

## **Medytacja dla Projektji i Ochrony z Serca**

*Pierwotnie nauczana przez Yogi Bhadźana w lutym 1975*

Usiądź w Pozycji Łatwej z lekką *dźalandhara bandha*.

**MUDRA:** Złóż dłonie razem w Pozycji Modlitewnej przy Ośrodku Serca. Kciuki są skrzyżowane.

**MANTRA, ODDECH I RUCH:** Śpiewaj Mantrę Mangala Czarn:

Śpiewaj:

**AAD GUREJ NAME**

Prostując ramiona do przodu i do góry, dłonie pozostają złożone razem i wędrują lekko nad głowę.

Dłonie powracają do Ośrodka Serca gdy śpiewasz:

**DŻJUGAAD GUREJ NAME**

I ponownie wyciągaj ramiona w górę śpiewając:

**SAT GUREJ NAME**

Przenosząc dłonie z powrotem do Pozycji Modlitewnej przy Ośrodku Serca, śpiewaj:

**SIRII GURU DEJWEJ NAME**

Gdy śpiewasz wysyłaj umysł na zewnątrz. Pełen wyprost ramion jest zsynchronizowany ze śpiewem.

**CZAS:** Kontynuuj przez **11 minut**, dodając po **5 minut** dziennie aż do **31 minut**, aż nie opanujesz jej doskonale.

### **KOMENTARZ**

Ta medytacja daje ci czarującą, magnetyczną osobowość, z wieloma nieoczekiwanymi przyjaciółmi. Mantra Mangala Czarn otacza pole magnetyczne ochronnym światłem. Znaczy ona:

**AAD GUREJ NAME**

**DŻJUGAAD GUREJ NAME**

**SAT GUREJ NAME**

**SIRII GURU DEJWEJ NAME**

*Kłaniam się Pra-Mądrości*

*Kłaniam się Odwiecznej Mądrości*

*Kłaniam się Prawdziwej Mądrości*

*Kłaniam się Wielkiej Niewidocznej Mądrości.*