

Пран бандха мантра медитация (Praan Bandha Mantra Meditation)



Седнете в лесна поза с лека Джеландхара бандха.

ОЧИ: Фокусирайте се върху точката между веждите, върху предната част на челото. Завъртете леко очите нагоре.

МУДРА: Оставете ръцете си да почиват в скута, дясната ръка е в лявата длан. Или просто седнете с двете ръце в *Гуан мудра*. Станете напълно неподвижни, физически и психически, като спокоен океан. Слушайте песнопението за минута. Усетете ритъма му във всяка клетка. След това се присъединете към мантрата.

МАНТРА:

**ПАВАН ПАВАН ПАВАН ПАВАН ПАРА ПАРАА,
ПАВАН ГУРУ**

ПАВАН ГУРУ, УА-ХЕЙ ГУРУ, УА-ХЕЙ ГУРУ, ПАВАН ГУРУ

PAVAN PAVAN PAVAN PAVAN PARA PARAA, PAVAN GUROO

PAVAN GUROO, WHA-HAY GUROO, WHA-HAY GUROO,

PAVAN GUROO

ВРЕМЕ: Продължете за **11-31 минути**.

КОМЕНТАРИ: *Праан Бандха Мантра (Praan Bandha Mantra)* означава мантра или звукова комбинация, която събира, свързва и командва жизнената сила или *прана (praana)*. В обичайното ни неосвободено състояние ние сме контролирани от нашите привързаности. Привързваме се към нашата крайна идентичност или към времето, пространството и интензивността на емоциите или преживяванията. Тази мантра ви отвежда отвъд тези крайни привързаности. Тя отваря вратата към друго измерение на Аза. Тя ви слива с безграничното море от *прана* и живот. Мантрите се разкриват или откриват в по-висши състояния на съзнанието. Виждащият е наясно както с фините, така и с грубите аспекти на звука. Във фините сфери на съзнанието именно специфичната смесица от качества създава проявлението на неща, мисли и чувства в нашия нормален живот. Тази мантра изковава връзка между вас като магнитно поле с крайна единица и универсалното, творческо магнитно поле на енергията, което наричаме съзнание. Мантрата е от *Джапджи (Japji)* от Гуру Нанак. Този, който практикува това до съвършенство, изпитва безсмъртие. Можете да се слеее с по-голямото *пранично* тяло, което не умира с физическото тяло. Молитвите и умствените желания стават много по-ефективни. Тази медитация може да ви даде способността да възплътите божествена личност и да станете креативни и безстрашни.