

MEDITACIJA ZA NOTRANJE KONFLIKTE

Meditation for Inner Conflicts

Vir: Library of Teachings

Sedimo v lahkem položaju, gledamo tretjo oko, dlani so sklenjene na popku in pojemo mantro **Hami Ham Bram Ham** (od Nirinjan Kaur)

22 minut.



Pri vsakem vdihu navzgor potegnemo popek navznoter.

Zaključek: 3 x naredimo vdih in izdih. Pri vdihu vse napnemo. Pri izdihu dovolimo, da se naša zavest razširi, kar nam omogoči večjo senzitivnost in smo onkraj dualnosti uma.

Meditacija pomaga pri sproščanju notranjih konfliktov.