

Διαλογισμός: καθαρίζοντας το υποσυνείδητο

Στάση: Καθίστε στην εύκολη στάση

Μάτια: Κλείστε τα μάτια και συγκεντρωθείτε στην άκρη της μύτης.

Μούντρα: Χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας, διαλέξτε μία μούντρα για το αριστερό χέρι και ακουμπήστε το στο γόνατο. Τοποθετείστε το δεξί πάνω από την καρδιά στο επάνω μέρος του στήθους.

Μάντρα: Απαγγείλετε το μάντρα χρησιμοποιώντας τη γλώσσα και όχι το στόμα.



'Har Har Har Har Gobinday,
Har Har Har Har Mukhunday
Har Har Har Har Udaaray
Har Har Har Har Apaaray
Har Har Har Har Hareeang
Har Har Har Har Kareeang
Har Har Har Har Nirnaamay
Har Har Har Har Akaamay'

Διάρκεια: από 5-11 λεπτά.

Συμπληρωματικές οδηγίες για την πρακτική: Ασκηθείτε στο διαλογισμό για 5 έως 11 λεπτά πριν τον ύπνο. Μετά κοιμηθείτε με το μάντρα να παίζει κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το επόμενο πρωί, πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι, τραγουδήστε το μάντρα. Κοιμηθείτε και ξυπνήστε με αυτό το μάντρα.

(Αυτός ο διαλογισμός είναι από το βιβλίο *Success and the Spirit*, σελ. 184-185)