

Медитация - Поклон за смирение за трансфер на прана (Meditation - Bowing for Humility to Transfer Praana)



Поза: Седнете в поза „Скала“, на пети, с изправен гръбнак. Поставете дланите на земята до краката си. Те трябва да бъдат напълно отпуснати по време на упражнението.

Мантра: Акаал Сат (*Akaal Sat*)

Акаал (*Akaal*) означава отвъд смъртта или безсмъртие. **Сат** (*Sat*) е съществуването; това, което наистина е. **Акаал Сат** (*Akaal Sat*) е безсмъртно съществуване или безсмъртна истина. Това песнопение е медитация върху безкрайното, което е едновременно отвъд формата и във всяка форма. Това е постоянният поток на съществуване и благодат. Звукът на **Акаал** (*Akaal*) е около два пъти по-дълъг от звука **Сат** (*Sat*). **Сат** (*Sat*) се рецитира с подчертано силно издърпване на пълната точка.

Движение: Започнете постоянно движение с поклони. Ръцете остават отпуснати, с длани на земята, докато се движите нагоре и надолу. Пейте звука **Акаал** (*Akaal*), докато челото ви докосва земята. А в **Акаал** (*Akaal*) инициира движението надолу; *Каал* завършва движението напред, завършвайки, когато точката между веждите докосва земята. Звукът **Сат** (*Sat*) се произнася, докато се изправяте, придърпвате *пълния център* и леко повдигате гърдите.

Очи: Очите са затворени и завъртани в **Шамбави Мудра** (*Shambavi Mudra**), фокусирани в основата на носа, докато се покланяте напред. Когато се изправите, отворете широко очите си, гледайки право напред - поддържайте осъзнатостта и проекцията си от точката между веждите.

Визуализация: Визуализирайте огромно бяло слънце директно пред третото си око. Въпреки че слънцето не е с този цвят, визуализирайте го така. Увеличете яркостта, така че да се превърне в безкрайна светлина, равна на трилиони и трилиони слънца. Представете си това в точката между веждите. Докато се покланяте напред, почувствайте земята като едно много малко нещо, священо и сладко, в безкрайната светлина. Поклонете се с доверието на дете, което очаква и приема всички ресурси, които ще ви бъдат дадени.

Време: 11 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и седнете изправени. Задръжте дъха със затворени очи. Вижете отвъд брилянтния блясък на слънцето през третото око. Завъртете леко очи нагоре. Проектирайте се в тази светлина без ограничение. Разтворете се и оставете безкрайната светлина да ви благослови, изцели и изпълни. Докато издишвате бавно, придърпайте пъпа и усетете как енергията тече през ръцете ви. Те ще вибрират с освобождаването. Повторете тази визуализация; изпълнете гръбнака силно изправен, докато виждате светлината и прониквате в нея. Направете това общо **3 пъти**. След това седнете неподвижно и дишайте бавно. Съсредоточете се върху проектирането на потока от лечебна енергия през ръцете си. От безкрайната светлина през вас до всичко, което трябва да бъде издигнато и изцелено.

Съвети за практика и майсторство

Когато се заключите в ритъма на тази медитация с поклони, тя е забележително екстатична. Необходима е малко практика, за да накарате очите ви да се затварят и отварят в точен синхрон с поклона и песнопението. След като това се установи, **променете фокуса си върху самия звук**. Забележете как звукът, визуализацията и усещането за *прана* във вашето енергийно поле се променят. Има пулс на енергията. В началото може да се опитвате твърде много да създадете ефект. Постепенно се задържайте с енергията като свидетел и оставете смирението си пред безкрайната светлина да увеличи самия поток. След като не можете да правите нищо, всичко тече.

Практикуването и усъвършенстването на тази медитация могат да лекуват сякаш чрез чудеса. Казва се, че ако някой усъвършенства това в продължение на три години, може да съживи мъртвите, лекувайки онези без надежда. Когато имате време, като домашна работа или за лична практика, разширете тази лечебна практика. Правете го с партньор, като сменяте ролите и практикувате кундалини лечение чрез предаване на *прана*. Поставете ръцете си към човека, когото искате да излекувате. Стабилизирайте се в слънцето. Усетете вибрацията през ръцете и успокойте и изгладете пространството на този човек. Оставете светлината да лекува.

Медитирайте върху чудотворната мантра: **Гуру Гуру Уа-хай Гуру Гуру Рам Даас Гуру** (*Guroo Guroo Whaa-hay Guroo Guroo Raam Daas Guroo*), изпята пет пъти на 1 дъх.

*Шамбави Мудра (Shambhavi Mudra) е йога техника, насочена към фокусиране на вниманието във „третото око“ (точката между веждите) чрез леко повдигане на очите нагоре, което помага за успокояване на ума, намаляване на стреса, подобряване на концентрацията и насърчаване на вътрешния мир

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa