

Медитация за просперитет за самоконтрол и разширяване (Prosperity Meditation for Self-Containment and Expansion)



Ajai Alai от пъпния център.

Поза: Седнете с изправен гръбнак, в лесна поза.

Мудра: Дръжте ръцете си в Сараб Гиан Мудра пред сърдечния център. Започнете с преплитане на пръстите, след това изпънете показалеца нагоре, притискайки дланите и показалеца много плътно един към друг, с кръстосани палци. Лактите са отпуснати.

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10. Фокусирайте се върху върха на носа.

Мантра: Пейте Ek Ackhari Chand шабад –

ЕК АСКХАРИ ЧАНД – АЖАИ АЛАИ

Ajai Alai
Abhai Abai
Abhoo Ajoo
Anaas Akaas
Aganj Abhanj
Alakkh Abhakkh
Akaal Dayaал
Alaykh Abhaykh
Anaam Akaam
Agaah Adhaah
Anaathay Pramaathay
Ajonee Amonee
Na Raagay Na Rangay
Na Roopay Na Raykhay
Akarmang Abharmang
Aganjay Alaykhay

Непобедим. Неразрушим
Безстрашен. Неизменен
Безформен. Нероден
Вечен. Етеричен
Несломим. Недостъпен
Невиждан. Непроменен
Безсмъртен. Милостив
Неописуем. Безценен
Безименен. Без желания
Необхватен. Неразрушим
Несътворен. Разрушителен
Отвъд раждането. Отвъд тишината
Отвъд любовта. Отвъд цвета
Отвъд формата. Отвъд облика
Отвъд кармата. Отвъд съмнението
Непобедим. Неописуем

Време: 31 минути.



Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжете дъха, докато изпъвате ръцете нагоре и поддържате позицията на ръцете. Продължавайки да се разтягате, издишайте. Повторете 2 пъти и се отпуснете.

Коментари от Гуручаран Сингх Кхалса: Тази мудра носи усещане за самоконтрол, защото ръцете са преплетени пред Сърдечна чакра. Тя предизвиква разширяването от планетата Юпитер, показалеца. Когато практикувате тази поза с тази най-възвишена мантра и изпитвате притежанието на разширено, проспериращо съществуване - просперитетът със сигурност ще дойде.

Слушайте тази мантра от Chardi Kala Jatha.

Можете да изтеглите Ajai Alai - Chardikala Jatha от ТУК!

От: Success and the Spirit, an Aquarian Path to Abundance