

## Meditáció a Vízöntő Korszakban erőt adó legyőzhetetlen szellemiségért

Yogi Bhajan • 1992. Február 2.

**Testhelyzet:** Egyenes háttal ülve. Bal kéz Gjan mudrában (a mutatóujj hegye a hüvelykujj hegyét érinti), a térden nyugtatva. A bal kar nyújtott. A jobb kezét a mellkastól kb. 20-25 cm-re emeld, és tartsd a mantra lapot a kézben. A szemmel koncentrálj a (nyomtatott vagy saját kézzel) leírt szavakra miközben a mantrát zengeted. Ha nincs nálad az írásod, akkor tartsd úgy a kezed, mintha a tenyeredre lennének a szavak írva, és a szemekkel fókuszálj így a csuklóban egyenes kezed belsejére.

**Szemek:** Alkalmazd a torokzárát és az orrnál nézz lefelé a papírra, vagy a tenyeredre. Amikor YB ezt a meditációt adta, azt kérte, hogy a szemek maradjanak fókuszálva végig, és a figyelem ne kalandozzon közben. Ha nincs is papír, a tenyeredet használd a szemek fókuszának megtartásához.

**Mantra:** Fókuszálj a nyelv mozgásaira és a hanghatás tér és időbeli érzeteire. Segítségként énekelhetsz Nirinjan Kaur's *Aquarian March* c. albumára. Válg magad is szimfóniává. **7 perc** (27 perc a 31 perces gyakorlás esetén)

Folytasd a mantrázást, zárd a szemeid és tedd a kezed a mellkasra, az egyik kéz a másik tetjén nyugszik. Erősen gyakorolj nyomást a mellkasra. Erőteljesen nyomj! **2 perc**

Tartsd a kezed a szíveden és kezd a mantrát suttozni. Határozottan, hallhatóan suttoj! **1 perc**

**Befejezés:** Zene nélkül még **30 másodpercig** zengesd a mantrát egyedül. Belégzés, légzésbenntartás, lazítás.

**Szat Szirí**  
**Szirí Akál**  
**Szirí Akál**  
**Mahá Akál**  
**Mahá Akál**  
**Szat Na(aa)m**  
**Akál Mur(a)t**  
**Wa-hé Guru**

Igazság, Sugárzó bőség és nagyság  
Hatalmas Örökéletű Aki Nem Ismer Elmúlást  
Hatalmas Örökéletű Aki Nem Ismer Elmúlást  
Végtelen Halálnélküli  
Végtelen Halálnélküli  
Igazság a lényünk, Valónk  
A Végtelen megtestesülés / Képe  
A Mindenható és a Létezés teljességének eksztázisa

**Megjegyzés:** a "Hatalmas" még mindig bír egyféle határral; a "Végtelen" a Maha szóban végek, határok, formák nélküli.

Mantra kiejtéshez segítség: [http://www.kundaliniresearchinstitute.org/KMA/sat\\_siri\\_akal.mp3](http://www.kundaliniresearchinstitute.org/KMA/sat_siri_akal.mp3) oldalon hallható online a pontos hangzás.

**További megjegyzések:** Bármiféle nagy változással való szembesülésünk előtt három fő, romboló hatással bíró impulzussal szoktunk találkozni: (1) a magunkba zárkózás, elmagányosodás (családi, társasági vagy közösségi együttes megélés, megosztás helyett), (2) a félelemből eredő tagadás, ill. a jövővel kapcsolatos fantáziálgatás (a szembenézés helyett), (3) mohóságban vagy éppen (anyagi) szorongatottságban való élet (a bőség és áradás megélése helyett). Ez a mantra ezekkel a bennünk lévő tendenciákkal néz szembe, és helyettük bátorságot és nagy kaliberű tettekeszséget ültet belénk.



## **Szat Szirí**

Igazság, Sugárzó bőség és nagyság

## **Szirí Akál**

Hatalmas Örökéletű Aki Nem Ismer Elmúlást

## **Szirí Akál**

Hatalmas Örökéletű Aki Nem Ismer Elmúlást

## **Mahá Akál**

Végtelen Halálnélküli

## **Mahá Akál**

Végtelen Halálnélküli

## **Szat Nám**

Igazság a Lényünk, Igaz Valónk

## **Akál Murat**

A Végtelen megtestesülés / Képe

## **Wa-hé Guru**

Ez a Mindenható és a Létezés teljességének  
eksztázisa