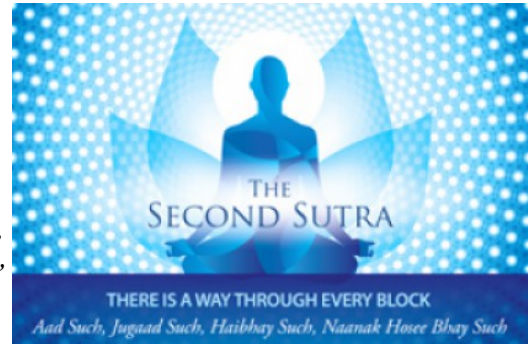


# Medytacja Drugiej Sutry: Mandhavani Kriya

**Jest przejście przez każdą blokadę.**

## Instrukcje do medytacji: Mandhavani Kriya

*“ Kiedy twoja praca nie postępuje naprzód,  
kiedy jesteś w zastoju – czantuj tę mantrę.  
Wtedy nie tylko „się zacznie”. Zacznie się  
niczym początek Nieskończoności.”  
-Yogi Bhajan 4/11/77*



**Pozycja:** Usiądź w pozycji łatwej, nogi skrzyżowane, kręgosłup prosty.

**Mudra:** Przyciągnij ręce na wysokość gardła, ramiona są równoległe do podłoża. Lewa dłoń skierowana spodem w dół; dłoń jest płaska, palce wskazują w prawym kierunku. Wyciągnij lewy kciuk w kierunku gardła. Prawa dłoń spoczywa na lewej; prawy kciuk wciśnij w punkt pomiędzy lewym kciukiem i lewym palcem wskazującym. Zablokuj mudrę, utrzymuj mocne napięcie na lewej dłoni. Utrzymuj pozycję rąk na wysokości gardła, ok 15 cm od ciała.

**Oczy:** Zamknięte

**Mantra:** *Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhay Sach, Naanak Hosee Bhay Sach*

**Oddech:** Głęboki wdech i kompletny wydech wraz z mantrą. Czantuj monotonnym głosem. Wdech i kontynuuj.

Ta mantra pochodzi z 17-tego Ashtapadi (hymnu) ze zbioru *Sukhmani Sahib*. Są to słowa Guru Arjan, piątego guru Sikhów.

**Czas: 31 minut**

**Komentarz:**

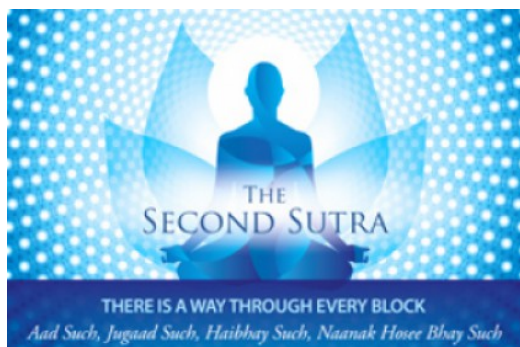
Upewnij się, że ramiona utrzymujesz równoległe do podłoża. Kluczem do tej medytacji jest zablokowanie prawego kciuka w lewej dłoni i utrzymywanie stałego, mocnego nacisku na lewą dłoń. Twój kciuk może zdrętwieć po jakimś czasie ale bądź silny i nie poddawaj się ani na milimetr.



Źródło materiału: 3ho.org © The Teachings of Yogi Bhajan

# Dodatkowy komentarz do Mandhavani Kriya

*Gurucharan Singh, KRI*



## **Gurucharan Singh:**

Niech każdy dźwięk rezonuje przez całe ciało będąc niczym kamyczek, który wpada w toń spokojnego jeziora. Bądź świadomy swojego ciała – w tym momencie – beczasowo i całkowicie zaangażowany. Kiedy słuchasz przez bramę pomiędzy skończonością, a nieskończonością, mantra którą recytujesz staje się Shabd – dźwiękiem, który rozpuszcza ego i zaprasza Nieskończoność do twojego ucieleśnionego serca. Yogi Bhajan zostawił nam instrukcję:

*“To jest Shabd. Jeżeli opanujesz do perfekcji ten Shabd— a perfekcja oznacza, że potrafisz poprawnie wyrecytować mantrę o każdym czasie i nic cię nie powstrzyma - to jest właśnie perfekcja Shabd.*

*Kiedy recytujesz możesz usłyszeć mantrę dokładnie. Słyszysz ją w sobie, nie w kimś innym. To oznacza, że opanowałeś mantrę do perfekcji. Wtedy kiedykolwiek ją wypowiesz, cud się wydarzy.”*

Nawet krótka praktyka tej medytacji umiejscawia cię w sercu, otwiera percepcję i pozwala ci natychmiast rozpoznać drogę przed tobą. Wszystkie blokady zdają się absolutnie rozpuszczać. Kiedy ciemność otacza cię, promień światła odnajduje swą drogę i jest nawet łatwiej dostrzec go z ciemności. To jest stan zwykłych cudów. To jest stan gotowości i wdzięczności za dostrzeganie nieustannego przepływu cudów na twojej ścieżce. To jest Dharma.

Źródło: 3ho.org