

Sycząca medytacja dla układu dokrewnego II

10 kwietnia 1991 r.



POZYCJA: Siedź w Pozycji Łatwej, podbródek wciągnięty, pierś wypięta.

MUDRA: Lewa dłoń na poziomie ośrodka serca, wnętrzem na dół, przedramię równoległe do podłogi. Prawa dłoń w Mudrze Chrystusa: palce Słońca i Merkurego (serdeczny i mały) zgięte i przytrzymane przez kciuk, palce Jowisza i Saturna (wskazujący i środkowy) wyprostowane w górę. Palce są napięte i wyprostowane. Prawa dłoń wyrównana z barkiem, nie wychylona przed siebie ani do tyłu, zaś łokieć luźno odsunięty od boku. Żadna z dłoni nie dotyka ciała.

OCZY: Skupione na czubku nosa (oba skrzydełka nosa widoczne jednakowo)

MANTRA: Aad Sacz, Dźjugad Sacz, Hebei Sacz, Naanak Hosi Bei Sacz.

Prawdziwe na początku, prawdziwe przez wszystkie wieki, prawdziwe w tej chwili, Nanak mówi, że Prawda będzie zawsze.

Szeptaj mantrę mocno, jakby sycząc jak wąż.

CZAS: 31 minut

ABY ZAKOŃCZYĆ: Głęboki wdech, podwiń język i naciskaj na podniebienie tak silnie, jak możesz, wydech. Powtórz jeszcze dwukrotnie.

UWAGI: Dźwięk jest pomiędzy trzydziestym szóstym, trzydziestym ósmym i trzydziestym dziewiątym punktem meridianowym podwzgórza; nazywa się go Aad Sacz, ten syk, Sacz, to są słowa Nanaka. Moc

tej mantry jest taka, że kiedy człowiek grzęźnie, to ona przenika przez wszystko, pozwala przejść i nic we wszechświecie nie może tego powstrzymać. Jeśli grzęźniemy w ubóstwie, złudzeniu, zamęcie – Bóg wie, w czym możemy utknąć – to jeśli koncentrujemy się przy pomocy tego, to nic nie może nas powstrzymać. Wierzący w moc tej mantry to, ci co mają wiedzę naukową o mantrze.