

Окружите себя защитой

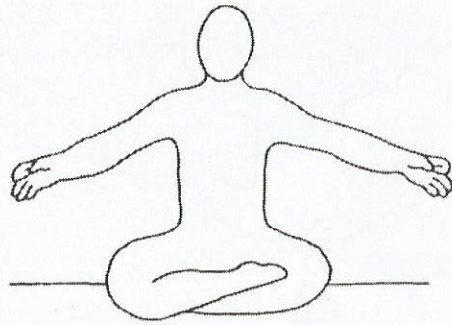
Чи-а* Крия

24 февраля, 1999

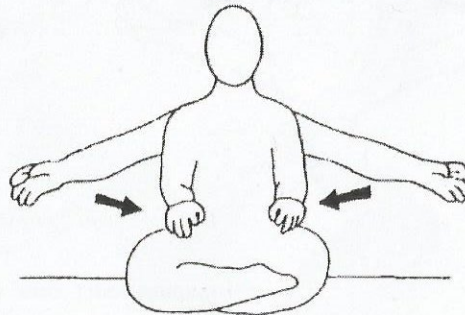
Сядьте в Простую позу. Соедините кончики больших и указательных пальцев. Остальные пальцы расслаблены. Закройте глаза и начните, удерживая мудру, двигать руками следующим образом. Проговаривайте мантру кончиком языка.

1. Вытяните руки в стороны ладонями вперёд. Держите руки прямыми в локтях. Произнесите «Хар».
2. Не поднося руки к плечам, переместите их прямо в положение перед собой, ладони смотрят вниз, локти прижаты к бокам. Произнесите «Харей».
3. Поднесите кисти рук к плечам ладонями от себя. Произнесите «Хари».

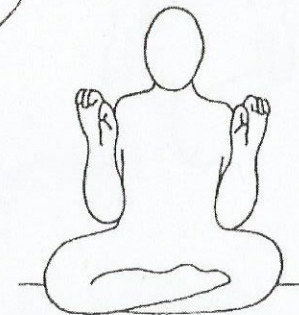
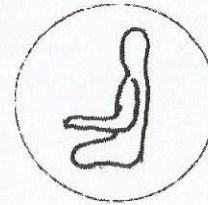
Вид сбоку
положений
2 и 3



ХАР



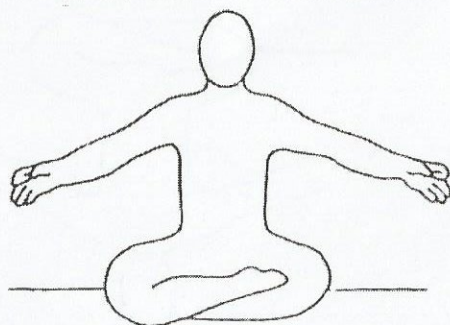
ХАРЕЙ



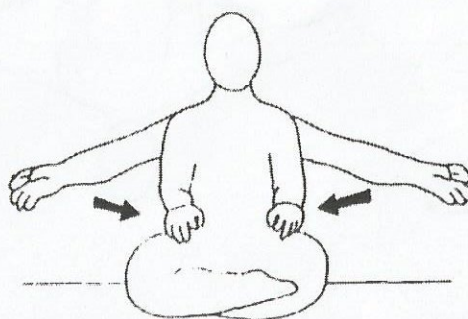
ХАРИ

«Звуковой поток обладает Бесконечной силой Бога. Он может связать Бога. У него есть сила. Это единственная сила, которая дана человеку для того, чтобы он возвышался. «Ваак Сиддхи**» - это совершенная проекция звука. Гурю Нанак объяснял это так: « Через рот вы произносите звук, который Бог слушает с любовью». То, что вы обычно говорите, это не звуковой поток. Звуковой поток — это то, что вы создаёте органической материей своего тела, где вы используете прану, и в этом есть сила проекции». Й.Б.

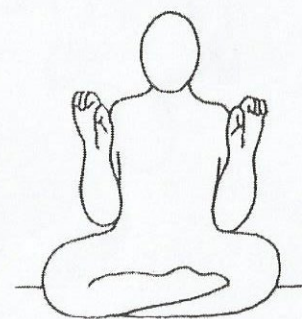
4. Снова" вытяните руки в стороны. Произнесите «Ва»
5. Поместите руки прямо перед собой ладонями вниз. Произнесите «Хей».
6. Поместите руки рядом с плечами. Произнесите «Гуру».



ВА



ХЕЙ



ГУРУ

Продолжайте **11 минут**.

Завершение: вдохните, задержите дыхание на 15-20 секунд, держите руки в положении 6 и стисните руками грудную клетку, вытягивая позвоночник вверх. Выдохните. Повторите эту последовательность ещё два раза.

Когда в вашей жизни ничего не помогает. Приходит момент, когда ничего не работает. Если все защиты исчезают. Когда враги наступают, а друзья уходят. Делайте эту медитацию: «Хар, Харей, Хари, Ва-хей Гуру». В ней шесть звуков, не принимайте их за мантру. Это шесть неизменных звуков. То, что окружает вас, это шесть: четыре направления, а также направления вверх и вниз. Медитируйте на шести таким образом, и защита придёт к вам от шести направлений. Это не обязательство, это наказ.

* Чи-а - это слово из Гурмукхи, означающее «шесть». В этой крии присутствует шесть неизменных звуков, которые распространяют своё влияние на шесть направлений.

** Ваак Сидх - это духовная сила, когда происходит то, что вы говорите.