

# MEDITACIJA

## Uravnoteženje uma in srca v neskončnost

Ta meditacija uravnoteži frekvenco in kvaliteto srčnega centra. Srčni center odpira potencial za sočutje in ponižnost.

Človeštvo zdaj globalno prehaja v dobo Vodnarja. Pripravljamo se na samostojnost služenju Univerzalni sili. To zahteva Univerzalno zavest.

Obstajata dva načina razvoja Univerzalne zavesti: skozi stisko in čas ali skozi mantro. Mantra je lažji način, izziv pa je v tem, da mantra odpre Srčni center in um težko sledi srčni frekvenci.

Skozi razumevanje, ki prihaja iz srca, lahko um uresniči načrt, da je neskončnost v nas.



**Mudra:** Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico. Dlani prinesemo na prsni koš tako, da sta palca položena pod pazduhe. Palca pritiskata na rebro. Ostali prsti so nežno položeni na prsnem košu. Sprostimo kolenca ob strani.

**Dihanje in mantra:** Našobimo ustnice in globoko vdihnemo skozi usta, kot bi žvižgali. Poslušajmo žvižgajoči zvok pri vdihu in v umu vibriramo zvok **SO**. Popolnoma izdihnemo skozi nos in v umu vibriramo zvok **HUNG**.

**Oči:** 1/10 odprte.

**Čas:** Nadaljujemo 11 minut.

*So Hung pomeni 'Neskončnost JAZ sem TI'*

© 3HO. YB Teachings, LLC.