



Поза: Сядьте прямо в медитативной позе, с шейным замком.

Глаза: Глаза закрыты на 99 %, оставлена лишь маленькая щелочка для прохождения света.

Мудра: Обратный замок - переплетите пальцы рук так, чтобы и пальцы и ладони были обращены к груди. Держите пальцы настолько прямыми, насколько возможно; подушечки пальцев соприкасаются.

Указательный палец правой руки находится сверху; мизинец левой руки внизу, кончики больших пальцев легко касаются друг друга.

Удерживайте мудру так, чтобы локти находились на естественном уровне плеч, пальцы обращены к телу на уровне горла, выше сердечного центра. Плечи расслаблены, поддерживайте локти, предплечья и кисти рук параллельно земле.

Мантра: Глубоко вдохните и повторите 4 раза на одном дыхании ровным монотонном:

*Сат нам сат нам сат нам сат нам
сат нам сат нам вахэй гуру*

Время выполнения: 11-31 минут

Изначально эта практика была дана в исчислении циклами. То есть, практикуйте это на 108 циклов дыхания. Вы можете практиковать дольше, если постепенно увеличиваете продолжительность по 27 дыханий.

Вы также можете начать с 27 дыханий и совершенствоваться в практике мантры и концентрации перед переходом к 108 циклам дыхания.

Комментарий: Мощная сила этой крийи возвысит, очистит и наделит вас силой и победой в совершенствовании.

*"Это мощная, совершенно сакральная, тайная медитация. Она проведет вас настолько далеко, насколько вы сами зайдете в ней".
- Йоги Бхаджан*

20 марта 1978

