

Kundalini Joga

Medytacja dla Drugiej Sutry: Mandhavani Kriya

Jest przebiegiem przez każdą blokadę

“ Kiedy twoja praca nie postępuje naprzód, kiedy jesteś w zastoju – czantuj ten mantr . Wtedy nie tylko „się zacznie”. Zacznie się niczym początek. Nieskończoność ci.”

-Yogi Bhajan 4/11/77

Pozycja: Usiad w pozycji łatwej, nogi skrzyżowane, kręgosłup prosty.

Mudra: Przyciśnij ręce na wysokość gardła, ramiona są równoległe do podłogi. Lewa dłoń skierowana spodem w dół; dłoń jest płaska, palce wskazują w prawym kierunku. Wyciśnij lewy kciuk w kierunku gardła. Prawa dłoń spoczywa na lewej; prawy kciuk wciśnij w punkt pomiędzy lewym kciukiem i lewym palcem wskazującym. Zablokuj mudrę, utrzymuj mocne napięcie na lewej dłoni. Utrzymuj pozycję rąk na wysokości gardła, ok 15 cm od ciała.



Oczy: Zamknij

Mantra: [Aad Sach, Jogaad Sach, Hai Bhay Sach, Naanak Hosee Bhay Sach](#)

Oddech: Głęboko wdech i kompletny wydech wraz z mantrą. Czantuj monotonnym głosem. Kontynuuj.

Ta mantra pochodzi z 17-tego Ashtapadi (hymnu) ze zbioru [Sukhmani Sahib*](#). Są to słowa Guru Arjana, piątego guru Sikhów.

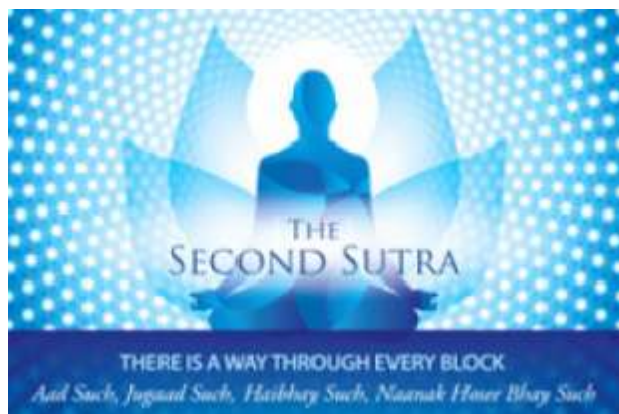
Czas: 31 minut

Komentarz:

Upewnij się, że ramiona utrzymujesz równoległe do podłogi. Kluczem do tej medytacji jest zablokowanie prawego kciuka w lewej dłoni i utrzymywanie stałego, mocnego nacisku na lewą dłoń. Twój kciuk może zdrętwieć po jakimś czasie, ale bądź silny i nie poddawaj się ani na milimetr.

Źródło: 3ho.org © The Teachings of Yogi Bhajan

Dodatkowy komentarz do medytacji Mandhavani Kriya



Gurucharan Singh z Kundalini Research Institute:

Niech ka dy d wi k rezonuje przez całe ciało b d c niczym kamyczek, który wpada w to spokojnego jeziora. B d wiadomy swojego ciała – w tym momencie – bezzasowo i całkowicie zaangażowany. Kiedy słuchasz przez bramę pomiędzy skroniami ci, a nieskończoność ci, mantra którą recytujesz staje się Shabd – d wi kiem, który rozpuszcza ego i zaprasza Nieskończoność do twojego ucieleśnionego serca.

Yogi Bhajan zostawił nam instrukcję :

“To jest Shabd. Jeśli opanujesz do perfekcji ten Shabd— a perfekcja oznacza, że potrafisz poprawnie wyrecytować mantrę o każdym czasie i nikt ci nie powstrzyma - to jest właśnie perfekcja Shabd.

Kiedy recytujesz możesz usłyszeć mantrę dokładnie. Słyszysz ją w sobie, nie w kim innym. To oznacza, że opanowałeś mantrę do perfekcji. Wtedy kiedykolwiek ją wypowiedzisz, cud się wydarzy.”

Nawet krótka praktyka tej medytacji umiejscawia cię w sercu, otwiera percepcję i pozwala ci natychmiast rozpoznać drogę przed tobą. Wszystkie blokady zdają się absolutnie rozpuszczać. Kiedy ciemność otacza cię, promień światła odnajduje swoją drogę i jest nawet łatwiej dostrzec go z ciemności. To jest stan zwykłych cudów. To jest stan gotowości i wdziękności za dostrzeganie nieustannego przepływu cudów na twojej drodze. To jest Dharma.

Źródło: 3ho.org