

Медитация – Надмини себе си и изгради лечебната си сила (Meditation - Excel and Build Your Healing Force)



Поза: Седнете в лесна поза или на стол с изправен гръбнак с леко вратно заключване (Jalandhar Bandh).

Фокус: Фокусът на очите не е показан. Може да затворите клепачите си. Вашата концентрация е върху пъпа.

Мудра: Сплетете пръстите си и вдигнете ръцете си над главата си, така че ръцете ви да се превърнат в ореол около нея. Направете ореола възможно най-кръгъл, нито твърде високо, нито толкова ниско, че да докосва главата ви. Концентрирайте се върху пъпа си и медитирайте върху записа на Mul Mantra.

МУЛ МАНТРА:

Ek Ong Kar
Sat Nam
Karta Purkh
Nirbhao
Nirvair
Akal Murat
Adjoonee
Saibhang
Guru Prasaad
Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Haibhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach

Можете да изтеглите и/или слушате Мул Мантра -
Acappella Jatha - Mul Mantr
от ТУК!

Ek Ong Kar	Бог е Един, аз съм Едно с всички същества
Sat Nam	Истината е Божието Име... Вибрацията на Божието Име е това, което е създало всички същества... тази вибрация е в мен... следователно в същността си аз съм истински.
Karta Purkh	Бог е Създателят... Бог прави всичко... Бог работи чрез мен... Бог работи чрез всеки в живота ми.
Nirbhao	Бог е безстрашен... Аз съм безстрашен.
Nirvair	Бог не иска отмъщение... Аз съществувам в сърцето си... Оставам в настоящето... Не се вкопчвам в миналото... Живея в този момент с пълно състрадание и приемане на това, което е.
Akal Murat	Бог съществува във вечната си форма... Бог е в чистотата на нашите усилия да живеем духовно и тези усилия никога не умират... тези усилия живеят вечно.
Adjoonee	Бог е нероден... Бог не е свързан с раждането и смъртта... Бог е отвъд циклите на живота... Бог е безкраен... Аз съм безкраен
Saibhang	Бог е самопросветлен... Аз съм самопросветлен. В себе си имам силата да намеря светлина, да намеря любов, да намеря радост. Нямам нужда от никого или нищо за това.
Guru Prasaad	Това е по Милост на Гуру... това е Милостта на ученията на Божествения... Гуру... Гуру Нанак, Исус, Мохамед, Учителите на всички традиции, които ни дават Милост.
Jap	Медитирайте!
Aad Sach	Истина в началото
Jugaad Sach	Истина през вековете
Haibhee Sach	Истина тук и сега
Nanak Hosee Bhee Sach	О, Нанак, винаги и винаги истина. Дух, Истина, Любов и Светлина... това са нещата, които са истина, които винаги са били истина.

Време: Продължете 11-31 минути.

Накрая: Не е посочен. Винаги можете да вдишате, да задържите за кратко, да издишате и да отпуснете ръцете надолу.

Коментари: Когато искате да се отличите въпреки всички недостатъци, направете тази медитация. Тя използва физическия поток на вашата енергия, за да активира лечебната сила на тялото. Практикувайте я по 31 минути на ден в продължение на 15 дни и вижте резултатите във вашето физическо благополучие.

Технически Mul мантрата (или „Mool“) свършва до „Jap“.

„Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach“ е Мангала Чаран, тоест мантра, която свързва говорещия и Безкрайното, Безкрайното и говорещия.

Йоги Баджан често е наричал мантрата Мангала Чаран „Кундалини мантра“.

Цялата Мул мантра е най-висшата от всички мантри и съдържа „корена“ (или „mul“) на звука, който е основата за всички ефективни мантри.