

Guru Gobind Singh Shakti Mantra Meditation

Kundalini Yoga Sadhana Guidelines: Create Your Daily Spiritual Practice

Usiądź w Pozycji Łatwej z prostymi łokciami i dłońmi w Gyan Mudra. Zamknij oczy, koncentruj się na Punkcie między Brwiami i czantuj dwa kompletne powtórzenia mantry z każdym oddechem.

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Wahe Guru



Po czantowaniu dwóch powtórzeń, weź głęboki, szybki wdech i powtórz czantowanie. Kompletny cykl zajmuje około 12 sekund. Kontynuuj od 11 do 31 minut. By zakończyć: Weź wdech i koncentruj energię na koronie głowy.

Komentarz:

To jest nauka Laya Yogi. Jest precyzyjna i wymagająca – i nie jest niczyją własnością. Yogi Bhajan udostępnił ją dla wszystkich bez sekretu czy inicjacji, tak jak tradycyjnie to robiono, jako służbę dla ludzkości w czasach kiedy ludzie potrzebowali każdej dostępnej techniki dla wzrostu i przemiany by sprostać potrzebom tej Ery.

Laya Yoga jest nauką odnoszącą się do oddechu, rytmu i mantry by wytworzyć odmienne stany świadomości. Każde **japa** (powtórzenie mantry) tworzy **tapa** (psychiczne gorąco). Kiedy odpowiednio obracasz oddechem i głośnością dźwięku, tworzysz gorąco które wypala karmę. Wiedza nie może być odpowiednio przekazana jako sekret szeptany do ucha ucznia; musi być otwartym i świadomym wysiłkiem studenta by rozszerzyć swoją wyższą świadomość do praktycznej ekspansji.

Fundamentalną motywacją i instynktem w każdym człowieku jest poszukiwanie szczęścia. Zazwyczaj szukamy po całym świecie odpowiedniego czasu, odpowiedniego miejsca, odpowiedniego partnera, ale nigdy nie odnajdujemy wszystkiego na raz, ani nic co znajdziemy nie jest trwałe.

Czas, wielki żniwiarz, zbiera żniwa z naszego smutku i niepokoju, ale my tylko chcemy szczęścia.

Jest stan ekstazy, który istnieje w nas cały czas. Nie zależy od kaprysu okoliczności i osobowości. Jest nieskończonym basenem, który odświeża serce i daje siłę by tworzyć lepszego siebie i lepszy świat. Jest dostępny; musimy tylko do niego dojść. Ta medytacja jest kluczem, który otwiera drzwi do tego doświadczenia ekstazy.

Mantra jest potrójnym dźwiękiem. W miarę jak kontynuujesz medytację poprowadzi twój umysł poprzez trzy etapy. Pierwszy etap jest rytmiczny i twój umysł będzie się nim cieszyć, ale nadal będzie pozwalał myśłom dnia wchodzić do środka. Będziesz się opierał, by włożyć całą energię w kierunku ekstazy.

Na drugim etapie twój samoświadomy umysł będzie cię nagradzał i pozwoli tobie odczuwać siebie.

Jednakże, będziesz czuł się zaniepokojony, że twoje normalne myśli odpływają.

W trzecim etapie, będziesz chciał się pozbyć samo-świadomości i zanurzyć się nieświadomie w ekstazie. Staniesz się tak spokojny, że będziesz chciał spać.

To jest zanurzanie się kropli deszczu w bardzo spokojnym i pięknym jeziorze. Będziesz odbijał wszystko, oczyszczał wszystko, odświeżał wszystko. Jeżeli przejdiesz trzeci etap, możesz poznać ekstazę życia w sobie i wejść w świadomą równowagę i grać z Nieskończonością.

Związkiem pomiędzy twoim życiem w skończoności i Nieskończonością zależy od rytmu oddechu. Poprzez kontrolę oddechu, ta krija daje Tobie świadomość ekstazy i uspakaja nerwy. Ten spokój może także zredukować gorączki.