

Medytacja Elementu Wody



Kundalini
Research
Institute

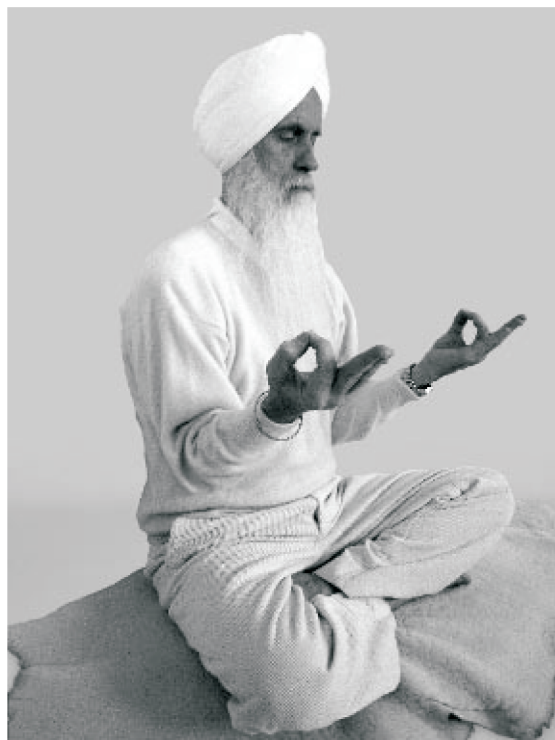
www.kriteachings.org

Narayan Kriya: Oczyszczanie i klarowność dla Pomysłowości
2009 Meditation: The Water Element

Narayan Kriya: Clearing and Clarity for Prosperity

"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence which is dormant and which is awakened." - Yogi Bhajan 7/26/96

"Kundalini Yoga jest... praktyką doświadczania własnej doskonałości, która jest uśpiona i która jest przebudzona" - Yogi Bhajan 26/07/96



Pozycja: łatwa. Podciągnij łokcie i przedramiona, tak że ręce znajdują się na wysokości centrum serca. Klatka jest lekko rozszerzona. Ręce w *gyan mudra*, dłonie skierowane do góry.

Oczy: otwarte na 1/10, skupione na czubku nosa.

Mantra: Weź głęboki wdech i śpiewaj mantrę na jednym tonie. Bierz głęboki wdech przy każdym powtórzeniu mantry.

Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari Hari

By zakończyć: Weź głęboki wdech. Zatrzymaj. Wydech. Powtórz jeszcze dwa razy.

Czas: 11 minut.

Po wykonaniu **11 minut** tej medytacji, śpiewaj *Wahe guru* przez **3 minuty**. Ręce w *gyan mudra* na kolanach lub złożone na padołku, prawa ręka złożona na lewej, dłonie zwrócone do góry. Czantuj mantrę monotonicznie na jednym tonie z równym rytmem dla każdej sylaby Wa-hey-guru. To pieczętuje efekty medytacji.

Komentarz: Kiedy zatrzymujesz oddech wyobrażaj sobie swoje relacje i błogosław je, wybaczaj i bądź wyrozumiały. Użyj tego oddechu by uzdrawiać te relacje. Użyj mantry do spojenia wszystkich rozerwanych miejsc w tkaninie twoich relacji.

Inne wskazówki dla Sukcesu:

Dźwięk 'r' jest szybki, perkusyjny.

Dźwięk 'a' w wielu mantrach brzmi jak w angielskim słowie 'hut'.