

L медитация (The L Meditation)

Тази медитация произвежда много топлина. Най-добре е да я практикувате на хладно място. Ако медитацията се практикува 11 минути на ден, цялото безпокойство и всяка енергия, която е извън равновесие, ще бъдат освободени. Мудрата позволява на астралното тяло да помогне за баланса. По този начин вие не напускате тялото.



Част 1 - Сат Нам Уахе Гуру (Sat Nam Wahe Guru)

Поза: Седнете в *лесна поза*. Наведете торса напред до ъгъл от 60°, като държите гръбнака изправен.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Мудра: Изпънете двете си ръце пред тялото успоредно на земята. Свийте дясната длан в много стегнат юмрук; сгънете десния лакът, повдигайки предмишницата право нагоре перпендикулярно на земята. Свийте левия лакът, като поставите дланта на лявата ръка надолу под десния лакът. Предмишниците ще образуват "L" форма.

Дишане: Започнете медитацията с 4 дълбоки вдишвания и издишвания. След това, за да практикувате, вдишайте дълбоко и задръжте дъха си за няколко секунди; след това пейте:

Сат Нам Сат Нам Сат Нам Сат Нам Сат Нам Сат Нам Уахе Гуру
Sat Naam Sat Naam Sat Naam Sat Naam Sat Naam Sat Naam Wahe Guru

3 пъти при издишване.

Време: 11 минути

Част 2 - Здрав, Щастлив, Свят (Healthy, Happy, Holy)

Останете в същата позиция.

Продължете да вдишвате дълбоко, спрете дъха си за няколко секунди; след това пейте:

Здрав съм аз, Щастлив съм аз, Свят съм аз
Healthy Am I, Happy Am I, Holy Am I

4 пъти при издишване.

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко и издишайте напълно - веднъж.