

Арджани Крия (Arjani Kriya)



Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак или в каквато и да е медитативна поза. Скръстете десния палец върху левия и затворете ръцете върху палците с изправени пръсти. Натиснете палците възможно най-дълбоко в затворените ръце.

Външните страни на ръцете остават здраво притиснати една към друга от върха на кутрето до петата на ръката, а показалците натискат върховете им. Насочете ръцете право нагоре с върховете на пръстите на нивото на устните.

Лактите са изпънати отстрани на тялото, а предмишниците са успоредни на земята.

Вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете мантрата. Уверете се, че в белите дробове не е останал дъх след пеене на мантрата.

Монотонно, докато издишвате, пейте

EK ONG KAR **ЕК ОНГ КАР**
SAT HARI **САТ ХАРИ**

Уверете се, че с всяко повторение на мантрата се издишва целият въздух. Мантрата има седем такта. **КАР** (KAR) получава три такта, а останалите думи – един. Всяко повторение отнема 6-8 секунди. Подчертайте **ХАР** (HAR).

Фокусирайте се върху дишането и върху мантрата. Писанията казват, че тази медитация трябва да се практикува на много уединено място, но Йоги Баджан я практикува на обществено място.

ВРЕМЕ: Започнете с **11 минути** и бавно увеличавайте времето до желаното време.

КОМЕНТАРИ: Тази медитация действа много мощно върху ендокринната система. Тя може да ви отведе до третия син етер. Може да приспи човек, така че трябва да се вземат предпазни мерки, за да остане буден. Човекът, който практикува тази медитация, ще развие способността да лети във въздуха! Не използвайте тази сила за негативни цели. След като започнете, не можете да спрете и тя ще ви изведе живи.