

## Медитация - Великолепна мантра (Meditation - Magnificent Mantra)

Седнете в удобна поза с изправен гръбнак. Свийте лактите си така, че ръцете ви да са удобно пред вас, приблизително на височината на раменете. Пейте мантрата:

|                         |                           |                           |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Хар Хар Хар Хар Гобинде | Har Har Har Har Gobinday  | Бог - Поддържащ           |
| Хар Хар Хар Хар Муханде | Har Har Har Har Mukhanday | Бог - Освободител         |
| Хар Хар Хар Хар Ударе   | Har Har Har Har Udaray    | Бог - Просветител         |
| Хар Хар Хар Хар Апаре   | Har Har Har Har Aparay    | Бог - Безкраен            |
| Хар Хар Хар Хар Харианг | Har Har Har Har Hariang   | Бог - Унищожител на злото |
| Хар Хар Хар Хар Карианг | Har Har Har Har Kariang   | Бог - Създател            |
| Хар Хар Хар Хар Нирнаме | Har Har Har Har Nirnamay  | Бог - Безименен           |
| Хар Хар Хар Хар Акаме   | Har Har Har Har Akamay    | Бог - Без желания         |

Всеки път, когато пеете **Хар** (Har), бързо отваряйте и затваряйте ръцете си, докато издърпвате пъпа навътре и нагоре. Повтаряйте тези действия всеки път, когато пеете **Хар** (Har).

**11 минути** или 31 минути.



Съзнателно използвайте езика си, за да създавате звуците. Произнасяйте „а“ в **Хар** (Har) по начина, по който произнасяте „ъ“ в „hug“. „Р“ се произнася по специален начин, като само върха на езика докосва небцето (точно зад предните зъби), за да се произнесе звукът „р“.

*„Тази мантра носи просперитет, щастие и ни спасява от бедствия. Тя е звуков поток, който ни защитава, носи късмет и премахва дискомфорта и болестите. Тя е ключът към вратата на себевъзвисяването.“*

ЙБ

От: Reaching ME in me