

Дикша Патра за молитвена тишина (Deeksha Patra for Prayerful Stillness)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и приложете заключване на врата.

Мудра: Поставете ръцете с длани нагоре пред торса на нивото на слънчевия сплит, точно под сърдечния център. Поставете гърба на дясната ръка в дланта на лявата ръка. Пръстите се кръстосват под ъгъл.

Левият палец е поставен в дясната длан, а

десният палец се кръстосва върху горната част на лявата. Това е много сдържана, сигурна и уютна мудра.



Фокус на очите: Очите са леко отворени. Концентрирайте се през точката между веждите.

Мантра: Уа-Хей Гуру (Whaa-Hay Guroo).

Пейте мантрата Гуру монотонно; проектирайте гласа и се концентрирайте върху звука и енергията на мантрата. Звукът **Хей** (Hay) вибрира в задната пещера на устата и резонира нежно в горната раковина на черепа, но без носов звук. Слушаме звука, докато го издаваме, сякаш ни е даден и ние само трябва да получим вибрациите дълбоко в съзнанието си. За да практикувате правилно този звуков поток, трябва да поемете дълбоко, пълно въздух и да изпеете мантрата веднъж, докато издишвате изцяло. Темпото е около едно повторение (включително вдишването) на всеки 10-12 секунди. Не се опитвайте да удължите продължителността на песнопението, като издишвате; поддържайте ритъма и темпото на 10-12 секунди на повторение, включително дишането. С всяко дълбоко вдишване проверявайте дали гръбнакът ви е изправен и че Приложено е вратно заключване, преди да изпеете. Тогава звукът ще дойде от централното влакно на гръбначния ви стълб, вашия централен канал на енергия. Постепенно прилагайте заключванията, докато издишвате.

Време: 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и чуйте менталното ехо на мантрата. Издишайте мощно. Повторете три пъти. Отпуснете се.

Съвети за практика и овладяване

Името на тази медитация говори за самопосвещение; отстранете блокажите и придобийте умения за медитация в сливане с безкрайния Аз. Дикша е благословия или посвещение. Патра (Patra) е съд, този, който получава нещо. Така че медитацията е умствено, емоционално и духовно приемане на благословията и инициацията на висше съзнание. В традиционния смисъл това би било сливането на ума на ученика и гуруто.

В Кундалини Йога и медитацията ние не инициираме. Вместо това се учим как да бъдем сигурни в себе си; нашият статус се дава от нашето собствено достойнство и съзнание. В тази нова епоха всеки от нас може да се докосне до енергията на нашия безкраен Аз, чрез себе си, когато използваме мантра, която е *анахат* (anaahat) и чиято *наад* ни настройва. Именно в това трето пътуване това е най-възможно. Трябва да се подготвим да получаваме, а не да печелим. Трябва да се чувстваме комфортно, че Неизвестното в нас докосва познатото.

Практикуването на тази медитация почти винаги води до сънливост. Умът си мисли, че е на почивка или е офлайн и може да заспи. Нормалните разсейвания и импулси, които ни държат будни и отъждествени с живота ни, спират. Това е *гуткаа* медитация (gutkaa - малка пръчка на водно колело), тя спира корена на мисълта. Ние дори не започваме да гоним мисъл. Вместо това ние сме съд. Сега сме възприемчиви към собствената си безкрайност.

Едно от другите ограничения е чувството на егото за непосредственото. То трябва да действа според всеки свой импулс. Трябва да бъде забавлявано и ангажирано. Но на този етап безкрайното е непосредственото. Интуицията е в компанията на Аза и кани спонтанното разкритие на душата ви, поради което този етап се нарича молитвена тишина. Не са необходими действия. Молитвената нагласа и проекция носят докосването на благодатта. Тя ще победи негативността; и ще ви направи ваше собствено същество. В молитвената тишина на тази медитация всичко се прави. Отпуснете се; Бог е на служба; вашето Непознато познава познатото за вас.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa