

## การทำสมาธิเพื่อจิตวิญญาณที่แข็งแกร่งในยุคราศีกุมภ์

โยคีบาจัน - 2 กุมภาพันธ์ 2535

**การนั่ง :** นั่งตัวตรง มือซ้ายทำ Gyan Mudra (ปลายนิ้วหัวแม่มือสัมผัสกับปลายนิ้วชี้) วางมือซ้ายไว้บนเข่า แขนเหยียดตึง มือขวาขกขึ้น โดยให้ห่างจากหน้าอกไปข้างหน้าประมาณ 12 นิ้ว ถือแผ่นกระดาษที่มีบทสวดไว้ในมือ และเพ่งสายตาไปที่ข้อความในกระดาษขณะสวด แต่ถ้าคุณไม่มีแผ่นกระดาษที่มีบทสวด ให้ทำมือราวกับว่าคุณกำลังอ่านบทสวดที่อยู่บนแผ่นกระดาษ ด้วยการหงายฝ่ามือออก ข้อมือเหยียดตรง (แต่ทางที่ดีที่สุด คุณควรจะมีพิมพ์บทสวดบนแผ่นกระดาษและอ่านบทสวดขณะที่คุณสวด ซึ่งเราได้เตรียมเวอร์ชันที่เหมาะสมกับการพิมพ์ไว้ให้คุณ ได้ดาวน์โหลดแล้ว)

**สายตา :** ทำ Neck Lock และมองผ่านจมูกไปที่แผ่นบทสวดที่อยู่ในมือ ตอนที่ท่านโยคีบาจันสอนการทำสมาธิแบบนี้ ท่านขอให้เราเพ่งลูกตาไปที่แผ่นกระดาษอย่างแน่วแน่โดยไม่ละสายตา แต่ถ้าคุณไม่มีแผ่นกระดาษเพื่ออ่านบทสวด ให้มองฝ่ามือแทน และขอให้เพ่งสายตาไว้ที่นั่น



**บทสวด :** จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของลิ้นและแรงสั่นสะเทือนของเสียง ซึ่งก่อให้เกิดเวลาและห้วงอวกาศ สวดไปพร้อมกับซีดีชุด Aquarian March ของ Niranjan Kaur สวดประหนึ่งว่าเป็นวงซิมโฟนีเป็นเวลานาน 7 นาที (หรือ 27 นาที สำหรับการฝึก 31 นาที)

สวดต่อไป แต่ให้หลับตาและวางฝ่ามือที่หัวใจ โดยวางมือข้างหนึ่งซ้อนไว้บนมืออีกข้างหนึ่ง กดมือทั้งสองข้างลงไปกับหน้าอก กดแน่น ๆ เป็นเวลา 2 นาที

มือทั้งสองข้างยังวางอยู่บนหน้าอก แต่สวดด้วยเสียงกระซิบ กระซิบแรง ๆ เป็นเวลา 1 นาที

**จบ :** สวดโดยไม่มีเพลงคลอต่อไปอีก 30 วินาที แล้วหายใจเข้า หายใจออก และผ่อนคลาย

Sat Siri	ความจริง, ความเจริญรุ่งเรือง และความยิ่งใหญ่ที่คาดการณ์ไว้
Siri Akal	ผู้เป็นอมตะที่ยิ่งใหญ่ ไม่รู้จักความตาย
Siri Akal	ผู้เป็นอมตะอันยิ่งใหญ่ ไม่รู้จักความตาย
Maha Akal	พระผู้เป็นเจ้า ผู้ซึ่งเป็นอมตะ
Maha Akal	พระผู้เป็นเจ้า ผู้ซึ่งเป็นอมตะ
Sat Nam	ผู้มีความจริงเป็นเอกลักษณ์ หรือเอกลักษณ์ของทุกอย่างซึ่งเป็นเช่นนั้นเอง
Akal Moort	รูปทรงที่เป็นรูปร่างหรือภาพลักษณ์ของพระผู้เป็นเจ้า
Wahe Guru	ความสมบูรณ์แบบ น่าปลื้มปิติ ของพระผู้เป็นเจ้าหรือภพชาติ

หมายเหตุ : “ความยิ่งใหญ่” ยังมีนัยของความมีขอบเขต ; “พระเจ้า” ซึ่งเป็นความหมายของคำว่า Maha นั้น ไม่มีขอบเขต หรือไม่มีรูปแบบ

บทสวดนี้ออกเสียงว่า : ซัท ลิริ, ลิริ อะกาล, ลิริ อะกาล, มหา อะกาล, มหา อะกาล, ซัท นาม, อะกาล มูร்த, วา-เฮ  
กูรู

เข้าไปดูคู่มือสำหรับนักเรียน/ครู และสามารถเข้าไปฟังการออกเสียงได้ที่

[www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)

เวลาในการสวด : 11-31 นาที

ความเห็น : ไม่ว่าจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่รูปแบบไหนก็ตาม พวกเราต้องเผชิญหน้ากับแรงกระตุ้นเชิงทำลาย 3 อย่าง นั่นคือ ความโดดเดี่ยวและความห่างเหิน, การปฏิเสธ หรือความเพ้อฝันเกี่ยวกับอนาคตที่กำลังจะมาถึง และการมีชีวิตอยู่ด้วยความโลภ หรือความขาดแคลน แทนที่จะเป็นความมั่งคั่ง บทสวดบทนี้ต่อต้านแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นของสามสิ่งนี้ และค่อย ๆ สั่งสอนจิตใจให้ซึมซาบความกล้าหาญและสติปัญญา

ท่านสามารถสั่งซื้อ คีวีดี ของบทเรียนนี้ที่ชื่อ 1,000 Years and Beyond ได้ทาง

[www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)

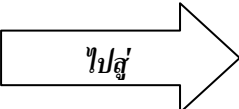
## Printer Friendly Version

Sat Siri	ความจริง, ความเจริญรุ่งเรือง และความยิ่งใหญ่ที่คาดการณ์ไว้
Siri Akal	ผู้เป็นอมตะที่ยิ่งใหญ่ ไม่รู้จักความตาย
Siri Akal	ผู้เป็นอมตะอันยิ่งใหญ่ ไม่รู้จักความตาย
Maha Akal	พระผู้เป็นเจ้า ผู้ซึ่งเป็นอมตะ
Maha Akal	พระผู้เป็นเจ้า ผู้ซึ่งเป็นอมตะ
Sat Nam	ผู้มีความจริงเป็นเอกลักษณ์ หรือเอกลักษณ์ของทุกอย่างซึ่งเป็นเช่นนั้นเอง
Akal Moorat	รูปทรงที่เป็นรูปร่างหรือภาพลักษณ์ของพระผู้เป็นเจ้า
Wahe Guru	ความสมบูรณ์แบบ นำปลื้มปิติ ของพระผู้เป็นเจ้าหรือภพชาติ

## จิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง ในยุคราตีกุมภ์

สามสิ่งที่ทำลายคุณและความสุขของคุณในขณะที่เราเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงในยุคราตีกุมภ์ ได้แก่ ความโดดเดี่ยวห่างเหิน ภาวะไร้ความสำเร็จและมั่งคั่ง และความกลัวหรือการฟุ้งฝัน แทนการเผชิญหน้ากับอนาคต ตามความเป็นจริงด้วยสติและหลักศีลธรรม

เราต้องมีความสัมพันธ์กับชุมชน มีความรุ่งเรืองและกล้าเผชิญหน้ากับอนาคต เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตที่ขอดีเยี่ยม มีศีลธรรม และมีสติ เราจึงต้องทำสมาธิเพื่อให้อยู่เหนือความแตกต่างระหว่างสองขั้วของจิต และเพื่อให้การแสดงออกของเราเป็นการกระทำที่มาจากใจที่ตั้งอยู่บนความดีงามแห่งยุคราตีกุมภ์

แปรสภาพบ่อนทำลายของจิตที่มีความต่างสองขั้ว  ไปสู่ **ความดีงามแห่งยุคราตีกุมภ์**

เป็นที่ชื่นชม/มีชื่อเสียง

เพื่อจิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง

ชุมชน/สังคม

อยู่อย่างโดดเดี่ยว

มีทรัพย์สิน

เพื่อจิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง

ความมั่งคั่ง

ความขาดแคลน

เพื่อฝันถึงอนาคต

เพื่อจิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง

กล้าเผชิญหน้ากับอนาคต

หวาดกลัวต่ออนาคต