

Медитация - Санкх мудра крия - Нади Шодана Лая кундалини крия (Meditation - Sankh Mudra Kriya - A Naadi Sodhana Laya Kundalini Kriya)

ПЪРВА ЧАСТ



Поза: Седнете в *лесна поза* или *поза лотос*, с изправен гръбнак и направете вратно заключване.

Мудра: Санкх мудра (*Sankh Mudra*) е раковина. В тази медитация правим раковина с всяка ръка поотделно. Просто направете леко свиване в юмрук. Първите два пръста (показалец и среден) са преместени леко напред в сравнение с безименния пръст и кутрето. Когато го погледнете, формата му е като раковина. Палецът се заключва от медиалната страна на показалеца. Дръжте палеца изправен; той действа като печат за мудрата.

Дишане: Дишайте съзнателно. Поемайте дълги дълбоки вдишвания през носа. Мислено инициирайте дишането в горната част на гръбначния стълб в центъра на главата; усетете го в сетивното си тяло. Докато вдишвате, бавно насочвайте дишането чак до основата на гръбначния стълб. При издишване го върнете обратно по гръбначния стълб до центъра на главата и навън. Продължете по този начин, за да почистите и подготвите канала на гръбначния стълб и фините меридиани на Ида и Пингала.

Време: 3 минути.

ВТОРА ЧАСТ



Мудра: Донесете мудрата на раковината във всяка ръка до ушите от всяка страна на главата. Ръцете са разположени на 2,5-5 см от ушите. Дланите са обърнати към страната на главата, близо до ухото. Изглежда сякаш слушате раковината. Китките не са прави. Те са под ъгъл нагоре.

Очи: Затворени и леко завъртени нагоре. Концентрирайте се в центъра на главата.

Мантра: Пейте *Лая йога кундалини мантра*, завъртете я нагоре по гръбначния стълб. Наблюдавайте това съзнателно от горния център и темето. Усетете звуците на мантрата, които се въртят и циркулират около главата, отразявайки се от безкрайна раковина до безкрайна раковина и отвъд. Дръжте тялото неподвижно. Но усетете въртенето на звука.

Бъдете съзнателно осъзнати, докато сте погълнати от въртенето на Лая мантрата.

ЕК ОНГ КААР (а)

Ek Ong Kaar-(Ah)

Едно творческо съзнание е цялото творение

САА ТАА НАА МАА(А)

Saa Taa Naa Maa(Ah)

Истината е неговата идентичност

СИРИ УА-(А)

Siree Whaa-(Ah)

Велика неописуема мъдрост

ХЕЙ ГУРУ

Hay Guroo

Слава на Бога!

Хората отразяват тази мудра с истински раковини, за да чуят ехото на звука на морето. Символично, ние слушаме гласа на Невидимото; гласа на висшия Аз или Бог. Ние не слушаме краен звук. Така че, докато пеете, чувате звука в звука; звука, от който възниква грубият звук. Звукът, който чувате, вибрира навсякъде едновременно и в крайна сметка се чува от вас във всички точки и от всички посоки.

Време: 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, спрете дъха и се фокусирайте върху светлината през коронния център. Издишайте. Повторете още два пъти. След това вдишайте и изпълнете ръцете си. Отворете и затворете. Отпуснете се.