

## Медитация - Сукх садана - Спокойна творческа проекция със сърдечния център (*Meditation - Sukh Saadhana - Peaceful Creative Projection with the Heart Center*)



За да се подготвите за медитацията, практикувайте **Наади Шодхана крия** (*Naadi Sodhana Kriya*) за **3 минути**: Седнете в медитативна поза със кръстосани крака или *лесна поза*. Изпънете гръбнака нагоре. Фокусирайте се върху точката на *третото око*. Вдишвайте равномерно през двете ноздри, с достатъчна сила, че ноздрите да се свият към средната линия, изравнявайки извивката на ноздрите. Усетете натиска на вдишването в точката между веждите. Издишайте спокойно през носа.

Има две меридианни точки за прана - Ида и Пингала - които се стимулират.

Тези две плюс точката между веждите, която също се стимулира при вдишване, образуват триъгълник. Това пречистващо дишане е **трикути пранаям** (*trikuti pranayam*); то е баланс на трите потока или трите реки. То може да ви направи много спокойни и леки. Останете стабилни и ясни, за да можете да изпитате спокойно пълно изразяване на вашето Аз от сърдечния център. За да завършите, просто вдишайте, задръжте и след това отпуснете дишането.

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

**Мудра:** Поставете лявата ръка на гърба си с длан, обърната навън; позицията е удобна, но нагоре към сърдечния център и над гръбначния стълб. Поставете дясната ръка на гърдите си с хълма на палеца и дланта върху сърдечния център; пръстите покриват лявата гръдна област. За да направите това прецизно, повдигнете гърдите и направете Заклучване на врата, след като позиционирате ръцете и дланите.

**Очи:** Затворени.

**Мантра:** *Лая йога кундалини мантра*. Докато пеете, локализирайте съзнанието си в центъра на главата и точката между веждите. Оттам насочете енергията на мантрата обратно на часовниковата стрелка нагоре по гръбначния стълб. Докато се изкачва по гръбначния стълб, звукът се върти спираловидно около сърдечната чакра, докато преминавате от първия към втория звук на **а** (*ah*). Ръцете маркират енергията на магнитното поле на сърцето. Това създава приятна стимулация и изпълва вашата проекция с харизма.

**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!

**Време: 31 минути.**



**Накрая:** Вдишайте дълбоко, задържайте дъха си и медитирайте върху менталното въртене на мантрата, сърдечния център и ярката светлина през коронната чакра. Издишайте. Повторете още два пъти. След това се отпуснете.

Направете си почивка за няколко минути; пийте вода, освежете се и останете в медитативното пространство, което сте създали.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa