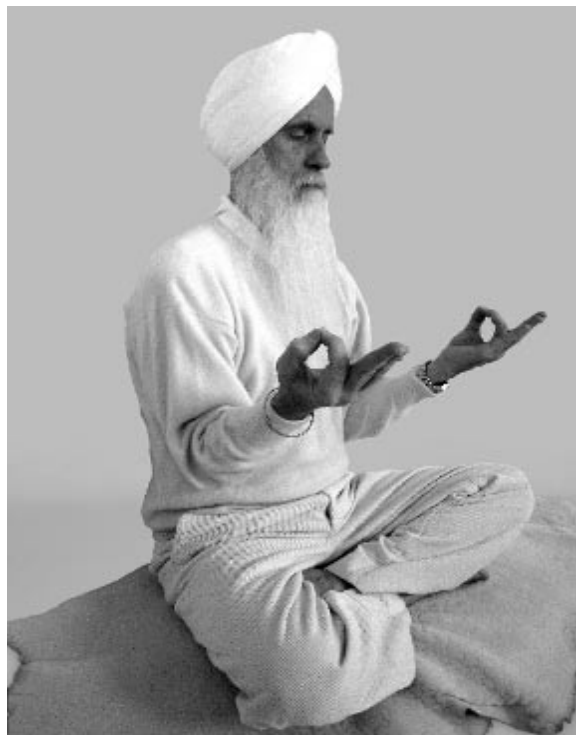




2009 Медитация: Елементът ВОДА

Нараян Крия: Изчистване и яснота за просперитет

"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence which is dormant and which is awakened." – Yogi Bhajan 7/26/96



Поза: Седнете в Лесна поза. Сложете лактите в тялото с предмишниците наклонени нагоре, така че ръцете да са на нивото на сърдечния център на ширината на гърдите или малко по-широки. Ръцете са в Gyan Mudra, с длани нагоре.

Очи: на 1/10 отворени, погледа е във върха на носа

Mantra: Поемете си дълбоко въздух и започнете да пеете мантрата монотонно на 1 издишване. Поемайте си дълбоко въздух между всяка рецитация на мантрата.

Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari Hari

Произношение: Сат Нараян Хари, Нараян Хари, Нараян Хари, Хари

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте дъха. Издишайте. Повторете 2 пъти.

Време: 11 минути

След като направите тази медитация за **11 минути**, пейте *Wahe Guru* за **3 минути**. Ръцете са в Гиян Мудра на колене или се отпускат в скута, с дясна ръка, лежаща в лявата, с длани нагоре. Пейте в монотонна дълга форма - *Уа-Хей-Гуру* - с еднакво време за всяка от трите части на мантрата. Това запечатва ефектите от практиката.

Коментари: Когато задръжате дъха, визуализирайте връзките си (с хората) и благославяйте, прощавайте и разбирайте. Използвайте този дъх, за да излекувате тези взаимоотношения. Използвайте мантрата, за да премахнете всяка неудача във вашите взаимоотношения.