

Для денег, процветания, богатства, финансового достатка.

Уважаемый читатель, Сат Нам!

Здесь главные медитации для процветания, данные Йоги Бхаджаном для блага всех. И если ты читаешь это, значит у тебя открыт доступ к этим сокровенным знаниям, и я приветствую тебя, САТ НАМ !

А еще практики, укрепляющие ваш пупочный центр. Без сильного пупочного центра человеку очень сложно достичь богатства. Еще сложнее его удержать! Вы можете сочетать и комбинировать эти практики так, как вам нравится.

Главное - каждый день у вас должны быть:

мантра,

пранаяма,

физическая крийя

и медитация кундалини-йоги.

Такое комбо будет приносить вам максимальную пользу.

Пранаяму рекомендуется выполнять в течение **11** минут ежедневно (минимум - **8** минут. Харидживан на лекции **1** июля **2023** года дал рекомендацию: не менее **8** минут пранаямы ежедневно). В качестве пранаямы вы можете выбрать Дыхание ОГНЯ или любую другую, которая вам нравится. Дыхание Огня - наиболее распространенная рекомендация. Обратите внимание на технику ее правильного выполнения, объяснение приведено в статье на нашем сайте.

Если в вашей медитации уже есть мантра, вы можете не брать больше никаких мантр, особенно, если у вас мало времени на занятия. Если ваша медитация - без пропевания мантры, то добавьте на каждый день мантру для процветания. Например, "Хар Хар Хар Хар Гобиндей" или 25 стих из ДЖАПДЖИ САХИБ - Бахута Карам (иногда пишут Бахота Карам, **Bahota Karam**).

ВАЖНО: если вам кажется, что медитация не работает, не приносит желанного результата:

1) проверьте, есть ли в вашей ежедневной практике мантра + медитация + пранаяма + физическая крийя Кундалини Йоги

2) не ставьте цель "делаю непрерывно **40** дней, и я миллионер". Мы рекомендуем выполнять любые практики до тех пор, пока они не принесут результат, который будет вас устраивать! Не опирайтесь на опыт других людей, даже если вы занимаетесь в одной группе. Каждому из нас требуется свое время практики для того, чтобы ощутить эффект. Для кого-то это **3** дня, для другого - **100**, для третьего - больше.

Медитации для процветания:

Гьян Чакра Крия

Эта медитация бесценна для процветания и исцеления. Она благотворно воздействует на сердце и суставы. Она также снижает уровень накопленного гнева и усиливает интуицию. Возможности начинают притягиваться, за ними не надо гоняться. Выполняйте эту медитацию, как личную практику, регулярно по **11** минут. Вы также можете практиковать ее дважды в день по **11** минут.

Поза и мудра: Сядьте в Простую Позу с прямым позвоночником и притяните подбородок к груди. Соедините пальцы рук в Гьян Мудре. Кончики пальцев Юпитера (указательных) и Эго (больших пальцев) соприкасаются. Держите остальные три пальца выпрямленными.

Движение: Попеременно двигайте руками, описывая большие круги над головой:

1. Правая рука движется по кругу против часовой стрелки над головой, заходя за спину, а затем направо от тела до уровня сердечного центра.

2. Левая рука движется по кругу по часовой стрелке над головой, заходя за спину, а затем налево от тела до уровня сердечного центра.

3. Когда левая рука двигается над головой, правая находится справа от тела. Когда правая рука двигается над головой, левая рука находится слева от тела.

4. Двигайтесь энергично в ритме с мантрой, один оборот в секунду.

Дыхание: Не указано.

Глаза: Не указано.

Мантра/музыка: Повторяйте чётко и решительно из Пупочного Центра мантру: Сат Нам Сат Нам Ва-хэй Гуру Ва-хэй Гуру. Исполнитель: **Jagjit Singh "Sat Nam Wahe Guru"**

Продолжительность: **11** минут. Последние **10** секунд двигайтесь как можно быстрее.

Завершение: Сделайте вдох, потяните руки вверх, прижав их к ушам. Вытяните позвоночник как можно сильнее. Задержите дыхание на **10** секунд, выдохните и повторите ещё **2** раза. На последней задержке дыхания вытяните позвоночник и выполните скручивание тела налево-направо **7** раз, затем вернитесь в центр и расслабьтесь.

Субагх Крийя.

«Это полный комплекс, он называется Субагх Крийя. Если Бог собственноручно предписал вам жизнь среди неудач, то, выполняя Субагх Крийю, вы можете превратить свои неудачи в процветание, удачу и везение». "Я дам вам искусный инструмент, который вы можете использовать где угодно, и вы станете богатыми. Стать богатыми и процветающими, обладать достатком и ценностями - это значит иметь силу для того, чтобы проходить через препятствия. Это означает, что передачи сигналов от вашего мозга и сила вашей интуиции могут незамедлительно сообщать вам, что делать". Йоги Бхаджан Данная крийя состоит из пяти частей. Каждая часть должна выполняться одинаковое количество времени: либо **3** минуты, либо **11** минут. Не выполняйте упражнение более **11** минут. Только первое упражнение данной крийи может выполняться самостоятельно, без остальных упражнений.

1. Сядьте в Простую Позу с прямой спиной. Позвольте плечам быть расслабленными, локти согнуты, а ладони расположены напротив грудной клетки. Ударяйте друг о друга внешними сторонами кистей, с силой сталкивая область от оснований мизинцев (пальцев Меркурия) до оснований ладоней. Данная область называется лунной зоной. Далее переверните ладони так, чтобы они смотрели вниз, и ударьте друг о друга боковыми сторонами указательных пальцев (пальцы Юпитера). Попеременно ударяйте друг о друга лунные зоны и зоны Юпитера, произнося «Хар» кончиком языка, втягивая пупок на каждый «Хар». Глаза фокусируются на кончике носа. Данная медитация выполняется под ритм «Тантрического Хар» в исполнении Симран Каур (**Tantric Har by Sim ran Kaur**).

2. Вытяните руки в стороны под углом шестьдесят градусов. Широко разведите пальцы, сделав их напряжёнными. Ладони смотрят вперёд. Скрещивайте руки перед лицом. Меняйте положение рук при пересечении: сначала левая рука оказывается перед правой, затем правая перед левой. Продолжайте скрещивать руки, поддерживая локти выпрямленными, а пальцы отведёнными в стороны и напряжёнными. Данное движение также выполняется в ритме «Тантрического Хар» в исполнении Симран Каур, но теперь вы не произносите мантру вслух.

3. Поддерживайте руки отведёнными в стороны на шестьдесят градусов, как в предыдущем упражнении. Сложите кисти рук в кулаки, большие пальцы крепко зажаты внутри кулаков остальными пальцами, как будто вы пытаетесь выжать из них кровь. Двигайте руками по небольшим кругам назад, продолжая сжимать большие пальцы. Руки выпрямлены, локти остаются прямыми. Мощно из пупка произносите мантру «Бог»

(«God»). Одно круговое движение руками приходится на одно повторение «Бог». Скорость и ритм произнесения такой же, как в предыдущих упражнениях. Двигайтесь быстро, чтобы весь ваш позвоночник содрогался, это движение может даже немного поднять вас над землей.

4. Согните руки таким образом, чтобы локти смотрели в стороны. Предплечья параллельны полу, ладони смотрят на туловище на уровне диафрагмы. Правая рука движется вверх на несколько сантиметров, в то время как левая движется вниз. Левая рука движется вверх на несколько сантиметров, в то время как правая движется вниз. Руки попеременно движутся вверх и вниз между сердцем и пупком. Во время движения рук пойте «Хар Харэй Хари Вахэ Гуру» глубоким монотонным голосом, одно произнесение мантры занимает приблизительно **4** секунды. Пойте из пупка. Если вы практикуете упражнения по **11** минут каждое, тогда пойте мантру вслух в течение **6** минут, мощно шепчите её в течение **3** минут, а затем насвистывайте её в течение **2** минут. Если вы практикуете упражнения по **3** минуты каждое, тогда пойте мантру вслух в течение **1** минуты, мощно шепчите её в течение **1** минуты, а затем насвистывайте её в течение **1** минуты. **5.** Согните локти и положите правое предплечье на левое, ладони смотрят вниз. Руки поддерживаются напротив тела на уровне плеч. Закройте глаза, поддерживайте устойчивое положение рук. Удерживайте позвоночник прямым, а руки параллельными полу. Дышите медленно и глубоко, чтобы один цикл дыхания занимал полную минуту. Вдыхайте в течение **20** секунд, удерживайте дыхание **20** секунд, выдыхайте в течение **20** секунд.

- **Медитация для процветания с мантрой "Хар" (Банкомат)**

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПРОЦВЕТАНИЯ (С мантрой "Har Har")

Эту медитацию нужно делать до **11** минут. Она настолько сильна в обеспечении процветания, что более **11** минут практики будет перебор. Эта медитация стимулирует ум, лунный центр и Юпитер. Когда Юпитер и Луна сойдутся вместе, нет никакого способа в мире отобрать у вас богатства Вселенной.

- Йоги Бхаджан

МЕДИТАЦИЯ:

Поза: сядьте в простую позу, с легким Горловым Замком.

Глаза: Глаза закрыты на **9/10** и взгляд сфокусирован на кончике носа."

Мудра: локти по бокам, предплечья под углом **45°**, пальцы на уровне горла.
Упражнение начинается ладонями вниз.

Поочередно ударяйте по бокам рук. Когда ладони обращены лицевой стороной вниз, стороны пальцев Юпитера (указательные пальцы) касаются друг друга, а большие пальцы пересекаются под руками (большой палец правой руки - под левой.)

Когда ладони направлены вверх, пальцы Меркурия (мизинцы) и лунные Бугры (расположены у основания ладоней) соприкасаются.

Йоги Бхаджан сказал, что пересечение больших пальцев таким образом (большой палец правой руки - под левой) является ключом к этой медитации.

Мантра: "Хар"

Повторяйте непрерывно мантру из пупка, используя кончик языка (произносите "Хар - Хар"). Тантрический Хар рекомендуется для этой медитации.

Время: продолжайте в течение **3 - 11** минут

- Медитация для благополучия и интуиции

Дана Йоги Бхаджаном **2** февраля, **1976** года

Чтобы эта медитация оказалась под вашим контролем, вам может понадобиться ни один месяц, но если делать эту медитацию **90** дней, это активизирует ваш мозг так, что вы будете точно знать, что есть что. Это сделает вас сверх восприимчивым. Эта медитация даст вам возможность жить творчески, интуитивно, проявлять свой собственный потенциал и открывать возможности вокруг себя.

«Богатство — это когда у вас есть сила благополучия. Процветание — это когда вы удовлетворены». Йоги Бхаджан

КАК ДЕЛАТЬ

1. Сядьте спокойно в удобной позе. Расслабьте руки, положив их на колени ладонями вверх. По очереди сгибайте руки в локтях, поднося ладони к центру груди, не касаясь её. Не сгибайте руки в запястьях. Двигайтесь как можно быстрее, на лбу у вас через

пару минут должен выступить пот. Поддерживайте баланс ритмичного движения руками. Если ваши руки ударяются друг о друга, это означает, что у вас нет внутреннего баланса.

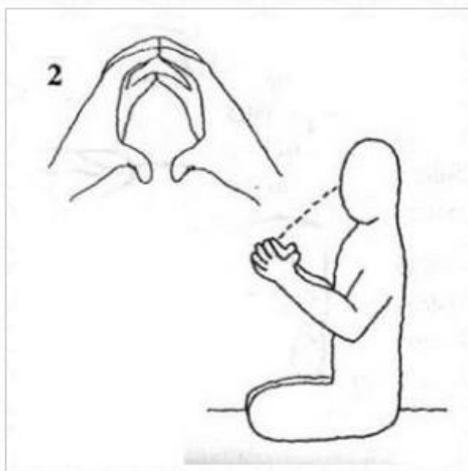
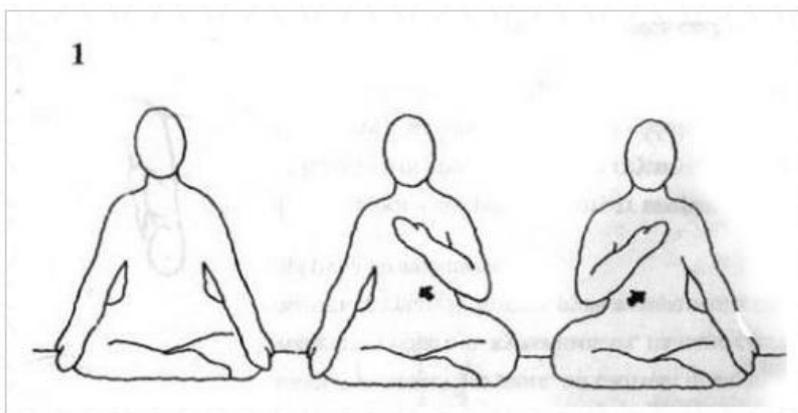
Это упражнение очищает лимфатические железы верхней части груди, оздоравливает сердце и очень полезно для молочных желез. Оно работает с правым и левым полушариями мозга, создавая между ними баланс. Оно поможет вам быстро понять, что делать.

Как подготовку к следующей медитации, это упражнение нужно делать от **3** до **11** минут. (Если вы хотите практиковать это упражнение отдельно, выполняйте его от **10** до **15** минут каждое утро).

2. Оставаясь в этом же положении, соедините кончики пальцев вместе, чтобы выровнять энергию, большие пальцы при этом выпрямлены и не касаются друг друга. Кисти рук расслаблены. «Хариян» - это не нейтральная мантра, так что большие пальцы, представляющие эго, должны быть врозь. Смотрите вниз через руки под углом **60%**. Произносите **16** раз «Хариян» на одном дыхании. (Каждый цикл занимает приблизительно **13-15** секунд) **11-31** минута.

«Хариян» означает «Шива, Разрушитель Зла». Это сильная мантра, которая приносит благополучие и интуитивные возможности. Когда вы произносите «Хариян», кончик языка прикасается к верхнему нёбу, за передними зубами, чтобы получился звук «р».

источник «Найти себя в себе».



- Медитация для процветания и изобилия. "Богатство придёт к вам".

ПОЗА: Простая, со скрещенными ногами.

МУДРА: руки крепко схвачены перед Сердечным центром в Замке Медведя (левая руки направлена ладонью вперед, правая рука обращена к груди). Предплечья параллельны земле.

ГЛАЗА: Глаза открыты на **1/10** и фокусируют кончик носа.

ВРЕМЯ: от **11** до **31** минуты.

МАНТРА:

Повторяйте мантру:

Хар Хар Хар Хар Гобиндэ

Хар Хар Хар Хар Мукандэ

Хар Хар Хар Хар Удаарэ

Хар Хар Хар Хар Апаарэ

Хар Хар Хар Хар Харианг

Хар Хар Хар Хар Карианг

Хар Хар Хар Хар Нирнаамэ

Хар Хар Хар Хар Акаамэ

Перевод:

Бог Бог Бог Бог Поддерживающий

Бог Бог Бог Бог Освобождающий

Бог Бог Бог Бог Возвышающий

Бог Бог Бог Бог Проводящий

Бог Бог Бог Бог Всеразрушающий

Бог Бог Бог Бог Всесозидающий

Бог Бог Бог Бог Вне определений

Бог Бог Бог Бог Вне желаний



- **Медитация для процветания, финансового потока и привлечения в жизнь новых возможностей**

Эта медитация — подарок Йоги Бхаджана для нас. Она принесет процветание в вашу жизнь, неважно бедный вы или богатый. Она придаст вам молодость за счет проработки центральной нервной системы. Она даст возможность познать неизвестное. Все добродетели придут в вашу жизнь. Ваши ценности изменятся. Люди будут доверять вам и уважать вас. Вы раскроете все ваши чакры. И все болезни уйдут из вашего тела.

Йоги Бхаджан: «Ко мне пришла женщина и сказала, что не может найти работу **7** лет. Я сказал ей сделать эту крийю из трёх упражнений. За **120** дней она полностью изменила свою личность. У неё было **7** работ. Она звонила мне и говорила, что не может выбрать»

Медитация: