

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

Тройная мантра – мантра для защиты

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Руки:

Руки в Гьян-мудре на коленях.

Глаза:

Закройте глаза.

Мантра:

Повторяйте следующую мантру:

Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat
Guray Nameh, Siri Guroo Dayv-ay Nameh

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhee** Such Nanak
Hosee **Bhee** Such

Aad Such Jugaad Such Hai **Bhai** Such Nanak
Hosee **Bhai** Such



Продолжительность:

Практикуйте эту медитацию в течение 11, 15,
22, 31 минут.

Комментарии:

Тройная мантра очищает от всех видов психических и физических препятствий в повседневной жизни.

Она защищает от несчастных случаев - это надежный защитник от авто-, авиа- катастроф.

Она разрезает все противодействующие вибрации, мысли, слова или действия.

Слушая или повторяя Тройную мантру, вы укрепите свое магнитное поле и не подпустите негатив.

В этой мантре есть три части:

- первая часть окружает вас мощным светом защиты;
- вторая часть устраняет препятствия на вашем духовном пути;
- третья часть убирает все виды препятствий из вашей повседневной жизни.

Тройная мантра перепрограммирует наш ум, чтобы мы могли действовать от Нейтрального ума, чтобы мы могли выйти из дуальности в танец универсальных полярностей.

Эта мантра открывает нам путь к вере вместо страха. Если мы руководствуемся страхом, мы блокируем себя. Если мы руководствуемся верой, мы открываем себя для расширения и творения.

Мантра, используемая в первой части, переводит вас в состояние принятия и возможность сдаться Вселенской Истине и мудрости. Она окружает вас мощным светом защиты. Ваша аура защищает вас, становясь светлой и чистой.

Вторая и третья части являются формами одной и той же мантры. Они уравнивают нашу энергию с истиной. Вместе они достигают баланса между пассивным и активным.

Полная мантра укрепляет космический танец внутри нас.

В форме, используемой в Части 2, Bhee ставит нас в режим принятия, разрешения и сдачи. Это последние четыре штрафы Мул-мантры. Эта мантра воплощает вибрацию стабильности и вечной истины, которая никогда не меняется.

Слушайте и повторяйте с Ниринджан Каур.

Источник: <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/kundalini-yoga-mantras/triple-mantra>