

Медитация - Сахаж Сукх Даяан (Meditation - Sahaj Sukh Dhiaan)

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и леко *вратно заключване* (приберете брадичката, повдигнете гръдния кош)

Фокус: Очите са затворени и са обърнати нагоре към *точката на третото око*.

Мантра: Мул мантра (Mool Mantra):

Ек Онг Кар	Ek Ong Kar
Сат Нам	Sat Nam
Карта Пурк(х)	Kartaa Purkah
Нирбао Нирвер	Nirbao Nirvair
Акал Мурат	Akaal Moorat
Аджони	Ajoonee
Сейбонг	Saibhang
Гур Прасад	Gur Prasad
Джап	Jap
Ади Сач	Aad Sach
Джугади Сач	Jugaad Sach
Хеби Сач	Haibhee Sach
Нанак Хоси Бии Сач	Nanak Hosee Bhee Sach

Мудра: Ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan Mudra).

Дишане: Вдишвайте, докато мълчаливо мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **2 пъти**. Почувствайте как дъхът се движи до веждите и корена на носа. Задръжте дъха и приложете диафрагмено заключване, като приберете и вдигнете диафрагмата, докато на ум мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **1 път**. След това издишвайте, докато мълчаливо мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **2 пъти**.

Време: Вие правите **5 Мул мантри** за всеки цикъл на дишане. Започнете с 3-11 пълни дишания. За 108 пълни дишания се казва, че изкупуват 8,4 милиона жизнени цикъла. Помага да се използва мала за това броене. (Като по-лесен вариант можете да вдишате, докато мълчаливо мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **1 път**, задръжте дъха, докато прилагате *диафрагмено заключване* и мълчаливо мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **3 пъти** и издишайте, докато мълчаливо мантрувате **Мул мантра** (Mool Mantra) **1 път**).

Коментари: **Сахаж** (Sahaj) се отнася до безпроблемно протичане и лекота, лесен път към щастието и блаженството. **Сукх** (Sukh) означава комфорт или мир. **Даяан** (Dhiaan) е дълбока медитация. Това е дълбока медитация за постигане на вътрешен мир и щастие и е древна технология. Тя съчетава всички предимства на дълбокото дишане с всички предимства на мантруването на **Мул мантра** (Mool Mantra). Практикуването на тази медитация носи чудесно творческо качество на ума.

Всяка **Мул мантра** (Mool Mantra) има 90 пада, или етапи на промяна на звука. Причината, поради която правим пет повторения на Mool Mantra, е, че $90 \times 5 = 450 \times 108$ ви дава 525 600 етапа на мантричната пулсация на праничното тяло, което ви настройва в тялото на душата, в свободата на финото тяло. Това е еквивалентно на това да правите 9,4 дни непрекъсната Джапа медитация. И все пак постигате този ефект в рамките само на една мала (108 пъти или пълни вдишвания) на тази медитация.