

Татва сидхи медитация за присъствие като маяк (*Tattva Siddhi Meditation for Presence like a Beacon*)



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

Мудра: *Гиан Мудра* със всяка ръка, върха на показалеца докосва върха на палеца, дланите са опрени върху коленете.

Очи: Затворени или леко отворени, очите са леко завъртени в **Шамбави мудра** (*Shambavi mudra*) с фокус през точката на *третото око* на челото.

Мантра: Няма определена мантра. Нека звукът на дишането бъде безкрайна мантра на живота.

Дишане: Сегментирано дишане. Регулирайте дишането си така, че вдишването да е на равни

сегменти. Започнете с **4 равни вдишвания** през носа. След завършване на сегментираното вдишване, дробовите ви трябва да са напълно пълни. Издишайте плавно, бавно и съзнателно през носа. Докато вдишвате, визуализирайте дишането и космическата прана, влизащи през темето на главата. Изпълнете цялото тяло, гръбначния стълб и всяка клетка с вдишаната космическа енергия. При издишване визуализирайте светлина и енергия, излъчващи се от всяка пора на тялото ви. Всяка пора изпраща синьо-бял лъч светлина, ярък и кохерентен. Цялото тяло вибрира с енергията, която сте натрупали, и я освобождава от всяка пора. Докато светлината се разпространява, вие я усещате как се разпространява във всички посоки едновременно. Усетете всички посоки едновременно. Разширете тази светлина все по-далеч и по-далеч до най-отдалечените части на вселената.

Време:

Продължете за **11 минути**.

След това увеличете броя на движенията при вдишване до **5**.

Продължете за **11 минути**.

След това увеличете броя на движенията при вдишване до **6**, след това **7**, след това **8** и накрая **9**. Всяко сегментирано дишане се практикува по 11 минути, **общо 66 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, затворете очи и задръжте дишането за 10-20 секунди. Издишайте и разширете светлината си. Повторете общо три пъти. Отпуснете се.

Съвети за практика и овладяване

За най-добри резултати, обърнете специално внимание на изравняването на всеки сегмент от дишането, докато увеличавате от 4 на 9 сегмента. Всяка промяна изисква съзнателно регулиране на темпото, дълбочината и налягането. Вдишванията се извършват чрез движение на диафрагмата, а не чрез силно стискане на ноздрите.

Визуализирате светлината и енергията, излъчващи се като лъчи по цялото тяло, но дръжте очите фокусирани през точката на веждите като универсален прозорец, който вижда навсякъде.

След медитацията, ако имате време, седнете съвсем неподвижно. Нека умът ви види. Всяко място или някой, който попадне в ползрението ви, ще бъдете там мигновено и ще усетите това, което трябва да знаете. Тази медитация развива *сиддхи*, за да проектирате присъствието и сетивата си на всяко място. Ще осъзнаете ефекта от присъствието си.

Разберете, че за да използвате тази медитация разумно, проектирайте и от сърцето си.

Съзнателната визуализация е от съществено значение за йога. Тя ангажира вашето въображение и креативност. Тя призовава вашата психика да твори с вас.

В най-дълбоките етапи на медитация тази способност ще ви позволи да видите и цветовете около нещата, аурата. Тези цветове всъщност са във вашия собствен ум, но енергийните взаимоотношения, които отразяват, са истински. В тези взаимоотношения можете да усетите и видите моделите на живота.

- ❖ **Белият цвят** представлява универсално отворено съзнание, поради което като учители носим бяло.
- ❖ **Синият цвят** е ефективната връзка с личната душа и способността да се жертваме за вашето съзнание.
- ❖ **Зеленият цвят** отразява състояние на спокойствие и изцеление.
- ❖ **Сребристобялото** представлява положителната сила за създаване.
- ❖ Блестящото, не матово, **черно** може да изсмуче всяка негативност.
- ❖ **Синьо-бялата** светлина е универсално творчество, приложено към вашата съдба.

От: 21 Stages of Meditation – Gurucharan Singh Khalsa