

## Медитация за контрол на смъртта (*Meditation to Control Death*)

**КАКВО ЩЕ НАПРАВИ ЗА ВАС:** Писанията посвещават три страници на ползите, които могат да се извлекат от практикуването на тази медитация.

Те включват контролиране на собствената смърт и тази на другите.



**КАК ДА Я НАПРАВИТЕ:** Седнете с кръстосани крака и изправен гръбнак. Отпуснете ръцете надолу със свити лакти.

Опрете лактите от страни и повдигнете предмишниците нагоре, докато ръцете ви се окажат пред гърдите на нивото на сърцето. С длани нагоре, насочете ръцете далеч от тялото под такъв ъгъл, че да има от 30 до 60 см (в зависимост от ръста ви) между всяка ръка. Пръстите са близо един до друг; палците са навън, но не са издърпани назад. Това е много отпусната и удобна позиция на ръцете и дланите.

**ФОКУС НА ОЧИТЕ:** Очите са отворени на 1/10.

Мислено се фокусирайте върху точката на *третото око*.

**ДИШАНЕ И МАНТРА:** Вдишайте дълбоко. Издишайте напълно. Задръжте дъха си, докато се фокусирате върху ритъма на сърцето, като вибрирате мислено мантрата

**САА-ТАА-НАА-МАА** (SAA-TAA-NAA-MAA)

непрекъснато 4 пъти. Тази ментална мантра се използва за измерване на времето на задържане на дъха от белите дробове. Този период от време трябва да е един и същ всеки път, когато се задържа дъхът. Следователно, мантрата трябва да се вибрира последователно по едно и също време.

**ВРЕМЕ:** Започнете с **11 минути** практика и постепенно увеличавайте до 31 минути.

От: Merging with the Infinite