

Meditatsioon Veevalaja ajastu Võitmatule Vaimule

Yogi Bhajan - 02 Veebruar 1992



Kehaasend: istu sirge seljaga lihtsas asendis. Vasak käsi pane põlvele Gyan Mudrasse (nimetissõrme ja põidla otsad ühendatud) puhkama, küünarvars sirutatud. Võta paber mantra tekstiga paremasse kätte ja tõsta see südamekeskuse kohale 30 sentimeetrit rinnast kaugemale, kontsentreeru paberile kirjutatud sõnadele. Kui sul ei ole mantra tekstiga paberit, hoia paremat kätt peopesaga enda poole, ranne sirutatud ja vaata peopesa nii nagu see oleks paber mantra tekstiga (hea oleks, kui sa prindiksid mantra teksti paberile ja loeksid seda siis kui laulad).

Silmad: rakenda lõualukk ja vaata üle ninatipu mantra teksti, keskendu tekstile ja ära lase pilku ekslema. Kui sul ei ole teksti lehte, kasuta fokuseerimiseks peopesa.

Mantra: keskenda oma tähelepanu keele liikumisele ning helidele, mis kasvades tekitavad sensatsioonilise aistingu ajas ja ruumis. Laula Nirinjan Kaur'i „Aquarian Marssi”. Laula seda nagu sümfooniat. **7 minutit** (27 minutit kui teed 31-min praktikat)

Jätka mantra laulmist, sulge silmad ja pane oma käed südamekeskusele, üks peopesa teise peal puhkamas ning suru kindlakäeliselt rinnale. Suru tugevasti. **2 minutit.**

Jäta käed südamekeskusele ja hakka mantra viisi sosistama. Sosista jõuliselt. **1 minut.**

Lõpetamiseks: laula mantrat ilma muusikata **30 sekundit**. Seejärel hing sisse sügavalt, siis välja. Lõdvestu

Siri Akaal,	<i>Üks Surematu, kes teab, et surma pole</i>	Great Undying One Who Knows No Death
Siri Akaal	<i>Üks Surematu, kes teab, et surma pole</i>	Great Undying One Who Knows No Death
Mahaa Akaal,	<i>Lõpmatu (ajatu), kes on surematu</i>	Infinite Who is Deathless
Mahaa Akaal	<i>Lõpmatu (ajatu), kes on surematu</i>	Infinite Who is Deathless
Sat Naam,	<i>See on Tõde</i>	Truth as Identity; or Identity of All That is
Akaal Muurat	<i>Igaviku võrdkuju</i>	Embodied Form or Image of the Infinite
Wahe Guru	<i>Jumala ja Olemasolu ekstaatiline täiuslikkus</i>	The Ecstatic Totality of God and Existence

Mantra hääldus:

Sat Siri Siri Akaal, Siri Akaal, Mahaa Akaal

Mahaa Akaal Sat Naam, Akaal Muurat Wahe Guru. Kuula hääldus siit: „Tools for Students/Teachers“

www.kundaliniresearchinstitute.org

Meditatsiooni aeg 11 – 31 minutit.

Kommentaariid: Paljude suurte muudatuste ukstelävel olles peame vastu astuma kolmele hävitavale impulsile: Olla üksinda ja kõrvale lükatud, fantaseerida saabuva tuleviku ümber või seda eirata (eitada), elada ahnuses või nappuses, selle asemel et nautida õitsengut. Selle mantraga saad astuda vastu sellele kolmele hävitavale dendantsile, julguse ja vaprussega karastada oma meelt.

On võimalik DVD osta selle meditatsiooniga, *1,000 Years and Beyond, The Source*'ist

www.kundaliniresearchinstitute.org

Sat Siri	Tõde, ettekavatsetud õitseng ja suurus
Siri Akaal,	Üks Surematu, kes teab, et surma pole
Siri Akaal	Üks Surematu, kes teab, et surma pole
Maha Akal,	Lõpmatu (ajatu), kes on surematu
Maha Akal	Lõpmatu (ajatu), kes on surematu
Sat Naam,	See on Tõde
Akal Muurat	Igaviku võrdkuju
Wahe Guru	Jumala ja Olemasolu ekstaatiline täiuslikkus