

Лая медитация за излъчване и създаване (Laya Meditation to Beam and Create)



ПОЗА: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак и приложете вратно заключване.

МУДРА: Изпънете двете ръце право напред пред тялото. Преплетете пръстите на двете ръце.

ОЧИ: Очите са фиксирани отворени, гледайки право през „V“-образната форма на палците към хоризонта и отвъд него. Това е уверен, силен поглед; това е *дришти*, използвано от воините, за да ги подготви да бъдат безстрашни и стабилни при всички предизвикателства.

МАНТРА: Продължете, пеейки **Лая йога кундалини мантра**.

Ек Онг Каар-(Ах), Саа Таа Наа Маа-(Ах), Сири Уаа-(Ах), Хей Гуру

Ek Ong Kaar-(Ah), Saa Taa Naa Maa-(Ah), Siree Whaa-(Ah), Hay Guroo

ВРЕМЕ: 31 минути

НАКРАЯ: Вдишайте и задържайте дъха с отворени очи, като мислено слушате мантрата. Издишайте. Вдишайте отново. Задържайте дъха със затворени очи. Излъчете ума си към безкрайността. Проектирайте намерението, благословията или изцелението си към невидимия си Аз, за да завършите цикъла на съвместно творчество. Издишайте. След това вдишайте и изпънете ръцете нагоре, разклатете се, издишайте, отпуснете се и масажирате леко раменете си.

Именно това умение да излъчвате мислено, докато оставате в хармония с Невидимата Творческа Безкрайност, засилва вашата проекция и ви помага да поддържате целта си във всички роли, които играете в света. Можете да се ангажирате и да творите с характер и отдаденост. Силата, която ви носи, ви прави сияещи, ярки и привлекателни. Като магнит вие подравнявате обкръжението си с целта си и неочаквани ресурси идват, за да изпълнят вашата мисия.

Отпуснете се за няколко минути. Масажирате и разтегнете мускулите на ръцете. Приемайте течности.