

Медитация за изгрева (Meditation for the Sunrise)



1. Седнете в *поза скала*, на пети, с длани върху бедрата и започнете да огъвате гръбначния стълб. Мислено повтаряйте **CAT** (Sat) с вдишването, **НАМ** (Naam) с издишването за **5 минути**.



2. Гурпранам

Все още на пети, наведете се напред, така че челото да е на земята и ръцете да са изпънати напред със събрани длани.

Вдишайте дълбоко и повтаряйте **CAT** (Sat), дълъг сладък звук, **СА-А-А-А-Т** (Sa-a-a-a-t).

Продължете да пеете ритмично за **11 - 31 минути**.



3. В същата позиция изпънете палците нагоре и започнете да пеете **CAT** (Sat), слизайки напред и докосвайки челото до палците.

Пейте **НАМ** (Naam) и се върнете към *поза скала*. Продължете за **11-31 минути**.



4. От *поза скала*, започнете да се покланяте нагоре и надолу.

Пейте дълго **СА-А-А-А-Т** (Sa-a-a-a-t), когато челото докосва земята, и **НАМ** (Naam), когато се изправяте.

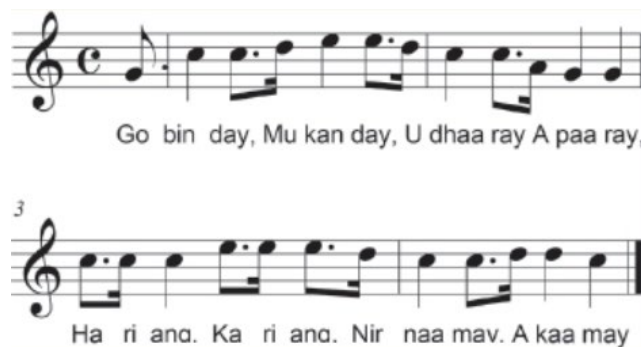
Продължете за **11-31 минути**.

5. Седнете в лесна поза.

Започнете да пляскате с ръце пред сърдечния център.

Дланите се докосват една през друга, докато едната ръка се издига, а другата се спуска надолу. Чувствайте се свободни и леки и пейте Гуру Гаятри мантрата, осемте аспекта на Безкрайното, с усмивка и с ритъм.

ГОБИНДЕ	GOBINDAY
МУКАНДЕ	MUKUNDAY
УДАРЕ	UDAARAY
АПАРЕ	APAARAY
ХАРИАНГ	HARIANG
КАРИАНГ	KARIANG
НИРНАМЕ	NIRNAMAY
АКАМЕ	AKAMAY



Приблизителен превод:

ГОБИНДЕ (GOBINDAY) - Поддържащ – този, който поддържа всичко

МУКАНДЕ (MUKUNDAY) - Освободител – този, който води към свобода

УДАРЕ (UDAARAY) - Възвишаващ, Просветляващ – този, който води към просветление

АПАРЕ (APAARAY) - Безкраен, Безпределен

ХАРИАНГ (HARIANG) - Разрушител, унищожаваш всичко

КАРИАНГ (KARIANG) - Съзидател, Създател, Творец

НИРНАМЕ (NIRNAMAY) - Безименен

АКАМЕ (AKAMAY) - Безстрастен, без желания

Продължете за **11 - 31 минути**.



След това се отпуснете напълно.

Най-старата форма на поклонение във Ведите е поклонението на Бога на слънцето. Слънцето е източник на светлина за всички същества и основният източник на енергия. Човекът проектира ума си чрез този велик символ и източник на енергия, за да изживее разширените ментални сфери на себе си. Когато Гуру Нанак преподавал, той осъзнал, че има милиони слънца и че трябва да проектираме умовете си само към Единственото, който ги създава всички. За това той практикувал мантрата в упражнение 5. Най-старият начин за постигане на божественото единение и екстаз е чрез тази крия. Хазарат* Мохамед използвал това упражнение, за да придобие разширяване на съзнанието, необходимо за вдъхновение на хората. Когато сте работили и усъвършенствате тази крия, упражнения 2-5 може да се практикуват по 31 минути всяко. Упражнение 2 и 3 се правят преди да изгрее слънцето. Упражнение 4 е най-важното от серията и трябва да се прави, когато слънцето изгрява. След това седнете в радост и пейте за безкрайното разнообразие и благодат на Създателя.

**Персийско почетно звание, отнасящо се до пророка Мохамед, бащата на исляма.*

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas