



**Antar Naad Mudra jako  
Medytacja Pełni Księżycy**  
(oryginalnie nauczana od 1993r.)

Usiód w Pozycji Łatwej.  
Złó dłonie płasko w Pozycji Modlitewnej na  
wysokości Punktu Pępka.

Wraz z początkiem mantry SAA RAY SAA SAA,  
unosz mudrę w górę wzdłuż centrum ciała  
w odległości około 10-15cm od łowia.

Kiedy przekroczysz punkt Centrum Serca,  
zaczynaj otwierać mudrę by utworzyć otwarty lotos  
zanim dotrzesz do punktu między brwiami.  
Kiedy formujesz otwarty lotos,  
podstawy dłoni się zetknij te,  
małe palce się zetknij te, kciuki się zetknij te,  
reszta palców jest szeroko otwarta.

Kiedy mantra przechodzi w HAR RAY HAR HAR,  
skieruj palce dłoni w dół, wierzchy dłoni się stykają,  
jest to odwrócona Pozycja Modlitewna.  
Powoli, wraz z rytmem mantry,  
kieruj mudrę w dół wzdłuż czakr, a dotrzesz  
do Punktu Pępka na dźwięk HAR RANG.  
Wtedy odwróć mudrę do zwykłej  
Pozycji Modlitewnej i rozpocznij ponownie  
układ wraz z mantrą.

**Komentarz:**

Ten cykl muzyki i mudry jest kluczem, by otworzyć  
przepływ Kundalini.  
Nowa uwaga nada tobie władzę, by podejmować  
właściwe decyzje i przemoc ohydliwych.  
Będzie pełen spokoju i bezpieczny.

