

**МЕДИТАЦИЯ LA0951 - Разтваряне на вътрешния гняв
и придобиване на неутрален аз**
(Meditation LA0951 - Dispel Inner Anger and Gain Neutral Self)



Част 1. Седнете направо с кръстосани крака и изправен гръбнак.

Очите са затворени.

С отпуснати лакти, протегнете предмишниците успоредно на земята. Направете стегнати юмруци с ръцете си, с палци отвън.

Мантрувайте **Хар, Хар, Хар** (Har, Har, Har) от пъпния център, силно и ритмично, докато приближавате юмруците към диафрагмата, левият юмрук е над десният. Направете движението много трудно, (все едно имате тежести на ръцете) без да докосвате тялото.

Продължете за **11 минути**.

Накрая: вдишайте дълбоко, задръжте 15 секунди, с ръце пред диафрагмата, като ги стегнете, както никога преди. Издишайте. Повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

Ако правите тази практика всеки ден за няколко дни, вътрешният гняв - от който страдате и който излиза подсъзнателно по много начини чрез вашата личност - ще изчезне. Направете го доброволно, за да го изгоните - защо да страдате?

Това е мощно упражнение.

След това изпадате в състояние на екстаз.

След като вътрешният гняв е изчезнал, всичко, което остава, е мъдростта.

Част 2. Все още седнали със затворени очи, поставете двете ръце върху сърдечния център. Влезте в дълбока, спокойна медитация.

Доверявайки се на несъществуването, представете си го и го усетете. Отпуснете се ... балансирайте енергията. Силата, създадена в първата част от медитацията трябва да бъде заменена от самостоятелен неутрален аз.

Продължете за **11 минути**.

През последната половина на медитация може да пеете заедно с *Hari Bhajan Kaur - On This Day*.

Моля, изтеглете *Hari Bhajan Kaur - On This Day* от ТУК!

Отпуснете се.