

# КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

LA020 Поместить себя в свое сердце, быть эффективным

## Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

## Руки:

Согните пальцы Сатурна и Солнца (средние и безымянные пальцы) каждой руки внутрь ладоней. Переплетите соответствующие пальцы, прижимая подушечки пальцев вместе и удерживая давление. Скрестите пальцы Меркурия (мизинцы) и пальцы Юпитера (указательные). Поверните руки так, чтобы ладони смотрели в направлении тела. Большие пальцы не соприкасаются; они смотрят вверх, переплетенные пальцы Сатурна и Солнца указывают на тело.

Поднимите руки так, чтобы предплечья были параллельны полу и мудра находится на уровне плеч от шести до восьми дюймов от корпуса.

## Глаза:

Фокус на кончике носа.

## Дыхание:

Вдохните и выдыхайте по мере произнесения мантры.

## Мантра:

**ONG KAR, ONG KAR, ONG KAR, ONG**

Повторяйте эту мантру один раз на каждом выдохе.

## Длительность:

Не практикуйте эту медитацию дольше 11 минут. Начните с 7-10 минут и постепенно увеличивайте.

## Комментарии:

Эта медитация будет очень эффективной, если она сделана с осмысленным сердцем. «Вложите себя в это».

