

Medytacja na Przepływ Życia Twojego Serca

Czas: 10-16 min
Ćwiczenia: 2 ćwiczenia
Data: 5 maja 1975
Źródło: Kriya, Yoga Sets, Meditations & Classic Kriyas

Oryginalny tytuł: "Meditation on the Life Current of Your Heart"

Komentarz: Nie jest to łatwa medytacja. Wpływa ona na centralną część mózgu i stymuluje cały układ nerwowy. Kiedy reguluje się układ nerwowy, możesz odczuwać nacisk w pobliżu brwi i zauważyć zmieniające się kolory. Medytacja przynosi wiele zmian; daje zdolność do podejmowania decyzji w sposób jasny i możliwość poznania przyszłych form myśli. Druga część tej medytacji zawsze musi następować po Części Pierwszej.

Medytacja na Przepływ Życia Twojego Serca- Część I

Czas: 5:00 min

Instrukcje:

1. Usiądź w Pozycji Łatwej z prostym kręgosłupem jak perfekcyjny jogin.
2. Ułóż dłonie 6 cali (ok 15 cm) na wprost twarzy: dłonie są płaskie, palce wyprostowane.
3. Dłonie nie dotykają się (małe palce są oddzielone od siebie na ok 3 cale (ok 7,5 cm) i w pozycji pod kątem 45 stopni, tworząc trójkąt.
4. Dłonie odcinają w połowie wizję każdego oka.
5. Patrz prosto przed siebie w dal. Jeżeli patrzysz prosto, dwa małe palce będą jakby tworzyć kształt podobny do serca. Jeżeli będziesz patrzeć do góry, w dół, tego widoku tam nie będzie. Drobne dostosowanie odległości może być pomocne dla tej małej czerwonej kropelki do wytworzenia się w centrum. Utrzymuj ręce idealnie nieruchomo.
6. Medytuj nad tą kroplą serca i zobacz jak zmieniają się jej kolory.

Zakończenie:

1. Weź wdech i rozluźnij ręce.



Medytacja na Przepływ Życia Twojego Serca- Część II

Czas: 5:00 min

Instrukcje:

1. Usiądź w Pozycji Łatwej .
2. Ułóż dłonie w Gjan Mudrze, kciuk i pierwszy palec stykają się, na kolanach, z prostymi łokciami.
3. Śpiewaj Gobinde Mukande Udhare Apare Hariang Kariang Nirname Akame w monotonie.
4. Każdy dźwięk jest odizolowany. Niech na siebie nie zachodzą. Krótka ale pełna przerwa jest ważna pomiędzy słowami. Śpiew jest wykonywany tak, że każde słowo jest oddzielone przerwą. Nie ma łączących dźwięków. Każde słowo jest wymawiane. To jest bardzo osamotniona i zindywidualizowana sztuka.

Komentarz: „ To jest tak jakbyśmy kroili na plasterki ser cheddar albo zielenie buraków. To czynność krojenia jest ważna. To co żaden świadomy wysiłek nie może wytworzyć w człowieku, „Boskie Zielenie” mogą. Jest tam pauza i słowo. Cięcie, pauza, słowo. Nie będziesz nigdy w stanie zrozumieć Siri Guru Granth Sahib jeżeli nie rozumiesz Rahao (pauzy). Rahao jest całym sekretem. Całą tajemnicą w wibracji yin i yang w każdym Shabad’zie. Słowo i pauza tworzą równowagę tej medytacji i to jest najwyższa moc”.



Kriya ©1975 - The Yogi Bhajan Library of Teachings®

Biblioteka Nauk Kundalini Jogi