Kundalini Joga
Laya Yoga Kundalini Mantra

Usiądź w Pozycji Łatwej, z lekkim jalandhar bandh.

Oczy: Skupiaj się na punkcie między brwiami.

Mudra: Złóż dłonie razem w Pozycji Modlitewnej w centrum klatki piersiowej, lub w Gyan Mudra z nadgarstkami na kolanach.

Mantra i wizualizacja:

EK ONG KAAR (-UH)	Jeden Stwórca Stworzenia
SAA TAA NAA MAA (-UH)	Prawdziwa Tożsamość
SIREE WHAA (-UH) HAY GU-ROO	Wielka Nieopisywalna Mądrość

Ta mantra jest bardzo precyzyjna. Na EK wciągnij pępek do środka. Na każde "UH" mocno podnoś przeponę do góry. Dźwięk "UH" jest bardziej rezultatem mocnego ruchu przepony niż specjalnie wymawianą projekcją dźwięku. Na HAY GUROO rozluźnij pępek i brzuch.
Ten dźwięk ma przypisany "wir". Jest to rytm 3 i 1/2 cyklu. Kiedy wibrujesz, wyobrażaj sobie energię i dźwięk podnoszący się do góry wokół rdzenia kręgowego jako prawoskrętną spiralę. Zacznij u podstawy kręgosłupa kiedy inicjujesz energię z pępka. Zakończ skupiając się nad głową ku Kosmosowi na HAY GUROO.

Czas: Kontynuuj przez 31 minut. Praktykuj 40-120 dni.

Komentarz:
Ta niezwykła mantra Laya Jogi przynosi prezent duszy i przeznaczeniu. Zawiesza cię ponad konfliktami przyciąganymi przez sukces i aktywność Pozytywnego Umysłu. Pozwala twojej aktywności służyć celowi. Czyni ciebie kreatywnym i skupionym na twoich prawdziwych priorytetach i pozwala tobie poświęcić to co jest niezbędne by je osiągnąć.

Słowo *Laya* odnosi się do zawieszenia poza normalnym światem. Laya Joga skupia twoją uwagę i energię na twojej esencji i wyższej świadomości bez normalnego rozproszenia i przywiązania, mając moc nad twoją reaktywną świadomością.

Ta mantra otwiera sekretną księgę Laya Jogi. Pozwala tobie świadomie pamiętać i doświadczać połączenia pomiędzy tobą, a Stwórcą. Praktykuj te mantrę przez 40-120 dni. Wyryje ona w podświadomości pamięć i doświadczenie twojej prawdziwej tożsamości.

Ta mantra była strzeżona jak sekretny klejnot. Jest kluczem do wewnętrznych drzwi *naad*, wymiaru kreatywnego dźwięku. Jeżeli będziesz słuchał dźwięku mantry i skoncentrujesz się na subtelnych dźwiękach mantry, zostaniesz pochłonięty przez nieskończoną domenę twojej wyższej Jaźni. Ta mantra posiada strukturę 3-1/2 cyklu w swoim skręcie. Każdy dźwięk UH podnosi przeponę, która przekierowuje energię prany i apany przez rejon serca. Ta transformacja to jeden cykl. 3-1/2 cyklu jest sam w sobie pulsem rytmu Kundalini. Kundalini jest często przedstawiane jako zwinięte 3-1/2 razy.

Tak jak ze wszystkimi prawdziwymi mantrami, jest odkrywana przez proroka, który podróżuje do subtelnych wymiarów świadomości. Zostało to potwierdzone przez niezliczonych praktykujących, którzy przyjęli dyscyplinę medytacji. Wewnętrzny dźwięk może być słyszany na rożnych poziomach subtelności. Wibracje *naad* mają rożne oktawy kreatywnego oddziaływania.
Ta mantra zabiera cię do najbardziej subtelnego wymiaru kreatywności. Budzi moc kundalini i wzmacnia zmysł Ciała Subtelnego i Aury. Praktyka tej medytacji daje intuicję i zdolność uzdrawiania.

Kiedy praktykujesz tę kriję uczciwie, bądź świadomy i pełen gracji z każdym słowem jakie wypowiadasz. Nie słuchaj negatywnej lub wulgarnej mowy innych osób. Pamiętaj, ze grzechy przeszłości należą do przeszłości, i że jedni z największych świętych byli najpierw grzesznikami. Jeżeli masz możliwość by uczyć się i praktykować tę technologię podnoszenia, zarobiłeś sobie i zasługujesz na to. Tak więc nie wahaj się by używać jej i by rozwijać i rozszerzać się. Poczuj, że Nieskończona Wola i twoje działanie, to jedno. Silne działanie wraz z nie-przywiązaniem czynią życie niczym taniec pełen kreatywności i gracji.

The Aquarian Teacher, KRI