

Медитация – Да говорим смирено пред творческата Безкрайност (Meditation - Speaking Humbly before the Creative Infinity)

ПЪРВА ЧАСТ



Поза: Седнете в *поза скала* на пети, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете двете си ръце в скута си с длани нагоре. Поставете гърба на дясната ръка в отворената длан на лявата. Докоснете върховете на палците един до друг.

Очи: Затворени; концентрирайте се в точката на веждите.

Мантра: *Хари Хар (Haree Har)*. Повтаряйте мантрата, сякаш е Ха, Рии, Хар; тоест, рецитирайте я с отрязано, равномерно темпо в три отделни части.

Езикът има три позиции. **Ха (Ha)**; езикът е надолу. **Рии (ree)**; езикът докосва предната горна част на небцето. **Хар (Har)**; езикът се движи нагоре, докосвайки леко. Фокусирайте се върху движението на езика и звуците; темпото е около 8 до 10 повторения на всеки 15 секунди.

Тази медитация работи върху силата на гърления център. Смирението е отчасти способността да говорите директно, от вашата истина, но докоснато със състрадание. Първо установете позицията си, след това чуйте звука и се отпуснете и бъдете много присъстващи. Тишината в ума ви е потопена в звуците, генерирани от езика. Нямайте какво да правите. Всичко се прави от пулса на звуковия поток. Оставете настрана постоянния стремеж да правите, да постигате и вместо това оставете Вселената, вашето безкрайно Аз, да работи за вас.

Време: 31 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и притиснете езика си към небцето. Стегнете мускулите по гръбначния стълб. Издишайте мощно. Повторете това още два пъти. След това бавно излезте от позата. Изпънете краката. Когато сте готови, преминете директно в дълбока релаксация.

ВТОРА ЧАСТ



Отпуснете се по гръб. Направете прогресивна релаксация на всички мускули и части на тялото за няколко минути. След това насочете вниманието си към *пълния център*. Слушайте нежно свирена музика на гонг или мантра. Оставете всичко да си отиде. Звучите, които сте мантрували, и енергията от преклонението ще циркулират до всяка клетка и ще ви повдигнат.

Време: 22-31 минути.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa