

Kundalini Joga

Medytacja dla Pierwszej Sutry:

Humee Hum Tume Tume Tum Wahe Guru

Rozpoznaj, że ta druga osoba jest tob

Pozycja i mudra: Usi d w pozycji łatwej z wyprostowanym kręgosłupem.

Prawa ręka zwinięta w piętę, palec wskazujący wskazuje w górę.

Lewa dłoń leży na centrum serca. Ta medytacja może wykonywana w parach: wtedy siadasz z partnerem plecami do siebie.

Oczy: Zamknij je, skupione na punkcie pomiędzy brwiami.



Mantra:

Humee Hum, Tume Tume, Wahe Guru

I am thine, in mine, myself, Wahe Guru

tłumaczenie:

I am thine, in mine myself - Jestem tobą, w sobie

Wahe Guru - Jestem w ekstazie, kiedy doświadczam tej Nieopisanej Miodroci

Czas: 11 minut

Komentarz:

Ta mantra porusza trzy aspekty: Ja, Ty i Nieskończoność.

Humee Hum, Tume Tume, Wahe Guru oznacza, że ty i każda osoba dzielicie wspólne źródło - nieruchomy punkt, który z natury jest Nieskończony.

Wkraczamy w ten punkt poprzez stan [shuniya*](#) w czasie medytacji.

źródło: 3ho.org © The Teachings of Yogi Bhanjan

Shuniya. Jogin Kundalini jest pran-joginem i wykonuje pranajamy oraz bandha dla wywołania stanu bezruchu -- Shuniya - "zero".

W tym bezruchu zasiewane jest nasienie - bij - by stworzyć nowy rytm albo wzorzec istnienia. W ten sposób płynie kundalini.

Rozpoznaj, że ta druga osoba jest tob

www.jogazdrowia.pl