

# MEDITATION: MÄSTAREN

Denna meditation stimulerar det neutrala sinnet, öppnar hjärtcentret och synkroniserar det individuella medvetandet med det universella medvetandet. Mul Mantra ger mer utrymme för själen i ens liv, rensar karmiska avtryck och reaktiva tendenser och kan förändra ens livsöde från drama till dharma. Meditationen ger riktning och uthållighet.

”Detta är den mest mystiska och mästerliga av alla sinnets projektioner. Den ger dig djup, dimensionalitet och sensitivitet så att du vet exakt hur du ska tillfredsställa det högre medvetandet eller den kraft du vill tjäna. För Jaget är det Själen; för helgonet är det Gud; för en anställd är det uppdragsgivaren. Om du tillfredsställer personlighetskomponenterna av det högre så kommer det högre att ta hand om tjänaren eller den hängivna. I den andliga världen sägs det att den som är hängiven kan med börens hjälp dra ett streck över det som Gud har skrivit i ens öde, men Gud kan inte bryta bandet som den hängivna har knutit till det gudomliga genom uppoffringar och att leva i medkänsla. Stegen för att åstadkomma detta är sadhana, aradhana och prabhupati: disciplin, inre attityd och skicklighet, och mästerlighet av det gudomliga. Distinktionen mellan dig och Gud, den hängivna och mästaren, är upplöst. Sammansmältning och kärleksfullhet är språket och kraften i Mästarens projektion.” (från ”The Mind” av Yogi Bhajan och Gurucharan Singh Khalsa)

## GÖR SÅ HÄR:

Sitt i lätt meditationsställning. Armarna är sträckta framåt, parallella med marken; handflatorna är vända uppåt med höger hand vilandes i vänster. Börja chanta Mul Mantra:

*Ik Oñkār  
Sat nām Kartā-purakh  
Nirbhau Nirvair  
Akāl-mūrat Ajūnī  
Saibhang Gur-prasād.  
Jap.  
Ād Sach Jugād sach.  
Hai bhī sach  
Nānak hosī bhī sach.*

Håll positionen och chanta mantrat 11 gånger. På den 12:e repetitionen sträcker du armarna rakt upp över huvudet, ingen böj i armbågarna och handflatorna pressade mot varandra. Återvänd till ursprungspositionen och fortsätt cykeln: 11 gånger med armarna rakt fram och 1 gång med armarna rakt upp över huvudet.

**Fortsätt 11-31 minuter.**

