

Медитация - Коригирайте петте татви (Meditation - Correct the Five Tattwas)

Седнете в удобна поза със свити лакти, дланите са обърнати една към друга на височината на раменете. Докоснете върха на кутрето (Меркурий) до върха на палеца. Дръжте останалите три пръста изправени, така че антените на Слънцето, Сатурн и Юпитер да са подравнени. Изплезете езика си напълно и вдишвайте и издишвайте през устата възможно най-бързо. Това задъхано диафрагмено дишане се нарича *кучешко дишане*. Затворете очи и се вслушайте в дишането. Звукът на това дишане е **Хар** (Har). **10 минути.**



„Опитайте се да живеете невинно, честно, спокойно, тихо и мирно.“

ЙБ

Накрая: Вдишайте дълбоко, извийте езика си навътре и задръжте дъха си за 15 секунди. Издишайте. Повторете тази последователност още два пъти.

Тази медитация отключва диафрагмата, премахва гнева и може да ви върне в невинното състояние на детството.