

# Медитация Кундалини N. 141

Дана Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji P. 259

**LA 235 810521** Величайшее владение умом и умственным развитием заключается в достижении **нейтрального ума**.

## **Общая позиция:**

Сядьте в простую позу, держите спину прямо.

## **Руки и кисти рук:**

Поднимите перед собой руки на уровне горла, держите их прямыми в локтях и запястьях, ладони соединены. Пальцы выпрямлены, направлены прямо. Большие пальцы соприкасаются, расслаблены. Можно скрестить большие пальцы «если чувствуете себя очень несчастным», но обычно не скрещиваются.

## **Дыхание:**

Дышите так, чтобы вы могли петь и шептать мантру.

В конце медитации сделайте вдох и задержите дыхание на 30 сек; сделайте выдох и задержите дыхание на 30 сек», расслабьтесь.

## **Глаза:**

Глаза закрыты.

## **Мантра:**

Пойте громко, а затем шепчите следующую мантру.

АРДААС БХАИ АМАР ДААС ГУРУ  
АМАР ДААС ГУРУ АРДААС БХАИ  
РААМ ДААС ГУРУ РААМ ДААС ГУРУ  
РААМ ДААС ГУРУ САЧИ САХИ  
(используйте мелодию в записи).

## **Продолжительность:**

Пойте громко 2 минуты, затем повторяйте шепотом еще 3 минуты.

Для заключительного вдоха и выдоха необходимо по 30 секунд.

