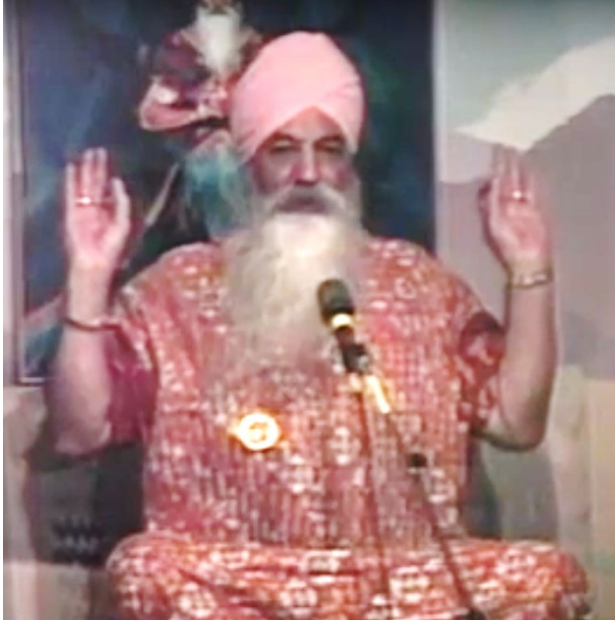


**Медитация KWTC 920722 - Имаме привилегията да изпитаме
духовен транс. Имаме правото да събудим заспалия си дух**
(*Meditation KWTC 920722 - We have the privilege to experience our spiritual
trance. We have the right to awaken our dormant spirit*)



Мудра: *Гуан мудра* (Giaan mudra): докоснете палеца с показалеца на двете ръце, други пръсти са изпънати.

Поза: Застанете в позиция, в която пръстите ви ще бъдат изпънати и тялото ви ще бъде балансирано, а тежестта ще е точно в лактите, които не са много далече, но не и много близо до тялото. Почувствайте се удобно. Укрепете позицията си, защото всяко движение в позата ще обезпокои мускулната и нервната ви система.

Моля, отворете устата си в кръг. Вдишайте и издишайте. Нарича се докторско дишане или ние го наричаме *Vayu Yagna*. То вибрира белите дробове.

Ако го правите твърде много, това може да бъде много вредно за здравето. Може да ви хипервентилира. Така че само за няколко мига е добре да се направи. Дръжте устата отворена и кръгла и вдишайте и издишайте. В определен момент това дишане ще даде на белите дробове отвореността, от която се нуждаете чрез тази медитация. Освен това ще отпусне тялото ви. Имате още тридесет секунди да се позиционирате, коригирайте се и се отпуснете възможно най-добре, но настройте правилно позицията си.

Вдишайте дълбоко, издишайте, затворете очи и погледнете върха на носа. Трябва да затворите напълно очите си и да погледнете върха на носа през затворените очи.

Нарича се *Дрищи крия* (Drishti Kriya), най-мощната крия на йога. Ако *Дрищи крия* (Drishti Kriya) е усъвършенствана, ще можете да започнете да виждате върха на носа си през затворените очи. Тя има възстановяваща сила. Опитайте да погледнете. Дишайте през носа толкова бавно, колкото можете. Нарича се съзнателно дишане. И когато дишате съзнателно ... в живота си трябва да научите само три неща. Когато имате нужда, можете да вдишвате 1 дъх в минута, а когато имате нужда, можете да дишате 30 дъха в минута.

Ако искате да задържите дъха си, можете да го спрете за 3 минути. Ако не искате да го спрете, можете да дишате през порите на тялото.

Сега ще дишате през носа и ще дишате като контролирано и бавно, продължително и дълбоко, колкото можете да регулирате и от затворените очи ще се опитате да се хипнотизирате и да започнете да гледате върха на носа си. В този **хипнотичен транс** ще се концентрирате, за да се възвисите. Моля, не движете тялото си, защото това е единствената пречка, която имате.

Затова запазваме неподвижност, за да не може, ако муха да кацне на носа ни - да не ни притеснява.

Но се надявам да упражнявате самоконтрол. Първо трябва да създадете **самохипноза** или **хипнотичен транс** през физическите ви затворени очи, докато умственото ви око се опита да види върха на носа.

Не се движете. И ако има опасност от движение се съпротивлявайте.

Концентрирайте се, концентрирайте се, концентрирайте се.

Време: 7 минути

Сега вижте в главата си в цвят на роза, голям колкото главата ви, и го помиришете с носа си. Сега сте в **ултра транс**. Ще превърнете главата си в голям цвят на роза; с цвят по ваш избор и ще усетите миризмата на роза. Ще превърнете главата си в голямо цвете роза, повтарям цвете роза и ще го помиришете с носа си.

Време: 4 минути

Първият беше **хипнотичният транс**, а вторият – **ултра транс**. Сега взаимодействате с *прана* (Prana), бъдете внимателни. Дишайте съзнателно, бавно. Миришете, миришете розата. Главата се превръща в огромен цвят на роза като цвете с много, много венчелистчета цвят по ваш избор.

Сега, когато преминавате в **ултра хипноза**, сменете цвета по ваш избор и отправете *Ваю, Праната* в мирис по ваш избор. Тази вечер сме избрали миризмата на роза. Розата пречиства, затова подбираме в **ултра транс** - роза. Не движете тялото си и не се опитвайте да обиждат вашите възможности умора или отвлечане на вниманието.

Концентрирайте се!

Съпротивлявайте се на движение или намеса. Тук има огромна енергия. Всяко отвлечане на вниманието ще затрудни преживяването ви.

Ако нямате опит с духовен транс, нямате отношение към духа си.

Време: 4 минути

Всички действия ще доведат до реакция, добра и лоша. Дишайте съзнателно, продължително, дълбоко и бавно.

Контролирайте физическото си тяло и нервната си система и хипнотично прехвърлете със силата на „Аз съм, аз съм!“, главата си в цвят на роза и пъхнете носа си в него, за да го помиришете. От **хипнотичен автотранс** достигате до втория етап на **ултра транс**.

Печатът, с който сте заключили енергията си, е *Гиан мудра* (Giaan mudra), печатът на Юпитер. Вашето тяло е в неутрален баланс. Следователно дъхът ви трябва да е съзнателен и вашето хипнотично чувство да прехвърляте нещата или по ваше желание трябва да бъде активно концентрирано. С тази базисна сила можете да желаете и да осъществявате собствено си желание. Ако не го правите, не го правете, ако го правите, направете го, но не се движете по никакъв начин.

Чувствайте главата; цвета на розата е с ярка светлина в цвят по ваш избор, сега сте започнали първата трансцедентална транзакция. Това изображение превъзхожда първото.

Време: 2 минути

Образ, образност и въздействие, това са трите неща, които вашата житейска психика може да създаде.

Накрая: Вдишайте дълбоко, дълбоко, задръжте дъха си. Дръжте го здраво. Отпуснете. Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си, пуснете го, пуснете го. Това е последният ви шанс. Вдишайте дълбоко, издишайте дълбоко, издърпайте, заключете се и го протегнете, протегнете здраво, отпуснете се.

Това беше основният урок за представяне на това, което ще правим.

Имаме право да събудим заспалия си дух, имаме привилегията да го изживеем чрез транс и трябва да положим много научно точно изчислено усилие.

<https://drive.google.com/file/d/1u-2HlHjKhOvngakx3xQYaX8aivT32A9w/view> - видео с Йоги Баджан на Meditation KWTC 920722

От: Sat Nam Rasayan - Perugia Retreat 2017 Meditations