

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ №36

LA055 Развить счастливую личность.

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Руки:

Расслабьте руки в паху. Возьмитесь за большой палец левой руки пальцами правой руки. Затем оберните пальцы левой руки вокруг тыльной стороны ладони правой руки.

Это очень расслабленное положение, без напряжения в руках.

Ноги:

Сидите на полу, скрестив ноги, или на стуле, распределив вес равномерно, поставив ноги на землю.

Дыхание:

Глубоко вдохните и полностью выдыхайте по мере произнесения мантры.

Глаза:

Закройте глаза на 9/10 и смотрите на кончик носа.

Мантра:

Произносите следующую мантру:

**HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI
HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI
HARI NAM TAT SAT TAT SAT HARI**

Продолжительность:

Практикуйте эту медитацию в течение 31 минуты.



Комментарии:

В очень исключительных случаях обучали этой мантре. Это очень секретная мантра, которая обычно давалась великим брахманом его великим ученикам. Мантра читалась во время кремации.

Медитация стимулирует меридианы, расслабляет медитирующего, выводит его к высшей осознанности и развивает счастливую личность внутри него. Человек может развить способность управлять своим собственным сознанием и направиться к высшему сознанию.

Если вы захотите, в завершении вышеупомянутой мантры начните петь:

SAT NAM, SAT NAM SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, WAHE GURU

монотонным голосом довольно быстрым и постоянным темпом. Эти две мантры прекрасно сочетаются.