

Divinity *IN* for Self

Boskie IN dla Siebie

Ware Soku Kami Nari

Jestem Istotą Boską



Byakko Shinko Kai

Tłumaczenie
Aleksander Berdowicz

Czym jest „IN”?

IN jest wschodnim słowem, podobnym w znaczeniu do sanskryckiego słowa „mudra”. Jest to zestaw ruchów rąk, odpowiedniego oddechu i harmonijnej intonacji dźwięków, które dostrajają nas do harmonii z Uniwersalnym Prawem.

W starożytnych kulturach, IN (mudry) praktykowano by odwołać się do mocy Boga w duchu. Wiele bardzo skomplikowanych form mudr można znaleźć w bardzo bogatej ikonografii i tańcach rytualnych Indii i wielu innych starożytnych kultur. Do dnia dzisiejszego, IN nadal są praktykowane w Azji w świątyniach i sanktuariach.

Boskie IN dla swej Świadomości, o nazwie „Ware Soku Kami Nari”, oznacza „Jam jest Istotą Boską”. Boskie IN dla Ludzkości, o nazwie „Jinrui Soku Kami Nari”, oznacza „Ludzkość jest Istotą Boską”.

Boskie IN

Boskie IN jest darem miłości Wszechświata dla Ludzkości. Wszechświat jest wypełniony nieskończoną mocą. Ta sama nieskończona moc, nieskończona miłość, nieskończona mądrość, nieskończona obfitość, nieskończony potencjał i nieskończone zdrowie są integralną częścią nas. Wszystkie te bogactwa ujawniają się nam i są przez nas doświadczane w codziennym życiu.

„Boskie IN jest narzędziem służącym do ugruntowania naszej boskości i celu jako istot boskich, pomagającym nam uzyskać większą harmonię, pokój i poczucie prawdziwego szczęścia w naszym życiu codziennym. Jest również wkładem w duchową ewolucję i rozwój ludzkości na naszej planecie.”

Masami Saionji

Boskie IN jest uniwersalną modlitwą w ruchu, świętą medytacją, jest jak pewien rodzaj kosmicznego języka migowego. Jest potokiem nieskończonej energii, która rezonuje z samym wnętrzem naszych komórek, co daje określone, pozytywne efekty dla naszego zdrowia, codziennego życia i środowiska.

Gdy wielu ludzi razem wykonuje IN

Nadrzędnym celem każdej istoty ludzkiej jest uświadomienie i wyrażenie swej wewnętrznej boskości, oraz uznanie boskości całej ludzkości.

Misją Projektu IN jest znalezienie jak największej liczby ludzi na całym świecie, którzy chcieliby uznać, że są istotami boskimi i

praktykować Boskie IN. Gdy wielu ludzi razem wyraża swą Prawdziwą Naturę poprzez Boskie IN, tworzy się silne pole nieskończonego blasku, harmonii i światła wystarczająco mocnego, by wnieść naszą planetę na poziom boskiej świadomości.

Rozmiar czyjejs wiary, duchowej świadomości lub czystości serca, nie ma znaczenia dla efektywności IN. Ludzie wywodzący się z różnych religii nauczyli się praktyki IN i uczynili je częścią swej religijnej praktyki. Odkryli, że IN nie koliduje z ich wiarą, a raczej ją wspiera.

IN jest uniwersalna w swej naturze i może być praktykowana przez każdego.

Naszą nieskończoną nadzieją jest aby jak największa liczba ludzi wzięła udział w tej transformacyjnej praktyce duchowej w swym życiu codziennym, dołączając do milionów innych w duchowym odrodzeniu naszej planety Ziemi.

Nauczanie IN jest zawsze bezpłatne.

Dostępne są warsztaty praktyki IN.

Projekt IN jest pracą indywidualną i lokalnych grup, dlatego też zachęcamy każdego do pomocy w rozprzestrzenianiu tej idei. Warsztaty z mandalą i IN prowadzone są w wielu miejscach na świecie w celu skupienia naszej uwagi na tym co możemy zdziałać dla pokoju własnego i naszej planety.

Boskie IN dla Siebie

Boskie IN dla Siebie jest deklaracją i uznaniem swej boskiej istoty. Jest wykonywane w celu dostrojenia się do prawdy, byśmy mogli coraz bardziej wyrażać swą wrodzoną boskość.

Jest sposobem uchwycenia i zintegrowania się z nieskończonymi energiami płynącymi z Uniwersalnego Źródła głęboko do samego centrum naszej istoty.

Kiedy i gdzie praktykować IN?

Nie ma ustalonych reguł co do ilości powtórzeń wykonywania IN. Możesz wykonywać Boskie IN tyle razy dziennie, ile chcesz, gdziekolwiek chcesz. Wykonywanie IN w naturalnym otoczeniu dodaje jeszcze jeden wymiar do twojej praktyki, co też bardzo zalecamy. Dzielenie się tą silną energią z żywiołami jest również korzystne, bo daje głęboką odnowę ziemi i środowiska.

Jeśli masz mało czasu lub okoliczności nie pozwalają ci na wykonywanie IN, możesz wizualizować IN lub wykonywać je bardzo szybko, lub nawet tylko intonować w myślach „Ware Soku Kami Nari”.

W każdym przypadku, IN zawsze da ci poczucie głębszego wyciszenia, zwiększonej harmonii, wewnętrznego wglądu i energetycznego odświeżenia.

Znaczenie każdego ruchu IN

Każdy ruch niesie głębokie znaczenie, które jest wyróżnione w opisie kolejnych ruchów w tej broszurze. Proszę, poświęć trochę czasu by się z nimi zapoznać. To znacznie wzmocni efekty twojej praktyki IN.

Pytania i odpowiedzi

Pierwszą osobą, która nauczyła się Boskiego IN, była pani Masami Saionji, szanowana pisarka i matka trojga dzieci, która piastuje stanowisko prezesa Byakko Shinko Kai i kilku innych organizacji pokojowych. W specjalnym wywiadzie pani Saionji odpowiedziała na kilka pytań, które ludzie najczęściej zadają na temat IN.

P. Czy mogłabyś najpierw wyjaśnić po co praktykuje się Boskie IN Wa-Re-So-Ku-Ka-Mi-Na-Ri?

O. Na początku istoty ludzkie żyły zgodnie z prawami wszechświata. Wszystko było doskonałe. Wszystko współistniało w doskonałej harmonii. Potem istoty ludzkie zeszły tutaj na poziom ziemski, by pracować i tworzyć.

Lecz po długim, długim czasie, ludzie oddalili się od praw wszechświata. Zapomnieli kim są w swej pierwotnej naturze. Teraz jest czas, by ludzie się przebudzili i urzeczywistnili swą Pierwotną Świadomość. Czym jest ta Pierwotna Świadomość? Pierwotna Świadomość jest samym życiem, jasnym i nieskończone wolnym. Jest wszystkim we wszechświecie. Jest życiem wszechświata.

My, istoty ludzkie, zrodziliśmy się z Uniwersalnego Źródła i jesteśmy dokładnie tacy, jak to Uniwersalne Źródło – tak jak rodzic i dziecko – Uniwersalne Źródło jest rodzicem, a człowiek jest dzieckiem. Gdy ludzie praktykują Boskie IN, zaczynają się przebudzać i uświadamiać to sobie. Wewnątrz pamiętamy kim naprawdę jesteśmy. To właśnie znaczy budzić naszą Pierwotną Świadomość.

Wszechświat jest zbudowany z Energii. Wszystko jest energią, lub wibracją. Słowa są energią. Myśli również są energią. Działania również są energią. Gdy wypowiadamy negatywne słowa, to ich negatywna energia przynosi negatywne rezultaty. Gdy mamy negatywny sposób myślenia, nasze negatywne słowa wibrują negatywną energią na ludzi dookoła. Dokładnie w ten sam sposób, jeśli wymawiamy pozytywne słowa, słowa prawdy, to nasze słowa uszczęśliwiają ludzi, działają na nich zachęcająco i rozświetlająco.

IN jest również wibracją – bardzo silną wibracją. Każdy z elementarnych ruchów IN, łączy nas bezpośrednio z Uniwersalnym Prawem, dzięki czemu pozwalają one nam naładować się bardzo cudowną, mocną, nieskończoną energią. To dlatego, gdy wykonujesz IN, możesz ulec przemianie. Urzeczywistniasz swą Pierwotną Świadomość, cel, jaki ma twoja Pierwotna Świadomość i to o czym powinieneś pamiętać.

Gdy praktykujemy IN, intonujemy dźwięki Wa-Re-So-Ku-Ka-Mi-Na-Ri [wymawiaj: *ła-re-so-ku-ka-mi-na-ri*]. Te dźwięki niosą wibrację „Jestem Jednością z Wszechświatem”, lub „Jestem Istotą Boską”. W obecnych czasach wielu ludzi nie wierzy, że są nieskończonymi istotami wszechświata. Lecz gdy wierzysz, że jesteś istotą wszechświata, spontanicznie wiesz i doświadczasz swej jedności z innymi ludźmi, z naturą i z całym stworzeniem. Znasz i doświadczasz prawdy, że wszystko jest jedną istotą, jednym życiem. Jeśli czujesz i rozumiesz, że całe stworzenie jest jednością, możesz doznać przemiany, transformacji. Mam tu na myśli, że możesz zmienić swoje nawyki. Jeśli masz nawyk narzekania, lub czujesz się smutny, lub nieszczęśliwy, lub zazdrosny, możesz zmienić te nawyki.

Przede wszystkim, dlaczego ludzie miewają negatywne uczucia? Dzieje się tak dlatego, bo myślą, że nie są jednością z innymi. Zawsze czują pewien rodzaj rozdzielania, separacji. Lecz gdy praktykujesz IN, czujesz jedność.

IN niesie w sobie głębokie wewnętrzne znaczenie. Każdy ruch jest prawdą – ukazuje prawdę. Nawet jeśli ktoś nie uczył się zbyt wiele na temat IN, gdy tylko zacznie je ćwiczyć, krok po kroku naturalnie zaczyna się przebudzać ku swej Pierwotnej Świadomości.

Gdy otrzymałam to IN z Uniwersalnego Prawa, wibracja z Uniwersalnego Źródła powiedziała mi, że ktokolwiek będzie wykonywał to IN, może być pewien rezultatów swej praktyki. To IN ma znacznie silniejsze efekty niż jakiegokolwiek słowa, myśli czy działania.

P. A co, jeśli z przyczyn fizycznych nie możemy wykonywać tych ruchów?

O. Nawet jeśli jesteś przykuty do łóżka, lub straciłeś palce czy kończyny, nadal możesz wykonywać IN w swoim umyśle. Po prostu staraj się jak najlepiej utworzyć dokładny, prawidłowy obraz ruchu w swojej wyobraźni. Bez względu na to, w jakiej kondycji jest twoje ciało fizyczne, twoje ciało duchowe jest kompletne i doskonałe. Twoje ciało duchowe będzie wykonywać IN tak jak zwizualizujesz je w swoim umyśle.

Chciałabym, aby każdy na naszej planecie miał szansę nauczyć się tego IN.

P. Dziękuję. Teraz; co możemy zrobić jeśli chcemy praktykować IN gdy dookoła są ludzie, a nie chcemy, aby widzieli, że coś takiego robimy?

O. W tej sytuacji, aby nie wzbudzać czyjejś ciekawości, możemy praktykować IN w umyśle, siedząc lub stojąc gdziekolwiek jesteśmy. Twoje ciało duchowe będzie doskonale wykonywać IN, tak jak już wcześniej wspomniałam, i tak wykonane IN będzie z pewnością działać.

P. Słyszeliśmy, że bardzo korzystne jest wykonywanie IN na łonie natury, w plenerze. Dlaczego tak jest?

O. Przez negatywne słowa, myśli i czyny, ludzie atakują pole energetyczne zwierząt, roślin i całej przyrody. Gdy praktykujemy IN, przeobrażamy tę zakłóconą energię. Odświeżone przez tą nową, czystą energię zwierzęta, rośliny i pozostałe elementy przyrody mogą odzyskać swą naturalną moc samouzdrawiania.

Jeśli nie masz możliwości wyjść i ćwiczyć na łonie natury lecz chcesz wspomóc przyrodę za pomocą IN, wyobraź sobie zwierzęta, rośliny, wodę, góry lub inne sceny natury, którym chcesz posłać energię. Następnie wykonuj IN utrzymując ten obraz w umyśle.

P. Słyszeliśmy, jak mówiłaś, że dobrze jest mieć jakiś konkretny cel na myśli, gdy wykonuje się IN. Dlaczego tak jest?

O. Jeśli masz jakiś konkretny, dobry cel na myśli, pomaga ci się on skoncentrować. Wówczas energia IN będzie skoncentrowana na twoim celu i łatwo rozpoznasz efekty działania IN. A gdy zaczniesz zauważać skuteczność IN, wzrośnie twoja pewność siebie i zachęci cię to do częstszego i rzetelniejszego wykonywania IN. W efekcie tego, rezultaty ukażą ci się jeszcze szybciej i uświadomisz sobie ogromną moc, jaka tkwi w praktykowaniu IN.

Z drugiej strony, jeśli twoje odczucia są niejasne i mgliste gdy wykonujesz IN, jego efekty będą również wydawać się niewyraźne.

P. Dlaczego ważne jest, aby intonować dźwięki „*ła-re-so-ku-ka-mi-na-ri*” zarówno przed, jak i w trakcie wykonywania IN?

O. Te dźwięki wywołują bardzo silny, harmonizujący rezonans. Gdy intonujemy te dźwięki, dostrajamy nasze fizyczne i mentalne wibracje do czystej energii IN. To oczyszcza i harmonizuje wszystkie nasze komórki, pozwalając nam wykonywać IN ładniej i precyzyjniej.

P. Niektórzy ludzie mówią, że woleliby mówić słowa „Jestem Istotą Boską”, lecz wahają się, ponieważ ich codzienne słowa, myśli i czyny nie są tak harmonijne.

O. Ważną kwestią jest tu to, aby rozróżnić pomiędzy prawdziwą, nieskończoną świadomością, a powierzchowną świadomością siebie, która pogrążyła się w dysharmonii i emocjonalizmie. Gdy

wymawiasz te słowa, nie mówi tego twoja płytka świadomość siebie. To jest twoja nieskończona, boska Jaźń. Twoja boska Jaźń mówi i tworzy czystą, krystaliczną atmosferę tam, gdzie jesteś. Jeśli będziesz o tym pamiętać, to powinieneś być w stanie wypowiedzieć te słowa.

P. Wielu ludzi pytało kto jako pierwszy wymyślił Boskie IN.

O. To IN nie było wymyślone przez żaden ludzki proces myślowy. Zostało ono przekazane na Ziemię ze źródła Uniwersalnego Prawa, aby istoty ludzkie mogły się przebudzić do swej boskości i bezpiecznie wkroczyć w XXI wiek.

P. Dowiedzieliśmy się, że byłaś pierwszą osobą, która otrzymała to IN z Uniwersalnego Źródła. Niektórzy ludzie są ciekawi w jaki sposób byłaś w stanie to zrobić.

O. Każdy ma moc otrzymywania wskazówek z Uniwersalnego Prawa. Niemniej jednak, w dzisiejszych czasach Ziemia jest ogarnięta przez fale dysharmonii, tak jak wzburzone fale oceanu podczas sztormu. Z powodu tych burzliwych fal, ludzie nie mogą łatwo się dostroić do delikatnych wibracji pochodzących z Uniwersalnego Źródła.

Goi Sensei (Masahisa Goi) chciał, abym mogła to robić, więc zaczął trenować mnie odkąd miałam około 21 lat. Było wiele etapów tego treningu, które szczegółowo opiszę, gdy napiszę swoją autobiografię. Jednym z elementów tego treningu było utrzymywanie doskonałego spokoju i ciszy umysłu w każdej sytuacji, bez względu na to co się dzieje. Nawet po tym, jak opuścił ten świat (w 1980), Goi Sensei kontynuował mój trening ze świata Uniwersalnego Źródła. Ten trening był zarówno fizyczny jak i mentalny, i nadal trwa. Większość ludzi, którzy mnie znają, wie o moich ostatnich zadaniach. Są to modlitwy (medytacje) przez osiem godzin dziennie przez około trzy miesiące z rzędu. Te zadania wykonywane były w wielu miejscach: w Ameryce Północnej, Europie, Azji, itd. Zawartość tej modlitwy (medytacji) jest bardzo głęboka i wieloaspektowa, i tak naprawdę to nie da się jej wyjaśnić w ludzkim języku. Niemniej jednak, mogę powiedzieć, że zawiera w sobie naukę różnych IN, oczyszczanie z dysharmonii w kraju i kontynencie, na którym się znajduję. Wykonując te zadania, stałam się coraz bardziej dostrojona do wibracji pochodzących z Uniwersalnego Źródła. I to właśnie dlatego otrzymałam to IN, gdy zostało ono przekazane na Ziemię 24 lipca 1994. Możesz to sobie wyobrazić w ten sposób: chcesz się dostroić do bardzo ważnego programu radiowego, ale gdy przekręcasz gałkę, wszystko co

słyszysz, to tylko szumy radiowe. Lecz, jeśli masz dobrze wytrenowany słuch, możesz usłyszeć nadawane programy, nawet przez te szumy. Moja percepcja jest właśnie tego rodzaju.

Nawiasem mówiąc, może to brzmieć jakbym odbywała ten cały trening sama, i w pewnym sensie jest to prawda. Lecz dzięki wielu ludziom na całym świecie, którzy celowo modlili się o światowy pokój, te szumy znacznie się wyciszyły, co sprawiło, że byłam w stanie przejść przez mój trening z sukcesem. Zawsze czuję wdzięczność do tych wszystkich ludzi.

Następną sprawą, którą chciałabym poruszyć, jest fakt, że gdy już otrzymałam to IN, stało się ono łatwiejsze dla innych ludzi. Wyjaśnię to na innym przykładzie. Wyobraź sobie, że idziesz w góry, ale jesteś otoczony krzakami tak gęstymi i wysokimi, że nie widzisz nawet gdzie jest ta góra, na którą chcesz wejść, ani nawet którędy się tam dostać. Ale gdy tylko jedna osoba oczyści ścieżkę na górę, to wejście na nią staje się o wiele łatwiejsze dla innych ludzi. Gdy coraz więcej ludzi idzie tą ścieżką, to ścieżka staje się coraz szersza. Wtedy większa ilość ludzi może łatwiej dojść na szczyt góry. Moją pracę można do tego porównać. Było nią oczyszczenie ścieżki na górę.

P. Gdy otrzymałaś IN z Uniwersalnego Źródła, w jaki sposób ono się ukazało? Czy widziałaś kogoś wykonującego to IN, albo czy czułaś te ruchy w swoim ciele?

O. To było raczej jak odczucie tych ruchów w ciele. Gdy medytowałam i otrzymałam to IN z Uniwersalnego Prawa, nigdy nie widziałam nikogo wykonującego te ruchy. Gdybym miała to do czegoś porównać, to powiedziałabym, że jest to jak film, w którym wszystkie sceny pojawiają się przede mną jednocześnie, w jednym momencie. To jest podobnie jak praca komputera, albo internetu – bardzo wielka skala, a jednak bardzo precyzyjna. Wszystko pojawia się żywo, energicznie, a jednocześnie szczegółowo. Wszystko jest doskonale zrozumiałe.

Jeszcze jedna rzecz. To nie jest obraz trójwymiarowy. Jest on czterowymiarowy. Przez słowo „czterowymiarowy” rozumiem, że nie widzi się tego tylko z jednej strony. Widzi się to ze wszystkich kierunków – z góry, z przodu, z boków, od środka, wszystko jednocześnie, w jednym momencie i z doskonałą precyzją.

Jak możesz przekazać coś, co tak jak to, pojawia się w ułamku sekundy doskonale i w całości, używając słów ze świata trójwymiarowego? Jeśli chcesz nakreślić trójwymiarową figurę na płaskiej dwuwymiarowej powierzchni, takiej jak kartka papieru, możesz wspomóc się przez zastosowanie linii przerywanych, itd.,

lecz jest znacznie trudniej opisać IN przy pomocy określeń ze świata trójwymiarowego. By to opisać, muszę podzielić jedność IN na kilka części - takich jak ruchy rąk, ruchy oczu, oddech, i tak dalej. Następnie wszystkie te elementy muszą być z powrotem połączone.

Gdy ludzie obserwują mnie wykonującą IN, widzą mnie tylko z jednej perspektywy. Jeśli siedzą przede mną, nie widzą moich pleców, ani tylnej części mojej ręki. Nie czują mojego oddechu. A prawidłowe oddychanie jest bardzo ważne. To dlatego zawsze proszę ludzi, aby oddychali powoli. Gdyby ludzie potrafili wykonywać IN z doskonałą precyzją, ich ciała byłyby w doskonałej harmonii i ich choroby natychmiast by zniknęły – lecz to zabiera dużo czasu, by tak się stało. I szczęśliwa jestem mogąc powiedzieć, że ludzie są w tym coraz lepsi.

P. Czy mogłabyś więcej wyjaśnić jak to jest obserwować IN w całości w jednym ułamku sekundy? Powiedziałaś, że to nie jest tak jak patrzenie oczami.

O. Zgadza się. To nie jest doświadczenie wzrokowe. Jest to czymś ponad to. Gdy postrzegasz świat czterowymiarowy, to nie jesteś przywiązany do jednego miejsca. Możesz być wszędzie natychmiast. Nie ma bariery odległości, ani czasu. Spróbuj wyobrazić sobie, na przykład, że patrzysz na budynek – weźmy chociażby szpital – z czterowymiarowej perspektywy. To co widzisz, jest czymś więcej niż tylko zewnętrzne ściany budynku. Widzisz każdego pacjenta w każdym pomieszczeniu. Znasz stan zdrowia każdego pacjenta. Wiesz, którzy zostaną zwolnieni ze szpitala, a którzy umrą będąc w nim jeszcze. Wiesz, że ten jest w dobrym humorze, że tamten tęskni za rodziną, itd. Wszystko to jest jasne dla ciebie w jednym momencie. Może da ci to jakieś pojęcie, jak to jest, mieć czterowymiarową perspektywę. Gdy obserwuję kogoś wykonującego IN, to z dokładnymi szczegółami rozumiem działanie wszystkich jego wewnętrznych systemów, krążenia jego krwi, ruchu mięśni, kości, narządów wewnętrznych i wszystkich komórek tej osoby. Widzę jego komórki poruszające się, pracujące i tworzące, i w jednej chwili wiem w jaki sposób to IN wpływa na każdą komórkę i geny. Doskonale widzę energię podczas jej działania. To dlatego jestem w stanie jasno stwierdzić, że IN jest doskonałą metodą tworzenia harmonii.

P. To dlatego twierdzisz, że IN należy do świata nauki?

O. Tak. Mówię tak, ponieważ dowody widziane ze świata czterowymiarowego są ewidentne, a efekty weryfikowalne. Nie ma

nic niedopowiedzianego, ani subiektywnego na ten temat. W czwartym wymiarze, każda część całości jest jasno rozpoznawalna. Jestem całkowicie pewna tego, dlaczego ludzie wykonują IN i w jaki sposób jego energia harmonizuje i uaktywnia wszystkie komórki ciała. Przez słowo „uaktywnia” rozumiem „przebudza”. IN przebudza każdą komórkę do jej wrodzonych, nieskończonych możliwości.

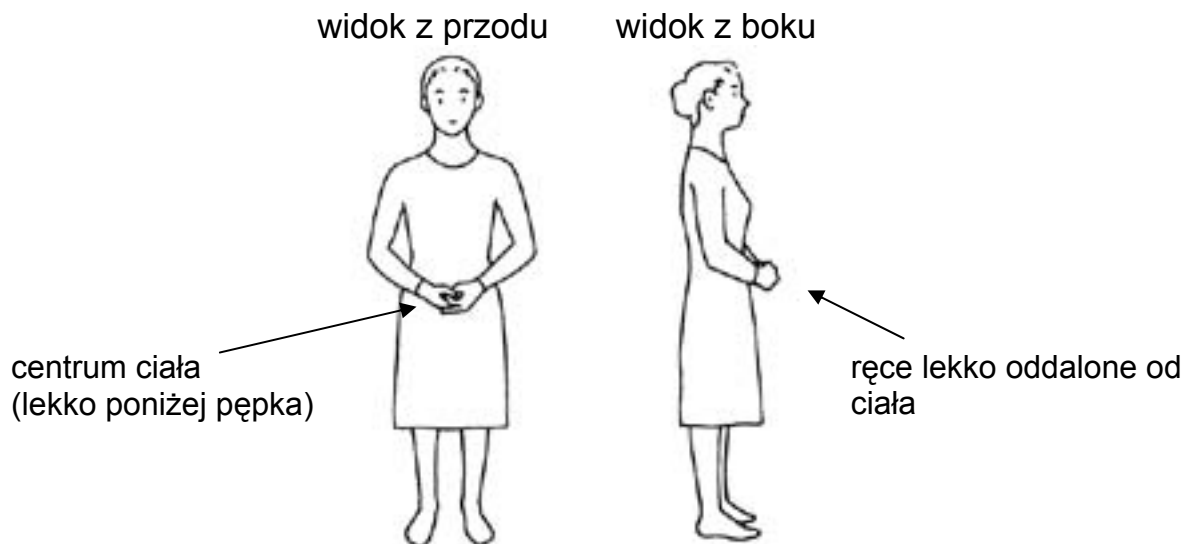
Nawet jeśli IN wydaje się skomplikowane albo trudne do nauczenia, chciałabym zasugerować, abyś jednak spróbował. Możesz nawet ćwiczyć choćby jego część, jeśli chcesz. Również, chciałabym zalecić, abyś starał się powtarzać sylaby, które się wymawia podczas wykonywania IN – „*ła-re-so-ku-ka-mi-na-ri*”, kiedykolwiek masz czas. Z minuty na minutę, w jakikolwiek sposób możemy, my, istoty ludzkie musimy starać się wznosić i przebudzać się ku naszej wewnętrznej, nieskończonej Świadomości.

*Fragmenty wywiadu z panią Masami Saionji,
Byakko Shinko Kai 1999*

Boskie *IN* dla Siebie

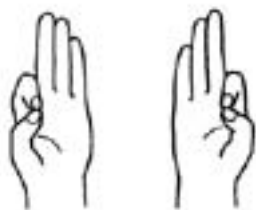
Ware Soku Kami Nari [wym. Łare Soku Kami Nari]

1 Pozycja początkowa: *IN Wielkiej Harmonii*



Jak uformować *IN Wielkiej Harmonii*

1. Połącz palce wskazujące z kciukami, tworząc zamknięte pierścienie.



2. Złącz obydwie pierścienie.

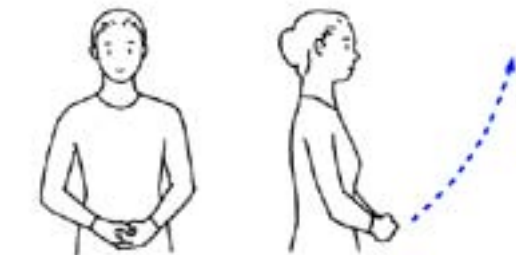


Dłonie skierowane do góry. Nie ma znaczenia, która ręka jest powyżej, a która poniżej.

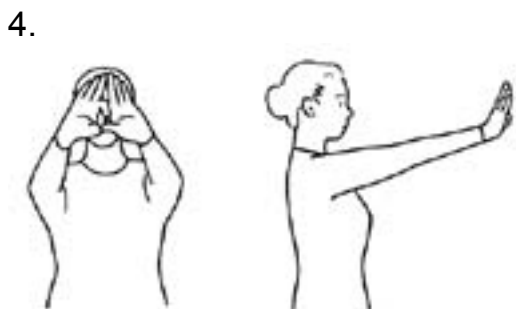
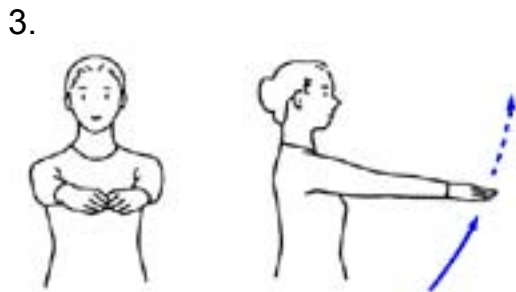
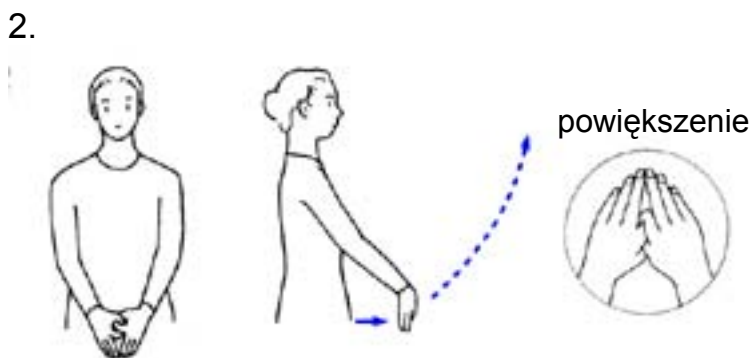
2

Ręce w pozycji początkowej, następnie zacznij wznosić je, oddalając od centrum ciała. Intonując dźwięk „uu”, utrzymuj pierścienie z palców połączone, a pozostałe palce wyprostuj. Unoś ręce po łuku aż do poziomu oczu.

Intonuj dźwięk „uu” widok z przodu widok z boku



Myśl: Jestem jednością z Wszechświatem. Otrzymuję nieskończone życie i energię ze Źródła Wszechświata...



Wyprostuj ręce do końca.
Patrz w dal przez otwór między palcami środkowymi.

teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)

3

Intonując dźwięk „uu”, powoli skieruj dłonie w kierunku twarzy. Wykonując to, rozłącz pierścienie z palców (wskazujących i kciuków) i połącz palce prawej ręki na palcach lewej ręki, z dłońmi skierowanymi do siebie. Dotknij palcami czoła, a następnie lekko oddal dłonie od czoła.

Intonuj dźwięk „uu”
 widok z przodu widok z boku
 1.



Myśl: ...i wpuszczam ją do swego ciała przez punkt na moim czole, i pozwalam jej krążyć we wszystkich komórkach mojego ciała.

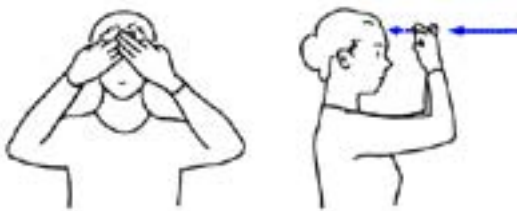
Przybliź dłonie do siebie

2.



Rozłącz połączone pierścienie gdy przybliżasz dłonie, prawa na lewej.

3.



powiększenie



4.



Powoli przybliżaj dłonie do głowy, aż palcami prawej ręki dotkniesz czoła.

5.



Oddal dłonie od czoła na odległość szerokości pięści (8 – 10 cm).

teraz wdech
 (po zakończeniu ruchu)

4 Intonując dźwięk „ła”, powoli zatocz pełne koło prawą ręką w lewo (patrząc z twojego punktu widzenia jest to kierunek przeciwny do ruchu wskazówek zegara).

Intonuj dźwięk „ła”
 1. widok z przodu widok z boku



Odległość od czoła wynosi mniej więcej tyle co szerokość pięści.

2.



Wnętrze dłoni skierowane w kierunku ciała, lecz jeśli w którymś obszarze ruchu będzie to trudne, to pozwól dłoni przekrócić się naturalnie.

3.



Staraj się aby koło było okrągłe, a ruch dłonią płynny.

← Dłoń przechodzi przed centrum ciała.

4.



Myśl: Moja pierwotna Jaźń jest prawdą i światłem Wszechświata.

5.



teraz wdech
 (po zakończeniu ruchu)

5 Ponownie intonując dźwięk „uu”, opuść ręce z miejsca przed czołem. Opuszczając ręce, ponownie połącz palce wskazujące i kciuki tworząc dwa splecione pierścienie. Następnie wyprostuj dłonie przed centrum ciała i z powrotem je przybliż do ciała.

Intonuj dźwięk „uu” widok z przodu widok z boku

1.



Myśl: Moja pierwotna Jaźń zeszła na Ziemię i oznajmiła jedność życia wszystkim istotom ludzkim i całemu stworzeniu.

2.



3.



Ponownie połącz palce wskazujące i kciuki tworząc splecione pierścienie.

4.



powiększenie



Między palcami wskazującymi jest odstęp.

ciąg dalszy
na następnej stronie

ciąg dalszy z poprzedniej strony

widok z przodu widok z boku

5.



Wyprostuj ręce w kierunku od centrum do przodu.
(Nie unosz ich zbyt wysoko.)

Unieś palce lekko w górę.

6.



Z palcami lewej ręki skierowanymi do wewnątrz, ponownie przybliż dłonie do centrum ciała.

7.



Rozłącz pierścienie i wyprostuj palce;
palce lewej ręki spoczywają na palcach prawej ręki.

Dłonie są skierowane do góry.

powiększenie



teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)

6 Intonując dźwięk „re”, powoli zatocz pełne koło lewą ręką w prawo i dookoła. Ruch zakończ dotknięciem czubków palców środkowych.

Intonuj dźwięk „re” widok z przodu

1.



Myśl: Żyjąc na Ziemi, jestem doskonałą jednością z Wszechświatem – Nieskończonym Światłem i Harmonią.

centrum ciała

2.



Dłonią skierowaną do ciała, zakreśl koło.

3.



Dłoń mija czoło.

4.



Jeśli utrzymanie dłoni w kierunku ciała jest trudne, to naturalnie przekręć dłoń. Staraj się aby koło było okrągłe, a ruch dłonią płynny.

5.



Dotknij czubki palców środkowych.

powiększenie



teraz wdech (po zakończeniu ruchu)

7

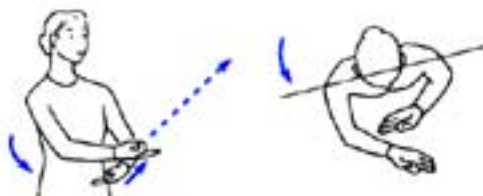
Intonując dźwięk „so”, powoli wyciągnij prawą rękę w lewo ukośnie do góry (pod kątem około 45°). Tułów również zwróć w tym kierunku. Następnie wycofaj prawą rękę w dół i pozostaw ją przy prawym biodrze.

Intonuj dźwięk „so”
 widok z przodu widok z góry
 1.



Myśl: Jestem jednością ze wszystkim w Naturze: ziemią, powietrzem, wodą, słońcem, górami, rzekami, skałami, oceanami i gwiazdami.

2.

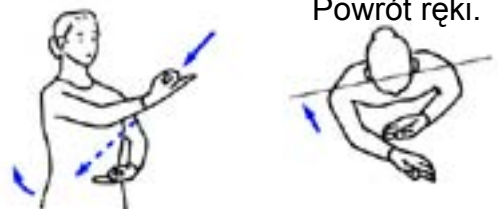


3.



Wzrok podąża za czubkami palców, patrząc w dal.
 Czubki palców dochodzą do poziomego czoła.
 Całkowicie wyprostuj rękę.

4.



Powrót ręki.

5.



Prawa ręka jest blisko ciała, dłoń dotyka biodra.
 Dłoń powinna być widoczna od przodu.

teraz wdech
 (po zakończeniu ruchu)

8

Intonując dźwięk „ku”, powoli wyciągnij lewą rękę w prawo ukośnie do góry (pod kątem około 45°). Tułów również zwróć w tym kierunku. Następnie wycofaj lewą rękę w dół i pozostaw ją przy lewym biodrze.

Intonuj dźwięk „ku”

widok z przodu widok z góry

1.



Myśl: Jestem jednością z całym stworzeniem: zwierzętami, roślinami i wszystkimi żyjącymi istotami.

2.



Wzrok podąża za czubkami palców, patrząc w dal.

3.



Czubki palców dochodzą do poziomu czoła.

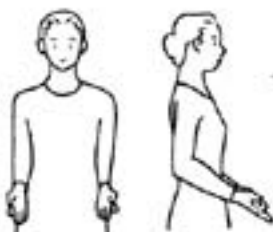
Całkowicie wyprostuj rękę.

4.



Powrót ręki.

5.



powiększenie



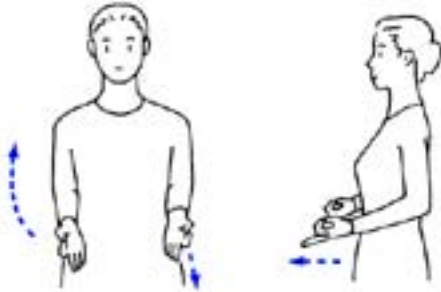
Lewa ręka jest blisko ciała, dłoń dotyka biodra. Dłoń powinna być widoczna od przodu.

teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)

9

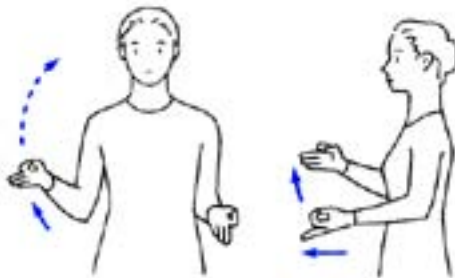
Intonując dźwięk „ka”, powoli unieś prawą rękę, palce do góry, dłoń skierowana w przód. W tym samym czasie lekko unieś lewą dłoń aby była równoległa do podłoża, na wysokość klatki piersiowej.

Intonuj dźwięk „ka”
 1. widok z przodu widok z boku

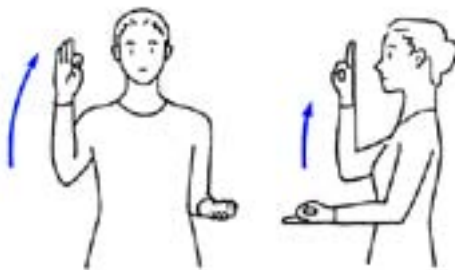


Myśl: Posyłam nieskończoną wdzięczność całemu stworzeniu i wszystkim istotom ludzkim. Nieskończona radość, nieskończona mądrość, nieskończone światło, nieskończone życie...

2.



3.



Palce obu dłoni są wyprostowane (oprócz palców wskazujących i kciuków).

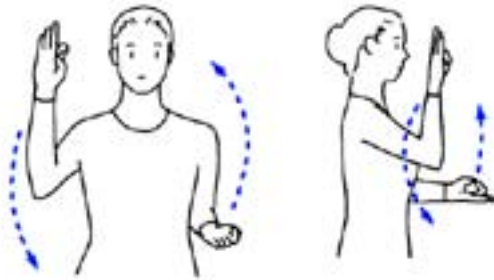
teraz wdech
 (po zakończeniu ruchu)

10

Intonując dźwięk „mi”, zamień pozycje dłoni na przeciwne – lewą dłoń unieś do góry, a prawą opuść do poziomu. Następnie opuść lewą dłoń i połącz czubki palców obu rąk przed sobą.

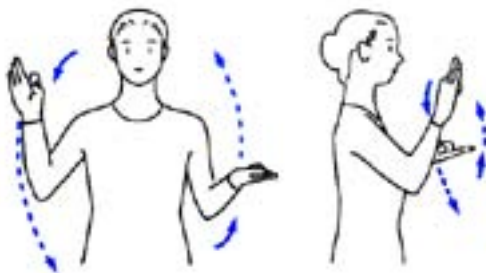
Intonuj dźwięk „mi” widok z przodu widok z boku

1.



Myśl: Posyłam nieskończoną wdzięczność całej Naturze. Nieskończony majestat, nieskończona godność, nieskończone piękno, nieskończona radość, nieskończone życie...

2.



Palce obu dłoni są wyprostowane.

3.



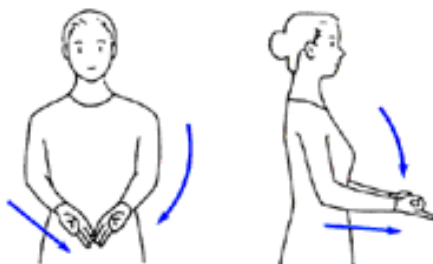
Jeszcze nie rób wdechu, kontynuuj dźwięk „mi”.

4.



Opuść lewą rękę.

5.



Zetknij opuszki palców obu rąk.

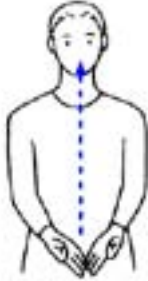


teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)

11

Intonując dźwięk „na”, unieś obie ręce do góry, tak jakbyś coś do nich zagarniał. Przed twarzą ponownie je połącz tworząc pierścienie z palców wskazujących i kciuków, i złącz dłonie razem.

Intonuj dźwięk „na”
 widok z przodu widok z boku
 1.



Myśl: Obejmuję i wznoszę całą naturę i stworzenie do nieba, otrzymując nieskończoną energię z Wszechświata...

2.



Tak jakbyś coś zagarniał dłońmi.
 3.



4.



Utwórz pierścienie z palców wskazujących i kciuków, i złącz dłonie razem.



Nie ma znaczenia, który kciuk jest na zewnątrz.

teraz wdech
 (po zakończeniu ruchu)

12

Intonując dźwięk „ri”, rozdziel dłonie i opuść je do poziomu bioder.

Intonuj
dźwięk
„ri”

widok z przodu widok z boku

1.



Myśl: ...i posyłam całą wdzięczność do
Źródła uniwersalnego prawa.

2.



3.



Rozdziel pierścienie z palców.

4.



5.



Dłonie są widoczne od przodu.

teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)

13

Wstrzymując oddech (na wdechu) i nie zmieniając pozycji lewej ręki, wyprostuj palec wskazujący prawej ręki. Z centrum ciała, dźgnij prawym palcem wskazującym prosto w dół, wydając cichy okrzyk w umyśle i ciele. Zwróć palec prosto do góry i szybko dźgnij nim prosto w górę do wysokości czoła.

Bez
dźwięku

widok z przodu

widok z boku

1.



Myśl: Wszystkie moje przeszłe niewłaściwe słowa, myśli i czyny są mi wybaczone i znikają.

2.



Lewa ręka pozostaje bez zmian.
Prawa ręka: połącz opuszki kciuka i palca środkowego tak aby utworzyły pierścień. Palec serdeczny i mały są naturalnie ugięte przy palcu środkowym.

Skieruj palec prosto w dół z centrum ciała.
Dłoń skierowana w lewo.



powiększenie

3.



Wraz z cichym okrzykiem w umyśle i ciele (na zewnątrz nic nie słysząc), dźgnij palcem prosto w dół.

ciąg dalszy
na następnej stronie

ciąg dalszy z poprzedniej strony

Bez
dźwięku 4. widok z przodu widok z boku



Po dźgnięciu palcem w dół, nadal utrzymując koncentrację, skieruj palec prosto w górę. Powoli unieś dłoń pionowo w górę.

5.



W chwili gdy dłoń mija klatkę piersiową, dźgnij palcem prosto w górę do wysokości czoła.

Ponownie wydaj wewnętrzny cichy okrzyk w umyśle i ciele.

6.



Myśl: *Moja nieskończona jaźń się ukazała.*

Jeszcze nie rób wydechu.

14



Bez utraty koncentracji, opuść dłonie do pozycji początkowej, formując je w *IN Wielkiej Harmonii*.

Teraz zrób wydech.

teraz wdech
(po zakończeniu ruchu)