

Наам Наад Крия (Naam Naad Kriya)

"Този свят е в много болка. Хората се лутат и тези Jaar Sahib Chands (стихове) са инструментът, който ще им помогне да излязат от депресията и гнева си. Това е, което се изисква СЕГА. Трябва да проникнем в сърцата на всички, за да могат отново да изпитват надежда и любов."

"Винаги, когато имате проблеми умствено или сте атакувани по един или друг начин, пейте тези думи и противоречието ще се разпадне в лицето ви. Когато се научите правилно да произнасяте тази мантра, тя ще ви даде силата да се изпълнява това, което кажете. Когато повтаряте тази мантра, вие придобивате силата да преодолеете всичко."

Йоги Баджан



Когато искате да излезете от каквото и да е психично състояние, изпълнявайте тази крия. Тази медитация ще ви позволи да се освободите от силна депресия и/или да преодолеете саморазрушителни мисли. Този шабад работи със *Сияйното тяло*. Каквито и да е проблеми да имате – физически, психически или духовни, просто намерете спокойно място, прегърнете себе си и произнесете Ek Akhari Chand 1 път. След това си измийте ръцете и лицето и излезте. И няма да имате проблеми.

Мудра: Седнете с изправен гръбнак в лесна поза, приберете брадичката, отворете гръдната клетка. Скръстете ръцете си на нивото на гърдите и ги поставете на раменете си, прегръщайки се здраво.

Мантра: Произнасяйте "Ек Ачари Чанд" (Ik Acharee Chand):

Изтеглете мантрата от ТУК!

Аджей алей / Аб(х)ей абей
Аб(х)у аджу / Анаас акаас
Агандж аб(х)андж / Алак(х) аб(х)акх
Акаал дейял / Алейк аб(х)ейк(х)
Анаам акаам / Агаа(х)а ад(х)аа(х)
Анаатей парматей / Аджони амони
На раагей на рангей / На рупей на рейкей
Акараман(г) аб(х)араман(г) / Аганджей алек(х)ей

Превод:

Ajai Alai ~ *Непобедим. Неразрушим*
Abhai Abai ~ *Безстрашен. Неизменен*
Abhoo Ajo ~ *Безформен. Нероден*
Anaas Akaas ~ *Вечен. Етеричен*
Aganj Abhanj ~ *Несломим. Недостъпен*
Alakkh Abhakkh ~ *Невиждан. Непроменен*
Akaal Dayaal ~ *Безсмъртен. Милостив*
Alaykh Abhaykh ~ *Неописуем. Безценен*
Anaam Akaam ~ *Безименен. Без желания*
Agaah Adhaah ~ *Необхватен. Неразрушим*
Anaathay Pramaathay ~ *Несътворен. Разрушителен*
Ajonee Amonee ~ *Отвъд раждането. Отвъд тишината*
Na Raagay Na Rangay ~ *Отвъд любовта. Отвъд цвета*
Na Roopay Na Raykhay ~ *Отвъд формата. Отвъд облика*
Akarmang Abharmang ~ *Отвъд кармата. Отвъд съмнението*
Aganjay Alaykhay ~ *Непобедим. Неописуем*

Дишане: естествено

Очи: Погледът в концентриран във върха на носа.

Време: Продължете за 3-11 минути.

Завършване: Накрая вдишайте дълбоко, задръжте дъха, изпънете гръбнака и силно се прегърнете, задръжайки в себе си цялата тази енергия. Релаксирайте.

Това е мантра от Джаб Сахив на Гуру Гобинд Синкх, текст, който възвисява душата и човешкото „аз“. Ajai Alai създава честота, която отключва повишена чувствителност, дава дълбока възприемчивост към Същността и способността да се разбира какво всъщност казват хората. Йоги Баджан е съветвал да се мантруват тези звуци по време на бременност, за да се пробуди душата на детето и на майката.

От: Kundalini Yoga & Sat Nam Rasayan