

Раа Маа Даа Саа Саа Сей Со Хънг лечебна медитация (*Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung Healing Meditation*)

Развиване на силата за лечение:

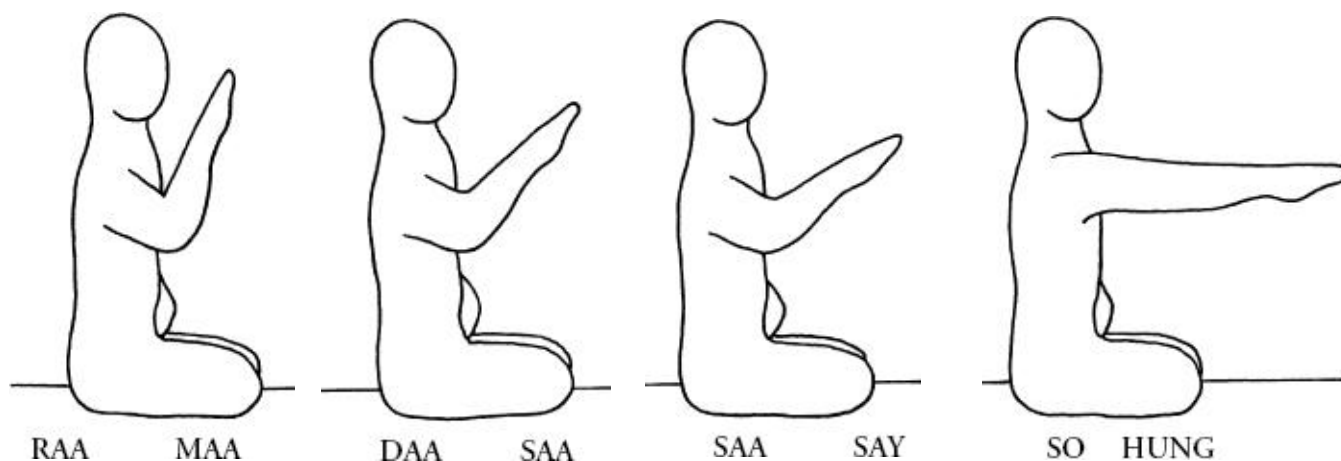
Седнете в *лесна поза*. Поставете лявата си ръка върху пъпа. Дясната ви ръка е до дясната ви страна, сгъната в лакътя, с длан, обърната напред. Държете дясната си ръка вдигната, сякаш полагате клетва. Тази медитация се прави с *Gurnam* - RaMaDaSa, Healing Sounds. Можете да пеете на глас или да медитирате тихо. Движението на крията е синхронизирано с пеенето на Raа Маа Даа Саа Саа Say So Hung от Gurnam.

На **Раа** (*Raa*) бавно започнете да движите дясната си ръка напред от начална позиция и продължете бавно да се движите, така че ръката ви да е изправена пред вас с длан надолу в **Хънг** (*Hung*). Движението започва с **Раа** (*Raa*) и завършва в **Хънг** (*Hung*). След това дясната ръка се връща в начална позиция до вас и движението започва отново в **Раа** (*Raa*). Дясната ръка се движи сякаш дава благословия.



Започнете с **11 минути** и увеличете до 31 минути. Постепенно, с течение на времето, можете да увеличите времето до максимално време за практика от 2½ часа.

Йоги Баджан каза, че това е медитация, която да практикувате до края на живота си. Това е просто упражнение, което може да ви даде силата да се лекувате.

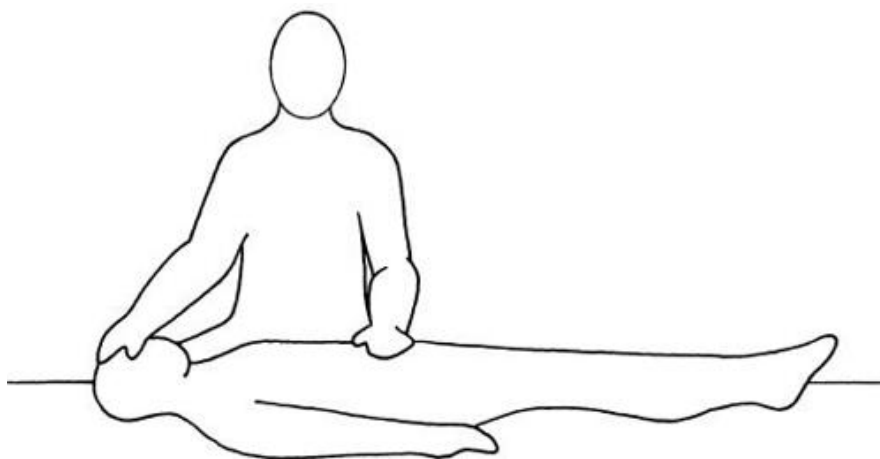


Вариации за лечение на други хора:

1. Можете да изпълните тази крия, като използвате лявата си ръка, за да държите ръката на човека, когото искате да излекувате. Дясната ръка се движи както е описано по-горе. Можете да пеете мантрата на глас или наум и тихо.

ИЛИ

2. Ако човекът, нуждаещ се от изцеление, е много болен и трепери, можете да поставите лявата си ръка върху пъпа му, а дясната си ръка върху хипофизата му. Можете да пеете мантрата на глас или наум и тихо.



„Хората ще бъдат привлечени от вас, както магнитът привлича желязо. Те ще ви помолят за помощ. Те не искат „вас“ за помощ, те молят вашата аура да им помогне. Това е различна психика... Хората ще се обърнат към вас, защото ще почувстват, в присъствието на вашата дъга и аура, някакво спокойствие, някаква тишина, където биха могли да си починат. Просто се разширете... просто им помогнете да успокоят вътрешния си вулкан.“

ЙБ

От: Reaching ME in me