

Медитация NM0393-20010402 – Сараб Гиан крия (Meditation NM0393-20010402 – Sarab Gyan Kriya)



Поза: Седнете с кръстосани крака и изправен гръбнак.



Мудра: Двете ръце са в възприемаща *Гиан мудра* (Gyan Mudra). Върхът на палеца докосва върха на показалеца на всяка ръка. С отпуснати лакти

отстрани на тялото, съберете двете си ръце пред сърдечния център. Дясната длан лежи в лявата; дланите са нагоре и пръстите се кръстосват. Четирите върха на пръстите са в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) - показалците и палците се докосват в центъра.

Трябва да се чувства много смирено и уютно.

Фокус на очите: Очите са затворени и фокусирани върху точката на *третото око*.

Мантра:

**ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАД,
САТ ГУР ПРАСАД ЕК ОНГ КАР**

Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar“
(„Ek Ong Kar Satgur Prasaad“).

Приблизителен превод:

Бог и Творението са едно, така че познавам благодатта на Въплътената мъдрост,
Благодатен от Въплътената Мъдрост, осъзнавам, че Бог и цялото Творение са Едно.

Това е идеално балансирана мантра. Нарича се Сири Мантра. Това е мантрата на мантрите, която ви отваря към творческата сила на Аз-а, слят с Безкрая. За да се мантрува правилно, се прави бавно, съзнателно, монотонно, без да бъдете разсейвани навън. Отнема около 15 секунди за два кръга на мантрата. Прокрадва се лек дъх между циклите на мантрата; но няма прекъсване на ритъма; тоест там няма ритмична пауза за дишане. Звукът „Онг“ вибрира в раковината при точката между веждите.

Време: Продължете 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте и протегнете ръцете нагоре със събрани длани, като в Сат крия, тялото само ще разпредели енергията през неутралните канали. Издишайте. Повторете още 1 път, след което вдишайте дълбоко, притиснете ръцете една в друга и синхронизирайте тялото от пръстите на краката до върха на главата. Отпуснете се.

Когато човек постигне истинско щастие, взаимното общуване се развива от сексуално към чувствено, социално, местно, национално, международно и космическо към Безкрайно. Тази мантра проектира ума в симетрията между крайното и безкрайното. Много хора не използват дълбочината на своя потенциал. За това отваряне трябва да свържем и проектираме ума от нашето непосредствено спектрално сетиво в цялостното усещане на Вселената. Ние живеем в поток от цялата тази информация. Тази проста медитация преориентира процеса на ума и чувството ни за връзка с Вселената.

„Когато получите истинско щастие, взаимното общуване се развива от сексуално към чувствено, социално, местно, национално, международно и от космическо към безкрайност. Извън този *Пракрити* – Вселената – е раждането. Мантрата Ек Онг Кар Сат Гур Прасад, Сат Гур Прасад Ек Онг Кар го обяснява и тази свещена медитация е печатът, който го придружава. Самата мантра може да промени потока на енергията в тялото. Правете тази медитация, направете я част от живота си и ще бъдете изумени от промяната.“

Съвети за практика и майсторство:

Коментирайки тази медитация Йоги Баджан каза: „Цялата Сири Гуру Грант Сахиб се ражда в тази мантра, включително Джапджи Сахиб. Тя е резюме в един ред. В старите времена е имало обичай да се покланят на Ганеша за знанието, което да пресече циклите на живота, отвъд невежеството и арогантността. Това било показано в кръста със свастика - обратно на нацистката - като поток и кръговрат на живота. Тогава имаше мантра за отваряне и празнуване на това знание: Мангала чаран мантрата. Това е тази мантра. Известна е при сикхите. Това, което не е правилно записано в писанието, е печатът на мудрата, който създава потока от тази мантра в тялото. С печата мантрата и дъхът започват да променят енергията към промяна на твоето съзнание. Това е, което споделям с вас в тази медитация.“

Тази мантра е гуткаа¹ шабад – мантра, която спира и обръща тенденцията на ума. Твърди се, че мантрата съдържа есенцията на целия Сири Гуру Грант Сахиб и пренася енергията му в сърцето. Смята се, че това е най-мощната мантра. Йоги Баджан нарича тази мантра „Очите на Индра“, казвайки, че тялото е храм, чрез който човек преживява Безкрая – цялото знание и блаженство протичат през вас.

Йоги Баджан обяснява: „Ако мантрата се повтори дори пет пъти, ще спре ума и ще го включи на задна предавка. Сири Гуру ще седи в сърцето ти. Може да спре всичко негативно. Толкова е силна, че извисява Аза отвъд дуалността и установява потока на духа. Тази мантра прави ума толкова мощен, че премахва всички препятствия. Положителните ѝ ефекти се проявяват бързо и продължават дълго време. Трябва да се пее с благоговение, на място за благоговение. Тази мантра носи голяма интуиция на практикуващия. След изпяване на тази мантра всичко, което кажете, ще бъде усилено и създадено с него голяма сила. Така че имайте положителна проекция и не казвайте нищо негативно известно време.“

Поради голямата сила на мантрата Йоги Баджан препоръчва първо да пеете или Мул Мантра или Ad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh, за да ви постави в свещено пространство.

Първият практикуващ и майстор на тази мантра бил Баба Сири Чанд, на когото му била дадена директно от баща му, Гуру Нанак. Както в историите на мъдреца, всяка дума трябва да бъде съзнателна. Всяка дума има ефект. Като мъдрец вие сте отговорни за думата си; можете да видите дългосрочните ефекти, както и краткосрочните. Практикувайте, идвайки от място на невинност и

съзнание; създайте свещено пространство. В крайна сметка ще се настроите и егото ви ще се измъкне от пътя. Направете точка да пеете и да говорите от това свято пространство на нулево его.

Мантрата взема мисълта и я обръща, за да излезе положителна.

Една мисъл влиза в съзнанието ви, за да бъде отработена с ЕК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСАД и излиза чиста със САТ ГУР ПРАСАД ЕК ОНГ КАР.

Тази мантра и мудра са, за да управляват творчеството на природата - вашата собствена природа и природата на всички неща. Тя извиква диагоналната енергия на кундалини, отвъд полярностите, които разделят нашето внимание и съзнание. Това е *mithana*, сливане на крайното и безкрайното, мъжкото и женското начало. Радостно, просто и дълбоко може да стане само със смирение.

¹Позовавайки се на малката пръчка, която регулира скоростта на водно колело.

От: Meditations for the New Milenium
&
21 Stages of Meditation