

Медитация - Омагьосване на Безкрайността - Тратик да видиш любовта в себе си (Meditation - Enchantment of the Infinite - Traatik to See Love Within)



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

Мудра: Вдигнете дясната ръка с дланта надолу, точно пред линията на косата. Изпънете десния палец надолу, така че върхът му да се изравни с точката на *третото око*. Ако гледате право, фокусът на погледа ви трябва да е точно под върха на десния палец. Свийте лявата ръка в юмрук и я поставете точно пред брадичката; изпънете левия палец нагоре. Лявата предмишница ще бъде успоредна на земята с отпуснати рамене. Върховете на двата палеца са разделени на около 1,25 см до максимум 2,5 см. Ръцете са държани така, че палците да са на ≈ 15 см от лицето.

Очи: Очите ви са фиксирани отворени в тратик (*traatik*) поглед. Гледате точно между върховете на палците. Наблюдавайте потока на енергията, сякаш пламък танцува между

тях. Енергията тече от долния връх на палеца към горния.

Мантра: *Уа-хей Гуру (Whaa-hay Guroo)*. Това е Гур Мантрата; и е много специфична. Пеете на глас веднъж, след това шепнешком или много тихо. Създавате пулсация, като редувате от силно към много тихо. Темпото е равномерно. Звукът „хей“ е подчертан и отчетлив, докато резонира в горната задна част на устата.

Време: 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и фиксирайте погледа си върху потока. Усетете го в цялото тяло. Мислено пулсирайте мантрата. Издишайте мощно през устата. Повторете дишането отново. Повторете за последен път със затворени очи. След това вдишайте и протегнете ръцете нагоре и разклатете енергично. След това седнете неподвижно за минута-две, за да усетите пълната промяна на енергията си.

Съвети за практика и майсторство

Разстоянието между върховете на палците е важно. Това точно подравняване гарантира, че можете да се настроите на енергията, която тече през цялото тяло, и да започнете да усещате и виждате този поток. Всякакви по-широки и някои аури не биха били лесно видими.

Поддържането на това разстояние също така осигурява автоматичен натиск върху *третото око* за развитие на интуицията.

Най-добрият начин да направите тази медитация е да се настроите на енергията, която тече през цялото тяло; йогинът усеща поток от космическа енергия във всяка клетка. Той е фин. Отворете се за това чувствително поле на съзнанието, когато започнете да седите за тази медитация. През повечето време изобщо не осъзнавате, че то е там. В тишината на тази медитация трябва да осъзнаете, че сте вие плюс вашата енергия. Има енергия, която винаги познавате, и енергия, която не познавате, която е между вашия ограничен Аз и неограниченото; между крайните и безкрайните аспекти на вашето същество. За тази медитация отворете съзнанието си за тази енергия и усетете нейния поток и вибрация в меридианите, клетките, гръбначния стълб и навсякъде на тялото. След това, докато усещате този поток, го почувствайте през върховете на палеца. Върхът на долният палец става като блестящ пламък. Енергията му се вълнува и блести. Тя ще приема различни форми и често цветове. Издига се като топлина и преминава като електричество. Фокусирайте се върху пламъка в пространството между палците и отваряте чувствителността си към всички посоки едновременно, около вас и през вас. Това ще развие интуитивното ви чувство.

Умът е изпълнен с добро и лошо, душата е изпълнена с осъзнатост, доброта и ангажирани действия. Ако вземете каквато и да е мисъл или потенциално действие и се съсредоточите върху нея, можете лесно да я оцените и да знаете какво да правите от медитативния ум на учителя. Медитацията за този етап използва тратик (*traatik*), за да излъчва ума и да прониква отвъд повърхността на нещата и да вижда нещата през очите на душата. Медитацията, която усъвършенства и укрепва този етап, е фина практика, която води до прагматизъм и смирение. Тя установява нашата царственост и достойнство; мантрата преплита едновременното присъствие на крайното и безкрайното в съзнанието на практикуващия.

На този етап се нуждаем поне от тази способност да виждаме финото, да проникваме до същността на причината и да я наблюдаваме открито в състояние на **шуния** (*shuniya*). Всяко движение или реактивна емоция ще промени това, което виждате. Останете стабилни. За да останете в това пространство, вие създавате звукова ос, използвайки пулса на мантрата. Звукът **Уаа** (*Whaa*) ви разширява до безкрайност. Звукът **Хей** (*hay*) ви локализира, центрира и предупреждава. Лекото налягане на звука, произведено в горната част на задното небце, изпраща стимул към хипофизата и хипоталамуса, за да се настроят и да подпомогнат развиващото ви осъзнаване. Звукът **Гуру** (*Guroo*) ви проектира и трансформира.

Мантрата на глас е **сиргун** (*sirgun*), светът на проявлението и качествата. Тя е лична. Мантрата с шепот е **антар** (*antar*), есенцията и следователно **ниргун** (*nirgun*), отвъд формата и качеството. Тя е безлична.

Пулсът на двата звука е безлично личен и лично безличен; той е осъзнатост, присъствие и реалност едновременно. Вашата проекция е виждащото око на учителя.