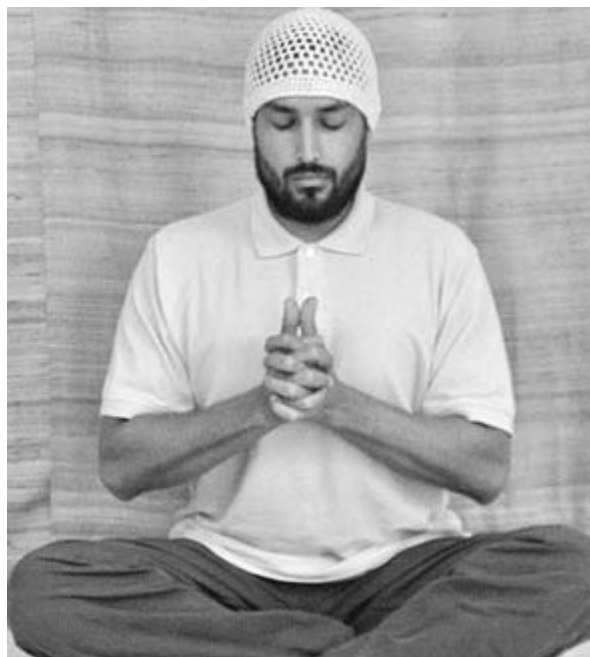


Медитация – Аад Наад крия (Meditation - AAD NAAD KRIYA)



Поза и мудра: Седнете с изправен гръбнак в лесна поза. Заклучете пръстите с десния показалец отгоре. Дланите на ръцете са събрани и палците са заедно и са изпънати назад, така че да сочат нагоре. Отпуснете ръцете с лакти надолу. Предмишниците са издърпани нагоре и навътре към гърдите, докато ръцете са поставени пред гръдния кош между слънчевия сплит и сърцето. Запазете палците изпънати назад и нагоре.

Очи: затворени.

Дишане: Дълбоко вдишвайте. Напълно издишвайте, докато изпявате веднъж мантрата.

РАА РАА РАА РАА (RAA RAA RAA RAA)
МАО МАО МАО МАО (MAA MAA MAA MAA)
САА САА САА САТ (SAA SAA SAA SAT)
ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР (HAREE HAR HAREE HAR)



Време: 11 минути

Накрая: Завършете с дълбоко вдишване, задръжте дъха най-малко 15 секунди. Издишайте през устата. Повторете **3 пъти**. Когато практикувате тази медитация у дома, можете да удължите времето до 31 или 62 минути или повече. Започнете с 11 минути и увеличете времето до 31 минути на ден (или можете да започнете с 31 минути). Когато приключите, седнете тихо или легнете по гръб. Слушайте и се предайте на вътрешното мълчание. То може да ви говори сега или по-късно. Направете себе си достъпни, без никакви очаквания.

Коментари: Тази Наад (Naad) или езикова/звукова техника на кодове е съществувала в много силна секта на йогите, наречена Ал Пантис (Al Panthis). Много малко от тях съществуват днес. **РА** (RA) означава Слънце. **МА** (MA) се отнася до майката. **СА** или **САТ** (SA или SAT) се позовават на Истината и чистото знание. **Хари Хар** (Hari Har) довежда Истината във физическото измерение. Пълната мантра повишава нашата честота, така че ние да сме способни енергийно да възплъщаваме Истината и нашият ум да е на разположение, за да я получим.