

Медитация - Тратик Д(х)иан да видим невидимото (Meditation - Traatik Dhyān to See the Unseen)



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

Очи: Фокусирайте погледа си право напред. Ще видите триъгълник в триъгълник.



Мудра: Съберете върховете на пръстите на всяка ръка, с разтворени длани, образувайки типични пръсти, сочещи нагоре, свийте показалците и средните пръсти надолу между дланите, така че гърбовете на първия и втория пръст да се съберат. Дръжте върховете на палците заедно, но ги свалете надолу, така че да са успоредни на земята и насочени към тялото. Повдигнете мудрата на 15-20 см пред лицето, така че върховете на безименните пръсти да са в точката на веждите, а върховете на кутретата да са директно пред очите. Палците ще бъдат на нивото на брадичката.

Тази мудра представлява финото в грубото. Тя представлява отварянето на интуитивната комуникация, виждайки отвъд повърхността на нещата към техния причинно-следствен поток. Психологически, това настройва съзнателната личност с подсъзнателния темперамент и импулси. Двата пръста, извити надолу, представляват връзката със земята, с импулсите и чувствата, които обикновено ни доминират. Те се виждат в триъгълника, образуван от палците и извитите пръсти, което представлява стабилност в турбулентността на емоциите и чувствата. Горната част на мудрата се комбинира с долната част, за да създаде тантрически баланс на полярностите. Самата мудра е неутрална. Тя образува леща или портал, за да усетите присъствието на вашия динамичен истински аз сред многобройните ви роли и дейности.

Мантра: Продължете да пеете мантрата **Хъми Хъм, Бра(х)м Хъм** (*Humee Ham, Brahm Ham*). Приблизителен превод: „*Ние сме Ние, Ние сме Бог*“.

Можете да изтеглите и/или слушате Gurusangat Singh and Gurucharan Singh - Hummee Hum Brahm Hum от ТУК!

В идеалния случай забавяме звуковия поток, използвайки песен номер четири от новия компактдиск *Humeet Hum* на Gurusangat Singh и Gurucharan Singh. Бъдете напълно присъстващи, мислено се потопете в звука и усетете своя Аз и постепенното разтваряне на бариерата между вас и фокуса на мудрата.

Дръжте мудрата неподвижна. Не затваряйте очи и не спускайте ръцете си. Закрепете мудрата и след това отпуснете раменете, така че да можете да я държите с възможно най-малко напрежение. Китките са плоски, а лактите са отпуснати, не са повдигнати и образуват по-голям триъгълник. Ако ръцете ви се уморят след няколко минути, просто останете неподвижни, фокусирайте се върху мантрата и я оставете да премине, докато оставате присъстващи на всички усещания и енергия, които тази мудра предизвиква.

Това е **тратик медитация** (*traatik meditation*), медитация с фиксирани очи и втренчен поглед. Мудрата създава формата, която фокусира погледа, което носи енергия към шеста чакра. Това завършва връзката между сърдечния център и шеста чакра, което ви прави стабилни.

От тази тишина в кристализираното Аз, вие ставате свидетел през очите на вашето уникално Аз, вместо да се прикривате от действията си или емоциите, които те предизвикват. Можете да чувствате и правите всичко и все още да присъствате в Аза.

Време: 31 минути.

Накрая: Затворете очи, вдишайте дълбоко и задържайте дъха. Визуализирайте мудрата; проникнете отвъд върховете на пръстите към безформеното, което дава на пръстите върховете им. За кратко се разтворете в безкрайния си Аз. След това издишайте през устните. Повторете това три пъти. След това вдишайте, протегнете ръцете нагоре, отваряйки и затваряйки пръстите. Отпуснете се. Прокарайте дланите си от челото с движение надолу, един плавен удар над сърцето, няколко пъти.

Отпуснете се в тишина за 10 минути. Останете в тишина. Останете в настоящето.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa