

## Mantrowanie w tradycji LayaJogi na 3 ½ cyklu

Ta niezwykła mantra z tradycji LayaJogi przywołuje duszę i przeznaczenie do teraźniejszości. Twe działanie służy twojemu celowi. Stajesz się twórczy(a) i skoncentrowany(a) na rzeczywistych priorytetach i uzyskujesz pomoc potrzebną do ich zrealizowania.

Słowo Laya oznacza oddalenie się od świata zewnętrznego. LayaJoga utrzymuje uwagę i energię na twojej Istocie, na wyższej świadomości bez zakłóceń i przywiązywania się, daje moc zapanowania nad reaktywną świadomością.

**Ta mantra otwiera księgę LayaJogi. Umożliwia świadome przypomnienie i doświadczenie więzi pomiędzy Tobą a Stwórcą.** Praktykuj tę mantrę przez 40-120 dni a w twojej podświadomości wywoła ona pamięć i doświadczenie twojej prawdziwej tożsamości.

Mantry tej strzeżono jak prawdziwego kamienia szlachetnego. Jest kluczem do wewnętrznych wrót *naad*, rzeczywistości twórczego dźwięku. **Wsłuchaj się w dźwięk mantry a następnie skup się na subtelnych dźwiękach a przenikniesz do nieograniczonej przestrzeni swojej wyższej tożsamości.**

Mantra jest wykonywana w trybie 3 i ½ cyklu. Przy każdym dźwięku „uh” przepona się podnosi i energia prany i apany przemieszcza się przez serce. Ta przemiana ma długość jednego cyklu. Natomiast 3 i ½ cyklu jest pulsacją samej energii kundalini. Dlatego też często przedstawia się ją jako zwiniętą 3 i ½ razy.

Tak jak w przypadku innych prawdziwych mantr wewnętrzne dźwięki są słyszalne na różnych subtelnych poziomach. Wibracje *naad* pojawiają się na różnych poziomach oddziaływania. Ta mantra przeniesie cię na najbardziej subtelny poziom rzeczywistości twórczej. Obudzi moc kundalini, która jest siłą energetyzującą całe Stworzenie. Budzi świadomość i wzmacnia odczuwanie ciała subtelnego w aurze.

Praktykując tę medytację intuicja otrzymuje zdolność uzdrawiania. **Gdy praktykujesz tę medytację sumiennie, zwracaj uwagę by każde słowo wypowiadać świadomie i z wdziękiem. Nie słuchaj negatywnej i ordynarnej mowy innych.** Zapamiętaj, że grzechy przeszłości należą już do przeszłości, a niektórzy z największych świętych byli najpierw grzesznikami.

Jeżeli masz możliwość nauczania się i praktykowania tej technologii, która daje uniesienie to ją masz i zasłużył(a)ś na nią. Używaj jej i dąż do udoskonalenia i postępu. Poczuj że Nieskończona Wola i twoja wola są jednością. **Mocne działania i nieprzywiązywanie się czynią z życia twórczy taniec wykonywany z wdziękiem.**



**Pozycja:** usiądź w Pozycji Łatwej z delikatnym zaciskiem szyi ([jalandhar bandh](#))

**Uwaga:** skup się na [Punkcie Trzeciego Oka](#)

**Dłonie:** w Pozycji Modlitewnej po środku klatki piersiowej lub w Gyan Mudra oparte na kolanach

**Mantra:** „Ek Ong Kaar- uh“ ( Stwórca i Stworzenie są jednością)  
„Sa Ta Na Ma –uh“ (Prawdziwa Tożsamość)  
„Siree Wa-uh Hay Guru“ (Ogromna Mądrość, której nie da się opisać)

Mantruj precyzyjnie. Przy „Ek“ pępek lekko się poruszy. Przy każdym „uh“ unieś mocno przeponę. Dźwięk „uh“ powstaje dzięki mocnemu ruchowi przepony i nie jest dźwiękiem wypowiedzianym. Rozluźnij pępek i brzuch podczas „hay guru“. Dźwięk tworzy spiralę w cyklu 3 i ½.

Podczas mantrowania wyobraź sobie energię i dźwięk jako spiralę otaczającą kręgosłup od prawej strony w kierunku ruchu zegara, spoglądaj od góry kręgosłupa w dół. Zaczynaj od podstawy kręgosłupa gdzie energia ta jest generowana w pępku. Kończąc skieruj uwagę ponad głowę w Kosmos „hay guru“.

**Czas:** kontynuuj przez 31 minut.

The Teachings of Yogi Bhajan

*Kriya znajduje się w KRI International Teacher Training Manual Poziom 1 dostępny w KRI*  
[źródło](#)