

## MEDYTACJA BOSKIEJ TARCZY, DLA SIŁY AURY I OCHRONY

*Wraz z tą medytacją współczucie Wszechświata podniesie cię i wypełni. Dostarcza ona Boskiej Tarczy, by towarzyszyć ci podczas twych wyzwań i trudów. Ta medytacja robi dokładnie to. Jeśli uczynisz z niej regularną praktykę, staniesz się bardziej optymistyczna, nieustraszona i szczęśliwa. Nic cię nie odciągnie od dotarcia do swojego celu.*

*W medytacji tej, dźwięk MAAAA przywołuje współczucie i ochronę. To dźwięk, którego używają dzieci, by przywołać matkę. Tu dzieckiem jest twoja dusza, a Wszechświat staje się twoją matką. Gdy zawołasz, Ona przyjdzie dając ci pomoc i pociechę.*

Trudno jest skupiać się na swych wyższych uczuciach i swej wrażliwości, gdy jesteś pełna strachu i czujesz się niechroniona. Gdy Wszechświat wydaje się wrogi, nieczuły i obojętny, łatwo jest przepełnić się cynizmem, rozpaczą i beznadzieją. W tym depresyjnym stanie nie jest możliwe odczuwanie pełni i możliwości życia. Jest tak trudno rozwiązać wiele z tych problemów, które cię niepokoją.

Te uczucia pojawiają się, gdy aura otaczająca ciało jest słaba i mała. Aura człowieka może się rozszerzyć do 9 stóp we wszystkich kierunkach. Jeśli spadnie poniżej 4 stóp, stajemy się depresyjni. Nie możemy stawić czoła negatywnym myślom z zewnątrz.

Gdy poszerzymy aurę, zewnętrzny łuk aury działa jak filtr oraz łącznik z uniwersalnym polem magnetycznym. To jest to zewnętrzne odbijające pole, zabezpieczające integralność aury, szalenie aktywna mieszanka myśli i uczuć, która emanuje z naszego ciała i umysłu.

Jednym sposobem aby połączyć swą aurę z uniwersalnym polem, jest użycie nasienia wewnętrznego dźwięku, który aktywuje siłę Centrum Serca.

Kiedy ochrona jest silna, łatwe staje się odczuwanie przepływu Wszechświata, Tao. Stajesz się spontaniczna i witalna, podążając z rytmem większej rzeczywistości, której jesteś częścią.

Kiedy ta ochrona jest silna, jesteś chroniona przed wpływem swoich własnych przeszłych działań. Jesteś jak wspaniały statek, który zwraca się w kierunku Boga i

rzeczywistości i wówczas musi przekroczyć fale, wykreowane przez siebie w przeszłych działaniach. Tarcza trzyma cię uważną i przebudzoną do rzeczywistych zadań twojego życia.



**Oczy:** zamknięte i skupione na punkcie brwi.

#### **Posture and Mudra:**

Usiądź na podłodze, prawe kolano wysunięte wprzód, lewa noga leży zgięta na ziemi. Palce wskazują do przodu. Stopa lewa, leżąc opiera się o prawą stojącą stopę, naprzeciwko podbicia i kostki prawej stopy. Połowa lewej stopy jest wysunięta poza prawą kostkę.

Oprzyj się na lewej ręce za plecami, przy biodrach. Użyj jej do zbalansowania pozycji. Zgiętą prawą rękę oprzyj na kolanie.

**Mudra:** Prawa dłoń opiera się na twarzy, kciuk podpira kość policzkową, dłoń obejmuje czaszkę za uchem. Pozostała część dłoni przykrywa ucho, ale nie jest dociśnięta, tworząc formę muszelki. Tak, jakbyś chciała wzmocnić słaby dźwięk, który chcesz usłyszeć.

**Mantra:** Weź głęboki wdech i wykonuj długie, pełne, delikatne MAAAA. Projektuj dźwięk, jakby ktoś cię słuchał. Wsłuchuj się w dźwięk przez zasłonięte ucho i pozwól wibrować mu w całym ciele. Jeśli mantrujesz w grupie, słuchaj dźwięków, które się rozwijają i pozwól im przenikać przez każdą komórkę ciała.

Dźwięk mantry MAAAAA intonuj w wygodnym, wysokim tonie. Gdy wybrzmi całkowicie, weź następny wdech i kontynuuj. W grupie będziecie oddychać, każdy w innym czasie. Dźwięk będzie brzmiał nieprzerwany.

**Czas:** Kontynuuj przez 11-31 min. na obie strony. Najlepiej rozpocząć stopniowo (3-11 min.) wykonując medytację na obie strony przez tyle samo czasu. Stopniowo zwiększaj czas do 31 minut na każdą stronę.

© The Teachings of Yogi Bhajan