

Kundalini Joga Medytacja z Guru Gaitri Mantrą

Pozycja: Łatwa z prostym kręgosłupem

Oczy: Zamknięte.

Mantra:



Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nirname Akame

Czantuj i skup swoją uwagę na wibracji dźwięku.

Czas: 11 minut

tłumaczenie Guru Gaitri Mantry:

*Podtrzymujący, Wyzwalający, Oświecający, Nieskończony
Niszczący, Tworzący, Bezimienny, Bez pragnień*

Ta mantra przynosi stabilność dla półkuli mózgu, pracuje z Centrum Serca by rozwinąć współczucie, cierpliwość i tolerancję, jednocząc praktykującego z Nieskończonością. Jest znana z usuwania głęboko zakorzenionych blokad. Ta mantra jest znana jako Guru Gaitri Mantra, jest częścią Jaap Sahib, zbioru napisanego przez Guru Gobind Singh, 10-tego Guru Sikhów.

Komentarz Yogi Bhajana “ Osiem Aspektów Boga”

z wykładu z 9 listopada 1976r.

To jest dźwięk, który każdy może podchwycić. To jest osiem aspektów Boga, osiem stron Boga:

Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nirname Akame

Mózg ma naturalną zdolność by automatycznie to podchwycić.

Te słowa istniały zanim istniał jakikolwiek język. Po prostu podchwycić rytm i to wszystko czego musisz się nauczyć. To są tak zwane rytmiczne mantry. Rytmiczne mantry mają cię pochwycić w Eter. To jest jedyna mantra na świecie, która równoważy Eter i Ziemię.

Możesz ją śpiewać w dowolny sposób. Możesz ją śpiewać prowadząc samochód, jedząc, śpiąc; to nie ma znaczenia. Kiedykolwiek wyrazisz ją, wszystkie aspekty Boga będą z tobą. Teraz kiedy będziesz to robił, po jakimś czasie zaczniesz dostrzegać wiele rzeczy. Powiesz coś i to się wydarzy; nie martw się. Po prostu rób to dalej.

Życie jest żywym doświadczeniem pomiędzy tym co skończone a Nieskończonością.

“Tradycyjnie, tylko osoba wcześniej inicjowana przez guru mogła czantować Guru Gaitri. Ktokolwiek będzie ją czantował, Pierwotna Moc - Adi Shakti, będzie chroniła to istnienie.

Ta mantra to “Shakti mantra”. Shakti daje praktykującemu pozytywną moc Boga. Jeśli będziesz czantował tę mantrę, nie będzie żadnego wroga, włączając twoje własne ego, które może przejąć nad tobą moc. Jest to mantra Bezśmiertelności.”

- Yogi Bhajan, 7 września 1975r.

Więcej o Trzeciej Sutrze

Trzecia Sutra jest prosta i przejrzysta - kiedy masz i czujesz ciśnienie nad skończeniem projektu, sposobem by uwolnić to ciśnienie jest poprostu - zacząć. Jeżeli wiesz jaki jest pierwszy krok, po prostu go zrób!

Ale często boimy się i ociągamy przed rozpoczęciem (lub ukończeniem) zadań i projektów. Doświadczamy tego w różnych sytuacjach - zupełnie przyziemnych jak sprzątanie domu, praktycznych - jak organizacja projektu w pracy; lub osobiste - jak rozpoczęcie sadhny lub nowego hobby, które chciałeś zawsze rozpocząć, a nie zrobiłeś tego.

Pierwsze o co musimy zapytać to, „Co powstrzymuje przed rozpoczęciem?”.

Każda osoba potrzebuje zajrzeć wewnątrz siebie i znaleźć swoje własne powody, które oddalają przed rozmachem.

Co sprawia, że czujemy ciśnienie? Czy mamy oczekiwania wobec siebie i wyniku sytuacji? Czy myślimy, że powinniśmy być, robić, myśleć coś czym nie jesteśmy? Czy działamy zbyt wielozadaniowo i czujemy się przytłoczeni?

Jest wiele odpowiedzi, a ciśnienie wymaga byś dostał się do sfery neutralnego umysłu, tak byś mógł słyszeć mądrość twojej własnej duszy, która mówi ci jak uzdrowić blokady, jak pójść naprzód.

Kiedy doświadczamy naszej prawdziwej jaźni i zachowujemy silny związek z naszą duszą, żyjemy poza ograniczeniami czasu i przestrzeni. Znamy nasz prawdziwy kierunek, możemy puścić lęk.

„Jesteś wolny tylko wtedy kiedy jesteś ponad czasem. Kiedy się boisz, „Co się stanie jutro” - nie żyjesz, tylko wleciesz się. Duch jest poza czasem i przestrzenią” - Yogi Bhajan, 29 lipca 1978

Kiedy już jesteśmy w zgodzie z naszą prawdą, możemy zacząć inicjować zmiany. Używając technologii Kundalini Jogi, zaczynamy wyrażać i podtrzymywać nasze dążenia, bez względu czy są małe czy wielkie.

„Ta technologia jest fundamentalna dla fizjologii i świadomości ludzkich istnień na całym świecie. Zrozumienie i praktyka technologii duchowości na co dzień skutkuje zrównoważeniem, skupieniem, harmonią i zdolnością by funkcjonować z sukcesem pod ciśnieniem czasu i przestrzeni. Teraz jest czas kiedy musimy nauczyć się drogi by być szczęśliwym i rozkwitać pod tym nowym wpływem podwyższonego poziomu ciśnienia”

- fragmenty z notatek czytanych na wykładach Yogi Bhajan 27 lipca 1999r.