

Мандавани Крия – Медитация за премахване на блокажи (Mandhavani Kriya - Meditation for Removing Blocks)

„Когато делата ви не се развиват, вие се блокирате, ако напявате тази мантра, тогава те не само ще започнат, но ще започнат към Безкрайността.“

Йоги Баджан

Практикуването на тази медитация, дори за кратко, ви локализира в *сърдечния център*, отваря вашето възприятие и ви позволява веднага да разпознаете пътя напред. Мандавани (Mandhavani) означава да присъстваш с интелигентност, красота и дълбока грижа. Това е състояние на радост. Когато сте толкова щастлив за това, че чувствате Божията ръка и благодат да съпътстват всеки дъх и усилие. В това състояние цялата победа е ваша и няма друга победа, освен да покорите собственото си сърце.



Поза: Седнете в удобна позиция, с кръстосани крака и изправен гръбнак.

Мудра: Поставете ръцете пред гърлото, предмишниците са успоредно на земята. Лявата ръка е дланта надолу, дланта е плоска, а пръстите сочат надясно. Удължете левия палец към гърлото. Вкарайте десния палец между левия палец и показалеца, като го поставите в центъра на лявата длан и оставете пръстите на дясната ръка да почиват на гърба на лявата ръка. Заклучете десния палец на мястото му и натиснете здраво върху лявата длан. Задръжте позицията на нивото на гърлото на около 15 см пред тялото.



Очи: Затворени

Мантра:

Ад Сач,	Aad Sach
Джугат Сач,	Jugaad Sach
Хе Бе Сач,	Hai Bhay Sach
Нанак Хоси Бе Сач	Naanak Hosee Bhay Sach

Приблизителен превод:

Истина в началото,
Истина през вековете,
Истина дори сега,
Нанак каза - Истината винаги ще Е.

Гуру Дев (майстор на Сат Нам Расаян) каза друг начин за тълкуване на мантрата:

„Ти беше себе си в началото. Ти ще бъдеш себе си в бъдещето. Ти си себе си дори сега. Винаги ще бъдеш себе си.“

Дишане: Вдишайте дълбоко и напълно издишвайте, докато пеете мантрата монотонно. Вдишайте и продължете. Тази мантра е от **Баба Сири Чанд** (*Baba Siri Chand*) - 17th Ashtapadi на *Sukhmani Sahib*.

Време: 31 минути.

Коментари: Не забравяйте да държите ръцете успоредни на земята. Ключът към тази медитация е заключването на десния палец и поддържането на твърд натиск в центъра на лявата ръка. Палецът може да ви заболи след известно време, но бъдете силни и не го отпускате и за момент.

Повече за Мандавани крия от Gurucharan Singh:

Това е много специална и сложна медитация. Йоги Баджан сподели тази медитация като начин да култивирате, да знаете и да действате от сърцето си. Имаме нужда от яснота в сърцето си, за да знаем как да вървим по пътя на духа и да се осъществим като човешки същества.

Както той го обясни, всеки от нас има копнеж да се докосне до Безкрайното - да се слее и да се превърне в Безкрайното. Това е качество и желание е вградено дълбоко в нервната ни система и приютено от нашия дух.

Понякога ние не признаваме, че ограниченият ни опит в човешкото тяло е отчасти да създадем полярност, за да можем да изпитаме Безкрайността. Крайното и Безкрайното са като две ръце, които са там, за да служат на сърцето ни. Усещаме желанието да се разширим и да се докоснем до тази безкрайна природа. Можем да изразим това като желание за власт, статус, пари или просто да изглеждаме по-големи и по-добри с нашите мускули или в дрехите си. Но когато се примиряваме с тези крайни цели, вместо да прегърнем пълната светлина на нашата Безкрайност, често се заплитаме. Заставаме на едно място и не можем нито да видим, нито да приемем собствената си светлина. Както Йоги Баджан каза, ние се примиряваме с един сандвич с фъстъчено масло, вместо да се включим внепрекъснатия празник на изобилието, който ще продължи през целия ни живот.

Попадаме в това заплетено състояние, когато сме разстроени от интензивността или неправилното насочване на емоциите си. Ние със сигурност приемаме емоциите като съществени за пълноценен живот. И емоциите са добри, тъй като ни свързват и ни помагат да узнаем какво е важно. Проблемът идва в момента, в който те станат неконтролирани, неуравновесени или просто неподходящи за реалностите, пред които сме изправени. Тогава те не успяват да обслужват истинското желание на сърцето ни.

Както каза Йоги Баджан:

„Забравихме едно нещо. Ние не сме дошли на тази Земя, за да имаме религия, изобщо. Не сме дошли тук да правим бизнес. Това са всички инструменти за постигане на едно нещо - което е основен човешки инстинкт - че това ограничено тяло иска да се слее в Безкрайността. Искаме да имаме не само това, не само онова, но искаме да имаме всичко, искаме да усетим всичко, искаме да знаем всичко, искаме да се слеем във всичко и искаме всичко да се слее в нас. Когато спрете да се стремите, вие се самоунищожавате. Това унищожават вашия механизъм, защото тогава вие действате против собствената си природа - да търсите Безкрайността.“

За да се издигнем като човешки същества и да останем на пътя на нашия дух, има прости инструменти, които могат да ни помогнат. Те ни дават яснота, смелост и съзнание, от които се нуждаем. Тази медитация е един от тези инструменти.

Пълният ефект от тази медитация идва от комбинация от три части - **мудра, мантра и медитативен фокус**.

Мудра

С мудрата на ръцете създаваме полярност. Дясната ръка е стегната, огнена и *Ян*. Лявата ръка е спокойна, възприемчива и *Ин*. Десният палец натиска здраво в центъра на лявата ръка, а останалите пръсти на дясната ръка хващат задната част на лявата ръка и стискат почти като щипка. Ние държим стабилно това хващане. Точката, която притиска, се нарича Talahrida. Това е 8-мата точка на меридиана на перикарда. Тя се свързва и с тройния топъл меридиан. Това е пресечна точка на два потока - полярност.

Тази точка в системата на йога (marma точка), е известна като „защитник на сърцето“.

Когато тази точка се стимулира, нейният ефект е да стабилизира усещанията и да разшири чувствителността на сърцето. Сърцето става стабилно сред всички различни емоции и стресори, отвън или вътре в нас. Поради тази причина задържането на тази точка е свързано и с добро здраве на белите дробове, сърцето и кръвообращението и дори в имунната система.

Когато се комбинира с медитацията и дишането, тя създава състояние на изключително спокойствие, в което можем да усетим цялото фино тяло. Ставаме възприемчиви да разпознаем стъпката, която трябва да предприемем в линията на нашата съдба. Вместо да манипулираме, използвайки лъжа, самозаблуда, сила или ум, ние използваме разпознаване от сърцето си - цялостният ни Аз. Позволяваме на нашата Безкрайност да ни ръководи, да ни говори и да ни показва всяка стъпка по пътя ни. Когато разпознаем тази стъпка, можем да действаме от все сърце с пълна смелост и ангажираност. Този ангажимент е елегантен, прецизен и пълен с благословия.

Лявата държи палеца удължен, насочен към гърлото. Левият палец вече е отворен и възприемчив към проекцията на всяка дума, всяко творение на нашето съзнание. Докато държим мудрата на нивото на гърлото, предмишниците ни са успоредни на земята и това повдига малко гърдите и сърдечния ни център.

Мантра

Добавете към тази мудра и мантруването, което беше дадено от **Баба Сири Чанд** (*Baba Siri Chand*) - седемнадесетият ashtapadi на Sukhmani Sahib. Когато даде тази мантра, тя се е различавала от съвременния език и писания. Той е бил йоги учител, който всъщност тренира няколко от сикхските гурута. Когато произнесъл тази мантра, тя отблокирала записването на това, което ще стане красиво писание в сикхската традиция. Тя се използва оттогава, за да отиде до същността на дадена ситуация, да отблокира и да позволи на чудото на това, което вече съществува, да се роди.

Тази медитация е за същността и чувствителността от сърцето. Тя локализира нашата сила в нашето съзнание и нашето възвишено Аз.

В придружаващата лекция Йоги Баджан ни помага да разберем, че инстинктивно следваме лидер или йерархия на славата или статута. Той ни моли да отидем към същността, както направи **Баба Сири Чанд** (*Baba Siri Chand*) в онзи момент на чудо. След това той обяснява, че има само един истински път и той пребивава в сърцето ви. Като индивид, когато напълно разпознавате както вашата конкретна ситуация, така и Безкрайността, от която сте част.

Със собствените си думи той казва:

„Никой пророк, който е говорил истината, не е казал друга истина. Но някои са обяснили подробно, някои просто са го намекнали, някои са го оставили като мистерия, а някои са го обяснили с майсторство. Тази разлика е налице. Няма друга разлика. Няма юдаизъм, няма християнство, няма будизъм, няма ислям, няма сикхизъм, няма индуизъм, нищо. Това са магистрали, странични пътища и отворени пътища. Това са маршрути и тези маршрути имат своите линии и правила ...

Опитайте се да разберете концепцията, че човешкият ум не е тук, там или където и да е - той е универсален. Нашето желание се превръща в религия, Дарма не е религия. Дарма е да вървим по пътя и ако някой се отклони от него – да му помогнем. Тя е пешеходна пътека на правдата. Всички са равни. Никой не е подценен.“

Да овладеем тази медитация означава да виждаме отвъд собствения си импулс да категоризираме, да отделим себе си от другите и да съдим. Майсторът на тази медитация, който отваря сърцето си, никога не действа, за да унищожи или осъди, а да създаде, издигне и избави.

Дълбоко проникновено слушане

Към тези два компонента добавете и трети: съвършенството на дълбокото проникновено слушане. Ние го наричаме **шуния** (*sunia*) - слушайте от **място на перфектна вътрешна тишина**. Ясно е, че изговаряте всяка фонема с вашия език. Също толкова ясно е, че Вселената едновременно вибрира без звук чрез езика ви. Слушайте звуците, които издавате с двете си уши, с целия си ум и със сърцето си. Нека всеки звук да резонира през цялото ви същество като камъче в най-спокойното езеро. И в онази сложна матрица от пулсации, вие все още присъствате лично и усещате необятността си в еднаква пропорция с вашата конкретна крайност. Вие сте в това тяло. По това време. Безвременен и напълно ангажиран. Когато слушате от прага между крайното и Безкрайното, мантрата, която мантрувате, става **шабад** (*shabad*) - звук, който разтваря егото, тъй като приканва Безкрайността през сърцето, което възплъщавате.

Както ни инструктира Йоги Баджан:

„Това е Шабад (Shabad). Ако можете да усъвършенствате този шабад - перфектно означава, когато можете да го мантрувате правилно по всяко време, без спънки, докато го мантрувате - това е съвършенството на шабада. Докато мантрувате, можете да го чуete точно. Чувате го в себе си, а не в някой друг. Това означава, че е усъвършенстван. Тогава всеки път, когато го изпълните, ще се случи главното чудо.“

Всички блокажи, които изглеждат постоянни, се разтварят. Когато сякаш тъмнина и напрежение ви заобикалят, лъч светлина си пробива път и е по-лесно да се види през тъмнината. Това е състояние на обичайни чудеса. Това е постоянно състояние на благодарност, за да видите непрекъснатият поток от чудеса, които ви съпътстват по пътя ви. Това е Дарма!

Известна и като: 2nd Sutra Meditation