

Медитация за изчистване на каналите и издигане на Кундалини (Meditation to Clear the Channels and Raise Kundalini)

ПЪРВА ЧАСТ



Поза: Седнете на пети с широко разтворени колене. Ако сте гъвкави, можете да се спуснете в *Поза безбрачие* (Celibate Pose) с дупето на земята между петите.

Мудра: Притиснете всички върхове на пръстите на едната ръка към съответните върхове на пръстите на противоположната ръка. Притиснете здраво и равномерно. Дланите са обърнати една към друга, но не се докосват. Пръстите са леко разтворени и сочат напред, далеч от тялото; ръцете са държани между слънчевия сплит и сърдечния център.

Очи: Затворете очи и се концентрирайте в точката на пъпа.

Дишане: Вдишайте дълбоко през носа. След това издишайте напълно. Задръжте дъха и изпомпайте пъпа бързо, в постоянен, точен ритъм. Темпото е около 3 изпомпвания в секунда. Когато трябва да вдишате, направете го с дълъг единичен замах. Веднага издишайте и продължете да изпомпвате пъпа и да натрупвате енергия в тази област. Изпомпващото движение се изпълнява с точен, твърд пулс, но без никакви екстремни усилия. Мускулните движения са локализирани в областта на пъпа и надолу. Енергията ще се натрупва естествено от ритъма на помпите.

Време: 5 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха за кратко, докато се концентрирате върху темето, и натиснете ръцете си. Издишайте. Повторете още два пъти.

Това ще изчисти вашата апана, което ще премахне всички блокажи. Всичко, което е заседнало във вас от този ден, може да бъде изчистено бързо, за да можете да се изправите пред себе си и своята яркост, необятност и обхват.

ВТОРА ЧАСТ



Поза: Останете в същото седнало положение.

Мудра: Приберете ръцете си зад гърба. Хванете лактите в нежен захват. Изпънете гръбнака и гърдите нагоре, за да сте стабилни и бдителни.

Очи: Затворени. Насочете вниманието и фокуса си към темето. Очите автоматично ще се завъртят леко нагоре, сякаш гледат през горната част на главата.

Дишане и мантра: Докато учителят пее дълго **Са-а-а-а-а-а-а-а-т** (Sa-a-a-a-a-a-a-t), вдишвайте равномерно през цялото времетраене на звука. Докато вдишвате, чуйте звука в центъра на мозъка. Не слушайте само с ушите, сякаш звукът е отвън; чуйте го като точка в центъра на черепа. Осъзнайте купола на космоса, през коронния център отгоре, наблюдаващия слушател. Когато учителят завърши мантрата с кратък, отчетлив **Наам** (Naam), издишайте дъха през носа с едно издишване. Продължете да слушате с това „трето ухо“ и усетете промените във вибрациите и енергията в цялото си тяло и аура. Като камъче, хвърлено в абсолютно спокойно езеро, фокусирайте се върху точката на звука, докато тя посява сложни вълнички в цялото ви съзнание. Ключът към това Наад (naad) упражнение е да фокусирате очите си върху една точка - короната. Усетете как звукът пътува по гръбначния стълб от основата, през всеки от енергийните центрове, до тази единствена точка. Потокът се натрупва по тези енергийни центрове с вдишването и след това се освобождава през коронния център, докато издишвате. Съзнателно се задържайте в мантрата. Не позволявайте на ума си да се скита в други мисли и звуци. Движението на прана, което се ръководи от този звук, ще отвори шестте центъра на съзнанието на дългия **Сат** (Sat) и седмия - на **Наам** (Naam).

Време: 5 минути. Това упражнение може да се удължи до 15 минути с практика.

Накрая: Вдишайте веднъж, задържайте дъха и бъдете неподвижни в тишина. Издишайте и веднага отпуснете позата си. Изпънете краката и освежете мускулите и тялото си от тази поза. Вие сте натоварили и инициирали коронната чакра и епифизната функция, за да отворите чувствителността си към фините звуци на Наад (naad). Поддържайте връзка с това вибрационно отваряне, докато си почивате за няколко минути. Говорете, но не клюкарствайте и не говорете за неща, които въвеждат ниска вибрация.

ТРЕТА ЧАСТ



Поза: Седнете отново на пети или в *Поза безбрачие* (Celibate Pose), с широко разтворени колене.

Мудра: Включете ръцете си в мудрата от Първа част. Този път насочете пръстите надолу към земята. Мудрата е поставена доста ниско, пред тялото, между половия орган и корена на гръбначния стълб, долния възел.

Очи: Затворени. Като в предишното упражнение, центрирайте се в темето на главата.

Мантра: Акаал (Akaal). Пейте мантрата Акаал седем пъти; по веднъж за всяка чакра: Акаал, Акаал, Акаал, Акаал, Акаал, Акаал, Акаал (Akaal, Akaal, Akaal, Akaal, Akaal, Akaal, Akaal). От темето издърпайте звука на тази мантра по гръбначния стълб. Пронизвайте центровете, докато отваряте потока и събирате потока в горната част на гръбначния стълб в мозъка.

Поддържайте височината на тона стабилна и звука силен през първите четири повторения. След това повишете височината за последните три чакри в горните центрове.

Вдишайте дълбоко и повторете песнопението, издърпвайки енергията. Темпото на пеенето е около 15 секунди за целия цикъл от седем повторения. Тя трябва да резонира, да пулсира и да пронизва. (Не е дълга и протяжна, както правим, когато мантруваме само един **Акаал** (Akaal) на дъх при нечия смърт.)

Мантрата означава безсмъртен или отвъд смъртта, което е Самото Безкрайно Същество, Бог, цялата творческа енергия на съществуването и несъществуването. Това е в нас и ние сме в него. Това е интимна и отзивчива връзка.

Медитацията върху този звук премахва страха ни от несъществуването. Тя носи смелост да изразяваме и действаме в настоящия момент. Тя кани мъдрост и перспектива, отвъд нашите привързаности, докато се освобождаваме от емоционалните си защити срещу необятността, от която сме част. Тази серия отваря вашето усещане за свещеното измерение на Аза в творческото изразяване в света.

Време: 5 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и чуйте менталното ехо на мантруването от горните центрове. Усетете го във всяка клетка. Издишайте, като задържате натиска на мудрата и прилагате заключванията. Повторете това дишане и усетете вибрацията във всяка част на космоса. Издишайте. Повторете и станете неподвижни.

Осъзнайте безграничното пространство, отворено във вас от **Акаал** (Akaal), което винаги присъства.

Осъзнайте, че сте осъзнати.

Останете в тази творческа тишина, докато ви е удобно. Издишайте и повторете още веднъж. Отпуснете се.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa