

# КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

Открыть лотос сердца  
Усилить и исцелить сердечный центр

## **Общая позиция:**

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

## **Руки:**

Расположите руки в мудре открытого лотоса перед Сердечным Центром. Основание ладоней вместе. Первые фаланги пальцев мизинцев и больших пальцев касаются их соответствующих пальцев. Остальные пальцы прямые и разведены, как цветущий лотос. Ладони смотрят друг к другу и открыты для небес.

## **Глаза:**

Фокусируйтесь на кончике носа.

## **Мантра:**

Повторяйте мантру:

**Humee Hum Brahm Hum**



## **Длительность:**

Продолжайте в течение 31 мин.

## **Чтобы закончить:**

Вдохните, задержите дыхание и выдохните. Повторите еще 2 раза. Сидите абсолютно неподвижно в течение одной минуты. Чувствуйте все. Затем подвигайте плечами и руками и расслабьтесь.

## **Комментарии:**

Многие чувства будут проходить через вас, когда ваш сердечный центр начнет укрепляться, а старые раны начнут растворяться в звуковом потоке. Очерствевшие части вашего сердца и старая защита начнут исчезать. Доверяй себе. Погрузитесь в присутствие открытого сердца!

Мы наиболее соединены с нашим настоящим «Я», только тогда, когда у нас есть силы, чтобы оставаться открытыми и связанными со всеми людьми, всем и всеми во Вселенной. Именно в этой связи мы осознаем нашу уникальность.

Будьте осознанными и присутствующими, когда вы поете и пребываете в звуковом потоке.