

Медитация за развиване на лъчистото тяло (Meditation to Develop the Radiant Body)

ПОЗА: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак и леко заключване на врата.

МУДРА: Извийте ръцете над главата, като пръстите са преплетени между дланите. Приберете брадичката и дръпнете ръцете назад и леко надолу, докато ръцете са над тила.



МАНТРА: Мантрувайте "Ек Ачари Чанд" (Ik Acharee Chand) шабад:

Ajai Alai ~ Непобедим. Неразрушим

Abhai Abai ~ Безстрашен. Неизменен

Abhoo Ajoo ~ Безформен. Нероден

Anaas Akaas ~ Вечен. Етеричен

Aganj Abhanj ~ Несломим. Недостъпен

Alakkh Abhakkh ~ Невиждан. Непроменен

Akaal Dayaal ~ Безсмъртен. Милостив

Alaykh Abhaykh ~ Неописуем. Безценен

Anaam Akaam ~ Безименен. Без желания

Agaah Adhaah ~ Необхватен. Неразрушим

Anaathay Pramaathay ~ Несътворен. Разрушителен

Ajonee Amonee ~ Отвъд раждането. Отвъд тишината

Na Raagay Na Rangay ~ Отвъд любовта. Отвъд цвета

Na Roopay Na Raykhay ~ Отвъд формата. Отвъд облика

Akarmang Abharmang ~ Отвъд кармата. Отвъд съмнението

Aganjay Alaykhay ~ Непобедим. Неописуем

Тази мантра развива и укрепва арката и коронната чакра.

Това е мантра от Джаб Сахиб на Гуру Гобинд Сингх, текст, който възвисява душата и човешкото „аз“. Ajaí Alai създава честота, която отключва повишена чувствителност, дава дълбока възприемчивост към Същността и способността да се разбира какво всъщност казват хората. Йоги Баджан е съветвал да се мантруват тези звуци по време на бременност, за да се пробуди душата на детето и на майката.



Накрая:

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и опънете ръцете нагоре, поддържайки пръстите преплетени. Издишайте силно.

Повторете още 2 пъти. Отпуснете се, разклатете ръцете си.

Време: 11 мин

Можете да изтеглите или слушате
Guru Shabad Singh Khalsa & Nirinjan Kaur - Ajaí Alai_11min
от [ТУК!](#)

Коментари: Тази изключителна медитация трябва да се извърши с голяма точност. Уверете се, че мудрата на ръцете и позицията на ръцете над главата се държат правилно и фиксирани. Докато изпълнявате мантрата Ik Acharee Chand на Гуру Гобинд Сингх, чувате всяка дума като свят – всяка дума толкова е пълна, както когато говорите – прожектирайки я с Петата чакра и вибрирайки на звука като *наад* с Осма чакра. Това ще изгради и разшири Сияйното тяло. Именно чрез това разширено Сияйно тяло можем да поддържаме връзката и пространството като учители. С това сияние нашата комуникация става безлично лична. Естествено е да отдадем благодарност на Златната верига, на нашия учител Йоги Баджан и да покажем благоговение към свещеното пространство на Учителя отвътре и отвън. Когато Сияйното тяло е изчерпано, ние чувстваме, че трябва да направим всичко. Ние сме по-добри от някои хора и по-лоши от други. Когато скритите ви програми са оставени настрана и вашето излъчване е силно, вашето присъствие олицетворява вашия учител. Вие сте извън сравнение и действате в любов и задължение към вашите ученици. Вие преподавате в името на учителя и не поемате крайни претенции. Действах влюбено и се разтварях в ритмите на безкрая без колебание. Без пълното сияйно тяло ние се хващаме за някаква сигурност, различна от нашето Същество и Безкрая. Със силното сияйно тяло нашето присъствие предава удовлетворение, съдържаност, пълнота и съзнание.

Препоръчва се записа от Gurushabd Singh and Nirinjan Kaur.

ОСМА ЧАКРА: ЕЛЕКТРОМАГНИТНОТО ПОЛЕ

Тази осма чакра е чакра, призната в Кундалини Йога, но като цяло не е в други форми на Йога. Осмата чакра е свързана с аурата, енергийното поле, което ви заобикаля, и вашето фино тяло. Използва се за филтриране на всички вибрации, които влизат във вашето поле.

Аурата е центърът на съзнанието, където се извършва обменът на енергия с околната ни среда. Когато е в баланс, той осигурява защитен щит срещу негативни енергии и помага за излъчване на сияйност. **Вашата аура и електромагнитно поле са вашата първа линия на енергийна защита.**

Когато осмата чакра е в дисбаланс, може да се почувствате слаби, уязвими, претоварени и неспособни да се защитите от негативни енергии, вреда и болести. Може да сте особено чувствителни и претоварени от негативни ситуации и ниска вибрационна енергия.

Цвят: бял.

Местоположение: Енергийното поле около тялото. Ако вашата аура е много силна, тя може да се простира до девет фута (≈ 2.7 м) от вашето физическо тяло.

Фокус: Защита и проекция. Електромагнитното поле влияе върху начина, по който се възприемате от другите и ви предлага енергийна защита, освен ако не намали вибрационните сили.

От I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible