

Лая йога мантри

Техническото използване на *пранаяма* за разширяване на съзнанието и енергията, дхян (*dhyana*) за свиване и насочване на ума, асана за запечатване и насочване на качеството на енергията и *лая* за отваряне и усъвършенстване на чакрите са характерни за Кундалини йога и медитация. Лая йога мантрите са съществен компонент, защото насочват вътрешните енергийни потоци и гарантират стабилен и необременен растеж в рамките на индивидуалния практикуващ.

Лая йога мантрите и техниките, свързани с тях, са интегрирани в криите и медитациите, преподавани от Йоги хаджан; всъщност, те са една от отличителните черти на Кундалини йога. Лая йога ни превежда плавно от грубото към финото в нас.

„Разликата между Кундалини йога и всяка друга йога е, че никога няма да намерите Кундалини йога крия без мантра, а всяка мантра е форма на Лая йога. Това означава, че тя притежава вечната свършена сила на думата; следователно тя трябва да прехвърли съдбата от унижението към достойнството. Тя ви издига от реакционното действие на кармата, причината и последствието, към Божествеността. Какво е Божествеността? Когато суетата е разделена между вас и Бога, и Бог е намерен.“

*„Лая йога е най-мощната и точна йога; Лая йога е, когато се изгубите в мантрата, в Божественото. Това е вярно! Това е наистина мощно нещо. Но технически погледнато, това се развива от Джапа йога. Джап е, когато пеем или когато пеем на глас; това е Джап. Лая е, когато се изгубите в нея, тогава тя преобладава чрез вас, и това е Лая йога. Джапа и лая са две взаимосвързани неща. Саданата, която трябва да практикуваме с това, е да бъдем смирени и да служим, *Nishkaam Seva*, да служим, без да искаме възнаграждение. Има три начина да служим: единият е да служим физически; другият е да даваме дарове, които могат да бъдат от всякакъв вид; и третият е да създаваме тапас, вътрешна топлина, чрез дисциплинирана практика. Джапа йога и лая йога попадат в третия тип служба – *тара*. За това трябва да имаме чисто тяло и чисти мисли, така че тези вибрации да преобладават в нас и да останат.*

Тази необикновена Лая йога кундалини мантра привежда душата и съдбата в настоящето. Тя ви издига над конфликтите, привлечени от успеха и дейността на позитивния ум. Тя фокусира и насочва действията ви, за да служат на истинската ви идентичност и цел. Тя изяснява приоритетите ви и повишава умствената ви енергия чрез чакрите, за да можете да бъдете творчески. Тя изгражда силата ви от финото тяло, за да можете да жертвате това, което трябва, за да изпълните съдбата си и да изразите идентичността си.

Думата *Лая* се отнася до откъсване от обикновения свят. Лая йога фокусира вниманието и енергията ви върху същността на вашето по-висше съзнание, премахвайки силата, която нормалните разсейвания и привързаности могат да имат над вас. Тя осветява светлината на вашето съзнание и стабилизира пътя ви през живота; вие вече не сте жертва на реактивния си ум, който ви тласка към безкрайни отклонения и задънени улици.

Лая Йога кундалини мантра: Ек Онг Каар Сат Наам Сири Уа-хей Гуру (Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Whaa-hay Guroo)

„Тези осем вибрации, този свещен звук, са достатъчни, за да настроят единичното съзнание към върховното съзнание. Сега нека бъдем едно с Този, който е Ек Онг Каар Сат Наам Сири Уа-хай Гуру.“

„Дадохме илюстрация на ащанг мантрата, която има осем ноти. Тези, които познават Лая Йога, наистина могат да разберат колко мощна ще стане тази мантра. Тя ще ни преведе през безкрайните брегове на космическия свят. След като създадем тези вибрации чрез умствената си настройка, умът навлиза в тях, тялото навлиза в тях и в крайна сметка духът, душата, поема всичко; тогава този, който е физическо, умствено и духовно същество, става едно Божествено Същество. По този естествен начин човек преминава безкрайните граници и за миг тази велика сила на космоса надделява чрез него.“

Тази мантра отваря тайната книга на Лая Йога; тя ви позволява съзнателно да си спомните и да изпитате връзката между вас и Безкрайния Създател във вас. Ако практикувате мантрата в продължение на 40-120 дни, тя ще запечата преживяването и спомена за вашата истинска идентичност във вашето съзнание и подсъзнание, където винаги ще ви служи. Тази мантра някога е била тайна и пазена като скъпоценност. Тя е ключът към вътрешните врати на наад, царството на творческия звук. Ако слушате звука на мантрата и след това се концентрирате върху нейните фини звуци, ще бъдете погълнати от безграничната област на вашето висше Аз.

Мантрата използва енергийна структура от 3½ цикъла по време на въртенето си. Всяко повдигане на диафрагмата пренася енергията на *прана* и *апана* през сърдечния център и нагоре през останалите чакри. Този 3½ цикъл е съобразен с пулса на самата кундалини, която често се символизира като подмладяваща змия, навита 3½ пъти, която генерира пулса и въртенето ѝ. Всяка навивка разгръща добродетелите и съзнанието от три зони на чакрите: долния, средния и горния триъгълник. Пълното ѝ разгръщане бележи зрелия разцвет на нашия потенциал като човешки същества.

Йоги Баджан сподели своето отношение и подход към тази практика в петия си урок по Лая Йога през 1970 г. Прозрението, което той описва за това кои сме ние като хора, природата на нашия импулс към невидимото и потенциала, който всички имаме да узреем, са последователни теми през 35-те години на неговото преподаване:

„Бог да ви благослови всички. Днес имаме петия урок по Лая Йога. Аз ви разкривам тайната как да достигнете Бога. Първите четири урока ви разказах за вас като вас и вас като Божествено съзнание. Имахте връзка между вас и Божественото съзнание, защото вие не сте само вие; вие сте част от Божественото съзнание. Сега ще се отнесе директно към по-висшето съзнание. Това е, когато аз и вие умрем, а другата част от вас живее, която е истинската, чистата, невидимата.“

„Реалността е, че вие сте истински от самото начало. Вие сте по природа пълни. Вие сте едновременно видими и невидими. Деветдесет процента от вас са невидимо същество; десет процента от вас са видими. Това е трагедията, това е Мая, това е

миражът, това е илюзията; каквито и имена да им давате, това е без значение. Имената и думите са ни необходими само за да изразяваме и общуваме между двама души.

„Цялостният ви път е невидим. Вашият дизайн, мястото ви на раждане, вашето израстване са невидими. И все пак вие се отнасяте само към видимото. Никога не сте помислили за миг, че всичко, което се вижда в този свят, е било създадено толкова красиво от някой – Невидим; нямате време за това. Никога не сте се интересували да се отнесете съзнателно към този Невидим, който е създал тази сцена около вас. Това е вашият фундаментален проблем като човечество. Като хора всички ние споделяме този проблем и страдаме от тази тенденция. Това не е мой проблем, ваш проблем или проблем на индуист, а не на будист или сикх. Това е проблем на всеки човек.

„Йогите не разделят човечеството на базата на религия, цвят, каста, вероизповедание и всичко останало. Реалността не е разпределена между определени организации или религии в този свят. Ако някой от вас може да се свърже за малко време през деня и вечерта с това невидимо във вас, можете да преодолеете бариерата. Можете да очаквате щастие.

„Принципът е много прост: **тъй като вие сте продукт на Невидимото, в момента, в който съзнателно се свържете с Невидимото, ще бъдете заредени с енергия.** Ще бъдете много силни и енергични. Необходим е само един миг, за да потече енергията във вас, защото Невидимото вече е в нас.

„Какво е Бог? Виждали ли сте го някога? Не. Той е тази невидима ръка. Той е направляваща сила. Той е творческа сила! Егоцентричният човек винаги казва: „Аз го направих“, но този, който е видял Невидимото и чрез опит е осъзнал това [знае истинския извършител]. Тази празнина в съзнанието е много малка бариера, много малка разлика в съзнанието. Това, което виждате, е толкова противоречиво, неясно и нечисто, защото се променя постоянно, за да бъде живо. В рамките на седемдесет и два часа всяко физическо тяло се променя, обкръжението ви се променя, начинът ви на мислене се променя, здравето и болестта ви се променят, обичате някого, а после го мразите. Движението е принципът на живота и вие сте живи, следователно трябва да се променяте. Вие никога не сте неподвижни и не можете да спрете. Вие сте жива вибрация. Единственото нещо, което не се променя във вас, е невидимата част от вас. Тя никога няма да се промени; тя никога не се е променяла. Наричайте я Бог, Създател, Творческа сила, Невидимото; това не ме притеснява.

„Толкова е лесно да се фокусирате върху това Невидимо за известно време и практиката ще ви направи съвършени. Ако знаете изкуството да се свържете с това Невидимо, тогава не е нужно да се обажда на никого; просто седнете и общувайте с това Невидимо. Мислите ли, че приятел ще отговори на обаждането и че Невидимото, което е точно във вас, ще бъде мързеливо? Че Невидимото няма да се появи по някакъв начин? За какво говорите? Това не е въпрос на вяра или невярване. Това е фактически факт; това е реалност и ние не искаме да се свързваме с тази реалност. Вместо това са отворени магазини под формата на религии. Всички те обещаваат: „Ще те заведе в царството на Бога“, сякаш имат специални двигатели, които аз нямам, за да можеш да полетиш в царството на Бога! Тези религии са се появили, защото във всеки от нас има нужда да се свържем с Невидимото, което вече е в нас, и за да задоволим тази нужда, тичаме наляво и надясно в търсене.

„В индийската митология те направиха човешкото същество да прилича на великия демон на демоните, Равана. Направиха го с десет глави, а в центъра сложиха главата на магаре. Въпреки мъдростта на десетте хора в него и цялата му интелигентност, той беше достатъчно глупав, за да отвлече и отведе съпругата на друг мъж. Затова в крайна сметка се озова с глава на магаре. Ние не искаме да вярваме в Невидимото и да общуваме с него. Искामе да общуваме на нивото на магарето. Ти ме удряш, аз също те удрям. Това е нивото на животните. То няма нищо общо с човека, защото човекът е най-високото ниво на съзнание в еволюцията на видимото ниво (сиргун) на съзнанието.

„Лая йога казва да правиш *pranap* (да се покланяш и да бъдеш смирен) пред краката на всеки, който може да ти покаже пътя към невидимото. Учи се от някой, който може да ти даде картата и съзнанието за това как да се отнасяш към това невидимо (ниргун), което е твоята реалност. Този свят е сам по себе си мираж. Той е десет процента от теб. Вашата невежественост и глупост са направили този свят деветдесет процента от вас и сте забравили невидимото си Аз.

„Мислите, че знаете всичко. Тези две очи ви служат на ниво съзнание, така че да не се сблъскате случайно с някого. Не трябва да си разбивате главата в стената! Това е всичко, което двете очи могат да видят; нищо повече от това. Има и друго око, трето око, което е невидимо око, за да вижда Невидимото за вас. Когато слоевете на ума и цялата му мръсотия от конфликти, егоцентризъм и вълнения, които покриват всеки слой от вашето единение с Невидимото, бъдат измити от опита и благословията на гуруто, тогава то става кристално чисто. Светлината на съзнанието преминава през кристала в този момент. Енергията на висшия ум създава друго око, което е известно като невидимото око. Хората го наричат Третото око. То може непрекъснато да вижда невидимото. Тогава можете да виждате всичко видимо и невидимо. Не е нужно да отивате никъде или да принадлежите на нещо, за да бъдете видяни. Невидимото е тук и това е вашата дестинация.

„Мои възлюбени, това е много щастлив момент, ако дори само за миг можете да медитирате върху това кои сте и откъде сте дошли. Вие идвате от Невидимото и трябва да отидете в това Невидимо. Междувременно вашето пътуване има ума и тялото като превозни средства и енергия. Тялото като превозно средство ви е дадено, за да се свързвате чрез видимото и винаги да живеете с Невидимото. Този етап на съзнанието се нарича Дживан Мукт. Това означава, че сте освободени, докато сте живи, и няма нужда да чакате смъртта и обещанията отвъд.

„Децата на ерата на Водолея, ерата на осъзнаването, ще следват този начин на живот. Те ще се свързват по този начин. Не говоря за Америка или за някоя друга страна. Говоря за период, ера, време, в което човекът ще се свързва с истината, което ще бъде ерата на истината. Каква е истината във вас? Кои сте вие? Вие сте видимото произведение на Невидимото; това Невидимото е искало да създаде видимото тук. Така че аз трябва да мога да се отнасям към всичко, което е.

„Как може човек да се отнася? Всеки път, когато се отнасяте към Невидимото, вие ще бъдете освободени. Няма условие да бъдете сикх, индуист, джайнист, бирмански, японски, нищо подобно. Няма такова условие, поставено за никое човешко същество. Имаше само едно условие, което беше поставено. Условието е, че на всеки етап от вашето развитие и съзнание, ако за момент съзнателно се свържете с Невидимото, тогава като майка ще бъдете вдигнати в скута и откъснати от всичко, което ви притеснява.

„За да имате този опит сега, много постоянно и много убедително си кажете: „Аз ще се свържа чрез тази вибрация, тази лая, с Невидимото. Ще го направя с лична решителност. Не го правете като услуга за мен или за да ме зарадвате. Аз просто ви давам техническите познания. Ще се свържем с Невидимото точно сега чрез вибрациите на тази Аштанга мантра. Това е мантра, която никога не свършва и отива директно в Безкрайността. Кажете си: „Ще се свържа с нея, чрез нея, с цялото си съзнание.“

„Всички го знаете. Този път ще издърпате ректума, издърпайте го и го дръжте издърпан. Той издърпва малко от половите органи и другите органи автоматично ще бъдат издърпани с него, не се притеснявайте. Ректумът е една от деветте врати на тялото, през която изхвърляме изпразненията си. Той има пръстен от седемдесет и две хиляди пранични нерви. Ще се концентрираме само върху основата на гръбнака, а това е областта на ректума. След като се концентрираме изцяло върху това, ще започнем много бавно и ще се издигаме все по-високо и по-високо; все по-високо и по-високо като група и като едно цяло, за да вибрираме с тази лая мантра:

Ек Онг Кар-(а) Саа Таа Наа Маа-(а) Сири Уа-(а) Хей Гуру.

„Писанията казват, че в тази сфера, в търсене на невидимото, човек не може да спре, докато пее, дори и да се поти. Когато практикувате това искрено, независимо дали е студено или горещо, след известно време ще започнете да се потите. Тази ключалка отдолу, в основата, вратата на нашата инстинктивна, животинска природа, ще стане стабилна. Тогава, когато енергията тече нагоре, пот, като дъжд, пот ще излезе от всеки пот на тялото. Това е достатъчно, за да изкара много отрови от тялото ви. След известно време ще започнете да се потите студено. Първо получавате горещ пот, после студен пот, а след това ще бъдете свободни както от студа, така и от жегата.

„Идеята ми да ви науча, скъпи мои, е, че може би не е нужно да отивате в Тибет, за да намерите лама, който да ви научи. Цялото ми намерение е, че на някои щастливци, които търсят Божественото съзнание и реализация като човешки същества, трябва да се предостави това техническо ноу-хау. Не е трудно да достигнете това съзнание и да бъдете творчески, докато живеете в този видим свят и се свързвате с невидимото. Няма нищо особено, с което трябва да се свързвате. Техниките, от които се нуждаете, са много прости процеси и се намират в това тяло и ум. Всичко, което трябва да направим, е да подготвим тази ключалка и да отключим системата за вашата енергия и съзнание. Можем просто да се свържем с десет процента във видимото и деветдесет процента в невидимото.

„Ние сме чели книги и книги. Един ученик ме попита: „Йоги, има ли нещо, с което да мога да бъда отново човек?“ Аз отговорих: „Да. Има такава възможност. Обещай, че ще ставаш рано сутрин, когато камионите още не са потеглили, когато няма светски шум и атмосферата е спокойна. Седни да медитираш и укрепи нервите си. Изтегли съзнанието си от първия център. Ако успееш да го доведеш до втория център на съзнанието, свързан със половите органи, ще бъдеш нормален, активен човек. Сега второто е да го изтеглиш оттам към третия център на съзнанието, който е алчен и ни кара да грабваме и притежаваме всичко. Той носи прекалено голям товар върху себе си и не го знае. След това идва етап, в който издигате енергията към сърдечния център. Тогава се чувствате спокойни; всичко е наред, няма проблем.

До този момент сте заплетени в проблеми. В това тяло, ако съзнанието е заклещено в долния триъгълник на чакрите, вие сте обвързани в сферата на времето. Просто действате и реагирате; заплетени в циклите на причина и следствие; раждане и прераждане. Това е нормалният случай. Няма нищо специално или погрешно в това. В момента, в който изтеглите енергията си тук, едно нещо приключва. Може да не служите на другите, да не обичате другите, но едно нещо, което ще направите, е да започнете да разчупвате времеви цикъл на причина и следствие. Няма да се налага да отидете при мъдър човек или йоги, за да научите определени неща. Вътрешното ви Аз ще ви отговори точно там, когато сърдечната чакра се отвори.

„Ако почистите огледалото на ума си с тази медитация и се свържете с Невидимото във вас, ще откриете как точно Бог живее в нас. Това Невидимо живее в нас, но е било покрито с карма през цялото време. Не можем да се свържем с него, с нашата собствена Безкрайност, съзнание и реалност. Но по някакъв начин, благодарение на милостта, на действията от предишния живот, които се пробуждат, човек намира шанс и работилница или гараж, където може да се поправи. Можете да се съберете; да се видите в собственото си огледало. Когато това е възможно, вие сте на правилния път. Ще успеете, независимо от всичко. Освен това, какво е духовността? Нищо. Това е всичко.

„Нека този невидим безкраен космос се отнася към всички нас. Нека ни донесе здраве, щастие и осъзнатост. Нека всички бъдат това, което трябва да бъдат и това, което трябва да бъдат, от нивото на съзнание, на което се намират. Нека Този, който причинява причината, поеме причината в свои ръце и ни достави всички до Върховното съзнание, което е единство с това безкрайно единство, което няма край и начало. Нека волята надделее и за доброто на всички нека всички бъдат издигнати, за да изразят най-висшето съзнание. Сам Наам.“

Както при всички други истински мантри, дълбочината на тази Лая Йога Кундалини мантра, нейната вибрация и техника, се открива само от провидеца, който пътува в тънките реалности на съзнанието. Това е потвърдено от безброй практикуващи, които са се дисциплинирали, за да овладеят наад и да изпитат вътрешната интензивност на тази медитация. Когато сте съзнателно осъзнати, присъстващи и свидетели на себе си, наблюдаващи вашето преживяване в тази медитация, можете да чуete вътрешните звуци на много нива на вашето съзнание.

Вибрациите на наад имат много различни октави с много видове творческо въздействие. Тази мантра ви отвежда в най-фината сфера на творчеството. Тя ви прави привлекателни, творчески, проспериращи и осъзнати, докато изразявате истинското си Аз във вашите дейности, взаимоотношения, комуникация и професии. Тя събужда силата на кундалини, която дава енергия на цялото творение. Тя събужда и усилва вашата аура. Повишете енергията си, прочистете чакрите си и се изразявайте свободно, докато въплъщавате своята уникалност, радост и творчество както във вашите крайни, така и във вашите безкрайни аспекти.

Технологията на Лая Йога никога не е била записана; тя е била рядка устна традиция. Използвана преди появата на религиите, нейните звуци са семето на всички религии. Ние все още почитаме тази традиция, като започваме празненството на лятното слънцестоене с молитва, която интонира основните лая звуци от всички традиции: я, ха, ла, ра, са (ya, ha, la, ra, sa). Всеки

елементарен звук е семе, което се настройва към честотата и чакрите на една от традициите на мъдростта. Много от техниките на Лая Йога са били давани само при условие, че се преподават на някой от уважавано семейство, семейство, което е доказало своята стойност през няколко поколения. Йоги Баджан вярвал, че в тази Нова ера трябва да се откажем от миналото и да сложим край на привързаността и обвързаността с ритуали, родословие и духовен материализъм. Той искаше реализация и просперитет за всички. Все пак, той уважаваше традицията, като създаде ЗНО – семейство от съмишленици, които доказаха своята стойност чрез самоинициация и здравословен, щастлив и свят начин на живот.

„Днес говорим за нещо много просто, което се намира в наад, в лая. Преди всичко трябва да разберете, че Лая Йога не е йога от книгите; нито има никакви писания за нея. Тя се предава от човек на човек и не може да се преподава по друг начин, освен чрез семейството. Отне ми шест години, за да създам семейство ЗНО навсякъде. Мога да го нарека семейство, въпреки че понякога сте негативно настроени към мен и към това, което правя. Полагам много прости и честни усилия. Опитвам се да предоставя филтър, така че всичко, от което сме страдали, да спре тук и да не се предава на бъдещите поколения. Трябва да спре тук. Не трябва да се допуска да се предава на нашите поколения, а има само три поколения, които можем да очистим. Това не се случва в първото поколение; първото поколение просто страда като пионери. Второто поколение намира това за лесно, защото вече е експериментирало с нещата и е получило ползите. Третото поколение може да познае стойността и след това да я предаде. За да създадете семейство с добра репутация и подкрепяща среда, са ви необходими около сто години.

„Следващата теория ще бъде Лая Йога. Ще я преподавам при едно условие: да осъзнаете какво е Бог. Готов съм да ви преподам Лая Йога при второ условие: да правите добро на човечеството като цяло. Лая Мантра е мощен начин, чрез който всеки човек може да лекува, служи и спасява човечеството.

„Трябва да сте в седнало положение, след това да медитирате и да пеете. Без Лая Йога няма смисъл да принадлежите към каквато и да е религия или духовен път. Ето защо в самото начало научихме всички на Лая Йога. Ето защо всички мантри са ритмични и се базират на координиран дихателен цикъл. Всяка мантра има технически ноу-хау... Трябва да се развивате, а моята работа е да ви предам като развити. Не мога да приема нищо по-малко от това и вие също не трябва да се задоволявате с нищо по-малко.“

Лая йога кундалини мантра (The Laya Yoga Kundalini Mantra)

Ади Шакти мантрата, **Ек Онг Каар Сат Наам Сири Уа-хей Гуру (Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Whaa-hay Guroo)**, е основата, ДНК-то на кундалини йога. Ние практикуваме тази аштанга – осемтактна – мантра всеки ден в саданата на Водолея и я използваме по време на всяко от трите пътувания, описани в тази книга. Тази практика е Лая Йога форма на Ади Шакти мантрата, която ни отвежда в мощно умствено прекъсване на нашите нормални привързаности и внимание, така че да можем да пребиваваме с невидимото в нас.

Невидимото е източникът на видимото; несъществуващото е източникът на съществуването. Опитът от Лая Йога ви поставя на прага между тези два дълбоки аспекта на нашето Аз. Той свързва вашата креативност с вашите действия. Той ви държи в контакт с вашето фино тяло при всякакви условия. Той е енергичен, радостен и някогашната дълбока тайна вече не е тайна. Сега зависи от нас да открием неговите вътрешни дарове.

МАНТРА:

ЕК ОНГ КААР (а)	Ek Ong Kaar-(Ah)	Едно творческо съзнание е цялото творение
Саа Таа Хаа Маа(а)	Saa Taa Naa Maa(Ah)	Истината е неговата идентичност
Сири Уа-(а)	Siree Whaa-(Ah)	Велика неописуема мъдрост
Хей Гуру	Hay Guroo	Слава на Бога!

МАНТРУВАНЕ: При **Ек** (Ek) приберете пъпа и задръжте леко притискането на кореновата ключалка, освобождавайки я при **Хей Гуру** (Hay Guroo). При всяко **А** (A) повдигнете диафрагмата силно; този звук е резултат от мощното движение на диафрагмата, а не от друга изговорена сричка в мантрата. Той отбелязва изтеглянето на диафрагмата при всеки от трите цикъла на звука. Когато казвате **Хей Гуру** (Hay Guroo), пъпа и корема се отпускат.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: Докато пеете мантрата, визуализирайте звука, който се върти нагоре по гръбнака. Умствено насочете енергията на песента в спирала от 3½ оборота, от основата на гръбнака до върха на гръбнака. Докато пеете, представете си енергията и звука, които се въртят нагоре и около гръбначния мозък в спираловидна форма. Започнете от основата на гръбнака, като инициирате енергията от пъпа; **движете енергията в посока обратна на часовниковата стрелка** около гръбнака

и нагоре по чакрите с всеки цикъл на мантрата; завършете с **Хей Гурю** (Hay Gurroo), като последната ½ спирала издига звука нагоре и навън от коронната чакра към безкрайността. Мулбандха (Mool Bandh) се прилага, докато казвате **Ек** (Ek), и се поддържа леко през цялото пеене.

СЪВЕТИ ЗА ПРАКТИКАТА И УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ: Звукът се превръща в поток. Постепенно и естествено той натрупва огромно количество енергия. Докато слушате звуците, които пеете, се потопете в ритъма.

Лая означава преустановяване на егото, докато съзнанието ви пребивава в Безкрайното. Темпото е около един цикъл на всеки 5 секунди. В някои класове енергията се натрупва и скоростта на пеенето и височината на звуците се повишават заедно, без никакво усилие. Обикновено темпото и звукът се повишават след 11 до 15 минути до около 4 секунди на повторение, а след това отново през последните 5-7 минути до около 3,3 до 3,5 секунди на повторение. Вие се потапяте и се губите в енергията, потока и блаженството на звука и преживяването на вътрешната светлина.

Не просто произнасяйте звуците. Съсредоточете ума си върху тях. Усетете промените в енергията и позволете на ритмичния пулс на песнопението да вибрира във всяка клетка на тялото ви.

Звукът е пулсът на безкрайното творение. Той е навсякъде. Вие едновременно произнасяте и получавате; говорите и сте изговаряни. Бъдете наясно със звуците. Станете наясно, че сте наясно със звуците. Усетете въздействието на звука и разширеното движение на ума си, докато негативните мисли и навици се разтварят. Когато бариерите паднат, усетете своето спокойно присъствие сред обкръжаващите усещания и чувства.

Ади Шакти Мантра (The Adi Shakti Mantra)

Целият процес на реализация зависи от едно нещо: **осъзнатостта**. Според школите на мъдростта и йогите през вековете, **осъзнатостта е основната характеристика на нашето истинско, безкрайно Аз**.

Йоги Баджан преведе Кундалини йога като **Йога на осъзнатостта**, защото много от нейните техники са ключове за събуждане на потенциала, който е осъзнатост, трансформация и реализация във всеки от нас.

Ние сме щастливи, че имаме Ади Шакти мантра; тя е нещо като майсторски код. Първата техника, която Йоги Баджан сподели, когато пристигна в Съединените щати, че **тази мантра е ДНК-то на кундалини енергията** и най-бързият начин да се инициира пробуждането на вътрешните ресурси, необходими за овладяване на медитацията и разбиране на природата на нашето истинско Аз.

Йоги Баджан подхождаше към всяка практика с уважение, сериозност и лекота едновременно. Той знаеше, че точната технология и последователната практика са единствените неща, които в крайна сметка ще направят разликата – не ентусиазмът, вярата, посвещението или дори фанатизмът ще доведат до необходимия резултат, който за него винаги беше един и същ.

Бъди човек и бъди щастлив. Да бъдеш човек е предпоставка за това да бъдеш щастлив, а да бъдеш щастлив е резултат от кристализирането на Аз-а. Ние развиваме прозрението и характера, за да надхвърлим малкото Аз и да осъзнаем нашето безкрайно Аз.

Една от тайните за правилното изпълнение на тази мантра е да приложим заключванията и да пренасочим енергията през нервната система и чакрите, така че да не повтаряме просто мантрата, а да ѝ придадем сила. Йоги Баджан говори за този процес от самото начало на своето учение:

„Сега слушайте, това е много проста теория и я слушайте много внимателно.

*Думите са **Ек Онг Кар Сат Наам Сурп Уа-хей Гурп (Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Whaa-hay Guroo)**, това са осем думи и това е Аштанг мантра.*

Седнете в някоя лесна, перфектна поза. След двадесет и шест повторения трябва да почувствате пламенно усещане в гръбнака си, ако го правите правилно, в противен случай го правите погрешно. В това няма двойственост. Не е така, че го правите днес и утре ще видите ефекта от него. Нищо подобно. Правиш го днес и усещаш ефекта веднага – без проблеми и без двойственост.

Седнете в която и да е поза. Трябва да е лесна, удобна поза, в която можете да седите. В която и да е поза; в писанията не е записано коя поза да заемете и аз не добавям нищо. Не искам да поема отговорността; каквото и да казва писанието, нека го следваме, защото то има по-голяма изпитана мъдрост от моята и вашата.

Сега, знаете ли как да приложите Мулбандха (Mool Bandh или Root Lock)? Приложете го. Мулбандха е цялата долна област, която се притегля към пъпа. Това ще се случи, когато ректумът и половите органи се притеглят нагоре и навътре към пъпа. Не е възможно да не се случи.

Първото нещо, което се случва, е, че когато пеете, **между гласовите ви струни и половите ви органи ще почувствате напрежение, една права линия, която ги свързва.** Може да не го усетите днес, но ще го усетите, защото аз го усетих на третия ден. Когато пеех и дори сега, когато пея, веднага челото ми започва да се изпотява. Отнема две минути.

Е, практиката прави човека свършен.

Когато практикувате, ще го научите и вие, но аз просто ви казвам как е. Сега трябва да пеете тази мантра и да поддържате натиск в тази точка на талията. По-високо! Това може да докосне гръбначния стълб отвътре; колкото по-добро е кореновото заключване. Да го направим.

Приложете перфектна Мулбандха. Придърпайте я толкова силно, до врата ви, че да усещате ясно как **гласните струни и пъпната точка ви вибрират заедно.** Приложете толкова натиск, че двете страни близо до тези херниални точки, през които излизат нервите, да бъдат изтеглени максимално. Гръбнакът да е прав, а лактите – изпънати.

На **Гуру** (Guroo) има натиск. Това ще поддържа Мулбандха в много стабилна форма. Не бъдете фанатици по този въпрос; това ще проработи. Просто опитайте прилично, без да сте жестоки към себе си. Не е така, че като издигнете всичко тук, едва тогава ще сте много божествени, нищо друго. Дръжте всеки орган на мястото му! Знаете, че хората полудяват по определени неща: „О, йогите казаха това и ние ще го направим.“ Не, не; ако днес няма да се случи, утре ще се случи.

На **Гуру** (Guroo) нагласете Мулбандха. Искам да кажа, нека го направим научно; няма защо да се бърза като фанатици или просто да мърморим. Мърморенето няма да помогне с мантрата.

Колкото Мулбандха имате на **Гуру** (Guroo), поддържайте я в **Ек Онг Кар Сам Наам Сири Уа-хай Гуру** (Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Whaa-hay Guroo).

На следващия **Гуру** (Guroo) ще дръпнете малко повече. Може да се издърпа само една хилядна от милиметъра. Поддържайте това и вашата Мулбандха ще стане свършена; тогава дори вашата власт над смъртта ще стане свършена. Това е според писанията, аз не знам за това. Но това е истина.

Човек, който има сидхи (siddhi) на Мулбандха (Mool Bandh), умира по своя собствена воля. И когато имате власт над страха от смъртта, вие сте почти божествени, почти. Така че издърпайте повече и крещете по-малко.

Поддържайте Мулбандха приложена, докато пеете. Да предположим, че сега съм приложил Мулбандха. Аз я блокирам, така че да не се освободи. Но мога да говоря, да

ходя, мога да говоря с вас още един час и тя никога няма да се освободи. Това е видът практика, която изискваме тук.

Това е много мощна мантра йога, най-висшата йога. Колко от вас успяха да поддържат блокирането тези двадесет и шест пъти, моля, вдигнете ръце? Добре, ние се учим. Колко от вас усетиха топлина и усещания в гръбнака си? Много добър резултат. Тези, които не са го усетили, или не са медитирали върху основата си, или Мулбандха трябва да се е разхлабила веднъж.

Това е същото творческо действие в грешника и в божественото. Енергията, която е Бог, очиства грешника и обича божественото. Така че няма двойственост. Всеки има енергията, просто това са нашите собствени грешки.

Дишането става автоматично. Когато поддържате тази Мулбандха, тя **ще създаде дълбоко дишане в слънчевия сплит**. При третия или втория опит ще го откриете. Когато дръпнете Мулбандха и я поддържате, все повече и повече с всяка мантра, **дишането** няма да отива директно в белите дробове; то **ще отива дълбоко в слънчевия сплит**, защото тази рафинирана енергия трябва да се разпространи в цялото тяло. Сега това е естествен закон. Тъй като в този момент създавате най-високите вибрации, дишането ви ще ви служи, не е нужно да медитирате върху дишането.

Всички крии в мантра йога се концентрират само върху мантрата, а не върху нищо друго, всичко останало става предмет на канализиране на това.

Пеем девет минути. Искате да пеете два часа и половина. Лицата и челата ви започнаха да блестят, затова трябваше да спра, защото това е първият ден. Понякога лицето блести като огледало, когато поставите Слънцето и се отрази в него. Човек, който е направил това, може да блести дори в тъмнината. Това се нарича Махадев Сидхи; той се просветлява и показва светлината на всички. Където и да се движи, гледа, благославя или където и да погледне, тогава това място, човек или предмет става почист. Това е Махадев Сидхи (Mahadev Siddhi). Това се случва на човек, който ежедневно пее тази мантра по този метод.

За сидхи казаха два часа, петдесет и пет минути и шест секунди. Вие я пеете девет минути. Така че няма нищо, което да не ви е ясно сега.“

Както Йоги Баджан очерта, ние искаме да заредим слънчевите центрове, докато пеем, така че трябва да приложим *Мулбандха*, заключването на долната част на таза. Започвате да прилагате *Мулбандха*, когато първо притегнете пъпа на **Ек (Ek)**. Докато задържате пъпа, постепенно затегнете заключването при **Сат (Sat)**. И накрая дайте последно стискане и повдигане при **Гуру (Guroo)**. Ако овладеете прилагането на тези заключвания, докато пеете, **дишането се пренасочва, за да създаде налягане през слънчевия сплит, което изпраща потока от прана и енергия през нервните канали по гръбнака**. Понякога това се усеща като топлина или усещане за движение по гръбнака към точката на веждите. Това е нормална промяна и приспособяване; просто останете неподвижни и следвайте

вълните на мантрата. Бъдете неподвижни и оставете енергията да се движи сама. Има естествен ритъм в звука и енергийните импулси. Като вълните на голям океан, той преминава през нервите и жлезите ви. Той ви прочиства и събужда до ново ниво на сияние и прожекция.

За да направите това, е необходима прецизна физическа координация и практика. Също така е необходима практика, за да синхронизирате себе си с мантрата. Топлината и промяната от мантрата ще стимулират много мисли, докато подсъзнанието се изчиства. Впечатленията ще идват от мислите на други хора, а енергиите ще се усещат от цялата вселена. Като останете стабилни, в крайна сметка ще видите отвъд границите си и интуицията ви ще се развие. Тогава решенията ви в живота ще бъдат успешни и ще имате калибъра да бъдете щастливи във всякакви условия. Когато кундалини се събуди, чувството за божественото е осезаемо и практично. Ние откриваме творческата енергия, която наричаме Бог, както вътре, така и извън себе си. Ние сме присъстващи в ежедневните си задачи и взаимоотношения, но също така сме присъстващи като духовно и безформено Аз. Ние вървим по пътя към по-висшето си Аз.

Има два пътя за събуждане на кундалини, навития потенциал, и преживяване на божественото.

- ❖ Единият метод започва с нервната система и жлезите
- ❖ Другият метод работи чрез събуждане на вътрешните звуци.

Първият изгражда енергията и, когато *прана* и *апана* са балансирани и спокойни, отваря потока на тази енергия към най-висшия слънчев център, в короната на главата. Тази събудена енергия ви свързва директно с преживяването на Безкрайното.

Вторият метод събужда вътрешните звуци, **анахат** (*anaahat*), които са фини, първични и неограничени. Тук се научаваме да слушаме безкрайния пулс, който е винаги и навсякъде; тук преживяваме **шабад** (*shabad*), звука, който разрязва егото.

Когато се потапяме дълбоко в тези звуци и ги насочваме да звучат както във висшите, така и в ниските слънчеви центрове, тогава божествената вътрешна светлина засиява. Вашето Лъчисто тяло се осветява и преминава през всички чакра центрове и през цялото тяло. Вие преживявате поглъщане и благодатта на Светлината отвъд вас и във вас.

Пеенето на Ади Шакти мантрата по този начин включва и интегрира едновременно и двата метода. Слънчевите центрове се зареждат и вътрешната светлина блести от потока на съвършения звуков поток на мантрата. Тя събужда кундалини, проявяващата сила на ума и душата ви. Това е аштанг (*ashtang*) мантра – осем бийта – които са основата на много кундалини крии и техники. Тези осем бийта ни настройват към ритъма и потока на кундалини. Нервната система и жлезите функционират оптимално. Целият мозък, *сахасрара* чакра, работи като интегрирано и ефективно цяло. Разширяваме чувствителността си и възстановяваме и лекуваме загубите, причинени от стрес и травми.

Йоги Баджан каза за тази мантра практика:

„Тази мантра е известна като Аштанг мантра за ерата на Водолея. Тя има осем вибрации и описва славата на Бога. Така каза Учителят: „В периода от два часа и половина преди изгрева на Слънцето, когато каналите са най-ясни, ако мантрата се пее в сладка хармония, ще бъдете едно с Господа.“ Практикуващият ще се свърже с

Космическата енергия и по този начин ще бъде освободен от цикъла на времето и кармата. Тези, които медитират върху тази мантра в тишина, ще заредят своите слънчеви центрове и ще бъдат едно с божественото. Всички мантри са добри и служат за пробуждането на божественото. Но тази мантра е ефективна; тя е мантрата за това време.

Затова, мой скъпи ученико, по волята на моя Учител, аз те уча на най-великия божествен ключ. Той има осем лоста и може да отвори ключалката на времето, която също е с вибрация осем. Следователно, когато тази мантра се пее с вратно заключване (Джеландхара бандха), в точката, където прана и апана се срещат със сушмуна, тази вибрация отваря ключалката и по този начин човек става едно с божественото.“

Пеенето на тази мантра култивира непривързаност и ви дава усъвършенстван ум и емоционална зрялост.

Тя отслабва влиянието на импулсите и разширява вашата проникателност и интуиция.

Тя ви дава преживяването на сливане с честотата на Безкрайното, което е отвъд всеки човек и отвъд всяко крайно понятие.

Тази мантра и нейното прожектиране носят съюз – *йога* – с крайната космическа енергия.

Йоги Баджан е казал:

„Тя е равна на милиони и милиарди слънца. Когато рецитирате тази мантра, ще дойде денят, в който ще имате светлината в себе си. Ще откриете, че тя е равна на нещо, което не можете да опишете. Няма речник и няма език, който да може да опише колко ярка е тази светлина. Но помнете, че светлината, която ще видите, е единствената светлина, чрез която можете да преодолеете цикъла на кармата. Тогава нищо няма да ви безпокои. Тогава ще живеете нормално и ще сте отвъд силата на циклите на времето и пространството.“

Дори 3 минути от тази практика ви дават представа за ефекта ѝ; 11 минути прочистват ума; 37½ минути ви свързват с космоса и правят най-добрите ви мисли проективни и активни. Йоги Бхаджан каза, че с 37 ½ минути ще получите „отражение“, допълнителен тласък и инициране на осъзнатост от цялата ви психика. Когато се практикува самостоятелно, **37½ минути е минималното време**, необходимо за да заключите напълно аурата си и Лъчистото си тяло за тази проекция. Можете да увеличите времето до **62 минути**, което ще ви даде издръжливост и грациозност под натиск; а **най-доброто от всички практики е 2½ часа**, което ще ви даде интуиция, директно ще събуди кундалини, ще изчисти подсъзнателните неврози и блокажи и ще отвори вашите слънчеви центрове за преживяването на вътрешната светлина и звука на фините светове.

Слънчевите центрове се отнасят до коронната чакра на върха на главата и слънчевия сплит, в диафрагмата. Те са от решаващо значение за трансформацията на енергията и за свързването на нашите ограничени източници на енергия с неограничената универсална енергия на Аз-а. Всеки сериозен Кундалини йога ученик на в даден момент ще направи **40-дневна садана на този мантра** в продължение на 2½ часа преди изгрева на слънцето. През това време ядем леко, упражняваме се

всеки ден и говорим само положителни универсални истини от сърцето си. Осъзнаването, което идва, ни дава власт над целия ни човешки потенциал.

Като цяло, тази мантра има ефект, независимо как я практикувате: мълчаливо, слушайки запис, медитирайки с приятели или пеейки на глас. В идеалния случай имате балансирана практика, която включва упражнения, хранене, медитация и служене като част от пълноценен, проспериращ човешки опит и богат духовен живот. Но дори и пеенето да е единствената ви практика, когато се прави много редовно и технически, тази мантра ще отвори целия ви потенциал.

Тази мантра е дар. Много рядко се открива **мантра, която директно събужда кундалини**. Когато овладеете тази медитативна практика, споделете плодовете ѝ с всички. Пейте в групи. Вградете съзнанието ѝ във всяка фибра на вашето същество. Тя е ключ към невидимия космос. Когато медитирате върху тази мантра, вие сте повлияни и оформени от вътрешната топология на нейните звуци; тоест, повтарянето на мантрата въздейства върху различни рефлексни и меридианни точки в горната част на небцето, които провокират адаптация в жлезите и мозъка, което увеличава чувствителността и възприятието.

Въпреки че в крайна сметка мантрата сама върши работата, е полезно да се свържете със значението, кодирано в мантрата. Нейното просто послание изразява същността на философията на Кундалини Йога за осъзнатостта. Просто прочетете мантрата напред и после назад. Мантрите се откриват като цяло, като семена, които съдържат знанието за цялото растение, тези прости бидж звуци съдържат целия космос.

Четейки я в една посока, **Ек Онг Кар** (*Ek Ong Kaar*) събужда Аз-а, като се свързва с цялата вселена, с всички форми на опит и роли, които играем. Ние слагаме край на изолацията, в която ни обгръщат егото и интелектът. Ние изследваме всички начини, по които не виждаме реалността; начините, по които отхвърляме това, което не искаме да видим; местата в Аз-а ни, от които сме се оттеглили поради страх. Тези три прости думи премахват тези блокажи и отварят сърцата ни, помагайки ни да осъзнаем интимната си връзка с цялото творение. Ако създателят и творението са наистина едно, тогава никога не е имало разделение: това е първата илюзия.

След това пеem **Сат Наам** (*Sat Naam*) и вече можем да осъзнаем собствената си идентичност, която е част от реалността на всичко, което съществува. Егото ни е едно нещо; то е нашите ограничения и начинът, по който функционираме в рамките на тези ограничения. Нашето истинско Аз е съвсем друго нещо; то е идентичността, която ни позволява да станем свидетели, съзнателно осъзнати и част от всичко. Като **Сат Наам** (*Sat Naam*), ние се намираме в центъра на всичко, където и да сме. Когато живеем от нашата истинска идентичност, ние се освобождаваме от ролите и вместо това живеем спонтанно, като свободно течащо уникално изражение на божественото. Ние сме въплъщението на божественото. След това достигаем до последната част от песнопението, **Сири Уа-хей Гуру** (*Siree Whaa-hay Guroo*), животът като екстатично преживяване на божествената интелигентност. Щом се свържем с всичко, което е, и познаем себе си като част от това всичко, можем да се отпуснем по същия начин, по който се сливаме с любимия човек. Разтваряйки това, което бяхме, ставаме още по-силни; отпускаме всички ограничения и приемаме доверието, благодатта и интуицията. Няма думи за тази жива реалност, затова толкова много традиции казват, че не можеш да изречеш името на Бога.

Сега прочетете го **в обратната посока. Уа-хей Гуру** (*Whaa-hay Guroo*): Започваме в безформен екстаз и сливане с творца. Няма отделяне от безформеността на цялото съществуване. Волята на Бога и нашата са еднакви. Нашето съществуване е дар и част от безформената реалност, която е. Действаме от радост и блаженство. Всяко движение на живота ни говори. Сърцето ни е отворено, така че всяко движение на живота е божествен танц. Това е велико, Сири, отвъд всяка мисъл.

След това четем **Сат Наам** (*Sat Naam*) и от тази безгранична радост във безформеното създаваме идентичност – кристализирана форма; конкретна форма за нашето Аз във времето и пространството. Позволяваме на капка от нашата радост да даде живот на съществуването. Влизаме в крайния свят и изпитваме любов. Влизаме в крайната игра на живота като безгранична душа в безкрайна игра. Победата е блаженството да изразим тази идентичност във всяко действие, връзка и постижение.

И накрая четем първата част от мантрата, **Ек Онг Кар** (*Ek Ong Kaar*); след като пренесем кристализираната яснота на нашето същество в идентичност във времето и пространството, за да изпитаме нещата, можем да видим. Започваме да се свързваме с всички други идентичности и форми и да създаваме нови светове. Всяка дума създава свят и добавя нови форми към нашия опит и към самия живот.

Така се върти кръгът. Няма начало или край. Вътрешната същност на мантрата е творчески импулс, който свързва нашето най-fino Аз с нашето най-грубо и практично Аз. Крайният резултат е осъзнаването на нашето Аз като човешко същество във цялото му богатство, осъзнатост и творчески потенциал.



От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa