

Крия - Енергийни карти - Шестата чакра – Аджна (Kriya - Energy maps - The sixth chakra – Ajna)

Шестата чакра е център на виждането и е свързана със светлината. От векове светлината и тъмнината се преплитат, за да ни донесат един от най-великите дарби на природата - способността да виждаме света около нас. Зрението ни дава огромно количество информация. В нашата култура има дълбоки предразсъдъци в полза на светлината и против мрака, датиращи от древността, когато тъмнината е била на страх и безпомощност. Но само чрез светлината и тъмнината ние виждаме отвъд техните полярности изборите, които са ни достъпни. За разлика от петте предишни чакри, които са разположени в долната част на тялото, **чакрата на челото** се намира в мозъка. Тя е свързана с епифизата, която влияе както на ендокринната, така и на централната нервна система.

Светлината се проявява в 6 чакра, тя е по-висока, по-бърза вибрация от звука. Тук ние възприемаме феномена на светлината като малка част от по-големия електромагнитен спектър. Светлината е гласа на атомите и молекулите, звукът е гласа на по-големи структури, като скали, кристали, растения и хора. Крайната скорост на светлината изкривява и надхвърля нашето чувство за време, тъй както **6 чакра** надхвърля времето.

Цветът е формата, чрез която най-често възприемаме светлината, тя се произвежда от вариации в дължината на вълната на светлината. Различните цветове са резултат от различни честоти. По-топлите цветове като червените, оранжевите и жълтите са с по-ниска честота от по-хладните цветове на зелено, синьо и виолетово и следователно имат по-малко енергия. Цветовете, подобно на звуците, свързани с всяка чакра, са друга проява на осемте плана, свързани с чакра системата. Визуалната информация може да бъде дефинирана като модел, който комуникира пространствените отношения, достигащи до нас, без необходимостта от физически контакт. Визуалната информация не е линейна по отношение на времето. Прякото възприятие е в момента, паметта е минало време. Въображението е минало, настояще или бъдеще. Предсказването е бъдеще време. Нашите физически очи гледат пред нас, не виждайки нито минало, нито бъдеще, третото око прегръща вечността. В същност не очите ни виждат, а нашите умове. Очите са просто фокусна леща за транскрибиране на информация от външния към вътрешния свят. И това не е материята това, което виждаме, а светлина - светлина, отразена от тези обекти, виждаме пространствата между тях и около тях, но не виждаме действителните обекти. В **6 чакра** има възприемане на информация от нематериалния план и способност за осъзнато използване на тези възприятия.

Ясновидството означава ясно виждане. Колкото повече яснота имаме в себе си, толкова по-добре можем да видим фините свойства на света около нас. В ума си можете да видите това, което сте избрали да гледате. Ясновидството е волевият процес на визуализация. Чрез паметта, визуализацията и въображението развиваме ясновидство. То е в основата си процес на конкретна визуализация, въпрос на системно извличане на подходяща информация при поискване. Визуализацията е способността да се изтеглят, създават и проектират изображения на екрана на ума. Да стане това, зависи до голяма степен от задаването на правилните въпроси.

Чрез медитация, визуализация и трениране на вътрешното осъзнаване можем да развием способностите си да възприемаме фината разлика между информацията, която търсим и безбройните други възможности. Визуалната информация се преживява по-скоро в пространственото измерение, отколкото във времето.

Точно както успяхме да преодолеем пространството в 5 чакра, ние сме в състояние да преодолеем времето в **6 чакра** чрез използването и проектирането на визуалните образи.

В **6 чакра** навлизаме в далеч по-мисловно и следователно нематериално измерение, надхвърляме ограниченията и опита на времето. Със силата на паметта и визуализацията, ние сме в състояние да влезем с нашите умове в измерения, където нашите тела не могат да отидат. Можем да влезем в бъдещето, да обитаваме в миналото или да си представим себе си, обикаляйки в най-далечния ъгъл на галактиката. Промените в състоянието на нашето съзнание могат радикално да променят нашето преживяване на субективното време, както се потвърждава от сериозни медитатори.

В **Аджна чакра** самият йогин става божествено проявление. Той въплъщава всички елементи в най-чистата им форма или същност. Всички външни и вътрешни промени престават да представляват проблем. Умът достига състояние на недиференцирано космическо съзнание. Всяка двойственост изчезва.

От: Energy maps



1а. Поза лък. Легнете по корем. След това се огънете назад и хванете глезените си. Внимателно се извийте нагоре. Използвайте мускулите на гърба. Горната част на главата е насочена към стъпалата на краката. Балансирайте тялото върху тазовата област. Сега спуснете брадичката към земята и се съсредоточете върху *третото око*. Сега сте в позицията. Продължете с мощно *огнено дишане* за **3 минути**. За да приключите, вдишайте, издишайте и придърпайте Мулбандха (mul banda), задръжте ключалката за 15-30 секунди и след това се отпуснете.

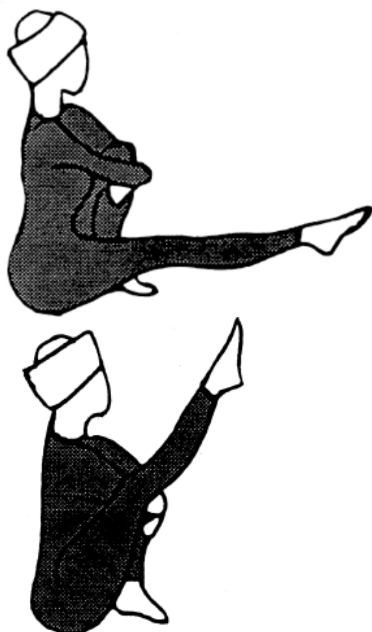
1б. Повторете горното за **1 минута**.

1в. Повторете горното, но този път натиснете палците на краката на хипофизния меридиан.

1г. Останете в *поза лък*, направете 4 продължителни и дълбоки вдишвания, след това на 5-тото вдишване завъртете брадичката към лявото рамо, задръжте дъха и позицията за кратко, издишайте до дясното рамо.

Продължете за **1-3 минути**.

Не забравяйте да се фокусирате върху *третото око*.



2. Седнете на пода и изпънете единия крак право пред себе си. Сгънете другия крак и придвижете коляното към гърдите, обхващайки го с ръце.

След това вдишайте и издигнете изпънатия крак нагоре и издишайте с изпънат крак надолу, без да докосвате пода. Продължете **50 пъти**. Сменете краката и продължете.



3. Станете прави. Приближете едното коляно, колкото е възможно по-близо до гърдите, редувайки лявото и дясното коляно. Продължете **20 пъти**. Синхронизирайте движението с дишането.



4. Седнете в *лесна поза*. Ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan mudra), възприемчива поза (дланите са обърнати нагоре.) Ръцете са отпуснати, с длани на коленете. Сега сте в позицията. Фокусирайте се върху третото око. Продължете с *огнено дишане* за **3 минути**.



5. Поза скала. Влезте в позиция, като коленичите на колене, с пръстите на краката изпънати на земята. Отпуснете се на пети. Петите ще натиснат двата нерва, които се спускат в долния център на всяко задно полукълбо. Дръжте гръбначния стълб изправен. Ръцете са във *Венерин захват* и се държат зад главата в основата на шията. Сега сте в позиция. Продължете с *огнено дишане* за **1-5 минути**.



За да завърши упражнението, вдишайте, издишайте и докоснете челото до земята.



6. Застанете прави. После се изправете на пръстите на краката, балансирайки.

Бавно се издигайте нагоре на пръсти и надолу – с пети на земята с *огнено дишане*. Продължете за **3 минути**. За да завършите, вдишайте, издишайте и бавно седнете в *лесна поза*.