

## Гудткаа Крия (Gudtkaa Kriya)

В това живо ядро на психиката се нуждаете от вътрешен баланс. Това е вашата сила и мощ. Ако не искате да бъдете объркани, деградирани, разстроени или депресирани, се нуждаете от вътрешен баланс. Какво е това, което поддържа вътрешния баланс? Шабад (звуковият поток).

Енергията на живота ни може да бъде или в положителен баланс, или в обратен (отрицателен) баланс: За всяка мисъл има еквивалентна мисъл. За всяка негативна мисъл има еквивалентна положителна мисъл. За всеки негативен сценарий има еквивалентен позитивен.

Дали енергията е емоционално-вълнуваща или предана, всичко е прана, нали? И може да бъде обърната.

Когато умът ви полудява, приложете гудткаа (*gudtkaa*). Какво е гудткаа? Това е спиращ лост. Намира се на водното колело, наречено Персийско колело, което се използва в Ориента. Това е лост, който може да ви спре и да поеме цялата тежест на обратния баланс. Така че, когато има обратен баланс, ако приложите гудткаа, тя ще го спре. Когато енергията е в обратна посока и е спряна, тя ще премине в положителна посока и ще бъдете отново добре. Не е ли това лесен начин да се поправите?

А какъв е гудткаа шабад?

**Ек Онг Кар Сат Гур Прасад, Сат Гур Прасад, Ек Онг Кар**

(*Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kar*).

В книгата със закони е написано, че ако тази мантра се пее 5 пъти, тя ще спре ума при всякакви условия и ще го постави на обратна предавка. Пет пъти. Опитайте я, когато пожелаете. Умът ви може да е замърсен, мръсен и грозен, но когато пеете тази мантра, Сири Гуру Грант Сахиб (звуковият поток на Безкрайността) ще седне в сърцето ви. Това не са мои думи, това са думите на Гуру Гобинд Сингх (Десетия сикхски учител).

Тази мантра обикновено се пее на глас като гудткаа, но ако обстоятелствата правят това невъзможно, тя е ефективна и когато се пее наум.



### 1.

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

**Мудра:** Използвайте палеца, за да заключите пръстите на Меркурий (малкия пръст) и Слънцето (безименния пръст).

Повдигнете пръста на Сатурн (средния пръст) нагоре по диагонал и спуснете пръста на Юпитер (показалеца) надолу под ъгъл (като ножица).

Изпънете ръцете си право пред себе си, успоредно на земята, с длани надолу.



**Фокус на очите:** Затворете очи и се концентрирайте върху точката на *третото око*.

**Мантра:** Започнете бързо и непрекъснато пеене на

**Ек Онг Кар Сат Гур Прасад, Сат Гур Прасад, Ек Онг Кар**

(*Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kar*).

Едно пълно рецитиране на мантрата отнема около четири секунди.

Продължете да пеете.

**Време: 11 минути**

**Накрая:** След това вдишайте, задръжте позицията, изпънете ръцете, изпънете гръбнака и задръжте дъха си колкото можете по-дълго. Издишайте. (В час дъхът се задръжаше за повече от 1 минута.)

След това бързо и мощно вдишайте и издишайте три пъти. Всяко вдишване и издишване отнема около три секунди.

Ако можете да го разтегнете здраво, да изправите пръстите, да имате правилния ъгъл и да се концентрирате върху точката на *третото око*, ще започнете да усещате нещо. Нещо ще започне да се случва точно там. Не чакайте утре, почувствайте го днес. Сега.



**2.** Отпуснете се и сложете ръцете си в скута си. Насочете вниманието си към точката на *третото око* и осъзнайте какво се случва там.

**Време: 1 минута**

**3.** Задръжте вниманието си върху точката на *третото око* и визуализирайте огромен правоъгълен резервоар с вода, заобиколен от мраморна пътека. Представете си, че има огромна порта от западната страна на пътеката. От тази порта мост води към свещен храм в средата на резервоара с вода. В храма свири музика. Чуйте я и я преживейте.

**Време: 2 минути**

**Накрая:** Вдишайте дълбоко, издишайте, отпуснете се, отворете очи и се върнете към нормално осъзнаване.

От: Infinity and Me