

Медитация - Просперитет, реализация и успех: завъртете вашата психика (Meditation - Prosperity, Fulfillment, and Success: Circling Your Psyche)

Ако правите тази медитация правилно, ще изпитате издигането на собственото си съзнание.



Поза и мудра: Седнете в *лесна поза*, като тежестта ви е балансирана еднакво върху двете бедра. Дръжте гръбнака си изправен. Лактите ви са свити, с ръце близо до тялото. Пръстът на Юпитер (показалецът) е изпънат право нагоре, а останалите пръсти са свити в юмрук, заключени надолу с палеца.

Движете ръцете си в малки, бързи кръгове навън, като държите лактите близо до страните на тялото. **Лявата ръка се движи по посока на часовниковата стрелка, а дясната ръка се движи обратно на часовниковата стрелка.**

Очи: Затворете очи.

Мантра: Пейте **ХАР, ХАРАЙ, ХАРИ** (*Har, Haray, Haree*) с върха на езика си. Пейте със скорост приблизително едно повторение на мантрата в секунда. Движете бързо ръцете.

Време: 11 минути.

Накрая: Продължете да правите кръгове с показалците (пръстите на Юпитер) възможно най-бързо, но променете мантрата на **ХАР, ХАР, ХАР, ХАР** (*Har, Har, Har, Har*).

Правете това за **15 секунди** и след това се отпуснете.

*„Вие определяте стойността си. Никой друг не може да го направи.
Каквато стойност си дадете, такава ще бъде.“*

Йоги Баджан