

Крия для Увеличения Сияющего тела

Это медитация для Сияющего тела. Практика этой медитации даст нам возможность быть здоровыми, счастливыми, творческими и процветающими. Если во время выполнения медитации пальцы левой руки расставлены настолько широко насколько возможно, а пупок энергично втягивается, то это также будет способствовать усилению интуиции.

Когда Йоги Бхаджан обучал этой медитации, он рассказал историю о мужчине, который пришел к нему в состоянии упадка физических сил. Доктора сказали человеку, что жить ему осталось три месяца. Йоги Бхаджан рекомендовал ему практиковать эту медитацию в течении 40 дней и посоветовал изменить диету. К сороковому дню мужчина был абсолютно здоров. Рецидивов болезни не возникало.

Мантра, которая используется в данной медитации, это вторая часть Мул Мантры. Эта мантра Истины используется для поднятия Кундалини. Она переводится так: «Истина вначале, Истина во все времена, Истина сейчас, Нанак, Истина навсегда».



Сядьте в простую позу с прямой спиной. Расставьте пальцы левой руки, настолько широко, насколько возможно, и положите руку на сердечный центр с большим пальцем, указывающим вверх. Сожмите в кулак правую руку с Указательным пальцем направленным вверх. Поднимите правую руку так, чтобы кончик указательного пальца ока-зался на уровне глаз, а ладонь направлена вперед. Закройте глаза и сделайте несколько циклов глубокого дыхания.

Затем начните петь

Аад Сач,

Джугаад Сач,

Хебхи Сач

Нанак Хосе Бхи Сач,

Пойте и энергично втягивайте пупок на каждый слог *Сач*. Время не ограничено. Затем вдохните и расслабьтесь.

Примечание:

1. Эта медитация не рекомендуется беременным.
2. В классе эта медитация проводилась в течение 8 минут. Йоги Бхаджан установил, что для разных людей необходимо разное время выполнения. Во многих ситуациях хорошо делать медитацию в течение 11 минут.