

## Медитация за творческа изява (Meditation for Creative Manifestation)



**Поза:** Седнете в удобна медитативна поза с изправен гръбнак.

Вдигнете предмишниците успоредно. Дясна ръка над лявата; поставете дясната ръка с дланта надолу с всички пръсти и палеца, прибран до пръстите. Натиснете надолу ръката. Поставете лявата ръка с дланта надолу с всички пръсти и палеца върху бицепса на горната дясна ръка.

**Фокус на очите:** Очите са отворени на 1/10; фокусирани върху върха на носа.

**Мантра:** Пейте монотонно мантрата

**Хари Онг Кара, Хари Онг Со Хънг Намо**

Haree Ong Kaara, Haree Ong So Hung Namó

Само думата **Намо** (Namó) се пее с по-нисък тон и се подчертава.

Темпото е 15 секунди на рецитация.

Пейте мантрата, докато се установи ритъм. След това спрете да пеете и започнете мислено да вибрирате мантрата.

**Дишане:** Вдишайте дълбоко и мислено повторете мантрата 8 пъти, докато дъхът е задържан; издишайте напълно и повторете мантрата 8 пъти, докато дъхът е задържан.

**Време: 11 - 31 минути**

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

**Коментари:** Започнете да практикувате тази медитация за 11 минути и бавно надградете до 31 минути.