

Медитация, да ви свърже с вашата безсмъртност (Meditation to Relate to Your Deathlessness)

Чрез тази медитация вие работите, за да се освободите от Аз-а, егото. В тази мантра ние пеем на собствената си безсмъртност. Това ще ви накара да оставите наследство на съвършенство.



МУДРА: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Изпънете ръцете право настрани, успоредно на земята, без сгъване в лактите. Дясната длан е плоска и обърната надолу. Лявата длан е плоска и обърната нагоре. Дланите и пръстите трябва да са много твърди и жилави, като желязо. Разделете палците. Изпънете палците далеч от останалата част на дланта, така че да стърчат отстрани.

ФОКУС НА ОЧИТЕ: Вгледайте се във върха на носа.

МАНТРА: Изпълнява се Aquarian March, изпълнен от Nirinjan Kaur. Пейте заедно с касетата. Думите са:

*Sat Siri, Siri Akaal,
Siri Akaal, Mahaa Akaal
Mahaa Akaal, Sat Nam.
Akaal Moorat. Wahe Guru.*

**Сат Сири, Сири Акаал,
Сири Акаал, Махаа Акаал
Махаа Акаал, Сат Нам.
Акаал Мурат. Уахе Гуру.**

Проектирайте от пъпа.

ВРЕМЕ: 11 минути.

НАКРАЯ: Вдишайте дълбоко, повдигнете ръцете над главата си, без да сгъвате лактите, и ударете силно двете длани една в друга веднъж. Точно когато плеснете с ръце, издишайте. След това върнете ръцете си в позата. Вдишайте и повторете последователността общо 7 пъти. Отпуснете се.

КОМЕНТАРИ: *Накрая се уверете, че удряте ръцете една в друга над главата само веднъж и дъхът трябва да излезе едновременно с пляскането с ръце.*

От: Merging with the Infinite