

Сиргун Ниргун медитация (*Sirgun Nirgun Meditation*)

Тази медитация ще ви даде разширение в телескопична безкрайност. Първата мантра се отнася до безформеното, Ниргун (Nirgun). Втората мантра е Сиргун (Sirgun), свързана с формата.

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

или седнете с кръстосани крака или на стол с тежестта на двата крака, равномерно разпределена върху земята.



Мудра: Отпуснете ръцете надолу със свити лакти. Издърпайте предмишниците нагоре и навътре към гърдите, докато ръцете се срещнат пред гърдите на нивото на сърцето. Обърнете двете длани към тялото и преплетете пръстите, съединявайки ръцете. Издърпайте палците нагоре и притиснете върховете на палците един към друг. Уверете се, че сте поставили предмишниците в позиция, така че да са успоредни на земята. След като предмишниците са успоредни на земята, дръжте ги така по време



на цялата медитация. Разтягайте се от раменете и бедрата, но дръжте лек натиск върху върховете на палците.

Мантра: Изберете измежду три мантри: Хари Наам Мантра (Haree Naam Mantra), Сири Гаятри Мантра (Siri Gaitree Mantra) или Мул Мантра (Mul Mantra).

Haree Naam Mantra

Sat Naam Haree Naam
Haree
Haree Naam Sat Naam Sat
Naam Haree

Siri Gaitree Mantra

Raa Maa Daa Saa
Saa Say So Hung

Mul Mantra

Ek Ong Kaar
Sat Naam
Kartaa Purakh
Nirbho
Nirvair
Akaal Moorat
Ajoonee
Saibhang
Gur Prasaad
Jap
Aad Sach
Jugaad Sach
Hai Bhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach

Дишайте според нуждите на използваната мантра.

За Хари Мантра или Мул Мантра вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете мантрата.

За мантрата Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung вдишайте дълбоко и изпейте първата фраза; поемете бързо дъх и изпейте останалото.

Време: 3 - 31 minutes

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas
Също известна като: Meditation LA082-790123 - Telescopic Infinity