

Медитация за Раса* и Вътрешното око (Meditation for Rasa and the Inner Eye)



Поза: Седнете в *Лесна поза*, с изправен гръбнак и направете вратно заключване.

Мудра: Поставете центъра на дланта лявата ръка и върху пъпният център, като дланта е опряна на корема. Дясната ръка е на няколко сантиметра от линията на косата, с длан, обърната към тялото. Тя е в една линия с линията на арката от ухо до ухо, около главата. Движете ръката бързо в синхрон с мантрата. Ръката се движи на няколко сантиметра (7-15 см) нагоре и надолу. Движението е бързо, стакаато пулс, за да се фокусирате и да енергизирате линията на арката и аурата. Усетете температурата и усещанията в дланта на лявата ръка; упражнението може да създаде доста топлина.

Фокус на очите: Концентрирайте се в точката на веждите със затворени очи. Оттам усетете енергията, освободена в пъпният център. Проследете пътя ѝ по гръбначния стълб и през главата до челото и хипофизата.

Мантра: Хар

От пъпният център и върха на езика, ритмично пулсирайте звука **Хар** (Har). Това е звукът на творчеството, творческата сила на съзнанието. Слушайте го. Бъдете осъзнати; мантрувайте и слушайте, докато мантрувате. Чуйте вътрешния звук на звука. Усетете промяната в енергийните си тела, докато звуците се готвят да възникнат и да се проявят на езика ви и чрез чакрите ви. Докато продължавате, натискът върху нервите ви ще се увеличи значително.

Темпо: Пейте **Хар** (Har) около 3 пъти в секунда; темпото е бързо, но не заличавайте произношението. Фокусирайте го, поставете го и го проектирайте. Създайте непрекъснат звуков поток.

Време: 11 минути.

Накрая: Вдишайте много дълбоко, задържайте дъха. Дръжте дясната ръка фиксирана над челото на няколко сантиметра (5-10 см). Медитативно се фокусирайте върху енергията между дланта и

главата. Усетете енергията в областта на пъпа, докато натискате плътно точката на пъпа с лявата ръка. Издишайте мощно като оръдие през устата. Вдишайте отново дълбоко. Задържайте дъха и се концентрирайте върху хипофизата. Стегнете мускулите по гръбначния стълб. Усетете как енергията тече като змия по гръбначния стълб от основата до върха и през челото до хипофизата в корена на носа. Издишайте мощно като оръдие през устата. Повторете това дишане и медитативна проекция още веднъж. След това се отпуснете.

Съвети за практика и овладяване

Тази медитация е невероятно мощна и ефектите ѝ са незабавни. За разлика от много медитативни практики, които са за тишина и наблюдение на собствения ум, това е активна медитация. Вашият фокус е важен. Запазете уроците, научени в първите етапи на медитацията, за да локализирате чувството си за Аз и да установите неподвижния свидетел. След това насочете проекцията си така, че вашето физическо, ментално и фини тела да работят като едно ритмично действие. Вложете цялото си Аз в това. Бъдете силни и прецизни едновременно; това не е диво или преувеличено движение.

Докато продължавате, вашата нервна и ендокринна система са под напрежение от усилието и стреса на действието, което напредва на фази. Първите няколко минути са лесни. Ще усетите преплитането на енергията между Пъпният център и Точката между веждите. След това нервната система ще възрази, ще се подравни и ще се настрои между 6 и 7 минута. По време на тази фаза може да получите съобщения от нервите си: болка, треперене или дори ярки образи или звуци. Запазете стабилност. Ако внезапно се почувствате уморени, призовете вътрешната си дивост и вложете енергията, смелостта, гнева, всичко в нея. Движението остава абсолютно контролирано и дисциплинирано, но каналзира емоционалната енергия. След 9 минути жлезите ще реагират мощно. Вашата *сома* ще отвори *расите*, за да създаде потенциал за *амрит*.

Последните няколко минути могат да отворят пътищата на преживяване, до които иначе са необходими много години седене, за да се достигне.

В края на този клас Йоги Баджан ликуващо каза:

Алилуя, Бог не е далеч, ако знаете това упражнение. Ако практикувате всеки ден, отнема само 11 минути. Първите 3 минути изглежда като шега. След още 3 до 4 минути, около 7 минути, боли адски! Знам, защото го практикувам винаги, когато трябва да се грижа за съществуването си. След това, през последните 3 минути, трябва наистина да го правите силно и това завършва 11-те минути. След това два пъти просто задържате дъха си, за да се подготвите. Третия път задържате дъха си и издърпайте всички гръбначни прешлени обратно назад чак дотук, до челото. Когато усетите това леко изтръпване, то ще започне да се случва и ще го пуснете. Сега какво може да направи това за вас? Това може да ви накара да видите невидимото, да познаете непознатото и да чуete нечуваното за вашата елементарна конституция на Аза. Не е нужно да ходите при никого, за да ви посветите, и не е нужно аз да ви уча на духовност. Вие сте духът и вие сте чист. Така че бъдете...самоуверен.

*Раса

Когато Раса започне да тече, тя е като божествен дъжд. Тя е като сладка роса, която се кондензира и пада в устата ви. Отвсякъде идва при вас, сега. Тя е лична, мощна и лечебна. Отпуснете се и бъдете помазани.

Йоги Баджан

Думата *раса* има дълга традиция както в йога, така и в Аюрведа.

Раса означава **есенция**; тя обозначава сока на нещо, докато започвате да го преработвате и смилате. Когато раса се използва правилно, тя се превръща в *расаяна*, елемент, който подмладява тялото и ума. Най-висшата форма на *расаяна* се генерира от медитации и крии, които стимулират нашите собствени ендокринни и клетъчни секрети. Този вътрешен еликсир се нарича *амрит*. В митологията *амрит* е бил известен като „водата на живота“ или „изворът на младостта“, създаден в началото на света, неуловимият нектар, който дарява безсмъртие. Йоги Баджан често е наричал *амрит* и раса по по-практичен начин. Той е казвал, че *амрит* и *раса* са естествени секрети, които могат да бъдат култивирани; Те обаче изискват оптималното функциониране на хипофизата, епифизата, хипоталамуса и фронталния лоб и произлизат от повишената жизненост на всички клетъчни и нервни функции. Когато този вътрешен нектар тече, ние сме по-малко реактивни и импулсивни; и реагираме с повишено съзнание. В този смисъл расата просто ни отваря за насладата от живота и за перспективата, която произвежда зрялост, мъдрост и благодат.

Амрит отваря и духовно прозрение. С течащата *амрит* ние естествено чувстваме и действаме от състрадание; не говорим за това, ние го живеем. Този етап на медитация ни трансформира както физически, така и психически. Тя балансира потока на живота в тялото и ума ни. За да влезем в този дълбок етап на медитация, трябва да стимулираме жлезите, да подравним тялото и след това да излъчваме ума; и да медитираме върху Аза като средство за безкрайния поток, от който всички сме част. След като тази вътрешна жизненост и пречистване са установени, можем да използваме собствената си вътрешна раса или сокове, за да лекуваме другите. Ние ставаме *расаяна* - подмладени. И с тази обновена енергия сме готови да изразим напълно Аза си. Като *расаяна*, нашето творческо присъствие ще лекува; нашата сияйна енергия ще се издигне. По този начин ние изпълняваме думите на Йоги Баджан: „*Вашето присъствие трябва да бъде лечение.*“

Традиционно *раса* включваше работа със свойствата на металите. Живакът представляваше променливост; и дори днес чувате хората да казват: „Той има много живачна природа“, което означава непредсказуем. И въпреки че живакът е отрова, в Аюрведа той се използва в малки количества в много различни формулировки. *Раса Шастра*, древен текст, описва две основни категории на елементарна трансформация и подмладяване: алхимия и *расаяна*. Алхимията описва как да се преобразува живак и други елементи в злато. Но тя също така загатва за вътрешна трансформация. *Расаяна* е използването на храна, билки и лечебни техники за подмладяване на тялото и ума и увеличаване на дълголетие. И двата подхода бяха изрично духовни в призоваването на Божията благодат.