

Медитация - Призовете вътрешните си сили (Meditation - Call on Your Inner Powers)

ПЪРВА ЧАСТ – БАКТИ (ВНАКТИ)



Седнете изправени с кръстосани крака. И двете ръце са в приемаща *Гуан Мудра*.



Скръстете дясната ръка върху лявата пред сърдечния център, така че четирите върха на палците и показалците да се докосват,

дланите да са обърнати нагоре. Очите са затворени.

Представете си, че седите на върха на студените, ветровити Хималаи, в пълния мир и спокойствие.

Пейте заедно с „*Mahaa Mrityunjai Mantra*“ от Alka Yagnik.

Продължете за **11 минути**.

НАКРАЯ: вдишайте дълбоко, издишайте и се отпуснете.

Чрез тази мантра човекът се е научил да се изправя срещу Смъртта. Ние призоваваме нашата ментална нервна система бързо да влезе в Ерата на Водолея, за да можем да помогнем на другите по пътя. Ако можете да доведете ритъма на ума до тази степен, ще бъдете най-чистите хора на земята.

ВТОРА ЧАСТ– ШАКТИ (SHAKTI)

Седнете изправени с кръстосани крака. Пейте *Кундалини Бакти мантрата (Kundalini Bhakti Mantra)* в стил „извикване и отговаряне“ (учителят, записващият или музикантите първо пеят ред от мантрата, а медитиращите го повтарят).

Продължете за **11 минути**. През последната минута пейте в унисон.

За да завършите, вдишайте дълбоко, задръжете и издишайте. Повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

В тази медитация ние откликваме и привличаме съответно, етап по етап, като призоваваме всички творчески Шакти сили да дойдат, да се появят, да се проявят. Тези, които призовават тези сили, могат да излекуват света. Има един Бог и той не е без ръце и крака: Бог има различни Шакти.

Mahaa Mrityunjai Mantra от Alka Yagnik:

Om Tri-ambakham Yaajaa Mahaay,

Sugandheem Pushteevaadhaanan,

Oorvaarookamiv Bandhanaat,

Mrityor Mukhshee-aa Maamrootaat

Кундалини Бакти мантра:

Adi Shakti Adi Shakti Adi Shakti, Namō Namō

Sarab Shakti Sarah Shakti Sarah Shakti, Namō Namō

Pritham Bhagvati Pritham Bhagvati Pritham Bhagvati, Namō Namō

Kundalini Mata Shakti Mata Shakti, Namō Namō

Известна също като #LA 964 и

The Inner Child

От: Merging with the Infinite

& Meditations for the New Milenium 2001