

Медитация, докато тялото се кремира (Meditation While Body is Being Cremated)



ПОЗИЦИЯ: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак.

РЪЦЕ И ДЛАНИ: Отпуснете ръцете надолу с длани в скута. Хванете левия палец с дясната ръка и увийте десните пръсти около задната част на левите пръсти.



Това е много отпусната позиция. Ръцете трябва да са леко напрегнати, ако изобщо има такова.

КРАКА: Седнете с кръстосани крака или на стол, като тежестта на двата крака е равномерно разпределена върху земята.

ДИШАНЕ: Вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете мантрата.

ОЧИ: Очите са отворени на 1/10.

МАНТРА: Пейте следната мантра, докато издишвате напълно:

*HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI
HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI
HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI*

**ХАРИ НАМ ТАТ САТ ТАТ САТ ХАРИ
ХАРИ НАМ ТАТ САТ ТАТ САТ ХАРИ
ХАРИ НАМ ТАТ САТ ТАТ САТ ХАРИ**



ВРЕМЕ: Практикувайте медитацията в продължение на **31 минути**.

КОМЕНТАРИ: Много рядко се преподава тази мантра. Това е много тайна мантра, която обикновено се дава само от велик брамин на неговия велик ученик. Мантрата се пее по време на кремацията на тялото. Медитацията стимулира меридиана, отпуска медиатора, отвежда го до по-висше съзнание и развива щастлива личност в него. Човек може да развие способността да командва по-нисшето си съзнание към по-висшето си съзнание.

Ако желаете, след завършване на горната мантра, започнете да мантрувате,

SAT, NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, WAHE GURU

SAT, NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, WAHE GURU

с монотонен глас, в сравнително бързо и постоянно темпо. Тези 2 мантри са чудесна комбинация.

От: Merging with the Infinite