

Kudnalini Joga

## Medytacja: Guru Gaitri Mantra

Pozycja: Łatwa, nogi skrzyżowane.

Oczy: Zamknij te, wzrok skupiony na punkcie między brwiami.

Mudra: Gyan mudra, kciuk i palec wskazujący stykają się, dłonie aktywnie spoczywają na kolanach.

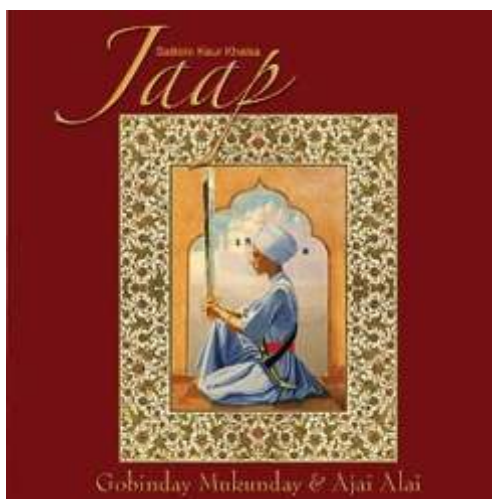
Mantra:

# Gobindey, Mukandey, Udarey, Aparey, Hariang, Kariang, Nirnamey, Akamey

Podtrzymuj cię, Wyzwalaj cię, O wiecziej cię, Nieskończony,  
Niszcz cię, Twórz cię, Bezimienny, Bez pragnień

Nagranie: Satkirin Kaur z albumu Jaap

Czas: 31 minut.



Ta mantra może usunąć karmiczne blokady lub błędy z przeszłości. Ma moc oczyszczania naszego pola magnetycznego, ułatwiając odprężenie się i medytowanie. Jest to ochronna mantra, tzw. asztang mantra tzn. mająca 8 części.

Oprócz pomagania w oczyszczaniu podświadomego umysłu, równowagi półkuli mózgu, przynosi także współczucie i cierpliwość temu, kto nad nią medytuje.

---

*Trzecia Sutra Ery Wodnika*

[www.jogazdrowia.pl](http://www.jogazdrowia.pl)