

Meditazione per sviluppare il corpo radiante

Insegnata originariamente da Y. Bhajan il 31 Luglio 2001



Siedi in posizione facile, intreccia le dita delle mani verso l'intero e solleva le braccia a formare un arco attorno alla testa. I polpastrelli dei pollici non si toccano ma puntano verso dietro. Le mani sono esattamente allineate con il collo

Con gli occhi chiusi e rivolti al terzo occhio canta IK ACHAREE CHAND MANTRA

Ajai Alai - Invincibile, Indistruttibile
Abhai Abai - Senza paura, Invariabile
Abhoo Ajo - Senza forma, Non nato
Anaas Akaas - Eterico, Eterno
Aganj Abhanj - Indistruttibile, Impenetrabile
Alakkh Abhakkh - Invisibile, Senza necessità
Akaal Dy-aal - Immortale, Misericordioso
Alaykh Abhaykh - Indescrivibile, Senza maschere
Anam Akaam - Senza Nome, Senza desideri
Agaah Adhaah - Insondabile, Incorruttibile
Anaathay Pramaathay - Che non dà conto a nessuno
Ajonee Amonee - Oltre la nascita, oltre il silenzio
Na Na Raagay Rangay - Oltre l'amore, Oltre il colore
Na Na Roopay Raykhay - Oltre la forma, Oltre i modelli
Akarmang Abharmang - Oltre il karma, senza dubbio
Aganjay Alaykhay - Inconquistabile, Indescrivibile

Tempo: 11-22 minuti



Concludi la meditazione inspirando profondamente, sospendi il respiro e strizza le braccia su, in alto mantenendo le dita intrecciate. Espira vigorosamente e potentemente. Ripeti per 2 volte ancora. Rilassa e muovi vigorosamente le mani.

Questa meditazione è da farsi con grande precisione. Assicurati che il mudra e la posizione delle mani dietro la testa siano tenuti correttamente e fissi.

Fonte: [I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible](#)