



Za početak se smjestite u udoban položaj u kojem možete biti i opušteni i budni.

Neka vam leđa budu uspravna ali ne napeta.

Položite ruke u krilo i djelomice zatvorite oči.

Opustite se u ovaj položaj i otpustite sav stres i napetost.

Počnite razvijanjem želje da ovu meditaciju iskoristite za razvoj dobrih kvaliteta – i radi sebe i radi drugih.

Zadržite tu želju nekoliko trenutaka.

Sada usmjerite pozornost unutra i postanite svjesni svog disanja.

Dišite prirodno – zadržite normalni ritam disanja – i mentalno slijedite proces udisanja i izdisanja.

Oduprite se izazovu da isijedite misli koje vam dolaze i zadržite pozornost usmjerenu samo na svom disanju.

Sada postupno prilagodite ritam svog disanja tako da kratko i blago zadržite dah između udisaja i izdisaja.

Zadržite dah usred srca koje vam je usred prsiju.

Kratko zadržite, bez naprezanja i postupno se prilagodite novom ritmu – udahnite, zadržite dah usred srca, izdahnite, udahnite, zadržite dah usred srca, izdahnite.

Ostanite s ovim ritmom dok vam ne postane ugodan i opušten.

Nastavite dalje ovako dok vam um ne bude slobodan od distrakcija a vi svjesni svog daha dok ulazi, ostaje i izlazi.

Sad, dok udišete, mentalno recitirajte mantru OM i zamislite kako se energija te mantre koja je prirode prosvijetljenog tijela, stapa s vašim dahom.

Zamislite da ova čista energija mantre stopljena s vašim dahom, rastvara sve nečistoće vašeg tijela te da ono postaje potpuno čisto.

Dok zadržavate dah, mentalno recitirajte mantru AH i zamislite kako se energija te mantre koja je prirode prosvijetljenog govora, stapa s vašim dahom. Zamislite da ova čista energija mantre stopljena s vašim dahom, rastvara sve nečistoće vašeg govora te da on postaje potpuno čist.

A zatim, dok izdišete, mentalno recitirajte mantru HUM i zamislite kako se energija te mantre koja je prirode prosvijetljenog uma, stapa s vašim dahom. Zamislite da ova čista energija mantre stopljena s vašim umom, rastvara sve nečistoće vašeg uma te da on postaje potpuno čist.

Nastavite ovako, stapajte udisaj s mantrom OM, zadržani dah s mantrom AH i izdisaj s mantrom HUM.

Koncentrirajte se na osjećaj unutarnjeg mira i čistoće koje mantra izaziva, i dopustite umu da se stopi i postane jedno s tim osjećajem.

Sad možemo polako privesti meditaciju kraju.

Prisjetite se svoje želje da ovu meditaciju iskoristite za razvoj dobrih kvaliteta – i radi sebe i radi drugih i mentalno posvetite rezultate ove meditacije u tu svrhu.

Sada donesite odluku da ćete zadržati ovaj unutarnji mir kad izađete iz meditacije tako da utječe na sve što mislite, govorite i radite. Sad možete otvoriti oči i izići iz meditacije.

Ovu meditaciju vođenu u MP3 formatu možete naći [ovdje](#), zadnja je od tri pod nazivom "Meditacija za nadahnuće".

<https://www.bc-kailash.hr/>