

Лъчистото Тяло – Шакти мантра медитация на Гурю Гобинд Сингх (*The Radiant Body - Guru Gobind Singh Shakti Mantra Meditation*)



Продължителност: 11–31 минути.

Мудра: Седнете в лесна поза с изпънати лакти и ръце в Гуан мудра.

Очи: Затворени, съсредоточени върху третото око.

Мантра: Мантрата се пее монотонно: **Уахе Гурю, Уахе Гурю, Уа-хе Уа-хе Уа-хе Гурю** (*Wahe Guru, Wahe Guru, Wa-he Wa-he Wa-he Guru*). Уахе Гурю се произнася Уа-хей Гурю (*Wahe Guru*).

Изпейте 2 пълни цикъла на мантрата с всяко издишване, след това поемете дълбоко и бързо въздух и продължете.

Ритъм:

Уа – 1 такт, хей – 1 такт, Гу – 1/2 такт, ру – 1 такт, пауза от 1/2 такт;

Уа – 1 такт, хей – 1 такт, Гу – 1/2 такт, ру – 1 такт, пауза от 1/2 такт;

Уа – 1 такт, хей – 1 такт, Уа – 1 такт, хей – 1 такт;

Уа – 1 такт, хей – 1 такт, Гу – 1/2 такт, ру – 1 такт, пауза от 1/2 такт.

Накрая: Вдишайте и се концентрирайте в върха на главата, издишайте и се отпуснете.

Коментари: Това е науката на Лая Йога, която съчетава дишане, ритъм и мантра, за да предизвика променено състояние на съзнанието, състояние на екстаз. Всяко повторение на мантрата създава психическа топлина. Когато редувате дишането и силата на звука по подходящ начин, създадената топлина изгаря вашата карма. Тази крия също успокоява нервите и може да помогне за понижаване на температурата.

Грешите, ако мислите, че вашият ум работи, че думите ви са мощни или че сте много харизматични. Всъщност това, което работи, е вашето лъчисто тяло, сиянието, блясъкът във вас.

– Йоги Баджан