

Meditáció tanulása

Könnyű ülésben alkalmazz enyhe dzsalandara bandhát.

SZEMEK HELYZETE: Összpontosíts zárt szemmel a harmadik szemre (a két szemöldök között.)

MANTRA: SZAT NÁM

MUDRA: A jobb kezed négy ujjával érezd a pulzusod a bal csuklódon. Tartsd az ujjaidat egyenesen, könnyedén úgy, hogy érezd a pulzusodat az ujjhegyeiddel. Minden szívverésre hallgasd mentálisan a SZAT NÁM mantrát.

IDŐ: Végezd 11 percig. Építsd fel 31 percre.

MEGJEGYZÉSEK

Ez egy jó meditáció annak, aki nem tudja, hogy hogyan kell meditálni, vagy ki akarja fejleszteni a cselekvés közbeni koncentráció képességét. Lehetővé teszi, hogy szabályozott legyen a reakciód minden helyzetben, és a legborzalmasabb, szétszórt elmének is frissességet és összpontosítást biztosít.

