

Медитация LA049 780901 - Haumei Bandhana крия:
премахва самодоволството и суетата
(Meditation LA049 780901 - Haumei Bandhana Kriya:
takes away self-pride and vanity)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак и приложете *вратно заключване*.

Мудра: Свийте ръцете в юмруци и изпънете палците. Повдигнете предмишниците нагоре и навътре, докато палците се докоснат един друг. Пръстите на противоположните ръце не се докосват. Натискът между палците трябва да е към 10-на килограма. Отпуснете раменете. Задръжте ръцете пред гърдите на нивото на сърцето.

Очи: Затворени, гледат във върха на носа.

Дишане: Вдишвайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете мантрата.

Мантра: Пейте следната мантра с на глас монотонно **4 пъти**, докато издишате напълно:

Уаа-хей Уаа-хей Уха-хей Гуру
Уаа-хей Уаа-хей Уха-хей Гуру
Уаа-хей Уаа-хей Уха-хей Гуру
Уаа-хей Уаа-хей Уха-хей Гуру

Whaa-hay Whaa-hay Whaa-hay Guroo
Whaa-hay Whaa-hay Whaa-hay Guroo
Whaa-hay Whaa-hay Whaa-hay Guroo
Whaa-hay Whaa-hay Whaa-hay Guroo

Повторенията се мантруват на един дъх. С практиката това може да бъде удължено до **8 повторения**. Използваме 4 повторения като база, което прави ритъм от 16 импулса. За да практикувате тази медитация най-ефективно, слушайте звука, докато го пеете. Бъдете наясно с факта, че говорите и слушате. Говорете ясно на всяка дума, така че устните се движат по звуците **Уаа** (Whaa) и **Гу** (Gu). Скоростта е умерено бърза: вдишването и четирите повторения отнемат около 10-12 секунди. Тъй като енергията ви се измества и разширява, вдишвайте съзнателно и останете бдителни; поддържайте ритъма и темпото стабилни и прецизни, с еднаква продължителност.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и мислено повтаряйте мантрата. След това издишайте. Повторете. След това вдишайте и протегнете ръцете, отворете и затворете юмруците. Издишайте. Разклатете ръцете и раменете, докато пръстите се отпуснат. След завършване на медитацията дълбоко вдишвайте и издишайте напълно около **1 минута**.

Време: 22 минути. С практиката може да бъде удължена до **31 минута**.

Коментари: Това е много свещена, много проста, но много мощна медитация. Тя отнема самодоволството и суетата на човека. Ако броят на повторенията на мантрата се увеличи до максимум, друго лице трябва да присъства при медитацията. Медитаторът може да се разпръсне далеч в етера и да му е трудно да се върне обратно.

Съвети за практикуване и майсторство:

Ако се чувствате заседнали, тази медитация ще ви отгласне; тя освобождава духа ви. Тя нарушава нормалното ежедневно робство на вашето его, което ограничава усещанията и с течение на времето, ограничава вашето съзнание и стеснява вашата гледна точка. Когато сте свързани с егото, вашата **паса (rasa)** (есенция, флуид) отразява тези емоции. Водени от вълна след вълна от привързаности и импулси, постепенно започвате да мислите за себе си с тези термини. Крайното усещане за Аз тогава затъмнява неограничената възможност, която винаги е вътре в нас - безкрайността.

Ние придобиваме Хаумей (*haumei*), това чувство за егоцентричност, без никакви усилия. Хаумей означава да разчитаме само на това, което знаем, на това, което искаме, на това, което контролираме и какво имаме.

Това разчитане на егото, на Аз-а и Себето, блокира чувството и преживяването на Ти. Глупаво е да мислим, че можем да ходим без основата на земята да ходим нагоре или да дишаме, без духът на Безкрайния да ни дава дъх. Ние не вярваме на собствената ни безкрайност; ние не познаваме собственото си непознато. Ние погрешно вярваме, че трябва да знаем как действа нещо, преди да можем да разчитаме на него. Но, разбира се, това е невъзможно. Ние разчитаме на неизвестното всеки ден, но нашата високомерност и надменност просто ни заслепват. Егото вярва, че не сме свързани с всички; че ние трябва да разчитаме само на нашето Аз и да не позволяваме намесата на Бог или докосването на неизвестното. Все още много духовни учители ни казват, че можем да имаме силно чувство за Аз и при това да бъдем смирени и да се наслаждаваме от живота.

Основното духовно прозрение е, че всяко човешко същество е ценно по рождение, споделя един и същ Създател и наследява същото творение. Независимо от това колко успешни сме, нашият нормален опит е ограничен, краен и тесен. Не можем да узнаем или да усетим безкрайността и да бъдем пълни в нашето Аз без никаква форма на преданост, предаване или любов. Безкрайността отвън се конкурира с ограниченото и крайното вътре в нас. Егото води битки, за да направи безкрайното крайно, защото дори и в служенето се състезаваме: кой е най-отдаденият, който има по-голямото служене, който е пожертвал повече. Тази основна слепота, грешката и егото създават толкова много страдания. Ние култивираме една раса (есенция, флуид), един вкус, над всички останали, вместо да намираме Единствения Вкус във всички вкусове; ние изпитваме грубите вкусове и усещания, но пропускаме тънкото, блаженството на амрита (божественият нектар). Тази медитация помага да се прекъсне тази робство.

Йоги Баджан казва:

„Нищо не ме безпокои, защото всички тези негативни неща, които ми казвате, не съществуват! Знам това от опита. Когато ми говорите негативни неща [знам, че] те не съществуват във вас, те съществуват във вашето его, в отделен джоб. Егото не сте вие; то ви беше дадено, за да можете да съществувате. И все пак напълно сте изоставили себе си, напълно сте поставили егото пред вас, като истинското ви Аз; това е погрешна идентичност.“

"Ще говорим за концепцията за погрешна идентичност и договор за съзнателен живот. Аз ще изследвам тази серия бавно и постепенно, за да можете да разберете чрез добродетелта на знанието, че Бог е, Бог е бил и Бог е това, което ще бъде.

*„За да се отървеш от хаумей (haumei) - **ЕГОТО**, мантрата за медитация е **Уахе Гуру** (Wahe Guru). Има милиони мантри. Нищо друго не може да работи за това ...*

***Haumei Bandhana Kriya** е много, много свещено нещо, което изглежда много проста, но е много мощна. Е, дойде времето, когато трябва да се признае промяната. Ние признаваме, че промяната на времето означава, че хората няма да оцелеят само с аспектите на своите вярвания; те трябва да живеят според аспектите на техния опит. В епохата на Риби ние го знаехме, ние го живяхме и ние го повярвахме. Сега продължаваме извън нашите вярвания. За съжаление тази ера е свършила и сега е ерата на Водолея. Боговете са се променили; Небесата са се променили, а сега животът ще продължи с изпитание на житейските опитности. "*

В традицията на Сикхите често се обръща внимание на концепцията за хаумей (haumei). Тя се разглежда като корен на много човешки проблеми, защото без нея лесно можем да намерим удовлетворение, увереност и смелост. В сикските писания, вторият от десетте учители, Гуру Ангад, пише за това:

Втори Mehl: "Това е природата на егото (Haumei), че хората изпълняват своите действия в егото. Това е робството на егото, отново и отново се възражда. Откъде идва егото? Как може да бъде премахнато? Това его съществува според Господния ред; хората се отклоняват според предишните си действия.

Егото е хронично заболяване, но съдържа и свое собствено лечение. Ако Господ даде Неговата благодат, човек действа според учението на Шабад на Гуру.

Нанак казва, слушайте, хора: по този начин се отклоняват неприятностите. || 2 || паури:

Тези, които служат, са доволни. Те медитират върху най-истинската истина. Те не се въвличат в злодеяния, а вършат добри дела и живеят праведно в Д(х)арма. Те изгарят връзките със света и се хранят с обикновена храна от зърно и вода. Вие сте Големият Всепрощаващ; Вие давате непрекъснато, все повече и повече всеки ден. С Неговото величие, Великият Господ е познат."

В същата тази традиция суфисткият светец Кабир ни напомня, че часовете за медитация и усилията, които извършваме, за да създадем дълбок опит, са от съществено значение.

"Само думи не постигат нищо; човек намира вътрешен мир само когато хаумей (haumei) изчезва."

Хаумей е нормално да има в себе си път към своето равновесие: разпознава, че Този, който ви дава Себе-то и вашето блаженство, също ви дава егото.

Излезте отвъд даровете и предизвикателствата в безкрайното **Единство**, което е дарителят на всичко.