

## Spektrum innych form Sadhany

Podczas gdy Yogi Bhajan dawał ogóle wytyczne jak dla Sadhany, dawał także specjalne Sadhany, niektóre niezależne od podstawowych praktyk, niektóre by połączyć praktyki dla określonego celu, a jeszcze inne by stworzyć ukierunkowany efekt w krótkim okresie czasu.

## Medytacja Raaga Sadhana

W 1998 Sangeet Kaur i Harjinder Singh stworzyli płytę CD z nagraniami Sadhny Ery Wodnika używając rytmów i klasycznej skali raag muzyki indyjskiej. Yogi Bhajan wykorzystał wydanie tego albumu by dać nam raaga sadhana by zrównoważyć umysł, aurę i pole elektromagnetyczne. Dawał tę praktykę jako 40 dniową medytację i zachęcał studentów do testowania jej poprzez doświadczenie. Zalecał: „Chcę byście robili ją rano przez 40 dni i przeszli przez to. Kiedy polaryzujecie swoją energię i elektromagnetyczną pieczęć swojego ciała, zrozumiecie, że wasza głowa potrzebuje czegoś z waszego serca. Nie jest to trudne do zrobienia. Ale przynajmniej nie będziecie wyobcowani i nie będziecie mówili do aniołów - będziecie aniołami.



Mudra: Usiądź w Pozycji Łatwej z wyprostowanym kręgosłupem.

Lewa ręka: Połóż lewą dłoń na piersi, nadgarstek na Centrum Serca, reszta dłoni pod kątem 60 stopni z palcami w kierunku prawego ramienia.

Prawa ręka: Połóż prawą dłoń płasko na szczycie głowy – na 10-tej bramie. Łokieć będzie lekko zgięty. Utrzymaj pozycję stabilnie.

Oczy: Wpatruj się w czubek nosa poprzez zamknięte powieki.

Muzyka: Raga Sadhana – Sangeet Kaur i Harjinder Singh. Śpiewaj razem z nią od początku. Aby zakończyć: Głęboki wdech, przyciśnij dłoń do serca, zatrzymaj oddech i rozprowadź energię po całym ciele. Utrzymaj 15-20 sekund. Wydech. Wdech głęboki, dociśnij dłoń ponownie i rozprowadź energię; utrzymaj 10-15 sekund. Wydech. Trzeci wdech i przyprowadź prawą dłoń na wierzch lewej na sercu. Dociskaj bardzo mocno z całej siły, utrzymaj oddech ok. 20-25 sekund pozwalając energii krążyć. Wydech z oddechem armatnim przez usta. Relaks.