

Медитация за наслада, съдба и творчески поток в живота

(Meditation for Delight, Destiny and Creative Flow in Life)

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

Очи: Затворени или на 1/10 отворени



Мудра: Направете юмрук с лявата си ръка с палец, прибран вътре в юмрука. Дръжте юмрука здраво, но не болезнено. Увийте пръстите на дясната ръка около левия си юмрук. Заклучете десния палец от медиалната страна на левия юмрук, заключвайки левия палец и пръстите. Поставете мудрата в скута, като държите ръцете здраво затворени през цялата медитация. Тази мудра е тантра; това е



контролирана комбинация от полярност, която действа като семе за ума да стане неподвижен и да наблюдава себе си.

Мантра: Вдишайте дълбоко и напъвайте мантрата **3 пъти на едно издишване**.

Може да се направи в монотонен или лек тонален вариант.

Темпото е бързо; лиричните или разширените музикални модели не са подходящи.

**Хари Нам, Сат Нам, Хари Нам Хари
Хари Нам, Сат Нам, Сат Нам Хари**

Haree Naam Sat Naam Haree Naam Haree,
Haree Naam Sat Naam Sat Naam Haree

Време: 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте за кратко дъха. След това издишайте.

Повторете това 3 пъти.

След това вдишайте и протегнете ръцете нагоре, отваряйки и затваряйки юмруците. Издишайте и се отпуснете.

Съвети за практика и майсторство

С тази медитация култивираме нашето творческо съзнание и вкусваме насладата на Аза. Йоги Баджан често казваше, че без това усещане за наслада животът е без вкус. Кундалини йога и медитация радва и събужда нашият сетивен Аз, за да можем да

усетим финността, движението и изражението на собственото си съзнание. Животът е предизвикателство от разсейване и отклонение. Можем по-добре да се насладим на неговото разнообразие и неотменима промяна, ако култивираме съзнание и отношение, което контролира полярностите, които създават текстурата на нашия живот.

Тази медитация използва Аштанг Хари Наам мантра. С практиката можете да се потопите в нейния ритъм и нейния модел на дишане за 11 минути, 31 минути или много по-дълго. Когато я овладеете, тя може да ви донесе състояние на наслада, възторг и турия (чисто съзнание).

Мантрата е перфектно преживяване на поток и прецизност, креативност и дисциплина. Това повдига настроението. Противодейства на негативните авто беседи на ума, които изграждат емоционални крепости на самоограничение. Ръцете са заключени в мудра, която се усеща много стабилна и солидна.

По време на цялата медитация, усещането е лекота; това е състояние на *sahej* или лесен поток. Няма големи усилия. Това е ритмична връзка, която има голямо въздействие, един дъх за един момент, като вълни, удрящи брега.

Докато пеете, останете съзнателни за звуците. Запазете сензитивното поле на съзнанието и бъдете нащрек за финото движение на енергията и играйте между неподвижния ви център, душата си и ума си. Пуснете всяко усещане за усилие. Насладете се на усещането за съзнание и усещането на всеки момент, когато съзрява и разцъвява.

Практикуващите тази мантра я усещат като освобождаваща. Дори казват ако кармата ви отрече човешко прераждане и вие трябва да въплътите като магаре, просто чуването на тази мантра в сърцето ви ще ви освободи и ще ви издигне до човешко прераждане. Когато навлезете дълбоко в тази мантра, достигате до естествено състояние на самовъзвръщане. Това е турия, ултрасъзнанието; състояние на пълен неутралитет и осъзнатост.

Тази медитация ви прави чувствителни към насладата на самото съзнание. Тази дълбока наслада ви ориентира да действате от съзнанието си, вместо от несъзнателните навици. Чрез грациозно саморегулиране вие се развивате, съзрявате и автентично прегръщате всеки момент.

От: 21 Stages of Meditation - Gurucharan Singh Khalsa