

Медитация KWTC-870710 - AB JAN UPAR KO NA PUKAAR -
Никой не се оплаква от слугата на Бог
(Meditation KWTC-870710 - AB JAN UPAR KO NA PUKAAR -
No one complains about the Lord's servant)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Ръцете са свободно отпуснати на коленете, в *Гиан мудра*.

Фокус на очите: Концентрирайте се във върха на носа през затворените очи.

Дишане: 1-минутно дишане през носа:

- ❖ 20 секунди вдишване
- ❖ 20 секунди задържане
- ❖ 20 секунди издишване

Мантра: AB JAN UPAR KO NA PUKAAR

Можете да изтеглите *Guru Raj Kaur Khalsa - Ab Jan Upar Ko Na Pukareh* с 20 секунди тайминг от ТУК:

<https://mega.nz/file/gaoHjJbC#wr9s-aQVOhhte3nssXYn4U89P2Go-I0LJlpPV5o2qe0>

AB JAN UUPAR KO NA PUKARE
PUKARAN KAU JO UDAM KAARTAA
GUR PARMAYSAN TAA KAU MAARE
NIRVERE SANGH VER RACHAAVE
HAR DARG OHO HAARE
AAD JUGAAD PRABH KI VADI AHAI
JAN KI PAIJ SAVAARE
NIRBHAU BHE-I SAGGHELE BHOO MITI-AA
CHARAN KAMAL AADHAARE
GUR KE BACEN(E) JAPI-O NAANAK
PRAGAT BHA-I-O SANSAARE

Приблизителен превод:

Никой не се оплаква от смирения слуга на Господ.
Който се опитва да се оплаче, е унищожен от Гуру,
Трансцендентния Господ Бог.

Който таи омраза срещу Единия, който е отвъд всяка омраза, ще загуби в съда на Господа.

От самото начало на времето и през всички векове,
славно величие на Бог е, че Той пази честта на
своите смирени служители.

Смъртният човек става безстрашен и всичките му страхове
са премахнати, когато се опира за опора на лотосовите
крака на Господ.

С възпяване и медитация на името „Гуру“,
Нанак стана известен в цял свят.

Време: Медитирайте в мантрата за **31 минути**.

Не се колебайте, медитирайте. Бъдете едно с Този, който се нарича „Гуру“. Призоваването към Бог не е престъпление. Това е привилегия. Нека душата ви копнее за това. Призовете вашата благодат, призовете вашето благородство, смирение и сила на молитвата, да живеете винаги в мир, спокойствие и свободни от всякаква ненавист. Призовете Този, който отговаря на всички, протегнете ръка и го докоснете във вас. Вие сте във форма, възхвалявайте безформеното. Твоята невинност и твоята молитва.

Говоренето е езикът на хората, шепотът е езикът на любовта, мълчанието е основният език на ангелите. Отидете дълбоко във вътрешното си мълчание и се обадете на Този, който отговаря на всички молитви. Направете дишането музика, ума - думите на молитвата, концентрирайте се и консолидирайте. Протегнете ръка и докоснете Този, когото обичате най-много, който е във всяка ваша жизнена клетка.

Нека ни води, обединява, пази, да ни дава честта да живеем, да ни дава благодат да бъдем. Нека този, който ни помага да постигнем своето освобождение, да ни помогне и да ни напътства. Нека Единственият, на когото се покланяме, ни даде силата, смелостта и куража да Го познаем, така че Неговата слава да бъде Неговата победа. Нека невинността и чистотата надделеят.

Молете се на Този, който ни дава всички, всичко, от което се нуждаем. Той знае по-добре, Той знае най-добре. Той ви е дал възможността и позата да се молите, не забравяйте да влагате душата, ума и съществуването си в това. Нека времето и пространството ви дадат пътя. Нека Той ви води. Той да бъде бащата, майката, връзката, любовта и напътствията, може да ни защити и да надделее в нашата най-голяма нужда, в най-големите нужди в това време. Винаги, винаги, винаги.

Нека само Той бъде вашата пътеводна звезда, вашият шампион, вашият защитник, вашият приятел, вашата любов, вашите мечти, вашето вдъхновение. Нека чрез Него чистотата и благородството ви издигнат и възвисят. Нека всички станете едно с Единия сега и завинаги. Нека тази светост е във вас, не в терминологията, а в целия ви живот, бъде с вас завинаги. Нека всяка ваша клетка се моли, всяка част от клетката ви да се моли. Нека умът ви се умножи по десет милиона, десет трилиона и десет безкрайности. Всяка поразителност ви се превръща в молитва.

Няма сила като молитвата. Нека се съсредоточите върху Неговата благодат. Нека Той сам да дойде. Нека не търсим помощта, защитата и силата на никой друг, освен на единствения Бог, на когото се молим. Нека търсим Неговите лотосови нозе в сърцето, нека главата ни се наведе в преклонение пред Неговата благодат. Нека признаем, че сме Негово творение, нека се помолим за защита и нека се помолим да възтържествуваме, нека те помолим да ни защитаваме, да ни водиш и да бъдеш с нас. С тези думи благодарим, Господи, за този ден.

Нека Бог да благослови всички вас, да бъде с всички вас, да отговори на молитвите ви, да ви пази във всеки момент от времето и пространството!

Нека мирът бъде вашата цел, мотото и тригер!

Нека победата бъде вашата пътеводна звезда и нека живеете в благородство и благодат!

Сат Нам!

Йоги Баджан