

Медитация - върху жизнения поток на вашето сърце до Безкрайността (Meditation - On the Life Current of Your Heart Unto Infinity)

ЧАСТ 1



Поза: Седнете в *лесна поза* или на стол с изправен гръбнак, с леко заключване на врата (*Jalandhar Bandh*).

Фокус: Очите гледат в далечината, а не в пръстите.

Дишане: Дъхът ще дойде естествено, докато пеете мантрата.

Мантра: В първа част няма мантра.

Мудра: Направете ръцете плоски като дискове, обърнати към очите. Дискът на ръката ще пресече половината от зрението на всяко око. Преместете ръцете на около 15 см от лицето. Ръцете не се допират. Малките пръсти са разделени на около 6-7 см. Ако погледнете право, двата малки пръста ще изглеждат пресичащи се и образуват фигура, подобна на

сърце. Ако погледнете нагоре или надолу, няма да го има. Може да се наложи просто регулиране на разстоянието, за да се образува малката червена капка в центъра. Медитирайте върху сърдечната капка и вижте през какви промени в цвета преминава. Гледайте в далечината, а не в малките пръсти. Дръжте ръцете си напълно неподвижни.

Време: След **5-11 минути** вдишайте и отпуснете ръцете.



ЧАСТ 2

Поза: Все още седнали в *лесна поза*. Ръцете са в *Гиан мудра*.

Фокус: Не е посочено в Наръчника по медитация Кундалини за средно напреднали ученици.

Дишане: Дъхът ще идва естествено, докато пеете.

Мантра:

ГОБИНДЕ
МУКАНДЕ
УДАРЕ
АПАРЕ
ХАРИАНГ
КАРИАНГ
НИРНАМЕ
АКАМЕ

GOBINDAY
MUKUNDAY
UDAARAY
APAARAY
HARIANG
KARIANG
NIRNAMAY
AKAMAY

Поддържащ – този, който поддържа всичко
Освободител – този, който води към свобода
Възвишаващ, Просветляващ – този, който води към просветление
Безкраен, Безпределен
Разрушител, унищожаваш всичко
Съзидател, Създател, Творец
Безименен
Безстрастен, без желания

Време: Пейте мантрата за **5 минути**

Коментари: Това не е лека, лесна медитация. Въздейства върху централната част на мозъка и стимулира цялата нервна система. Докато нервите се приспособяват, може да получите натиск близо до веждите и да видите промени в цвета. Медитацията носи много промени и е много нескучна. Дава способност за вземане на ясни решения и способност за познаване на бъдещи мисловни форми.

Част 2 от тази медитация трябва винаги да следва част 1. Пеенето се прави така, че всяка дума в мантрата да е индивидуална с кратка пауза между тях. Няма закъснели звуци. Всяка дума е изречена. Това е много самотно и индивидуално изкуство.

Йоги Баджан го описва: „Това е като нарязване на сирене чедър или нарязване на зеленчуци от цвекло. Рязането е важното. Това, което никакви съзнателни усилия не могат да произведат в един човек, „God Greens“ може да го направи. Това е пауза и думата. Изрязване, пауза, дума. Никога не можете да разберете Siri Guru Granth Sahib, ако не разбирате Rahao (пауза). Rahao е цялата тайна на вибрационните ин и ян във всеки *шабад*. Думата и паузата са балансът на тази медитация и това е най-висшата сила.”

ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

Сири Гуру Грант Сахиб (*Siri Guru Granth Sahib*): Писанието, третирано като Гуру от сикхите. Нарича се 5-та Веда от Йоги Баджан. Той е активно вибрационно присъствие. Той е проектиран като грантх (*granth*), възел, който свързва Словото във форма, в която всеки човек може да взаимодейства и да бъде трансформиран. Това е основен източник за много мантри и шабади, които са върхът на силата на Словото, както го разбират йогите и светците.

Шабад: Звуковият поток или вибрация, която разтваря егото, което пречи на истината и ни пречи да възприемаме и действаме от автентичното си аз.

От: Kundalini Meditation Manual for Intermediate Students &
Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas