

2016: Czwarta Sutra Ery Wodnika

*Rozumiejąc bez współczucia, nie zrozumiesz tych czasów*



## Globalna Medytacja 16 maja - 24 czerwca 2016 Krija dla współczucia

*Kriya for compassion*

Oryginalnie nauczana przez Yogi Bhajana 11 lipca 1986r.

*Jedyną rzeczą, która czyni cię człowiekiem to współczucie.*

*Pomyśl o zemście, kłamstwach, prawdzie, Bogu, wielkości, pomyśl o czymkolwiek, jeśli odejmiesz od tego współczucie, wszystko staje się gorzkie.*

*Współczucie jest wartością życia; jest mocą; jest Bogiem i medytacją; jest prawdą.*

*Współczucie daje ci siłę by przejść przez cierpienie, nie czując bólu.*

*Nie ma absolutnie żadnego wdzięku bez współczucia.*

**Pozycja:** Pozycja Łatwa, kręgosłup prosty.

**Mudra:** Ta sama dla lewej i prawej dłoni:  
Palec Saturna (palec środkowy) nad palcem  
Jupitera (palec wskazujący). Kciuk dotyka  
nasady palca Merkurego (mały palec).

**Mantra:** Śpiewaj wraz z nagraniem  
*Rakhay Rakhanahaar*.

**Oczy:** Zamknięte.

**Ruch:** Wraz z pierwszym wersem mantry  
skrzyżuj ręce i przyciśnij dłonie do klatki  
piersiowej. (1)  
Wraz z drugim wersem mantry, opuść ręce,  
nadgarstki spoczywają na kolanach. (2)  
Kontynuuj ruch naprzemiennie.  
Na dwa powtórzenia ostatniego wersu dłonie są  
skrzyżowane i przyciśnięte do klatki piersiowej.

Na chwilę opuść dłonie i wraz z pierwszym  
wersem rozpocznij sekwencję od pozycji (1).

**Czas:** Kontynuuj przez 31 minut.



*Mudra*

2016: Czwarta Sutra Ery Wodnika

*Rozumiejac bez współczucia, nie zrozumiesz tych czasów*

## Rakhay rakhanhaar

Rakhay rakhanhaar aap ubaariun  
Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun  
Hoaa aap dayaal manho na visaariun  
Saadh janaa kai sung bhavjal taariun  
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun  
Tis Saahib kee tayk naanak manai maa-eh  
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh  
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

