

Чаутай Падма Ниргун Мантра (Chautay Padma Nirgun Mantra)



ПОЗА: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак и приложете Заклучване на врата.

МУДРА: Хванете левия палец с дясната ръка. Затворете левите пръсти около дясната ръка. Завъртете китките, докато ръцете се отпуснат удобно в скута.

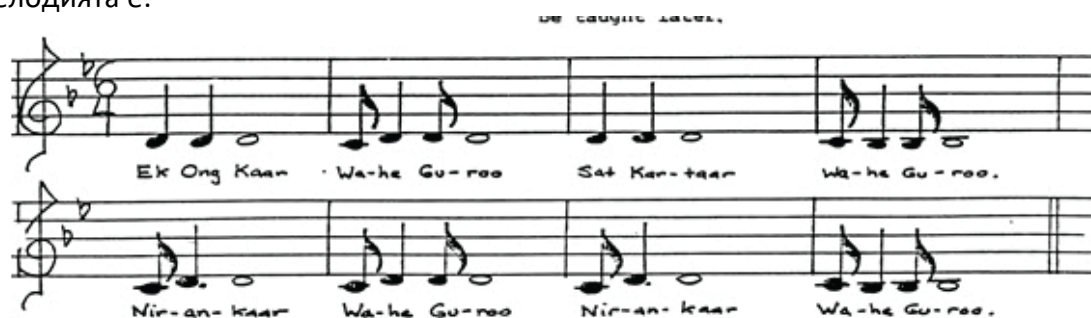
ОЧИ: Затворете очите на 9/10 от дневната си сила; дръжте ги на 1/10 от дневната си сила отворени.

МАНТРА:

Ек Онг Каар Уа-хей Гуру	Ek Ong Kaar Whaa-hay Guroo	Едно Творение на Твореца, Неизразима Мъдрост
Сат Картаар Уа-хей Гуру	Sat Kartaar whaa-hay Guroo	Единственият е Деятелят, Неизразима Мъдрост
Ниранкаар Уа-хей Гуру	Nirankaar Whaa-hay Guroo	Безформена, Неизразима Мъдрост
Ниранкаар Уа-хей Гуру	Nirankaar Whaa-hay Guroo	Безформена, Неизразима Мъдрост

Тази мантра се пее музикално. Двете сутри са балансирани и се изпълняват с различни тонове и модели. Може да се прави групово или разделено на мъжки и женски гласове, като мъжете мантруват първия ред, а жените отговарят с по-висок тон в последните две фрази.

Мелодията е:



Side A

ВРЕМЕ: 31 минути. Времето може да се удължи.

НАКРАЯ: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и стиснете гръбначния стълб от основата до върха. Издишайте и се протягайте от главата във всички посоки, навсякъде. Повторете още два пъти. Отпуснете се.

Съвети за практика и овладяване

Емоционалната поза за тази медитация е на радост и признателност. Стигнали сте до края на вашите бариери. Седите омагьосани, сякаш на плаж с лице към голям океан. Седите освободени от това, което не е нужно да носите напред. Ставате ясни, невинни и възприемчиви. Получавате, за да можете да давате. Давате, защото сте благодарни за това, което виждате, и защото даването свободно е крайната победа.

Докато се настройвате към тази джапа, позволете си да усетите енергичния ѝ пулс. Първите два реда са *сиргун* сутра, с форма; Вторите два реда са *ниргун* сутрите, безформените нишки, на тази мантра. Това е често срещана структура в мантрите, овластени с лая.

Смисълът на първата сутра, първият ред на мантрата, е: „Всяка част от тази вселена е една творческа реалност; безкраен е екстазът на Това. Всяко действие се извършва от извършителя на всичко, те са ръцете на Бог и израз на моята душа; безкраен е екстазът на Това.“

Всичко в тази реалност, което усещаме като отделна форма, всъщност е свързано с всички останали чрез нишката на Битието.

Когато се отворим за това, няма какво да кажем освен Уа-хай Гуру, което е наад на безформеното Едно; това е *трикути* мантра, която балансира всички гуни, от които е формирана цялата тази вселена. Това е звукът на неутралността, любовта, екстаза и безкрайността. Тя ви отвежда отвъд ума, за да осъзнаете своята безкрайност.

Смисълът на втората сутра, вторият ред на мантрата, е: „Отвъд всяка форма, Единството е Едно; безкрайно е екстазът на Това.“ Фразата се повтаря два пъти. В царството на безформеното има огледално ехо на всеки фин звук. То се отразява или чрез тонална инверсия, както е тук, или чрез синтактичен обрат, както е с мантрата **Ек Онг Кар, Сат Гурпрасад, Сат Гурпрасад, Ек Онг Кар** (Ek Ong Kaar, Sat Gurprasaad, Sat Gurprasaad, Ek Ong Kaar). Ефектът от това е да се усети играта на полярността на Шакти и Шива, на покой и действие, което се случва преди всяко проявление на формата. Подобно е на начина, по който говорим за частиците в съвременната физика. Има виртуална частица, която има потенциал да се превърне в определено проявление. Тази мантра е виртуалната полярност, преди да се отрази в преживяваната полярност на *праkriti*, творението.

Когато пеете първата сутра, вие събирате кристализираното си Аз. Когато пеете втората сутра, вие превъзхождате това Аз и се потапяте в Единството. Когато пеете и двете в *лая* ритъма на тази медитация, вие представяте своето Аз пред висшето си Аз и се превръщате в канал. Вие оставяте настрана егото. Вие разчитате на **Уа-хай Гуру** (Whaa-hay Guroo), а не на вашата идея за **Уа-хай Гуру** (Whaa-hay Guroo). Вие разпознавате и приемате ръката на **Уа-хай Гуру** (Whaa-hay Guroo) в действията, **Сат Картаар** (Sat Kartaar), около и чрез вас.

Вие се превръщате в най-добрата проекция на проповедника, изпълнен с видението за Безкрайното и вашата собствена душа. Сиянието, което идва през вас, е свидетелство за потока, който тече през вас.

Вие говорите от себе си вътре в вас и от тишината, която цари на портата на вашето безкрайно Аз.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa