

## Medytacja dla Niepokonanego Ducha w Erze Wodnika

Yogi Bhajan - 5 Luty, 1992



**Pozycja:** Usiądź prosto. Lewa ręka w Gyan Mudra, czubek palca wskazującego dotyka czubek kciuka, ręka spoczywa na kolanie, ramię proste. Podnieś prawą rękę na około 30 cm przed klatką piersiową, trzymając kartkę z mantrą i koncentrując się na napisanych słowach podczas śpiewania. Jeśli nie masz kartki z mantrą ustaw dłoń pod takim kątem i w taki sposób jakbyś czytał z kartki, z dłonią otwartą i prostym nadgarstkiem. (Najlepiej jeśli wydrukujesz mantrę na kartce i będziesz czytał ją podczas śpiewania. Utworzyliśmy wersję na drukarkę, dla Ciebie do wydrukowania.)

**Oczy:** Zastosuj Zamek Gardła i patrz na dół na nos aby widzieć kartkę z mantrą w dłoni. Kiedy Yogi Bhajan dawał tę medytację, prosił aby skupić oczy, utrzymać uwagę i nie "odpływać". Jeśli nie masz kartki aby z niej czytać, używaj dłoni nadal utrzymując skupienie.

**Mantra:** Skup się na ruchu języka i odczuciach dźwięku kreującego czas i przestrzeń. Śpiewaj z Niranjan Kaur "Marsz Wodnika" (*Aquarian March*). Stań się symfonią. **7 minut** (27 minut przy 31 minutowej praktyce).

Kontynuuj śpiew, zamknij oczy i połóż dłonie na sercu, jedna spoczywająca na drugiej. Stałe naciskaj dłońmi klatkę piersiową. Naciskaj mocno. **2 minuty**

Trzymaj dłonie na sercu i zacznij szeptem śpiewać mantrę. Śpiewaj silnym szeptem. **1 minuta**

Zakończenie: Śpiewaj bez muzyki przez **30 sekundy**. Wdech, wydech i rozluźnienie.

Sat Siri	Prawda, Wyświetlana Pomyślność i Wspaniałość
Siri Akal	Wielki Nieumierający Nieznający Śmierci
Siri Akal	Wielki Nieumierający Nieznający Śmierci
Maha Akal	Nieskończony Ten co jest Nieśmiertelny
Maha Akal	Nieskończony Ten co jest Nieśmiertelny
Sat Nam	Prawda jako Tożsamość, lub Tożsamość Wszelkiego Bytu
Akal Moort	Wcielony Kształt czy Obraz Nieskończoności
Wahe Guru	Ekstazyjna Całość Boga i Egzystencji

Adnotacja: "Wielki" ma nadal cień skończoności, "Nieskończony" w Maha nie zawiera skończoności czy kształtu.

Mantra jest wymawiana: Sat Sirii, Sirii Akaal, Mahaa Akaal, Mahaa Akaal, Sat Naam, Akaal Muret, Ła-he Guru. Zobacz Tools for Students/Teachers (Narzędzia dla Studentów/Nauczycieli) na [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org) aby usłyszeć wymowę.

**Czas: 11 - 31 minut**

Uwagi: W obliczu jakiegokolwiek wielkiej zmiany, konfrontujemy trzy destrukcyjne impulsy: być samym i zamkniętym w sobie, zaprzeczać lub fantazjować na temat nadchodzącej przyszłości, i żyć w skąpstwie czy braku, zamiast w pomyślności. Ta mantra przeciwdziała tym trzem tendencjom, i wszczepia w umysł odwagę i kaliber.

Możesz nabyć DVD tej klasy, *1,000 Years and Beyond (1,000 Lat i Ponad)*, z The Source na [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)

Sat Siri	Prawda, Wyświelana Pomyślność i Wspaniałość
Siri Akal	Wielki Nieumierający Nieznający Śmierci
Siri Akal	Wielki Nieumierający Nieznający Śmierci
Maha Akal	Nieskończony Ten co jest Nieśmiertelny
Maha Akal	Nieskończony Ten co jest Nieśmiertelny
Sat Nam	Prawda jako Tożsamość, lub Tożsamość Wszelkiego Bytu
Akal Moort	Wcielony Kształt czy Obraz Nieskończoności
Wahe Guru	Ekstatyczna Całość Boga i Egzystencji