

Медитация - Ефективна комуникация (Meditation - Effective Communication)

Тази медитация ще направи езика ви много ефективен, толкова ефективен, че ще можете да общувате чрез чистата сила на мислите си. Практикувайте това на празен стомах.



Поза: Седнете в *лесна поза* или друга медитативна поза с изправен гръбнак.

Мудра: Преплетете пръстите с десния показалец върху левия; палците са съединени и сочат право нагоре.

Дръжте мудрата пред гърдите между слънчевия сплит и сърцето. Отпуснете лактите надолу.



Фокус на очите: Затворете очи.

Мантра: Пейте цялата мантра с едно пълно издишване.

RAA RAA RAA RAA MAA MAA MAA MAA SAA SAA SAA SAT ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР
RAA RAA RAA RAA MAA MAA MAA MAA SAA SAA SAA SAT HAREE HAR HAREE HAR

**Raa Raa Raa Raa, Maa Maa Maa Maa,
Saa Saa Saa Sat, Haree Haree**

$\text{♩} = 130$ All in one breath...



Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Променете написаната мантра, за да съответства на музикалната нотация: **Хари Хар Хари Хар**
(Haree Har Haree Har)