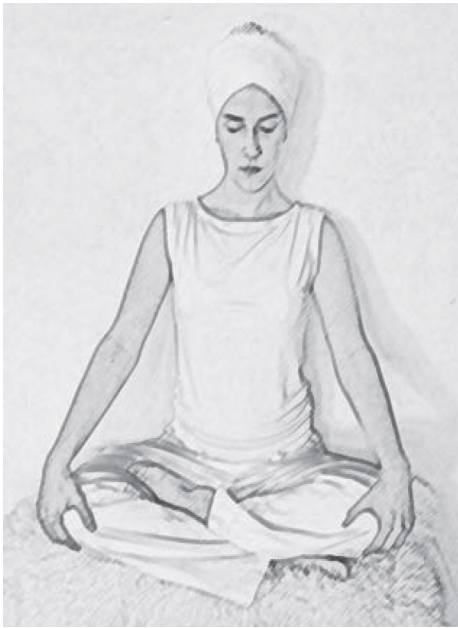


## Индра нитри медитация *Indra Nittri meditation (lightness of Being)*



**Поза:** Седнете в лесна поза, с лека Джеландхара бандха.

**Очи:** Очите са затворени или на 1/10 отворени.

**Мудра:** Хванете коленете здраво с ръцете. Дръжте гърдите и гръбначния стълб леко повдигнати.

**Мантра:** Медитирайте през точката между веждите, при движенията на езика, докато пеете Siri Mantra в стабилен ритъм:

**Изтеглете мантрата от ТУК!**

EK ONG KAAR, SAT GUR PARSAAD  
SAT GUR PARSAAD, EK ONG KAAR

*EK ОНГ КААР, САТ ГУР ПРАСАД  
САТ ГУР ПРАСАД, ЕК ОНГ КААР*

Придърдърпвайте пъпа назад на *ЕК*.

Освободете го напред на *КААР*.

Повдигнете в диафрагмен ключ на *САТ* и *ГУР*.

Освободете заключването на *ПРАСАД*.

Това ще създайте вълнообразно движение на напрежение и релаксация в торса. То ще освободи голяма топлина в тялото.

**Време:** Продължете за 11-62 минути.

**Накрая:** Вдишайте, задръжте дъха, до когато ви е комфортно и релаксирайте.

**Превод:** Има един Създател на цялото Сътворение. Всичко е благословия на Единствения Създател. Тази реализация идва от благодатта на Гуру.

*Ek Ong Kar  
Sat Gur Prasad  
Sat Gur Prasad  
Ek Ong Kar*

*Бог и ние сме едно  
Знам това, чрез благодатта на Истинския Гуру  
Знам това, чрез благодатта на Истинския Гуру  
Бог и ние сме едно*

### Коментарии:

Тази медитация беше преподавана от Гуру Нанак на втория му син Баба Сири Чанд. Синът му станал велик baal yogi. Това е йога, който няма възраст, който все още изглежда като младо момче, дори и в напреднала възраст. Казано е, че Баба Сири Чанд е живял над 160 години. Той беше признат от всички училища за Сиддхи Йога като велик йоги. Под негово ръководство всички членове на йога училищата дойдоха и се поклониха на Гуру Рам Дас, за да запечатат за бъдещето родословието на царския трон на Радж Йога към неговото ръководство и към неговото сияйно тяло. Йогите, които практикували с него, били наричани udisis. Тази мантра - Сири мантра - съдържа същността на мъдростта на Сири Гуру Грант Сахиб.

Името й „Индра Нитри“ означава „очите на Индра“. Тя включва в себе си и чувството, че всяка пора на тялото се превръща в едно око-виждащо око. Тя представлява знание за вашето виждане, което идва от душата и интуицията. Вие изпитвате "блажено знание!"

Тази Индра Нитри медитация спомага да се отворят пътищата на интуицията, позволява ви напълно да изпитате осъзнаването на Безкрайното. Когато се настроим с тези фини сигнали, животът започва да се движи малко по-плавно. Вие сте в състояние да останете една крачка пред играта, правейки избори, които са в хармония с вашия най-добър интерес.

Мислите препускат във вашето съзнание, за да бъдат преработени с "Ek Ong Kar Sat Sat Gur Prasad" и излизат чисти със "Sat Gur Prasad Ek Ong Kar".

Ек Онг Кар Сату Гур Прасад Сат Гур Прасад Ек Онг Кар (Сири мантра) означава "Бог и ние сме едно. Знаем това от Благодатта на истинския гуру. Знаем това от Благодатта на истинския гуру. Че Бог и ние сме едно". Тази мантра е "gatka shabd" - такава, която обръща ума. Ако мантрата се изпее само пет пъти, тя ще спре мисълта и ще я сложи в обратна предавка. Тя е толкова силна, че издига себе си отвъд двойствеността и установява потока на духа. Тази мантра прави ума толкова силен, че премахва всички препятствия. Нейните положителни ефекти се случват бързо и траят дълго време. Тя носи голяма интуиция за практикуващия, така че виждането може да се извира от сърцето, от душата, от нашата същност.