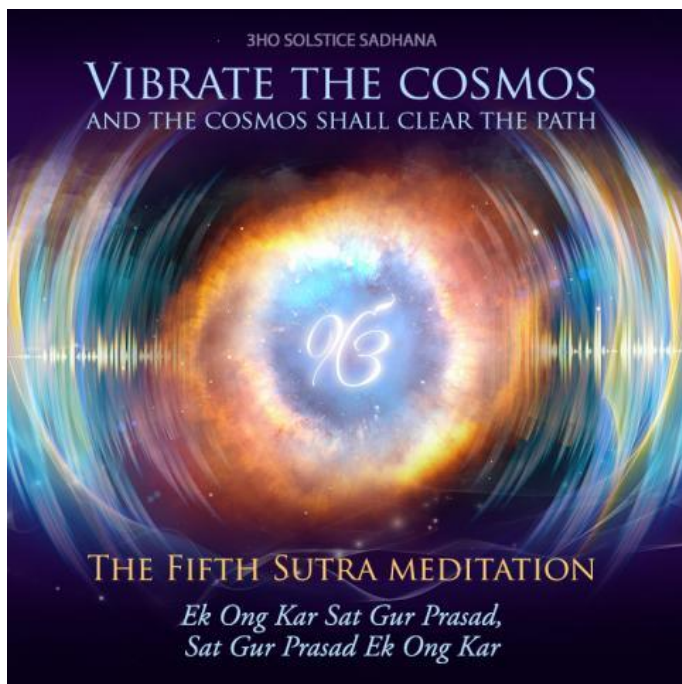


2017: Piąta Sutra Ery Wodnika

## Wibruj Kosmos, a Kosmos Oczyści Ścieżkę



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ  
ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ੴ

### Medytacja Indra Nittri

Usiądź w Pozycji Łatwej, z lekkim jalandhar bandh.

**Oczy:** Zamknięte lub otwarte na 1/10.

**Mudra:** Chwyć się mocno za kolana obiema dłońmi. Utrzymuj kręgosłup i klatkę piersiową lekko uniesioną.

**Mantra:** Medytuj przez Punkt między brwiami nad ruchem języka kiedy wibrujesz Siri Mantrę w stałym rytmie:

Ek Ong Kar Sat Gur Prasad  
Sat Guru Prasad Ek Ong Kar

Tłumaczenie:

*Jeden przenikający wszystko Stwórca całego Istnienia  
Urzeczywistnia się przez łaskę Guru  
Urzeczywistnia się przez łaskę Guru  
Jeden przenikający wszystko Stwórca całego Istnienia*

EK – Wciągnij Punkt Pępka

KAAR – Rozluźnij Punkt Pępka

SAT GUR – Podciągnij Zamknięcie Przepony

PRASAAD – Rozluźnij Zamknięcie Przepony

**Czas:** 11-62 minut.

**By zakończyć:** Wdech, zatrzymaj na wdechu, relaks.

### **Komentarz:**

Guru Nanak naczył tej medytacji swojego drugiego syna, Baba Siri Chand. Jego syn stał się wielkim baal yogi. To jest jogin, który się nie starzeje, który cały czas wygląda jak młody chłopak, nawet w starszym wieku. Mówi się, że Baba Siri Chand żył ponad 160 lat. Został uzanany jako wielki jogin przez wszystkie szkoły Siddhi Yogi. Pod jego przewodnictwem, wszystkie szkoły jogi przysły i pokłoniły się Guru Ram Das by zapieczętować przyszłość linii królewskiego tronu Raj Jogi pod przewodnictwem Guru Ram Das i jego Promiennego Ciała. Jogini, którzy praktykowali z nim byli zwani *udasis*.

Ta mantra to Siri Mantra. Zawiera esencję mądrości Siri Guru Granth Sahib. Daje intuicję temu, kto ją praktykuje. *Indra Nitri* oznacza oczy Indry. Przywołuje każdy por skóry by stał się wszystko widzącym okiem. Reprezentuje wiedzę, która przychodzi poprzez duszę i intuicję. Ciało jest świątynią poprzez którą możesz doświadczyć świadomości Nieskończoności. Kiedy tak się staje cała wiedza i łaska przepływają przez ciebie.

Po praktyce tej mantry nie mów negatywnie przez jakiś czas. To jest bardzo kreatywna wibracja. Wszystko co powiesz będzie pomnożone i stworzone z wielką mocą. Kiedy jesteś w tym stanie, przekieruj swoje modlitwy i najbardziej pozytywne projekcje na zdrowie, szczęście i świętość.

### **Komentarz Yogi Bhajana:**

Ta mantra to mistrzowski klucz. Po wibrowaniu tej mantry nigdy nie wypowiadaj złego lub negatywnego słowa. Cały Wszechświat i jego energia podąża za tą mantrą.

Nie ma nic w rękach Boga czego ty nie możesz wziąć, i to nawet jego nie będzie obchodzić. Ale jest w tym sekret. Sekret polega na odwróceniu. Wszystko co idzie tą drogą musi także wrócić. To jest ten sekret.

Czyni cię całkowicie intuicyjnym. Kiedy ta mantra zostanie zrozumiana, nie ma nic czego nie będziesz widział. Rób ją kiedykolwiek, gdziekolwiek i z jakiegokolwiek powodu. Otwiera Trzecie Oko. Jest otwarte cały czas. To jest trik, gadżet; taki rodzaj mistrzowskiego klucza lub gadżetu, który może otworzyć wszystko.

Nie ma nic takiego jak „Om”; jest „Ong”. Z twojego nosa utworzy się koncha, to prosta rzecz. Ogień wychodzi przez twoje dziurki od nosa – „Ong”. Obie dziurki działają. *Ek Ong Kaar* jest mantrowane z Punktu Pępka. Zawsze pamiętaj by wibrować tę mantrę z ruchem pępka. Na *Ek Ong* pępek wchodzi do środka; na *Kaar* pępek idzie do przodu. *Ek Ong Kaar*: tam jest zawsze lekkie szarpnięcie w pępku.

Ta medytacja była oryginalnie nauczana przez Yogi Bhajana 18 Lipca 1975

©The Teachings of Yogi Bhajan

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ  
ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ੴ