

Андаж крия - медитация за фертилитет и корекция на яйчниците (Andaj Kriya - Meditation for Fertility & Ovary Adjustment)



Тази медитация помага да се коригират яйчниците при жените, което ще помогне за зачеването.

Йоги Бхаджан каза: „Искате ли бъбреците и яйчниците да станат балансирани? Просто балансирайте ръцете си пред вас. Не правете нищо друго. Моля ли ви да медитирате или да направите нещо? Не. Не се дразнете. Това е всичко, което казвам. Не реагирайте! Ще реагирате. Да да. Яйчниците се коригират. И ако яйцеклетката е била освободена от грешния яйчник, ще откриете изненада в тялото си. Трябва да коригирате яйчниците си всеки месец и няма друг начин освен Андаж крия (Andaj kriya). Няма друга крия, която да го направи. Лактите са на 90° - абсолютно успоредно. Тя автоматично разтяга тялото и цялата област и действието и реакцията ще балансират. Спомнете си кога сте имали киста на яйчника и какво ще ви струва лечението въпреки застраховката.“

Поза: Седнете с изправен гръбнак. Изпънете ръцете пред себе си. Свийте лактите, така че предмишниците да са 90° нагоре, горната част на ръцете е успоредна на пода. Дланите са плоски и обърнати една към друга, държани на нивото на горната част на главата. Пръстите сочат нагоре. Повдигнете диафрагмата.

Забележка: От лактите до пръстите ръцете трябва да са право нагоре под ъгъл от 90°. Не дясно, не наляво. Само на право. „Два ъгъла от деветдесет градуса.“

Време: Практикувайте **до 31 минути**. Започнете с 3 до 11 минути и продължете напред.

Мантра: Пейте заедно с касета от рода на „Аз съм благороден.“

Можете да пеете:

Аз съм изобилен, блажен и красив. Изобилен, блажен и красив съм аз.

(I Am Bountiful, Blissful, and Beautiful. Bountiful, Blissful, and Beautiful I am)

или

Изобилен съм аз, блажен съм аз, красив съм аз.

Bountiful am I, Blissful am I, Beautiful am I

Можете да изтеглите и/или слушате Nirinjan Kaur Khalsa - Bountiful Blissful & Beautiful от ТУК!

Приблизителен превод:

I am bountiful, blissful, and beautiful.
Bountiful, blissful and beautiful I am.
Ek ong kar sat gur prasad
Anand bhayaa mayree maa-ay
satiguroo mai paa-yaa
Satiguroo ta paa-yaa sehej saytee
Man vajeeaa vaadhaaeaa
Raag ratan parvaar pareeaa shad gaavan aaeaa
Shabdo taa gaavho haree kayraa man jinee vasaa-yaa
Kahai naanak anand hoaa satiguroo mai paa-yaa.

Аз съм изобилен, блажен и красив.
Изобилен, блажен и красив съм аз.
Творецът и Творението са Едно.
Зная това чрез Благодатта на Гуру.
О, майко моя, аз съм в безкрайно блаженство,
защото съм познал
Истинския Гуру (Словото, Шабад Гуру).
Аз познах Истинския Гуру съвсем естествено.
Божествената музика избликва в сърцето ми.
Ритмичните удари са като космически бижута
и носят всички сили чрез Божествените песни.
Когато Бог пребивава в теб, умът се изпълва
и отразява с божествените слова.
Нанак заявява, че живея във висше блаженство
защото съм се слял с Истинския Гуру.

Коментари:

Обърнете внимание, дами, през какво трябва да преминете. Няма да коментирам нищо. Това е йоги трик, за да ви подлуди. Но просто трябва да останете в позата. Не правете нищо и не мърдайте ръцете си.

Трябва да балансирате яйчниците всеки месец. И няма друг начин да направите това освен **Андаж крия** (*Andaj kriya*).

Ученичка: Кое време на месеца трябва да правим това?

Йоги Баджан: Всяка жена знае кога овулира. Най-добре е да направите тази крия **една седмица преди овулацията**, преди да се освободи яйцеклетката. Тогава този процес ще бъде коригиран по правилния начин. Нямам овулация като вашата, вие трябва да правите тази крия. **Андаж крия** (*Andaj kriya*) е един от най-свещените крии в йога. **Андаж** (*Andaj*) означава яйце. Това е крия на яйцето.

Йоги Баджан