

Медитация - Хаст Крия: Земята към небесата *Meditation - Hast Kriya: Earth to Heavens*

„Всички сме заедно в Съзнанието на Един Създател“ – Йоги Баджан



Тази крия подновява нервната система и може да излекува невралгична болка и ишиас. Тя е толкова могъща, че може да държи Божията ръка; толкова мощна, че може да задържи ръката на смъртта.

САТ НАМ УАХЕ(Й) ГУРУ (*Sat Nam Wahe Guru*) е мантра на Юпитер. Най-изящната сила и знание идват от Юпитер. Юпитер контролира медулата, неврологичния център на мозъка, и трите пръстена на мозъчния ствол.

Ако правите тази крия за 22 минути на ден, можете напълно да промените личността си. Силата ще слезе от горе и ще ви изчисти. Гневът и неприязънта ще изчезнат от вашата личност.



Поза, мудра, движения и мантра: Изпънете пръстите на Юпитер (показалците) на двете ръце. Заклучете другите пръсти надолу с палеца си. Синхронизирайте вашите движения с мантрата:

САТ НАМ УАХЕ(Й) ГУРУ
SAT NAM WAHE GURU

на Jagjit Singh.

Моля, изтеглете мантрата Sat Nam Wahe Guru на Jagjit Singh от ТУК!

Докоснете показалците на пода от двете ви страни, когато се пее **САТ** (*Sat*).
Докоснете показалците си заедно над главата, когато се пее **НАМ** (*Nam*).
Докоснете показалците на пода от двете ви страни, когато се пее **САТ** (*Sat*).
Докоснете показалците си заедно над главата, когато се пее **НАМ** (*Nam*).
Докоснете показалците на пода от двете ви страни, когато се пее **УАХЕ(Й)** (*Wahe*).
Докоснете показалците си заедно над главата, когато се пее **ГУРУ** (*Guru*).
Докоснете показалците на пода от двете ви страни, когато се пее **УАХЕ(Й)** (*Wahe*).
Докоснете показалците си заедно над главата, когато се пее **ГУРУ** (*Guru*).