

Медитация - Вашият капацитет за безкрайност (Meditation - Your Capacity for Infinity)

Това е красива и чудесна медитация. Никога няма да имате белодробен проблем, ако мантрувате от диафрагмата. Тридесет и една минути от тази медитация могат напълно да ви превърнат в капацитета на вашата собствена безкрайност.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.



Мудра: Вдигнете ръцете, с дланите нагоре, точно над диафрагмата пред гърдите. Опрете гърба на дясната ръка в дланта на лявата ръка. Изпънете палците и ги насочете встрани от тялото. Дръжте палците разделени през цялото време.



Фокус на очите: Очите са фокусирани във върха на носа.

Мантра: Мантрата е:

CAT HAM	Sat Naam
CAT HAM	Sat Naam
CAT HAM	Sat Naam
CAT HAM	Sat Naam
CAT HAM	Sat Naam
CAT HAM	Sat Naam
УАХЕ ГУРУ	Wahe Guru

Вдишайте дълбоко, издишайте напълно и започнете да мантрувате мантрата монотонно **3 пъти** на издишване.

Време: 3 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.