

Медитация за творчески поток (Meditation for Creative Flow)



Всички сме родени креативни. Самият акт на нашето раждане е творчески. Това е самото творение. И от този момент нататък, във всеки миг, в който живеем и дишаме, ние създаваме нови преживявания, нови житейски изрази, които никога досега не са съществували. Представата, че сме отделени от творчеството, е илюзия. И все пак този блок на възприятие по някакъв начин има силата да ни задържи, предотвратявайки ни достъп до творческия пулс на Вселената, който живее вътре в нас. Тази медитация ни позволява да преминем отвъд тази ограничаваща вяра и да разтворим воала между нашите крайни аз-ове и Безкрайната творческа сила, достъпна за всички. Тя ни позволява да настроим с частта от себе си, която е цялостна, с безкрайния поток по уникален начин.

Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: С отпуснати встрани лакти, повдигнете ръцете, дланите са нагоре, докато се срещнат пред тялото на нивото на диафрагмата. Сложете дясната ръка върху лявата и я отпуснете там. Пръстите се пресичат помежду си под ъгъл.

Мантра: Има две базисни мантри, използвани в тази медитация. Те ползват една и съща музикална нотация.

**ОНГ КАР НИРАНКАР НИРАНКАР ХАРИ
ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР ХАРИ**

*Ong Kaar Nirankaar Nirankaar Haree
Haree Har Haree Har Haree Har Haree*

Практиката:

1. Мантрувайте **Онг Кар Ниранкар Ниранкар Хари, Хари Хар Хари Хар Хари Хар Хари** (*Ong Kaar Nirankaar Nirankaar Haree Haree Har Haree Har Haree Har Haree*) **4 минути**.
2. След това вдишайте и издишайте, за да мантрувате, **Хари Хар Хари Хар Хари Хар Хари, Онг Кар Ниранкар Ниранкар Хари** (*Haree Har Haree Har Haree Har Haree, Ong Kaar Nirankaar Nirankaar Haree*) **4 минути**.
3. Вдишайте, издишайте и мантрувайте **Онг Кар Ниранкар Ниранкар Хари, Хари Хар Хари Хар Хари Хар Хари** (*Ong Kaar Nirankaar Nirankaar Haree Haree Har Haree Har Haree Har Haree*) **1 минута**.

Онг Кар (*Ong Kaar*) означава „Бог, както се проявява в Сътворението“.

Ниранкар (*Nirankaar*) означава „Бог без форма“.

Заедно мантрата означава - **Бог - проявен и безформен**.

Накрая: Вдишайте и задръжте 40 секунди. Издишайте и се отпуснете.

