ИЗТОЧНИК: https://www.aypsite.com

Усъвършенствани Йога Практики - ВЪВЕДЕНИЕ

От: преводача

Дата: Вторник, 27 Февруари 2021

ТЕМА: Уроците на Йогани, представени от преводача им на български език

Добре дошли!

Това е вторият български превод на основната част от уроците на Йогани, публикувани в неговия уеб сайт, намиращ се на адрес https://aypsite.org. Този превод е направен от мен, Миро. Първият беше направен от човек с псевдоним Елдибор, но преводът изчезна от интернет пространството по незнайни за мен причини. Благодаря на Елдибор, чрез неговите преводи преди години направих своите първи стъпки в тези уроци.

Наскоро реших да проверя докъде е напреднал българският превод, сайтът на Елдибор беше качен на сървъри на www.dir.bg. Голяма беше изненадата ми, когато открих, че няма и следа от този сайт. Пусках търсене, но нищо. Все едно уроците на Йогани не съществуват за българите. Само отделни части от тях, копирани в други български интернет сайтове. Влязох в сайта на Йогани, там имаше български превод. Уж. Когато кликнах на линка, излезе някакъв "мачканяк" от Гугъл ретранслатора, текстове недостатъчно годни за употреба…

"Запретнах ръкави" и се заех да превеждам. За себе си. Но защо не и подарък за българските търсачи? Тези уроци са прекалено голямо бижу, за да стоят "заключени в нечий сейф". Според моето разбиране, уроците трябва да бъдат свободно достъпни за всеки, който търси такъв вид знания, за всички духовни търсачи в България. В кореспонденция с Йогани разбрах, че те са опитали да се свържат с Елдибор след изчезването на българския превод от интернет пространството, но не са успели да открият човека. И така се е получила тази информационна "дупка", лишаваща всички българи, които не владеят английски, но търсят такъв вид информация. За да не се случва отново това, предоставих

направо на Йогани моя български превод на уроците му. Нека съществува в неговите уеб сайтове. Първоначално преведох уроци 10 до 74. Това е необходимият минимум за начинаещите, който е напълно достатъчен, за да се започне практикуване и да бъде продължавано с години. След това преведох уроци 75 до 212. По този начин преводът дотук обхвана пълния минимум от основни уроци, което е предостатъчно и за много от напредналите йога практикуващи. Все пак - има и още основни уроци за превеждане. Към този момент, края на февруари 2021, те са общо 430 на брой.

Да ви запозная накратко с уроците. Те не са теория. Има и теория, но малко, само точно толкова, колкото е необходимо, за да подпомогне практикуването. Тези уроци са практически наръчник. Наръчник за какво?

Предполагам, не сме много различни по отношение на нашето желание за нещо голямо, за нещо отличаващо се от това, което ти предлагат навсякъде, но което след като го опиташ, си казваш: "Да, добро е, но не е това...", не е нещото, към което си заслужава да се устремя и на което да посветя живота си, което да осмисли пребиваването ми тук, на тази планета и което да ме направи щастлив веднъж завинаги поне тук, на тази земя. Щастие веднъж завинаги звучи като много голяма цел, стремеж, на който си заслужава да посветиш своя живот.

Всеки от нас се стреми към такова голямо щастие. Инстинктивно ни влече точно към него, дори и да не си го поставяме съзнателно като цел. Но малко са успелите. Знаете как го търсим. Мислим си, че ако имаме обич, секс, пари, имоти, автомобили, власт, сила, храна, алкохол и какво ли не още, ще бъдем щастливи. Тези неща носят известно щастие. Поставяш си такава цел, постигаш я и изведнъж се оказва, че е добре, но не е точно това. Преживяването на щастието продължава, както е в израза: "Всяко чудо за три дни". А всеки знае какво губиш, докато придобиваш - дори понякога се чудим дали сме придобили или по-скоро сме изгубили. Но макар и мимолетно, такъв вид щастие все пак е щастие. Дори и не съвсем удовлетворени, ние продължаваме да се стремим към всичките тези неща, те ни карат да се чувстваме добре и това е напълно нормално. Съвсем нормален е този стремеж на всеки човек към щастие, дори и да не успява да постигне пълно такова.

А дали има и друг начин? Дали съществува пълно, тотално щастие? Всъщност, това е определението за блаженство - пълно, невъзмутимо щастие, висша степен

на щастие. От опит знам, че щастието е единствено тук и сега. То е преживяване, а не спомен или представа. Невъзможно е да съществува нито в миналото, нито в бъдещето, няма как да го изпиташ там - всеки от нас съществува единствено в настоящия момент, единствено тук и сега. Щастието съществува единствено тук и сега.

Открил съм за себе си тези неща, но не съм знаел как да постигна постоянното преживяване на щастие, пълното щастие. Преживяването на мимолетно щастие? Всеки знае как. А дали съществува пълно щастие? Откъде да знам… Да, но се оказва, че съществува. Въобще не съм и предполагал, какво ще намеря в тези уроци. Че ще намеря пътя точно към това, което всеки от нас търси. Просто започнах да ги чета, от номер 10 до 38, това са основните уроци за дълбоката медитация. Зачетох се. Уроците не бяха големи, доста бързо ги прочетох и разбрах какво описват в детайли - как да се научиш да преживяваш ежедневно чисто блажено чувство. Тоест същото - пълно, невъзмутимо щастие, висша степен на щастие. Търсих, търсих и накрая намерих. Йогани насърчава, че независимо дали вярваш или не, поне си дай честен шанс да опиташ за месец, два или три и да видиш дали тази медитация работи. При повечето хора това е достатъчно време, за да започнат да преживяват поне малко вътрешна тишина в своето ежедневие. Да, именно в ежедневието. Доста любопитен факт - резултатите от усъвършенстваните йога практики се появяват в твоето ежедневие във вид на блаженство и екстаз. В ежедневието си ти преживяваш това екстатично блаженство - блаженство и екстаз. След като прочетох основното за дълбоката медитация, направо започнах да я практикувам - тези уроци са ръководство за практическо ползване и въобще не си губих времето единствено в четенето им, но започнах да пробвам дали описаните в тях неща работят. Обаче горещо препоръчвам преди да започнете да практикувате тази медитация, както и другите усъвършенствани йога практики - непременно в четенето стигнете до урок 38 "Какви срокове за практикуване си поставяш във времето, какво е твоето темпо? " и го прочетете. В него има важна информация, която ще ви позволи да се самообучавате разумно и резултатно, без ръководство от наставник! И често се връщайте отново към този урок, за да го препрочитате, докато ви стане втора природа да прилагате написаното в него - това ще ви спести много ненужни неприятности. Чрез урок 38 Йогани обяснява как да станем независими от неговото ръководство и от ръководството на който и да било наставник/гуру - самостоятелни и способни да "крачим" сами по пътя. Това се казва мастер! През тези дни в първи медитации прочетох също така и основните уроци за спиналното дишане, но не го започнах - макар първото съблазнително нещо в това дишане да е, че усилва резултатите от медитирането. Най-напред за 3-4 седмици достигнах препоръчания максимален период от време за медитация. Стабилизирах своята

медитация. Без да имам дискомфорт в ежедневието ми - това е задължителното условие за добавяне на нова практика. Гладкост в ежедневието. Чак тогава добавих и спинално дишане. То наистина нежно форсира нещата и се получи. Ефектът в мен се появи неусетно, постепенно, но направо бързо. Нямаше дори два месеца и забелязах разликата. Тя се появи в ежедневието ми. Така и не разбрах вътрешна тишина ли беше, пречистване ли беше, но беше преживяване, дотогава напълно непознато за мен. Забелязах го и поради това, че стана постоянно. Няма как да не бъде забелязано. Не беше много силно, но не беше и прекалено слабо. Все още не знаех как да го наричам или опиша с думи, но не това беше важното за мен. Като се убедих, че написаното от Йогани наистина работи, продължих да чета уроците по-нататък и добих доста подробна обща представа за какво става въпрос във всичко преведено, включително и относно това така наречено екстатично блаженство. Всеки от вас, който желае, също ще добие. Оттогава не съм спирал медитационната си практика.

Има една интересна подробност за тези напреднали йога практики, която сега ще спомена - те не са за практикуване в живот, уединен някъде там по планински върхове, в пещери или манастири. Напротив, за най-добри резултати от тях се изисква да живееш в света, а не изолирано от него. Изисква се не отшелничество, а светски начин на живот - да бъдеш със своето семейство, с избраната от теб професия, с любимите си занимания и т.н.. Този факт не се припокрива особено много с популярната представа, че йога най-добре се практикува в изолация от света - системата от практики на Йогани е напълно пригодена за употреба в днешните модерни времена. Тези практики могат да бъдат наричани на родния ни език с много синоними – усъвършенствани йога практики, напреднали йога практики, авангардни йога практики, висша йога практики, съвременни йога практики, модерни йога практики. Както и да ги наричаме, при всички положения те са усъвършенствани и пригодени за нашето съвремие.

Нещо друго, което бих желал да споделя и коментирам. Търсач съм. Пробвал съм да променям себе си към по-добро по какви ли не начини. Още в юношеските ми години проумях, че това не е особено подходящо - да се опитвам да променям себе си, следвайки препоръки или подражавайки. Такава промяна е все едно да режа клона, на който седя, да стана изкуствен. Благодарение на това се научих да приемам себе си такъв, какъвто съм. Да позволя на себе си да бъда аз, да позволя на себе си да съм естествен. Горе долу го мога това. С времето станах много по-склонен да приемам също и околните такива, каквито са. Като коментирам тези неща за препоръките от други, въобще не пледирам за анархизъм. Зная, че има редица елементарни правила, които ако не ги спазваш, живота ти се превръща в

поредица от неприятности. Говоря за това, че проумях нещо много основно - не можеш да се промениш към по-добро държане по интелектуален път, следвайки препоръки или подражавайки. Това е необходимо в известна степен, но въобще не е достатъчно. Зная например, разбирам с интелекта си, че е лошо да причинявам страдание на себеподобните, но в момент на негативен емоционален взрив го правя дори с най-близките ми хора - изключително разпространена по света ситуация. Моето интелектуално разбиране не ме прави способен да се променя към по-добро и да не причинявам страдание. Втори пример - искам да изпитвам, да преживявам безусловна любов, но как да стане това. Това с любовта пък въобще не се получава само с интелектуално разбиране, всеки го знае. Йогани направо го казва - че едва когато промениш своето биологично и неврологично функциониране, едва тогава преживяванията ти се променят. В това число и преживяването на безусловна любов.

Истинската промяна е тази, която идва отвътре. Не тази, която е изисквана, налагана или рекламирана като модел за подражание отвън. И истинската промяна е биологична и неврологична. Не е само интелектуална. Това го усещах с косъмчетата на кожата си дори, но как да го осъществя. Пробвал съм най-различни начини. Повече или по-малко успешни. Когато попаднах на уроците на Йогани и пробвах, почувствах, че тези практики ме променят отвътре и биологично, и неврологично. Точно каквото търсех - промяна към по-добро по един естествен начин. Ето и цитатът, свързан с това, за което говоря: "Всъщност най-добрият начин да постигнеш напредък в умението как да се държиш, е като отидеш направо към вътрешна тишина чрез дълбока медитация. Тогава хармоничното поведение идва по естествен начин отвътре, вместо да бъде налагано, изисквано отвън."

Защо се спрях на системата от практики, предлагана от Йогани? Когато след доста години на проучвания най-накрая "узрях" за решението, че трябва да практикувам, започнах да търся система от практики, която да следвам, за да имам някакви резултати. Предложения много, но един от основните задължителни според мен показатели е безкористност на предоставяната информация. Доста системи или учения не предлагат безкористно тяхното знание. Естествено, на първо място е системата да ти допадне, да я харесаш, но безкористността въобще не е маловажна. Истинските учители се познават и по нея. Йогани е точно такъв мастер. Той предлага своите практики, без да изисква нищо в замяна. Нито пари, нито служене, накратко - нищо в замяна. Да не говоря, че с годините ми на проучване не съм попадал никога на публично изложена толкова пълна, цялостна и завършена система от практики като неговата. Позволяваща при това и да се

самообучаваме, т.е. да станем себедостатъчни в практикуването на йога - нещо, което никога досега не е било възможно, ставало е под ръководството на гуру, трябвало е някой мастер да те ръководи. Не, че няма и други пълни системи, но явно са пазени за избрани. А по какъв критерий биват избирани малцината, хич и не ме вълнува, необходимите ми инструменти ги намерих при Йогани. Без да съм някакъв избран. Благодарен съм, че отношението му към всички нас, търсещите, не е като към прасета. Той не се ръководи от принципа "Не хвърляй бисерите на свинете ".

Основните уроци започват с урок 10 "Защо е тази дискусия?". Това е началото на архива и е мястото, от което е най-добре да започнете. Препоръката за новодошлите е да започнат четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за всеки следващ. Няма липсващи уроци в българския превод, макар да има пропуснати номера. Тези номера са оставени неизползваеми по съображения от Йогани.

Практиките в уроците обхващат дълбока медитация върху мантра, спинална пранаяма, както и усъвършенствани практики от други йога клонове. Тези практики са такива, че при ежедневно практикуване постепенно култивират и разширяват вътрешната тишина на ума и екстаза на тялото, за получаване на просветление. Читателят е насочван да се движи със своята собствена скорост при започването на нови практики, така нареченото "самоопределяне на темпото", за да може всеки практикуващ да стане самостоятелен в йога. Освен като източник за самообучение, уроците могат да бъдат използвани и само като "храна за размисъл", в допълнение към друг избран духовен път или традиция. Разделите "Въпроси и Отговори" са неразделна част от уроците. Те са съставени от писма на практикуващи и от отговорите на Йогани по тези писма. Йогани се изразява, че понякога в тях има скрити големи "лакомства". И това наистина е така.

Няколко думи за автора. По националност е американец, подходът му е научен, както и самата йога е. Не е водач на секта или на религиозен култ. Напротив - няма желанието дори за статус на гуру, споменава го някъде в темите относно самяма, единственото му желание е да направи достъпни за всеки търсач тези усъвършенствани йога практики.

Няколко думи за българския превод - известна част от стила на изразяване на Йогани не е пряко преводима на български език, доста "изпотява". Но независимо

от това може да бъдете сигурни, че този превод е детайлен и напълно логически свързан. Старал съм се навсякъде да предам точния смисъл на всичко, до най-големи детайли дори, като при това съм се опитал да запазя оригиналния стил на автора и в същото време да е достатъчно благозвучно. Не съм правил каквито и да било съкращения, извършвани в името на моето собствено удобство, тъй като съм наясно с необходимостта от пълна достоверност на един такъв превод. За да не ви въвеждам в заблуди поради "претупан" превод. Проверил съм го за граматически и стилистични грешки, поне доколкото е в моите възможности. Нямам завършена българска филология, извинявам се за евентуалните допуснати граматични или стилистични грешки. Вероятно ще откриете несъответствия при поставяне на запетайки и други подобни, но и в живота е така - не си заслужава да се живее в преследване на перфекционизъм...

АВТОРСКИ ПРАВА: Авторското право на превода на уроците на Йогани е защитено от Закона за авторското право на Република България. Преводът може да бъде четен, копиран, печатан, да се свързва към уеб страници или да се споделя с всеки безплатно. Моля, включете линк към оригиналния сайт на Йогани, ако копирате написаното другаде в интернет пространството. Търговското разпространение на защитен от авторските права материал трябва да става с изричното писмено разрешение на автора на оригиналния текст и на автора на българския превод. Контакт с преводача на адрес adamantisbg@yahoo.com, контакт с автора на адрес yogani99@yahoo.com.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 10 (първият от тази серия)

От: Йогани

Дата: Неделя, 16 Ноември 2003 11:45

ТЕМА: Защо е тази дискусия?

Всеки от нас знае, че е специален, че има нещо повече от тези раждане, живот и смърт. Идеята за това резонира някъде дълбоко вътре във всички нас. Прекарваме отреденото ни за живот време, опитвайки се да достигнем отвъд това, което сме - по един или по друг начин. Понякога от това се получава бъркотия. Понякога напредваме. Но твърде често се носим по течението, надявайки се някой

да отвори вратата за нас. Ако някой го направи, ние бихме се втурнали веднага през нея. Дали бихме го направили?

Това е първата важна стъпка - желанието да преминем към това "нещо повече" вътре в нас. Да, имаме твърдото намерение да го направим. Копнеем за него. Нуждаем се отчаяно от него. Тук съм, защото много години също съм бил един такъв човек и зная, че трябва да има и други като мен. Искам да покажа някои методи - някои методи, които работят. Инструменти. Те са на ваше внимание. Останалото зависи от самите вас.

Ще говорим за философия, но не много. Най-вече ще говорим за йога практики, как работят, какво правят и как да ги правим. И как те могат да се смесват и подпомагат една друга като магия. Това е причината, поради която тук много често ще чувате фразата "интегрирана практика". Това не е нова идея. Йога сутрите на Патанджали очертават осемте разклонения в пътя на практикуване. Повечето традиции наблягат на един или на друг от тези осем йога клона. Колко топки може да подхвърля някой едновременно във въздуха като жонгльор? Но ако наистина искате да напреднете в този живот, трябва да полагате многоканални усилия в посоката, в която желаете да отидете. Това важи за всички неща. Духовната практика не е по-различна.

Тук ще говорим за много пътища навътре, за пътищата към Божествения Ти. Как наистина да отворите нещата. Готови ли сте за това? Копнеете ли за това. Не всеки копнее за това. Но рано или късно всеки ще започне. Всъщност малко практикуване раздухва огъня на копнежа по божественото. Съвсем малко практикуване отваря вратата достатъчно, така че божественото желание да бликне. Тогава ние се разпалваме и искаме повече практикуване и по-мощни начини за влизане навътре. Това е един вид пристрастяване - пристрастяване към божественото. Признавам си, че съм пристрастен към тази игра на духовно практикуване. Тя е една екстатична спирала, която ни издърпва извън нашите ограничени земни възприятия. Всичко ще изглежда различно - отначало само малко по-различно, но по-късно много по-различно. Така че, ако не искате да бъдете божествено вдъхновени, пристрастени към божественото, по-добре стойте настрана. Защото тук са най-добрите средства. Ако настроите сърцето и ума си към това, можете да го направите. Честно. И тогава нищо никога вече няма да бъде същото. Ще се смеете и ще се смеете, когато видите как е в действителност.

Тази дискусия е за проницателните души - за тези, които са готови да направят това и да го правят толкова дълго, колкото е нужно. По-малко отдадени ли са били древните мъдреци? Разбира се, че не. Възхищаваме се на техните забележителни истории, описани в писанията. И сега е същото. От практиките си ще получиш това, което влагаш. Винаги е било така.

Защо изобщо "да си правим труда" с всичко това? Честно казано, това е най-великото изживяване, която можем да имаме. Удоволствието е отвъд всичко земно. Наистина. Същността на божественото преживяване е безкрайно, опустошително блаженство и непоклатим тих вътрешен покой. Звучи противоречиво, нали? Така е. Но не вярвайте на думите ми. Опитайте някои от тези методи и се уверете сами. Всичко описано чака във вас. Направете няколко бебешки стъпки и скоро ще се отваряте и подобрявате бързо и значително. Това, разбира се е при условие, че сте готови и изберете всеки ден да правите повече. Запомнете, че това е единственото нещо, което можем да вземем с нас, когато напускаме този живот.

Някои от практиките, които ще обсъждаме, включват:

- култивиране на постоянна вътрешна тишина чрез медитация.

- отваряне на финитe нерви чрез пранаяма (контрол на дишането).

- стимулиране на божествената енергия чрез усъвършенствани физически пози и маньоври.

- развиване на божествено желание и проводимост.

- поощряване на сексуалната енергия за нови цели.

- развиване на способност да насочвате вътрешната си тишина навън по мощни начини.

Някои от тези практики ще ви изглеждат познати. Други ще ви се сторят радикални. Съчетани взаимно по специални начини, те представляват мощната система на йога. Тези средства са твърде полезни, за да бъдат пазени за малцина. Те принадлежат на всички нас. Така че, позволете си го. Ако копнеете за знанието за човешката трансформация/преобразяване, достойни сте и сте попаднали на правилното място.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 11

От: Йогани

Дата: Неделя, 16 Ноември 2003 11:47

ТЕМА: Какво е йога? Какво е религия?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Йога. Религия. Тези две думи извикват толкова много образи, нали? Не всички са ясни. Не всички са добри. Нека не навлизаме в слабостите на човечеството сега. Нека се придържаме към основите. Защото духовната практика се вижда най-добре в смисъла на нейните основи, който често е замъглен от културното "оцветяване" на тези две простички думи.

Йога означава "да обединиш, да свържеш (в едно)". Религия означава "да свържеш отново в едно"

Хммм... сходни значения. Но да свържеш в едно или да свържеш отново в едно какво? Ах, това е същността. Ние сме, или изглежда сме две неща, които трябва да бъдат отново свързани. От една страна сме в света на пространството и времето - свят, който възприемаме чрез сетивата си. От друга страна сме наблюдатели на света, ние сме нещо отвъд всичко и нещо във всичко. Ние имаме съзнание. Ние имаме способността да осъзнаваме. Ние сме едновременно и субект (наблюдател), и обект (наблюдавано). И тези две неща са отделени. Но трябва ли да бъдат? Йога и религията казват - не, не трябва. Така че, процесът на обединяването започва тук. Няма значение какво друго може би сте чули - това е нещото, за което всъщност са йога и религията.

Но защо е това разделение? Ако двете наистина са едно, защо са разделени? За минута помисли за себе си. Кой си ти? Повечето от нас сочат тялото си и казват: "Това съм аз". Всички ние усещаме, че има и нещо повече, но най-доброто, което можем да направим, е да наблюдаваме тялото си и да кажем - "Това съм аз. Това е моето тяло. Моето име е Джо Шмо. Мога да мисля и чувствам и това също е част от мен". Ако кажеш на някого: "Аз съм нещо отвъд това, което виждаш и отвъд това, което мисля и чувствам. Аз съм съзнание."… това би изглеждало малко странно. Но защо странно? Защото ние се идентифицираме с нашите възприятия за тялото ни, ума ни и този свят. Това е навик, дълбоко биологично и неврологично вкоренен навик. И не само това. Тъй като по навик отпечатваме нашето усещане за себе си в нашето собствено тяло/ум (но не и в заобикалящия ни свят - бел. моя), затова ние виждаме заобикалящия ни физически свят като отделен от нас. Така светът става чужд на себе си. Чрез нашия процес на идентифицирано възприемане (установяване на еднаквост - бел. моя) едното става много.

Йога и религията са за очистване на осъзнаването от идентифициране, което е довело до това, че едното е възприемано като много. Не, че светът ще изчезне. Започваме да го виждаме такъв, какъвто наистина е - поток на единния, на истинският Ти. Тогава той се превръща в много по-приятелски настроено място. В това е целият смисъл - да намерим щастие в нашия живот в този свят. Дори всичко да продължава да бъде изоставено в сенките на илюзорната разделеност, ние не сме длъжни да го виждаме по този начин. Това е обещанието на йога и на религията. Това е обещанието на духовните практики. Това е добро обещание. От нас зависи да изпълним обещаното от йога и религията, използвайки предложените от тях средства.

Свързването в едно не е само относно интелектуалното разбиране за какво става дума, макар че това не би навредило. Свързването в едно означава промяна на нашето дълбочинно функциониране - биологично и неврологично. Едва тогава преживяванията ни се променят. От това нашите мисли, чувства и действия се променят, напълват се с любов и воля. Всички ние имаме нужда от това. Идентификацията постепенно се разтваря и нещо удивително се появява от дълбините ни. Йога не е само интелектуален процес. Това е и физически процес, както знае всеки, вземал уроци по йога. Йога практиките действат на много нива - физическо, умствено, емоционално, неврологично и в галактиките на вътрешната екстатична енергия!

Процесът на свързване започва с осъществяването на пряк контакт с нашето вътрешно Аз, нашето съзнание. След като веднъж вече сме създали опора в съзнанието, можем да продължим нататък с много други неща. Да осъзнаваме своето дълбоко съзнание редовно, е успокояващо и приятно преживяване и може да донесе незабавно облекчаване на забързания, пълен с ангажименти живот. Това се постига с медитиране. Много особен вид медитиране, наречено дълбока медитация. Това е първата усъвършенствана йога практика, която ще научиш по пътя ти към обединението, по пътя към свързването ти в едно. Това е добра първа стъпка, която има голяма възвръщаемост срещу малко ежедневно усилие.

Ежедневно усилие казваш? Това е следващото нещо, за което ще говорим. Без ангажиране с ежедневно усилие само ще си губиш времето тук, а и всякъде другаде.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 12

От: Йогани

Дата: Неделя, 16 Ноември 2003 11:48

ТЕМА: Същественият компонент - желанието

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Всеизвестно е, че ако искаме да постигнем успех в нещо, в каквото и да било, трябва да го желаем непрекъснато и да сме склонни всеки ден да действаме, за да

изпълним това желание. Помислете за най-успешните хора, които познавате. Не е ли точно това общото между тях? Ако погледнем живота им, виждаме, че са работили дълго и упорито, за да постигнат отлични резултати в избраната от тях област. Освен това обаче, едно ненаситно желание за успех в техните усилия ги кара да се движат напред, да преодоляват препятствия, да работят години наред, за да постигнат своята цел. Подобно е и в йога, и в религията, които работят за постигане на божествено свързване.

Исус е казал: "Блажени са гладните и жадни за правда, защото те ще бъдат заситени". Той също е казал: "Търсете и ще намерите. Почукайте и вратата ще се отвори за вас".

Това е магическата формула - желание за постигане на цел, което поражда действие в посока към тази цел. Постоянното желание е горивото. Ежедневното действие е огънят. Думата "постоянно" е също толкова важна, колкото и думата "цел". Без тези две оперативни функции желанията се разпръсват, действията не са фокусирани и не се случва нещо особено. С тях обаче, всичко е постижимо.

Ако култивираме нашето желание да остане постоянно фокусирано върху определена цел, например върху постигането на божествено обединение, ние култивираме особен вид желание. То се нарича преданост, отдаденост, страст. Страстта е постоянния поток на желанието в посока към обект или цел. Всички ние сме запознати с идеята за отдадеността. С нея обясняваме успеха на хората с големи постижения: "О, тя е толкова отдадена на своята работа". Или за великите мистици: "О, тя е така отдадена на Бог". Не е случайно, че отдадеността и величието са откривани на едно и също място. Първото неизменно води до второто. Второто не може да се случи без първото.

Каквато и да е вашата концепция за просветление, от каквато и традиция или вероизповедание да идвате, каквото и да ви вдъхновява в посока на духовно разгръщане - култивирайте отдаденост. Тя е двигателят на практиката. Именно тя ни позволява да продължаваме със своята ежедневна духовна практика толкова дълго, колкото е необходимо. С практикуването нашият божествен опит нараства, а с това нараства и нашата отдаденост. Нарасналата отдаденост засилва заетостта ни с практикуване, а по-отдадена практика донася повече божествени преживявания, което пък от своя страна увеличава още повече отдадеността. Ето така се развиват нещата - отдадеността води до практикуване... то води до

получаване на божествени преживявания... те водят до още повече отдаденост и така нататък. Отдадеността, поддържана на върха на треската по всички възможни начини, е най-добрия приятел на духовния ученик. Не винаги е лесно да се живее по този начин - да бъдем в постоянен духовен глад и жажда, но той ни поставя на царския път към просветлението. Интензивната отдаденост на преобразяването на нашите животи чрез усъвършенстваните йога практики гарантира, че това, което трябва да се направи, ще бъде направено.

Като заговорихме за това, което трябва да се направи, нека сега да поговорим за следващата стъпка - развиване на навика да култивираме нашата вечно тиха, безмълвна глъбина ежедневно. Да поговорим за медитацията.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 13

От: Йогани

Дата: Неделя, 16 Ноември 2003 12:08

ТЕМА: Медитация - Пробуждане на тихото семе

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Твоят ум има естествена способност да бъде тих. Когато утихне, ти влизаш във връзка със своя гений.

Алберт Айнщайн е казал, че идеите, които са го довели до теорията на относителността, са дошли в моменти на тиха рефлексия, отражение. Моцарт е чувал сонатите и симфониите си да резонират през богатата тишина на своя ум. И всичко, което той трябвало да направи, е да седне и да ги запише. Знаем, че Исак Нютон е открил законите за движението и за гравитацията, докато си почивал под ябълково дърво. Дали той наистина е бил ударен от ябълка по главата или не, никой не знае, но няма никакво съмнение, че неговият притихнал ум му е донесъл съкровище от знания. Бихме могли да посочим и повече примери, но вие схванахте основната идея. Тихият ум има голяма творческа способност. Но това не е всичко. Тихият ум е умиротворен, блажен и здрав, като излъчва всички тези качества навън от човека в обкръжаващата го среда. Хората, които знаят как да култивират тих ум, не само са във връзка с вътрешната си креативност, но излъчват младост и оптимизъм, които повлияват всички наоколо. Те имат "хубави вибрации".

По-рано ние говорихме за съзнанието (осъзнаването - Наблюдателя) и обективния свят (Наблюдаваното). Естественото състояние на нашето съзнание е мълчание, пълно с блаженство. Това е нещото, което е отвъд ума и се преживява, когато умът стане неподвижен. Това е един безкраен склад на току що споменатите качества, царството на Този, който ние знаем като Бог, винаги тук, вътре в нас. Ето защо в Псалмите е казано: "Бъди неподвижен и ме познай, аз съм Бог". За да имаме достъп до божественото, всичко което е нужно да направим, е да знаем как да бъдем неподвижни.

Медитацията е процес на систематично позволяване на ума да остава неподвижен за определен период от време всеки ден. Правейки това ежедневно в продължение на седмици, месеци и години, утихването и съзнателността постепенно стават все по-очевидни, когато умът е активен, когато не медитираме. И това обогатява нашия светски живот. Чрез медитиране връзката между съзнанието и света постепенно се променя. Това е процес на йога - обединяването. Това е първата стъпка. Щом блаженото безмълвие стане ежедневно преживяване, много други неща могат да бъдат направени, за да го усилим и разширим. Но първо трябва да създадем основа за съзнателност, събуждайки тихото вътрешно семе на това кои сме ние, така да се каже.

Беше споменато, че умът има естествена способност да става тих. В метода на дълбока медитация, който ще практикуваме тук, ние ще използваме тази естествена способност. Всъщност във всички практики, които ще бъдат

преподадени тук (а те са доста), ще използваме нашите естествени способности. Идеята е да ви покажа как да използвате даровете, които вече имате. Просто ще добавяме специални лостове тук и там, за да активирате своите естествени способности. Останалото зависи от вас. Ако постоянно прилагате наученото, един ден ще разберете, че сте една вечна машина за производство на блаженство, която е способна на преживявания далеч отвъд фантазираното от ума. О да, вие наистина сте. Медитацията е първата стъпка.

Мисли идват в ума ни от минутата, в която се събудим сутрин до минутата, в която заспим нощем, а след това още повече мисли идват по време на сънуване. И все пак казваме, че умът има естествена способност да бъде тих. Как?

Ще използваме мисъл, за да го направим. Не просто някоя мисъл. Но специална мисъл, наречена мантра. Ще използваме специфичен, особен метод за мислене на тази мантра, който позволява на ума да прави това, което той лесно може да прави, ако му се даде възможност - да се успокои.

Всъщност всяка мисъл може да бъде използвана за медитиране, както е било многократно демонстрирано от изследователите през последните тридесет години. Но бихме искали да използваме една специална мисъл - мисъл, която има изпитани вибрационни качества и положителен ефект в нервната система. Тя също е и такава, която можем да усилим с напредването на нашата практика, но за това - по-късно. Мантрата, с която ще започнем тук, е АЙ ЕМ.

Няма да се фокусираме върху значението на АЙ ЕМ по време на медитиране. Без съмнение тя има свещено значение в юдейско-християнската традиция, а също така, това има сходство със свещените звуци от други традиции. Звукът е това, от което се интересуваме, а не значението. Звукът е това, което ще използваме мислено. Ще търсим дълбочинното, абсолютно и силно вибрационно качество на звука, когато той се използва ефективно дълбоко вътре в ума и в нервната система. Може би точно тези силни дълбочинни ефекти вътре в човешкото същество са причината АЙ ЕМ да бъде почитана от векове. Това, което ще правим, е да се съсредоточим върху правилното използване на мантрата в медитационната практика. Тогава ще имаме най-добри резултати.

Ето как ще я използваме:

Намерете тихо и удобно място, където можете да седнете, за предпочитане с опора за гърба. Искаме да премахнем ненужните разсейвания. Просто седнете и се отпуснете някъде, където можете да затворите очи за двадесет минути без да бъдете прекъсвани. След като сте се нагласили удобно, бавно затворете очи. Ще забележите мисли, потоци от мисли. Това е добре. Просто ги наблюдавайте, без да ги правите значими за вас, без да създавате отношения с никоя от тях. След около минута внимателно въведете мисълта АЙ ЕМ и започнете да я повтаряте с леснина и без усилие в ума си. Когато умът ви започне да се скита и блуждае с други мисли - вие в крайна сметка ще разберете, че това се е случило. Не се тревожете за това. Това е нормално и естествено да се случва. Когато осъзнаете, че не повтаряте мантрата, внимателно и нежно се върнете към нейното повтаряне. Това е всичко, което имате да правите. Без усилие, без напрежение повтаряйте мантрата безмълвно вътре във вас. Когато осъзнаете, че вече не я мислите, просто се върнете към нея. Целта не е постоянно да я повтаряте. Целта е да следвате простата процедура да мислите мантрата, да я повтаряте на ум, да я изгубите и да се върнете отново към нея, когато установите, че сте я изгубили, че сте спрели да я мислите. Не се съпротивлявайте, ако мантрата започне да става по-малко отчетлива, размазана. Мисленето на мантрата не е нужно да бъде с ясно произнасяне. АЙ ЕМ може да бъде преживяна на много нива в ума и в нервната ви система. Когато се върнете към нея, върнете се на удобно за вас ниво, не се напрягайте нито за ясно, нито за размито произнасяне.

Повтаряйте тази процедура в продължение на двадесет минути и след това, със затворени очи, отделете няколко минути за почивка, преди да станете. Тази практика трябва да бъде правена два пъти всеки ден - преди да започнете деня си и преди да започнете вечерните си дейности. Най-добре се прави преди хранене, тъй като храносмилането може да се намеси и няма да подпомага процеса на медитиране. Поемете ангажимент пред себе си да практикувате тази медитация няколко месеца. Дайте й малко време да поработи. Ще бъдете учудени и изумени от резултатите и тогава ще искате да продължите напред към все повече и повече. Това е достатъчно за сега.

В следващите уроци ще навлезем в още подробности за процеса на медитиране и следствията от него. След това ще започнем да работим с друга естествена способност, която има всеки от нас - способността ни да използваме дъха, за да движим тишината в нас с безкраен екстаз.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 14

От: Йогани

Дата: Вторник, 18 Ноември 2003 13:56

ТЕМА: Медитация B&O - Не се случва кой знае какво при медитирането

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Благодаря за инструкциите за медитиране. Обаче това изглежда не работи за мен. Повтарям мантрата и не се случва кой знае какво. Просто се скитам с ежедневните си мисли и се връщам към мантрата, когато си спомня, както ти каза, отново и отново, за време от двадесет минути. Доста е досадно. Може би просто не съм подходящ за това, а?

O: Нашите нервни системи са направени за преживяване/изпитване на тихо блаженство. Всъщност ние сме създадени точно за това. Никое човешко същество не е изключение. Но всяка нервна система има запушвания, които следва да бъдат освободени и отмити - натрупвани в продължение на животи нечистотии, които блокират естественото ни състояние да се проявява в света, нечистотии, които ни блокират да гледаме навътре. Йога практиките се занимават с отстраняването на тези запушвания. Йога е процес на почистване. Почистването е това, което води до съюз между нашата външна и вътрешна природа. По време на медитация ние знаем, че процесът работи, когато изгубим мантрата и по-късно след това открием себе си в някои други мисли. По време на медитирането тези други мисли са симптом, че нещо е било освободено. Разпознавайки и приемайки това, ние се връщаме към мантрата и продължаваме процеса. Важното е да използваме

мантрата без напрежение, да не упорстваме за ясното й произнасяне на ум, да не упорстваме за неясното й произнасяне на ум - без никакво упорстване, просто спокойно и ненапрегнато бъдейки с мантрата. Ако развием този навик на липса на напрежение и леснина при нейното мислено произнасяне, умът ще се настани в своята тишина по естествен начин. Така ние улесняваме един естествен процес на ума ни.

Досега всички наши съзнателни мисли са били за излизане навън, проявявайки се в ума и оттам във външния свят. Мантрата АЙ ЕМ е за навлизане навътре в не-проява, отвеждайки ни до източника на нашите мисли, източника на самата наша същност - чистото съзнание, неограниченото осъзнаване. Но това не винаги се преживява така славно. Често това е просто загуба на мантрата от вниманието, има някакво приятно време с неизвестна продължителност, когато в ума няма нито мантра, нито мисли, след това отново започваме да осъзнаваме мислите и след това пак се връщаме към мантрата. Процесът на пречистването продължава. Това е перфектната медитация. Това е навикът, който искаме да развием чрез ежедневно медитиране, защото точно той ще ни отведе в безкрайността. Преживявания ще има, докато процесът на очистване продължава. Но наличието на преживявания или тяхното отсъствие не е мярката за правилност на медитирането. Процедурата е много специфична и ние можем или не можем да чувстваме или да не чувстваме разширяване навътре всеки един ден. Разбираш ли?

В известен смисъл процесът е като копаенето за търсене на съкровище. Доброто копаене се състои в придвижване на пръстта по специфичен начин, който ефективно ни води надолу, където ни чака сандъчето, пълно със злато. Самото копаене не е пълното със злато сандъче. Независимо от това, именно копаенето ни води към златото. Добрите новини с медитацията са, че често ще виждаме златото по време на копаенето, а също и когато не копаем, по време на обичайните ни ежедневни дейности. Нашият опит със златото се натрупва постепенно с времето, ежедневно прекарвано в медитация. Тогава един ден осъзнаваме, че всъщност ние сме златото. Дълго бяхме упорити и всичко се промени. От първия ден започваме да виждаме света по различен начин, защото чрез процеса на вътрешното пречистване се превръщаме в това, което стои в основата на света. От самото начало ние сме били това. С йога почистваме прозореца на нашата нервна система и развиваме ясното усещане, че това е истината. Това сме ние. Мистерията на живота се разкрива. Ние сме това, което стои в основата на всичко. Ние сме вечно блаженство!

Така че, дръжте се за това. Непрестанно разпалвайте огъня на вашето желание да узнаете истината вътре във вас. Това ще ви поддържа. По пътя ще получите положителна обратна връзка идваща отвътре, от самите вас. Продължете да следвате процедурата на медитация два пъти дневно, за по двадесет минути. Щом вашите преживявания се задълбочат, няма да искате да спрете да улеснявате тази ваша естествена способност да навлизате навътре в себе си, тъй като нещото, което разкривате, е вашето собствено Аз. Ще станете самозадвижвани и независими. След време ще добавим усъвършенствани йога практики, които значително ще повишат мощта на вашата медитация. Ако здравият градински маркуч не иска да се отпуши, имаме възможност да го включим под налягане и да го почистим.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 15

От: Йогани

Дата: Сряда, 19 Ноември 2003 13:01

ТЕМА: Медитация B&O - Неспокойствие при медитиране

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Отначало почувствах малко приятно изпълване със спокойствие и тишина в продължение на няколко дни. След това започнах да ставам неспокоен по време на медитация и лесно възбудим през деня. Какво става?

О: На пръв поглед пречистването на нервната система с медитация изглежда елементарен процес, но всъщност този процес е доста деликатен. Техниката, която използваме е опростена - без усилие мислим мантрата (оставяйки това мислене да се усъвършенства по естествен, по спонтанен начин), изгубваме мантрата, по-късно осъзнаваме, че сме я изгубили и лесно, без усилие се завръщаме отново към мислене на мантрата, без да се опитваме да я повтаряме ясно, отчетливо или пък неясно, размазано (оставяме това да се случва, не се намесваме в този процес на безмълвно произнасяне - бел. моя)... и така продължаваме двадесет минути, два пъти всеки ден.

Не се заблуждавайте от тази простота. И не се отнасяйте повърхностно към тази медитация. Това е една усъвършенствана и мощна практика. С нея ние улесняваме освобождаването на запушвания, натрупвани в поредица от животи в нашите дълбини. Това са стресове и напрежения, вградени в нервната ни система, които ограничават нашето виждане на истината вътре в нас и вън от нас. С някои ограничения сме се родили. Други сме добавили през този наш живот. Всичко това се освобождава частица по частица по време на медитиране. Това е огромно начинание с достигащи надълбоко ефекти.

Ако процесът на пречистване е малко небалансиран, може да се появи известен дискомфорт - безпокойство, раздразнимост, неприятни физически усещания, нервничене, неприятни мисли. И други подобни неща. За щастие винаги има начини да бъде балансиран процеса на медитацията, ако се появи дискомфорт. Първото нещо, което можете да направите е да си дадете предостатъчно време за излизане от медитация. Помнете, че по време на медитация във вас протича процес на вътрешно пречистване. Може да не усещате, че нещо се случва, но ако изскочите от медитацията, без преди това да си починете, може да се чувствате раздразнителни известно време след това - може би дори цял ден. Не си го изкарвайте на тези, които обичате, на приятелите си и на своите колеги. Вижте го такова, каквото е - дисбаланс във вашата практика. Винаги в края на медитацията отделяйте поне няколко минути време, в което да не правите нищо (време за почивка, а не за мислене на мантрата). Това позволява стресовете и напреженията, освободени от нервната ни система по време на медитацията, да се разсеят безопасно. Тогава когато станете, ще се чувствате леки и освежени. Ако не се чувствате така, вероятно не си почивате достатъчно дълго време. Така че, в края си почивайте толкова дълго, колкото е необходимо, за да направите възможно плавното преминаване от медитация към активност. Може дори да полежите известно време след медитация. Всеки е различен. Открийте сами най-добрият за вас начин за излизане от медитация.

Някои хора реагират много бързо на медитация. За малка част от хората може да се наложи да извървят дълъг път. Това е добро нещо. Ако сте от тях, вие сте благословени, но трябва да внимавате да балансирате вашата практика така, че да нямате дискомфорт поради високата скорост на вътрешно пречистване. Ако лежането и почивката след двадесет минути медитация не помага да се успокоят нещата, тогава може да се наложи да скъсите времето за медитация до петнадесет минути. Ако дискомфортът все още продължава - опитайте десет минути. Намерете своя баланс. И винаги вземайте достатъчно време, за да излезете от медитация.

Понякога може да се появи физически дискомфорт по време на медитация. Това обичайно е знак за освобождаването на запушвания в нервната система. Ако този физически дискомфорт пречи на лесния процес на медитиране, направете пауза в повтарянето на мантрата и позволете вниманието ви да бъде привлечено от физическия дискомфорт. Просто бъдете с него за известно време. Това обикновено ще направи дискомфорта да изчезне по естествен начин. След като това се случи, върнете се обратно към мантрата и продължете медитацията, докато свърши определеното за нея време. Измерете времето, което сте отделили за внимание върху физическия дискомфорт, като част от цялото време, определено за медитация. Ако усещането не се разтвори, не изчезне, полежете известно време, докато отшуми. Това е добро нещо. Голямо запушване си отива. Оставете го да си отива лесно, по естествен начин. Същата процедура се прилага, ако сте завладени от вълна непосилни мисли, което може да е или да не е придружено от физически усещания. Ако не можете лесно да се върнете към мантрата, просто бъдете с мислите, докато те се разсеят достатъчно, че да можете отново лесно, без напрягане, с лекота да подхванете мантрата. Запомнете - медитацията не е борба с вашата физическа или умствена активност. Тези активности са признаци за освобождаването на запушвания дълбоко в нервната система. Ние просто ги оставяме да си отидат. Нашата работа е да следваме простата процедура да мислим мантрата и да позволяваме процеса на вътрешно пречистване да се случва. Това не е война на нивото на съзнателния ум. Никога не можете да спечелите чрез воюване. Ние работим отвътре - във и отвъд подсъзнателния ум. За да направим това, трябва да позволим на естествената способност на ума да ни отведе навътре. Така че, научете се да мислите мантрата без напрежение, с леснина и я оставете да влиза вътре.

Медитацията е най-ефективното средство за работа дълбоко вътре в подсъзнателния ум и за неговото почистване. Посредством медитацията ние лесно отиваме отвъд подсъзнателния ум - в нашето основно, базово съзнание,

източникът на всичко, което е вярно и еволюиращо. Това е нашето съзнание, което отстранява вътрешните прегради-запушвания, ако му дадем възможност чрез медитация. С времето, тъй като запушванията са отстранени, ние намираме все повече и повече блажена тишина в ежедневния си живот. Това е изгревът на просветлението, нашето естествено състояние. Така че, продължавайте да чистите прозореца на своята нервна система всеки ден.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 16

От: Йогани

Дата: Неделя, 23 Ноември 2003 14:42

ТЕМА: Медитация B&O - Блаженство в медитацията

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Изпълнен съм с блаженство откакто започнах да медитирам. Седя и мисля АЙ ЕМ няколко пъти и изчезвам в тихото мълчание вътре в мен. Изчезнах за десетина минути вчера, преди да го осъзная. Помислих си АЙ ЕМ и отново бях в блаженство. Изпитвам такова чувство на благодарност. Произхождам от набожни католици, аз самият съм такъв и за мен беше трудно да създам връзка с източните традиции, макар да съм усетил, че има много полза в тях. Това изглежда е чудесна близост, мост. Чувствам се по-близо до Христос. Така ли е наистина?

O: Когато опитът ни нараства, стабилизира се на по-висш план и след това продължава да расте с практикуването, като никога не престава да се разширява -

тогава ние получаваме отговора на въпроса "Реално ли е това?" Отговорът е вътре в теб. Това е истината за духовния живот - с практикуването и отиването ни навътре преживяването става самопотвърждаващо се. Няма къде другаде да отидеш, за да го намериш и да докажеш на самия себе си. След като веднъж узнаеш това, животът ти се превръща в безкрайно радостно пътешествие за откриване на себе си. При тези условия човешкият живот постепенно се превръща в калейдоскоп от блаженство. Исус е казал: "Първо търси царството небесно вътре в себе си и всичко ще ти бъде дадено."

Блаженството е наше рождено право, наша истинска същност. Време е да пристъпим напред и да си го поискаме - събуждайки естествените способности с които сме родени.

За повечето от нас това е дълго пътуване. Много време е отнело, за да блокираме толкова напълно достъпа си до своята истинска същност. Безспорно е, че ще отнеме известно време докато се отворим, дори и с най-добрите инструменти. Понякога ще имаме ясна гледка към блаженството, което бълбука в нас. В други моменти ще се чувстваме блокирани или сякаш сме изстисквани отвътре, докато продължаваме ежедневното си медитиране. Процесът ще се разгръща по много начини. След време блаженството ще започне да преобладава и ще виждаме света по начин, по какъвто досега не сме го виждали. Ще виждаме блаженство, бълбукащо навсякъде и постоянно. Замърсената тръба не може да остане вечно мръсна, ако я промиваме с чистата вода на съзнанието всеки ден.

И така, докато блаженството, което изпитваш е съкровище и със сигурност е истинско, то помни, че преживяването ти ще има периодичност, цикличност, с напредването в твоята медитация. Понякога ще се чувстваш напълно блажен, както го описа в своето писмо. В други моменти няма да се чувстваш чак толкова блажен, защото се осъществява дълбоко пречистване. Възможно е дори да има периоди, в които ще се чувстваш сякаш си заседнал в куп от преживявания. Просто продължи да медитираш всеки ден, независимо какви са твоите преживявания. Онова което има значение в дългосрочен план е ежедневната ти практика. Независимо от преживяванията, ако практиката ти е правилна и постоянна, ще имаш резултати на края.

Ще изпиташ много емоции във връзка с твоето пътешествие: удивление, благоговение, благодарност, нетърпение, скука, гняв, неудовлетвореност, болка...

Каквито и да са чувствата, използвай ги, за да удвоиш своята обвързаност с практиката. Ако можеш да преобразуваш своите чувства, каквито и да са, в желание да правиш ежедневната си практика, тогава не можеш да се провалиш. Защото тогава ти си отдаден. Тези, които са непоколебимо отдадени, винаги успяват, рано или късно. Желанието ти винаги ще бъде основната съставка. Грижи се за него добре.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 17

От: Йогани

Дата: Вторник, 25 Ноември 2003 12:12

ТЕМА: Медитация B&O - Заспал ли бях по време на медитация?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Мисля, че заспах по време на медитацията макар да не мисля, че загубих съзнание. Изглеждаше ми, че съм буден, но нямах представа за време или за каквото и да е друго. След това осъзнах, че моята глава беше на гърдите ми и си погледнах часовника. Бяха изминали 30 минути. Чувствах се без сили. Почувствах се доста нестабилен, не беше добре направо да стана, затова полежах малко. След това бях ОК. Заспал ли бях всъщност?

O: Без сетивно преживяване, без мантра, без мисли, но все пак съзнаващ отвътре - бил ли си заспал? Вероятно не. Медитацията понякога създава съноподобно състояние като това, което описваш, но физиологичните параметри

са различни. Метаболизмът се забавя много повече отколкото при сън. Сърдечният ритъм и дишането са много по-бавни отколкото при спане, почти спират. Тялото и умът отиват в състояние на пълна тишина, докато ние сме напълно будни вътрешно. Нивото на почивка на тялото и ума е много по-дълбоко при медитация, отколкото при сън. Това е различен вид почивка, който премахва нечистотиите, запушванията-пречки за съзнанието, които спането не може да достигне. Медитацията обаче не е заместител на съня, който си има собствена динамика в ежедневния цикъл на подмладяване.

Хората, които са медитирали от години, могат да имат по-малка нужда от сън поради постигнатата чистота на нервната им система. Не, че медитацията замества сънят. Просто тя постепенно с времето пречиства тялото и ума и затова тялото се нуждае от по-малко пречистване по време на всекидневния си сън, т.е. от по-малко сън. Именно чистотата, получена в резултат на дългосрочно медитиране и на други усъвършенствани йога практики е тази, която намалява нуждата от сън. С времето съзнанието остава активно двадесет и четири часа в денонощието. Тогава дневните активности, сънуването и дълбокият сън минават като филм на екрана, на фона на нашата тиха, блажена осъзнатост. В това състояние ние никога вече не спим. Това е вид свобода и щастие, които всички ние сме способни да постигнем по естествен начин - това е наше неотменимо рождено право.

Добре си направил, че си полежал в края на сесията, докато си станал способен да се изправиш, чувствайки се пречистен и балансиран. Това е друг случай, в който е необходима допълнителна почивка след медитиране. Много пречистване е имало по време на медитирането. Най-различни преживявания могат да се случат по време на медитация - от възвишени до нелепи. Всичко това е част от същия този процес на мислене на мантрата без напрежение, без усилие и оставянето й да потъне. Тъкмо тогава се случва очистването. Ние му позволяваме да се случи. След това когато се осъзнаем, се връщаме към мантрата и позволяваме, оставяме умът да се гмурне отново. Този процес, правен два пъти дневно за по двадесет минути, постепенно ще превърне твоя живот в блаженство. Не забравяй да разглеждаш всички преживявания докато не мислиш мантрата, като част от времето за медитация. Всичко е наред, че си започнал да осъзнаваш времето отново чак след тридесет минути. Това е било едно естествено събитие в медитацията ти. Всеки път когато се случи нещо подобно и надвишиш времето, отредено за медитация, не забравяй да преминеш през подходящо дълъг период на почивка като край на сесията. Ако поддържаш медитацията си в баланс с

подходящото количество време за покой в нейния край, винаги ще се изправяш след медитиране освежен и готов за активност.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 18

От: Йогани

Дата: Петък, 28 Ноември 2003 14:28

ТЕМА: Медитация B&O - Намиране на време за медитиране

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Медитацията е много релаксиращо нещо и искам да продължа да я правя, но да я правя два пъти дневно ще бъде трудно за мен. Пътувам много и имам жена и деца, с които обичам да прекарвам своето време, когато съм у дома. Нямам много време за медитиране. Какво би ме посъветвал?

O: Ние, които имаме семейства, отговорности и отрупан с работа живот, имаме предимство, когато става дума за използване на медитацията, ако успеем да намерим време да я правим.

Това е така, защото еволюцията на просветлението зависи от редовното взаимодействие между съзнанието и живеенето ни в света. Как можем да познаем истинската природа на света, ако не сме в него, стабилизирайки в ежедневните ни дейности блажената тишина, която изпитваме при медитиране?

Трикът е да намерим време да правим нашите две медитации всеки ден, тогава ще има ползи. Това "намиране на време" е тест на нашето желание, на нашата преданост към възможностите в нас. Това е тест, с който всички ние се сблъскваме всеки ден - да правим нещата, които желаем да правим, което пък изисква някаква дисциплина.

Честно казано, не е въпрос на това с колко време разполагаме или не разполагаме. Въпрос е на това, да решим кое е важно за нас и да направим каквото е необходимо.

Никой не може да ти каже кое е най-важното за теб. Само ти можеш да знаеш. Това е изцяло в твои ръце, винаги е твой избор.

Но ти имаш вътрешен глас, както знаеш. Нещо вътре в теб те призовава да опиташ повече и все повече. Семето иска да расте и да стане силно дърво с красиви, уханни цветове, цъфтящи навсякъде по него. То трябва да направи това. Всички ние сме призовани от този еволюционен поток вътре в нас. Каквото и друго да се случва в нашите животи, потокът ще е тук. Това не засяга само нас, засяга всички ни и ние правим на всички нас колосална услуга, решавайки да го култивираме - първо, като благоприятстваме нарастването на желанието и след това чрез практики, които по естествен начин разкриват покоя и блаженството, пребиваващи вътре в нас.

Ако е направен избор да се медитира, останалото се свежда до практически съображения. Как да отделим време? Наистина доста досаден въпрос. Как намираме време да си мием зъбите, да се къпем, да се храним правилно, да измиваме чиниите, да плащаме сметките и да изнесем навън боклука? Това са неща, които правим, защото знаем, че те трябва да бъдат направени. Ние ги правим, защото знаем, че ако не ги направим, животът ни се превръща в безпорядък, бъркотия и се чувстваме отвратително. Можем да продължим, без да правим нито едно от тези неща известно време, но в крайна сметка това ще ни се върне тъпкано. Хората, които известно време редовно са практикували медитация, развиват подобно отношение към нея. Те знаят, че за това трябва да се полагат грижи, в противен случай желаният резултат няма да се появи и животът няма да е такъв, какъвто може да бъде. Те стигат до същото заключение за медитацията, както и за миенето на зъбите, къпането и изнасянето на боклука. Така те просто превръщат медитацията в навик.

Ами ако възникнат обстоятелства, които правят нормалната медитация да изглежда невъзможна?

На самолета си в 5 часа следобед и имаш един час пътуване, докато се прибереш в къщи. Лесно е. Медитирай в самолета.

Какво да правиш с шума, наклоненията на самолета, турбуленцията? Те нямат значение - по време на медитацията към всичко се отнасяш като към отклоняване от мантрата. Без напрежение, с леснина се върни обратно към мантрата, когато осъзнаеш, че си изключил от нея и си в мисли, шум, движения на тялото или на околната среда, или каквото и друго да е. Не е трудно да се медитира в самолети, влакове, автомобили (не и докато шофираш, обаче!), чакални - изобщо навсякъде, където не се изисква да взаимодействаш известно време с другите. Разбира се, най-добре е у дома, на мястото за редовна медитация. Но когато имаш само "щипка " време за медитация и имаш възможност, използвай го.

Ако е невъзможно да медитираш в редовното време, обмисли да го направиш в друго време на деня, по-рано или по-късно. Не си създавай навик да медитираш непосредствено преди заспиване. По-добре е, отколкото изобщо да не медитираш, но много по-добре е да влезеш в активност след медитиране. Процесът на пречистване и на обединяване на съзнанието в едно цяло се осъществява най-добре в нервната система по време на активност, а не по време на сън. Всъщност, медитиране точно преди лягане, може да те задържи буден за известно време. Опитай някой път и виж какво се случва.

Да предположим, че се прибираш от работа в къщи и установяваш, че трябва да излезеш на вечеря с приятели след половин час. Това е времето ти за медитиране и обичайно би си оставил повече време, преди да излезеш навън. Но този път това няма да се получи. Какво ще направиш?

Седни и медитирай за пет минути, десет минути или петнадесет минути - колкото можеш да отделиш. Вземи времето, което ти е необходимо, за да медитираш и го и използвай възможно най-добре, оставяйки време да си починеш подходящо след медитацията и все пак да отидеш и на своята среща.

Има стотици начини да се "промъкнеш" за медитиране, ако наистина искаш. Не прави това "промъкване" обаче всекидневен навик. Ако предварително планираш, ще бъдеш верен на своята практика в 99 % от случаите.

Дори когато нещо не е наред, пак можеш да направиш няколко гмурвания в своето чисто блажено съзнание. Това помага за непрекъснатото култивиране на навика ти за медитиране и ти дава прилив на покой и блаженство. Всяка една малка медитация е голяма стъпка напред.

Успехът ти се крие в това да желаеш и да правиш най-доброто, на което си способен всеки ден. Ако правиш така, това със сигурност ще увеличи пълнотата и активността на живота ти. Това е едно от най-добрите неща, които можеш да направиш и за семейството си. В дългосрочен план невидима магия ще заработи в техните животи и външните резултати ще станат много очевидни.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 19

От: Йогани

Дата: Петък, 28 Ноември 2003 18:08

ТЕМА: Медитация B&O - Коя традиция да следвам?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Практикувам йога и медитация (от друг вид) от пет години и не съм сигурен как да продължа. Твоята медитация е много добра. Веднага преживях това. Дори не бива да съм тук, тъй като традицията която следвам, забранява учене извън нейните практики. Какво да правя?

O: Както бе споменато в уводната страница, тази дискусия не издига, не насърчава някой специфичен сектантски възглед. Нито се противопоставя на традиции, които се придържат към учението на конкретен индивид или родословие от учители. Всяко нещо има своето предназначение.

От отделния индивид зависи да претегли "за" и "против" различните подходи и внимателно да избере курс, който обещава да доведе до най-добри резултати. Всеки е различен.

В същото време всички имаме еднакъв потенциал, защото ние всички сме изтъкани с една и съща божествена нишка - чисто, безмълвно, блажено съзнание. Ако ежедневно сме в контакт с него и продължаваме да го култивираме с все по-мощни средства, не можем да сгрешим.

Ако твоят път ти служи добре, остани с него. Ако изпитваш удовлетворение с течение на времето, то ти си на правилното място. И въпреки това, ако твоята традиция в значителна степен ти служи добре, но все пак ти се струва някак си недостатъчна, намери смелостта и гъвкавостта да изпробваш и да запълниш това, което липсва.

В крайна сметка ти си този, който ще разгърне съзнанието на блаженство чрез своите собствени усилия, чрез преданост, вярност, посвещаване и чрез прилагане на най-изчерпателните, най-пълни практики, които можеш да намериш.

Този възглед може да олеква пред лицето на традиции, които настояват, че не можем да получим спасение с други средства, освен с техните. Може и така да е, но този подход захлопва вратата за допълнителни проучвания и научно изследване на практиките за духовна трансформация/преобразяване на човека.

Методите на западната наука могат да предложат много в това отношение - силно интегрирани и основани на сътрудничество подходи за откриване и прилагане на знание. Успехът на западната наука в много области е поразителен. Време е тези методи за развитие на познанието да бъдат приложени и на арената на духовното знание.

Тази дискусия е резултат от открито проучване на много усъвършенствани йога практики за дълъг период от време. Плодът на това пътуване е една интегрирана система от практики.

Ако тук има нещо, което помага да ускори твоя прогрес, това е добре. Ако в същото време то създава търкания с настоящата ти традиция, ще трябва сам да се оправиш с това. В крайна сметка отговорът е в самия теб. Следвай сърцето си. Потенциалният конфликт не е лошо нещо. Ще тества твоята решителност и ще помогне да те доведе до истината.

Почитаните духовни традиции имат голяма стойност. Въпреки това, времената се менят и днес ние наблюдаваме появата на по-отворени подходи за проверка и прилагане на духовното знание, които подходи са подходящи за мъдрите, за разумните духовни практикуващи. Това в крайна сметка ще има дълбок ефект върху цялото човечество. Промяната е във въздуха и това е нещо добро.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 20

От: Йогани

Дата: Неделя, 30 Ноември 2003 16:02

ТЕМА: Медитация B&O - Просветление без Бог?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Аз съм атеист. Един приятел ми разказа за тази група (нюз група в Йаху - бел. моя). Честно казано, намирам религиозните обертонове за досадни. Но ми беше любопитно, пробвах медитацията и бях приятно изненадан. Бих желал да продължа, защото това успокоява моите нерви и съм любопитен за това, което още може би ще науча за себе си. Но все пак съм атеист! Има ли такова нещо като просветление без Бог?

O: Има просветление както с Бог, така и без Бог. Това е така, защото човешките същества имат вродена способност за просветление, преобразими са в по-високо еволюционно състояние, независимо от използваната система от вярвания.

Може да се каже, че цялото съществуване е насочено в тази посока - от скалите и нагоре през всички царства на живите същества. Всичко се развива. Човечеството не е изключение.

Ние хората имаме допълнителната способност съзнателно да ускоряваме този процес, да избираме бързия път, за което всъщност са и усъвършенстваните йога практики. Можем да ускорим с турбо еволюционният процес.

Духовната еволюция на човека винаги е била обвита в мистика. Това е практична мистика, мистика с цел. Концепцията за Бог на човечеството е необходима свързваща структура, една конструкция от взаимни отношения. Тя е дала възможност на човечеството да се предаде на своята по-висша съдба, да се доближи до нея с ентусиазъм.

Това е вярата в Бог откъм нейните най-добри страни - вяра в най-висшата съдба, в най-висшето предназначение на човечеството, възникваща вътре в нас и накрая преживявана навсякъде около нас. Вярата в Бог помага на хората лично да участват в най-вълнуващата част от човешкото пътешествие - процесът на просветлението.

Необходимо ли е да вярваме в Бог, за да се случи това разгръщане? Не. Но е необходимо да вярваш в нещо, за да се движиш в посока към просветлението.

Ако седим в кафене в Ню Йорк и ти кажа, че има прекрасно място, наречено Калифорния, на три хиляди мили от тук и си заслужава да отидеш да го видиш, защо би отишъл? Да предположим, че не ми вярваш, не вярваш, че такова място изобщо съществува. Как можеш да намериш подбуда, мотив да отидеш до там? Трудно би било. След като никога не си бил на запад от река Мисисипи, може дори да вярваш, че всеки който е прекосил Мисисипи пада от ръба на Земята. Така са се чувствали европейците относно Атлантическия океан - докато хора като Колумб и Магелан не доказаха, че има нов свят отвъд и повече.

За да бъдеш мотивиран да направиш нещо, за да се придвижиш напред, трябва да вярваш във възможността крайната точка-цел да съществува. За мнозина пътят към спасението се подхранва от тяхната вяра в Бог.

Но не е нужно вярата да е в Бог. Може да бъде и вяра в истината, вяра, че има някаква окончателна истина за нас, в нас и, че ние можем да я изживеем, да

станем тази истина. Може също така да бъде и вяра в процеса на лично преобразяване и в нашето лично преживяване на това, докато практикуваме медитация и други йога методи.

Преживяването на пътешествие, естествено разгръщащо се при практикуване, може да бъде предостатъчно, за да повярваш - особено след като процесът е започнал и преживяването на дълбока тишина и блаженство разпалват огъня на твоето желание да продължаваш за още и още.

Дали се раздаваме на нашето надигащо се преживяване на покой и блаженство или пък на идеята за стремеж към окончателната истина за живота, или се стремим към връзка с Бог, резултатът ще бъде един и същ - непоколебимо посвещаване на целта да станем едно с "Това", което е вярно и истинско.

Исус е казал, "Ще познаеш Истината и Истината ще те направи свободен"… тук въобще не се споменава за Бог.

Думата "Бог" не съществува в будизма или даоизма. Всяка от тези две религии е намерила своите собствени емоционални и интелектуални мотиви, за да се отправи към безкрая вътре в нас.

Независимо от различните подходи, търсеното е едно и също, тази велика вътрешна истина, която лежи дълбоко в нашите сърца, умове и сетива - тази истина, с която ние можем да се слеем директно, което от своя страна ярко осветява сърцето, умът и сетивата ни. Това е сливането. Под каквото и да е име или система на вярвания, изходът ще бъде един и същ, стига търсачът да е намерил мотив да прилага методите за преобразяване-промяна ежедневно.

Така че, не е от значение точно как си започнал да вярваш в съществуването на мястото, наречено Калифорния. Може дори да го наричаш с друго име. Ако вярваш достатъчно, че да продължиш да поставяш единия си крак пред другия, в края на краищата ще си натопиш ходилата в Тихия океан. Ако не вярваш, че той е там - няма вероятност да положиш усилията да стигнеш до там. Толкова е просто.

Мисли за просветлението по начина, който най-много те вдъхновява и използвай това вдъхновение, за да медитираш всеки ден...

Бъди толерантен към братята и сестрите си, които ценят вярвания, различни от твоите. Всеки един от нас ще развие собствена, уникална страст към пътуването и всички ние се прибираме в къщи.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 21

От: Йогани

Дата: Понеделник, 1 Декември 2003 13:14

ТЕМА: Медитация B&O - Обекти на медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Каква е разликата между медитациите върху мантра, чакри, религиозен образ, свещ и т.н.?

O: Медитацията е мост между вниманието, поставено върху обект и великото отвъд, което ние знаем като блажено съзнание - съзнание без мисли и без външно сетивно преживяване. Целта е да направим това пътуване повторяемо, като работата на часовник, ежедневно (365 дни в годината - бел. моя).

Техниката, която използваме е проста, но същевременно деликатна, разчитаща на естествената способност на ума да стане тих.

Другите форми на медитация може да не бъдат толкова прости и естествени и може да включват фокусиране върху интелектуални значения на обекта или върху

множество обекти. Това обаче може да затрудни твоето внимание да премине към разгърнатото царство на блаженото съзнание, намиращо се вътре в теб.

Това не означава, че другите форми на медитация няма да работят. Но в нашия подход простотата и ефективността са на преден план. Това е усъвършенстван метод на медитация, който всеки може да прави. Ще обсъдим медитация и върху други обекти от гледната точка на метода, който използваме тук.

Каква е разликата между медитирането чрез нашата техника използваща мантра и медитирането, използващо чакри (енергийните центрове в тялото), религиозни образи или други физически обекти? Отново е въпрос на простота и ефективност. Целта е да заведем вниманието отвъд процеса на мислене и по този начин да го заведем отвъд външните сетивни преживявания.

Умът е неврологичен процес вътре в нас, който свързва съзнанието с външния свят. Това е много интимна връзка. Нашето внимание, ангажирано в динамиката на ума, е винаги на сантиметър от преживяването на божественото блаженство на чистото съзнание. Когато на ума бъде позволено да стане неподвижен, тих, ние попадаме точно там.

Така че, започваме с ума, най-съкровената възможна връзка с блаженото съзнание, която имаме. Ние започваме отвътре, за да можем бързо и лесно да отидем дълбоко навътре. Ако бяхме започнали с физическо място, разположено в тялото или с външен физически обект, все още бихме могли да отидем дълбоко навътре. Несъмнено е така. Но това е по-дълго пътуване, по-сложно пътуване.

Колкото по-далеч отвън сме, когато започнем, толкова повече физически, интелектуален и емоционален багаж трябва да изхвърлим по пътя навътре. Това е и причината да не изричаме на глас мантрата по време на медитация или да не отдаваме никакво внимание на значенията, докато медитираме. Това е вътрешен процес още от самото начало. Като започнем медитация с мисъл, използвайки специфична процедура, заобикаляме външни препятствия в нервната система, които могат да обвържат нашето внимание. В крайна сметка ние ги разтваряме по естествен начин, тръгвайки от вътре навън, а не опитвайки се ги разтворим като навлизаме от вън навътре, което никак не е лесно.

Започваме с мисъл, без да се съсредоточаваме върху някакво значение, просто подхващайки мисълта за звученето на мантрата, повтаряйки я без напрежение, точно на ръба на нехаенето за нея, на ръба на оставянето й да си отиде.

Оставяме мантрата да се движи по свой собствен път към все по-финото и по-финото - това е най-простият и ефикасен начин за гмурване в безкрайното море на блаженото съзнание вътре в нас. След като сме повтаряли по този начин многократно мантрата, излизаме от медитация след двадесет минути, просмукани с тишина и блаженство, постигайки много пречистване по време на този процес.

След време разстоянието между съзнанието и външните преживявания се изпарява, тъй като преградите, задръстванията в нервната система стават все по-малко. Всъщност никаква дистанция не съществува! Тогава става естествено да преживяваш много нюанси на блаженото съзнание, докато гледаш чакри, религиозни образи, хората които обичаш, красиви пейзажи, писания или дори книга по теоретична физика. Когато се появи блажено съзнание, всичко изглежда по този начин.

Но това не е процедурата на медитация. Това е наслаждаване на плода на медитацията, живеене на живот с увеличено оценяване на неговите многобройни дарове. Възходът на тази наша способност ни вдъхновява още повече да продължаваме с нашата практика.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 22

От: Йогани

Дата: Понеделник, 1 Декември 2003 18:34

ТЕМА: Медитация B&O - Вибрационно качество на мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Споменахте за дълбокото вибрационно свойство на звука АЙ ЕМ. Какво означава това? Ако реша да медитирам върху всеки звук, който харесвам, това ще работи ли също толкова добре?

О: Определени звуци резонират в нашата нервна система. Дълбоко в тишината на ума те имат вибрационен отпечатък, който събужда нервната ни система по специален начин. АЙ ЕМ е такъв звук. Напредвайки в практикуването, ти ще видиш, че нервната ти система се събужда по особен начин. Това ще бъде очевидно. Ще кажеш "Ахаа", защото ще бъде очевидно.

Когато научим усъвършенстваните пранаяма методи, ние постепенно започваме да виждаме и усещаме как мантрата се разгръща във фините нерви. Толкова много аромати има блаженството. Тогава дълбокото вибрационно качество на звука става очевидно.

Така че, има метод в мантрата - не е просто кой да е звук. Въпреки това можеш да медитираш, използвайки всеки звук, който харесваш. Ако използваш звука "банан", ще можеш да го доведеш до много тихи нива на ума. Но няма гаранция, че няма да започнат да ти растат банани от ушите. Само се шегувам…

Когато напреднеш в практикуването на мантрата, ще знаеш точно какво прави тя, тъй като тя вибрира във фините ти нерви, разпространявайки се навътре в твоите необятни екстатични райони.

След като се запознаеш с космическите си реалности, възможностите за използване на определени видове звуци, както и на мисли с определено значение ще станат очевидни за теб. Но трябва да правим стъпките една по една. Днес мантрата, утре космосът. Всичко това ти принадлежи. Всичко това си ти.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 23

От: Йогани

Дата: Понеделник, 1 Декември 2003 18:53

ТЕМА: Медитация B&O - Гледане на часовника при медитиране

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Постоянно надничам към часовника докато медитирам, защото се страхувам, че ще просроча определеното за медитиране време. Как да се справя с този разсейващ ме навик?

O: Имаш си биологичен часовник, който е доста точен. Дай му възможност да работи. Той се нуждае от проверка само от време на време. Когато се установиш в навика на редовни медитации, спазването на времето ще ти стане втора природа. Така че, довери се на себе си. Нормално е, ако неволно медитираш повече от определеното време. По-добре е от това да се разсейваш. Първо се освободи от навика да гледаш часовника. Изобщо не отдавай значение на времето. Отнасяй се спокойно с това. Тялото ти много добре знае кога са минали двадесет минути.

След няколко седмици ежедневна практика ще отвориш очи за първи път по време на медитация и часовникът ще показва, че са минали точно двадесет минути. Ще бъдеш изумен колко е лесно всъщност. След това спазването на времето ще продължи автоматично, изобщо без никакво усилие.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 24

От: Йогани

Дата: Вторник, 2 Декември 2003 15:27

ТЕМА: Медитация B&O - Медитацията лекува ли болести?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Ако съм болен, медитацията ще ми помогне ли да се подобря?

О: Тя може да ти помогне, но е много по-добра като предпазна мярка, отколкото като лечение. Тъй като с времето прекарано в рутинна ежедневна медитация нервната система става по-балансирана, имунната защита на тялото започва да функционира много по-ефективно и вероятността да се разболееш става много по-малка.

Другите усъвършенствани йога техники, които ще обсъждаме тук допълнително, ще увеличат още устойчивостта на тялото към болести. Известно е, че балансът и чистотата на тялото и ума са едни от най-добрите защитни средства срещу заболяване. Медитацията и другите методи на йога са важни участници в това. Можеш да кажеш, че доброто здраве е съпровождаща полза от дългосрочната медитационна практика, основа върху която изграждаме нещо много по-голямо - просветлението.

В нашата западна култура сме склонни да мислим за борба с болестта, когато тя се появи след месеци и години нездравословен живот, вместо предварително да култивираме състояние на баланс в нас, което на практика ще анулира появата на заболяване. Без съмнение постигането на добро предпазване чрез балансиран, здравословен начин на живот е най-добрият курс на действие.

Но ако се разболеем, медитацията може да ни помогне и в това. Ако си на легло поради заболяване, медитирай толкова, колкото ти е комфортно, редувайки медитацията с периоди на сън. Бъди много релаксиран, облегни се на куп от възглавници. Медитацията ще помогне на процеса на оздравяване. Но не очаквай тя да бъде "вълшебната пръчица", която внезапно ще коригира ситуация, довела до наклоняване на везните в полза на болестта след период от небалансиран живот. Вместо това, помисли как да се върнеш към добри ежедневни навици, включително медитация, което ще те доведе до дълготраен баланс. Тогава болестта в значителна степен ще престане да бъде фактор в живота ти.

Разбира се, рано или късно тези наши тела ще се разпаднат и умрат. Колкото по-продължително време сме култивирали чисто блажено съзнание вътре в нас, толкова по-малко съкрушителен, пренатоварващ ни и объркващ ще бъде преходът. Това е най-доброто лекарство за всичко.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 25

От: Йогани

Дата: Вторник, 2 Декември 2003 16:41

ТЕМА: Медитация B&O - Ефектът на медитацията върху ситуациите с висок стрес

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Преживявам труден развод. Медитацията ще ми помогне ли?

О: Да, ще помогне - но помни, че медитацията не е набор за бърза помощ, направен за да се справиш само с текущата криза. Това е дългосрочна практика, която има много ползи. Една от тези ползи е развиването на нарастваща поносимост към силно стресиращи ситуации. Така че, медитацията ще ти помогне в настоящата ситуация, но също така с течение на времето редовното практикуване за постоянно ще те направи по-устойчив на силно стресови ситуации.

Защо това е така? Това е интересен и забележим феномен, свързан с постепенното нарастване на чистото блажено съзнание в нервната система. Като медитираме, с течение на времето откриваме, че в нас има повече тишина. Не, че ставаме тихи в нашият външен живот. Ние вероятно ще изглеждаме същите за другите хора - може би малко по-спокойни. Но вътре ще сме по-неподвижни, няма да подскачаме случайно и хаотично от мисъл на мисъл, от чувство към чувство, нито във вътрешните си физически реакции (умът маймуна - бел. моя) толкова, колкото преди. По-малко бръщолевещи, знаете какво имам предвид.

Това преживяване на вътрешна тишина продължава да расте, щом продължаваме да медитираме всеки ден в продължение на седмици, месеци и години. Понеже това се случва забелязваме, че ежедневните тревоги в живота не ни отхвърлят твърде далеч. Неща, които преди ни разстройваха, вече не ни притесняват така. Ставаме стабилни отвътре. Ако има внезапно събитие изневиделица, което преди ни е карало да подскочим, сега дори може да не помръднем. Преживяваме го от място, което остава незасегнато. Отминава лесно, оставяйки съвсем малка следа от напрежение. Означава ли това, че ставаме студени и безчувствени? Не, изобщо не. Продължаваме да чувстваме, всъщност ставаме много по-състрадателни, но емоциите не ни помитат, както правеха преди това с нас.

Това е съществената нещо, за да не бъдем погубени от стресови ситуации - тази вътрешна тишина, тази вътрешна неподвижност.

От духовна перспектива това е добре описано от Исус, когато той казва: "Мъдрият мъж съгради своя дом върху скала. И дъждове заваляха, и наводнения

дойдоха, и ветрове задухаха и биеха по къщата, но тя не падна. Защото беше съградена върху скала "

Ако построиш къщата си върху скалата на своята вътрешна тишина, нищо няма да е в състояние да те изведе от равновесие. Ето защо медитацията е едно от най-добрите познати ни лечения на стреса.

Подобно е като при запазването на добро здраве - медитацията е най-добра за култивиране на нервната система предварително, укрепвайки нашата балансираност и вътрешна тишина, преди бурите на живота да се развихрят.

Освен тези практически ежедневни ползи, вътрешната тишина е основата за възхода на божествения екстаз в нервната система и усъвършенстване и пречистване на нашата способност да възприемаме света около нас по един небесен начин. Нарастването на тишината в нервната система е първия етап от процеса на просветление.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 27

От: Йогани

Дата: Сряда, 3 Декември 2003 12:08

ТЕМА: Медитация B&O - Локализация на мантрата при медитиране

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Очаква ли се от мен да мисля мантрата в определено място в тялото? Понякога тя гравитира към физически места в мен.

О: Не, ние не полагаме съзнателни, преднамерени усилия, за да разположим мантрата в някое определено място в тялото. Това е деликатен въпрос, защото мантрата има вибрационно качество (вибрация с определени характеристики - бел. моя), което събужда нервната система по определени начини, както преди бе обсъдено в темата за вибрационните качества на мантрата. Така че, тя може да бъде преживявана на едно или на друго място, както ти каза. Но ние не благоприятстваме, не насърчаваме и не предпочитаме това. Винаги продължаваме с простата процедура за използването на мантрата.

Нервната система в нейната най-фина реалност е подобна на камертон или по-скоро, тя е като множество камертони, като само няколко от тези камертона хармонизират вибрациите на всички останали. Мантрата влиза в резонанс точно с тези няколко водещи камертона. По-късно ще усилим мантрата, за да разширим въздействието на този настройващ ефект. Резултатът ще бъде по-широка и по-дълбока неподвижна вътрешна тишина, преживявана също така като чисто блажено съзнание, идващо в нас.

Ако откриеш мантрата да се случва в определени места, това е добре. Не се съпротивляваме на това. Нито го насърчаваме. Точно както позволяваме на мантрата, оставяме я да се установи спонтанно и естествено в по-тихи и по-тихи нива, по същия начин я оставяме да се случва и в тялото по естествен начин, където и да е, където си иска. Ако не се случи в някое определено място, това също е добре.

Въпросът не е в това да разполагаме мантрата в някое място от физическото тяло. Тя резонира по естествен начин, в съгласие със сложния процес на пречистване, протичащ вътре в нас, докато медитираме.

Всичко, което трябва да правим, е да следваме простата процедура да мислим мантрата без усилие и без усилие да я подхващаме отново, щом осъзнаем, че сме престанали да мислим за нея.

Друга причина въпросът за местоположението на мантрата, който задаваш, да е деликатен е, че ние скоро ще обсъждаме пранаяма и ще правим усъвършенствана дихателна практика преди всяка медитационна сесия. Това ще включва

преместване на вниманието по специален начин през физическото тяло в съгласие, в синхрон с дишането.

В една сесия ще използваме последователно две практики - пранаяма и медитация, всяка от които е съвсем различна в своя начин на действие. Те ще се допълват взаимно по страхотен начин, както сами ще видите.

Това ще бъде началото на най-важното от всичко - интегрирането на усъвършенстваните йога практики. Всяка от тези две части ще бъде правена самостоятелно, отделно от другата. И все пак, макар тези две практики да бъдат правени последователно една след друга, в нас ще започне да се случва тяхното обединяване. Цялото ще бъде по-голямо от сумата на частите.

Вместо да използваме само един път към божественото в нас (ума), ще използваме два пътя (добавяйки дъха). Заедно, тези две практики ще преобразят нервната система с по-бързи темпове, а по-голямото пречистване и съответстващите му преживявания ще отразят това.

Този процес на сливане на практиките ще бъде разширяван постепенно, за да може по-пълно да обхване всички естествени пътища, водещи навътре в нас и нежно ще убеди чистото блажено съзнание да излиза навън от нас по все по-динамични начини.

Това сливане, интегриране на практиките е деликатен процес, подобно на свирене на музикален инструмент. Трябва да можем да правим едно нещо в един момент и да можем да правим друго, различно нещо, в друг момент. С малко практикуване ще почнем да правим няколко различни неща едновременно. Всичко това е част от естественото разгръщане в нас и самите практики ще станат естествени и автоматични с течение на времето.

Преживените резултати не могат да бъдат описани справедливо с писани слова, освен може би в поезия. Трябва да опиташ и сам да видиш за какво става въпрос. Това е истинската "последна граница". Това е славният космос и ти си на неговия праг.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 28

От: Йогани

Дата: Сряда, 3 Декември 2003 16:08

ТЕМА: Медитация B&O - Ще стана ли неуверен, плах и мекушав от медитиране?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Моите служители ми казват, че съм станал по-малко раздразнителен, свадлив. Не съм сигурен, че това е добро нещо. Ще стана ли мекушав от медитирането?

O: Не е много вероятно. Ще станеш много по-силен от медитацията, което означава да станеш този, който си, на най-фундаментално ниво. В същото време все по-малко и по-малко ще се ангажираш с поведение, създаващо напрежения и вреди. Ще станеш по-малко свадлив и по-спокойно решителен за нещата, които са от значение за теб.

Хората вече са забелязали нещо. Това е нещо добро. Ще бъдеш в много по-добра позиция да мотивираш служителите си, щом действаш от нивото на своята вътрешна сила, вместо от нивото на гняв и напрежение.

Разбира се съществува убеждението, че напрежението е необходимо, за да мотивира хората, особено в бизнеса. "Страхът е най-големия мотиватор", казват те. Страхът наистина е мотиватор. Но той е полезен само, ако пришпорва хората да постигнат по-голямо осъзнаване на вътрешната истина, което включва надрастване на страха.

Ако страхът не ни мотивира да открием истината, то тогава той просто е потисничество, гнет и мъчение, едно безкрайно колело на страданието. Наистина никой не иска да се върти на това колело, дори и тези, които го въртят, които въртят другите на него.

До сега може да е изглеждало, че няма никаква друга възможност. Но такава има и нещата могат да бъдат променени. Влизай навътре ежедневно с медитация и ще слезеш от колелото на мизерията, а ще помогнеш също така и на другите да слязат от него. Ще откриеш, че бизнесът и целият живот са много по-удовлетворяващи, когато раздразнителността изчезне. Сприхавостта изчезва с нарастване на чистото блажено съзнание. Тогава няма граници за това, което можеш да постигнеш.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 29

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 4 Декември 2003 13:04

ТЕМА: Медитация B&O - Алкохол, тютюн и наркотици

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Обичам да пия едно питие, когато се прибера от работа. Изглежда, че това не работи толкова добре преди медитация. А също и след медитация не ми е толкова приятно. Несъвместими ли са пиенето и медитацията?

O: Медитацията е свързана с култивиране на чистота дълбоко в нервната система. От това идват много положителни резултати в живота. Близо е до ума, че приемането на вещества, които забавят пречистването на нервната система, няма да бъде полезно за процеса на медитация.

Това не е урок по морал. Това е обикновен здрав разум. Нещо по-важно, това е опит. Ако нещо ни кара да се чувстваме зле, ние в крайна сметка ще спрем да го правим. Може би преди да започнем да медитираме, едно две питиета са ни давали известно облекчение от напреженията в живота. Заглушавали са възприятията ни или са ги променяли по такъв начин, че да ни дадат временно усещане за добруване.

След започването на ежедневна медитация преживяването се променя. Тишината, щастието и яснотата, които откриваме да идват отвътре, са твърде различни от временните химически състояния, в които преди това сме били въвличани.

Двете изобщо не могат да бъдат сравнявани и ние започваме да гледаме другояче на нещата. Преходното удоволствие от пиенето на алкохол губи своята привлекателност в сравнение с постоянните, носещи истинско щастие резултати от медитацията.

И отново, това не е урок по морал. Това не е: "Ти не трябва!" Винаги изборът е твой, от теб зависи. Ако твоят избор е да продължиш с правене на нещо повече в живота, да поемеш пътя на медитацията и други усъвършенствани йога практики, няма да е сложно. Нарастващото преживяване на чисто блажено съзнание ще промени твоето отношение към алкохола. Дай на редовното практикуване на медитация честна възможност и нещата, които не са добри за теб, ще отпаднат естествено с времето.

Освен с алкохола, хората откриват, че същото нещо става с меките наркотици, тютюна и дори с кофеина. Няма правила - просто това е възходът на чистото блажено съзнание, на нашата истинска същност. Всичко, което трябва да направим е да медитираме два пъти дневно и да слушаме това, което нашата вътрешна тишина ни казва. И ние ще знаем какво да правим.

Лекарствата с рецепта са различна история. Спазвай инструкциите на лекаря за тях. Ако смяташ, че предписаното ти лекарство пречи на медитацията, говори с твоя лекар. Виж дали съществува някакъв начин да съвместиш заедно твоята необходимост от медицинско лечение с необходимостта ти от медитация.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 30

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 4 Декември 2003 16:25

ТЕМА: Медитация B&O - Диета и медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Ако стана вегетарианец, ще стане ли медитацията ми по добра?

O: Само ако естествено си склонен да бъдеш вегетарианец. Принудителните диети обикновено не са най-добрите диети, тъй като те въвеждат стрес и самоосъждане. При първа възможност тялото се връща отново към старата диета. Това е, поради което регламентираните програми за диета рядко работят за продължително време. Трябва да идва отвътре.

Ако медитираш редовно, ще откриеш, че с времето ще бъдеш привлечен към по-лека и по-хранителна диета. Предпочитанията ти ще се променят по естествен начин. Движи се по този начин. Тялото знае от какво се нуждае, за да поддържа процеса на пречистването, подпомаган от медитацията. С нарастването на блаженото съзнание хранителните навици ще се променят по-съответен начин.

"Лека и хранителна" е всичкото, което ще видиш като описание на диета в тези уроци.

"Лека", за да помогне в лесното очистване на нервната система чрез усъвършенстваните йога практики и "хранителна", за да подпомага поддържането на тялото в добро здраве. Твърде лека, обикновено не е хранителна, а твърде хранителна обикновено не е лека. Ключът е в баланса и редовното медитиране непринудено ще ни води в тази посока. Прекалената загриженост за диетата не е в помощ на медитацията. Така че, "карай я по-леко" и просто медитирай два пъти дневно. Ако правиш това, диетата ще се погрижи сама за себе си.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 31

От: Йогани

Дата: Петък, 5 Декември 2003 12:42

ТЕМА: Медитация B&O - Наслаждението от чудесните места на открито

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Ходихме в планината миналия уикенд и аз медитирах на открито, с изглед към огромна долина. Беше красиво и медитацията ми беше чудесна. Блажено се слях с мекия планински въздух. Има ли полза от медитирането на открито в красиви места?

O: Има голяма полза от това да си навън в красиви места, но не е необходимо да медитираш непременно там. Да бъдеш в състояние да оцениш дълбоката красота на природата е най-голямата радост в живота. С каква по-голяма цел бихме могли да бъдем тук, освен да се наслаждаваме на безкрайното море от

хармония във и около нас? Редовната медитация постепенно култивира нашата вродена способност да ценим и се наслаждаваме на красивото в живота.

Но помни какво правим в медитацията. Без усилие подхващаме мантрата и я оставяме да отива, където тя желае. Когато осъзнаем, че сме я загубили, я подхващаме отново. Тази процедура правим двадесет минути, два пъти на ден. Не медитираме, за да имаме специфично преживяване по време на самото медитиране. Процесът на пречистване си има свой собствен път. Не можем да го направляваме или предсказваме. Правим лесната процедура на медитация и оставяме пречистването да се случва.

Така че, по отношение на мястото медитационната процедура не е в това да седнеш на планински връх или на което и да е специално място, но да се възползваш от най-подходящото място, което имаш под ръка, когато стане време за медитиране - мястото в което да имаш най-малко разсейвания.

Исус е казал: "Влез в стаята си, за да се молиш." Това е идеята. Медитацията е вътрешен процес, затова ние се оттегляме, изолираме се от външния свят, за да я правим. Ако сме на борда на самолет, в чакалня или на планински връх, можем да нямаме избор, така че медитираме, където сме. Както обсъждахме преди, това може лесно да бъде направено.

Не е нужно да излизаме навън, за да седнем на върха на планината с цел да медитираме. Много по-добре е да бъдем в стаята, където е тихо и изолирано. Тогава можем да медитираме, да отидем навътре при най-малко външно стимулиране на сетивата. По-късно можем да излезем навън и да оценим грандиозната гледка на долината долу, след като сме просмукани с осветяващите нашите възприятия качества на чистото блажено съзнание. След това да затворим очи, ако желаем и да станем едно с великата природа около нас, да се наслаждаваме!

Медитацията ни подготвя за по-пищно, по богато възприемане и преживяване на всичко. Тя е изолиране от външния свят и преход към чистото блажено съзнание вътре в нас, така че да можем после да се върнем и да опознаем външния свят по много по-прецизен начин.

Ако се опитаме да смесим в едно и също време медитационната ни практика с нашето сетивно възприемане на външния свят, резултатите няма да са оптимални. Първо влизаме навътре - след това се връщаме и излизаме навън. Нашата медитацията не е в това да се опитваме да бъдем и вън, и вътре едновременно. Това състояние да бъдеш едновременно и вътре, и вън се появява по един естествен начин, то е резултат от редовното ежедневно медитиране.

Да бъдеш едновременно и вътре, и вън не е практика на медитацията. Това е плодът на медитацията.

Бъдете вдъхновени от красотата на природата. Знайте, че можете да преживявате природата по все по-нарастващо изтънчени и прецизни начини - в резултат от ежедневното практикуване на медитация. Използвайте своето вдъхновение, за да удвоите отговорността си към ежедневното практикуване. Тогава, след време, вие ще познаете природата по начин, който трайно ще ви разтопява в блаженство. Тогава вашето естествено състояние ще стане да бъдете едновременно напълно вътре и напълно вън. Вие ще станете едно с прекрасното място на открито, в което се намирате.

Това е плодът на истинската йога и на истинската религия. Това е просветление.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 33

От: Йогани

Дата: Петък, 5 Декември 2003 17:03

ТЕМА: Медитация B&O - Нов начин да седнете в медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: В курса по йога, който посещавах, инструкторът каза, че трябва винаги да седя вертикално, без опора за гърба, подложка на пода или възглавница, когато медитирам. Пробвах така и беше доста болезнено. Необходимо ли е това за успешна медитация?

О: С една дума - не. Медитацията работи отлично дори когато седиш на мека повърхност с облегалка. Фотьойлът е добро решение. Да медитираш на леглото с няколко възглавници зад гърба също е добро решение, поради причини, които скоро ще станат ясни.

Не медитирай в легнало положение, защото това може да доведе до сън, а не до медитация. Идеята е да седиш в изправено и удобно положение. Не искаме излишен дискомфорт в тялото, който да се конкурира с простата процедура на медитацията. Ако е естествено за теб да седиш на твърда повърхност без облегалка за двадесет или повече минути, това е добре за медитация. Но малцина са в състояние да направят така, а и това не е необходимо. По-малкото комфорт е синоним на излишно разсейване при медитиране. Затова си създай комфорт.

След като казахме всичко това, идва фалцовата топка.

Като станеш стабилен в своето ежедневно медитиране и почувстваш, че си готов за следващата стъпка в твоята йога практика, добра идея е да поставиш краката си в кръстосано положение, докато медитираш (турски седеж - бел. моя). Това е моментът, в който леглото става подходящо.

Ако можеш да пъхнеш единия крак под бедрото на другия така, че долната част на ходилото да е обърната към вътрешната страна на бедрото, а петата да е близо до чатала, това е добре. Другият крак може да поставиш със стъпало, опиращо се на подбедрицата на първия крак. Няма значение кой крак първо поставяш до бедрото. Ти избираш. След време ще разработиш способност да сменяш позицията на краката, така че всеки от тях да може да бъде вътрешния крак по време на медитация. Комфортът ще определя кой да бъде вътрешния крак.

Ако си нов в това, може да ти се стори трудно. При повечето хора ще има известно време, прекарано в опитване, но няма да подхождаме към това по начин, стигащ до крайности. Ще предприемем много нежен и постепенен подход. Има важни дълговременни съображения защо се занимаваме с това сега, така че обърни му достатъчно внимание, толкова колкото е необходимо, за да не бъде застрашена редовната ти медитационна практика.

Когато правиш първите си опити, можеш да установиш, че не си в състояние да доближиш ходилото на вътрешния крак до бедрото. Може да откриеш, че коленете ти стърчат във въздуха, не искат да легнат плътно върху леглото. Дръж ги толкова отдалечени от леглото, колкото ти е комфортно и използвай възглавници, за да подпреш коленете, ако е необходимо, така че да ти бъде колкото се може по-комфортно, докато медитираш. Не измъчвай себе си или медитацията си, като се насилваш да стоиш в некомфортна позиция. Това, което искаме е търпеливо, внимателно и нежно да убедим краката да заемат кръстосана позиция с течение на времето. Някои хора могат да постигнат това веднага. За други могат да минат седмици и месеци на внимателно и нежно привикване. Това е посока, в която ние искаме да отидем постепенно - Рим не е бил построен за един ден.

Като се запознаеш с физиката на краката си, ще откриеш, че краката по-лесно отиват надолу и лягат удобно на леглото, когато стъпалата са обърнати леко нагоре. Тогава пръстите на вътрешния крак могат да се вмъкнат под бедрото, петата му да остане близо до чатала, а петата на външния крак да се прибере до подбедрицата на вътрешния.

Леглото е много подходящо за целта, тъй като стъпалата могат лесно да се извият така, че тяхната долна част да сочи нагоре, докато горната им част потъне леко в матрака. Ако коленете все още не са слезли надолу, след като си извил ходилата с долната им част нагоре, използвай възглавници, за да запълниш празнината под тях.

Но ако завъртиш ходилата нагоре, колената би трябвало да слязат надолу. Също както и когато се наклониш в посока напред, опитвайки се да застанеш на колене, докато си с кръстосани крака.

Използвай поддръжка за гърба, докато медитираш и развиваш този нов начин на седене в медитация. Ще откриеш, че ще ти стане удобно в тази позиция след период на нежно привикване от няколко седмици или няколко месеца. Ако краката

ти започнат да се чувстват неудобно по време на медитация, можеш да изпънеш единия от тях или пък двата и да продължиш да медитираш. Или можеш да сменяш вътрешния крак от време на време и да продължиш по този начин.

Направи каквото е необходимо, за да ти бъде удобно по време на медитация, докато нежно насърчаваш седежа с кръстосани крака. С времето ще ти стане втора природа да седиш по този начин и ще бъдеш в състояние да медитираш с лекота, без дори да забелязваш как седиш.

Ако има увреждане или друг ограничаващ фактор, който не можеш да преодолееш и за теб е невъзможно да седиш с кръстосани крака, няма проблем. Ти все още можеш да медитираш и да извлечеш всички ползи от това. Нищо не е загубено. Тъй като ще започнем нови усъвършенствани йога практики по-нататък, има начини да заобиколим липсата на кръстосаните крака. Кръстосаните крака са предпочитани, но не са задължителни.

Очевидно когато се озовем в ситуации, при които ще медитираме в самолети, офиси, чакални и други - ние просто си седим нормално в стола, без някаква специална позиция на краката. Но когато медитираме в къщи, винаги предпочитаме (с комфорт) току-що описания начин за седене с кръстосани крака. Това е важна подготовка, която ще създаде основите за драматичен етап в нашето духовно преобразяване, като добавим допълнителни усъвършенствани йога практики.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 34

От: Йогани

Дата: Понеделник, 8 Декември 2003 10:52

ТЕМА: Медитация B&O - Медитацията и проблемите на света

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Със сигурност би трябвало да има по-важни неща от АЙ ЕМ, за които да мислим. Какво да кажем за наболелите проблеми на света: тероризъм и война, бедност, глад? Не го разбирам. Сигурен ли си, че медитацията не е едно бягство от реалността?

O: Имай предвид, че медитацията не е мислене на АЙ ЕМ по случаен начин. Както обсъждахме в подробности, това е прецизна процедура, която ни довежда до дълбоки нива на покой и блаженство вътре в нас и внася тези качества в ежедневната ни активност.

Медитацията не е бягство от реалността. По-скоро е подготовка за нея. Можеш дори да кажеш, че медитацията е средство за откриване на реалността, защото онова, което приемаме за реалност, е почти изцяло продукт на нашето възприятие. По-конкретно - дали виждаме чашата полупълна или полупразна?

Ако виждаме чашата полупълна, имаме надежда. Има безкрайна енергия да правим добро дори и при най-обезсърчаващи ни обстоятелства. Ние виждаме начини нещата да се подобрят и работим за това. Когато виждаме чашата полупразна, имаме малко надежда и малко енергия да работим за нещо по-добро. Това е нещастие, страдание и ние се превръщаме в задръжка за всеки, който е около нас. Така ставаме част от проблема, а не част от неговото разрешаване.

Така че, ако намираш тази медитация за източник на покой, вътрешно щастие, оптимизъм и сила в твоя живот, тогава тя е формула за подобряване на заобикалящата те среда и на света.

Резултатите от медитацията са заразни. Когато медитираме, другите са засегнати не само от нашите вдъхновени действия, но също така и от невидимото излъчване на чисто блажено съзнание, излъчвано от нас. Можем да предизвикаме покой и оптимизъм в другите, като се отворим за безкрая вътре в нас.

Исус е казал: "Ти си светлината на света."

Ако милиони хора медитират всеки ден, светът ще бъде осветлен. Всеки от нас може да даде своя принос, като изведе навън божествената светлина, намираща се вътре в него. Това не е бягство. Това е отговорност. Да станеш нещо повече, не е само за теб. Това засяга всички други на земята.

Така че, медитирай всеки ден и с цялото си сърце върви да вършиш работата, която сърцето ти чувства, че е най-важна. Нека чашата ти прелива за полза на света.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 35

От: Йогани

Дата: Понеделник, 8 Декември 2003 15:39

ТЕМА: Медитация B&O - Етапи в просветлението

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Каква е крайната цел на медитацията, как ще се развият преживяванията по пътя и колко време ще отнеме, за да завърша пътуването?

О: Крайната цел е просветлението. Какво е просветлението? Състояние на балансиран съюз/сливане/единство на нашите две природи: чистото блажено съзнание и нашето сетивно въвличане, сетивно участие на тази физическа земя. Това е определението и за йога, както и целта на всички религии.

Развитието на преживяванията е сложно и лично пътуване, но има известен модел в него. Има 3 разграничими етапа:

Първо идва нарастването на тишината от редовното медитиране. Преживява се също така и като нарастващо стабилно състояние на покой, щастие и блаженство. Преди всичко, преживява се като вътрешна стабилност, която не се разклаща от никое външно преживяване. Вътрешната тишина е основата за по-нататъшни преживявания, които се улесняват от допълнителните усъвършенствани практики на йога, които пробуждат тишината на чистото блажено съзнание, за да премине тя в динамично състояние в нашата нервна система.

На второ място идва нарастването на екстатично преживяване в тялото и в заобикалящата среда. Причина за това е събуждането на жизнената сила в тялото и постепенното пречистване и усъвършенстване на сетивното възприятие. Чрез пранаяма (контрол на дишането) и чрез други средства медитацията се усилва, така че сетивата се отварят в посока навътре, което ни позволява да долавяме и усещаме екстатичните енергии, протичащи вътре в нас и вън около нас. Можем да кажем, че тишината се движи в нас и това създава нов вид завладяващи преживявания.

През този етап чувството за божествения поток на живота се засилва по естествен начин, което води до увеличено желание да навлезем във и да се слеем със задълбочаващото се сетивно преживяване. Човек се предава на процеса с напредването му, а това го ускорява. Вторият етап е като падане в една безкрайна бездна от екстаз. Функционираме в света с нарастваща радост, тъй като нашето внимание се завладява от вечно присъстващата красота, която се движи под повърхността на всички неща. За нас границите се разтопяват.

Трето, тъй като нашето внимание започва по естествен начин да пребивава в намиращата се във всички неща вездесъща, блажена, идваща на приливи и отливи тишина, ние се превръщаме в тази вечно присъстваща хармония.

Откриваме, че нашето собствено Аз е същността на всички неща. Това е преживяването на единство, съюз, просветление. Светът не изчезва. Той става прозрачен. Границите се превръщат във воали, тънко покриващи същността на живота, който ние започваме да разпознаваме като израз на нашата собствена природа. Можем ли да продължим да функционираме в света? Да, но нашите мотиви са различни от тези, които сме имали, когато сме виждали себе си като нещо отделно. Сега ние действаме в интерес на по-обширното ни аз. Правейки така, може да изглежда, че сме станали безкористни. Истината е, че винаги действаме за собствения си личен интерес. Но нашето аз е станало универсално, така че нашият интерес е за цялото човечество и за целия живот.

От началото на усъвършенстваните йога практики (и може би дори преди това) ние може да изпитаме нюанси на всеки от тези три етапа, в зависимост от динамиката на нашия уникален процес на пречистване. Можем да преживеем и части от всичките три етапа едновременно.

С времето започваме да разпознаваме тези преживявания/сигнали като километрични стълбове по пътя към просветлението. Ще има да обсъждаме още много подстълбове като навлизаме в допълнителни усъвършенствани йога практики. Тези стълбове са полезни, за да ни поддържат да сме вдъхновени, редовни и да продължаваме с ежедневната ни практика. Тези стълбове не са полезни, за да тръбим: "Днес аз съм тук по пътя към просветлението". Наистина може и да сме там, но това има значение само ако сме ги отминали и нашето преживяване е станало постоянно и незабележимо. Когато преживяването стане естествено и нормално, тогава то става реално. Това е животът, който имаме предвид да изживеем. Основните етапи постепенно ще изчезнат в това пътешествие. Просветлението в крайна сметка не е толкова свързано с етапите. То е, за да се наслаждаваме да станем това, което винаги сме били.

Ако сме направили пътуването до Калифорния, за което говорихме по-рано, бихме ли прекарали времето си, за да се чудим как сме пристигнали там? Вероятно не. Много по-добре е да се насладиш на красотата на Калифорния. Все пак е полезно да прегледаш подробностите на това дълго пътешествие, за да имат полза и други хора. В крайна сметка всеки произлиза от същото това божествено съзнание, от което и ти, така че по един естествен начин ние сме загрижени всички да имат безопасно и бързо пътуване.

Исус е казал: "Постъпвай с другите така, както би искал те да се отнасят с теб". Истината е, че всички други са ти. Така че това е не само добър морален съвет, то е и добър практически съвет. Чрез преживяване ние добиваме познание, че другите това сме ние, те са нашето собствено Аз, тъй като вътрешните ни врати се отварят за божествената реалност в нас.

Колко време отнема пътуването? Зависи главно от нас - от нашите предишни действия, които са създали запушвания настанили се дълбоко в нервната система и от това, което правим отсега нататък. Не можем да променим миналото. Но можем да направим много сега, което ще оформи нашето бъдеще. Никой друг, освен нас, не може да направи избора. Ако се заемем с усъвършенстваните йога практики с искрена страст, ще има нова посока в живота ни. След като се обвържем непоколебимо с пътя, само въпрос на време е. Тогава виждаме, че въпросът не е дори толкова много в крайната цел. Въпросът е в преживяването на все по-голяма радост всеки ден, всеки месец и всяка година. Това е път на блаженство, път на удоволствие, с разгръщането ни навътре. Стъпи на този път, започни да се наслаждаваш на ездата още днес. Ще достигнеш до края, тръгвай.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 36

От: Йогани

Дата: Вторник, 9 Декември 2003 11:12

ТЕМА: Медитация B&O - Медитация и петото измерение

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Когато медитирам, се чувствам сякаш попадам в друг свят. Това е много приятно и то постепенно променя представата ми за живота. Къде попадам, когато медитирам? Какво се добавя към мен?

О: Когато медитираме, ние позволяваме на ума по естествен начин да изведе нашето съзнание от познатата реалност на времето и пространството в царството на неподправеното, на истинското блажено съзнание. Съзнанието не е нито време, нито пространство. Бихме могли да кажем, че е безкрайно измерение, което лежи в основата на света, който възприемаме с нашите физически сетива. Освен, че няма граници, то е вечно "сега". Съзнанието е друго измерение, отвъд времето и пространството - можем да го наречем пето измерение. С медитацията ние постепенно венчаваме/свързваме петото измерение на съзнанието с четирите измерения на времето и пространството, така че всички пет измерения съжителстват едновременно в нас. Нашата нервна система постепенно се образова, развива, за да ни даде преживяване на всичките пет измерения едновременно.

Това има дълбоки последици в нашия ежедневен живот. Преди медитирането всичко, което правехме, беше във времето и пространството. Всички наши действия, решаването на нашите проблеми, беше ограничено в четирите измерения. Възможностите, които виждахме преди винаги бяха ограничени пространствено и времево. С медитирането ние внасяме едно допълнително измерение, съзнанието. Това води до съществена разлика. Сега виждаме нещата по начини, по които не бихме могли да ги видим преди. В състояние сме да повлияем хода на живота по начини, по които не бихме могли преди.

Представи си, че се опитваш да подредиш пъзел, лежащ на маса. Гледаш го в две измерения, върху плоската повърхност на масата. Опитваш колкото ти е възможно, но парчетата не се подреждат правилно. В това време приятел влиза в стаята и казва - "Опитай това." Той вдига двата края на пъзела, свива ги заедно над масата и те съвпадат чудесно. Чрез преместването в трето измерение, пространството над масата, пъзелът се подрежда лесно. И с живота е така. Ако го живеем само във времето и пространството, той често е един неразрешим пъзел. Ние обикаляме и обикаляме, и все не можем напълно да напаснем парчетата на пъзела. Когато започнем да медитираме, добавяме ново измерение, нова перспектива. Тогава парчетата започват да си пасват и всичко започва да добива смисъл.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 37

От: Йогани

Дата: Вторник, 9 Декември 2003 13:26

ТЕМА: Медитация B&O - Групови медитации

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Ако намеря и други, които правят тази практика, можем ли да медитираме заедно в група? Слушал съм, че има ползи от това.

O: Груповите медитации са хубаво нещо. Всяко събиране, което е с цел изучаване и насърчаване в пътищата за духовен растеж, може да бъде добро за теб. Ако можеш да общуваш редовно с други, с които имаш общи интереси, от това ще има значителни ползи, особено в това - да те вдъхновява да продължиш напред с ежедневната си практика. Без съмнение, ти също ще вдъхновиш другите да практикуват.

Хубаво е да се прави групова медитация за десетина минути в началото или в края на събирането. Можеш да си направиш своя собствена дискусионна група или да бъдеш гост на нечия дискусионна група. Въпреки всичко ще откриеш, че груповите медитации имат своите особености. Те могат да бъдат дълбоки и завладяващи, когато индивидуалните умове се смесват и взаимно се усилват. Това е забележим ефект, който се излъчва и навън в околната среда. Добре е, ако

членовете на групата правят една и съща практика, но не е задължително, стига всички да могат да практикуват тихо в рамките на същия период от време. Груповите медитации са добри за отделните медитатори и са издигащи за света.

Някои хора ходят на "ръководени медитации". Ще откриеш, че този стил на групова медитация не е съвместим с използването на мантра, защото твоята практика е, за да влизаш навътре бързо и ефективно. Когато медитацията ти стане навик, ще влезеш навътре в момента, в който затвориш очите си и говорещият водач в медитацията ще бъде непродуктивен за теб. Същото важи и за медитации, използващи музика, пеене, барабани и други. Всички те имат своята цел и ползи, но не са съвместими с поемането на мантрата навътре и бързото отиване към чисто блажено съзнание. Това не означава, че не можеш да участваш във водени медитации, пеене или каквото и да е друго. Но това ще бъде напълно различа процедура от ежедневната ти медитация, използваща мантра. Ще намериш подходящи за теб връзки в множество от групи, които са на разположение. Или може би ще създадеш собствена група, движена от този отворен подход към усъвършенстваните йога практики. Използвай това, което работи за теб.

Исус е казал "Там, където двама или трима са събрани в мое име - там, сред тях съм и аз". Този цитат не е приведен от сектантска гледна точка. Той описва добре известен принцип. Когато хора се събират с духовна цел, съзнанието се стимулира и се издига. Това издигане и нарастване на съзнанието може да се преживее като задълбочаваща се тишина и всеобхващащо съзнание на блаженство. Това преживяване се случва във всяка вяра, във всяко събиране за висок духовен идеал, във всяко събиране за истината. Груповото преживяване на всеобхващащо, тихо, блажено съзнание се увеличава максимално по време на групови медитации, където множество умове систематично биват довеждани до тишина.

Груповите медитации не са заместител на твоите редовни два пъти дневно медитации. Твоята индивидуална практика е твоята основна практика и винаги трябва да бъде такава. Това държи духовната ти съдба в твоите ръце, в твоята ежедневна практика, независимо от обстоятелствата. Групите идват и си отиват. Груповите медитации могат да бъдат чудесен усилващ тласък, но те също ще дойдат и ще си заминат. Не разчитай на тях като основна практика. Възприемай ги като награди. Външният живот винаги се променя. Увери се, че ежедневната ти практика е вкоренена като вътрешен аспект на твоя живот, а не е обект на засада, направена от външни събития.

Говорихме за различни стратегии за поддържане на ежедневната медитационна практика в нестандартни ситуации. Да поддържаш редовността на своята практика е много важно, докато пътуваш по пътищата на живота. Каквото и да избереш за своя ежедневна практика, то трябва да бъде свещено. Това е твоят главен път навътре. Можеш да разчиташ на него, тъй като си се обвързал да го правиш всеки ден, без да пропускаш. Всичко останало е преходно, преминаващ пейзаж, понякога вдъхновяващ, понякога не толкова вдъхновяващ. Облегни се на вдъхновението, нека то запали огъня на твоето желание за напредък и остави ежедневната си практика да продължава да работи по непрекъснатото вътрешно пречистване. Ще добавяме и други практики, които да имаш предвид. Ти ще си направиш своя собствена ежедневна практика. Ежедневното практикуване е ключа. То е най-сигурния път към просветлението.

Изучавай групите и се включвай в дискусии за духовно преобразяване. Навлизаш в нова сфера на гражданство - духовното гражданство. Донеси своето чисто блажено съзнание на всяко събиране и във всяка групова медитация. И винаги помни, че строиш своята къща ежедневно върху скалата на чистото блажено съзнание.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 38

От: Йогани

Дата: Вторник, 9 Декември 2003 15:47

ТЕМА: Какви срокове за практикуване си поставяш във времето, какво е твоето темпо?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Имаме малък проблем. Той е във връзка с времето. Вече сме готови да придвижим дискусията в следващата област от усъвършенстваните йога практики. Въпросът е готови ли сте?

"Да", казваш, "Искам да прочета за това". Проблемът не е толкова в прочитането. Проблемът е в приложението на знанието, как да се постигне неговото прилагане.

Написаните тук уроци са резултат от десетилетия на опит в йога. Ще отнеме около 6 месеца, за да опиша напълно как се правят най-важните усъвършенствани йога практики и какви ще бъдат техните ефекти. Щом писането приключи, ще си в състояние да прочетеш написаното само за няколко дни.

Очевидно не е за препоръчване да започнеш всички тези практики във времето, което ще ти отнеме да прочетеш за тях. Не е възможно.

Всеки етап на практикуване изисква значителен период на привикване, преди да се навлезе успешно в следващия етап.

Ако някой се опита да тича, преди да се е научил да ходи, има голяма вероятност да падне. Това също важи и за усъвършенстваните практики на йога. Постепенното напредване не е лукс - то е необходимост.

Това е проблемът. След като получихте тази мощна информация, как ще изградите практиката си по подходящ начин във времето?

Всичко се свежда до това да откриете своята уникална времева линия, своето темпо и да бъдете методични в изграждането на практиката си, като внимавате да не поемете твърде много наведнъж.

Всеки човек е различен и има различна способност да поема нови практики. Ще трябва да откриете собственият си ритъм и времева линия, която ви води до напредък и стабилност.

Предизвикателството преди беше да намерите знанията. Тук предизвикателството е в прилагането на тези знания толкова по-бързо, колкото по-вдъхновени сте, без да се пресилвате и да изпаднете от каруцата, така да се каже.

В миналото се казваше, че е по-добре да получиш мощните духовни практики животи по-късно, отколкото минута по-рано. Практиките бяха давани пестеливо, оскъдно и за дълги периоди от време, на индивидуална основа.

Това почти не се вписва в съвременната, много бързо променяща се пазарна и информационна епоха, където в много области новите приложения на знанието заменят старото на всеки няколко години.

Необходимо е да се ускори пренасянето и съчетаването на познанието за усъвършенстваните йога практики. То трябва да се опрости и кодира по начин, който ще го добави в основния поток знания на тази научна епоха. Знанието трябва да бъде предадено на хората и те трябва да решат как то да бъде прилагано за практическата полза на настоящите и бъдещи поколения. Това трябва да се случи, или методите за предаване на това знание ще си останат в тъмните векове и малко на брой ще се възползват от него. Светът не може повече да си позволява да бъде без ефективни и свободно достъпни методи за разгръщане вътрешната природа на човечеството.

Има такива, които казват: "Не хвърляй бисери на свинете". Преди 2000 години това може да е бил добър съвет за тези, които са имали духовно знание. Ако те открито са разпространявали това знание, било е твърде вероятно да бъдат нападнати от гневна, суеверна тълпа и екзекутирани скоро след това.

Днес се нуждаем от по-отворен подход. Стоим на важен кръстопът в историята. Можем ли да продължим да седим отстрани и да разглеждаме човешката раса като тълпа, като свине, не заслужаващи знанието, което ще ги преобрази? Не. Човечеството е повече от това и заслужава да има средствата да познае своята истинска природа. Време е за промяна.

Намираме се на ръба на внушителна промяна на човешката осъзнатост. Последиците й надминават тези на осъзнаването преди векове, че Земята е кръгла, а не плоска и, че Слънцето е центъра на Слънчевата система, а не Земята.

Осъзнаването ставащо в настоящето е, че вътрешността на човека е центъра на божественото преживяване, на Бог и на Истината. Този център не е някъде другаде.

Външните преживявания, независимо от това дали изглеждат божествени или не, са само огледало на вътрешните преживявания на човека.

Всяко човешко същество е прозорец, портал от този свят към безкрайното и от безкрайното към този свят.

Тези уроци ти дават най-важните инструменти за човешкото преобразяване. Решението какви практики да правиш е в твоите ръце. Не е по-различно от прилагането на което и да е друго знание.

Всички сме запознати с това, да се учим да използваме мощни технологии мъдро и с полза за нас - автомобили, домакинска техника, съвременна медицина, електричество, безкрайното количество информация в интернет. Можем да използваме тези неща ефективно след разумен период на обучение.

Тези уроци са ръководство за усъвършенствани йога практики. Разумните практикуващи ще знаят какво да направят с тях. Други ще ги отминат и ще ги оставят да се инкубират (да се мътят, излюпват - бел. моя) известно време, което също е част от процеса на събуждане.

Знанията са тук. Съветвам те да ги вземеш. Но не започвай веднага да действаш с всичко наведнъж. Прави го стъпка по стъпка.

Запознай се добре с техниките и се почувствай комфортно в една практика, преди да добавиш следващата нова. Колкото повече се развиваш в своята практика до достигане на удобна рутина, толкова по-лесно ще ти бъде да поемеш нещо ново. Това отнема време.

Вече добавихме седежа с кръстосани крака към нашата медитационна рутина. Постигнал ли си добър напредък в това?

Предстои ни да направим нова крачка напред в нашето пътуване - пранаяма. Пранаяма ще се развие в сложна практика с далеч достигащи ефекти. Ще изградим тази практика с прости и логични стъпки.

Дори и така обаче, ако човек е нестабилен в медитацията си и в същото време се опитва да седи с кръстосани крака, да започне и пранаяма ще бъде твърде много засега. Наистина твърде много. Така че, изчакай докато медитацията и седежа с кръстосани крака ти станат стабилна рутина.

Може да си от тези, които напълно пропускат кръстосаните крака. Това е добре. Все пак, убеди се, че медитацията ти е комфортна и балансирана, преди да се захванеш с пранаяма.

Посланието да използваш практиките постепенно, ще бъде повтаряно отново и отново, тъй като ти в много малко страници се придвижваш през векове на мощно духовно знание, проектирано, предназначено да отвори твоите вътрешни врати.

Проблемът с подходящото темпо във времето ще бъде решен, ако уважаваш силата и деликатността на това знание и го прилагаш отговорно в своя живот.

Препоръчва се да стоиш на страната на редовната и стабилна практика. Винаги обмисляй внимателно, преди да добавиш нова практика. Ако прекалиш и се чувстваш нестабилно, върни се обратно на последната твоя най-стабилна платформа на практикуване. Там можеш да се прегрупираш и да отделиш време да обмислиш кой ще бъде най-добрия начин да продължиш напред.

Медитацията е основната практика. Дори само с нея можеш да стигнеш далеч. Всичко друго е проектирано така, че да усили и подобри процеса на медитацията, да увеличи потока на чисто съзнание през тялото и в околната среда.

Ако се интересуваш само от медитация, тя ще ти е достатъчна. Ако се интересуваш от повече, ще намериш много тук.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 39

От: Йогани

Дата: Сряда, 10 Декември 2003 12:21

ТЕМА: Пранаяма - Култивиране на почвата на нервната система

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Общоизвестно е, че когато приятел е разстроен, сериозно разстроен, добре е да го накараме да диша - да вдишва и издишва бавно и дълбоко за известно време. Това винаги има успокояващ ефект върху нервната система, ума и емоциите. Защо? Защото това "отпуска нервите".

Напрежението свива, стеснява нервите ни и това ограничава потока на съзнанието през нас. Бавното и дълбоко дишане разхлабва нашите нерви, улеснявайки потока на съзнание през нас, а това има желания релаксиращ ефект.

Да се каже, че съзнанието тече през нас е прекалено опростяване. Понеже в действителност всичко е поток на съзнанието, то по-описателно е да кажем, че "жизнената сила" тече през нас.

Какво е жизнената сила? Това е първата проява на съзнанието в материята. Наречена е прана, което означава "първа единица".

Нещо като аналог на праната има в Струнната теория на съвременната физика - дребни, субатомни енергийни струни са смятани за градивните елементи на всичко във вселената. Във всеки случай ние знаем, че въздействието върху жизнената сила в човешкото тяло има значителни ефекти върху нашата нервна система и нашите преживявания.

Медитацията е начин за въздействие върху праната, при който умът започва да води. Човешкият ум възниква в резултат от потока енергия (прана) през нервите в мозъка. При медитиране системно позволяваме на праната да се успокои, утихне, което ни довежда до основната причина за тази енергия. Ние преживяваме тази причина като чисто, тихо и блажено съзнание. В медитация вниманието лесно се довежда отвъд ума и отвъд праната. Това е една изключителна естествена способност, която имаме.

Освен медитацията има и други начини да влияем на праната, за да улесним пречистването на нервната система и да се слеят в едно вътрешната ни и външната ни природа.

Както бе споменато, управляването на дишането може да има забележим ефект върху нашето преживяване. Чрез ограничаване, сдържане на дишането по определени начини, можем да получим несъмнени предсказуеми ефекти.

Това е науката пранаяма, което означава "сдържане, ограничаване на праната". По отношение на това, което правим външно, това е наречено контрол на дишането. Но има нещо повече освен физическия контрол върху дишането. Въведени са и други действия, които да задълбочат и разширят ефектите на дишането. Участва умът, а също така и тялото, но по начини, различни от дихателен контрол. Взети заедно, тези действия релаксират и култивират нервната система по начини, които значително усилват ефектите на нашата основна практика - медитацията.

Мислете за нервната система като за почва и за чистото блажено съзнание като за семе. Ние будим тихото семе чрез редовна ежедневна медитация. Сега ще култивираме почвата на нашата нервна система, така че семето на чистото блажено съзнание ще расте, за да бъде динамично и силно в нас.

Как дишането влияе на потока прана в тялото?

В нашето тяло има електромагнитна взаимовръзка между дишането, ума, потока прана и всеки един аспект на биологичното ни функциониране. Всички те са взаимосвързани. Точно затова когато медитираме дишането се усмирява автоматично и цялата обмяна на веществата се забавя. По време на пранаяма когато съзнателно забавяме дишането и мислено го водим по определена пътека, по този начин ние влияем на потока прана в тази пътека. Това е вид индукция.

Прилича на индуцирането, на предизвикването на електрически ток в проводник с помощта на магнит.

И така, използвайки дъха в координация с ума, ние сме в състояние да бъдем въвлечени в селективно пречистване на специален канал в нашата нервна система, който играе водеща роля за надигането на просветлението. Този канал е тънък, нишкоподобен нерв, преминаващ вътре в гръбначния стълб и нагоре през главния мозък. Наречен е сушумна. Пранаяма и допълнителните усъвършенствани йога практики ще бъдат насочени именно към пречистването и отварянето на този нерв.

Ще започнем с дихателна техника, която трябва да се прави непосредствено преди всяка медитационна сесия. След като свикнем с нея, ще добавим и нови елементи, стъпка по стъпка, които значително ще увеличат мощта на нашата практика.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 41

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 11 Декември 2003 8:15

ТЕМА: Пранаяма - спинално дишане

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Сега ще започнем една усъвършенствана пранаяма практика, наречена спинално дишане. Тази практика има няколко компонента и се прави точно преди ежедневните ни медитационни сесии. Процедурата на медитацията не се променя по никакъв начин. Първо правим пранаяма. След това медитираме.

Седни удобно с опора за гърба (облегалка, възглавници) и затвори очи по същия начин, по който медитираш.

Сега, като държиш устата си затворена, вдишвай и издишвай бавно и дълбоко през носа, но без да отиваш до крайности.

Отпусни се и дишай непринудено, естествено, но дишай колкото се може по-бавно и по-дълбоко, без да има дискомфорт. Няма нужда от героизъм.

Работи с мускулите си така, че всяко вдишване да започва в корема ти, изпълва те през гръдния кош догоре, до ключиците и след това бавно се връща обратно надолу.

След това, с всяко вдишване, позволи на вниманието ти да пътува нагоре вътре в една миниатюрна, тънка нишка или тръбичка, която визуализираш да започва в твоя перинеум (PC мускул, меките тъкани на чатала - бел. моя), продължава нагоре през центъра на гръбначния ти стълб и нагоре, през стъблото на мозъка (продълговатия мозък - бел. моя), до центъра на твоята глава. В центъра на главата ти миниатюрният нерв прави завой към точката, разположена между веждите.

СПИНАЛЕН НЕРВ

С едно бавно вдишване позволи на вниманието си да пропътува постепенно вътре в нерва целия път от перинеума до точката между веждите (червената линия от рисунката - бел. моя).

Докато издишваш, проследи отново този път от точката между веждите, обратно до перинеума.

След това при последващото вдишване отново движи внимание нагоре до точката между очите и надолу до перинеума, когато издишваш и така нататък.

Започни да правиш тази спинална дихателна практика в продължение на пет минути, но преди твоята редовна медитация.

Не ставай след пранаяма и преди започване на медитацията. Просто остани в седнало положение и започни да медитираш щом времето, определено за пранаяма свърши. Вземи си минута почивка преди с леснина и без усилия да започнеш мантрата, съгласно първоначалните инструкции.

След като свикнеш с правенето на пранаяма и медитация една след друга, увеличи времето за пранаяма на 10 минути. Така ще правиш 10 минути пранаяма и 20 минути медитация, два пъти всеки ден. Продължавай с тази практика.

След около седмица, или щом се почувстваш стабилно с десетте минути пранаяма преди медитацията си, добави следното:

При издишването позволи епиглотисът ти да се затвори така, че да има малко ограничение на напускащия дробовете въздух. Епиглотисът е вратата в гърлото, която автоматично затваря трахеята, когато затаиш дъх или преглътнеш (открий къде е епиглотисът като преглътнеш - бел. моя). Като го затвориш частично, докато издишваш в гърлото ти ще се появи фин свистящ, съскащ звук. Това е така нареченото уджай. Дишай непринудено, естествено - и не се напрягай, не се напъвай с уджай, но го прави с леснина, без усилия. Запази бавния дълбок ритъм на дишането такъв, какъвто е бил преди да добавиш това малко ограничение в гърлото по време на издишванията.

По време на вдишванията позволи гърлото да се отпусне и разшири повече от обичайното. Не ограничавай навлизането на въздуха. По-скоро позволи най-дълбоките части на гърлото ти да се отворят широко, удобно. Не променяй бавния и дълбок ритъм на дишане, който е бил досега. Дръж устата си затворена по

време на пранаяма. Едно изключение би било, ако носът ти е запушен и не можеш да дишаш през него - в този случай дишай през устата.

Въпреки, че всички тези механични действия може да изглеждат сложни в началото, но те бързо ще се превърнат в навик като практикуваш.

Веднъж щом механичните навици се затвърдят всичко, което ще трябва да правиш по време на пранаяма е да позволиш вниманието ти с леснина, ненапрегнато да пътува нагоре и надолу вътре в спиналния нерв заедно с твоето автоматично, бавно и дълбоко дишане.

Когато осъзнаеш, че вниманието ти се е изплъзнало от тази лесна процедура на пътуване нагоре и надолу вътре в нерва по време на спиналното дишане, просто с леснина, без напрежение се върни към процедурата. Без насилие и без напрягане. Просто лесно се върни отново към описания път на придвижване на вниманието по време на пранаяма - точно както с леснина и без напрежение се връщаме към мантрата по време на медитация.

Тази пранаяма ще успокои нервната система и ще осигури плодородна почва за дълбока медитация.

С това начало в спиналното дишане ние също така поставяме основите за допълнителни практики, които значително ще увеличат потока на прана в тялото.

След като сме стабилизирали практиките, които научихме досега, ще бъдем готови да започнем нежно, внимателно да събуждаме огромния запас от прана, разположен близо до основата на гръбнака.

Гуруто е в теб.

Дата: Четвъртък, 11 Декември 2003 17:16

ТЕМА: Пранаяма B&O - Това дишане естествено ли е?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Напрягам се да включа и обединя всички части на спиналното дишане, но не се получава нещо задоволително засега. Това противоречи на многократно споменаваното от теб колко уж "естествени" са тези практики. Със сигурност е различно в сравнение с медитацията, която намирам за много лесна и приятна. Предполага ли се, че пранаяма ще бъде също така лесна и приятна?

O: Да, пранаяма ще стане лесна. А приятна е слабо казано. Екстатична е по-добро описание на това, което става пранаяма. Може да мине известно време, преди тези двете да се случат. Дай си известно време, за да изградиш това. Дай си честен шанс с редовно практикуване и няма да съжаляваш. Помощ ще дойде под формата на нови елементи в практиката, които ще направят пранаяма много по-приятна за практикуване. Ще се научиш как да осветяваш всичко отвътре. Но, първо най-важното. Придобий основните навици за тази практика. С течение на времето пранаяма става прогресивно все по-лесна и приятна. Медитацията е лесна и приятна за повечето хора още от самото начало. За пранаяма това може да отнеме малко повече време.

Дали пранаяма е естествена? Няма никакво съмнение, че пранаяма с всички допълващи я части е сложна практика и първоначално може да не се почувства като естествена. Но както и при медитацията, пранаяма също се добира до и използва естествена наша вродена способност. В случая с медитацията това е естествената способност на ума да става тих и да преживява чисто блажено съзнание. Просто създай подходящите условия в медитация и умът става тих от само себе си. В случая с пранаяма ние се добираме до естествената способност на нервната система да се пречиства, усъвършенства и стане екстатично излъчваща. Тук създаването на първоначални условия изисква повече работа. Но след като сме направили необходимите стъпки чрез пранаяма, състоянието на екстатично излъчване се появява по естествен начин. След като веднъж започне, то става напълно автоматично. Именно тогава ти без съмнение узнаваш, че тялото ти е

проектирано да поддържа, преживява божествен екстаз и да го усилва - едно истинско откровение. Също както вътрешното тихо блажено съзнание е наше естествено състояние, възпитано чрез медитация, така и екстатичното излъчване е наше естествено състояние, възпитано чрез пранаяма. Веднъж стимулирано чрез пранаяма, екстатичното излъчване се задълбочава, когато си в медитация. Пранаяма обработва почвата на нашата нервна система до точката, в която медитацията става способна да доведе до динамичен цъфтеж на чисто блажено съзнание. Пранаяма позволява тихото семе, което будим в медитация, да прерасне в екстатично излъчване/сияние и то щедро да прелива в ежедневието ни.

Целта тук е да направим така, че усъвършенстваните йога практики да станат колкото се може по-лесни, приятни и забавни. Иначе малко ще са тези, които ще искат да се занимават с тях. Търпеливо постоянство ще е необходимо понякога във формиращите етапи на практиката. Ако продължаваш да спазваш поетата отговорност да практикуваш ежедневно, преживяванията също ще продължават да напредват. С времето ще тичаш, за да стигнеш до мястото си за медитация, защото идващият екстаз ще бъде така голям. Тогава, без още да го знаеш, екстазът ще бъде навсякъде. Целият свят ще се преобрази пред обичащите ти очи.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 43

От: Йогани

Дата: Петък, 12 Декември 2003 17:57

ТЕМА: Пранаяма B&O - Връзка на пранаяма с медитацията

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: В моите първи пранаяма сесии имам прекрасни чувства, пълни с блаженство и те преминават, преливат се и в медитацията ми. Открих, че се клатя изпитвайки приятни усещания, които се издигат нагоре по гръбнака и ме карат да настръхвам. Открих, че при медитиране вниманието ми се отплесва обратно към спинално дишане. Това добре ли е? Каква е връзката между пранаяма и медитация? Пранаяма вид медитация ли е? Може ли пранаяма самостоятелно да бъде духовна практика, но без медитацията, която сме научили?

О: Твоите първоначални преживявания са красиви, прекрасния вкус на нещата, които предстои да дойдат. Нека те да те вдъхновят да продължиш по пътя към просветлението. С редовното практикуване на пранаяма и медитация твоите преживявания ще отидат много по-дълбоко.

Ако има спонтанни движения по време на пранаяма или медитация, не им обръщай много внимание. Това се отнася и за приятните, и за неприятните движения. Просто лесно се върни отново към процедурата на практиката, която правиш, независимо дали е пранаяма или е медитация. Ако движенията продължават до степен, в която усещаш, че не можеш лесно и без усилие да се върнеш обратно към своята практика, тогава пусни вниманието си да постои ненапрегнато за известно време при движенията, но без да ги благоприятства или да ги потиска. След като те малко се успокоят, би трябвало да можеш без усилие да върнеш вниманието си отново към практиката.

Приятните движения и приятните усещания без движения могат да бъдат трудни за овладяване, когато възникват при пранаяма и медитиране. Склонни сме да бъдем привлечени от тях. Това е естествено. Трудността тук е да не смесим появата на удоволствието с практикуването и да останем неоправдано фокусирани върху удоволствието. Имай предвид, че тези преживявания се надигат и нарастват поради правилно практикуване на пранаяма и медитация. За да напредваме, трябва да продължаваме с практиките си, а не да ги изоставим чрез прекалено внимание към екстатичните преживявания, които предстоят и занапред.

Това обаче не означава, че приятните преживявания не са добре дошли. Те са добре дошли, разбира се - ние практикуваме усъвършенстваните йога практики, за да можем да се издигнем до живот в екстаз! Щом продължаваме с ежедневното си практикуване, екстатичните преживявания ще започнат да преливат и ще станат постоянна част от ежедневието ни. Това е нещото, което искаме. Така че, ако те

се появяват по време на нашите пранаяма и медитация, ние ги приветстваме с радост и отново се връщаме към нашата практика. Ето как насърчаваме екстатичните преживявания в живота ни да нарастват. Ще обсъждаме с повече подробности темата за поддържането целостта на нашите практики по време на непрекъснатото преживяване на екстаз, но по-нататък. След време екстазът ще стане преобладаващо преживяване по време на нашите практики и това се явява уникално предизвикателство по пътя към просветлението. Това е най-приятното предизвикателство.

Ще се случва понякога да открием, че правим пранаяма по време на медитация или обратното. Когато това се случи, ние просто без усилие се връщаме обратно към практиката, която се предполага, че трябва да правим по това време. Не трябва да опитваме да правим и двете едновременно. И двете практики разчитат на простотата на вниманието, т.е. лесно, без усилия предпочитаме мантрата по време на медитацията, или пък лесно, без усилия предпочитаме спиналното дишане по време на пранаяма. Ако се опитаме да благоприятстваме и двете практики едновременно, ние разделяме вниманието си и това ни отклонява и от двете практики, пречи и на двете практики. И така, първо правим пранаяма, а след това правим медитация. Това е формулата за максимален ефект.

Медитацията и пранаяма са забележимо различни практики с видимо различни цели. Медитацията влива в нас капка по капка тишината на чистото блажено съзнание. Пранаяма отпуска/разхлабва финитe нерви и стимулира притока на прана по специфични начини. Това разпускане дава възможност на чистото блажено съзнание да тече динамично в нервната система. Това се преживява първоначално като непрекъснато нарастващо разширяване на екстаза, а по-късно като възход на универсалното блажено самосъзнание.

Пранаяма е на ръба на медитацията, но не е медитация. Медитацията е на ръба на пранаяма, но не е пранаяма. Може да се каже, че те двете идват от различни противоположни посоки до ръба на фината граница, която съществува между чистото блажено съзнание и прана навсякъде в нас. Като правим пранаяма и медитация последователно, една след друга, ние разтопяваме границата и от двете страни. Това е двойна магия. Това е голямата полза от правенето и на двете практики последователно една след друга.

Пранаяма в нейните различни форми има огромна стойност и ние ще я използваме широко. Тя е един от главните ключове за отваряне на човешката нервна система за божествено преживяване. Но пранаяма не е заместител на медитацията. Единствено чрез медитация нервната система може да бъде наситена/изпълнена с чисто блажено съзнание.

Пранаяма и другите техники, които ще обсъждаме помагат много с това, че осигуряват основата да повикаме чистото блажено съзнание и са средства за неговото разширяване навън, но те не са първичната причина на неговата поява. Медитацията е тази причина. Именно поради това пранаяма не се препоръчва като самостоятелна практика, без медитация.

Медитацията обаче може да бъде практикувана като самостоятелна практика. Тя е цялостна, завършена практика, която ще доведе до пълен цъфтеж на чистото блажено съзнание в човек, който я практикува продължителен период от време. Ето защо е казано, че медитацията е достатъчна за тези, които не са склонни да използват други усъвършенствани йога практики, за да ускорят пътуването. Медитацията е най-добрата единична/самостоятелна практика, която човек може да прави.

От друга страна, практикуването само на пранаяма, без медитация, може да направи практикуващия уязвим по някакъв начин. Представи си, че ореш поле, обръщайки богатата почва отново и отново. Тя е отгоре, плодородна и готова семената да бъдат засети. Какво ще посееш там? Ако медитираш дълбоко с ефективен метод, ще засееш полето със семето на чистото блажено съзнание и то ще покълне и расте здраво и силно, изпълвайки полето с радост и блаженство.

Но какво ще стане, ако не медитираш и, ако не засееш с нищо по-специфично плодородното поле на пранаяма? Какво ще порасне там? Нещо със сигурност ще порасне. Но какво? Каквото се случи да е наоколо. Някои желания, някои мисли, някои емоции, каквото се случи да носи вятъра над полето. Да ти кажа истината - много плевели могат да пораснат там, защото не е засято зърното на чистото блажено съзнание, което да изпълни полето. Това е причината поради която пранаяма, практикувана като самостоятелна, единична практика в продължение на месеци и години, може да доведе до по-малко, вместо до повече. При някои хора тази небалансирана практика може да доведе до липса на гъвкавост, егоизъм, тревожност, гняв и просто лош късмет. Медитирай всеки ден, след като си правил

пранаяма и ще преживееш обратното на тези неща в изобилие - гъвкавост, състрадание, покой, радост и много късмет. Ето така се правят нещата.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 44

От: Йогани

Дата: Събота, 13 Декември 2003 15:00

ТЕМА: Пранаяма B&O - Намиране на спиналния нерв

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Имам известно затруднение да си представя спиналния нерв. На нерв ли прилича или на тръбичка? Спомена и двете. Има ли цвят, вкус, усещане или някаква друга сетивна характеристика?

О: Без усилие си представяме спиналния нерв като миниатюрен тръбен канал, миниатюрна тръба, започваща от перинеума (мястото между ануса и гениталиите) до точката, която се намира между веждите.

При вдишване проследяваме спиналния нерв нагоре по центъра на гръбнака, до центъра на главата и оттам, напред към челото, до междувеждието.

При издишване го проследяваме обратно по същия път до перинеума и така отново и отново, през цялото време на пранаяма.

Ако осъзнаем, че не проследяваме спиналния нерв нагоре и надолу по време на пранаяма сесията, ние лесно, без усилие се връщаме обратно към тази процедура.

Не се насилваме да създадем умствен образ на спиналния нерв. Нежно ободряваме и насърчаваме появата на този образ. Подробностите сами ще дойдат.

Какво представлява спиналният нерв? Какво е това нещо сушумна? То е нещото, което просто ще продължим да си представяме по време на пранаяма винаги, това ли е само? За щастие, не.

Да си представяме спиналния нерв и да го проследяваме нагоре и надолу по време на пранаяма е само началото - в началото то е като първо да извършим проучване на терен, за който са ни казали, че отдолу има богата златна жила. Чак след това започваме да копаем. И скоро попадаме на златото.

Веднъж попаднем ли в златото, представянето и проследяването на умствения образ придобива различно качество. Откриваме, че сме попаднали в златната жила и повече не я търсим. Знаем къде е. Лицето ни заблестява. Въображението ни се допълва от нарастващата реалност на златото.

И така, да си представяме спиналния нерв е само началото. Трябва да започнем от някъде.

Докато проследяваме неговия път отново и отново, в синхрон с дишането, нещо започва да се случва. Нещо започва да се появява. Може да са усещания. Може да са цветове. Може да са звуци. Ще преживеем нещо. Просто продължаваме да практикуваме, без да се отклоняваме твърде много в усещанията, които се появяват. Всичките сетива сега работят във вътрешната ни реалност и ние постепенно ги отваряме. Как ще възприемем/усетим за първи път спиналния нерв зависи от нашето уникално състояние, от нашия уникален модел на пречистване, който се извършва както чрез пранаяма, така и чрез медитация. Колкото и уникален да е моделът ни на пречистване, ние разкриваме едно и също нещо - сушумна, спиналния нерв. Като практикуваме така, ние отваряме магистралата ни към безкрая.

Това, което правим при спиналното дишане е едновременно да намираме спиналния нерв и да го отваряме. Ние го намираме като го отваряме и след това продължаваме да го отваряме. Няма да бъде само въображение за дълго време. Скоро ще добавим мощни елементи към практиката на пранаяма, които ще помогнат за по-бързото отваряне на спиналния нерв. Дишането и въображението ще получат много помощ. Когато добиваш злато, може да поискаш да използваш малко динамит. Имаме на разположение много динамит. Скоро ще ви бъде

доставен. Тогава ти можеш много бързо да разкриваш нещо много истинско, докато вървиш нагоре и надолу при спинално дишане. Спиналният нерв ще стане осезаем отвътре, очевиден, явен. По-малко ще си го представяш. Ще бъдеш вътре в него, преживявайки вътрешните измерения на самия себе си. Екстатичното излъчване ще те изпълни и ще започне да те разпъва отвътре.

В един момент ще дойдеш до осъзнаване, което е едновременно и успокояващо, и плашещо. Ще осъзнаеш, че докато си търсил спиналния нерв и спиналният нерв те е търсил. При намирането на спиналния нерв, спиналният нерв е намерил теб. Тогава работата ще се промени. Преди ти беше този, който правеше търсенето, копаейки и копаейки. Откриването на спиналния нерв променя това. Сега събуденият спинален нерв прави търсенето, разпространявайки се навсякъде вътре в теб, пречиствайки всяка твоя клетка. Ти ставаш свидетел на обширна и славна проява на космическо пречистване и пропадаш в една безкрайна бездна на екстаз. Това е смиряващо преживяване, изпълващо те с удовлетворение преживяване. Сега лично изпитваш това, което е записано в писанията на човечеството в продължение на хиляди години.

Така се преживява откриването на спиналния нерв. Преживява се сякаш сте били намерени. След което преминаваме в режим на капитулиране, на отдаване, като подслоняваме/приемаме божествения процес, който протича вътре в нас, защото вече не сме сами в това търсене. Никога не сме били. Сега ние не сядаме и не се облягаме назад, за да не правим нищо. Има много повече за правене - много още средства, които могат да бъдат приложени, за да улеснят, за да съдействат на промяната. Така че, продължаваме с ежедневните си практики и добавяме още повече усъвършенствани йога практики, според способността ни да ги усвоим. Няма полягане на лаврите. Може и да сме пълни с екстаз, но има още повече и ние няма да спрем.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 45

От: Йогани

Дата: Понеделник, 15 Декември 2003 12:24

ТЕМА: Пранаяма B&O - Дишането се забавя в пранаяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Откакто започнах да правя пранаяма, дишането ми претъпя промяна. Първоначално не можех да намеря ритъм и бях след или пък преди нуждата ми от въздух, докато дишах бавно. Но напоследък дишането ми става гладко. Изглежда имам достатъчно въздух дори когато забавям дишането си все повече и повече. Понякога дишането ми спира в определени точки на дихателния цикъл. Това нормално ли е? Вредя ли на себе си, когато дишането ми става толкова бавно, че почти спира?

O: Преживяването ти е много добро. Това демонстрира, че много подобрение върви "зад кулисите" в твоята нервна система и, че жизнената сила идва отвътре, за да компенсира намаления ти прием на кислород. Ето защо се чувстваш комфортно при забавяне на дишането ти и това не те напряга. Това е нормално следствие от пранаяма и то не е вредно за теб, стига да не насилваш процеса.

Тук работи велик естествен принцип. Именно затова пранаяма е толкова ефективна за подобряване на нервната система. Припомни си, че пранаяма означава "ограничаване, обуздаване, сдържане на жизнената сила". Когато ние ограничаваме жизнената сила по прост и доброволен, спонтанен начин, нещо се създава. Нежното ограничаване на дъха създава биологичен вакуум и малко всмукване на жизнена сила в нас. Тялото трябва да се справи с този лек дефицит на жизнена сила по някакъв начин. То го прави, като издърпва от огромния склад прана в тялото и тази прана изтича от глъбините и в нервната ни система. Това е нова динамика в нервната система и изливащата се отвътре прана има огромен разпускащ и пречистващ ефект върху нервите. Този процес е в основата на всички ефекти, които пранаяма извиква. Точно зад потока прана, извикана от пранаяма,

е обилният поток от чисто блажено съзнание, при условие, че практикуваме медитацията си всеки ден.

Запознати сме с ползите от прилагане на принципа за сдържаност в различните области на нашия живот. Ако внимателно се сдържим в нещо, което изглежда като спешна наша необходимост, неизменно имаме изгода по някакъв начин. Това особено важи, ако прекаляваме в задоволяването на всички наши желания, които възприемаме като необходимост, както сме склонни да правим в консуматорски ориентирания ни западен начин на живот. Има много мъдрост в думите: "Умереност във всяко нещо."

Много прост и очевиден пример е храненето. Ако леко ограничим количеството приемана храна, ние започваме да изгаряме мазнината в нашето тяло, за да компенсираме намаляването на приетата храна. Това има цялостен пречистващ ефект в тялото и ще подобри нашето здраве, ако не стигаме до крайности и не станем анорексични.

Принципът на сдържаността действа в много области на живота. Ако ограничаваме разходите си дори малко, установяваме, че имаме повече пари. Ако загубим работата си, което не винаги се възприема като позитивно събитие, много често си намираме по-добра. Животът има начин да ни компенсира за всичко, в което се ограничаваме - често с нещо по-добро. Няма съмнение, че ако намалим нашите излишъци, намираме повече в живота. В много области на живота откриваме, че по-малко означава повече.

Този принцип действа и в медитацията. Докато лесно, ненапрегнато предпочитаме мантрата, ние нежно и внимателно ограничаваме безкрайните потоци от мисли, в които почти винаги сме потопени. В медитацията създаваме състояние в ума, при което вниманието не е фокусирано върху значението, върху смисъла. Но все още поддържаме ума активен чрез мантрата. Не сме поставили ума да спи. Така че, с по-малката възможност вниманието да се вкопчи в значението, се създава един вид вакуум в ума. Какво става? Е, знаеш какво става. Вниманието отива на все по-тихи и по-тихи нива, докато умът спре, докато стане напълно неподвижен във великото тихо пространство на чистото блажено съзнание. Чрез нежно ограничаване потока на ума ние създаваме вакуум, който привлича и всмуква чисто блажено съзнание в нас.

Казано е: "Природата не понася вакуум и бърза да го запълни". Това е истина. Голяма част от йога се основава на прилагането на този принцип, за да стимулира нервната система до по-високи нива на функциониране и преживяване. Обичайно не сме склонни доброволно да ограничаваме неща, които считаме основни за нашето съществуване. И все пак, ако разбираме правилно принципа за компенсирането, който действа навсякъде, ще открием възможности да се придвижим напред в живота си с по-голяма сръчност. Пранаяма е един блестящ пример за прилагане на този принцип. Както ще видите, пранаяма достига надалеч в същността на това, което сме ние и играе главна роля в това да ни издърпа навън, давайки ни възможност да станем екстатично излъчващи.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 46

От: Йогани

Дата: Понеделник, 15 Декември 2003 14:17

ТЕМА: Пранаяма B&O - Кога да е нагоре?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Защо отиваме нагоре по сушумна при вдишване и надолу при издишване? Ще работи ли това също толкова добре, по противоположния начин - надолу при вдишване и нагоре при издишване?

О: В началните етапи пранаяма работи и по двата начина. За основното спинално дишане може да бъде препоръчан и единия, и другия подход. Обаче по-късно става ясно, че за предпочитане е заучаването на спиналното дишане да стане с движене вниманието нагоре при вдишване и надолу при издишване.

Това ще стане очевидно, когато навлезем в новите усъвършенствани йога практики, които включват преднамерено преустановяване на дишането при пълни с въздух бели дробове. В този момент е необходимо вниманието да бъде близо до върха на главата, вътре в сушумна, за извършване на йога процедури в горната част на тялото.

Също така ще дойде време, когато дъхът ще спре автоматично при празни бели дробове, което е свързано с вътрешната биология на праната, освобождавана от нейния неизчерпаем склад, намиращ се близо до основата на гръбнака. Това ще се прояви като изпразване на белите дробове и след това всмукване от място, близо до основата на гръбнака. Ще научим средства да улесняваме този процес на автоматично всмукване, който възниква, когато белите дробове са празни, така че вниманието в този момент ще бъде близо до основата на гръбнака, а не в горната част на тялото.

Именно тези два вида спиране на дишането са основните фактори, които определят в коя посока да движим вътре в сушумна нашето внимание по време на спинално дишане.

Когато дишането ни спре, ние без съмнение знаем кога да бъде нагоре. В крайна сметка посоката, която нашето дишане взема в сушумна никак не е случайна.

Ще навлезем в повече подробности относно спирането на дишането (наречено "кумбхака") по-нататък при придвижването ни в тези уроци. Като отиваш със своето внимание вътре в сушумна нагоре при вдишване и надолу при издишване знай, че полагаш правилната основа за всичко, което предстои.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 47

От: Йогани

Дата: Понеделник, 15 Декември 2003 17:18

ТЕМА: Пранаяма B&O - Чакри?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Четох за важността на чакрите в духовната практика. Какво са те и как се вписват в тези уроци?

О: Чакрите, известни също като духовни енергийни центрове, са компоненти на нашата вътрешна енергийна анатомия, съответстващи на различни страни от нервната ни система. Те са жизненоважни вътрешни механизми, чрез които съзнанието, като прана, функционира в нас. Те са разяснени философски в религиите на Изтока, но могат да бъдат намерени и в християнството, например в "Книга на Откровенията".

Колко важни са чакрите в усъвършенстваните йога практики? Важни са, но не в смисъл, че те трябва да бъдат интелектуално разбрани, за да се постигне максимален духовен напредък. Помисли си за момент за своя автомобил. Когато сутрин влезеш в него, има само няколко неща, които трябва да направиш, за да го подкараш. Завърташ ключа, включваш на скорост, натискаш газта и тръгваш. След това трябва да управляваш, да натискаш спирачките и т.н. Шофирането на автомобил е нещо, с което повечето от нас могат да се справят сравнително лесно. Но да си представим, че докато шофираме трябва да се занимаваме и с всяка подробност под капака, която кара автомобила да се движи. Представете си, че трябва да помпаме гориво от резервоара в двигателя, да подаваме ток в свещите, да следим движението на буталата нагоре и надолу, да следим въртящия момент от коляновия вал и предаването на движението към колелата. Представете си, че едновременно с това трябва да наглеждаме всичко ставащо в системата за

охлаждане на двигателя, системата за смазване, системата за подобряване на въздуха, електрическата система и т.н. Бихме ли могли при тези условия да караме автомобила? Вероятно не. Причината да можем да караме автомобил толкова лесно е, че знаем какво да правим с главните управляващи устройства. Всичко останало става автоматично под капака. Дори не се налага да мислим за това. Автомобилът е проектиран, за да бъде лесен за шофиране, дори технологиите вътре в него да са сложни.

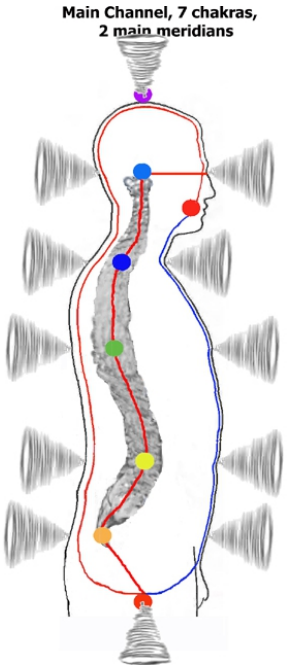
Точно така е и в усъвършенстваните йога практики. Изразявайки се на духовен език, ние сме били проектирани, за да бъдем лесни за шофиране. Можем да използваме главните управляващи устройства, а всичко останало става автоматично. Не е необходимо да участваме във всеки детайл. В по-голямата си част функционирането на чакрите е "под капака". При всички нас има една тенденция да се въвличаме в детайлите, в подробностите на нещата. Ние сме любопитен вид и искаме да знаем как работят нещата. Обичаме да бърникаме, да се човъркаме. Това е добре, но няма много общо с ангажирането в ефективна духовна практика, тоест с шофирането на автомобила. Тези уроци се занимават главно с шофирането на автомобила, а не с анализ на машинарията под капака.

След като казах това, нека да разгледаме накратко как главните управляващи устройства, които досега изучихме, влияят върху чакрите.

По време на медитация ние бързо успокояваме цялата вътрешна машинария и отиваме направо в източника, в тишината на чистото блажено съзнание. Така че, медитацията влияе върху чакрите, като ги успокоява и ги спира. При медитация пречистването става съгласно уникалния модел на запушване в нервната система. Чакрите участват в това, но по непредсказуем начин. Пречистването става по начина от който то се нуждае и всичко, което правим е да следваме простата процедура за медитация.

При пранаяма ние проследяваме вътрешността на спиналния нерв нагоре и надолу, в синхрон с дишането. Спиналният нерв, или сушумна, е главната магистрала в нервната система. Всеки друг нерв се повлиява от случващото се в спиналния нерв. Това е главният нерв, управляващ многото хиляди други нерви в нашето тяло. Чакрите са вкоренени в спиналния нерв и се простират по неговата дължина - отдолу до горе.

ЧАКРИ И СПИНАЛЕН НЕРВ



И така, като пътуваме надолу и нагоре, пречиствайки спиналния нерв и увеличавайки потока прана в нервната система, ние също така пречистваме и оживяваме чакрите. Това става автоматично.

С нашето напредване в усъвършенстваните йога практики ще увеличим стимулирането на спиналния нерв по специфични начини. По този начин ще влияем и на чакрите. Това ще става чрез практики, които са едновременно и физически, и психически. Не планираме да правим чакрите част от нашите практики. Но ние ще им повлияем изключително много, като използваме главните управляващи устройства. Може да споменаваме думата "чакра" в тези уроци понякога, докато обсъждаме различните преживявания, които предстоят. Твърде много внимание върху чакрите може да бъде разсейване от духовната практика, точно както прекаленото мислене за автомобилния двигател може да ни разсее от шофирането.

Ние вече правим доста с чакрите по време на медитация и пранаяма. То става автоматично "под капака". Така че - карай я по-леко и се наслаждавай на ездата.

Гуруто е теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 48

От: Йогани

Дата: Вторник, 16 Декември 2003 11:04

ТЕМА: Пранаяма B&O - Пранаяма и здраве

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Има ли правенето на пранаяма практически ползи за здравето? Изглежда, че би имало.

О: Да, също както и медитацията, пранаяма насърчава пречистването на нервната система. Тъй като е физически процес, тя също така има и преки ефекти в тялото, които можем лесно да забележим с напредване на практиката ни. Тя има позитивни ефекти върху белите дробове, мозъка, храносмилателната система, сърцето и репродуктивните органи - само да спомена няколко. Тя също така укротява, успокоява ума и емоциите. Тъй като все повече прана тече в тялото, сияеща, осезаема енергия се излъчва от кожата, създавайки "аура" на здраве и сила, която може да бъде полезна за другите.

Но нито едно от тези неща не идва за една нощ или от нередовно практикуване на пранаяма. Нито пък идва от практикуване, при което нищо не се практикува в продължение на дни или седмици, а след това импулсивно се практикува прекомерно много пранаяма, в опит наведнъж да бъде направена голяма крачка напред. Не става по този начин. В това отношение пранаяма е като всяка друга физкултура. Малко практика два пъти ежедневно е доста по-добра от много практика, последвана от дни или седмици прекъсване. Това последното изобщо не е физическа култура и може да бъде опасно за здравето.

Ако си решил да станеш бегач на дълги разстояния, ще започнеш ли с тренировка веднъж седмично или всеки път когато имаш желание, опитвайки се наведнъж да пробягаш пет или десет мили като начинаещ? Ако правиш така, кариерата ти в бягането ще бъде краткотрайна. За да имаш най-добър шанс за успех, ще започнеш да бягаш всеки ден на късо разстояние и постепенно ще го увеличаваш, в продължение на месеци, докато постигнеш разстоянието, към което се стремиш. Физкултурата изисква редовна и премерена, дозирана практика. Ето така тренират сериозните атлети.

Духовната практика прилича на атлетиката в това, че ние постепенно тренираме нашето тяло и нервна система да провежда и излъчва все по-голямо, нарастващо количество чисто блажено съзнание. Това е голямо начинание, което може да бъде осъществено чрез много на брой малки ежедневни стъпки, правени в продължителен период от време. Ползите от такъв подход се натрупват и са забележими по пътя на практикуващия. Усъвършенстваните йога практики поддържат пречистване и баланс дълбоко в нервната система и някои резултати се виждат почти веднага след започване на практикуване. Една от лесно забележимите ползи е подобряване на здравето. Значи, да - пранаяма поддържа тенденцията към добро здраве, която започнахме с медитацията. Трябва да се подчертае, че пранаяма не е вълшебно средство, което мигновено ще премахне резултата от години на нездравословен живот. Всъщност, ако небалансираният начин на живот сериозно е увредил здравето, може да се окаже невъзможно да се заемете с пранаяма веднага. Определено ниво на здраве, особено на дихателната система, е необходимо, за да започнете пранаяма. Никога не бива да прекаляваме, да се претоварваме отвъд нашата физическа възможност при правене на пранаяма. Практиката ни трябва да бъде съобразена с нивото на нашите способности. Ако сме слаби, трябва минимално да практикуваме пранаяма или дори изобщо да не правим пранаяма. Ако сме силни, можем да правим повече. Винаги внимателно обмисляйте, преди да се обвържете със степента, в която да практикувате пранаяма. Медитация може да бъде практикувана от почти всеки, във всяка здравна ситуация, без това да натоварва допълнително тялото. С пранаяма е различно. Тя изисква някакво минимално ниво на здраве, за да бъде практикувана безопасно и ефективно. Имай предвид това и винаги мащабирай, нагласяй практиката си на пранаяма към своето текущо здравно състояние, така че да не натоварваш ненужно своето тяло.

Например, докато медитацията по време на болест може да бъде от полза, пранаяма не ще бъде, особено, ако боледуваш от дихателно заболяване. Когато белите дробове боледуват, не ги облагай с данъци - не ги натоварвай

допълнително. Също, както не бихме излезли навън да бягаме и километър, ако сме болни.

Ако комбинираш добрия стар "здрав разум" с твоята пранаяма практика, ще получиш много ползи, включително и подобряване на здравето.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 49

От: Йогани

Дата: Вторник, 16 Декември 2003 12:35

ТЕМА: Пранаяма B&O - Изпотяване по време на пранаяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Да правиш пранаяма преди медитация е страхотно. Мога със сигурност да кажа, че има разлика откакто започнахме пранаяма. Когато правя спиналното дишане имам чувството, сякаш наистина впивам зъби в нещо. След като дишам бавно десет минути, понякога се покривам с пот. Не получавам задух или някакви други симптоми. Сърдечният ми ритъм не се повишава. Просто много се потя. Това нормално ли е?

О: Да, нормално е. Случващото се е нещо добро. То е категоричен, недвусмислен признак на пречистване, ставащо в нервната ти система, тъй като прана нахлува в увеличаващи се количества. Ти не правиш аеробика упражнение

или нещо друго физическо, което да причини такова изпотяване. Вътрешното упражнение за придвижване на прана в нервите е нещото, предизвикващо изпотяването на тялото, което пък пренася нечистотии със себе си.

Изпотяването няма да продължи вечно. Постепенно, тъй като тялото се пречиства, изпотяването ще намалее. Ще се появят и други преживявания, които също са признак на пречистване. Те ще бъдат много по-субективни, вътрешни сетивни преживявания. С пранаяма ние започваме с физическото и работим по пътя си навътре, отваряйки и оживявайки спиналния нерв, главното управляващо устройство на цялата нервна система. С медитацията ние се гмурваме напълно отвъд ума и тялото и работим по пътя си навън, като чисто блажено съзнание. С тези два подхода дълбоките препятствия/запушвания са обсадени, обградени и ние ги отмиваме в големи количества. Понякога можем да видим със собствените си очи как това се случва, оттук е и изпотяването.

Ако дискомфорт, безпокойство или раздразнителност съпровождат процеса на пречистване, не забравяй да отделиш достатъчно време за да си починеш, когато излизаш отново навън, след като си приключил медитация. Важността на достатъчната почивка след медитация беше обяснена в раздела "Медитация - въпроси и отговори" (основно в урок 15 - бел. моя). Обичайно пранаяма няма да доведе до дискомфорт в медитацията. Тя почти винаги има успокояващ и задълбочаващ медитацията ефект. Но всичко е възможно, тъй като тялото се пречиства, така че имай предвид препоръките за справяне с неприятните преживявания, които може да се появяват от време на време. Всичко това е процес на пречистване и всеки от нас ще го преживява по различен начин. Така че, важно е всеки от нас да контролира собствената си практика. Трябва да знаем своите силни страни и да се възползваме от тях. Трябва също така да знаем и своя предел и да работим вътре в неговите граници.

Нещо, което може да използваш на практика - ако се покриваш с пот в края на пранаяма, отдели няколко минути, за да се изсушиш преди да започнеш да медитираш. Смени си дрехите, ако това ще ти помогне да се почувстваш по-комфортно. Не е необходимо да медитираш в локва от собствената си пот. Но не отлагай медитацията си за повече от няколко минути след приключване на пранаяма. Ние искаме да пренесем ефектите на пранаяма в нашата медитация.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 50

От: Йогани

Дата: Сряда, 17 Декември 2003 14:07

ТЕМА: Пранаяма B&O - Управление на времето за практикуване на пранаяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Обичам моите пранаяма и медитация, но имам толкова малко време. Тръгвам за работа в 7:30 сутринта и не се прибирам в къщи почти до 6:00 вечерта. Изглежда невъзможно. Какво да правя?

О: Казано е: "Където има воля има и начин". Почти в началото на тези уроци отбелязахме, че желанието е основен компонент. Наистина, то е ключа. Можем да имаме всичкото знание на света, но ако волята да го използваме я няма, то не струва и пукната пара. Това, което избираме да правим всеки ден, то ще определи нашия път и резултати. Ако се окажем в ситуация, че не сме в състояние да действаме в посока към нашите най-съкровени желания, тогава рано или късно ситуацията трябва да бъде променена. С непрестанно желание, т.е. с преданост, страст и обвързаност да действаме, ние ще намерим начин да преодолеем всяко затруднение, всяко препятствие.

Как намираме време да практикуваме два пъти дневно? Има много възможности. Необходима е гъвкавост, за да се възползваме от възможностите, които имаме. Настоящата установена практика е десет минути пранаяма и двадесет минути медитация. Заедно с времето за почивка в края, това прави около тридесет и пет минути, два пъти на ден. С дълъг работен ден като твоя, това може да бъде

твърде много. Не е много практика, но може би е твърде много време, особено сутрин. Имаш възможност да го намалиш. Това не е идеалното нещо, но е много по-добре, отколкото никаква практика или пък да се преуморяваш, опитвайки се да направиш твърде много за твърде малко време. Много е важно да правиш "някаква" практика два пъти на ден - сутрин и вечер. Две кратки сесии е много по-добре от една дълга такава. Сутрин времето може да е сред най-желаните от теб награди, докато вечер да имаш повече време, но може би тогава си уморен и не ти се прави нищо, дори медитация.

Реши колко време имаш сутрин, независимо колко малко е то и работи с това време. Може да са двадесет минути или може би само петнадесет минути. Колкото и да е то, работи с това време. Ако това са двадесет минути, прави пет минути пранаяма, десет минути медитация и пет минути почивка. Ако са само петнадесет минути, прави няколко минути пранаяма, десет минути медитация и няколко минути за почивка. Стратегия, която може да работи за теб е да направиш практиката си в леглото, веднага след като се събудиш и преди да си станал. Това поставя твоята практика на първо място в списъка ти сутрин и е малко вероятно да я пропуснеш. Когато се събудиш, просто седни в леглото облегнат и започни пранаяма. След това направи медитацията. Така можеш да направиш практиката си преди да си станал и да скочиш от леглото напълно зареден с чисто блажено съзнание.

Вечер може да имаш по-голяма гъвкавост относно времето. Ако си уморен знай, че пранаяма и медитацията ще те обновят. Това твърдение ще стане съвсем вярно, когато добавим следващите няколко слоя от усъвършенствани йога практики. Създай си навик да отиваш на мястото си за медитация възможно най-скоро след като се прибереш от работа. Ако нямаш време преди вечеря, прави практиката си един или два часа след вечеря, или непосредствено преди сън, ако трябва. Това не е идеалното нещо, но е много по-добре, отколкото никаква практика вечер. Ако можеш, вземи пълните тридесет и пет минути вечер. Но не се опитвай да компенсираш кратката сутрешна сесия с прекалено дълга вечерно време, не и в този начален етап. Това може да създаде известен дискомфорт. По-късно, когото имаш повече опит и нервната ти система е по-пречистена, ще можеш да правиш по-дълги сесии, без да си причиняваш дискомфорт. На този етап, в сегашната ситуация, направи най-доброто, което можеш, за да вземеш възможно най-много от тридесет и петте минути практикуване сутрин и вечер. Ако нямаш времето, състави си собствена по-къса, но два пъти дневно практика. Това е в твоите ръце.

В раздела "Медитация - въпроси и отговори" обсъждахме начини как да медитираме, докато пътуваме или по друг начин сме възпрепятствани и сме далеч от обичайното си място за медитация. Предложените там неща важат също и за пранаяма, добавена към "предния край" на нашата сесия. Пранаяма може да бъде правена дискретно на публични места. Отвън изглежда по същия начин, както при медитация - човек, който просто седи със затворени очи. Релаксираме се, докато правим пранаяма. Бавното ни дълбоко дишане е едва забележимо за външен наблюдател. Така че, е възможно да правим цялата си практика на публично място. Вероятно няма да седим с кръстосани крака на публично място. Това е добре. Светът не е перфектен.

А когато караме кола? Много от нас прекарват всеки ден час или повече, седящи в трафика, отивайки към и връщайки се от работа. Това е голям отрязък от време за чакане всеки ден. Можем ли да правим нещо полезно през това време? Не и със затворени очи. Това е сигурно. Това изключва възможността за медитация. Но какво да кажем за пранаяма? Най-добре е да правиш пранаяма със затворени очи. Възможно е обаче да се извлече известна полза, правейки пранаяма с отворени очи, защото тя е физическа практика. Да се прави пранаяма, докато шофираш автомобил, е далеч от идеалното, но това може да бъде правено с известна полза. Може да опиташ да правиш бавно и дълбоко дишане в продължение на десет или повече минути, докато шофираш от работата към дома. Можеш също така с отворени очи да проследяваш с вниманието си спиналния нерв нагоре и надолу при издигане и спускане на дъха. Дръж вниманието си върху шофирането. Осъзнавай, че пранаяма е на втори план. Отнасяй се леко с нея. Пранаяма с отворени очи е по-малко разсейваща, отколкото слушането на радио. Основната ти отговорност е да шофираш безопасно. Може и да има малко пранаяма, ставаща на заден план.

Ако правиш пранаяма в колата, не прекалявай с това. Когато се прибереш в къщи, седни и медитирай поне десет минути, за да посееш семето на чистото блажено съзнание в оплодотвореното от пранаяма поле. Не желаем никакви бурени да се вкоренят в твоите красиво култивирани нерви. Ако си отдаден на духовното си преобразяване, твоя отговорност е да си осигуриш две сесии на практикуване всеки ден. Има много начини, за да правиш това. Бъди креативен и винаги бъди подсигурен в това да правиш практиката си.

Разбира се, идеалната ситуация е да имаш всичкото нужно време сутрин и вечер. Хората, които са самонаети или пенсионирани могат да дадат на

усъвършенстваните йога практики времето, необходимо за да се култивира максимална полза. Като станат опитни, те също имат възможност постепенно да увеличат времето за практикуване, за да ускорят напредъка си дори още повече. Напредналите практикуващи, които имат редовна работа, също имат възможността за удължена практика през почивните си дни в края на седмицата, по празници, а дори и в ежедневието, преди или след работа. Всички пътища водят към Рим. По-късно ще обсъждаме варианти на разширена практика, които можеш да имаш предвид при твоето напредване по пътя.

Управлението на времето за усъвършенствани йога практики е важна област за обмисляне и обсъждане, както за да въведеш и установиш редовна практика два пъти ежедневно още в самото начало, така и за да разширяваш своята практика, когато навлезеш в по-напредналите етапи на преобразяването. Бъди грижлив за времето, което имаш на разположение в този живот и се опитай да се възползваш от него възможно най-добре.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 51

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 18 Декември 2003 12:16

ТЕМА: Пранаяма B&O - Странни куркания

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Пранаяма върви гладко при мен и дишането ми става много бавно. Но се случва нещо странно. Усеща се, сякаш в корема ми се натрупва въздух и червата ми издават странни, куркащи звуци. И това не е всичко. Забелязах там също и загряващо, "ментоподобно" усещане. Какво става?

О: Това е един превъзходен знак за напредък. Това означава, че прана се всмуква в храносмилателната система от тазовата ти област и се вкарва въздух, за да се смеси с праната. Имаш и храна там, разбира се. Прана, въздух и храна - това са трите елемента, които поддържат един нов процес, протичащ в храносмилателната ти система, докато тялото ти се преобразява до по-високо състояние на функциониране.

Всъщност това е активирането на коремната чакра. На санскрит, езикът на древната мъдрост на Индия, тя се нарича "манипура", което означава "град на съкровищата" и е свързана с това усещане за загряване, което ти описа. Китайците са по-малко романтични - в даоизма тази чакра е наречена "казан", като с това се имат предвид процесите на смесване и "готвене" (храносмилане - бел. моя), които протичат в корема. Каквото и да е нейното наименование, говорим за телесен процес, който е осезаем и който се стимулира при напредък в пранаяма и медитация. Тъй като тялото и нервната система постепенно се пречистват, дишането по естествен начин започва да спира и нов вид биология се появява в нас.

Но с каква цел? Знаем, че умът и тялото са свързани. Състоянието на нашата нервна система определя какво можем да преживяваме. Усъвършенстваните йога практики работят, за да пречистят и отворят нервната система. Това не е процес, обособен отделно от нашето биологично функциониране. Тъй като се преобразяваме неврологично, ще настъпи и биологично преобразяване.

В древните писания се споменават вътрешна алхимия и магически субстанции, наречени "сома" и "нектар", появяващи се в тялото. Те са биологични вещества, които се произвеждат в тялото, тъй като то се преобразява в по-висше състояние. Процесът, който се появява в храносмилателната система е един от първите и основни производители на рафинирани биологични есенции в тялото. Тези есенции излизат вън от храносмилателната система и играят централна роля в по-нататъшните биологични и неврологични преобразявания в тялото. Ние можем лесно да наблюдаваме тези есенции, работещи в тялото ни, както по време на

практиката ни, така и в ежедневната ни активност. Посредством подобрените ни сетива ние ставаме свидетели на случващото се вътре в нас преобразяване. С времето разликата между тялото и свидетеля (нашето чисто блажено съзнание) избледнява. Те стават едно цяло. Това преобразяване е колкото биологично, толкова и духовно. Двете са изражение на една и съща реалност. Така че, не трябва да бъдем изненадани, тъй като във връзка с пътуването ни в нас се случват и биологични преобразявания. Нито един камък няма да остане необърнат, когато навлизаме в нашия нов йога живот - единството.

В продължение на хилядолетия човечеството е разглеждало просветлението като нещо, което е за малцина избрани, като идващо от някъде другаде, или от някой друг - мистериозна духовна благодат, която идва все едно с магия, когато си на прага на помазаните. Това е неправилен възглед за човечеството и неговите възможности. Това е самоограничаващо. В този научен век ние ще опознаем процеса на духовно преобразяване и какво в действителност е той - резултат от системно прилагане на специализирано знание.

Истината е, че ние всички имаме еднакъв достъп до божествения живот чрез своята човешка нервна система. Можеш да избереш да си помазан, ако желаеш да вършиш работата, която върви с това - работата по прилагане на знанието за човешкото преобразяване, която е правене на духовна практика всеки ден.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 52

От: Йогани

Дата: Събота, 20 Декември 2003 15:50

ТЕМА: Пранаяма B&O - Големият малък нерв

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Това е най-странното нещо. Правя спинално дишане, отивам нагоре и надолу в миниатюрния малък нерв и следващото нещо, което знам е, че съм вътре в това огромно пространство на екстаз. Мисля си, че продължавам да се движа нагоре и надолу, но не съм сигурен. Дори не съм сигурен, че все още дишам, но нямам дискомфорт. Напротив, чувствам се фантастично добре. Все още ли съм в нерва, когато това се случва?

О: Да, все още си в нерва. Това е много голям малък нерв. Един невероятен парадокс. Вътрешното му измерение съдържа галактики. И все пак, ти седиш на своето място за медитация, правейки тази проста пранаяма процедура в такъв миниатюрен телесен канал. Ако в тази ситуация дишането ти спре от само себе си, по естествен начин, това е добре. Няма нещо, за което да се притесняваш. Дишането ще се върне към нормалния си ритъм, когато се завърнеш към обичайния начин, по който тялото функционира. Не насилваме дишането. Самото то намира собственото си ниво, съгласно със състоянието на нашата нервна система по време на практиките. Понякога дишането може да не се успокои много по време на пранаяма. Това е хубаво. Ние просто продължаваме с него, каквото и да е то, дишайки дотолкова по-бавно и по-дълбоко, доколкото ни е комфортно. Друг път може да се успокои веднага. Всичко зависи от процеса на пречистване, който протича вътре в това време.

Бъди мил със себе си, когато правиш пранаяма. Ползите не идват от правенето на героични усилия по време на сесията. Те идват, когато практикуването ти е комфортно и приличащо на работата на часовник - в много сесии, в продължение на месеци и години. Бавният и постоянният печели състезанието.

Славна мистерия е човешката нервна система, която имаме - нашият вход към безкрая. Всичко, което трябва да знаем е кои лостове да дърпаме всеки ден.

Сега ще започнем няколко урока, за да проучим още средства за систематично събуждане на тази велика реалност вътре в нас. С продължаване на нашето практикуване играта на чистото блажено съзнание ще става все по-динамична и

все по-динамична вътре в нас. Също така ще става все по-забележима в ежедневните ни дейности. Точно тогава може се видим как "пеем и танцуваме по улицата" без никаква видима причина.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 53

От: Йогани

Дата: Неделя, 21 Декември 2003 12:34

ТЕМА: Пранаяма B&O - Светлина и звук по време на пранаяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Понякога виждам цветни светлини по време на пранаяма и чувам звуци също така. Вчера чух хрущящ звук вътре в гърдите ми и всичко стана блестяща златна светлина. Бях изпълнен с много приятен бръмчащ звук. Беше толкова красиво! Какво трябва да правя, когато ми се случат такива преживявания?

O: Такива преживяния са прекрасни. След време те ще станат едно цяло с нас в ежедневната ни активност, за да се наслаждаваме постоянно. По време на практиката ние ги приветстваме и след това нежно се връщаме обратно към процедурата на пранаяма, нашето спинално дишане.

Имайте предвид, че ние сме заети в процес, който носи със себе си причини в нашата практика, както и последици, ефекти от нея. Ако ние благоприятстваме,

предпочитаме причината, т.е. процедурата на практиката, то ефектите ще нарастват както по време на практиката, така и извън нея.

Ако предпочитаме (със своето внимание - бел. моя) ефектите (светлините, звуците и каквото и друго да се появи), вече няма да сме заети с причините и по-нататъшния процес ще бъде възпрепятстван, забавен или дори спрян.

В настоящите ни практики правим две неща:

Първо: при пранаяма пречистваме и отваряме спиналния нерв, който от своя страна култивира всички други нерви в нашето тяло.

Второ: при медитацията изпълваме, насищаме цялото си тяло с чисто, тихо блажено съзнание.

От тези две действия се появява всичко останало. Как и кога идват останалите неща е функция на уникалния процес на пречистване, който се осъществява в нашата нервна система. Този процес е уникален, защото всеки от нас има собствено разпределение на блокиращите го запушвания, вградени в нервната система. Как става отпушването, можем само да гадаем. Но е сигурно, че ще стане, ако продължаваме да правим пранаяма и медитация.

Това не означава, че преживяванията на светлина и звук са нещо фалшиво, нещо лъжливо. Въобще не е така. Ако те имат характер на "върховно преживяване", можеш да ги разглеждаш като проблясъци на истината, която виждаш докато надничаш между облаците. По време на практикуването ти си в "бизнеса" по премахване на облаците, занимаваш се с премахване на облаците. Докато правиш това, ще имаш такива съзирания, проблясъци. Колкото повече облаци премахнеш, толкова по-чести ще са проблясъците. След време няма да останат облаци и гледката към екстатичната красота ще бъде постоянна. Тогава целият живот ще се превърне във върховно преживяване.

На преживяванията, които ни се случват по пътя към просветлението трябва да гледаме като на крайпътни километрични стълбове, показатели за напредъка, които ще ни вдъхновят да продължаваме с нашите практики. След като се фокусираме отвъд тях, те вече са изпълнили своето предназначение и сега ние сме на ново ниво. Може би понякога ще искаме да спрем, за да се насладим на гледката. Ако спрем и погледаме, това е добре. Скоро ще се върнем отново в автомобила и отново по нашия път.

Някои традиции обръщат много внимание на преживяванията на светлина и звук, използвайки ги като обекти за медитация. Когато тези преживявания не се случват, те си ги представят мислено и медитират върху тях. Превръща се в цел да имаш някои определени видения. Въпреки, че това може да е валиден подход за някои хора, това не е практиката, която правим тук в тези уроци. Нашата цел е да запазим практиката ни възможно най-проста и ефективна. Искаме да използваме възможно най-малко лостове - само главните, които задействат вътрешните ни естествени способности, отварящи вратите навътре. Има единствено твърде много, което да направим наведнъж и да се справим добре. Но ако вниманието ни заседне в опити да правим твърде много неща, напредъкът ни лесно може да спре. Ето защо първо правим простата процедура на пранаяма и след това правим простата процедура на медитация. Ако правим тези двете както трябва, всичко останало ще се случи автоматично.

Когато братята Райт методично преминавали през процеса на изобретяване на първия успешен самолет, едно от най-големите предизвикателства било да определят, да установят най-малкия възможен брой лостове, необходими за контролиране на издигането и спускането, страничните наклони и завоите на самолета. След много опити и грешки те успели да сведат управляващите лостове до няколко на брой, с които всеки би могъл да се справи след определено обучение. Принципите, изобретени от братята Райт, все още се използват в съвременните самолети. Това, което правим тук, е същото. Ако пробваме и управляваме всичко, което се случва в пранаяма и медитация, нямаме шанс за успех. Ако обаче установим, определим кои са главните управляващи лостове, необходими, за да отворим напълно нервната система за чистото блажено съзнание и ги използваме правилно, тогава границата ще бъде небето.

Естествените принципи, които управляват човешкото духовно преобразяване винаги са били тук и винаги ще бъдат. Те съществуват във всеки един от нас. Намирането на лостовете винаги е било резултат от успехи и грешки в продължение на хиляди години. Сега е време за нас, човешката раса, да направим своето колективно действие за това преобразяване.

Като стана дума за лостове, следващия път ще добавим слой от нови практики към нашата пранаяма сесия. Но преди да направим това, необходимо ни е да развием известно разбиране относно това, за какво са предназначени тези

практики. И така, нека започнем с един добър бърз старт и да направим летящ скок в дълбокото. Готов ли си?

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 54

От: Йогани

Дата: Понеделник, 22 Декември 2003 14:02

ТЕМА: Кундалини - кодова дума за секс

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Кундалини стана модерна дума в много от безбройните духовни общности, които обхващат земното кълбо в наши дни. Тя има в себе си всички елементи, които привличат хората - знание, сила, мистерия, интимност, вълнение, алхимия, романтика, приключение, опасност, екстаз и още много. Но какво всъщност е кундалини?

Казано по-просто, кундалини е нашата връзка между секса и духовното преобразяване. Има хиляди начини да се опише това, но в крайна сметка всичко се свежда до разширяването на сексуална ни функция в духовната арена, тоест - нагоре през нашата нервна система. Някои наричат това "преобразяване" на сексуалната функция, но това означава, че ние ще оставим нашият текущ полов живот зад себе си. "Разширяване" на сексуалната функция е по-добро описание. Тъй като ние съзнателно насърчаваме духовното измерение на секса, може би ще оставим светския секс зад себе си, а може би няма да го направим. Не някой друг

трябва да реши това, а ние. Това е наш избор. Изоставянето на секса не е необходимо като условие за навлизане в усъвършенстваните йога практики, не и в тези уроци и не и в живота.

От хиляди години духовните традиции по света са се опитвали да държат секса под похлупак, обикновено в ущърб на техните последователи, а понякога и с катастрофални резултати. Защо? Защото сексът е най-великата сила в човечеството. Ако не бъде меко убеден (с нежност, търпение и постоянство) да отиде в продуктивна посока, той може да стане разрушителен. Поради липсата на надеждни начини, чрез които сексът да бъде включен в духовното преобразяване, тенденцията в духовните традиции е била да се опитат да го потиснат, смажат и стъпкат. Това е безплодно начинание, този опит да бъде потиснат секса. Джийнът винаги намира начин да излезе от бутилката. Не е възможно да го задържиш там за дълго време. Когато не излиза от бутилката, за да прави бебета, сексът се изявява по всякакъв друг начин чрез човечеството - отглеждането на семейство, събиране на пари, в изкуствата, философията, науката, политиката, изграждане на империи, благотворителност, война, злоупотреба, престъпления. Сами можете да назовете и още. Много от това е добро. Някои прояви са ужасни. За добро или за лошо, всичко това е проява на жизнената сила на човешките същества, проява на човешката прана.

Най-големият склад на прана при хората се намира в сексуалната анатомия. Ключът към духовно управление на секса не е в неговото потискане, а в това да му осигурите естествен канал в който да влезе и протича, за да може да задоволи своите еволюционни инстинкти. Това изисква известно съзнателно правене. Нуждаем се от още няколко лоста под формата на усъвършенствани йога практики, за да улесним разширяването на секса в нова и естествена посока.

Досега в тези уроци заобикаляхме въпроса за секса. Споменавахме за "огромният запас от прана" близо до основата на гръбнака. Говорихме за "изтеглянето на прана от тазовата област" по време на пранаяма. Описахме началото на екстатичното преживяване, щом праната се движи през спиналния нерв и се разпространява в нас. И говорихме също така за чистото блажено съзнание, породено в медитиране и озаряващо ни с чиста радост отвътре чрез култивираната ни от пранаяма нервна система. При всичко това ние избягвахме да употребим думата секс. Бихме могли да продължим да я избягваме с напредването ни в усъвършенстваните йога практики, които пряко стимулират сексуалната ни функция нагоре към по-голямо проявление в процеса на духовното преобразяване.

Но за кого би била ползата от това да продължаваме да избягваме този въпрос? Със сигурност не е за нас такава полза.

Живеем във високо научна епоха. Преди всичко ние искаме да знаем истината за нещата, за да можем да я приложим и да подобрим нашия живот и живота на другите.

Исус е казал: "Ще познаеш истината и истината ще те направи свободен".

Не я ли знаем? Вижте какво направи за нас науката (систематичното прилагане на истината) почти във всяка област на човешката дейност. Грандиозно е това, което човечеството направи с използване на истината до сега. Изостанахме ужасно само в една област - системното прилагане на духовната истина, вродена в нашата нервна система. Успехът в прилагането на духовната истина незабавно поставя въпроса за етичните и морални проблеми в света, както и за широко разпространените чувства на празнота и несигурност, които засягат толкова много от нас, дори и да живеем в материален комфорт. Залозите са големи и ние не можем да си позволим да избягваме правенето на нещата, свързани с прилагането на духовните знания по надеждни начини.

И така, ще говорим ли за сексуална енергия във връзка с духовното развитие? Познахте. Много зависи от нея. Ще го направим по достоен начин. Считайте това като продължение на вашето първоначално образование за "птичките и пчеличките". Сега ще става дума за "птичките, пчеличките и ангелите". Горе-долу по този начин. Като навлезем в това, ще има някои невероятни изненади. То е като навлизане във втори пубертет.

Има много повече за казване относно кундалини и разширяването на сексуалното функциониране - за неговата вътрешна динамика. Ще навлезем в това знание, когато разглеждаме преките преживявания. За сега нека се съсредоточим върху това да пуснем този дух от бутилката в посока, която обича - нагоре в нашата култивирана от пранаяма нервна система. Това е нейното място, нейния храм, нагоре в нашата култивирана нервна система. Кундалини има толкова много за правене там и ние ще й окажем много помощ. Освен, че иска да ни даде едно добро почистване на къщата, тя търси и любовника си там и ние ще

доведем младоженеца при нея. И по-добре да го направим. Ще предизвика всички видове ад, ако не го направим. И за това ще говорим.

Тук говорим в прости метафори за процес, който е вграден в нашата нервна система, еволюционен процес, който е напълно естествен. Докато правим няколко конкретни неща по време на ежедневната ни практика, природата ще поеме управлението. Метафоричният език за кундалини не е за нищо друго, освен за вътрешната динамика на твоята собствена нервна система. Така е и с метафоричния език на всяка духовна традиция. Винаги става въпрос за човешката нервна система. Нервната система е общата връзка, единственото нещо, което е над всички разлики, нещото, което дава на всеки равноправен достъп до божественото, независимо от расата, религията, културата, възпитанието или позицията в живота.

Всеки може да усети, да усети истината отвътре, колко специален е всеки от нас. Ние винаги сме на ръба да разберем, кои сме и какво сме. Толкова е близо, част от нас, но изглеждащо недосегаемо. Нищо повече. Ако наистина искаш, можеш да узнаеш истината и истината да те направи свободен, както е казал Исус. Съществения компонент за това е твоето желание. Можеш да отвориш своята врата към безкрайността, ако избираш това.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 55

От: Йогани

Дата: Вторник, 23 Декември 2003 13:36

ТЕМА: Мулабандха - оживяване на сексуалната енергия нагоре

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Сега сме готови да добавим някои нови елементи за практикуване към нашата пранаяма сесия - имам предвид в писането и четенето, което сега правим. Що се отнася да добавиш тези елементи към твоята конкретна ежедневна практика, ще зависи твърде много от темпото ти във времето. За да си припомниш, можеш да се върнеш назад и да прочетеш отново урок 38, наречен: "Какви срокове за практикуване си поставяш във времето, какво е твоето темпо? ".

Всеки е различен и вие трябва да започвате нови практики според вашия капацитет. Това означава, че трябва да сте стабилни и с комфорт да правите текущата си установена практика от пранаяма и медитация, преди да започнете нови практики. Ако сте на „на ръба", на предела на възможностите си и решите да пробвате, скоро ще откриете, че правите твърде много. Това е добре. Ако откриете, че твърде рано правите твърде много, просто се върнете обратно към последното ниво от практиката ви, на което сте се чувствали удобно и по-късно опитайте да добавяте. Направете подхода си по-постепенен. Лошо няма. Теодор Рузвелт е казал " Мечтите на мъжа трябва да са по-големи от възможностите му". Това очевидно важи и за дамите. Това е начинът, по който напредваме. Но не губете контрол върху процеса. Използвайте своя здрав разум и поемайте само това, което можете да усвоите в разумен период от време. Знанието ще бъде тук, когато сте готови за него.

Трябва да се подчертае, че практиките които ще обсъждаме не се препоръчват без ежедневно практикуване както на пранаяма, така и на медитация. Ако ги пробваш без пранаяма и медитация, няма да получиш много тях. И можеш да завършиш, вървейки в погрешната посока - надолу и отначало.

И така, имайки предвид гореказаното, ще разгледаме практика наречена мулабандха. Това се превежда като "заключване на корена". Думите са много по-силни, отколкото действителната практика. Всичко, което правим тук е нежно. Може да се каже - нежно убеждаване. Искаме нежно да придумаме и да склоним нашата нервна система да функционира на по-високо ниво. Не да я насилваме.

Мулабандха е лесна за правене. Въпреки това ще мине известно време за привикване. При почти всички усъвършенствани йога практики които започваме, трябва да преминем периода на несръчност, по време на който се чувстваме странно, докато свикнем с практиката. Така е и с повечето неща в живота, които опитваме за първи път. Трябва да преминем през период на несръчност с почти всяко ново нещо. Спомняш ли си как се чувстваше, когато за първи път се докосна до компютър? Говоря за твоята несръчност.

При мулабандха седим в обичайното ни за пранаяма положение. Докато правим пранаяма, леко свиваме аналния сфинктер и задържаме така. Това е - леко свиване. Свиването е само малко над намерението във физическото усещане. Това, което искаме, е да развием навика да поддържаме лекото свиване на аналния сфинктер, да държим сфинктера леко свит през цялото време на пранаяма сесията.

В същото време, докато правим това, леко огъваме и придърпваме нагоре свития анален сфинктер - през таза, към долната част на корема. Ще има малко физическо движение, само малко отвъд намерението за него, но да е достатъчно осезаемо, за да може да се създаде физически навик. По-късно, дори само най-незначителното намерение за свиване ще накара сексуалната енергия да излети нагоре. Това, което правим сега е – започваме да развиваме нова чувствителност в областта на таза. Както бе обсъждано в по-ранните уроци, пранаяма изтегля нагоре прана от таза чрез биологичен процес, който трябва да правим - нежно и леко да ограничаваме кислорода в тялото. Сега помагаме на тази нарастваща прана с известно пряко стимулиране (чрез мулабандха - бел. моя), като усилваме нейния поток в посока нагоре.

Мулабандха е физически маньовър, който бързо става навик. В началото вниманието ни ще бъде притеглено от сексуалните усещания, които мулабандха създава. Това ще бъде разсейващо за известно време, което е нормално. Първоначално събудената, предизвиканата сексуална енергия може да поиска да отиде както нагоре, така и надолу. И това също е нормално. Ние просто продължаваме с нашата пранаяма практика както винаги, лесно, нежно предпочитайки да дишаме спинално. Това движи енергията нагоре и надолу вътре в спиналния ни нерв. След време ще почувстваме приятни усещания по-нагоре, а събитието сексуалната енергия да върви надолу по време на пранаяма ще стане рядкост и в крайна сметка ще изчезне. Колко време? Дни? Седмици? Месеци? Зависи от практикуващия. Ще се случи с практикуването и съгласно с уникалния ход на пречистване, ставащо в нервната система.

Понякога по време на пранаяма може да забележим, че мулабандха се отпуска. Това е нормално. Когато забележим, ние просто възстановяваме това намерение за "свиване с огъване" и продължаваме със спиналното дишане. Случайното отпускане и "свиване с огъване" отново е нормално и то има друго име, "асвини мудра". Но това няма да го правим преднамерено сега. То ще се случи по своя си начин и от само себе си. С времето много фина ондулация (вълна, вибрация, трептене - бел. моя) по естествен начин ще възникне в тазовата област и нагоре. С появата й са свързани много удоволствие и вътрешна осветеност. Когато сексуалната енергия започне да циркулира нагоре по тялото, ново функциониране възниква от само себе си, нова биология. Ние я пораждаме с тези усъвършенствани йога практики. След като започне, тя се самоподдържа в тялото и по време, и извън времето на практикуване. Това е начинът, по който започваме да преживяваме, да изпитваме непрекъснат екстаз.

Нарастващото удоволствие е добро. То измерва и показва естественото нарастване на вътрешното ни екстатично биологично функциониране. Ние продължаваме практиките си както преди и забелязваме все повече и повече удоволствие да идва в тях. Така става.

Практикуването на медитация след пранаяма е толкова важно, както и преди. В медитация ние не правим преднамерено никоя от практиките, които правим по време на пранаяма. Ако открием себе си в мулабандха по време на медитация не я предпочитаме, но не я и избутваме. Просто нежно и лесно се връщаме към мантрата. Искаме да запазим медитацията си колкото е възможно по-проста и чиста - само тази проста процедура за използване на мантрата. Може би ще забележиш промяна в преживяванията си по време на медитация, тъй като след като направиш пранаяма, повече екстатична енергия протича по естествен начин в тялото. Екстазът е само още едно нещо, което може да се случи по време на медитация, подобно на мислите, чувствата и физическите усещания. Ние просто нежно, лесно предпочитаме мантрата, оставяме я да се пречиства, да става по-изтънчена и да изчезва - отново и отново. Това ще направи нарастващите сексуални есенции още по-приятни във фината нервна система. Медитацията ще стане още по-ефективна, тъй като чистото блажено съзнание нараства, прониква и се разширява вътре в екстатичните енергии, протичащи през нервната ни система. Необикновена радост!

Сега нека отидем нагоре до другия край на спиналния нерв, до точката между веждите и да направим нещо там. Вярваш или не, това също има общо със стимулиране надигането на сексуалната енергия.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 56

От: Йогани

Дата: Петък, 26 Декември 2003 16:38

ТЕМА: Самбхави - отваряне на третото око

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В последния урок обсъдихме мулабандха, която е прилагане на пряко стимулиране в долната част на спиналния нерв сушумна, за да оживи сексуалната енергия да тръгне нагоре. Сега отиваме до горния край на спиналния нерв и започваме да правим връзка там.

Връзка с какво? Това е едно от най-невероятните неща относно работата със спиналния нерв. Тъй като спиналният нерв постепенно се пречиства чрез пранаяма и медитация, нов вид преживяване става възможно. Близо до корена започваме да събуждаме сексуалната енергия в посока нагоре, а след това правим връзка между горния и долния край на спиналния нерв. Тази връзка е реална и може да бъде ясно почувствана от практикуващия като вид проводимост през спиналния нерв - като "екстатична проводимост". Спиналният нерв се превръща в проводник на екстатично преживяване. От там екстатичното преживяване чрез

всичките нерви се разпространява в тялото. Екстаза се възприема директно с всичките пет сетива, функциониращи вътре в тялото. Тъй като преживяването на екстатична проводимост се разпространява все по-дълбоко навътре във всяка телесна клетка, сетивата го следват - също отиват навътре заедно с него. Преживяването е толкова приятно и завладяващо, че сетивата не могат да устоят да го последват. Това е уникална ситуация, при която сетивата охотно, с желание отиват навътре вместо навън. В терминологията на йога това се нарича пратияхара - оттегляне на сетивата навътре. Това е напълно естествена ситуация, тъй като преживяванията на огромно вътрешно удоволствие водят сетивата ни навътре. Също така е и много забавно. Някои казват, че е по-забавно от обичайния секс. Е, вие сами можете да прецените.

С мулабандха започваме процеса на пряко стимулиране на екстатична проводимост в тялото. Когато за пръв път започнем мулабандха, тя е сексуално стимулираща и донякъде разсейваща. Жизнените есенции постепенно си проправят път нагоре, оживявайки висшите енергийни центрове в тялото. С времето преживяването прераства в нещо по-завладяващо от обичайните сексуални чувства. За да улесним този процес, ще използваме още усъвършенствани йога практики. Всяко ниво на преживяване се появява по естествен път, след като вратата е открехната с помощта на необходимите средства. Тялото е проектирано за екстаз и дори вкусване е достатъчно, за да убеди скептика. Нищо не може да се сравни с директното преживяване. Целта на тези уроци е да ти позволят да имаш директни, преки преживявания, така че да се включиш в практики чрез своите собствени преживявания, а не чрез сляпа вяра или "механично". Напредъкът ти в усъвършенстваните йога практики е проектиран така, че да се основава на директно преживяване.

И така - това, което ще правим сега е да стимулираме спиналния нерв при достигането му до точката между веждите. Тази стимулация е наречена самбхави. Ще правим самбхави по време на редовната ни пранаяма сесия, едновременно с това правейки и всички останали неща, които бяха дадени. Убедете се, че сте стабилни в своята практика на пранаяма, ако обмисляте да добавите и самбхави. Нещата с мулабандха все още може да са малко трескави, но може да се въведе самбхави, дори сексуалната енергия в долните райони все още да е шумна и подскачаща насам-натам, тъй като самбхави ще помогне тази енергия да се бъде отведена по-нависоко, където тя ще стане по-стабилна. По този начин самбхави и мулабандха работят заедно - стимулират и стабилизират сексуалната енергия, която пътува нагоре и надолу в спиналния нерв по време на спинално дишане.

Има два главни компонента в самбхави.

Първият е нежно сбръчкване на челото в точката между веждите, което леко сближава двете вежди една към друга. Това е едва-едва физическо движение, по-скоро е намерение. Но все пак се прилага достатъчно физическо усилие, че да позволи да се формира обратна връзка, за да се изгради навика. При нормални обстоятелства това няма да е видимо за външен наблюдател. Може би малко видимо, но само в началния етап. С практикуването ще откриеш, че наистина това е едно вътрешно движение, достигащо назад до центъра на мозъка, издърпвайки центъра на мозъка напред към точката между веждите. Започваме тази вътрешна активност с току що описания импулс за сбръчкване в точката между веждите. Това ще се развие по един естествен начин след това, тъй като възниква екстатична проводимост. Ще го почувстваш да работи вътре в главата ти.

Вторият компонент на самбхави е физическото повдигане на очите в посока към точката, в която е сбръчкването между двете вежди. Усещането за сбръчкване в точката между двете вежди е мястото, към което очите ще отидат. Това включва малко повдигане и малко центриране на очите. Очите са комфортно затворени, докато правим това. Не насилваме очите. В началните стадии очите може и да не отидат толкова далеч нагоре, колкото бихме искали. Това е добре. Не ги насилвайте. Просто ги оставяме да гравитират естествено в посока към усещането за сбръчкване в точката между веждите. И отново - искаме да поощрим и развием един фин физически навик. След като навикът бъде формиран, вниманието отново е освободено за спиналното дишане. Цялата пранаяма е физически навик, с изключение движенето на вниманието с леснина нагоре и надолу по спиналния нерв едновременно с дишането. След като овладеем този физически навик всичко ще се случва автоматично, а вниманието ни ще се освободи напълно, за да може лесно да се движи нагоре-надолу вътре в спиналния нерв, който ще се преобрази пред вътрешния ни поглед.

Докато правим тези две неща едновременно - лекото сбръчкване на челото в точката между веждите и повдигането и центрирането на очите в посока към тази точка, ние продължаваме да правим всичките останали елементи на пранаяма точно, както преди да бяхме добавили самбхави. Трябва да бъде отбелязано, че докато вниманието върви нагоре и надолу в спиналния нерв с дишането, очите остават насочени нагоре към точката между веждите.

Не гледаме през очите си с нашето внимание. Вниманието ни се движи нагоре и надолу в спиналния нерв. Не се опитваме да гледаме към точката между веждите с вниманието си през физическите очи. Очите физически са повдигнати в посока към усещането за сбръчкване, но нашето внимание се движи нагоре и надолу в спиналния нерв. Всъщност очите ни не правят нищо друго, освен мускулно движение. Когато очите отидат нагоре към точката между веждите, те физически стимулират спиналния нерв по целият му път назад през мозъка и по целия му път надолу през гръбначния стълб до перинеума. Използваме очите си по физически начин, за да събудим спиналния нерв. Междувременно нашият поглед (внимание) е във и през спиналния нерв като лесно се движи нагоре и надолу вътре. Това е нов вид виждане, което започваме - вътрешно виждане.

В зависимост от това колко си напреднал в пречистването на спиналния нерв, когато правиш самбхави може да почувстваш усещания по целия път надолу в областта на таза. А може и да не чувстваш. Така или иначе, независимо от това дали има такива усещания или не, спиналният нерв се стимулира и пречиства от обединените ефекти на всичките практики, които обхванахме до момента. Само въпрос на време е преди екстатичната проводимост да започне да се случва и ние да започнем да "виждаме", наистина да виждаме. Когато това се случи, ще има още основни етапи, през които ще преминем по пътя към дома. Първо ще започнем да възприемаме спиналния нерв вътре като екстатична нишка. След това той става като екстатична струна. След това като екстатично въже. По късно - като голяма колона от екстаз, изпълващ цялото ни тяло. И накрая той излиза навън във всички посоки и нежно обхваща всичко, което възприемаме извън своето тяло. Всичко това се излъчва навън от спиналния нерв. Така че, сега виждаш и разбираш колко важно е пътуването в спиналния нерв и култивирането на екстатична проводимост.

Още преди усъвършенстваните йога практики съществува биологичен прецедент за това, което обсъждаме тук. Може по някое време в миналото да си забелязал някои приятни преживявания в тазовата област, когато кръстосаш очи. Общоизвестно е, че очите са склонни да се кръстосват и гледат нагоре по време на полов акт. Има инстинкт тук. Нещо в нас знае как да изкачи сексуалната енергия нагоре през центъра на нервната система. Това е наша вродена способност, естествена реакция, която може да се наблюдава и без да практикуваме йога. С мулабандха и самбхави ние съзнателно насърчаваме тази наша вътрешна естествена способност, точно както правим от самото начало и с всички други разисквани тук усъвършенствани йога практики. Така ще бъде и с всички практики, които разглеждаме в бъдеще. По един системен начин

събуждаме това, което вече имаме - нашия спинален нерв, нашата магистрала към небесата.

Точката между веждите е наречена "третото око". Защо? Кое е нещото, което можем да видим през него? На езика на чакрите се нарича аджна, което означава команда или контрол. Тези описания сочат важността на енергийната динамика, която се появява в нашата глава като резултат от практикуване на усъвършенстваните йога практики. Не само, че започваме да виждаме, но ние също така и управляваме там.

Исус е казал: "Когато окото ти бъде едно, тялото ти ще се изпълни със светлина."

Казаното обикновено се възприема образно и се тълкува, че ако сме еднонасочени в нашата преданост, светлината на Бог ще ни изпълни. Това със сигурност е така. Ние вече подчертахме важността на преданата отдаденост при нашето духовно пътуване. Без да сме еднонасочени към и предани на духовното преобразяване и действия под формата на ежедневна практика, няма да постигнем нещо кой знае какво. Тези думи на Исус имат и буквално значение също така, много буквално значение. Ако вниманието ти стане центрирано в единствения канал на спиналния нерв и го отвеждаш до точката между веждите, отново и отново - тялото ти ще се напълни със светлина. Така става.

Самбхави е едно от най-важните средства, с които се отваря третото око. Когато третото око се отвори, всичко стоящо под него също се активира. Чрез спиналния нерв самбхави директно въздейства на сексуалната енергия. С напредване пречистването на нервната система самбхави ни дава голяма степен на контрол върху отглеждането, възпитаването и повишаването на сексуалната енергия. Това от своя страна поражда преживяването на увеличен екстаз в тялото, което включва дълбоки преживявания на божествена светлина, нахлуваща в нас през всеки нерв. Тялото ни е "изпълнено със светлина".

С напредване на това преобразяване, ние също така започваме да виждаме и отвъд тялото. Откриваме, че спиналният нерв не свършва в точката между веждите, но се простира далеч отвъд нея. Щом като видим това, спиналното ни дишане отива в ново измерение. Третото око се отваря.

Гуруто е теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 57

От: Йогани

Дата: Неделя, 28 Декември 2003 1:13

ТЕМА: B&O - Гуруто е в мен?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Завършваш всеки урок с фразата: "Гуруто е в теб". Това означава ли, че аз съм гуру на самия себе си и не се нуждая от външен гуру или учители?

О: Не, не означава това. Всички ние се нуждаем от външно знание, за да отворим себе си за вътрешно преживяване. Фразата е замислена като постоянно напомняне, че твоето просветление зависи повече от теб самия, отколкото от който и да било друг, защото само чрез твоето желание и действие това божествено преживяване може да изгрее в теб. Само чрез твоята собствена нервна система може да бъде познато това чисто блажено съзнание и божествения екстаз. Не може чрез упълномощаване. Може само чрез теб, чрез полагане на ежедневно усилие да пречистваш своята нервна система всичко това може да се случи. Ти си този, който пътува.

Може би твоето пътуване е да се предадеш в краката на външен гуру за целия си живот. Или може би е да пречистваш себе си, следвайки много учители през живота си. Каквито и да се окажат външните връзки, божественото проявление идващо отвътре чрез копнежа на сърцето ти е нещото, което ще те доведе до тях.

Случващото се отвън е отражение на случващото се вътре, а не обратното. Това е значението на фразата: "Гуруто е в теб". Ако копнеем дълбоко отвътре, ще привлечем ученията, от които се нуждаем. Тогава от нас зависи да се възползваме от благословиите, които сме привлекли и да действаме. Ако го направим, ще има разширяване отвътре - експанзия на чистото блажено съзнание и събуден божествен екстаз вътре в нас. Ще открием и, че избраният от нас идеал също се разширява вътре в нас. И така гуруто е вътре в нас, дори той или тя да взаимодейства с нас като форма, намираща се вън от нас. Външните учители и гуру са складове за духовно знание и енергия, които ние привличаме и към които сме привлечени в пътуването ни към безкрайността. В основата си нашето взаимодействие с тях е вътре в нас. Вътре в нас е мястото, където гумите се срещат с пътя.

Гуру е поток от съзнание, който започва в нас, придвижва се навън по наше желание, свързва се с външното знание и след това се разширява вътре в нас, когато знанието е приложено.

Има поговорка: "Когато ученикът е готов, учителят ще се появи". Въпросът, който трябва да си задаваме всеки ден е: "Какво направих напоследък, за да се подготвя"?

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 58

От: Йогани

Дата: Неделя, 28 Декември 2003 14:27

ТЕМА: B&O - Стъпка по стъпка

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Въпросът ми се отнася до ефектите от комбиниране на методите, препоръчвани от теб и тези, с които от преди съм свикнал. Ще се усилят ли взаимно или ще си пречат взаимно? Що се отнася до последната добавка, самбхави, всичко, което мога да кажа е: Стой! Определено би могъл да кажеш, че минавам през стадий на несръчност! Способността да поддържам подходящото присвиване на аналния сфинктер, да контролирам неволното свиване и отпускане в тазовата област, да дишам със съскане само при издишване, кръстосването на очите, за да достигнат третото око... всичко това едновременно ... това е наистина доста за правене, още повече, че трябва да го правиш в състояние на релаксация.

О: Разбира се, какво ще практикуваш, е твой избор. Ако следваш установено учение, нямам желание да преча на това. В този случай просто се отнасяй към тези уроци като към "храна за размисъл".

Ако се опитваш сам да съчетаеш нещата, тогава предлагам категоричен съвет.

Първо - по-малко е повече в духовната практика. Простотата е ключът. Опитът да събереш заедно припокриващи се парчета от няколко източника няма да ти помогне, освен ако не си напреднал и така попълваш ясни за теб пропуски в настоящата ти практика. Не изглежда да си на такова ниво все още, но ще го достигнеш, ако продължиш да практикуваш достатъчно дълго.

Препоръчва се да опростиш това, което правиш. Ще разбереш, че практикуваш на подходящото ниво, ако имаш стабилност и ти е забавно, вместо да се пребиваш, опитвайки се да правиш твърде много. Най-добрата мярка за стабилността на твоята практика е как се чувстваш след това в ежедневието. Ако се чувстваш изтощен, капнал, преуморен през деня, върни се назад и стабилизирай практиката си на ниво, на което се чувстваш комфортно, приятно. Винаги почивай достатъчно дълго след края на медитацията.

Помни, че ние работим с естествени способности, присъщи на нашата нервна система. Пътищата навътре са деликатни и не работят добре, ако прекалено зацапваме нещата чрез раздвояване на нашето внимание. Тези естествени способности са:

1. Способността на ума ни да става тих, неподвижен, отваряйки нашата нервна система за безкрайното поле на чистото блажено съзнание.

2. Способността на нашите дъх и внимание да култивират спиналния ни нерв, позволявайки на цялата ни нервна система да стане плодородна почва в нас, на която чистото блажено съзнание да расте.

3. Способността на нашата сексуална енергия да се издига и да оживи спиналния нерв до екстатична проводимост, която се разширява в нервната ни система и извън нея.

4. Способността на сетивата ни да се усъвършенстват и пътуват навътре по многото пътища на екстатично преживяване.

5. Способността на чистото блажено съзнание да се разширява в нас и извън нас, за да постигне единно ниво на осъзнаване обхващащо всичко съществуващо, цялото съществуване. Ние започваме да знаем себе си като това.

Искаме да стимулираме тези способности да се проявят по естествен начин. Това е пътят към просветлението. Но не можем да успеем, като започнем с всичко наведнъж. Рим не е построен за един ден. Трябва да развием всяко едно ниво на практикуване до стабилен навик. Така е при прилагането на всяко едно знание. Развиваме стабилен навик на всяко едно ниво на знание. Първо научаваме стъпка първа. Правим я докато я установим и усвоим добре. След това добавяме стъпка две, стабилизираме и нея, и т.н. Ако опитаме и наведнъж направим стъпки първа до десета, ще имаме малък шанс за успех. Така е с всяко ново нещо, което предприемаме. Така е и в академичното образование. Вземаме лекция след лекция, дисциплина след дисциплина, като се придвижваме от началото постепенно към края.

Разликата от академичното образование тук е, че знанието в тези уроци може да бъде прочетено твърде бързо, много по-бързо отколкото някой може да го приложи на практика. За някои допълнителни виждания относно изграждане на практиките, препоръчвам ти да се върнеш назад и отново да прочетеш урок 38, наречен "Какви срокове за практикуване си поставяш във времето, какво е твоето темпо?"

Ако искаш да използваш усъвършенстваните йога практики като свое основно ръководство за практикуване, тогава на този етап ти предлагам да не си затрудняваш практиката с други методи. Започни бавно с медитация. Справи се първо с нея. След няколко седмици или месеци добави основното спинално дишане. Усвои го на ниво да ти е комфортно, когато го правиш. Тогава можеш да добавиш практиките от последващите спиналното дишане уроци. Започвай практиките една по една, а не всички наведнъж. Това е нещо, което се споменава отново и отново в уроците.

Преди предизвикателството беше в намирането на знанията. Сега предизвикателството е да прилагаш тези знания по систематичен и подреден начин. Това е в твоите ръце.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 59

От: Йогани

Дата: Вторник, 30 Декември 2003 14:22

ТЕМА: B&O - Някои подробности за мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Имам някои въпроси за мантрата АЙ ЕМ. Какво да правя, ако за медитация ми е дадена мантра от някой друг? Има ли АЙ ЕМ същия ефект като ОМ? Мога ли да правя песнопение с АЙ ЕМ? Мога ли да я използвам през деня докато съм на

работа? Мога ли да я използвам, когато вечер отивам да спя? Ти каза да не използваме АЙ ЕМ по време на пранаяма. А какво ще кажеш за използването на мантрата Со-Хам с дъха по време на пранаяма? Освен сутрин и вечер, мога ли да медитирам също и в средата на деня, използвайки АЙ ЕМ?

О: Ако следваш друго учение или традиция и то върви добре, придържай се към него. Това важи също така и за всяка друга мантра, която ти е била дадена. В този случай просто гледай на тези уроци като на "храна за размишление". Тук нямаме желание да се намесваме и да пречим на съществуващи системи на практика. Тези уроци са предназначени да покажат, да представят една отворена система от обединени в едно цяло духовни практики, която може да бъде използвана от всеки до желаната от него степен. Начинаещите могат да започнат от нулата в началото и да извървят целия път с тези уроци. Опитните практикуващи могат да се включат където желаят и да се ориентират в уроците. Нещо такова.

Ако сте решили да използвате тези уроци като основни за вашата практика, тогава бихте направили най-добре да прекратите всяка друга припокриваща се практика и да следвате уроците прецизно. Има само твърде много неща, които човек да направи наведнъж. Можеш да видиш, че тук има много практики за усвояване. Яху желаещи, ще има още много пристигащи тук усъвършенствани йога практики. Дръж го просто и прави стъпките една по една, една след друга. Ако това е твоят основен източник, ще имаш повече от достатъчно за правене. Няма да оставим нито един камък необърнат.

Мантрата АЙ ЕМ е подобна на ОМ, но не абсолютно същата, така че ефектите са до известна степен различни. АЙ ЕМ съдържа в себе си както линейни, така и циркулярни качества, докато ОМ е само циркулярна, кръгова. АЙ е линейното качество в АЙ ЕМ. ЕМ е циркулярното качество в АЙ ЕМ. Виждаш, че АЙ ЕМ има нещо допълнително. Кое е това допълнително нещо? Това е полярността. ОМ е добре известна като звукът от движението на кундалини през тялото, нервната система се оживява, тъй като сексуалните есенции циркулират нагоре и се появява нова биология. Мнозина могат да го чуят. Ом е звукът на Майката Природа в нас, а тя е екстатично блаженство. Аххх...

Ом е майката. Но къде е бащата? Ставайки просветлени, божествена романтика се случва в нас, присъединяване, сливане. В мантрата АЙ ЕМ бащината вибрация е АЙ, майчината вибрация е ЕМ. Спомни си, че йога означава да свържеш в едно, да съединиш. Това се случва на много нива и по много начини. В медитация ние правим по-изтънчени и усъвършенствани вибрациите на мантрата ежедневно - до покой, до тишина, до чисто блажено съзнание, отново и отново. Използвайки АЙ ЕМ за мантра, ние култивираме чисто блажено съзнание напълно чрез нервната система, насищайки естествената полярност, която съществува вътре в нас. Ние оживяваме едновременно както божественото мъжко, така и божественото женско качество в нас. Това има пряко отношение към динамиките в спиналния нерв и към динамиката на кундалини. Повече за това - по-късно. Нещото, което трябва да се разбере тук е, че АЙ ЕМ има някои специални характеристики. Това може да звучи теоретично, но става истински преживявано след време. Когато опитът ти нарасне, ще откриеш, че вибрационните качества на мантрата пряко съответстват на вътрешните екстатични преживявания, които представляват консумация на полярностите, случващи се в нервната система. Това е сложен, но автоматичен процес, който ние стимулираме с ежедневната си практика.

Продължи да бъдеш релаксиран и непринуден в своите медитации. Цялата тази теория е нищо в сравнение с простия процес на медитация. Забрави значенията, когато медитираш. Ако значение се появи в ума ти при медитиране, отнасяй се към него както към всички други мисли. Без усилие, с леснина се върни към мантрата. Просто медитирай всеки ден и всичко ще дойде по естествен начин. С времето ще преживееш, ще изпиташ вътре това, за което бе споменато тук.

Песнопението на АЙ ЕМ в ежедневието не се препоръчва, ако използваш тази мантра в медитацията си. Причината е, че използваме мантрата за да отиваме навътре към тишината на ума и тялото. Песнопението е външна активност. Искаме навикът с мантрата да бъде отиване навътре. След време ще си помислиш мантрата веднъж и веднага ще се озовеш в чистото блажено съзнание. Нервната ти система ще бъде привикната да се потапя в медитативно състояние мигновено, моментално - прекрасна способност в този трескаво забързан свят. Ако обичаш песнопенията намери нещо друго, което да използваш. Песнопението има свои собствени ползи и е прекрасно, особено в групи. Придържай се към използване на мантрата АЙ ЕМ, за да влизаш навътре с опростената, но мощна процедура на медитация. Ако харесваш да използваш АЙ ЕМ преди лягане, това е добре, но я дръж вътре. Помни, че за някои хора тя може да бъде много стимулираща, особено, когато по-нататък събудим кундалини.

Това може да те държи буден. Разбира се, спокойно можеш да използваш АЙ ЕМ в обикновен разговор. Това е обичайната употреба и е на ниво значение. Медитацията отива отвъд словесното значение, на нивата на вътрешно усъвършенстване, изтънченост, финес на мисловната вибрация, където има много повече мощ.

Мисленето на мантрата през деня, по време на активност, не се препоръчва. Когато си в света, бъди в света. Когато си в медитация, бъди в медитация. Твоята активност ще стабилизира чистото блажено съзнание в нервната ти система. Това ще се случи по естествен начин, ако медитираш два пъти ежедневно. Въобще, дръж медитацията и активността си отделени. Всяка от двете има своето собствено предназначение. По същия начин, не използваме преднамерено мантрата докато правим пранаяма и обратното.

Причината да не използваме мантрата по време на пранаяма е, че там вече изграждаме много други навици, отнасящи се до спиналното дишане. Спиналното дишане е висша практика и става още по-усъвършенствана с добавянето и на другите неща, които правим в пранаяма. Има дихателни мантри, като Со-Хам, които хората използват по време на пранаяма. Това е добро за начална практика, когато вниманието не се движи нагоре и надолу по спиналния нерв и също така за изграждане на другите навици, необходими за усъвършенстваните йога практики. Тъй като започваме със спинално дишане в тези уроци, ние изпускаме началната практика на дихателната мантра. Вместо това първо правим пранаяма и след това медитация. В тези уроци не правим едновременно и двете.

Два пъти дневно е формулата за медитация. Ако сутрин и ранният следобед са най-подходящи за теб, вместо сутрин и рано вечер, прави го тогава. Почини си добре след като приключиш с медитацията, за да се върнеш отново навън и активността ти в ежедневието да бъде гладка. Медитиране три пъти на ден може да те направи зловещ - разнебитен, опак, раздразнителен и нестабилен. Ако имаш уикенд или празници и си със снети отговорности, можеш да опиташ три медитации на ден, за ден или два. Но имай предвид, че използваш мощна практика, която освобождава запушвания в твоята нервна система. Ако те започнат да излизат твърде бързо, може да стане некомфортно. Ето защо си почиваме след медитация, а след това тръгваме и сме активни, за да стабилизираме чистото блажено съзнание в нервната си система. Намери

стабилния си модел и го направи редовна и шаблонна практика. Редовността в практикуването е начинът да напреднем. Кратка интензивна практика едни ден тук, един ден там, няма да предизвика някаква разлика. Именно това, което правиш всеки ден в продължение на месеци и години е от значение, ежедневното практикуване ще предизвика напредък. Тогава тишината на чистото блажено съзнание ще настъпи и проникне във всяка част от твоя живот.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 60

От: Йогани

Дата: Сряда, 31 Декември 2003 8:07

ТЕМА: B&O - Неочаквани прекъсвания при практикуване

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какво да правя, ако практиката ми неочаквано бъде прекъсната?

О: Ако някой се развика: "Пожар!" или свекървата ти нахлуе при теб направи това, което трябва да се направи.

Когато приключиш с прекъсването тогава, ако е възможно, върни се и подхвани оттам, откъдето си прекъснал сесията. Не започвай отначало. Ако нямаш време, просто медитирай няколко минути, почини си и тогава тръгни. Ако се чувстваш раздразнителен поради прекъсването, тогава легни и си почивай, докато се

почувстваш успокоен. Не медитирай повече в този случай. Сред това премини към активност и очаквай следващата си редовна сесия.

Ако не можеш да се върнеш и да си довършиш сесията, тогава ще трябва да направиш най-доброто възможно нещо. Знай, че неподвижната почивка е най-добрия лек за раздразнителност. Можеш също така да използваш и процедурата в урок 15, наречен "Медитация B&O - Неспокойствие при медитиране", за да се справиш с неприятните усещания, които могат да се появят в тялото. Добрите новини са, че след дълго време на практикуване запушванията в нервната система ще бъдат много по-малко и процесът ще бъде много по-гладък наоколо. Тогава когато бъдеш прекъснат, няма да е голям проблем. Ще бъдеш в чисто блажено съзнание всяка минута на всеки един ден.

Но дори и тогава се стремим към уединение по време на нашата редовна практика. Това е много важен навик, който трябва да си създадем. Успехът ни в йога зависи от него.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 62

От: Йогани

Дата: Сряда, 31 Декември 2003 13:17

ТЕМА: B&O - Продължителността на един цикъл на спинално дишане

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Колко дълъг би трябвало да бъде един цикъл на спинално дишане?

О: Тези цикли варират от човек на човек и са различни при различните хора, дори в един и същ човек са различни в различно време. Зависи от това как функционира нервната система в определения интервал от време. Работата на нервната система също варира според вида на цикъла на пречистване, който се случва в момента. Когато дишането е бавно малко запушвания се премахват, но пък се извършва подготовката за освобождаване на запушванията. Щом запушванията се разхлабят и започне тяхното освобождаване, дишането няма да бъде толкова бавно. Инструкцията е да се диша бавно и дълбоко, с комфорт, по време на пранаяма, а не да натискате за преминаване отвъд текущата естествена граница. Тази граница може да се променя в различните дни или дори в рамките на една сесия.

Приемайки казаното по-горе за основа, можем да кажем, че цикълът на спинално дишане (включващ както вдишването, така и издишването) може да варира от петнадесет секунди до половин минута. Може да бъде и по-къс или по-дълъг от този диапазон. Не си поставяй цели. Позволи на своето тяло да ти каже кое е правилно. Понякога може да ни е необходим повече въздух. Друг път дишането ни може да спре напълно по време на пранаяма. Това е естествен процес. Ние просто вървим с него и следваме процедурата.

По същия начин може да забележим промяна в дишането по време на медитация, където дишането изобщо не го контролираме, а просто използваме мантрата. Тялото ще се самопречисти, ако му се предостави възможност. Промените в дишането са показател, че нещо добро се случва - усъвършенстваните йога практики работят за нас. Ние просто оставаме с програмата.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 63

От: Йогани

Дата: Сряда, 31 Декември 2003 12:49

ТЕМА: B&O - Хладни и топли струи при пранаяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Мисля, че се справям с едновременното правене на спинално дишане, мулабандха и самбхави. Дишането ми се забавя много, спирайки от само себе си понякога. Получавам странни усещания за прохлада, идващи от коренната чакра при издигането на вниманието по време на вдишване и топлина при спускането на вниманието по време на издишване. Какво е това? Добър знак ли е?

O: Да, много добър знак. Истински етап по пътя към просветлението. Когато сексуалната енергия бива извиквана нагоре, тя носи прохлада със себе си, а когато се връща обратно надолу, носи топлина. Така че, пряко преживяваш пробуждане на кундалини. Това е един от начините, по които се преживява началото. Има и други начини. Това преживяване пробуждането на кундалини не започва по един и същ начин при всеки. Но почти при всеки рано или късно ще има някаква форма на студени и горещи токове, струи и такива подобни.

Можем да увеличим тези усещания на прохлада и топлина, за да усилим нашата практика. Това е нещо като да се самоиздърпваме нагоре чрез нашите кундалини сили. Това се извършва с използването на всмукващата сила на дишането. Ние вече използваме дишането, за да придумваме и докарваме потока прана нагоре и надолу в спиналния нерв. Сега можем да включим още нещо към това. Издигащият се и падащ дъх предизвиква усещания на охлаждане и затопляне. Това е лост, който можем да използваме, за да преминем от въобразяване на спиналния нерв към неговото действително усещане. За тези, които не чувстват прохлада, издигаща се от тазовата област и топлина, падаща в тазовата област, добавянето на точно такава сетивна осъзнатост към дишането може да помогне

това усещане да се появи. За тези, които вече имат усещането за студени и топли потоци, то може да бъде усилено. Ето как става това.

Свий устни и всмучи въздух в белите си дробове. Чувстваш ли прохладата на въздуха, преминаващ през устните ти, през устата ти и надолу по трахеята и в белите ти дробове? Сега направи обратното и издишай въздуха навън. Чувстваш ли топлината, която се издига отдолу нагоре и по целия път, през свитите ти устни?

А сега опитай същото, но със затворена уста, точно както би дишал по време на пранаяма. Прохладата и топлината все така влизат и излизат от трахеята ти, нали? Остави това усещане за охлаждане, навлизащо в трахеята при вдишване, да върви заедно с твоето внимание отдолу нагоре и вътре в спиналния нерв (усещане за охлаждане първо в трахеята и после в носа - бел. моя). Започваш в перинеума и завършваш в точката между веждите, като чувстваш как охлаждането, прохладата също се движи заедно с твоето внимание по целия този път нагоре. Не забравяй завоя в средата на главата и напред след това. Докато издишваш, усещане за топлина се появява, когато въздухът излиза от трахеята (усещане за топлина първо в носа и после в трахеята - бел. моя). Остави усещането за топлина да върви заедно с твоето внимание отгоре надолу и вътре в спиналния нерв, по целия път от междувеждието до перинеума. Прави това през цялото време на спиналното дишане.

Като много от другите неща, които правим в пранаяма и описаното тук също е навик, който лесно може да бъде вграден в редовната ти практика. С малко търпение доста бързо ще преминеш през стадия на несръчност. Както с всички практики, които обсъждаме - не започвай с тази практика, докато не се почувстваш сравнително стабилен във всичко останало, което правиш. Няма за къде да бързаш. Твърде много и прекалено бързо не са ти от помощ.

Ако не чувстваш прохладата и топлината да са докарани в спиналният нерв, не се безпокой за това. Те ще дойдат в момента, в който сексуалната ти енергия започне видимо да се раздвижва и движи нагоре. Междувременно ти й помагаш с всички средства, които представихме. Ще има и още средства.

С времето прохладата на сексуалната енергия, изкачваща се нагоре и топлината й, слизаща надолу ще се променят. Тя ще започне да се разпространява и развива по свой собствен начин. Може да стане огнена и да се увеличи в колона от вихрещи се енергии. Това е кундалини, която се събужда вътре. В нашето спинално дишане ние просто продължаваме лесно, без напрежение, без да се опитваме да насилваме което и да е усещане за енергията, движеща се вътре в нас. В един момент ще осъзнаем, че вече не насочваме, не управляваме толкова много това, което се случва. Вместо това ние си партнираме с енергията в нас, нагласяйки се към нейните нужди. Спиналното дишане е важно за това, защото то осигурява баланса на полярностите, нужен на кундалини, за да изпълни тя своето предназначение вътре в нас. Спиналното дишане балансира мъжките и женските енергии вътре в нас. Медитирането с мантрата АЙ ЕМ също балансира мъжките и женските енергии, както бе обсъдено преди два урока. Без този баланс нещата могат да станат малко рисковани и опасни. Кундалини може да подивее, когато не намира своя съпруг. Дори и в най-гладкия сценарий за събуждане на кундалини ще има все пак някакви симптоми. Ако има дисбаланс между мъжката и женската енергия в нас, симптомите могат да станат неприятни. Ще говорим за кундалини симптомите, за кундалини дисбалансите и средствата за тяхното лечение в следващите уроци. Целта е да направим пътуването възможно най-гладко. Знай, че си на голямо и прекрасно приключение - пътешествие-съдба, с което се завръщаш у дома, при своя божествен Аз.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 64

От: Йогани

Дата: Петък, 2 Януари 2004 12:27

ТЕМА: B&O - Екстатичната сребърна нишка

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Мисля, че малко се отнесох с мулабандха. Просто е толкова сетивно приятно да го правя, особено да движиш насам-натам, да издърпваш нагоре и т.н. Е, не искам да спра да правя мулабандха. Забелязах след вчерашното практикуване, докато се разхождах навън, че енергията с която си играех при мулабандха идва в много фина линия, нишка от удоволствие, изплуващо в таза и долната част на гръбнака. През окото на ума ми изглежда сребърна, чувство за старо сребро, като е едновременно и гореща, и студена - това ли е кундалини? Сърцето ми замря по време на това ново преживяване.

О: Да. Много хубаво преживяване. Знак за напредък. Това е друг начин кундалини да се прояви в началните етапи на пробуждане. Това преживяване също така дава и яснота за спиналния нерв. Така че, непременно се възползвай от тази допълнително добавена по време на твоята пранаяма дефиниция за спинален нерв. Скоро ще откриеш, че нишката върви през целия път, нагоре до точката между веждите и ще се появи пряка връзка със самбхави. Това е нарастването на екстатичната проводимост в спиналния нерв.

Що се отнася до желанието да правиш мулабандха заради удоволствието, което ти доставя, няма нищо неправилно в това. Всъщност, ако я правиш ритмично -това се нарича асвини мудра и това също е добре, доколкото реагираш на естествен порив. Споменавано ли е някога тук, че духовната практика не трябва да бъде приятна? Точно обратното. Ако носи удоволствие - именно това е правилното. Пътят към просветлението е път на удоволствието.

Като казах това, увери се, че не си разрушил напълно структурата и процедурата на практиките с екстатичните си блянове. Не забравяй, че отиваш към нещо много повече от предизвикване преживявания на екстаз. Ако останеш верен на практиките си, преживяванията постоянно ще напредват.

Духовната практика може да се развие и превърне в прекрасно екстатично парти два пъти на ден. Да, това ще се случи и ще се разпространи във всяко кътче на твоя живот. Ти само се увери, че това е парти с програма. Продължи да

следваш лесните процедури за пранаяма и медитация. Не забравяй, че да ангажираш вниманието прекалено с преживяванията ще бъде за сметка на духовните практики. Що се отнася до това, което правиш с екстаза, когато той навлиза в ежедневието извън духовните практики, това изцяло зависи само от теб. Наслаждавай се!

Така че, продължавай с партито - но го прави отговорно. Има много повече в запас, ако запазваш практиката си чиста и непокътната, без значение колко приятни преживявания получаваш от нея.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 65

От: Йогани

Дата: Петък, 2 Януари 2004 14:09

ТЕМА: B&O - Епифизната и хипофизната жлези

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

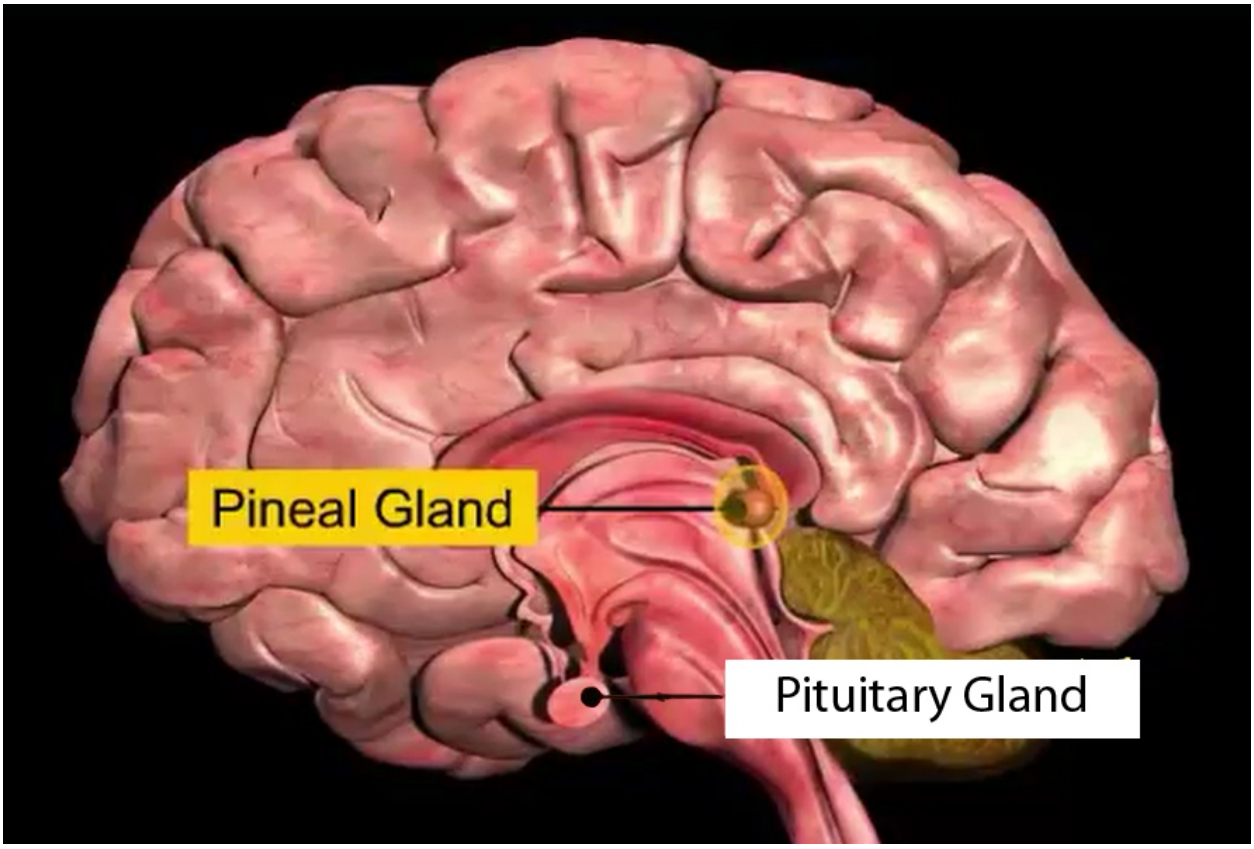
В: Когато правя самбхави съгласно инструкциите, чувствам издърпване напред, в мозъка ми и сексуално усещане долу в таза, както ти каза. Това усещане има ли нещо общо с хипофизата или с епифизата?

О: Велико е, че чувстваш връзката между самбхави и долу. Нещо добро се случва. Няма съмнение, че хипофизата и епифизата участват в процеса на

човешкото духовно преобразяване. Спиналният нерв преминава близо и до двете, а самбхави засяга пряко и двете. Ще започнем да учим друга усъвършенствана йога практика след седмица или две, наречена кечари, която също действа върху хипофизата и епифизата, както и върху много други аспекти на нашата физиология и неврология.

Епифизната жлеза е разположена в средата на главата близо до мястото, където спиналният нерв прави завой напред. Ако насочиш показалци към главата си, над дупките на ушите, на нивото на слепоочието - ще сочиш точно в нея. Хипофизната жлеза е разположена между двете слепоочия, седяща в костна структура над назофаринкса - голямата кухина, разположена над мекото ти небце.

ЕПИФИЗА (pineal gland) И ХИПОФИЗА (pituitary gland)



Събуждането на екстатична проводимост в спиналния нерв разбужда и връзката между епифизата и хипофизата, а това съответства на отварянето на третото око, отварянето на вътрешното зрение. Това е сложен процес, въвличащ в участие

цялата нервна система. Някой ден науката ще разгадае цялата химия участваща в човешкото преобразяване към просветление.

За момента ще направим най-добре да се отнасяме към такива сложни и заплетени неща като към нещо ставащо "под капака", подобно на начина, който предложихме по отношение на чакрите в един по-ранен урок. Иначе рискуваме да се въвлечем твърде много във вътрешните подробности и да загубим фокуса си върху простите процедури на практика, която подпомага отварянето на нервната система към божествено преживяване.

В усъвършенстваните йога практики ние се занимаваме с главните управляващи лостове, които влияят на сложната машинария вътре в нас, увещавайки, придумвайки нежно нервната система и цялата ни биология да преминат към по-високо ниво на функциониране, като по естествен начин пораждаме незатихващи чисто блажено съзнание и екстатично преживяване в ежедневието.

Ако си лекар, биолог, невролог или просто любопитен - всичко това ще бъде завладяващо интересна материя. Ако решиш да направиш някакво проучване върху вътрешните механизми на процеса на просветлението, то би било най-добре да избягваш да правиш това по време на практиките. По-добре дръж главните управляващи лостове по време на полет. След това когато пристигнеш обратно и се приземиш върху лентата за кацане - на воля разсъждавай как работи машинарията "под капака".

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 66

От: Йогани

Дата: Неделя, 4 Януари 2004 8:05

ТЕМА: B&O - Ние пристигаме, а не заминаваме

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Малко се страхувам, че практиката на пранаяма може да стане толкова приятна, че напълно да загубя интерес към сексуален контакт с партньора си. Случва ли се такова нещо и ако да, как може да се предотврати?

O: Възходът на божествения екстаз е разширяване, а не напускане. Сексът е винаги въпрос на избор. Макар да е вярно, че вниманието по естествен начин ще бъде привлечено към вътрешния екстаз, но също така е вярно и това, че външният секс се превръща в сияен поради този екстаз, превръща се в разцвет на божественото, а не в самоцел. Това е, което чистото блажено съзнание и вътрешният екстаз предизвикват в живота - озаряват го отвътре. Тогава откриваш чиста радост навсякъде. Това е подобрение, нали?

В уроците ще навлезем още повече в йога и секса - процесът на просветление и как той се отнася към връзките, брака и секса, които не са непременно напълно несъвместими неща. Ще бъдат обхванати и ключови тантра практики, за да може външният секс да стане част от процеса на божествено разширяване, а не да изтощава този процес. Разбира се, всички усъвършенствани йога практики са на твое разположение. И това важи за всичко тук. От теб зависи да решиш кое има смисъл за теб и кое няма.

Ако наистина искаш да направиш пътуването, ще намериш пътя. Ако решиш да направиш пътуването ще откриеш, че пристигаш, а не заминаваш, не напускаш, а се връщаш.

Твоето желание ще те води по пътя - което ни води до допълнителното обсъждане на много важна тема: бхакти.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 67

От: Йогани

Дата: Неделя, 4 Януари 2004 15:24

ТЕМА: Бхакти - науката за предаността

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Предаността е най-често практикуваната йога техника в света, въпреки че рядко я наричат йога. Предаността, постоянното фокусиране на желанието върху специален, личен духовен идеал, е толкова често срещана, че най-големите световни религии са наричани "системи на вярвания" или "вери", сякаш нищо друго освен това не съществува в духовната практика. Какво е това нещо, наречено преданост? Защо то е толкова важно?

Важността на желанието беше обсъждана в началото на тези уроци и оттогава често споменаваме това. Отначало погледнахме чисто логическите аспекти на предаността. Ако имаме хрумване, идея за нещо, виждане за него и постоянно желание да го постигнем, тогава имаме умствено и емоционално средство, което ще ни помогне да действаме, за да го постигнем. Като пример беше дадено пътуване до красиво място, наречено Калифорния. Ако ние никога не сме били способни да си представим това място и никога не сме знаели за него, как изобщо бихме могили да решим да отидем там? И така, първо идва образът. Тогава желанието се слива с този образ. Следва действието. Или може би имаме желание първо да се втурнем без посока, нагоре. Без да знаем за какво (без образ - бел. моя). Просто за нещо повече. Желанието ни се залепва към едно нещо, след това към друго нещо, след това към трето... И накрая се залепва за нещо голямо, за голяма идея: "Просветление". Тогава ние се насочваме към него, знаейки, че това

е най-многото, което можем да постигнем. Желанието винаги търси повече. Желанието винаги търси най-голямото, най-доброто, най-многото... Всичките желания, които се появяват в нас са божествени по своя произход и търсят най-голямото възможно нещо в живота. Желанието е изначалната, първичната форма на гуру. Очевидно е, че желанието само по себе си не е достатъчно, за да ни заведе където желаем. То трябва да бъде насочено по определен начин.

Предаността е повече от простия психологически механизъм на поставяне идеал в сърцето и ума, към който после да се стремим. Има и нещо много повече от това. Насочената емоционална енергия, желанието, има огромна сила. Актът на преданост, актът на желаене на най-висшия възможен идеал, който можем да си представим е преобразяваща сила сам по себе си. Това създава промени дълбоко в нашата нервна система. Ако имаме страст към висш идеал, това само по себе си ни променя отвътре, още преди да седнем да правим пранаяма, медитация или която и да е от останалите усъвършенствани йога практики. Предаността е първата йога практика, основната йога практика и огънят, който осветява всичко по пътя. Без нея всичко друго, което правим са просто движения. Преданост на нашия най-висш идеал е гуруто в действие в нас.

Подобно на всички други способности, които обсъдихме тук, предаността е напълно естествена проява в нашата нервна система. Тя е една от най-очевидните ни способности и се появява по един или друг начин във всеки един от нас. Йога методите работят, за да стимулират и отворят естествените ни способности до тяхното пълно функциониране. Има клон на йога, наречен бхакти йога, който се занимава с оптимизиране на желанието и предаността ни, за да бъде достигнато най-високото ниво на духовна ефективност. Като имаме основно познание за методите на бхакти йога и като ги прилагаме, ние можем да имаме огромен ефект върху развитието на духовния ни живот.

Бхакти означава "любов към Бог". Ако Бог не е точната дума за теб, използвай изрази като "любов към най-висшия идеал" или "любов към най-висшата истина". Каквото и да представлява за теб най-голямото възможно постижение, което можеш да си представиш - каквото и да е, ако го обичаш това ще те промени и ще те вдъхнови да правиш всичко, което е нужно за да се слееш с него. Всички ние знаем, че любовта ни променя. Когато ни е грижа за нещо или за някой повече, отколкото за самите нас, ние се променяме. Както Битълсите пееха: "Всичко от което се нуждаеш, е любов". Ах, защо не е толкова просто.... земята вече щеше да е рай и всяка религия би произвеждала милиони светци. Още не сме достигнали

там, но натам сме се запътили. Любовта беше правилното начало тогава, тя е правилното начало и сега. Това не е любов към каквото и да било и към всичко - разпръсната навсякъде, без обособен фокус. Този вид всеобхватна, пълна любов идва по-късно когато се появи естествения изблик на чисто блажено съзнание и божествен екстаз. Видът любов, задвижващ човешкото духовно преобразяване и цялата йога, която го причинява, е любовта към твоя най-висш идеал.

Кой е най-висшият идеал? Кой решава кой е той? Твоят гуру? Твоят свещеник? Твоят равин? Твоят молла? Ще има изобилие от предложения. Всеки иска ти да обичаш неговия идеал. Това е добре. Това е игра, която хората играят от хиляди години. Би ли обичал моят идеал, моля? Или друго!

Но само ти можеш да избереш. Само ти знаеш кое пламти най-ярко в твоето сърце. Това е твоят най-висш идеал, този, който свети като маяк в сърцето ти. Може би е Христос. Може би е Кришна. Може би е Аллах. Може би е твоят гуру. Може би е светлината в теб. Може да бъде всичко. Единствено ти можеш да знаеш. Който или каквото и да е, то е само твое. Лично е. Ще го познаеш, когато го видиш, защото ще пламти като маяк в теб. Ще бъде всичката доброта, всичкия напредък, без да замисля и изпраща вреда към никого. Това е, което те води у дома, към чисто блажено съзнание и божествен екстаз.

В езика на бхакти това се нарича "ишта", което означава "избран идеал". Ти го избираш. Ако не се появи нищо пламтящо така ярко, това е наред. Ще отгатнеш ли? Четеш тези думи и по тази причина ти се движиш към своя най-висш идеал, твоя ишта. Твоят най-висш идеал е в твоето движение на учене и може би в твоята склонност да практикуваш методи на йога. Твоят ишта е някъде вътре в теб. Твоето желание те води към нещо. Това е също толкова ишта, колкото и да имаш ясно зрение в сърцето си. Твоето пътуване е твоя ишта.

Бхакти започва с този най-пръв въпрос: "Има ли нещо повече?"

Удивителното нещо за процеса на бхакти е - как бхакти се избистря/изяснява с напредване на времето. Първоначално имаш само някаква неясна, размита представа. Появяват се някакви желания. Усещане за мистерия. Самото това отваряне носи знание. Кой знае от къде ще дойде? След това се хващаме за това знание и започваме да правим нещо. Някакви практики. Тогава започват някои

вътрешни преживявания, малко блажена тишина и след това вече има малко яснота. После ние четем писанията и думите, които преди това бяха просто думи, оживяват с лъчезарно значение. След известно време ишта става по-ясен. И ние откриваме, че сме влезли във връзка с това, което става вътре. Всичко това, докато бхакти става все по-силна и ние падаме все по-дълбоко в божествената игра.

Някъде по пътя ще открием техниките на бхакти и попадането в божественото се ускорява. Може би ще прочетем за техниките. Или може би ще ги открием спонтанно.

И така, какви са техниките на бхакти? Е, всъщност има само една. Тя се проявява по хиляди начини. Това не е практика, която правим по време на ежедневните ни сесии на пранаяма и медитация. Бхакти е нещо, което се появява и постепенно нараства в нашата ежедневна активност.

Винаги идват желания. Искаме това. Искаме онова. Искаме пари. Искаме храна. Искаме любим. Искаме нова кола. Дори гневът и чувството на безсилие са желания - желания, които са се ударили в стена и така тяхната енергия полудява в нашата нервна система. Толкова много желания летят навсякъде и ни пращат насам натам, сблъсквайки се едно с друго. Сами можете да назовете такива желания. Техниката на бхакти е – пренасочваме нашите желания, впрягаме ги да работят. Някои хора спонтанно откриват тази способност в себе си. При други тя се появява с времето, тъй като в ума и в сърцето има повече тишина вследствие на медитацията. Вътрешната тишина, отглеждана по време на медитация е под бълбукащите мехури на желанията, така че можем да видим тези желания като движещи се обекти. Ние сме малко отделени, обособени от емоционалната енергия вътре в нас. Тогава можем да я побутнем към нашия най-висш идеал. Просто много леко, нежно побутване. Без насилие. Без големи кампании. Това е просто едно лесно, без напрежение предпочитане на нашия идеал, когато забележим емоционална енергия да се надига или нахлува. Няма значение дали е позитивна или е негативна.

Например, да предположим, че сме заседнали на светофар и сме разочаровани в очакванията си, защото закъсняваме за уговорена среща. Голямо количество емоционална енергия се прахосва в този момент. И така - ние сме разочаровани и безсилни. Вземи това разочарование и безсилие и го пренасочи. Със своето

внимание можеш лесно да пуснеш червената светлина, която е обект на бълбукащата ти негативност, да си отиде. С леснина доведи, въведи и замести червената светлина с твоя най-висш идеал като обект на негативността ти. Много прилича на медитация - без напрежение, лесно предпочиташ един мисловен обект пред друг. Сега вече си разочарован от своя най-висш идеал. "О Господи, проклет ишта! Защо все още не съм се слял с теб? Много съм разочарован!" Сега вече имаш истински мотив да не си пропуснеш ежедневната медитация. Но не само това, емоционалната ти енергия, насочена по този начин, предизвиква духовни промени вътре в твоята нервна система. Тя отваря нервната ти система за твоя идеал. Ироничното тук е в това, че с нашите емоции не можем да променим червеният светофар, но със същите тези емоции можем да отворим своята нервна система за божественото. Звучи като нещо, което си заслужава да бъде направено, нали?

Този вид процедура можем да приложим към емоциите, съпътстващи всичко, което правим - всяка емоция, позитивна или негативна. Означава ли това, че спираме да правим нещата които правим и отиваме на мястото за медитация? Не. Медитираме, когато е време за медитация, а когато сме активни правим нещата, които сме избрали да правим в живота си. Пренасочването на емоционалната енергия към нашия най-висш идеал ще оживи нашите дейности, каквито и да са те и ще зареди с турбо нашите практики, когато седнем да ги правим. Когато практикуваме, ние правим процедурата на практиките, не процедурата на бхакти. Нашите практики ще бъдат усилени до степента, в която бхакти къкри в нас вследствие пренасочването на желанията ни през деня. Това, което искаме е тихо да култивираме навика на бхакти в живота. Ще изглеждаме същите отвън, но вътре колелата на бхакти винаги ще се въртят. Ще преживеем възход в духовната си интензивност. Това се нарича тапас. Тапас е бхакти, която е навик и никога не спира, подобно на безкраен пламък, горящ в нас. С този тип бхакти, всичко в живота се превръща в духовна практика.

Майка Тереза от Калкута казваше, че вижда Исус в очите на всяко дете в неравностойно положение, на което е помогнала. Това е бхакти.

Пренасочването не винаги ще работи за нас по този начин. Не се и очаква. Не осъждай себе си, ако не си успял да прехвърлиш своята неудовлетвореност от червеният светофар в неудовлетвореност от това, че не си постигнал просветление. Просто си спомняй за тази процедура от време на време в ежедневието, особено ако се хванеш във водовъртеж от емоционална енергия.

Това е най-подходящото време за бхакти. Достатъчно е едно осъзнаване, едно спомняне за принципа на бхакти и това намества, нарежда нещата вътре в нас, когато пламнат емоции.

Великият индийски светец от деветнадесети век Рамакришна бил майстор в създаването на огромни фонтани от бхакти. Той се гърчел на пода в нозете на статуята на Божествената майка, която той боготворял, ридаейки и ридаейки за най-малко докосване от нея вътре в него. Колкото по разстроен ставал той, толкова повече той насочвал към неговия ишта - статуята. Приличал на луд. През цялото това време неговата бхакти работела като лазерен лъч, срязващ всяко запушване-пречка в нервната му система. Използвайки единствено бхакти, той станал божествен.

Крайностите на бхакти не са непременно нещото, към което се стремим в тези уроци въпреки, че си зависи от вас самите. Дори и малко бхакти изминава много дълъг път. В нея има голяма сила. Толкова много, че трябва да си напомняме, че интензивната бхакти може да има голям ефект върху издигането на кундалини, директно както чрез емоционалната енергия, така и чрез усилващия ефект, който бхакти внася във всички наши практики. Както при всички йога практики, можем да прекалим и с бхакти, така че трябва да имаме предвид това. Нашето преживяване в ежедневието е най-доброто мерило на това, дали прекаляваме или не. Всеки си има своя времева линия, свой собствен ритъм в процеса на духовно очистване. Нека твоите преживявания бъдат твоя водач.

Тъй като методът на бхакти дава предсказуеми резултати отново и отново, ние можем да кажем, че той е системно приложение на знание. Бхакти е науката за отдаването (да отдаваш желанията си на своя ишта чрез пренасочване - бел. моя), за предаността - мощна наука, наистина.

Да се върнем сега на кундалини и да поговорим повече за някои от симптомите, които се появяват и какво да правим, ако нещата излязат малко от равновесие.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 68

От: Йогани

Дата: Понеделник, 5 Януари 2004 10:18

ТЕМА: B&O - Връзката на травмиращите преживявания с бхакти

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Преди четири години брат ми и аз катастрофирахме с автомобил. Аз оцелях, той не. След това животът ми се превърна в ад, изпълнен с мъка, вина, гняв и отчаяние. Тогава се случи нещо. Не можех да понасям повече. Копнеех за отговор и нещо в мен си отиде. Веднага духовно знание започна да се излива в живота ми и разбрах какво ще правя до края на живота си. Урокът ти за бхакти ми звучи истински, макар моят опит с него да не беше постепенен. Дойде внезапно в резултат на травмираното ми състояние и моето емоционално състояние продължава да ме придвижва бързо напред. Какви са мислите ти по този въпрос?

O: Травмиращите преживявания често ни водят до събуждане. Докато внезапната загуба на обичан човек никога не може да бъде напълно поправена от нищо, ако сме в състояние да се отворим, процесът на бхакти със сигурност ще се опита да поправи нещата. Емоциите са толкова силни, че и най-малкото оставяне да си отиде, и най-малкото пренасочване на емоционалната енергия ще има драматични резултати. Никой от нас не би станал доброволец в такава мисия, но в живота това се случва.

Когато се случи травма, независимо дали е загуба на обичан човек, загуба на здраве или друго сериозно разстройване на живота, ще започне цикъл на скръб. Той започва с обезверяване, след това може да премине в отричане, след това в гняв и след това надолу по дълъг емоционален наклон към безнадеждност и отчаяние. Повечето от нас почти нямат контрол, докато това се случва. След това

идва моментът в който го пускаш да си отиде, изоставяш го. Може да се случи месеци по-късно, години по-късно или десетилетия по-късно. За някои може и въобще да не се случи. Всеки е различен. Когато изоставянето се случи, това е решаващата точка в процеса. Решаваща е в смисъл, че емоционално ние може да гравитираме обратно към някакво подобие на начина, по който са вървели нещата преди травмиращото събитие. Нормално е да се опитаме да направим така. Или пък можем да отидем в божествено пространство, както ти си направил. Тази точка в процеса на скръб е вид кръстопът.

Отново всичко се свежда до първият импулс на бхакти, до този въпрос: "Има ли нещо повече от това?". Ако този въпрос присъства под някаква форма, емоционалната енергия ще нахлуе в него. Този въпрос е изоставяне, позволяване на скръбта да си отиде и началото на проявата на нашия вътрешен ишта, нашия най-висш идеал. Това също така е и началото на проявата на гуруто в теб (на вътрешния водач - бел. моя) и той стимулира твоите реакции във външното ти обкръжение.

Това изоставяне е едно отваряне, възприемчивост и то активира бхакти ефекта. Веднага щом предадем емоциите си на по-висша цел, те стават божествена енергия, нахлуваща в нас. Травмиращите преживявания ни поставят в позиция, в която може да нямаме друг избор, освен да се предадем или да се срещнем с много години, прекарвани в мизерия/страдание. Това е много по-ясен избор за правене, отколкото да обмисляме търсене на божественото, докато сме увличани в малките възходи и падения на светския живот. Истината е, че всяка емоция е възможност за бхакти - от най-малките до най-големите и всички между тях. Емоции ще има. Изоставянето може да го има, може и да го няма. Това зависи от нас самите, ние сме тези, които избираме.

Като си стъпил на духовния път със силен и продължителен прилив на бхакти, ти си намерил нещо свято в своята трагедия. Имай предвид, че бхакти е мощна духовна практика. Увери се, че практиките ти са балансирани, за да дадеш най-добрият шанс за гладко разгъване на чистото блажено съзнание и божествения екстаз в теб.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 69

От: Йогани

Дата: Понеделник, 5 Януари 2004 16:08

ТЕМА: B&O - Кундалини симптоми, дисбаланси и лекарства

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Аз съм нов в тази група. Преживявам различни симптоми на кундалини събуждане, включително парене на случайни места в тялото ми. Преди да започна редовна медитация (подобна на тази, но от друг източник), преди година и половина, изпитвах периодични болки в областта на третото око. Правех и други практики също така, от още един източник. Сега имам почти постоянно усещане за парене в третото око. Понякога се чувствам подтикнат да се съсредоточа върху движене на енергията нагоре и да я придвижвам по системен начин през тялото ми. Имам почти постоянно усещане за парене в основата на гръбнака обаче в момента, в който освободя енергията, изпитвам унищожителни емоции като отчаяние, изолация и празнота. И все пак чувствам необходимостта да продължа и да усъвършенствам тази практика. Бих оценил всички предложения, коментари и всяка обратна връзка.

O: Постъпил си мъдро, като си предприел премерен подход, нагласяйки своята практика към преживяванията си. Най-важното нещо е да намериш стабилна платформа на ежедневна практика, която внася равновесие във вътрешните ти енергии. След като постигнеш това, можеш да улесниш разширяването на кундалини по по-удобен и приятен начин, като същевременно си по-агресивен в практиките си. Намирането на тази стабилна платформа може да е свързано също така и с правене на някои неща извън твоята редовна практика.

Първо, ако все още не си, започни да правиш лека сесия на спинално дишане преди медитация, само пет или десет минути. Виж дали това внася някакво равновесие. Виж дали можеш да намериш платформа на практикуване само с пранаяма и медитация, която да е гладка. Не прави никакви мулабандха и самбхави все още. Увери се, че си вземаш предостатъчно почивка, след като си излязъл от медитация. Предлагам ти за момента да прекратиш другите неща, които правиш, тъй като те могат да изострят проявите на кундалини енергията. Ако си дълбоко в бхакти, изпитвайки силни душевни емоции, трябва също така да обмислиш намаляването им. Това означава леко облекчаване с цел изграждане на стабилна, ефективна духовна практика. Бхакти е велика докато не се ударим в стената. Тогава може да стане проблематична. Може наистина да ни подложи на изпитание.

След всичко това, ако не забележиш вътрешно балансиране обмисли да намалиш временно времето за медитиране, като запазиш същата продължителност на времето за спинално дишане, освен ако спиналното дишане не добавя нестабилност. Не би трябвало, но всичко е възможно. Виж дали можеш да намериш практика, състояща се само от пранаяма и медитация, при която в ежедневната си активност се чувстваш гладко, с по-малка сила на симптомите описани от теб. От тази стабилна платформа можеш да започнеш да добавяш неща, стъпка по стъпка.

Всичко това може да ти се струва ограничаващо, предвид желанието ти да продължиш напред дори при наличието на някои трудни за преодоляване препятствия. Няма съмнение, че състезателният автомобил може да върви и няма никакво съмнение, че ти искаш да продължиш с него. Обаче е добра идея да се увериш, че колелата сочат напред, преди да натиснеш педала до ламарината. След като си изправил колелата, много по-високи скорости ще бъдат възможни и това ще бъде по-бързо, по-безопасно и по-приятно каране.

Нека разгледаме някои от принципите, свързани с надигането на кундалини и как възникват дисбалансите. Докато правим това ще разгледаме и някои други допълнителни мерки, които можеш да предприемеш.

Метафоричната митология на кундалини описва съюз между Шакти (така е наричана кундалини в движение) и Шива (чистото блажено съзнание). Както знаеш, Шакти започва близо до основата на гръбнака в огромния склад на прана

там, т.е. сексуална енергия. В митологията Шива е разположен на върха на главата. И така по начина по който е описано - Шакти се събужда, преминава нагоре през всички чакри докато достигне върха на главата и се слива с Шива, който я чака там. Той просто се мотае там без да прави нищо. Те се любят и нектар прелива надолу, просветлявайки практикуващия. Много романтично, нали? Особено за Шива, който си седи там горе и не прави нищо, докато Шакти се сражава, пробивайки си път нагоре през твоята нервна система, за да го намери.

Макар на хартия това описание да изглежда страхотно, този сценарий не работи много добре. На практика често се оказва, че този подход е тътрене, влачене, защото той предполага, че Шакти ще свърши цялата работа и ще открие Шива в короната. Тя със сигурност ще се опита и ще ти разкъса нервната система в този процес. Оттук и прекалените кундалини симптоми. Нещата могат да станат така неприятни, че практиките да не могат да продължат и оттам нататък това преминава в едно дълго и бавно изгаряне.

Решението на този проблем е Шива да си размърда задника и да прави нещо. Той трябва да стане от високопоставеното си място и да слезе долу при Шакти, където и да е тя в тялото - това може да бъде навсякъде, след като тя вече е будна и идва. Макар, че тяхното сливане може най-накрая да се извърши някъде "горе", Шива и Шакти на първо място трябва да бъдат събрани заедно във всяка една точка от тялото. Ако това е направено, все още може да има малко лудост, но това ще бъде лудостта на екстатичното сливане на Шива с Шакти, ставащо във всеки нерв и във всяка клетка на тялото, а не врящия хаос на Шакти енергията, изгаряща всичко което срещне и всичко това да става в собственото ти тяло. Накратко, кое предпочиташ - екстаз или агония?

Ето защо спиналното дишане е първата препоръка. То директно активира както мъжката, така и женската енергии и ги води една към друга по уравновесен начин. Възходящият дъх (спинален дъх, възходящото придвижване на вниманието - бел. моя) довежда Шакти до Шива, а низходящият дъх довежда Шива до Шакти. Това е една хармонична, уравновесена връзка. След това, слети те заедно излизат навън към всеки нерв и клетка в тялото. С този подход много повече енергия може да бъде придвижена с далеч по-малко стрес за системата. Този подход отваря възможност за много по-настойчива духовна практика, отколкото е възможно с използването на Шакти-само подхода. Освен това е и много екстатично забавление.

Трябва да бъде споменато, че чрез мантрата АЙ ЕМ ние вземаме предвид също и необходимостта да постигнем балансиране на мъжките и женските енергии, както вече беше обсъдено в урок 59 "B&O - Някои подробности за мантрата ".

Останалите наши усъвършенствани йога практики също са проектирани така, че да бъдат двуполюсни по своята природа. Ние въведохме мулабандха в корена и самбхави в третото око. В бъдеще ще продължим с този подход на въвеждане на нови практики по двуполюсен начин. Баланс. Нарастването на екстатична проводимост в спиналния нерв е проява на този баланс, екстатичното сливане на Шива и Шакти в сушумна.

Ами короната? Умишлено я бяхме изоставили в досегашните уроци. Нарича се сахасрара, хилядоцветния лотос. По късно ще се занимаваме с нея. И на нея трябва да бъде обърнато внимание. Но ако го направим твърде преждевременно, това може да доведе до емоции, които ти описа като "унищожителни". Първо, искаме почистен спинален нерв от третото око до корена и напълно установена, солидна екстатична проводимост. След това короната се включва в играта по един естествен начин. Тя си има собствена връзка със сушумна. Ако отидем там твърде рано, опитвайки се да съкратим пътя, ще си платим цената. Най-сигурният начин да приближаваме короната, да се заемем с нея е чрез сушумна, която предварително е била добре почистена. Да отидеш първо в короната и след това да пречистваш сушумна е "формула за неприятности" - голям брой прекомерни кундалини симптоми могат да се случат.

Дори и при най-гладкото събуждане на кундалини ще има такива прекомерни симптоми. Може да има някаква болка и/или топлина около краищата на спиналния нерв, точно както ги описа - около третото око и корена. Със спинално дишане и медитация те не би трябвало да стават прекомерни. Ако все пак станат прекомерни, намали временно времетраенето на практиките, както вече препоръчах и опитай някои от мерките, посочени по-долу.

Много други неща могат да се случат: леки усещания за парене тук и там. Някакви накланяния на тялото или внезапно изпразване на въздух от белите дробове по време на практиките. Усещания за лазене на насекоми по крайниците, мравучкане, усещания сякаш те леко те хапят или щипят от време на време в

ежедневието ти. Странни усещания в краката, които са едновременно и приятни, и сърбящи - това може да се оправи чрез редовно пешо ходене. Същото може да се случва и в ръцете. Може да има и разнообразен асортимент от настръхвания на кожата, случайни потрепвания, сексуална възбуда, вътрешни жужащи, бръмчащи, бучащи или чуруликащи звуци, горещи бодвания, леко главоболие и други странни усещания. Всички тези неща се успокояват с времето. Ако някое от тези усещания остане в известна степен, то бива засенчено от преживяването на чисто блажено съзнание и божествен екстаз, идващи отвътре. Ще откриете такива усещания при нормално пробуждане на кундалини. Всички те са знаци за това, че запушвания излизат навън, което създава път за нов живот в не свършващ екстаз.

Ако кундалини симптомите стигнат до крайност и не можем да ги изгладим чрез пранаяма и медитация, дори при намаляване на времето за практикуване, тогава са необходими повече мерки. Тези мерки също могат да бъдат взети предвид от всеки, който прави духовни практики като предпазна мярка срещу кундалини усложнения и мъчнотии.

Има три фактора, които влияят върху начина, по който кундалини енергията се движи в нас - телесното устройство, начинът на живот и нашите практики. Тези фактори определят склонността ни към това кундалини енергията да бъде балансирана или да бъде небалансирана.

На първо място е телесното устройство. Това е нещото с което сме родени. Всеки от нас има определени склонности в себе си, които определят как потока на енергията (прана) ще тече през неговото тяло. Тези склонности са добре очертани в индийската медицинска система, наречена "Аюрведа", която изцяло е свързана именно с балансиране на енергиите в тялото. Има три страни, три изяви на нашето телесно устройство и ние можем да притежаваме твърде много или пък недостатъчно от всяка една от тези изяви:

Ватта - гъвкава ли е нашата природа или сме твърде много в движение?

Питта - насочена, съсредоточена ли е нашата природа или е огнена и гневна?

Капа - стабилна ли е нашата природа или е заседнала в инертност?

Това са трите "доши" (изяви) на нашето телесно устройство. Всеки от нас е различна смес от споменатите положителни или отрицателни черти или

склонности. Много може да бъде направено, за да балансираме дошите. В Аюрведа има много средства за компенсиране на нарушените равновесия в телесното устройство и това може да помогне при наличие на прекомерни кундалини симптоми. Особено полезни са диети и билкови добавки, замислени да успокоят твърде многото огън (питта) и/или движение (ватта) в тялото, ума и емоциите, които изяви са класически за кундалини симптоми. Можеш да провериш писанията на Дийпак Чопра и други за повече информация относно Аюрведа. Виж и списък с Аюрведа ресурси (той може да бъде намерен и чрез секцията за линкове):

http://www.aypsite.com/ayurveda.html

Вторият фактор влияещ върху начина, по който кундалини се движи в нас е начинът ни на живот. Правим ли твърде много духовна практика без да имаме достатъчно активност в ежедневието? Работим ли прекалено много или пък недостатъчно? Имаме ли приятели от правилният тип, които ни подкрепят в нашето духовно обвързване? Неща като тези са важни. Ако имаме прекалени или дори незначителни кундалини симптоми, активности които ни "заземяват" могат да бъдат полезни. Правенето на дълги ежедневни разходки с ненапрегнат/спокоен ум е една от най-добрите терапии за изглаждане на бушуващите кундалини енергии. Редовното практикуване на Тай Чи е също така много заземяващо. Йога асаните (йога позите), в които ще навлезем в следващите няколко урока, могат да помогнат. Физическото упражняване като цяло е добър начин за заземяване на енергиите. По-тежка диета в периоди на прекомерни кундалини енергии може да помогне за тяхното заземяване. Заземяващите ни активности не отстраняват кундалини. По-скоро те внасят Шива компонента, който помага кундалини енергията да се хармонизира с нервната ни система. Такива активности е добре да се правят в допълнение към, но извън спиналното дишане, медитацията и другите усъвършенствани йога практики.

Третият фактор влияещ на начина, по който кундалини се движи в нас са нашите практики. Ние обширно сме говорили за това, но винаги може да се каже и още повече.

Трикът е да погледнеш на живота си от всички тези ъгли, да определиш къде се крие коренът на дисбаланса и тогава да се справиш с това. Ние започнахме да балансираме женските и мъжките енергии вътре в нас на високо ниво - с пранаяма и медитация. Това е мястото, където най-напред бихме искали да

намерим равновесие - баланс вграден точно в нашите практики. Ако това проработи, тогава ние можем да атакуваме напред като добавяме още практики и като навлизаме в постоянно нарастващи преживявания на чисто блажено съзнание и божествен екстаз. Ако има нещо друго някъде в нашето телесно устройство или в начина ни на живот причиняващо дисбаланс, тогава ще трябва да се справим с него. След като сме се справили, можем да продължим с добра скорост нашите практики, без ненужен дискомфорт. За тези които нямат кундалини симптоми - просто продължете да практикувате както винаги, следвайки описаните процедури на практиките и като ги адаптирате към своя личен капацитет и скорост във времето.

Пазете този урок под ръка, ако "завали". Може би всичко ще върви гладко като по коприна и вие ще се плъзгате щастливо в просветлението, без затруднение. Това би било чудесно. А ако има някакви кундалини симптоми тук-там по пътя, няма да сте изненадани след прочитането на всичко това. Този урок ще ви даде начин да прегледате отново ставащото и да обмислите извършване на някои донагласявания, където е необходимо.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 71

От: Йогани

Дата: Сряда, 7 Януари 2004 16:57

ТЕМА: Йога асаните - прекрасна индустрия за милиарди долари

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Милиарди долари е само предположение. Може би за повече. Може би за по-малко. Но никой не може да отрече, че преподаването на йога асани е огромен бизнес, разпространен по цял свят. Това е хубаво нещо.

Важното е, че йога е обхванала обществеността и става много популярна. Толкова много добри неща идват с това. Няма значение кой голям клон на йога излиза на преден план. Всички клонове на йога са свързани. Ако правиш асани, рано или късно ще бъдеш привлечен от пранаяма и медитация. Ако правиш медитация, ще бъдеш привлечен и към асаните накрая. Така става. Нашата нервна система разпознава доброто нещо щом го види. Събуди малко нервната си система и тя започва да иска повече. В крайна сметка, всички йога клонове са израз на естествените начини, по които нашата нервна система се отваря за божественото преживяване. В действителност нервната ни система определя практиките, а не обратното. Те идват при нас, когато ние се нуждаем от тях. Удивително е как става това. Това е силата на бхакти. С времето всички практики се сливат автоматично. Ние просто трябва да побутнем тук и там. Малко бхакти е достатъчна, за да ни постави в режим на побутване. Виждаш ли колко е просто?

Не е изненадващо, че йога асаните са толкова популярни. Живеем в свят, в който човешкият опит се основава предимно на физическото. Сетивата ни отсега нататък ще бъдат притеглени, издърпани навътре до точката, в която вътрешните преживявания стават толкова реални, колкото (или по-реални от) преживяванията във външния свят. Заради това ние винаги търсим физическо решение на проблема. Йога асаните започват да ни пренасят от физичност към по-фини преживявания на божествената енергия в нервната система. Точно затова асаните са толкова релаксиращи. Това е най-привлекателното в тях. Хората правят асани за релаксация, за постигане на малко вътрешно спокойствие. Йога асаните са много добри за това. Те също така са много подходящи да подготвят тялото и ума за пранаяма и медитация. Това е начинът, по който ще гледаме на асаните в тези уроци - като подготовка за нашата ежедневна практика на пранаяма и медитация.

Има и изключения от "релаксиращите" асани. В наши дни можеш да отидеш на уроци по силова йога, йога аеробика и да се измориш добре. Това е хубаво. Но то не се препоръчва преди медитация. Преди медитация ние се движим в обратната посока - към по-малко активност в нервната система, а не към повече такава.

Асаните в традиционния смисъл са за успокояване на нервната система. Но и нещо повече от това. Те са замислени така, че да улесняват потока прана в тялото, особено в сушумна, спиналния нерв. Сам забелязваш, това прави асаните една чудесна подготовка за пранаяма, за спинално дишане.

Асаните са част от по-обширна йога система, наречена хатха йога. Другите йога системи също включват асани. Асаните нямат собственик, никоя от йога системите не е единствения техен притежател. В хатха йога има някои допълнителни практики, които са по-директни подходи за движене на прана в тялото. Има древно индийско писание, наречено "Хатха йога прадипика", което описва тези допълнителни практики. Те могат да бъдат открити и в други системи - например кундалини йога и тантра йога също ги използват.

Всичко се свежда до това, за което говорихме в последния урок, когато се занимавахме с уравновесяването на кундалини - до свързването на женските и мъжките енергии в нервната система, свързването на Шива и Шакти. Хатха йога означава "свързване на слънцето и луната", на мъжките и женските енергии. Ще се натъкнем на тази тема във всяка традиция, той като тя е една съществена характеристика на човешката нервна система. Даоистите наричат тази характеристика Ин и Ян. Християните я наричат Свети Дух (или Дух) и Бог Отец. Християнските патриарси са се опитали да направят Светия Дух двуполов, мъжко-женски, но няма значение какво казват те - то не променя това, което е вътре в нас.

Има известно припокриване между асаните и по напредналите хатха йога практики. Някои от тези напреднали йога практики запазват името асана, докато други носят името мудра или бандха. Както и да ги наричаш, те са главно физически практики, улесняващи движението на прана и чисто блажено съзнание вътре в нас. Вече обсъждахме някои от тези методи - мулабандха и самбхави мудра. Предстои ни да се заемем с още няколко.

Но първо, нека поговорим повече за асаните. Няма да се опитвам да преподавам пълната гама йога асани в тези уроци. Не би било практично. Ако живееш в град или близо до град, вероятността да има йога студио наблизо е голяма. Ако още не си го направил, отиди и се запиши на уроци по хатха йога. Това ще ти даде основна практика от асани, която да правиш в къщи, ако си склонен. Пет или десет минути нежни асани преди пранаяма и медитация е отличен начин да

започнеш сесията си. Ако не си склонен да правиш асани или нямаш достатъчно време, това също е добре. Прегледай отново урок 18 "Медитация B&O - Намиране на време за медитиране" и урок 50 "Пранаяма B&O - Управление на времето за практикуване на пранаяма", където разглеждахме как да поддържаме ежедневно практикуване на пранаяма и медитация. Същите тези процедури за управление на времето се прилагат и когато добавяш асани към твоя график - когато времето не достига асаните са последното нещо, което да правиш, т.е. пропускаш ги, ако нямаш достатъчно време. Ако има време само за едно нещо, то най-добрият избор е медитация. Ако има време само за две неща - тогава пранаяма и медитация. Ако има време за три неща - тогава асани, пранаяма и медитация. Нещо такова. Това не означава, че една практика е по-добра от друга. Може би естествено да си склонен да правиш асани и да оставиш правенето на пранаяма и медитация. Това е добре. Може даже да бъде наложително, ако имаш някакви прекалени кундалини дисбаланси. Асаните могат да помогнат да изгладиш вътрешните енергийни потоци. Но ако нямаш силен подтик само за едното или само за другото, обикновено най-добре е да избереш медитация, ако имаш време само за едно нещо. Тя е най-дълбоката практика. Тя ни поставя в пряка връзка с чистото блажено съзнание.

Ако не знаеш нищо за асаните и живееш някъде в дивото, но си склонен да учиш - има много хубави книги и видеофилми за йога асани. Всяка от тези книги, всеки от тези филми ще ти свърши работа. За нашите цели тук, ние търсим някои съвсем лесни асани за огъване и разтягане преди да правим пранаяма и медитация. Какви асани точно ще правиш си избираш ти самият. Ако искаш да правиш повече от пет или десет минути асани, това е добре. Някои хора обичат да правят йога асани. За някои това може да се превърне в самоцел, в единствена практика. Това също е добре. Каквито и практики да избереш да правиш увери се, че си изграждаш стабилна ежедневна практика, която можеш да поддържаш без напрежение или дискомфорт. Ако се чувстваш добре след практиката, през оставащата част от деня и нощта, на правилния път си. При това положение си в най-добрата позиция да добавяш следваща, нова за теб усъвършенствана йога практика.

Сега ще разгледаме няколко допълнителни усъвършенствани йога практики, които добавят стимулиране на потока прана в тялото.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 72

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 8 Януари 2004 11:34

ТЕМА: B&O - Моля те, кажи ми какво точно да правя

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Ако ти кажа всичките подробности от живота си - моя начин на живот, моите навици, предишни и настоящи духовни практики, моите преживявания, можеш ли да ми кажеш точно какво да правя с тези духовни практики, които описваш толкова красноречиво.

O: Съжалявам, не мога. С този подход това трябва да дойде от теб. Целта тук е да се осигури всичко от което се нуждаеш, за да си създадеш добра програма от духовни практики и с времето да я развиеш до по-високи нива на практикуване и преживявания на своя отговорност и под свое собствено ръководство и наблюдение. Предоставени са общите принципи и указания за практикуване, заедно с необходимите предпазни мерки - множество предупреждения, достатъчно предупреждения. Не ми е възможно да ръководя индивидуално всеки един, особено след като всеки има различни склонности, различна опитност в духовните практики и различни прояви на преживявания от предишни практики.

Тези уроци са написани за масите. Ако се окаже, че си струват труда, надявам се в крайна сметка да стигнат до масите. Това е в ръцете на всички членове на групата, на вас, тъй като досега главно от уста на уста е предавана тази добра

информация. Моята работа е да направя тези уроци колкото се може по-добри за читателите. Това може би е невъзможна задача. Времето ще покаже.

Някой веднъж беше казал: "За трудностите можем да се погрижим веднага, невъзможното ще отнеме малко повече време."

Този подход не е за всеки. Някои, може би много, ще се нуждаят от личната помощ на външен гуру или учител, който е наблизо. Ако установиш, че това е необходимото за теб тогава непременно върви и си намери гуру или учител. В този случай гледай на тези уроци като на общ източник. Те са замислени и с такава цел. Те са замислени за да разпалят твоята бхакти (или духовно желание) и това може да те вдъхнови да отидеш и намериш външен гуру. Или някой може да бъде привлечен към теб от твоя нарастващ копнеж. Това би било перфектно. Други ще се справят добре с тези уроци сами, използвайки дадените ръководни насоки. От теб зависи - и от онази светлина, събудила се в твоето сърце.

Разбира се, въпросите и коментарите са добре дошли. Отговарям на всички имейли възможно най-добре. Радвам се да правя предложения, но не съм в състояние да проектирам индивидуална програма за всеки един. Много искрени запитвания идват и имам честта да ги получавам и да им отговарям. Запитванията и отговорите от общ интерес са публикувани в уроците. Като този.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 73

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 8 Януари 2004 12:46

ТЕМА: B&O - Повече за чакрите

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Като лечител винаги съм разбирал, че чакрите трябва да бъдат в баланс и, че йога е един начин, който помага да се предизвика баланс в тези енергийни центрове. Наскоро обаче попаднах на предположението, че само коренната чакра муладхара, сакралната чакра свадхистхана и чакрата на слънчевия сплит манипура трябва да са отворени, а чакрите на сърцето анахат, на гърлото вишудхи, на третото око аджна и на короната сахасрара трябва да са затворени. Това ми се вижда твърде странно и ще се радвам на някакъв отзив по тази тема.

О: Ако отидеш на урок №47 "Пранаяма B&O - Чакри?" ще намериш преглед на подхода, възприет в тези уроци по отношение на чакрите. Той не се състои в пряк надзор на чакрите, а в това, че им позволява да влязат в действие по един естествен начин с появата на чисто блажено съзнание и екстатични преживявания в практиките, особено в медитация и в спинално дишане.

След като казах това, всички практики действат на чакрите директно или глобално, но без да трябва да насочваш вниманието си към вътрешната механика на това действие. Тъй като подходът тук е ориентиран към практиките, а не към надзора на чакрите, няма много обсъждане на това коя чакра трябва да бъде отворена и коя затворена. Едно изключение е направено за коронната чакра сахасрара, тъй като тя може да доведе до проблеми, ако се отвори преждевременно, както обсъдихме в неотдавнашния урок 69 "Кундалини симптоми, дисбаланси и лекарства". Има много неприятни разкази за това. Един такъв пример е в книгата на Гопи Кришна "Кундалини - еволюционна енергия в човека", издадена преди много години. Тя е хубава книга за това как да станеш просветлен по трудния начин. И така, короната е тази, която ние не искаме да отваряме толкова скоро.

Предположението, което спомена - за отваряне на долните чакри, а не на горните, не изглежда да е в съответствие с балансирането на женските и мъжки енергии в тялото и затова не благоприятства просветлението, ако то е целта.

Такова предположение със сигурност изключва както медитацията, така и спиналното дишане, тъй като и двете имат глобален ефект върху всички чакри и сушумна (спиналния нерв) в частност, който се простира от корена до третото око. То също така изключва и самбхави в третото око, а и целия пакет от допълнителни мерки, който ще обхванем тук, когато работим в горната част на тялото и главата.

Гореспоменатото предположение означава стимулиране само на долната половина на сушумна и чакрите като разчита енергията сама да си намери пътя нагоре и няма осигурен поток надолу, който да се свърже с възходящия поток енергия. Това прилича на едностранен (Шакти-само) подход. Такъв подход със сигурност ще избегне проблемите в короната, споменати по-горе. Но той също така избягва или поне значително забавя активирането на целия сушумна нерв. Това прилича на едностранчив подход. Освен това той изглежда работи за някои хора, иначе защо ще бъде написан? Освен разбира се, ако не е само теория. Преживяването е окончателния арбитър за всички теории.

Може би говорим за две различни неща тук. Тези уроци са за улесняване процеса на просветление в човека и има много проактивни методи, представени тук за използване във всяко кътче на тялото, ума и сърцето. "Балансирането на чакрите" и различните подходи за постигането на това може би са загрижени главно за възстановяване на здравето, а не толкова за просветлението, което е много по-амбициозна задача. И в единия, и в другия случай балансирането на женските и мъжките енергии е от съществено значение, да не говорим за възпитаването и отглеждането на чисто блажено съзнание навсякъде отвътре чрез медитацията, което е предпоставка както за добро здраве, така и за просветление.

Целта на тези уроци е да отбягват теоретичните подходи към йога колкото се може повече. Подходът им е основан на преживяването, на опита и поради това, да се надяваме, е практически. В този смисъл това, което виждаш тук е това, което получаваш. Това е научния подход, или поне най-близкия до него подход, който можем да постигнем, когато се занимаваме със собствената ни субективна страна.

При лечение ти без съмнение се справяш също така и с помощта на натрупан опит, което вероятно е причината да се чудиш на предположението за отваряне само на трите ниски чакри. Изглежда, в това няма много смисъл и според мен, и според теб.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 74

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 8 Януари 2004 13:38

ТЕМА: B&O - За този живот и за следващия

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: На седемдесет и три години съм и живея сам, така че си мислех, че ще имам много време, за да се науча да медитирам, но ми казаха, че може да отнеме цял живот, за да стигнеш до състоянието на блаженство до което достигат медитиращите, а на мен не ми остава много от живота. Имаш ли някакви предложения?

O: Много е вдъхновяващо, че искаш да направиш най-доброто, изразявайки се на духовен език, с времето, което ти е останало. Всички останали също би трябвало да бъдем с такава нагласа, независимо от нашата възраст. Да, "опашката пред дискотеката" на която чакаш е това, което отнема много време. Но ти знаеш, че това е относително нещо. В "Бхагавад Гита", великото индийско писание се казва, че само едно потапяне в безкрайността изтрива животи от земни борби и усилия в бъдещето. И така, дали сме на двадесет и три или сме на седемдесет и три, ако започнем да се потапяме в чистото блажено съзнание, ще има голям напредък. Ако те забавлява възможността за прераждане в този твой стремеж, това може да е силен мотиватор. Това е форма на бхакти, знаеш. Всички ние

имаме много да работим за своята духовност, без значение колко млади или стари сме. Никой не бива да отлага и минута.

Едно нещо мога да ти кажа със сигурност. Каквото и да постигнеш в духовните практики сега, то няма да бъде загубено. По-късно ще подхванеш от там, откъдето си прекъснал и ще продължиш някъде другаде, ще продължиш своето пътуване до просветлението. Не само съм слушал и чел за това от всеки мъдрец на който съм се натъквал през многото години, но това също е и мой пряк опит. Бях роден, правейки духовни практики. Защо? Това трябва да е дошло отнякъде. Може би съм бил седемдесет и три годишен мъж, който е поддържал духовно практикуване някога в миналото. Кой знае? Всичко което знам е, че бях роден с тези неща, пеещи вътре в мен. Фактът, че се интересуваш, по един или друг начин показва, че ти също не си нов в духовните практики. Всички сме били тук преди. Това, което правим в практиките сега ни доближава до просветлението. Този опит няма да бъде изгубен. С навлизането ти в по-нататъшните уроци ще откриеш, че нещата стават по-агресивни по отношение на практиките - по-агресивни практики. Не се препоръчва да опиташ и да се заемеш с всичко, което е описано тук, не и на твоята възраст. Твърде много стрес и пресилване. Агресивната йога е за по-младите хора. Но има много все още, което можеш да правиш. Медитация два пъти дневно е най-добрата основа. Тя, правена дори без нищо друго, постига огромни неща. Това е твоето ежедневно потапяне в безкрайността, както беше споменато по-горе. Малко леко спинално дишане преди медитация може да помогне, а може би и ежедневното правене на някои йога пози също така, ако искаш и можеш. Има курсове по йога пози за възрастни хора почти навсякъде. Тези три неща са повече от достатъчни.

Ако има дискомфорт с пранаяма (или с което и да е от другите неща), върни се назад в практиката си или спри веднага. Виж дали можеш да си изградиш стабилна и комфортна постоянна практика. Най-важното нещо е да имаш комфортна ежедневна шаблонна практика, без напъвания и пресилване в практикуването. Тогава като правиш това ежедневно ще знаеш, че правиш голям принос както за бъдещето си в този, така и за своя следващ живот.

Чест е за мен твоето присъствие тук. Чест е за мен присъствието тук на всеки един от вас. За мен това е свято нещо. Много ви благодаря. Иска ми се всички на Земята да бъдат тук. Не заради мен, а заради целия искрен копнеж, който е тук.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 75

От: Йогани

Дата: Петък, 9 Януари 2004 14:35

ТЕМА: Сидхасана - да живееш във фонтан от екстаз

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Добре, готови сме да преминем към някои по-усъвършенствани йога практики.

Тук преминаваме към практики, които са несъмнено по-агресивни. Преди да се заемете с която и да е от тях, от съществено значение е да сте стабилни, устойчиви в започнатите преди това практики. Ако скочите направо в тези нови практики, без да се чувствате комфортно в медитация, пранаяма и останалите, няма да се получи нещо много хубаво. Уверете се, че сте в тон със своята уникална скорост във времето. Може да прекарате години с другите практики преди да се почувствате готови за тези много напреднали йога практики, които предстоят - и това е напълно добре. Рим не е бил построен за един ден.

Под "агресивни" имаме предвид по-фокусирани върху стимулиране на прана в тялото. Докато това означава повече движещо се чисто блажено съзнание и повече екстаз, идващ в нас, то също означава и повече пречистване в нервната система. Повече пречистване означава, че повече запушвания се разхлабват и излизат навън и затова е възможен дискомфорт. Винаги преценявай и съобразявай своите практики и стил на живот така, че да поддържаш стабилна скорост на пречистване. Ние винаги се стремим да балансираме нашата практика

така, че тя да води до максимален духовен прогрес и в същото време да поддържаме гладко протичане на живота ни в ежедневието. Как се чувстваме извън практиките, в ежедневието, е най-добрият критерий. Това го повтаряме отново и отново и все пак не е повторено достатъчно - то трябва постоянно да бъде казвано. Това е факт в живота на всеки, който сериозно върви по пътя на йога. Можеш да го наречеш изящното изкуство да почистиш дома, без нищо да разхвърляш, без да правиш безпорядък.

След като казахме всичко това, нека да се задълбочим в практиките. Ако все още си с чисти очи и с вирната опашка след всичко, през което преминахме до тук, то това което предстои ще бъде нещо естествено за теб. И ще заобичаш всяка една минута от него. Или това, или ще крещиш: "Това е възмутително!" Може би ще правиш и двете едновременно - ще обичаш скандалното.

Сидхасана е следващата стъпка в нашето интегриране/съчетаване на практиките. Означава "седеж на съвършените". Ще си спомниш, че в урок 33 говорихме за "нов начин на седене" в медитация. Може би желаеш да се върнеш назад сега и да прегледаш отново този урок.

Ще придвижим една стъпка напред това, което обсъждахме в урок 33. Там казахме, че ще е добре да постигнеш удобство при седеж с кръстосани крака по време на медитация, пъхвайки пръстите на краката под противоположния крак и с ходило, частично обърнато в посока нагоре. Прави се най-лесно на мека повърхност, като легло например, с опора за гърба. Това се отнася както за пранаяма, така и за медитация.

Сега ще придвижим вътрешното ходило още по-отдолу и ще поставим нашата пета под перинеума. Ще седим върху петата си, като горната повърхност на стъпалото ще лежи почти плоско върху леглото. Не е добра идея да опитваме това, когато седим върху твърда повърхност.

Не е необходимо да поставяме цялата тежест на тялото върху петата. Ако използваме опора за гърба, което е препоръчително, можем да се облегнем леко назад и да намерим удобна позиция, при която седим с пета, която е срещу перинеума и солидно го притиска. Не толкова силно, не и твърде леко. Можем да използваме всяко от двете ходила да бъде отдолу и да ги сменяме за удобство,

ако е необходимо, както беше обсъдено в урок 33. Както при всички нови практики, които започваме, ще има етап на несръчност, през който ще се чувстваме малко неудобно или неприятно. В тази поза може да се чувстваш и доста неловко. Не позволявай това да те спре да се научиш. Не след дълго ще откриеш, че тази позиция на петата е сексуално стимулираща - това ще добави още несръчност. В началото вероятно ще бъде едновременно и несръчно, и сексуално.

Ще държим другия крак където си е, свит и с пета опряна до подбедрицата на крака, на чиято пета седим или пък можем да го оставяме изпънат върху леглото на моменти, ако така е по-удобно. Това е опростена форма на сидхасана. При официалната версия вторият крак е върху първия, както при полулотос, без опора за гърба и може би седейки някъде върху твърда скала. Не е необходимо да правим всичко това, за да постигнем правилния ефект. Правилният ефект е постоянно стимулиране на сексуалната енергия да се издига нагоре от перинеума по време на седящите ни практики на пранаяма и медитация. Ние искаме това и сядаме с натиск върху перинеума по такъв начин, че да го предизвикаме. Предполага се, че усещането ще е приятно.

"Как мога да медитирам, докато правя това?" ще кажеш. Можеш. Почти неизбежно е в началото да има известно разсейване, но това е нещо, с което можеш постепенно да се справиш с времето. Може би в началото ще искаш да си в сидхасана само по време на пранаяма и да не я правиш при медитиране. С времето ще ти стане напълно удобно седенето в сидхасана и дори ще забравиш, че я правиш по време на практиките. Това, което сега започваш е тренировка, постепенното изграждане на навик. Два вида тренировка стават по едно и също време и това е нещото, което прави научаването на сидхасана трудно.

Първият вид трениране е физическата част - възпитаваме тялото да седи в сидхасана до точката, в която то започва да се чувства напълно комфортно физически, когато е в тази поза. Всички знаем, че можем постепенно, с нежност и търпение да склоним тялото да прави нещо специфично, в този случай - да заема определена поза. Ако вече сме успели да постигнем кръстосан седеж в удобство, то ние знаем, че това може да бъде направено. Ако още не сме овладели седенето с кръстосани крака, този вид сидхасана няма да се случи лесно точно сега, не и по начина, по който я описахме. Но има и други начини. Повече за това по-долу.

Вторият вид трениране, което протича, може да бъде още по-предизвикателно. Това е езда по сексуалните чувства, които сидхасана създава. Това, което правим в сидхасана е да трениране нашата сексуална енергия комфортно да тече нагоре, отваряйки спящи, неизползвани преди това пътеки в нервната ни система. Правим сидхасана по време на нашите духовни практики по две причини. Първата е, защото щом сме в този седеж през определеното ни за пранаяма и медитация време, то автоматично става и време прекарано в сидхасана, също така. Това прави сидхасана редовна ежедневна практика, подобно на останалите практики, без да добавяме никакво допълнително време, за да сме в нея. Втората причина е, че пранаяма и медитацията взаимодействат с ефектите на сидхасана и значително разширяват потока на прана и чисто блажено съзнание в нервната система. В допълнение, ние продължаваме да правим мулабандха и самбхави също така. Съчетаването на всички тези практики свръхзарежда процеса на еволюция, продължаващ вътре в нас.

Мисли за сексуалната енергия като за див кон. Бихме искали да използваме този кон за полезна цел. И така, какво правим? Качваме се на дивия кон и го яздим. Той подскача и хвърля ритници първоначално - всеизвестното "бакин бронко" (див, неконтролируем кон - бел. моя). Но скоро конят разбира кой държи юздите и започва да се успокоява. Намира нов начин да бъде, да съществува в условията, които създаваме. След това конят става много полезен, за която и наша цел да сме го тренирали. Това точно е нещото, което сидхасана прави. Тя създава състояние, към което сексуалната енергия също трябва да се приспособи и това е в наша полза. Целта ни в йога по отношение на секса е да разширим неговото използване нагоре, като по този начин добавяме нещо повече и допълваме външно ориентираната репродуктивна функция. Искаме да трениране секса да подкрепя, да поддържа нашето вътрешно духовно преобразяване. Вече обхванахме този принцип в уроците преди, когато за пръв път обсъждахме кундалини и мулабандха. Сега ще направим още една стъпка напред - когато разглеждаме тантра йога методите ще добавим още неща, които водят в същата посока.

Когато дивият кон на сексуалната енергия започне да се успокоява в сидхасана, преживяванията ни в пранаяма и в медитация ще се променят драстично. Това, което преди е било луда сексуална енергия, движеща се насам и натам се превръща в гладък поток от енергия на наслада, подобно на фонтан, идващ от корена ни. Това е спокойна, тиха и светла енергия, екстатична енергия, в която можем да седим безкрайно с комфорт. Няма го вече дивият кон. Когато станем и се заемем с ежедневните си дейности, енергията все още ще бъде там, макар и да

не сме в сидхасана. Нашата вътрешна биология, свързана с потока прана в нас, ще се променя към нещо много повече. Ще се чувстваме съвсем естествено, бидейки изпълнени с божествена светлина. Ще станем по себедостатъчни във всеки аспект на живота. Тогава сме в най-добрата позиция да даваме на другите, понеже нашите фундаментални нужди ще бъдат изпълнени с преливащо блаженство, идващо отвътре.

Така че, сидхасана е много важна практика. Трудна за овладяване, но заслужаваща катеренето ти по извивките на обучението.

Колко време отнема, за да трениращ дивия кон? Зависи от човека. За повечето става постепенно. Първите една или две седмици може да са пълни с лудост. След месец нещата ще се успокоят малко. След три месеца "седежът на съвършените" ще стане комфортен. След шест месеца до една година ще има стабилност и сидхасана ще стане естествена част от ежедневния ти живот. След няколко години ще сме свикнали да се къпем в екстаз през цялото време, но никога няма да приемаме това за даденост. Можем да седим в сидхасана по всяко време когато пожелаем, без никакво разсейване - просто нормално екстатично блаженство. Това е нормален живот с духовно събудена нервна система.

Всичките ефекти на усъвършенстваните йога практики, които обсъждахме в тези уроци, значително се обогатяват от сидхасана и можем да продължим към още и още. Това е важно нещо, защото винаги имаме възможност за още повече прогрес. Истинският йоги или йогини никога не спира, без значение колко чудесни, удивителни преживявания получава.

По време на цялата тази промяна донесена ни от сидхасана, както и преди, ежедневно ще поддържаме нашата практика на пранаяма и медитация. Чувствата, които възникват в сидхасана се третират също като другите мисли и чувства, които идват по време на пранаяма и медитация - както винаги, лесно и ненапрегнато предпочитаме практиката, която правим в момента. Също така, както и преди, продължаваме да практикуваме мулабандха и самбхави. Сидхасана има огромен ефект върху отварянето на спиналния нерв и нарастването на екстатичната проводимост в него.

За тези, които по някаква причина не могат да застанат в кръстосан седеж сидхасана все още е възможна, като ефектите се създават по други начини. Можеш да използваш "протеза", където и да седнеш, за да правиш пранаяма и медитация. Може би гумена топка или малка твърда възглавница, нещо наподобяващо натиска на твоята пета върху перинеума. Това е напълно подходящ начин, можеш да правиш сидхасана по този начин. Така ще избегнеш тренировките на тялото ти да се огъва физически и така нататък. При това ще продължиш да трениращ сексуалната си енергия, което е и смисъла на сидхасана. Всичко останало е същото, както бе описано по-горе. Просто ще използваш различен метод, за да постигнеш същите резултати.

Ако в някой момент стимулацията е твърде много и не е възможно да медитираш или да правиш нещо с комфорт в практиките, важно е да отстъпиш и да се върнеш назад. Това важи за всички усъвършенствани йога практики. Ние отстъпваме, когато знаем, че прекаляваме и, че правим повече, отколкото можем да понесем - само по този начин няма да изпаднем напълно от каруцата на практиките. Не се опитваме да бъдем герои и да се измъчваме с прекалени трудности. И винаги се оттегляме назад, ако ни стане твърде много - намираме най-добрата си платформа от практики с намалена продължителност и се отпускаме достатъчно дълго в нея, преди отново да се опитаме да продължим напред. Спомняйте си, че винаги можете да се оттеглите назад и да подхванете оттам, където сте били предишния път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 76

От: Йогани

Дата: Събота, 10 Януари 2004 16:31

ТЕМА: B&O - Сидхите, реални ли са тези сили?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Истински ли са прочутите сидхи?... според твоя опит, разбира се! Ако са истина, тези практики водят ли до тяхното преживяване? Зная, че много учители предупреждават, че те са просто разсейване и капан за егото, но за мен те биха били доказателство за човешките способности отвъд това, на което сме били научени.

О: Да не си от Мисури - "покажи ми" щата? Само се шегувам. Това е добър въпрос. Ако вярваш на Новия Завет и на многобройните други разкази, силите са истински. Но аз скоро няма да летя в небето или да минавам през стените за теб. Нито пък ще нахраня 5000 или ще възкресявам мъртвите. Нямам претенции за гуру статус тук, така че не се очаква от мен, не трябва да правя някое от тези неща. Аз просто съм обикновен човек като всички останали.

Важно е да отбележим, че ние обикновените хора можем да култивираме постоянно чудотворно преживяване в нашия живот. Има връзка между практиката и сидхите.

Както може би знаеш, в "Йога Сутра" на Патанджали процедура, известна като "самяма", е посочена като източника на сидхите. Самяма е системно пораждане на специфични намерения в рамките на чистото блажено съзнание, системно създаване на специфични намерения вътре в чистото блажено съзнание. Но самяма не се прави за постигане на сидхи. Прави се заради пречистването, което тя поражда в нервната система по пътя към сидхи. Самяма е духовна практика, която може да бъде съчетана заедно с всичките други духовни практики, които обсъждаме. Основните ефекти на самяма са, че тя движи чистото блажено съзнание и разширява екстаза вътре и извън тялото. Самяма е разширяване на всички останали практики, които правим в усъвършенстваните йога практики. Беше споменато в най-първия урок в списъка с нещата, с които ще се занимаваме, че ще "култивираме тихо вътрешно съзнание, излизащо навън по мощни начини". Това е самяма.

Ще навлезем в самяма след няколко месеца. Това ще бъде с цел допълнително да разширяваме чистото блажено съзнание и божествения екстаз, а не за да разкриваме и показваме сидхи, макар и да се движим в тази посока по един естествен начин. Когато сидхите дойдат, дали те ще ни интересуват? Много преди това животът ни ще бъде постоянно екстатично блаженство. Това е истинското чудо.

Разбирам въпроса ти и защо го задаваш. Ще се задоволиш ли с чисто блажено съзнание и безкраен екстаз? Това можем да го имаме в изобилие, ако имаме желанието да положим усилията. Тези уроци са за това. Можеш да стъпиш на пътя за сидхите, ако искаш, като правиш усъвършенстваните йога практики. Но вероятно няма да си твърде привързан към тях в момента, в който ги постигнеш. Егото ще се е сляло с безкрая отдавна преди това.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 77

От: Йогани

Дата: Неделя, 11 Януари 2004 15:38

ТЕМА: B&O - Повече за чакрите

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Това е относно дообясняване на въпроса за отворените и затворените чакри. Аз също съм лечител и това, което съм открил както в писанията, така и от личен опит е, че чакрите са естествено отворени. Степента, в която чакрата е затворена,

неактивна (или свръхактивна), изчерпана или задръстена е това, което определя болестта в човека - тоест нещата в етерното тяло не са синхронизирани и резултатът се проявява във физическото тяло.

Също така, според моето разбиране, сърдечната чакра е това, което ни позволява да даваме и да обичаме, без ограничения и предварителни условия. Като лечител мое вярване е, че сърдечната чакра повече от всяка друга чакра се нуждае да бъда отворена, активна и здрава, за да може лечителят да предаде божествените лекуващи енергии на пациентите си. Това е мое вярване. Надявам се, че не засягам никого.

Освен това, намирам гледната точка на Йогани относно отварянето на коронната чакра за малко объркваща, меко казано. Когато правим пранаяма, упражнения или медитация, кундалини енергията се раздвижва и става активна. В зависимост от етерното състояние на сушумна и надите ида и пингала, както и от здравето на чакрите, кундалини енергията започва да се издига нагоре. В повечето от нас, не е нужно да казвам, етерното състояние на тази чакри и нади обикновено е отвратително!

Когато това се случи, кундалини енергията се побърква и се втурва в различни нади, където намери, че има място. В случая с Гопи Кришна например, тя отива нагоре по целия път към короната по ида. На самия ръб на обезумяването той успява да насочи част от нея нагоре по пингала и да възстанови баланса, което го и спасило.

Това което се опитвам да кажа е, че балансът между ин и ян, между Шива и Шакти енергиите, е изключително необходим за уравновесена и безопасна медитативна практика. Шива енергията слиза надолу от короната - как можем да си позволим да не я отворим? И ако кундалини и Шива енергиите навлязат в сушумна отдолу и съответно отгоре, те се срещат в сърдечната чакра - как можем да я държим затворена. Моля, разясни малко този въпрос.

О: Благодаря ти за изчерпателната бележка относно чакрите. Повдигаш някои добри въпроси.

Насилването на сахасрара твърде рано в йога процеса е главното предупреждение, което отправих, тъй като при тези условия кундалини може да отиде навсякъде, както посочваш и ти. Както казваш, това се отнася също така и за всяка друга чакра и нади. Мнозина правят грешката да мислят, че йога се занимава само с концентрация върху чакрите и изпадат в неприятности. Някои са писали за сериозни проблеми произлезли от това - и това ми къса сърцето.

Моята препоръка не е да държите нещо затворено, включително и сахасрара, а да оставите всичко да се отвори по нормален, по естествен начин, прилагайки усъвършенстваните йога практики. Всъщност изобщо не мислим за чакрите по време на практиките при този подход. Те се считат за нещо намиращо се "под капака" на автомобила, докато ние използваме главните лостове за управление от мястото на шофьора. Това не означава, че други, по-преки подходи към чакрите не са валидни. Просто те не са подхода, който използваме тук.

И така, това е причината да започваме с глобалните практики на медитация и спинално дишане - за да улесним отварянето на всичко да стане възможно най-гладко, по един естествен начин отвътре. При този подход медитацията е на първо място като балансиращо влияние, вместо да се опитваме първо да балансираме чакрите преди медитация. Доверяваме се на надигащото се чисто блажено съзнание по време на медитация, както и на спиналното дишане да направят правилното почистване и отваряне, което те и правят, щом следваме техните прости процедури. След това, след известно време на глобално пречистване на всичко вътре в нас, можем да преминем към по-агресивни методи и в крайна сметка да се съсредоточим повече върху короната. В началото Шива най-гладко се довежда долу, когато използваме аджна (третото око) за да го събудим, което е и основна част от спиналното дишане, както и постепенното увеличаване на екстатичната проводимост в сушумна и във всички нади (фините нерви). И отново - това е подходът, използван в тези уроци. Другите подходи могат да бъдат много по-различни и това е добре. В крайна сметка всеки подход трябва да отстоява инспекцията на практикуващия. Личният опит е най-добрия арбитър на нашите практики. Рано или късно ще стигнем до оптималната йога, точно както постигнахме това в много приложения на технологията.

Съгласявам се на 100% с теб за сърцето. Именно затова акцентът в уроците е поставен върху желанието, предаността и бхакти от самото начало и през целия път. Точно отварянето на сърцето е това, което ни води у дома. Усъвършенстваните йога практики, идващи в бъдещите уроци, ще поставят повече пряко наблягане върху сърцето. Но дори и тогава ще разчитаме на глобалните ефекти на медитация и пранаяма, за да извършат по-голямата част от "обръщащата почвата" работа в сърцето. Възходът на бхакти зависи от тази "обръщаща почвата" работа. Как бихме могли да бъдем отдадени, когато сърцето не е отворено? Как бихме могли да намерим мотив да медитираме без да имаме преданост и страст? Това е големият параграф 22 в йога. Кое идва първо -

предаността или практиките? Не можем да имаме едното без другото. Всяко от двете е причината за другото. Имаме нужда и от двете и рано или късно някак си сграбчваме едното или другото. След като го направим, вече сме на пътя да разполагаме с всичко. Нервната система знае какво да прави, след като започнем да я побутваме нежно, да я подтикваме малко с ефективни практики.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 78

От: Йогани

Дата: Неделя, 11 Януари 2004 15:55

ТЕМА: B&O - Удоволствието и пътя

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Формулирах теорията, че сетивните удоволствия от кундалини са свързани с пречистване на каналите, че по-късно те намаляват и нещата стават по-нормални.

O: Да, съгласен съм, че удоволствието е един от главните пътища за пробуждане.

Просветлението е възходът на екстатично блаженство. И да, това се превръща в нещо съвсем нормално. Това е нашето естествено състояние. Това е естественият прогрес на преживяването, когато предприемем сидхасана, както обсъждахме в неотдавнашен урок. Теорията ти е на път да бъде доказана. Тези преживявания са

реални за тези, които имат предпоставката "пречистване" и успешно се справят, успешно боравят със сексуалната връзка. С времето ще има все повече доказателства за това сред хората. Това е истината. Може би човечеството вече е достатъчно зряло, за да навлезе в екстатичните преживявания без суеверие или чувство на вина. Ще видим.

В целия наш екстаз обаче, нека не забравяме ежедневната си медитация. Тя е централната, основната практика. Чистото блажено съзнание е предпоставката за целия духовен напредък.

Гуруто е теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 79

От: Йогани

Дата: Неделя, 11 Януари 2004 16:21

ТЕМА: B&O - Напомняния за мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Опитах това, мантрата по някакъв начин за мен се превръща в нещо не толкова отчетливо в ума ми, нещо като АААААА ММММММММ...и изглежда работи естествено с вдишването и издишването, без да правя това преднамерено. Също така, понякога към мантрата има и прикачени значения.

Това е любопитен експеримент за мен. Не съм нов в медитациите с мантра, правил съм няколко вида медитация в продължение на много години. Никога не

съм изпитвал някакви особени преживявания. Казаха ми, че тази липса на преживяване се приписва на "лоши карми". Твоят коментар би бил добре дошъл.

О: Това е нещо нормално, ако мантрата се променя, удължава, скъсява и т.н., ако това се случва по естествен начин по време на медитация. Когато към мантрата се прикачат значения, това също е нормално. Ние просто без усилие предпочитаме процедурата на медитацията. Винаги без усилие се връщаме към АЙ ЕМ. Но има една хитрост за това, спомената в уроците. Може да си много добре успокоен и мантрата може би е с много неясно, размито изговаряне в момента. Ние ще знаем когато това е така - и това е нещото, към което се връщаме, без да се насилваме за отчетливо произношение, когато то от само себе си, по естествен начин е станало размито. Това също така е и най-лесното ниво, на което можем да се върнем, защото това е мястото, от което нашето внимание се е оттеглило. Така че, ние слагаме началото на нов, по-дълбок цикъл, връщайки се обратно по така описания начин, връщайки се обратно в позицията, в която последно сме били, вместо да се насилваме да се върнем към отчетливо изговаряне.

Не забравяйте, че играта е в загубата на мантрата отново и отново. Ние не можем да накараме себе си да я изгубим, не се насилваме да я изгубим. Тя си отива от само себе си - това е естествената способност на ума да стане неподвижен, тих. Ние просто продължаваме да създаваме правилните условия чрез процедурата за използване на мантрата. Умът прави останалото. В началото преживяването за утихване на ума и нервната система може да бъде фино и едва доловимо - малко тишина, някакво усещане за успокояване, малко намаляване на напрегнатостта, релакс. Ние получаваме това преживяване по време на активност, след медитация. Постепенно може да се превърне в силно чувство на дълбоко блаженство по време на самата медитация. Това е чисто блажено съзнание, пребиваващо в нашата нервна система. И то върви с нас също така и в ежедневната ни активност. Това е пътят.

Относно дишането, ако откриеш, че мантрата върви с дъха, просто предпочети със своето внимание процедурата за използване на мантрата. Не вкарвай осъзнаване на дишането в мантра процедурата, нито се закачай за дишането. Отнасяй се към осъзнаването на дишането точно така, както към мислите. Както бе описано подробно в предишните уроци, когато се опитваш да внимаваш едновременно и в дишането, и в мантрата, това раздвоява ума и отнема от ефективността на обикновената дълбока медитация. Ако стане спонтанно, добре,

но не трябва да бъде правено умишлено като двойна практика - това не е подходът в тези уроци.

Може би някоя от другите усъвършенствани йога практики, в допълнение към медитацията, ще помогне да се отворят нещата за теб. Всичката карма в крайна сметка ще се разтвори и постепенно ще изчезне. Нито една ефективна практика, която правиш, за да влезеш в безкрая, не е загубена. Явно имаш силна бхакти, иначе защо би медитирал през всичките тези години? Завесата ще се отвори и това, което ще намериш там, ще е хубаво. След време твоето божествено вътре ще разцъфти и отвън.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 80

От: Йогани

Дата: Неделя, 11 Януари 2004 16:42

ТЕМА: B&O - Доброто здравословно състояние и йога

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Каква е връзката между физическия фитнес и йога? Склонен съм да мисля, че правенето на мускули, което е толкова популярно, не е много съвместимо.

О: Има много определения за фитнес. Както казват: "Красивите неща са вътре в очите на зрителя."

За целите на духовната практика фитнес означава да поддържаш тялото в добър тонус и външно, и вътрешно, което може да се направи с ежедневно ходене или с други леки упражнения, подобно на аеробиката, лека калистеника (гимнастически упражнения, които използват единствено тежестта на тялото - бел. моя) и изометрия за всички мускулни групи, и разбира се йога асани. Нещо като тай чи също е добре, то създава по един заземяващ начин добра връзка между нашите физическо и духовно измерения.

За боди билдъра (както и за всеки физически ориентиран спортист) това не е достатъчно. Той или тя ще искат да направят много повече с мускулите. Практиките трябва да бъдат насочени към целите.

За духовната практика споменатите по-горе неща са достатъчни. За другите дефиниции на фитнес ще са необходими други неща.

Между другото, няма правило, което да казва, че боди билдър или който и да е друг вид спортист не може да стане йоги или йогини. Няма нищо, което да казва, че човек не може да прави и двете, ако толкова много му се иска. Просто е въпрос на това, какви са твоите интереси. Аз вярвам в свободния избор и в това, че всеки е лично отговорен за своя живот (никой друг, но единствено ти - бел. моя). Тази идея се опитвам да държа най-отпред във всичките тези уроци.

Точно затова всеки урок завършва с

Гуруто е в теб.

От: Йогани

Дата: Неделя, 11 Януари 2004 17:04

ТЕМА: B&O - Отивам напред твърде бързо?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Искам първо да ти благодаря за това, че ни учиш! Откривам с помощта на твоите уроци, че действително чувствам процеса на йога, красотата на всичко това. Моят въпрос относно самбхави е, че усещам болезненост в очите и в третото ми око има тъпа болка. Прекалено усърдно ли опитвам? Това естествена активност на кундалини ли е? Много ми помогна в спиналното дишане използването на твоите коментари относно това, че Шива трябва да си размърда задника и аз визуализирам Шива как слиза надолу, за да се срещне с Шакти (при издишване - бел. моя) и как Шакти се изкачва нагоре, за да се срещне с Шива при вдишване. Обикновено ги оставям да останат заедно в кратката пауза между вдишването и издишването и в кратката пауза между издишването и вдишването.

Също така откривам, че се разсейвам по-често - дали това е, защото моето малко глупаво его долавя случващата се малка божествена романтика? Отново ти благодаря за твоите уроци, очаквам ги всеки ден и ги правя с религиозен плам. Благодаря ти.

PS: Добре ли е, ако правя медитацията по-дълго от предложените двадесет минути - понякога медитирам по четиридесет и пет минути или повече, в зависимост от това, кога ще се почувствам излязла от сливането, защото по този начин си го представям - съюз, сливане с моята душа, което позволява подхранването на душата.

O: Справяш се чудесно. Това е прекрасно.

Дискомфортът около третото око (или където и да е другаде) може да означава известно пресилване в практиката. Може също да бъде и натиск на кундалини там. А може да бъде и двете едновременно. Знаеш какво да направиш, нали? Върни се обратно в практиката си на последното ниво, на което ти е било комфортно. Ако прекомерните симптоми все още са тук, тогава прегледай отново урок 69

"Кундалини симптоми, дисбаланси и лекарства" и пробвай предложеното в него. Не притискай себе си да вървиш напред, преди да постигнеш стабилност. Ти си духовен спортист в момент на тренировка. Трябва да изграждаш постепенно. Това е най-добрият подход.

Да, мисля, че ти сама отговори на своя въпрос за визуализирането на романтиката на Шива и Шакти при спинално дишане. Това е прибавяне на твърде много бхакти в нещо, което е много опростено - опростената процедура на спиналното дишане. Също така, това раздвоява вниманието. Същото се отнася и до правенето на дълги медитации само заради преживяванията. Помни, че правим тези практики за резултати вън от тях, за резултати в ежедневния живот. Движим планини от запушвания вътре, макар че може и да не забележим това, ако сме в екстатичен унес. Тези ентусиазирани начинания за все повече и повече практикуване могат да допринесат за кундалини дисбаланси, като в същото време намалят ефективността на практиките. Така че, бъди систематична в своите практики - указанията за практикуване са дадени по уважителни причини.

Сладоледът е много хубаво нещо, но дали е добре да излапаш няколко килограма сладолед наведнъж?

Всички тези практики са много мощни, особено когато са интегрирани, както ние правим - и трябва да бъдат правени ненапрегнато, лесно и прецизно. Ако си склонна да удължиш времето на твоите практики, прави това много умерено, много пестеливо, за да виждаш какво се случва при всяка една стъпка. Да се ограничиш и всеки месец да добавяш не повече от пет минути от което и да е - това е разумен подход. Дори и тогава би могла да се вмъкнеш бавно и неусетно в нестабилна ситуация. Така че, използвай здравия си разум. Ако активността ти вън от практиките е гладка, значи правиш нещата добре. Ако обаче не е, вероятно твоят натиск е или твърде силен, или твърде продължителен. Старай се да поддържаш активност в обичайния си живот. Това е толкова съществено, колкото и самите практики – активността стабилизира чистото блажено съзнание и божествения екстаз, които сме придобили по време на практиките.

Справяш се приказно, също като дете в магазин за бонбони. Ти си точно типа човек, за който са замислени тези уроци. Това е много вълнуващо. Моля те, бъди отговорна при прилагането на знанието и тогава и двамата ще бъдем радостни, че това знание се разбулва и проявява.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 83

От: Йогани

Дата: Вторник, 13 Януари 2004 12:25

ТЕМА: B&O - Тя тръгна, Кундалини имам предвид

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Намасте. Сърдечно приех твоя съвет и се върнах на двадесет минути време за медитация - обаче по време на пранаяма топлина и изтръпване се появиха, не им обърнах никакво внимание, но като продължих с медитацията, от областта на кръста ми се надигна топлина и продължи нагоре по гръбнака, оглушително бръмчене прозвуча в ушите ми и след това огромен прилив на енергия запулсира през мен. Завърших медитацията си с молитва и всъщност продължих с дишаща молитва, след това направих 7-7-7 дишане, за да се успокоя - енергията беше толкова интензивна. Излязох навън да видя съпруга си, за да ми помогне да се заземя - и той можеше да почувства енергията, пулсираща в ръцете и гърба ми, докато седях срещу него - това продължи около час. И сега, въпросът ми към теб - това дивият кон, за който говореше ли е, или кундалини известява за себе си? В сутрешните ми медитация и пранаяма се върнах назад, като престанах да правя самбхави, мулабандха и сидхасана. Правих само спинално дишане и АЙ ЕМ медитация. Все още чувствах пулсиращата енергия и силното бръмчене в ушите, но не толкова интензивно. Моето вътрешно виждане ми подсказва да продължа по този начин четири дни и да добавя самбхави и мулабандха два дни след четиридневната почивка и да видя реакцията, и след като почувствам равновесие да продължа със сидхасана.

Въпросът ми е: това ще стане ли тежък проблем за мен? Трябва ли да продължа с усъвършенстваните йога практики и да се опитвам да опитомя дивия кон, или да оставя дивия кон да релаксира и след това да опитам постепенно да постигна този контрол? Също така, за твоя информация: днес ще правя разходки навън, йогическо дишане, коремно дишане и възстановителни пози, а така също и нервоуспокояващи билки като овесена слама и лайка. Напълно спрях да пия кафе, на кого му е необходима тази изкуствена стимулация, когато имаш това динамо в себе си?

О: Ето я - кундалини тоест. Нещото, което трябва да направиш е силно да се стремиш да интегрираш всичко това в ежедневната си дейност. Много разумно постъпваш да не продължаваш сляпо напред с практиките си. Намери такава стабилна платформа от практики и начин на живот, която работи като часовник, без спирания и прекъсвания, двадесет и четири часа в денонощието. Много е важно. Ще узнаеш, когато настане време да продължиш отново напред. Инструментите ще бъдат тук, когато имаш нужда от тях. Твоята задача в момента е да останеш на релсите. Или както казват в провинциалната Мисисипи: "Дръж се между канавките", т.е. не излизай от пътя, за да нямаш неприятности.

Отнасящият се до сидхасана див кон е сексуалната енергия, която подскача наоколо, когато е стимулирана от седежа в сидхасана. С времето тя се променя и се превръща в много гладка и екстатично блажена енергия, през цялото време бликаща нагоре като фонтан. Изглежда, че преживяваш внезапно преобразяване, при което сексуалната енергия витае нагоре в бърза кундалини проява. Няма да бъде толкова внезапно за всеки. Нервната система на всеки един човек е в състояние, различно от това на другите хора, в съгласие с минали действия и практики, а това означава - много преди този живот. Правилно постъпваш, като засега не правиш сидхасана и другите стимулиращи методи. Не се колебай да отстъпиш назад в пранаяма и медитация също така, ако симптомите които имаш, направят това необходимо. И без това твърде много ти се случва. Фокусирай се върху стабилизирането. По-късно можеш да се върнеш и отново да добавиш стимулиране към твоите практики, когато стане очевидно, че вече можеш да използваш такова.

В момента е очевидно, че имаш достатъчно за интегриране. Постарай се да запазиш, да поддържаш своята физическа активност. Това е от съществено значение за обединяването в едно цяло на кундалини енергиите с нервната система. Ако е необходимо, също така можеш да се поставиш на по-тежка диета

за известно време, за да спомогнеш нещата да се изгладят. Прегледай отново урок 69 за облекчаване на симптомите на кундалини и виж дали има и други пътища, които си склонна да изследваш. Нещата ще станат по-гладки, като продължиш да спазваш курса на "заземяващи активности". Нека твоето преживяване бъде твоя водач. Ключът към успех на този етап е да се научиш как да настаниш и приспособиш кундалини и да се научиш да работиш с нея. Ролята на йога/йогини се променя от подбудител към партньор. След време ще откриеш, че има само един Ти и тук, и навсякъде.

Имай предвид, че това преобразяване не е нещо, което се случва за една нощ. Това е дълъг, разтегнат във времето процес, който ще отнеме години, за да се развие. Нервната система трябва да премине през много пречистване и развитие. Така че, бъди предпазлива, търпелива и се настрой за дълго пътуване. Бавният и постоянният печели състезанието. Бихме искали да избегнем това пътуване да се превърне в постоянна езда с "увеселителното влакче на ужасите". Живей пълен и активен живот и позволи на твоето нарастващо просветление да живее с теб. Пътуването може да бъде така забавно.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 84

От: Йогани

Дата: Вторник, 13 Януари 2004 12:29

ТЕМА: B&O - Изкуството да не правиш нищо

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Кришнамурти и други интересни хора казват, че е неправилно да се фокусираме върху техниките, защото не съществува техника за медитация. Медитацията е през цялото време, тук и сега. Да повтаряш мантра и да правиш пранаяма е техника. Според мен причината за тази техника е тя да увеличи нивото на моята енергия и да ме настрои така, че да мога да преживявам блаженството и света в неговите най-дълбоки нива. Но защо някои учители казват, че е неправилно да използваш техники и, че те ще те подведат - и след това тези учители не дават друго напътствие, освен това да бъдеш осъзнат, а може би дори не и това. Защо? Вписва ли се това в йога разбирането.

О: Това е само мое мнение, но вероятно хора като Кришнамурти са подобни на успешно изкатерилия се на планина, който е загубил паметта си. Те стоят на върха на планината и казват на всички долу в долината: "Не трябва да правиш нищо. Просто автоматично се събуди на върха на планината, както направих аз. Ти вече си тук." Те са били родени в просветление или много близко до него и очевидно нямат спомен за всичката работа, която са извършили през предишните си животи, за да създадат текущата си ситуация. Ако не правим нищо, в крайна сметка ще достигнем просветление след милиони милиарди години. Ако правим нещо, ще стане много по-скоро. Има сигурни методи, които са известни с това, че те придвижват напред в процеса на просветление. Това е йога.

Всеки сам избира своя път - да прави или да не прави. Дори пътят съзнателно да не правиш нищо (или да бъдеш осъзнат) също е правене. Медитацията, която правим тук, в буквален смисъл е правене на нищо. Ние просто създаваме състояние в ума, а умът ни прави останалото. Отива в тишина. Ние не правим нищо. Нервната система прави всичко това, след като веднъж сме създали първоначалното състояние в ума. Така че, технически погледнато, съгласен съм, че неправенето е пътя. Но ефективното, резултатното "неправене" е изкуство. Това е изкуството на медитацията. Всичките други йога практики също са изкуство да не правиш нищо. Ние създаваме първоначалните условия, а след това нервната система поема нещата. Йога е изкуството да побутнем нервната система по определени начини и след това да не правим нищо.

Рамакришна е казал, че йогите са като копачи на кладенци и има три вида.

Първият вид намира инструментите, изкопава кладенеца (до просветлението) и след това скача в него, вземайки със себе си всички инструменти. Вторият вид йоги намира инструментите, изкопава кладенеца и скача в него, но оставя

инструментите да лежат на земята около кладенеца, където други могат да ги намерят. Третият вид йоги намира инструментите, изкопава кладенеца и се мотае известно време наоколо, показвайки на всеки който идва инструментите и как да ги използва.

Може би има и четвърти вид йоги - този, който е роден просветлен, няма спомен за инструментите, които е използвал в минали животи и казва на всички: "Не ти трябват инструменти. Просто бъди просветлен. Това е лесно. Виждаш ли? Тук е кладенецът. Просто бъди осъзнат, бъди наясно и ще видиш, че вече си в него". Нещо такова. Кой знае? Едно нещо е сигурно. Макар йоги като Кришнамурти да вдъхновяват, те не могат да предложат много практическа помощ на повечето хора. Може би няколко висши души могат да имат полза от тях. Това е доста недостъпен, ексклузивен клуб. Останалите от нас се нуждаят от по-подробен и изчерпателен подход. Йога! Необходимо е да правим нещо, за да не правим нищо.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 85

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 15 Януари 2004 14:26

ТЕМА: Основни етапи в просветлението (ново посещение на тази тема)

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Първо, бих искал да ти благодаря за уроците, които чувствам, че са много полезни и за програмата, която задаваш и която изглежда е добра, тъй като тя

обхваща всичко. Следвам учението на друг йогин, с което се чувствам щастлив, но забравих неговата кундалини медитация, която трябваше да правя ежеседмично, така че безценните ти учения добре и наистина запълват празнотата, която имаше в моята духовна програма (работех върху сърцето и короната по начин, който издига кундалини, но без да се фокусирам върху своята кундалини пряко).

Вземам твоите упражнения много бавно (правейки само първите няколко неща и само веднъж на ден, тъй като имах инцидент с кундалини преди няколко години, който почти ме уби, влошавайки сърдечната ми аритмия, създаде ми дихателни проблеми, почти ме нокаутираше при всеки енергиен наплив и също така частично ме парализираше по време на тези напливи, които продължаваха почти час, като се натрупваше все повече и повече енергия всеки следващ път. Енергията беше като бушуваща около мен река ... странно, препускаше също и извън тялото ми... и вътре през тялото ми, бушувайки нагоре през гръбначния ми стълб. Един мастер ми помогна, спаси ми живота в този инцидент, някак си издърпвайки енергията извън тялото ми по време и между напливите (може би той превръщаше кундалини енергията в някаква друга енергия) и след това се опита да направи някакъв вид пълно източване на енергия като последен изход. За щастие, това моментално спря енергийните напливи. Вярвам, че щях да съм мъртъв, ако не беше той и неговата бърза помощ, бях в голяма беда. Така че, не е нужно да казвам, че съм много по-предпазлив, отколкото преди.

Въпросът ми е относно един сън, който имах снощи и на който сега се чудя, дали не беше предупреждение за мен да забавя скоростта, с която практикувам. Трябва ли просто да го игнорирам (чудя се дали не е бил предизвикан от кундалини?). Сънувах, че имам кундалини вълни, движещи се нагоре точно по гръбнака ми, но кундалини течеше във вътрешната горна част на моята корона (сякаш отвътре в горната част на главата ми), удряше се в нея всеки път когато се надигаше. В съня ми това стана по-скоро нежно. Мислиш ли, че този сън е основание за притеснение и, че трябва да поорежа малко практиките?

О: Благодаря ти за щедрото споделяне. Да, предвид това, през което си преминал, съгласен съм с теб, че трябва да си много консервативен и премерен в твоята практика. Всяко предчувствие за опасност трябва да се приема на сериозно. Не, че трябва "да бягаш ужасен" от процеса на просветлението, което ти очевидно и не правиш. За всеки един от нас е въпрос на това да познаваш себе си, своите граници, своите възможности за стабилен напредък и спрямо тях да прецениш, да нагласиш своя подход към просветлението.

"Основаващо се на преживяване" е ключовата дума в тези уроци. Ще имаме много инструменти, изобилие от инструменти, но как ги прилагаме - това ще създаде цялата разлика. Всеки трябва да пътува със своя собствена скорост във времето, в рамките на своя собствен капацитет. Това е голяма отговорност.

Целта на тези уроци е да даде възможност на всеки човек да седне на своето собствено шофьорско място в духовното си пътешествие. Кой друг да седи там? Това е един неправолинеен подход към предаването на духовно знание. Този подход е в духа на бързото разширяване на практическото прилагане на научните знания през последните няколко века. Толкова много добро дойде от практическото прилагане на науката, както можем да видим навсякъде около нас. Напълно безопасно ли е за всички? Не, не е. Винаги ще има такива, които ще бъдат изложени на риск при наличието на мощно знание. Това означава ли, че не трябва да имаме автомобили, самолети, електричество или интернет? Означава ли, че усъвършенстваните йога практики не трябва да бъдат достъпни за всеки, понеже има случайни рискове, свързани с тяхното недобро познаване? Не, надявам се. Как другояче, освен ако го прави, цялото човечество може да се научи да пътува по вътрешните пътища към чисто блажено съзнание и божествен екстаз? Това е предизвикателството. Астронавтите в крайна сметка ще отидат на Марс и отвъд него. Всички ние в крайна сметка ще се слеем с безкрая в нас, и ще внесем това преживяване и навън, в ежедневния ни живот. Това е пътуването на човешкия дух към повече, винаги към повече. Ние интуитивно знаем, че сме безкрайни. Няма граница за това, което можем да преживеем.

Сега, какво да кажем за тези кундалини преживявания, върху които се бяхме съсредоточили напоследък? Някои от тях са доста крайни, прекалени. Такива ли са необходими, за да достигнем просветление? Можем ли да се придвижваме, без да се налага да изтърпяваме такива крайности? Нека за няколко минути се върнем назад, за да опитаме и разработим някакво виждане, някаква гледна точка относно кундалини преживяванията - защо възникват те и как се вписват в цялостното пътуване към просветлението. За да направим това, да се върнем назад, за да посетим отново урок 35, наречен "Етапи в просветлението".

В този урок говорихме за три етапа на просветлението, понякога припокриващи се в нашето преживяване, всеки един от тях със своите особени характеристики.

Първият етап е появата и възхода на тишина в нервната система. Дълбоката тишина е основната природа на чистото блажено съзнание. Тя е абсолютна стабилност. Нищо не може да я помръдне. Тя е като твърда скална основа, която влиза под всичко, което сме и което правим. Това е нашата същност, това е екстракта на това, което сме ние. Тя идва преди всичко от медитацията и е източник на вътрешен покой и непоклатимо усещане за сигурност, които преживяваме, докато напредваме по духовния път. Тя е нашето безсмъртно същество и нейният възход в нервната система служи за основа на останалата част от духовно ни развитие.

Вторият стадий е появата и възхода на екстаза. Това е праната, навлизаща в значително разширен режим на функциониране в нашата нервна система. Това е сексуалната енергия, отиваща нагоре. Това е кундалини. Това също така е и чисто блажено съзнание, дълбока тишина, движеща се вътре в нас. Това е разширяване на сетивното преживяване в царството на екстаза. Тази промяна е насърчавана от пранаяма и други техники, предназначени да стимулират праната в режим да събуди кундалини. Обикновено преживяването е приятно. Но понякога преживяванията могат да станат екстремни, т.е. да имаме проблеми с кундалини. Защо? Повече за това след малко.

Третият стадий е появата и възхода на преживяване на единство, където виждаме всичко като проява на Единния, който станахме. Това е сливането на индивидуалното его, чистото блажено съзнание, божествения екстаз и всичко, което съществува във времето. Това възниква, тъй като системно насърчаваме нашия център в чистото блажено съзнание да излиза извън тялото. Това е просветлението, постигането, плодът на йога. Живеем в реалността, наречена "обичам ближния като себе си". Чрез преживяване става очевидно, че твоят ближен - това си ти. Това има голям ефект върху нашето поведение, разбира се - позитивен ефект с надалеч достигащи ползи.

С всеки един от тези три етапа са свързани съответни напреднали йога практики. И има логическа последователност в развитието на тези 3 етапа. Поне в тези уроци има. Първи етап, втори етап, трети етап. Нещо такова.

Става дума за пречистване. Ако нервната ни система беше напълно чиста, по някакъв начин изчистена от всичките "семена на карма", натрупвани през нашите безбройни минали животи, бихме се родили просветлени. Тогава щяхме да бъдем

като Кришнамурти, който си седи и казва: "Няма нищо за правене. Просто бъдете съзнаващи, усещащи, долавящи. Без медитация, без кундалини, от която ни настръхва косата, изобщо без пътуване. Просто блаженство, блаженство, блаженство!"

Е, повечето от нас обаче все още имат да правят доста много "почистване на къщата". И това не става за една нощ. Не е като да наемеш фирма за почистване, която да дойде за няколко часа и готово, работата е свършена. Дори и с най-добрите духовни практики това отнема години и години. Може би животи. Нито едно усилие за почистване не е пропиляно, не бива изгубено, както беше обсъдено преди. Това е единственото нещо, което можем да вземем със себе си, когато напуснем тази Земя.

И така, именно процесът на почистване на къщата е това, което определя нашето духовно пътуване, нашите преживявания. Как се придвижваме в този процес е от значение. Има някои подходи, които изглежда започват в средата на процеса на просветление. Те започват с методи за директно издигане на кундалини. Какво се случва? Понякога кундалини се раздвижва. Понякога тя не го прави. Ако се раздвижи, тя може да попадне в нервна система, която не е готова, не е достатъчно пречистена. Това е преждевременно събуждане и то е причината за повечето екстремни, прекалени кундалини преживявания. Това е тънка, изкусна работа, тъй като някой може никога през живота си да не е правил стимулиране на кундалини, но все пак да е предразположен към преждевременно нейно събуждане. Нервната система на такива хора сякаш е "окабелена" това да се случи. Може би те са правили тези практики в миналия си живот и сега трябва да ги стабилизират. Кой може да знае? Но няма съмнение, че някои хора са по-склонни към преждевременно събуждане на кундалини. Достатъчно скоро ще разбереш, ако си един от тях. Ако си такъв, трябва да бъдеш внимателен. Други ще преминат през това направо, без никакво затруднение. Всички трябва да бъдем толкова благословени. За повечето хора е постепенно разгъване и усъвършенстваните йога практики са проектирани за постепенно разгъване, а не за да направят чудо за една нощ. Просто равномерен и балансиран напредък.

Подходът тук е първоначално да направим нежно "глобално" почистване на къщата. Това означава медитация, отглеждане на тишината, на чистото блажено съзнание. Изкъпване на цялата нервна система в него. Това е много резултатно почистване на цялата нервна система и обикновено е много нежно. Така работим в първият етап на просветлението, нали разбираш. Но дори и при такъв подход,

ако някой е податлив на кундалини проблеми, дори нежна медитация може да объркa нещата. В този случай практиката трябва да бъде по-умерена - по кратки времена за медитиране, повече физическа активност, повече заземяващи методи. За някои хора дори и само медитация е предостатъчно. Преживяванията са най-доброто ръководство.

Ако медитацията е добра и носи тишина и покой, тогава можем да добавим спинално дишане. Спиналното дишане съсредоточава почистването повече в спиналния нерв сушумна и с него можем да поемем внимателен курс към възпитаване на екстатична проводимост. Това е много нежен начин да стимулираме кундалини, като я държим в правилния канал и като я свързваме с нейната полярна противоположност, мъжката енергия, слизаща отгоре надолу при всяко издишване.

След това, ако медитацията и спиналното дишане са гладки и безпроблемни, можем да добавяме още. Този процес на добавяне може да отнеме много месеци, години или десетилетия, в зависимост от човека. Твоите преживявания са определящия фактор при добавяне на нови практики, а не някакъв произволен и изфантазиран график. Добавянето със сигурност не трябва да бъде ръководено от една безразсъдна амбиция да намериш супер кратък път до просветлението. Това е като да излезеш на шосето с кола за първи път в живота си и да я подкараш със сто километра в час. Резултатът от този вид подход е добре познат на всички нас.

Каквото и да е било нашето минало като практики, това е минало. За добро или за лошо обаче, трябва да живеем с резултатите от миналото. Днес можем да започнем наново, като се погрижим за началото преди да се опитаме да тичаме към края. Ако култивираме тишината на чистото блажено съзнание вътре в нас, до положението тя да се стабилизира в нас, ще имаме най-добрия шанс за гладко събуждане на кундалини. Тоест екстатично, а не ужасяващо пробуждане. Събуждането на кундалини е стъпка по пътя, някъде по средата. Събуждането на кундалини не е целия път. То е само средната част от пътя. Отглеждането на тишината на чистото блажено съзнание е целия път, началото, средата и края на пътя. Всичко друго зависи от това. Ето защо в началото на уроците беше казано, че медитацията ще бъде достатъчна, ако човек е склонен да прави само медитация и тя винаги трябва да остава в центъра на нашите практики. За тези, които са амбициозни и се стремят да свършат цялата работа през този живот, се предлагат и други средства. Но не се препоръчва медитацията да бъде изоставена или пропускана - никога. Пътуването може да се окаже много трудно, ако се

опитваш да правиш другите неща, без да имаш солидната основа на дълбоката тишина, на чистото блажено съзнание.

Колко дълго трябва да почиства човек къщата с медитация, преди да започне прякото стимулиране на кундалини? Зависи от човека. Ако вътрешната тишина и стабилност са добри, може би скоро. За други ненапрегнатото/лесно ежедневно медитиране в продължение на години или десетилетия ще е добрия маршрут. Въпрос е на комбинация между твоя капацитет и твоето желание за божественото (бхакти) - това е нещото, което ще определи курса ти. Някои ще бъдат консервативни. Други ще бъдат много агресивни. Само не забравяй, че Рим не е бил построен за един ден. Открий своето подходящо темпо във времето, знай своите възможности и прави нещата постепенно, стъпка по стъпка. Това е дълго пътешествие. Няма нужда да откъснеш колелата на автомобила още при първата обиколка на пистата, а и при стотната обиколка също няма такава необходимост.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 86

От: Йогани

Дата: Петък, 16 Януари 2004 13:22

ТЕМА: B&O - Откриване на твоя начин за медитиране

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Неотдавна започнах да следвам твоите практики (започнах ги от самото тяхно начало). Занимавам се с йога и медитация от няколко години. Чудя се дали е

правилно да продължа да използвам фонова музика и аромати, за да подобря своята медитация или това ще ме разсейва?

А какво ще кажеш за мънистата от броеница? Също така изглежда, че в момента съм способен да оставам в медитация около десет минути - много ли е важно да се медитира пълни двадесет минути всеки ден?

О: Разбира се, не е моя работа да развалям твоята доказано комфортна обстановка за медитиране. Ако се чувстваш по-комфортно с тамян, аромати, фонова музика и други такива, това е въпрос на твой избор. Обаче, предлагам ти внимателно да прочетеш всичките уроци по медитация, включително B&O към тях, за коментари относно нещата от външната среда докато медитираме. Не забравяй, че медитацията е за влизане навътре. Ако ние вибрираме с музиката или с други външни сетивни обекти, това не е част от използване на мантрата и затова съществува възможност нашето внимание да се раздвои. Това може да ни отведе далеч от това, вниманието ни да се установи по естествен начин дълбоко в чистото блажено усещане-съзнание. Разбира се, както е посочено в уроците, възможно е да се медитира лесно в самолети, претъпкани чакални или практически навсякъде. Така че, какво е малко фонова музика? Тя не може да те нарани, но тя всъщност не е част от медитацията и тя е нещо друго в допълнение на мислите, които ти ненапрегнато/лесно ще пускаш да си отиват, като предпочиташ мантрата с твоето внимание. Ти решаваш какво работи най-добре за теб. Ти си управителя.

Десет минути е много по-добре от нула минути, а така също десет минути два пъти дневно е много по-добре от двадесет минути само веднъж дневно. Съществува естествен цикъл от медитация и дневни дейности, който цикъл се оптимизира при медитиране два пъти дневно. Медитирането "двукратно" е най-малкото толкова важно, колкото и дължината на времето за медитация.

Ако твоята активност протича гладко след двадесет минути медитиране, тогава направи всичко възможно да вградиш в дневния си график двадесет минути медитация, два пъти дневно. Ти ще постигнеш толкова много повече вътрешно пречистване, ако това ти стане навик. От друга страна, опитай се да не бъдеш хаотичен по отношение на това, опитай се да не променяш дължината на медитацията - двадесет минути този път, десет минути следващия път, сетне петнадесет минути... Колкото по-непроменяна като дължина във времето е тя, колкото повече наподобява на часовник, толкова повече твоята нервна система

ще я харесва. Щом веднъж навикът е изграден, нервната система практически ще медитира от само себе си, сама. Ти ще затвориш очи и незабавно ще се окажеш в чистото блажено усещане, а покоят и блаженството от медитацията ще останат с теб и през деня, и през нощта. Медитацията привиква твоята нервна система да пребивава в чисто блажено усещане инстинктивно. Наистина, точно така работи. И изисква редовно ежедневна практика за дълъг период от време.

С постепенното премахване на запушванията в нас непрекъснато нараства и нашето преживяване на чисто блажено усещане. Подобно е на наблюдаването как расте дърво. Бих желал да кажа, че е подобно на растежа на лозата кудзу (но много по-бързо). Може би наистина е така за малък брой напреднали души, родени с чисти нервни системи.

Мънистата на броеница са за един друг вид подход към медитацията и към пранаяма. Те са за броене. Броениците са навсякъде, много преди часовниците, като с тях се отброява броя повторения на мантрата и броя дихателни цикли, за да се постигне премереност, така че да не се прекали с практиката, нито пък обратното - недостатъчно практикуване. Това създава едно малко ограничение, особено при медитиране, защото това привързва мантрата към една активност, която е външна - отмятане на мънистата едно по едно с пръстите на ръката. Това става един неосъзнат навик, но все пак ние регулираме мантрата чрез външна дейност. Чрез използване на часовник ние позволяваме на мантрата (и на дъха - в пранаяма) да се движи естествено, инстинктивно, съгласно уникалната и конкретна нужда на нервната система от изчистване. Вече говорихме много за това. Използването на часовник е един гъвкав подход за измерване количеството време на вътрешните практики. Разбира се, ние ще надзъртаме към часовника сега и после пак, но с времето ще открием, че нашият автоматичен вътрешен часовник е тук, наблизо и е почти толкова добър, колкото и външния. Тогава външният часовник се превръща просто в едно случайно потвърждение на вътрешния. Има урок 23 за това, наречен "Гледане на часовника"

Броениците могат също така да имат сантиментална стойност, бхакти стойност и това е основателна причина да бъдат носени. Това, което стимулира твоята бхакти е нещо добро, стига да не взривиш планетата от кундалини предозиране. Една броеница може да бъде част от твоя ишта (идеал), ако те свързва с избрания от теб идеал. И може би твоята медитация и пранаяма, заучени някъде, са базирани на броеницата. Това също е хубаво. Броеницата не е демодирана, няма скоро да тръгне по пътя на колесниците с кочияшите. Тя е тук от хиляди години. Но имай

предвид - броеницата е, за да измерваме колко правим в една практика. В уроците тук за тази цел използваме часовник. Това е разликата.

Пожелавам ти най-доброто в пътуването ти към дома.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 88

От: Йогани

Дата: Петък, 16 Януари 2004 13:55

ТЕМА: B&O - Магията на бхакти

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Практиките са добри. Имам доста странно запитване - откривам, че само като чета някои от публикациите ти, моето състояние автоматично се променя в почти екстатично ... вълнуващо! Като че ли самото ми същество резонира с това, което чета. Тъй като съм правил малко НЛП тренировки (невролингвистично програмиране), наясно съм, че всичко може да пусне в ход което и да е състояние в човека, в зависимост от конкретната му нагласа в момента и, че думите имат хипнотичен ефект, но това го чувствам по по-различен начин. Чудя се дали не би могъл да хвърлиш малко светлина върху това, от твоя гледна точка. Очаквам с нетърпение да видя какъв ще бъде ефектът от твоя отговор. Аз съм много "лакомо" същество. Горещо го желая...

О: Да, изумително е как работи бхакти. Нещо в нас се ускорява, когато сме изложени на изразяване, на проява на истината. Истината вече е в нас. Дори само някой да се опита да я запише - и ускоряването може да се случи. Не е необходимо бхакти да е перфектна, достатъчно е да е в правилната посока. Нервната система веднага я узнава, когато я види. Преди няколко урока споменах, че част от целта на тези уроци е да стимулира бхакти в хората. Надявам се, че разкриването на цялото това практическо знание, натрупано и използвано през един цял живот, ще вдъхнови другите да практикуват според техните собствени склонности - продължавай да го използваш, но благоразумно, разбира се.

Следвай цъфтящата си бхакти разумно и ще пристигнеш направо у дома. За мен е чест, че предлагам малко допълнителна стимулация към това, което вече е в теб. Ще откриеш, че "ТО" е навсякъде.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 89

От: Йогани

Дата: Събота, 17 януари 2004 8:12

ТЕМА: B&O - Кадуцеят - снимка на мен и на теб

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Знам, че подкрепяш подход на простота, а не на детайлите "под капака", но във всеки случай съм извънредно любопитен за ида и пингала. Според твоето знание, дали тези двете са свързани с някои гръбначно-мозъчни пътища, описани

от западната медицина (невроанатомия). Ако това е така, би ли ме насочил към тези справки.

О: Чудесен въпрос. Благодаря ти.

Сигурен съм, че има съответствие в неврологията, но тъй като не съм лекар, не мога да ти дам окончателен отговор. И все пак, символът на съвременната медицинска професия, Кадуцеят, е жезъл с две змии, които спирално са увити нагоре около него и са захапали крилата на светещ глобус на върха. Лесно е да се види, че това представлява сушумна, ида, пингала и нещо още. Така че, гърците (или който и да е измислил Кадуцея) ясно са разбирали, че има връзка между медицинската наука и нашата духовна анатомия. Дали модерната медицина си спомня за това, е друг въпрос. Може би е време за ренесанс? Ако всички ние правим ежедневните си практики и събуждаме божествената екстатична истина, дейна вътре в нас, трябва да има ренесанс. Кой тогава би го игнорирал?

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 90

От: Йогани

Дата: Неделя, 18 Януари 2004 14:29

ТЕМА: Корекция относно Кадуцея и преразглеждане на ида и пингала

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Беше ми посочено, че Кадуцеят наистина е с древен духовен произход, но той е бил избран като символ на западната медицина едва преди около век. Това показва, че вероятно западната медицина не идва от толкова просветлени корени, както бе предположено в предишния урок. И така, вместо "ренесанс" (възраждане) на своята духовна връзка, на първо време медицинската наука може би ще открива връзката между нашите физическа и духовна анатомии. Вероятно е това да се осъществи, като по-холистични медицински системи, като Аюрведа например, се слеят със западната медицина през идващите десетилетия. Съсредоточаването ще се отмести повече към предпазните средства и към създаването на баланс и да се надяваме, че професията на медик ще се радва на съществуване, което не е толкова ориентирано към кризите. Човечеството заслужава почивка и същото се отнася за професията медик. Главният ключ за добро здраве е във възприетия от нас начин на живот. Свежда се до това, какво правим със своя собствен живот ти и аз. И разбира се, медицинската професия играе важна роля да вдъхновява и подкрепя всичко това.

Говорейки за вдъхновяване, причината поради която Кадуцеят се споменава в уроците е с цел бхакти - преданост на по-висш идеал. Винаги когато видиш символа на жезъла с двете змии, издигащи се около него към този блестящ глобус, надявам се, че ще бъдеш вдъхновен да поддържаш ежедневните си практики. Кадуцеят може да бъде използван по този начин, за да генерира полезна бхакти. Той е тихо напомняне към медицинската професия и към всички нас за реалността на човешката духовна анатомия.

Сега, нека отворим за малко "капака" и да надникнем под него. Като "вдигнем капака", виждаме чудесна плетеница от светещи нерви, чакри и екстатична енергия, бликаща навън. Първият ми импулс е да хлопна капака и да отведа всички нас обратно при правенето на практиките. Наслаждението да бъдеш зад волана на колата, нали разбираш, да гледаш красивите пейзажи покрай които минаваш, вместо да се изгубиш под капака. Но тук ние гледаме ококорено вътрешното устройство, така че нека да разгледаме все пак.

Към момента би трябвало да сме много запознати със сушумна, спиналния нерв, тъй като го използваме при спинално дишане. Или поне мислим да го използваме. За някои от нас той е станал осезаем, тъй като екстатичното излъчване е започнало да се движи в дългия нишкоподобен нерв, разположен от перинеума до точката между веждите. Ние можем да си играем с него, като използваме практиките, които научихме до сега. Доста е приятно, може да се каже -

екстатично. Други са преживели разширяването на екстатичното излъчване в много по-голям размер. Точно тогава започваме да преживяваме ида и пингала. Тъй като кундалини енергията разширява сушумна навън, ида и пингала са първата линия, която се осветлява.

Традиционно сушумна, ида и пингала се считат за трите главни магистрали на събудена кундалини. Тези три нерва регулират потока на прана през цялата нервна система. Този регулиращ ефект е тук още преди кундалини да се е пробудила. Когато се случи пробуждането, потокът от прана в сушумна доминира, но ида и пингала са събудени също така. Ида върви нагоре и надолу през нервите от лявата страна на гръбначния стълб и свързва перинеума с чувствителните тъкани високо горе в лявата ноздра. Пингала върви нагоре и надолу през нервите от дясната страна на гръбначния стълб, свързвайки перинеума с чувствителните тъкани високо горе в дясната ноздра. Също както сушумна се разширява екстатично, за да обхване много повече, отколкото само миниатюрния канал в гръбначния стълб, така и ида, и пингала се разширяват екстатично, за да обхванат много повече, отколкото са ограничените физически размери на нервите, вървящи нагоре и надолу извън гръбнака.

Това е ключовото нещо, което трябва да се разбере за нервната система - ние започваме с ограничените физически измерения, в които са разположени нервите в тялото. След това, когато кундалини се пробуди и екстатичното излъчване нарасне, физическите, телесните измерения остават на заден план. И така, надите или духовните нерви, съответстват на физическите нерви само в началото. Когато са събудени, надите се разширяват, излъчвайки енергия далеч отвъд физическото местоположение на нерва. Има два начина да се гледа на това. Можем да кажем, че "отиваме навътре", пътувайки в разширяващо се вътрешно измерение. Чувства се по този начин, тъй като сетивното преживяване се разширява навътре. Другият начин да погледнем на това е да кажем, че се "разширяваме навън" във физическото измерение. Трябва да влезем навътре, за да излезем навън. Тези, които са имали кундалини преживявания, описват енергията да отива извън тялото, докато те се разширяват навътре в същото време. Всеки, който влезе в дълбока тишина по време на медитация, също така чувства и това разширяване - влиза навътре, но също така и излъчва някакъв покой навън във физическия свят. Дали преживяването е разширяване на събудената кундалини или е разширяване тишината на чистото блажено съзнание-усещане по време на медитация - това си е разширяване на надите. И двата вида разширяване са различни нива на едно и също нещо - на надите. Всичко това е разширяване на чистото блажено съзнание.

И така, какво означава това по отношение преживяването на ида и пингала? Тъй като тези два нерва се събуждат от разширяването на сушумна. Ида и пингала също се разширяват извън физическите нерви и се виждат като камшици от екстатична енергия, движещи се в бримки около гръбначния стълб. Те не правят това, стоейки на едно място. Те се движат вртеливо, спираловидно, човек просто може да каже - отдясно наляво. Единият камшик е горещ, другият е студен и това поражда усещанията за топлина и студ, едновременно съществуващи в тялото. Впечатлението е като от спирала.

Представи си вртяща се колона екстатична енергия, излъчваща се от центъра на гръбначния ти стълб и разширяваща се навън. Това е сушумна. Сега си представи, че тази колона е заобиколена от увиващи се във вртящи се спирали около нея камшици от екстатична енергия. Това са ида и пингала.

На определени места по протежение на гръбначния стълб тези три енергии, в екстатичния си танц, се сближават и събират във вихри. Тези места на сближаване са т. н. енергийни центрове или чакри. Сушумна, ида и пингала са главните енергийни канали, свързващи чакрите. Когато нервите се събудят, чакрите също се събуждат. Това започва, когато спиналният нерв се пробуди до екстатично излъчване. Но преди тези неща да се случат - започва се с нежното пречистване на всички нерви чрез медитация.

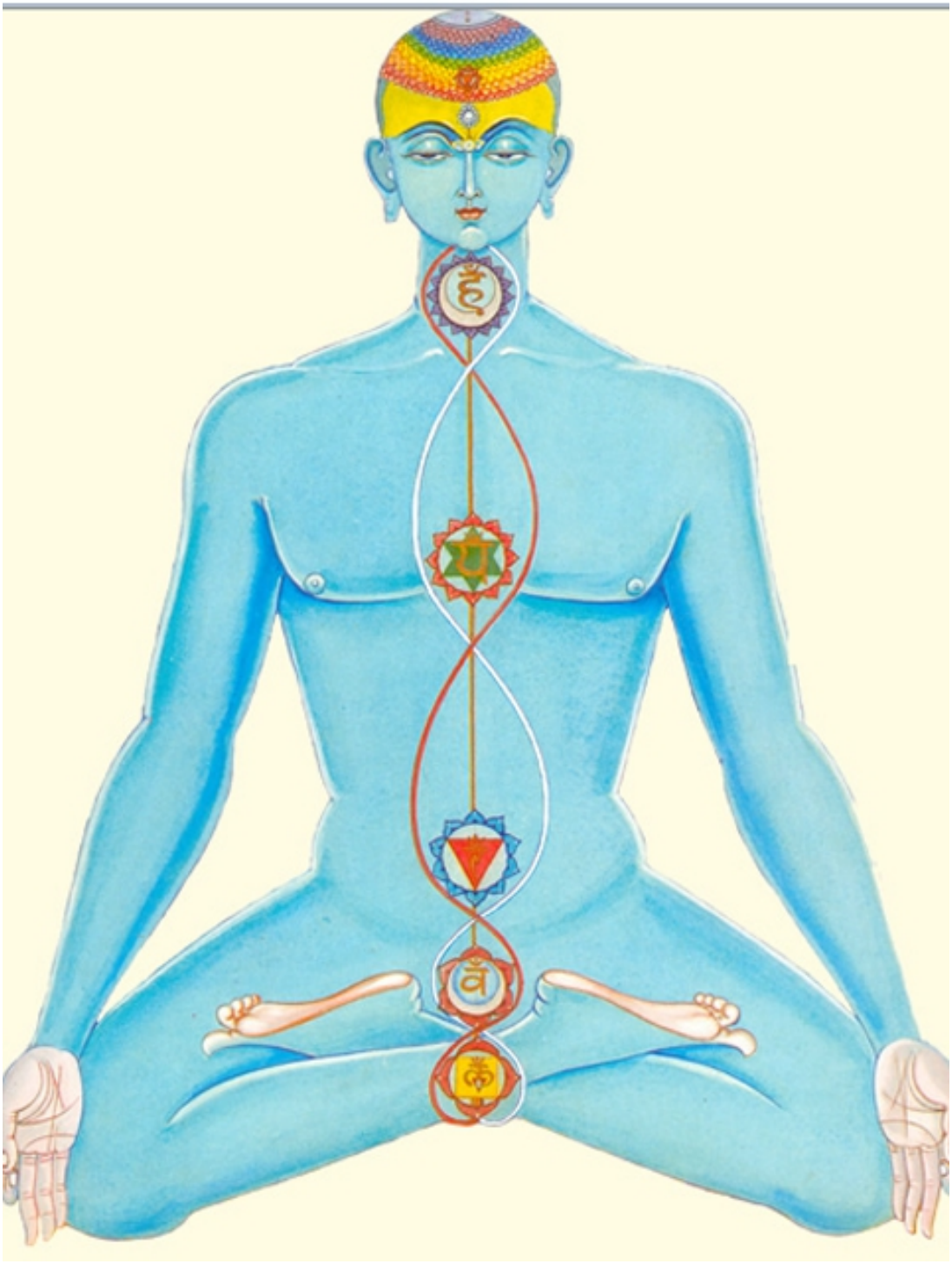
В тези уроци последователността в пробуждането започва с глобално почистване на нервната система посредством медитация, след това с нежно събуждане на сушумна чрез спинално дишане и накрая с по-целенасочени практики, ориентирани към разширяване на екстатичното излъчване до безкрайни размери. Не всички подходи в йога са като този, използван тук. Някои от подходите целят да събудят сушумна направо, преди да се направи каквото и да е значимо количество медитация. Други работят за балансирането на ида и пингала в началото и след това навлизат в сушумна. Трети работят най-напред директно с чакрите. Какъвто и да е конкретният подход, крайният резултат ще бъде един и същ - напълно събудена нервна система, разширяваща се в сияен екстаз далеч отвъд границите на физическото тяло. Всички пътища водят у дома, макар че поетите маршрути могат да се различават значително.

Добре, нека затворим капака и да се качим отново зад волана. Има още няколко лоста за управление (усъвършенствани йога практики), които ще обсъдим сега и които могат да ни помогнат да се ускорим в своя път.

Линк: Тук можете да видите илюстрация на надите:

http://www.tantra-kundalini.com/nadis.htm

ГЛАВНИ НАДИ



Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 91

От: Йогани

Дата: Понеделник, 19 Януари 2004 16:57

ТЕМА: Йони мудра кумбхака - пречистване на третото око и много повече

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Сега когато вече всички ние сме предпазливи с прякото стимулиране и събуждане на своята кундалини енергия, ще се потопим направо в прадядото на всички кундалини стимулатори - кумбхака (задържане на дишането), заедно с пълен набор от бандхи и мудри. Защо не? Когато сте готови, няма да ви се налага да тръгнете на лов за тази практика. Ще си бъде тук. Дотогава, вярвам, че ще бъдете разумни, за да не се пресилвате излишно с практиките си.

Ще подходим към кумбхака под покровителството на практика, наречена "йони мудра", което означава "печатът на богинята". Можеш да замениш названието "богинята" с името на което и да е женско божество, което искаш за богиня. Ние всички знаем коя е тя, дори и да носи различни имена.

Преди да навлезем в йони мудра, нека напомним да прилагате и тук всичките тези предпазни мерки, които бяха изброени в началото на скорошния урок по сидхасана. Трябва да бъдете достатъчно стабилни във всички свои практики и да не преживявате нестабилност на вътрешната енергия в ежедневната си активност. Ще откриете, че много от нещата които вече правихме, са част от разширения стил на йони мудра, която ще дискутираме тук. Ще свържем група от практики в едно цяло, което е повече от сбора на неговите части. Това ще даде на нашата нервна система възможността да се развива по-бързо до по-широк и по-интегриран стил на естествено функциониране, свързан с потока на чистото блажено съзнание и божествения екстаз вътре в нас.

Първо, има една допълнителна предпазливост, която трябва да споменем. Тук ще задържаме дишането си, добавяйки малко нежно насочено вътрешно налягане в тялото. Нищо крайно не се препоръчва - със сигурност, нищо повече от еквивалента на доброволното задържане на дишането за кратко време при скачане в плувен басейн. Ако имаш сърдечно заболяване, дихателни проблеми, високо кръвно налягане и/или което и да е друго състояние, което може да се влоши от задържането на дишането, тогава или пропусни тази напреднала йога практика, или получи разрешение от своя лекар, преди да се заемеш с нея. С други думи, ако знаеш, че твоят лекар не би одобрил да задържаш дъха си и да плуваш под вода в басейн, тогава трябва да стоиш далеч от йони мудра. Безопасността на първо място.

Практиката на йони мудра, която ще обсъждаме тук е оптимизирана по такъв начин, че да покрие целия сушумна чрез въвеждане на няколко други практики, които се правят едновременно с нея.

Извършва се в края на спиналното дишане и преди медитацията. Точно между тези две добре усвоени, до нивото на удобство при изпълнението им, практики.

Да започнем със седеж, както правим в пранаяма. Това означава да седиш в избраната от теб версия на сидхасана. Когато започваме правенето на йони мудра кумбхака, се намираме след края на спиналното дишане, т.е. след като за определеното от нас време вниманието ни се е движело нагоре и надолу по спиналния нерв при вдишване и при издишване.

Сега, за да преминем във фазата на йони мудра, започваме с поставяне върховете на двата ни показалеца близо до външните ъгли на нашите затворени очи, като допираме долните клепачи. След това леко, нежно избутваме очите нагоре и към средата, в посока към точката между веждите. Това не трябва да се прави с никакво напрежение или дискомфорт. Просто нежно побутване на очите по посока на точката между двете вежди. Ако имаш дълги нокти на показалците си, може да се наложи да ги отрежеш, за да изпълняваш тази част от йони мудра.

А сега със затворени очи, продължаващи да са в режим "изтласкани към третото око", вдишваме и с нашето внимание отиваме нагоре вътре в спиналния нерв - от перинеума до точката между веждите. Когато белите ни дробове се напълнят с въздух и вниманието ни е на върха на спиналния нерв, в точката между веждите, затваряме и двете си ноздри, като двата средни пръста натиснат ноздрите отвън (носът остава между двата пръста, притиснат и от двете страни - бел. моя). В същото време запазваме показалците да са на описаното място, като продължават нежно да притискат очите нагоре и навътре, в посока към точката между веждите. Също така, в същото това време повдигаме езика към небцето, към тавана на устната кухина, запечатвайки устата отвътре така, че никакъв въздух да не може да излезе оттам (устата може да е отворена, но в джаландхара по-удобно е тя да се държи затворена - бел. моя). Сега задържаме дишането. Но не го задържаме с епиглотиса в гърлото, както нормално бихме направили. Вместо това позволяваме налягането на въздуха от напълнените ни дробове да навлезе свободно в носните проходи и синуси. Не създаваме голямо налягане, само малко. Не се напъваме твърде много там горе. Просто пускаме естественото налягане на напълнените ни с въздух дробове да отиде и там горе (липсата на налягане в областта на тъпанчетата означава, че епиглотисът не е отворен - бел. моя). Средните ни пръсти и езикът блокират носа ни и устата ни така, че въздух не може да излезе.

Опитай го и виж как работи. Доста е лесно, нали?

Сега това, което правим, е да задържаме дишането си докато ни е комфортно - нито твърде дълго, нито твърде кратко. В зависимост от твоя капацитет, това време може да бъде тридесет секунди, минута или може би повече. Ако си професионален гмуркач, може да бъде и няколко минути. Няма значение точно колко време задържаме дишането. Това, което има значение е да задържаме дъха си вътре известно време, като едновременно е и комфортно, и отива малко към ръба на нашите възможности - но не до точката на възникване на неприятно напрягане. Не до точката, в която ще имаме силен недостиг на въздух и, когато приключим със задържането, ще започнем жадно да поглъщаме въздух и да дишаме учестено. Когато приключим и сме готови да издишаме, отместваме средните си пръсти от ноздрите, но не и показалците от очите и не и повдигнатия език. Трябва да ни е останала достатъчна способност да направим лесно и приятно гладко издишване през носа, отивайки с вниманието си обратно надолу по спиналния нерв до перинеума. Докато издишваме, не трябва да се нуждаем отчайващо от ново вдишване. Както при вдишване, така и при издишване можем да дишаме малко по-бързо, отколкото при нормалното спинално дишане, но ако спешно искаме въздух, значи сме задържали дишането си прекалено дълго време.

Намерете баланс. Ще бъдете малко несръчни първоначално, както и при всичките тези усъвършенствани йога практики. Но това бързо ще се изглади до комфортна практика. Идеята е да прекараш комфортно времето, през което си със спряно дишане. Не трябва да бъде упражняване в героизъм.

В началото ще правим само три от тези йони мудра кумбхака между пранаяма и медитация. Така че, това са само няколко минути, добавени в средата на нашата практика на пранаяма и медитация. Но към йони мудра кумбхака има повече от споменатото дотук. Има някои други неща, които искаме да бъдат правени по време на нашата кумбхака, за да породим най-положителните резултати. Така че, нека навлезем в повече подробности.

Когато току-що сме излезли от спиналното дишане, вече ще сме правили мулабандха и самбхави, както и сидхасана седеж. При йони мудра кумбхака продължаваме с мулабандха. Самбхави се променя при йони мудра, тъй като ние с показалците побутваме очите в посока към точката между веждите. Тъй като показалците правят това, не извършваме втората част на самбхави - повдигане и центриране на очите. Но продължаваме, правейки първата част на самбхави - набръчкваме челото, нежно събирайки веждите една към друга в посока към междувеждието. Така че, самбхави в йони мудра е комбинация от нежно събиране на веждите с мускулите, намиращи се в главата и повдигане и центриране на очите с показалците. Също така, в йони мудра кумбхака нашето внимание е доведено в точката между очите за целия период на задържане на дишането, докато не тръгнем надолу по спиналния нерв при издишване. Всъщност можем да открием, че вниманието ни е издърпано навън, пред точката между очите по време на йони мудра кумбхака. Това е естествено. Тъй като спиналният нерв започва да има някаква екстатична проводимост, става доста приятно да се прави самбхави. Натискането на очите с показалците в посока към точката между веждите, докато придърпваме двете вежди една към друга в йони мудра кумбхака, може да изпълни цялото тяло с удоволствие, тъй като екстатичната проводимост на спиналния нерв нараства. "Ако окото ти стане едно, тялото ти ще се изпълни със светлина". Удоволствието нараства по естествен начин, тъй като вниманието излиза навън, отвъд точката между веждите. Има нещо извън тялото, което ни призовава с екстаз. Откриваме, че сушумна продължава и е добре да отидем там, тъй като сме привлечени по естествен начин. Какво ще открием там? О..., ще разберем. Всичко там е хубаво. Ако се случва това удължаване на сушумна, също така е хубаво да пуснем нашето внимание да изминава цялото разстояние, включително навън отпред (пред междувеждието - бел. моя), по време на нормалното ни спинално дишане. Това е една естествена еволюция на сушумна и

спиналното дишане. Тя се стимулира по време на йони мудра и е само една от многото ползи на тази усъвършенствана йога практика.

Маньовърът с език, отиващ към тавана на устата е началния етап на една усъвършенствана йога практика, наречена "кечари мудра". Езикът има да играе много важна роля с напредване на нашата практика. Засега просто искаме по комфортен начин да запечатаме въздуха да не избяга от устата по време на йони мудра. Това може би означава, че върхът на езика се поставя зад предните зъби. Или може би още по-назад. Ако можем с комфорт, ненапрегнато да достигнем точката, където твърдото и мекото небце се срещат на тавана на устата, това е едно добро място да паркираме върха на езика. Не е нужно обаче да е там. Където и да е най-комфортното ни за паркиране място, то е, което искаме. Ще има много повече относно кечари в бъдещите уроци.

Има други два компонента, които бихме желали да добавим към йони мудра. Първият е нещо, наречено "джаландхара бандха", което означава "заключване на брадичката". Ще приемем по-малко строг подход към този ключ от подхода, който обичайно се използва към него. Всичко, което ще правим по време на задържането на дъха в йони мудра кумбхака, е да оставим главата да се спусне толкова надолу към гръдния кош, колкото е комфортно. По време на вдишване и на издишване ние отново повдигаме главата нагоре. Това е всичко. Просто оставяме главата да виси надолу по време на задържането на дишането и оставяме пръстите си, поставени на очите и носа, да останат на място, докато главата е слязла надолу.

Ако брадичката отиде без усилие, комфортно, наполовина до кухината на гърлото, това е добре. Ако брадичката измине целия път до кухината на гърлото (опре в гръдния кош - бел. моя), това е пълно заключване на брадичката. По който и от двата начина да го правиш, все е добре. Джаландхара разтяга спиналния нерв в горната част на тялото от точката между веждите надолу. Лесно е да се усети разтягането. Но не се напрягаме да разтягаме. Ако има някаква екстатична проводимост в спиналния нерв, ние можем да усетим обхвата на разтягането по целия път чак до перинеума. Удивително е как работи. С джаландхара ние разтягаме сушумна от третото око до корена. Това разтягане значително засилва ефекта на йони мудра кумбхака и стимулира нарастването на екстатичната проводимост в спиналния нерв. По-късно ще работим още с джаландхара, използвайки нейна динамична версия, за да стимулираме огромни количества прана нагоре и в сърцето, гърлото и главата. Джаландхара е много

важна усъвършенствана йога практика. Тук, в йони мудра кумбхака, ние въвеждаме само началото й, като просто оставяме главата да отиде надолу, докато дишането е задържано. След това повдигаме главата, за времето през което вдишваме и издишваме. Запазваме правенето на това да е без усилие, без напрежение, но с комфорт.

Другият компонент, който ще добавим е удияна. Тя също има няколко версии, които ще проучим изцяло, с придвижването ни по пътя. На този етап въвеждаме основната й версия за йони мудра. Когато сме задържали дишането по време на йони мудра, леко повдигаме диафрагмата и издърпваме корема си навътре. Това се свързва с мулабандха, идваща нагоре от аналния сфинктер през таза. Удияна прави чудеса, тъй като ние също така седим и в сидхасана. Удияна, което означава "да летиш нагоре", е свързана с активността в таза и занася всичко това нагоре, много по-високо. Тъй като сме пълни с въздух при йони мудра кумбхака, ние няма да придърпваме нагоре диафрагмата много. Само малко.

Ще усетите налягането, идващо нагоре през тялото от удияна. Не прекалявайте с него. Ако сте учили йога пози (силно се препоръчва да направите това), без съмнение сте научили да правите удияна, докато стоите изправени, а всичкият ви въздух е изгонен от дробовете. Това е добър начин да се запознаеш с удияна. Има много неща, които ще правим с диафрагмата и коремните мускули. В това ще навлезем по-късно. Засега просто издърпваме малко нагоре диафрагмата по време на йони мудра кумбхака. Отпускаме диафрагмата при издишване и вдишване - между задържанията на дишането.

И така, в йони мудра се правят много неща. Повечето са физически навици, които лесно могат да бъдат възпитани. След време, след като преминем през стадия на несръчност, всички тези неща ще се съберат заедно в един цялостен рефлекс на тялото, който се случва автоматично, щом дъхът бъде спрян. Тогава, с повишаването на екстатичната проводимост, тези маньоври ще се усъвършенстват във фини координирани вътрешни движения, отзоваващи се, реагиращи на естествения поток на божествен екстаз вътре в нас. Всичко това, което обсъждахме тук, е представяне на, запознаване с един нов и естествен стил на функциониране на тялото. В напредналата си форма всички тези компоненти на практиката, които обсъждахме по-горе, ще се проявят като интимно свързани, автоматични "микродвижения" в тялото, случващи се невидимо, докато енергията се движи вътре в нас денонощно. Всички тези физически процедури, на които се учим сега, са свързани пряко с биологията на екстатичното преживяване,

надигащо се в тялото. Макар точно в този момент да сме много непохватни с тези неща, ще се изумиш колко фини, гладки и естествено свързани помежду си стават те. Ежедневната йони мудра кумбхака, заедно с пълния набор от постепенно добавени бандхи и мудри, ни преобразява в екстатичен еквивалент на фино регулирано Ферари. Може сега да не изглежда така, но това е, което се случва. Йони мудра кумбхака е напреднала духовна тренировка за нашата биология.

Ще предприемем много постепенен подход към йони мудра кумбхака, като започнем бавно и леко с три повторения между пранаяма и медитацията, както вече беше обсъдено. Тези, които намират тяхната йони мудра кумбхака за добра и гладка, могат да увеличават с бебешки стъпчици. Не прекалявайте с йони мудра. Кумбхака е най-мощният от всички преки стимулатори на кундалини. Ако три повторения са добре, тогава може би след месец опитай четири. След още няколко месеца бихте могли да обмислите да опитате с пет повторения. Нещо такова. Не започвай с пет или десет повторения направо от вратата. Много бавното увеличаване е пътят, който трябва да извървиш и то само, ако се чувстваш гладко и добре, както във всички практики, така и в ежедневната си активност.

Говорихме за това, как да правим йони мудра кумбхака, но не и много за това, какво йони мудра кумбхака прави вътре в нас. По-просто казано, тя работи, за да отвори всяко скрито кътче и местенце в нервната система и в същото време издърпва кундалини (сексуалната енергия) нагоре. Причинява огромно пречистване в организма. Освен това, кумбхака възпитава финитe навици за вътрешното екстатично биологично функциониране.

Многостранното въздействие, което прилагаме върху третото око дава ефект на пречистване в горния край на сушумна и през цялата глава. Така че, йони мудра със сигурност е средство за пречистване на третото око. Целият спинален нерв е разтегнат и проникнат с прана, идваща от тазовата област. Също така, кумбхака, чрез създаване на допълнително търсене на жизнена сила от тялото, издърпва голямо количество сексуална енергия (кундалини) нагоре от огромния склад прана, разположен в таза. Сидхасана, мулабандха и удияна стимулират това издърпване, ставащо в долната част на тялото.

Това е общ преглед на случващото се. Много други неща се развиват в биологията и нервната система като резултат от йони мудра кумбхака. Много

повече, отколкото може да бъде обсъдено в тези няколко абзаца. Ще запълним детайлите в бъдещите уроци, когато се появят преживявания.

И накрая, трябва да се отбележи, че това е оптимизирана версия на йони мудра, насочена към стимулиране на широка област от отваряния на нервната система. Официалната йони мудра включва използването на повече пръсти за запечатване на ушите (палците) и устата (безименния и малкия пръст) и по-малко от бандхите и мудрите, дадени тук. Това, което научаваш тук, е хибридна практика в името на ефективността. С няколко допълнителни минути по време на нашите два пъти дневно сядане за практикуване, можеш да добавиш голямо усилване към всички твои практики и към твоето преживяване на изгрева на чисто блажено усещане/съзнание и божествен екстаз в живота ти. Ето точно за това е йони мудра кумбхака.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 92

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 22 Януари 2004 16:56

ТЕМА: B&O - Звездата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Медитирам последните десет години. Бих казал, че никога не съм бил добър в това. Чувствах се по този начин, защото лесно бях разсейван от мисли по време на медитация. Имайки това предвид, просто беше "удари или пропусни" относно

това дали медитирам или не. С други думи, практиката ми не беше ежедневна. По скоро 3-4 пъти седмично.

Преди моето присъединяване към групата ти, ми беше казано как да правя йони мудра. Всъщност не съм я правил както трябва, но първите два пъти видях този красив кръг със звезда в средата. По това време не знаех, че това е нещо, което ще се случи след правенето на йони мудра. Няколко дни след като я видях, получих по пощата листовка, флаер от Сдружението за самореализация и на флаера беше точно това нещо, което видях при правенето на йони мудра. Не съм виждал отново звездата дори когато опитвах да правя йони мудра.

И така, сега "да превъртим бързо напред". Присъединих се към групата ти. Наистина ми хареса факта, че мислите, които идват при медитиране, са добре дошли. Просто продължаваш и се връщаш обратно към мантрата. Почувствах се, сякаш съм правил медитирането правилно преди - и очакванията ми престанаха. Ангажирах се да правя практиката два пъти дневно. Исках да се съобразявам с "темпото във времето", така че да не мина набързо през това. Затова добавях усъвършенстваните йога практики бавно. Не съм имал никакви приливи на кундалини енергия, като някои от хората, но реших да продължа да практикувам.

Тази сутрин пробвах йони мудра за първи път от присъединяването ми към твоята група. Веднага щом започвах, видях куп луди светлини. Просто наблюдавах и продължих да правя йони мудра. След това дойдоха кръговете със звездата по средата. Имаше ярък кръг с тъмен кръг вътре в него. В средата беше звездата. Звездата избледняваше и после увеличаваше яркостта си. Не исках това да изчезне. После влязох в медитация и то изчезна.

Въпросът ми е - за какво в крайна сметка е звездата? Защо толкова силно искам да я видя, когато дори не знам за какво става въпрос? Знам, че е част от процеса, но как и защо, не зная. Ще я виждам ли, когато медитирам, или само по време на йони мудра? Има ли нещо, което мога да направя, за да задържа звездата по време на медитация? Какво я кара да се появява по време на йони мудра? Очаква ли се да правя нещо със звездата?

О: Простата процедура на медитацията няма нищо против мислите или каквото и да е друго. Тя е изкуство на нежното убеждаване, оставяне на мантрата да се пречисти, да стане по-изтънчена, по-изискана, да се усъвършенства до чисто блажено усещане/съзнание. Умът лесно отива в тишина, когато се откажем от борбата с мислите и просто насърчаваме мантрата по естествен начин да отива

към по-дълбоки нива всеки път, когато осъзнаем, че сме спрели да мислим за нея. Това е пътят навътре.

Относно виждането на звездата - това е естествен резултат от пречистването на сушумна (спиналния нерв) и отварянето на третото око. Това беше споменато в урока за йони мудра кумбхака - че вниманието рано или късно ще бъде издърпано отвъд точката, намираща се между веждите. Това е едно удължаване, разширение на сушумна извън тялото. В края на сушумна са безкрайните области от ярка бяла светлина. Те се виждат като ярка звезда в началото. Цветовете, които са в кръг около звездата, са във вътрешността на сушумна. Гледаш отвътре, така че виждаш вътрешността на сушумна в твоето тяло и края на сушумна в далечината, който е и звездата. Гледаш през тунела на сушумна и виждаш "светлината в края на тунела", както се казва. Вътре в тунела ние сме буквално дъга от светлини, започваща с тъмно червено на дъното и завършваща със синьо и виолетово в горната част. Чул си израза "Тя има златно сърце". Е, всички ние имаме златни сърца. Просто ти е необходимо някакво почистване на къщата, за да го видиш. Това, което виждаш, е външния пръстен.

Някои от най-графичните и красиви описания на вътрешността на сушумна са представени от Норман Паулсен в книгата му "Свещена наука". Г-н Паулсен е един от малкото останали преки ученици на Парамаханса Йогананда, известният йоги и автор на книгата "Автобиография на един йоги". В своята книга, г-н Паулсен обсъжда една по-сложна форма на спинално дишане. Има разнообразни подходи към спиналното дишане, различни стилове. Подходът към спиналното дишане, който използваме в тези уроци е избран заради неговата простота и добре позната ефективност. Всеки е свободен да избира, тук почитаме толкова различни стилове на практикуване.

Свещената диаграма "Шри Янтра" също представя вътрешната реалност на човечеството - концентрични кръгове на божествена женска енергия образуващи тунел, водещ до окончателното обединяване на Шива и Шакти в центъра. Когато правим спинално дишане, ние свързваме, обединяваме тези две енергии навсякъде вътре в сушумна и във всяка част от нервната система.

Това е един от малкото случаи в живота, в които "тунелното виждане" има някакво позитивно допълнително значение.

Какво да правим с тази звезда, когато я видим, както и с надигащото се усещане и осъзнаване на тунела сушумна, което често се появява с нея? Ти повдигаш важен въпрос. Да, ние по естествен начин сме привлечени към звездата. Това са "небесата". Това е мястото, където отиваме, когато умрем. Съобщения за тунел и бяла светлина са често срещани сред тези, които са имали преживявания, близки до смъртта. Тунелът е също така пътят, по който сме влезли в това земно съществуване. Сега разбираш защо спиналното дишане е толкова важно в нашата практика. Прочистваме нашата магистралата до "небесата".

Но още не е време да напуснем! В това се крие отговорът на въпроса: Какво правим със звездата? От различни хора ще получиш различни отговори на този въпрос. Много неразбираеми шум и дърдорене има по този въпрос.

Отговорът в тези уроци е, че не правим нещо особено със звездата. Оставяме преживяването с нея да се развива по естествен начин, точно както правим и с всички останали преживявания, появяващи се в резултат на нашите практики. Като се появи звездата, отнасяме се към нея както с което и да е друго в нашата вътрешна работа - връщаме се обратно към практиката, която правим. В крайна сметка, звездата е просто още един детайл в нашата духовна анатомия - подобно на надите, чакрите и други подобни. Всичко, което е на небесата и на земята, се съдържа вътре в нас. Не е нужно да ходим където и да е, за да станем това, което вече сме. Ако екстазът, който преживяваме вътре или извън практиката ни влече към звездата, това просто е хубаво. Каквото и да се случи там, то е част от твоето преживяване на божествено нарастване и разширяване. Ако екстазът ни привлича в друга част от духовната ни анатомия, това също е добре. Ако в момента практикуваме - лесно и ненапрегнато предпочитаме практиката, която правим, както винаги. Не се залепваме за това или онова преживяване, което може да се появи. Ако в момента не практикуваме и видим, че нещо се случва в нашата духовна анатомия - нека се наслаждаваме! В тези уроци ние сме йоги и йогини на първо място и туристи на второ. Добре е да се наслаждаваме на "пейзажа", когато сме извън практиките. Ще имаме предостатъчно за гледане. Докато сме в практикуване, ние се придържаме към лесната задача с нашето внимание да предпочитаме практиката, която правим.

На тази земя ние се занимаваме с това, да въведем добре работеща духовна дисциплина в нашата нервна система. Затова сме тук. Това може да се направи

единствено като продължаваме всеки ден нежно да побутваме нервната система към по-високи нива на функциониране. Веднага щом се фиксираме в който и да е специфичен аспект на нашата духовна анатомия - може би правим това за сметка на цялостния проект за просветление (ощетяваме го - бел. моя). Точно по тази причина ние правим добре, разглеждайки цялата вътрешна механика и преживявания като ставащи "под капака", докато увеличаваме скоростта си по нашия път към просветлението чрез напредналите йога практики.

Нека се върнем към аналогията с пътуване до Калифорния. Да си представим, че сами си строим път до Калифорния. Път, който ще ни даде възможност да имаме лесен достъп, за да идваме и да си отиваме както си пожелаем. Когато нашият строящ се път се доближи до Лос Ейнджълис, ще видим ярките светлини да блестят в далечината. Може да се изкушим да спрем работите по пътя и просто да побегнем без пътека, напряко към светлините на Лос Ейнджълис. Правейки така, ние се озоваваме в Лос Ейнджълис, изоставяйки недовършен път някъде извън града. Не, че Лос Ейнджълис се нуждае от още един път, но просто една аналогия. Рано или късно ще трябва да се върнем назад и да завършим пътя. Лос Ейнджълис не е напълно Лос Ейнджълис до момента, в който ние не можем да идваме и да си отиваме, както пожелаем (да, но друго си е през просото, ха-ха-ха - бел. моя). Нещо такова, небесата не са напълно небеса, докато ние не можем да идваме и да си отиваме както си пожелаем. Затова се нуждаем от напълно пречистена нервна система.

Просветлението не е да изтичаш в небесата и да изоставиш една нечиста нервна система зад себе си, към която ще трябва да се върнеш и да завършиш почистването по-късно, в някой друг живот. Просветлението е, за да извършиш работата по цялостното пречистване на нервната система. Тогава имаш всичко, получаваш всичко, ставаш всичко, небето, земята, космосът, Лос Ейнджълис - всичко. Тогава ставаш небесна проява на земята и можеш да направиш много за другите, които също са проява на небесата, но просто се нуждаят от едно добро "почистване на къщата", за да осъзнаят това. Така че, не става дума за излизане и за отиване в звездата. Става дума за това да доведем, да вкараме звездата тук, в земния план. Това правим, като почистваме и отваряме нервната система. Както Христос е казал: "Ти си светлината на света".

Така че, ако виждаш звездата или изпитваш екстаз, достигайки отвъд точката между веждите, отивай там като част от твоето нормално спинално дишане. Това ще добави много към твоята практика. Ако виждаш звездата или имаш екстаз,

разширяващ се навън и отвъд точката между веждите по време на йони мудра кумбхака, просто бъди там лесно, без напрегнатост, по време на кумбхака, както е казано в инструкцията. Не се опитвай да се закачиш, залепиш за всичко това. Протичат естествено пречистване и свързване, съединяване. Просто ги остави да се случат. Имай предвид, че ние работим, за да пречистим нервната си система тук, на земята. Това е, което правим в медитация, спинално дишане, кумбхака, бандхите, мудрите и във всичко останало. Изпитай блаженството на небесата, когато те те целунат. И го върни обратно в тялото си по естествен начин по време на практиките. Не забравяй, че работата която вършим е тук, в тази земна форма. Това, което постигаме тук, ще го вземем със себе си, където и да отидем, когато напуснем. Тази нервна система е порталът. Ако чуем и обърнем внимание на това, всичко останало ще се погрижи за себе си само.

Казано е, че ангелите на небесата малко ни ревнуват - нас, смъртните човешки същества. Защо? Защото в този план на съществуване ние имаме нервна система, лесно достъпна за пречистване и мотив (това, че сме смъртни), за да направим нещо с нея. Много по лесно е да вършим тази работа тук на земята, отколкото на небесата. За това ангелите малко ревнуват. Те чакат своя ред да правят това, което ние можем да правим тук и сега - усъвършенстваните йога практики. И така, преди да изтичаме към небесата, нека направим най-доброто с възможността, която имаме тук и сега. Небесата ще си бъдат на мястото, когато ни дойде времето да отидем там. Колкото повече можем да пречистим нервната си система тук и сега, толкова по-лесно ще ни бъде по-късно.

Има тенденция в някои подходи да се навлиза в някой конкретен образ, видение. Да имаш това видение означава всичко. Това не трябва да бъде така. Проявяването на истината няма да е съвсем еднакво за всеки. Така че, да си избереш конкретна визия, към която да се стремиш, би могло да бъде грешка. Може би някои никога не ще видят тунел или звезда. Може би те просто ще профучат до някаква точка и всичко ще стане чиста бяла светлина. Или може би някакви други цветове, а след това и бялата светлина. Или може би никаква бяла светлина, а просто все повече и повече екстаз, докато един ден, бум - и бялата светлина е навсякъде вън и вътре в тялото. Може да се случи по много различни начини, в зависимост от уникалния процес на пречистване, протичащ във всеки човек. Никой не може да каже как трябва да бъде за всеки човек. Поради тази причина, в тези уроци ние не се притесняваме много за виденията. Всеки ден правим практиките, за които знаем, че насърчават нервната система да се пречиства и отваря по естествен начин. Преживяванията ще си бъдат преживявания. Ако продължаваме да разчистваме магистралата към небесата,

няма никакво съмнение, че ще пристигнем в най-добрата форма и ще имаме вечната способност да идваме и да си отиваме, както желаем.

Видението не е голямата награда в йога. Вечната свобода в просветлението е!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 93

От: Йогани

Дата: Петък, 23 Януари 2004 13:23

ТЕМА: B&O - Времена на промяна

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Чувствам, че медитацията върви добре и току що се заех със спиналната пранаяма, която се оказва предизвикателство да премина през стадия на несръчност, както ти го наричаш. С всичките останали неща, които ти въведе се чувствам, сякаш потъвам под вода. Толкова много прекрасни практики, а аз съм толкова неспособен да ги правя. Съмнявам се в моята годност за всичко това, но все пак имам толкова много желание да следвам този път до края. Щеше ми се да бях започнал това преди двадесет години. Побърквам се от нетърпение, но знам, че ако натискам твърде силно, това може да създаде проблеми. Какво трябва да направя?

О: Правилно постъпваш, като правиш стъпките една по една. Докато твоите емоции могат да бушуват за божественото, ти все пак си наясно какво трябва да бъде направено и в какъв ред, и какво можеш да предприемеш сега и какво по-късно. И ще го направиш. Тези две неща се събират заедно - точно по описания от теб начин. Просто ги прави едно по едно. Ще знаеш какво да бъде следващото нещо, което да правиш.

Боледуваш от най-благословената болест - интензивната бхакти. Всички трябва да имаме тази болест, тогава светът би бил преобразен за едно поколение. Зная, че казаното няма да възпре твоето нетърпение, но така е с бхакти, нали разбираш. Когато станем остро, интензивно осъзнати за разделеността ни от божественото, започваме да жадуваме за йога като луди. Полудяваме за Бог. Благословен си да бъдеш в такова състояние. Ще стане много по-добре с напредване преживяванията ти на сливане, а те ще напредват, щом като продължаваш с ежедневните си практики.

Бхакти ще нараства във всички нас с течение на времето. Мощни сили са в действие и те поставят духовните ветрове зад нашите гърбовете. Всичко, което има да правим, е "да вдигнем платната" под формата на практики и духовните ветрове, които постоянно веят в нервната ни система, ще направят останалото.

Нека се отдръпнем за минута и да разгледаме голямата картина, от която всички ние сме част. Живеем в много интересни времена. През 60-те години Боб Дилън пее: "Времената, те се менят". Това със сигурност е било вярно тогава, а сега е дори още по-вярно.

В зависимост от това кой астрологичен подход разглеждаш, Земята е, или скоро ще навлезе в "нова епоха" на просветление. На Санскрит тези епохи се наричат "юга". Новата може да е започнала преди повече от сто години. Или може би започва сега. Това е популярна тема още от времето на Боб Дилън. Но дълго преди това новата епоха се появи в света на йога. Началото на новата епоха не е мигновено събитие. Тя започва с дълго и постепенно натрупване и натрупването продължава да се ускорява с нарастването на инерцията. Твърде много се е случило вече и ние профучаваме напред с постоянно нарастваща скорост.

В края на миналия век Вивекананда, водещ ученик на Рамакришна, дойде на Запад и пося първите семена на йога, които намериха малко плодородна почва и

покълнаха. Двадесет години по-късно, Парамаханса Йогананда дойде и намери дори още повече възприемчивост, отколкото Вивекананда. По времето когато Махариши Махеш Йоги се появи през 60-те години на миналия век, цяло поколение от недоволни и въстанали "бейби буумери" беше готово да скочи в йога, с малко помощ от Битълсите, разбира се. Оттогава до днес, стотици йоги дойдоха на запад от Индия и хиляди западни йоги и йогини от "следващото поколение" стъпиха на учебния подиум. Всъщност, през изминалите няколко десетилетия нещата станаха малко неясни, малко объркани. Появиха се толкова много различни подходи към йога, че стана трудно да разбереш коя йога е истинската, ако въобще има такова нещо като "истинската йога". Може ли да стане истинската йога, моля? Разбира се, има много доброволци за този възвишен пост. Някои дори отидоха в съда, за да предявят своя иск за твоята нервна система. Винаги е имало такива, които биха искали да отговарят за твоя портал към небесата. Е, това няма значение.

И така, за столетие преминахме от липсата на йога към наличието на толкова много видове йога, че нещата заприличаха на пословична йога Вавилонска кула.

Това е хубаво, това е добро нещо. Очевидно йога не може завинаги да остане разбита на хиляди парченца, както е сега. Рано или късно това ще се дестилира до нещо или до няколко неща, за които средният готов-да-се-превърне-в-просветлен човек да може да се хване. В следващите няколко десетилетия името на играта ще бъде затвърдявам се, обединявам се в едно цяло, оптимизирам, опростявам.

Подхвани което и да е от тези и ще разбереш за какво става въпрос. Научният метод е този, който ще създаде тази дестилация на знанията за йога, така че широкото прилагане на йога да стане факт.

Когато персоналните компютри се появиха за първи път, трябваше да знаеш архаични езици като BASIC или DOS, за да свършиш някаква работа с компютъра. Компютрите бяха един езотеричен свят за "специалисти-ентусиасти". След това се появиха мишката и графичният потребителски интерфейс и изведнъж вратите към лесното използване на компютъра се отвориха за всеки. Това е революция.

Такава е историята на много приложения на знанието през вековете. Започва се с малка група ентусиасти, които установяват подходяща начална зона за

прилагане на някой тип знание. По-късно след това няколко изследователи измислят как да направят лесно за всеки да прилага това знание. Това почти винаги се свежда до опростяване на потребителския интерфейс, главните управляващи лостове, така че всеки да може да приложи знанието с добри резултати. Полезната технология е "приятелски настроена към потребителя". Спомняш ли си братята Райт? Спомняш ли си Хенри Форд? Спомняш ли си Томас Едисон? Всички те правят това - опростяват интерфейса между потребителите и приложението на мощно знание.

Това е, което ще се случи и с йога. Трябва да се случи. Милиони хора чувстват духовните ветрове, надигащи се вътре в тях в тази нова епоха и платната на практиката трябва да бъдат вдигнати. Време е пълната гама от йога знание да се направи приятелски настроено към потребителя, удобно за потребителя.

Нищо в йога не е ново. Всички компоненти на практиката са тук от хиляди години. Природните принципи не се менят. Човешката нервна система винаги е имала същите естествени способности. Имало е просветлени времена в миналото, когато йога е процъфтявала. В тъмните времена виждането за възможностите в нас е било много по-замъглено. Имало е тежко съмнение, суеверие и страх. Но неколцина винаги са си играели с прилагането на йога знанието. Правели са го тайно в по-тъмните времена, защото са щели да бъдат обесени, ако станат твърде публични в техните начинания. Те са били ентусиастите на йога, нали разбираш. Пионерите, които са създали езотеричните традиции. Дължим много на великите йоги от миналото. Те са ни дали семената на знанието, необходимо за да продължим с пълна скорост напред в новата епоха. Сега всичко зависи от съвременното поколение и от идващите поколения, за да разработят и използват опростени интерфейси към човешката нервна система, използващи йогическо знание, така че много хора да могат да се заемат с йога практики и да имат добър успех.

Новата епоха не се състои само от духовните ветрове, духащи зад нас от космоса. Играта за просветление не е спорт с публика. Ние трябва да влезем в играта, ако искаме да получим нейните ползи. За да се включим в пътуването, трябва да вдигнем платната на практиките. Като правим това, тази Земя продължава да се превръща в по-добро място. Когато чрез нашите практики довеждаме реалността на чисто блажено съзнание и на божествен екстаз в земния план, всичко се променя. Има нарастващи светлина и любов в изобилие. Не е идеологическо събитие.

Ще бъде истинско енергийно преобразяване, осезаемо за всички, които живеят на Земята. Никой няма да остане в тъмното, когато навсякъде нервните системи се превърнат в мощни излъчватели на чисто блажено съзнание и божествен екстаз. Съмненията ще бъдат изметени. Ветровете на бхакти ще ни носят винаги напред.

Всичко което трябва да направим, е да държим опънати платната на ежедневните си практики. Нашата нервна система ще се грижи за останалото.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 94

От: Йогани

Дата: Събота, 24 Януари 2004 17:19

ТЕМА: Някои съвети за почистване на къщата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Целта на усъвършенстваните йога практики е да предостави най-важните методи на йога по един лесен за управление начин, така че да можете да започнете и да продължите ежедневни духовни практики, без да е нужно да обръщате живота си с главата надолу. Предприехме подхода "строеж тухла по тухла", при който ти решаваш кога да добавиш всяко едно ново парче практика - според твоите капацитет и скорост във времето. Всяко строително блокче само по себе си е доста лесна практика. Когато имате две, три, четири или десет блокчета, ще бъде все така лесно, ако не сте бързали прекалено много с това, да добавяте

компоненти към практиката. Нашата цел е "с леснина, лекота в практиките и с лекота в ежедневната ни активност" и "идващо отново и отново, 24/7, постоянно преживяване на чисто блажено усещане/съзнание и божествен екстаз".

Това, което правим във всичките си практики, е да дадем на нашата нервна система възможността да изчисти старите натрупани запушвания, които пречат да съществува и нараства преживяването на нашата вътрешна истина, която е блаженство, блаженство, блаженство! Това е почистване, което се извършва в нервната ни система. Преживяванията, които се появяват по време на "почистването на къщата" покриват широк спектър - от грандиозното до скучното и тъжното. Няма значение, какви са преживяванията, почистването на къщата си тече, стига да правим ежедневните си практики.

Важно е да правиш ясна разлика между практикуване и преживявания. Това е особено вярно, когато стимулираш кундалини и може би имаш някои доста екстатични чувства и дори се появяват впечатляващи видения. И така - има няколко съвета какво да правиш, ако някои от тези неща се случват по време на практиките.

Ако, когато правиш спинално дишане, стигнеш до третото око при вдишване и твоят ишта (твоят избран идеал - Исус, Кришна, Мойсей, Мохамед, Божествената Майка и т.н.) дойде в галоп при теб със златна колесница, приканвайки те да се качиш за разходка, какво да направиш? Просто, без да се напрягаш, издишай и се върни обратно надолу вътре в спиналния нерв. С други думи предпочиташ практиката, която правиш. Ако колесницата с твоя ишта в нея върви с теб надолу по спиналния нерв - страхотно. Ако не отиде - и това е добре. Ние не натискаме за видения. Нито пък се закачаме за тях. Ние просто предпочитаме практиката, която правим. Ако тези видения са реални, те ще бъдат с нас дълго време, както по време на практикуване, така и извън практиките ни. Твоят ишта ще разбере, че ти практикуваш и ще бъде щастлив да те вземе на разходка след това. Практиките са това, което е създало възможността за такива преживявания в твоята разширяваща се духовна нервна система. Винаги помни това. Не позволявайте на вашите преживявания да ви разсейват от практиките, благодарение на които те се появяват. Ако останете непоколебими в практиките си, вашите преживявания ще стават все по-големи и по-големи и накрая никога няма да ви напускат. Ще се озовете крачещи тържествено през деня с вашия ишта и свита от ангели също така! Преживяванията не създават по-големи преживявания. Практиките го правят.

Ако правите йони мудра кумбхака и се изпълвате с божествена светлина, нахлуваща през третото око, като все повече и повече светлина идва и ви се иска да правите още и още йони мудра кумбхака, защото това е толкова приятно, какво да направите? Просто продължете с йони мудра кумбхака, докато достигнете броя повторения, който сте решили да направите. Е, може би да добавите едно в повече, ако е чак толкова чудесно. Но имайте предвид, че толкова е лесно да се пресилиш в практиките, когато се случват такива прекрасни преживявания. След това следващото нещо, както знаете е, че се пържите вътрешно няколко дни, тъй като сте правили твърде много. Нервната система може да се справи само с определено количество запушвания на съответното ниво на пречистване. Ако пускаш прекалено много запушвания през нервите, преди те да са готови, може да се получи този ефект на пържене. Той е като да гориш на огън. Не е адът, макар че може да се чувства по този начин - просто е твърде много енергия твърде рано. Това е всичко. Предприеми постепенен подход към пречистването и ще имаш много по-приятно пътешествие и така няма да застрашиш своята способност да правиш усъвършенствани йога практики за дълъг период от време.

Именно правенето на добре премерени практики през дългото пътуване е това, което води до просветление. Тогава всичката светлина и блаженство ще бъдат тук, но без да има огън. Огънят идва от бързо почистване на къщата - понякога вдигаме твърде много прах и става прекалено бързо, с прекалено много почиствано. Няма чудеса, ставащи за една нощ в този бизнес по почистване на къщата.

Макар обикновено медитацията да е по-нежен и блажен процес, който успокоява нервната система до дълбока тишина и позволява на запушванията да си отидат по един глобален начин, все пак и при медитиране може да се появят силни преживявания. Когато имаме мисли, усещания, светлини, екстаз, безпокойство, видения, отрицателни емоции или каквото и да било, ние просто ненапрегнато се връщаме към мантрата. Не медитираме, за да имаме някакво конкретно преживяване, освен преживяването да предпочитаме мантрата с нашето внимание когато осъзнаем, че сме я оставили. Няма значение в какво сме се отплеснали. Ако небесните домакини са дошли и изпълват вътрешното ни зрение по време на медитация и осъзнаем, че сме изгубили мантрата, какво да правим? Позна! Просто без напрягане се връщаме към мантрата. Ако сме верни на простите процедури на нашите практики, ние можем да се отдаваме на небесните ни домакини винаги когато пожелаем - докато ядем сандвич, под душа, на

разходка, навсякъде .. но не и по време на нашите практики. Ако ги видим по време на практиките и осъзнаем, че сме изоставили мантрата, спиналното дишане или броя повторения на йони мудра кумбхака, тогава правим най-доброто възможно нещо - без насилване, без напъни, лесно се връщаме към конкретната практика, която правим.

Думата появяваща се понякога когато обсъждаме практикуването е "очаквания". Всички ние имаме очаквания. Те са желания. Нашите желания винаги искат повече, посягат към това нещо или към онова нещо... Може да се хлъзнем в навика да очакваме тези или онези преживявания. Ако приложим техниката на бхакти, ние можем да преобразуваме енергията на нашите очаквания, насочвайки ги към мотивация да правим ежедневните си практики. Ако открием, че очакваме да се появят визии или каквото и да било друго по време на практиката ни, отнасяме се към тези очаквания точно по същия начин, както към всяка друга мисъл и чувство, което се появява - без усилия се връщаме отново към практиката, която правим.

Това е начинът да направим почистването на къщата най-ефективно. Ние не се отказваме от нищо, като използваме този подход. Печелим всичко.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 95

От: Йогани

Дата: Понеделник, 26 Януари 2004 16:07

ТЕМА: B&O - Стабилизиране на екстаза

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Нямам думи, за да се изразя колко много се наслаждавам на практиките и съм завладян от сидхасана завинаги, защото усещам толкова много блаженство и понякога невероятна енергия бушува, сякаш цялото ми тяло пулсира! Навсякъде виждам блаженство. Понякога, на моменти, виждам Бог, всемирното същество, навсякъде. Днес, шофирайки, се чувствах така добре, чувствах се, сякаш ще изкрещя през прозореца към всички, че ги обичам и да се присъединят към практикуването – танцувах, когато се завърнах в къщи...

А сега, моят въпрос - да се задържам ли там, където съм в момента в практиките и просто да се наслаждавам, или да добавя нови практики? Не желая да стимулирам кундалини твърде много, така че тя да ми се ядоса. Точно сега чувствам блажената връзка, някои дни по-силно, някои дни по-леко.

О: Много се радвам да чуя, че нещата вървят толкова добре. Предвид твоята чувствителност (прекрасно!), би било добра идея месец или два да изчакаш и да останеш на нивото, на което си сега. А може би и повече. Захванала си се с твърде много за твърде кратко време. Дай на нещата шанс да се изгладят. Увери се, че практиките и ежедневната ти дейност протичат гладко. Големите нахлувания на екстаз се причиняват от пречистване. Това е забавната част на "почистването на къщата", но все пак е само почистване на къщата. След време ще намалее триенето (на енергията - бел. моя) в нервната система и екстазът ще стане по фин, по-изтънчен, като тиха божествена усмивка, вечно излъчващ се навън отвътре - много спокоен и много мощен.

Ще знаеш, че си готова за следващата крачка, когато нивото, на което се намираш, стане устойчиво, стабилно, без толкова много силни напливи. Йони мудра кумбхака е много мощна и ти би искала да бъдеш сигурна, че си стабилна, преди да навлезеш в нея. Когато се увериш, че си стабилна, започни отначало бавно, може би с едно или две повторения в сесия и виж как вървят нещата. Бъди много умерена и грижливо премервай тази практика, понеже може да възникнат забавени във времето реакции, причинени от кумбхака. Почувствай своя начин, съобразно собствения си капацитет.

Що се отнася до това, да разказваш на другите за тези уроци - ако чувстваш, че това е хубаво нещо, непременно го направи. Този нестандартен подход на открито съобщаване за усъвършенстваните йога практики ще се разраства само ако много хора достигнат до тях и установят, че имат добри успехи. Тогава кой ще поставя под съмнение тяхната валидност? Това наистина е тест доколко подготвени сме всички ние за една широко отворена духовна наука, чрез която всеки да може да седне на своето собствено шофьорско място (всеки да може сам да управлява своите практики - бел. моя). Времето ще каже.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 96

От: Йогани

Дата: Понеделник, 26 Януари 2004 16:09

ТЕМА: B&O - Спинално дишане - стартов преглед отново

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Моят въпрос е за това, какво трябва да очаквам да преживявам при спинално дишане. Не визуализирам добре, нито пък лесно. И ми е много трудно да си представя нещо, движещо се нагоре и надолу по моя гръбначен стълб, тъй като все още не усещам нещо да се случва. Понякога говоря сам на себе си по време на това упражнение (" ... светлината върви НАГОРЕ към третото ми око ... светлината върви НАДОЛУ от третото ми око... "). Понякога това същото се опитвам да го правя безшумно, безмълвно.

Ако имам стремежа да си представя дъхът, движещ се нагоре и надолу по спиналния нерв, дали това е достатъчно? Притеснен съм, че опитвайки се да се

концентрирам, така ставам твърде напрегнат. От друга страна, бях обхванат от предизвикателството да се опитвам да движа дъха нагоре и надолу по гръбначния стълб и обикновено установявам, че правя пранаяма повече време, отколкото съм възнамерявал (и това ми доставя удоволствие)! Можеш ли от това мое описание да ми кажеш, дали правя тази техника правилно?

О: Да, прекрасно се справяш. Просто продължавай да си представяш как дъхът се издига нагоре и се спуска надолу вътре в този миниатюрен спинален нерв. Отнема известно време, за да развиеш този умствен навик. При това придвижване вътре в нерва бъди ненапрегнат, както при медитиране. Ако се отклониш от спиналното дишане, щом забележиш това, просто без напрягане се завърни отново към него. Няма какво друго да се очаква, освен да продължиш този лесен процес. Ако идват някакви други видения и изпълват твоето внимание, просто предпочитай практиката на спинално дишане - дишай с внимание, което се издига нагоре и слиза надолу.

Не е необходимо голямо усилие за концентрация, нито някакви силни представи. Доста скоро ще можеш да изоставиш изговарянето на глас. Най-добре е да си ненапрегнат и релаксиран с процеса на спиналното дишане.

Прегледай отново уроците за спинално дишане след месец-два и ще си подбереш някои подобрения. След това ще си оставил етапа на непохватност зад гърба си и ще си много по-гладък в своята практика. С времето ще пожелаеш да добавиш още елементи към практиката си. Всичко се намира в уроците. Ще знаеш, когато си готов. Просто прави стъпките една по една и без напрежение, като добавяш само по едно нещо в даден момент. Увери се, че винаги първо правиш пранаяма и след нея следва медитация.

Нещо хубаво се случва.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 97

От: Йогани

Дата: Вторник, 27 Януари 2004 15:57

ТЕМА: B&O - Тантра - помощ за секс маниаци и за нормални любовници

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Аз съм нещо като секс маниак. Винаги ми изглежда, сякаш не съм получил достатъчно от секса. Съпругата ми използва всяка възможност да ме насърчи, така че и тя трябва да е такава. Излишно е да казвам, че имаме много енергичен полов живот. През изминалата година проявихме интерес към тантра и към йога, но не успявахме да контролираме секса си. Дори не знаехме, че се очаква да го контролираме. Започва да ме тревожи, че изтощавам своята жизненост ежедневно. Знам, че не може вечно да продължавам така, ако се надявам да постигна някаква духовност. Ти си дал много практически методи за йога и ние сме много благодарни, но все още сме вкопчени за секса. Какво би ни предложил?

O: Ако е силно желанието ти да доведеш своя активен полов живот в царството на йога, много може да бъде направено, като се използват методите на тантра. Това не означава непременно да ограничиш своя сексуален живот. Той може да продължи по естествен начин, както и преди. Това означава да се развие малко дисциплина под формата на специфични техники, които можете да използвате по време на секс, като ги практикувате заедно. Има и други техники, които можеш да практикуваш сам. Тогава ще откриеш, че сексът постепенно става част от голямата картина на цялостната ти йога практика.

В повечето ситуации мъжът е този, който държи ключовете за тантра сексуалните отношения, защото той е, който преживява най-голямата загуба на прана (може да видите един от методите за задържане на еякулация в раздел ПРИЛОЖЕНИЯ, тантра урок 5 "Блокиране еякулацията на мъжа - поставяме тренировъчните колела" - бел. моя) и той е, който обикновено определя продължителността на сексуалния акт. Без значение е дали една жена копнее за

тантра съюзи, мъжът е този, който пръв трябва да предпочете и благоприятства такива съюзи. Тогава съюзът може да се превърне в рай както за мъжа, така и за жената.

Щом веднъж мъжът се ангажира да управлява загубата на прана и по този начин удължаването времетраенето на сексуалното свързване, един нов начин за любене ще се развие, който е в йога посока. Тогава сексът може да стане силно улесняващ съюза между мъжката и женската енергии вътре в нас, по начин подобен на мулабандха и сидхасана.

Макар тантра сексът да не е в сърцето на усъвършенстваните йога практики, той е едно важно умение, което трябва да развием, особено ако сме склонни често да правим секс. Това всъщност е продължение и разширение на сидхасана принципите, където ние култивираме сексуалната енергия нагоре в нервната ни система, така че тя постепенно бива пречистена, като използваме пълната гама от усъвършенствани йога практики.

Сексуалните методи на тантра, които ще обсъдим, са за да подкрепят общите цели на усъвършенстваните йога практики, които обсъждахме в тези уроци, без да поставяме каквито и да било драконови ограничения върху нашата свобода да правим любов всеки път когато пожелаем. Прилагането и постепенното овладяване на тантра сексуалните методи ни освобождава от негативните стигми, които понякога съпровождат секса. Сексът се превръща в една от страните на нашата духовна анатомия, за да имаме средствата да се приближим към висшата цел - нашето просветление. Сексуалните отношения се превръщат в помощ за нашата духовна еволюция, вместо да останат препятствие за нея. В същото време ние постепенно започваме да се наслаждаваме на секса по начини, които никога дори не сме могли да си представим. Добрата тантра освобождава всичко навсякъде по целия път.

За да уважим Йаху изискванията относно публикации със сексуално съдържание, ще продължим тантра дискусиите в отделна, само за пълнолетни група, създадена за тази цел.

Можеш да се присъединиш към усъвършенстваните тантра йога практики и да имаш незабавен достъп до уроците чрез този линк:

http://groups.yahoo.com/group/AdvancedYogaPractices_Tantra

Ако четеш това в имейл форма, може би е необходимо да се логнеш в Яху с твое ID и парола, когато избереш този линк. След логването, ако е необходимо, направи копи-пейст на този линк в командния ред на твоя браузър и ще влезеш.

Така че, за тези от вас, които се интересуват, останалата част от тантра дискусиите също ще бъдат публикувани тук, включително всякакви въпроси и отговори, които се отнасят до тантрични сексуални методи и преживявания. Два урока вече бяха публикувани - и още ще се появят. Понеже тантра групата е с ограничен обхват, не се очаква да има голям брой уроци. Тя ще обхване само такива въпроси, отнасяща се до тантра, които е най-добре да се обсъждат единствено сред обкръжение от пълнолетни. Това е "тантра групата", докато сегашната дискусия се провежда в "главната група".

Уроците тук, в главната група, ще продължат в посочените вече направления. Както знаеш, има много повече за обхващане в усъвършенстваните йога практики и ние ще продължим да правим това тук. Очаква се, че основната част от тези уроци ще бъде завършена в средата на годината.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 98

От: Йогани

Дата: Сряда, 28 Януари 2004 12:35

ТЕМА: B&O - Йога и брак

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Може ли човек да сключи брак и въпреки това да практикува медитация и да постигне целта? Как бракът помага/пречи на духовния растеж на човека?

О: Бракът не е непременно несъвместим с духовната практика. Бракът може да бъде важна част от духовната практика, защото може да ни помогне да израснем в живот на служене на любовта. Сексуалният аспект също не трябва да бъде наша спирачка. Всичко зависи от това, как ще подходиш към него. Предишният урок върху тантра започва обсъждането на тази тема.

Аз съм женен, с пораснали деца и по-дълбоко в практиките от когато и да било, намиращ живот изпълнен с радост. Най-голямото предизвикателство, което бракът и създаването на семейство поставят пред духовните практики е необходимостта да осигуриш прехраната и грижите за всеки и след това да намериш време и за практикуване. Това изисква силно ангажиране и много бхакти. Има много награди, ако човек успее да направи всичко това.

Някои може да предпочетат да се фокусират само върху техния духовен живот. И това не е толкова просто. Отреклите се от семейство могат да станат себепогълнати и ограничени в своя мироглед, с малко уважение към другите и застояли в духовния си напредък, дори и да правят много йога практики. Служене на "семейство" от някакъв вид е нужно, за да поддържа растежа на сърдечния и духовния напредък. Семейството може да бъде нашия съсед, нуждаещ се от помощ, нашите брачен партньор и деца, нашата общност или дори цялото човечество. Присъединяването към нещо, което чрез служене ни свързва с другите, е важно. Ако това е бракът, това е страхотно. Ако не е бракът - тогава нещо друго, което ни поставя в позицията да носим някаква отговорност да помагаме на някой друг, освен на нас самите.

Ако помагаме на другите, ние помагаме на себе си. Това е най-древната мъдрост в писанията.

В крайна сметка нашият духовен прогрес е по-малко зависим от външната ни среда, отколкото от вътрешната ни среда. Точно затова медитацията е на първо място. Тя отива направо в източника и незабавно започва да гради правилната вътрешна среда - чистото тихо блажено съзнание. След това ние трябва да отидем и да направим нещо с това тихо вътрешно качество. Ще бъде разумно да вземем нашето чисто блажено съзнание и да го дадем на света под някаква форма на служене. Тогава ние сме като канал и чисто блажено съзнание и божествен екстаз се появяват в нас и отиват навън към другите.

С ангажирането да развиваш вътрешната среда, всички външни среди стават естествени полета за служене - което също е практикуване. Наречено е карма йога, йога на действието в служба на любовта. Карма йога не е нещо, което може да бъде насилено да се случи. Тя просто се случва, с разширяването на духа вътре. Цялата йога е свързана по този начин. Целият живот е свързан по този начин. Ние сме Едно, изразено като много.

Така че, нека да направим усъвършенствани йога практики, да излезем от стаята за медитация и да помислим как да помогнем на някого. Така ще помагаме и на себе си.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 99

От: Йогани

Дата: Сряда, 28 Януари 2004 12:39

ТЕМА: B&O - Практиките, начална и крайна части

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Искам да ти дам обратна връзка за ставащото с мен и да потърся по-нататъшно упътване от теб.

Първо, пранаяма има почти незабавен успокояващ ефект намалявайки интензитета и дивотата на емоционалните бури, които преживявах. В момента и до тук се чувствам комфортно с всички досегашни практики, но без Йони мудра кумбхака. Комфортно в смисъл, че макар практиките ми да са все още донякъде несръчни, не преживявам някакви пренапрежения и дисбаланси.

Опитах Йони мудра кумбхака за един ден и три дни по-късно, след тежка емоционална "езда с влакчето в увеселителния парк", се почувствах сякаш цялата ми нервна система се "изпържи" - бях напълно изтощена. И така, много бързо се отдръпнах от правенето на Йони мудра кумбхака. Засега.

Второ - моите въпроси:

Първо, макар да имах това, което мога да опиша като две върховни преживявания (едното от тях преди въобще да започна да медитирам) - не преживявам чувства на блаженство или нещо подобно. В по-голямата си част медитацията е просто медитация. Ако се подхлъзна в някаква форма на очакване, медитацията много бързо се превръща в упражнение по безсилие. Предложения, коментари?

Второ, като цяло съм способна да насочвам енергията си волево, включително кундалини и въпреки това моето тяло изглежда не е в състояние да се справи с енергията, ако я насоча. Все едно да имаш състезателен автомобил, но без масло в двигателя. Ако го стартираш, двигателят само киха. Отново, всяко предложение или коментар, които може да имаш, би било добре дошло.

О: Много се радвам, че спиналното дишане помага. То е чудесна практика, не само за балансиране, но и за постепенно и безопасно събуждане на съюза между Шива и Шакти в сушумна и навсякъде другаде - което се преживява като нарастване на екстатичната проводимост. И също така разбира се, спиналното дишане е мощен усилвател, подобрител на медитацията, което е основната причина да го правим.

Ако си започнала мулабандха, самбхави и сидхасана в такъв къс срок без претоварвания, значи се справяш направо фантастично. Йони мудра кумбхака е друга голяма стъпка. Тя "увеличава силата на звука" на всичко. Дори само с няколко минути от нея се изминава дълъг път. Когато почувстваш, че отново искаш да я опиташ - просто я направи веднъж и виж какво се случва. Възможно е да има забавена реакция при кумбхака, както твоят опит потвърждава. Трябва да почувстваш своя път с кумбхака много внимателно. Засега ти правиш паузата, която освежава. Не бързай. Ще узнаеш, когато си готова да опиташ отново.

Тази работа с "насочването на енергията" в каква да е посока, може да бъде нож с две остриета. Може да донесе малко екстаз или може да ни изпържи отвътре. Наистина е твърде рано да го правиш, ако това води до трудностите, които описваш. Спорно е дали това изобщо трябва да бъде правено вън от структурата на практиките, макар че всички сме любопитни да видим какво можем да направим вътре.

Независимо дали движиш енергията в структурирани практики (като бандхи, мудри, сидхасана и кумбхака) или извън тях, това от което се нуждаеш е - много повече "глобално пречистване" на нервната система. То се прави с медитация и спинално дишане. Ако медитацията е груба (скучна, неудовлетворяваща, неприятна и т.н.) на моменти, това е знак, че много почистване се случва - нещото, което е нужно, за да се премахне източника на блокажите, в които се намираш. Дискомфортът може да се сведе до минимум, като следваш указанията за практикуване. Провери предишните уроци за това как да се справяш с различните неща, които може да се появят по време на медитация. Не забравяй, че очакванията се разглеждат както всяка друга мисъл която се появява по време на медитация - ние просто без усилие се връщаме към мантрата. Винаги отделяй достатъчно време за почивка, когато излизаш от медитацията. В противен случай може да имаш известна раздразнителност или друг дискомфорт през деня.

Медитацията е мястото, където ще постигнеш най-много, което ще ти позволи евентуално да направиш повече в задния край, в завършващата част на практиките (йони мудра и т.н.). Така че, обмисли да правиш повече в предния край на практикуването (медитация и спинално дишане - бел. моя), за да ти помогне това в завършващата част.

Има много, което можеш да направиш, за да подобриш дълбочината, силата и гладкостта на твоята медитация. Продължителността на медитацията ти сега е добра. Двадесет минути са оптималното за повечето хора. Ако поставиш асани преди пранаяма, това ще ти даде една допълнителна възможност за отиване навътре и също така, ще помогне нещата да се изгладят. След това, ако пранаяма е гладка, можеш да увеличиш времето за нейното правене, за да те отведе тя още по-дълбоко, преди да влезеш в медитация. Опитай да добавиш пет минути пранаяма. Ако нещата вървят гладко в продължение на няколко седмици, опитай да добавиш други пет минути пранаяма. Спиналното дишане не само ще помогне на медитацията, но и ще насочи енергията по един по-балансиран начин за вътрешно събуждане. Прави водене на енергията нагоре и надолу в сушумна между третото око и корена при спинално дишане и ти ще постигнеш най-много с най-малък шанс за проблеми.

Ако можеш да стигнеш до десет минути асани, двадесет минути пранаяма и двадесет минути медитация, ще почистваш къщата глобално, изнасяйки боклуци с камиони. Ако всичко това остане гладко, ще налееш много масло в състезателния си автомобил - почиствайки и смазвайки своята нервна система, за да се даде възможност за по-голям поток прана. Ще узнаеш, че това работи, когато можеш да правиш йони мудра кумбхака без емоционални катаклизми, но с екстаз. Тогава ще изпитваш повече удоволствие и от другите практики. Може да отнеме известно време да стигнеш до този етап, но ще бъдеш на правилният път, ако се съсредоточиш повече върху предния край на практиките. Изглежда, че със своите енергийни потоци си малко по-напред от нервната си система. Затова трябва да се върнеш назад и да се погрижиш да почистиш превозното средство (нервната система - бел. моя). Наистина няма никакъв начин да заобиколиш, освен ако не искаш да вървиш по пътя на Гопи Кришна - да имаш твърде много енергия, която препуска вътре в теб и да прекараш години в затруднения, докато накрая нервната система е прогорена до чисто отвътре и димът се разнесе. Това не е много добър пряк път. Може да бъде много по-забавно от това.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 100

От: Йогани

Дата: Вторник, 29 Януари 2004 12:21

ТЕМА: B&O - Какво е просветление?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Преди да правим всички тези практики, не би ли било справедливо да дефинираме ясно какво е ПРОСВЕТЛЕНИЕ. "Какво е просветление?". Предполагам, че много хора практикуват техниките за власт, за решаване на проблеми и т.н. Малко от хората практикуват за истинско просветление... това има ли значение?

O: Да, съгласен съм, че е важно всеки да знае каква е крайната цел на усъвършенстваните йога практики. Но има ли това значение? Нека проучим този въпрос.

Няколко пъти се фокусирахме върху темата за процеса на просветлението (включително осъществяването на съюз/Единство), а също така и върху темата за "силите" Ето няколко от тези уроци:

урок 35 "Етапи в просветлението"

урок 76 "Сидхите, реални ли са тези сили?"

урок 85 "Основни етапи в просветлението (ново посещение на тази тема)"

В допълнение към тези уроци, във всички уроци върви и дискусия къде се намираме по пътя към просветлението. Можем да различим и много подетапи. По принцип се опитвам да се въздържам от философски и теоретични размишления и вместо това - обвързвам всичко с практикуване и с преки преживявания, които имаме. Уроците се опитват да запазят този подход, като поддържат дискусията колкото е възможно повече "базирана на опит, на преживявания". Това има

практическа стойност, тъй като ние предизвикваме преживявания. Ако проумеем къде преживяването се вписва в цялостния процес на просветлението, можем много по-добре да се справим с управлението на нашите практики и с това, какво да правим - кога да правим малки донагласявания, кога да се впускаме напред и кога да задържим. И така, всеки от нас трябва да седне на собственото си шофьорско място - нов подход, наистина. Този подход изглежда, че работи за мнозина, което изпълва сърцето ми с радост.

Трябва да се подчертае, че не е необходимо да имаме предвид нашата крайна цел, за да започнем занимания с медитация и с другите усъвършенствани йога практики (можем да ги практикуваме и без целта ни да е просветление - бел. моя). Всички бихме искали да намерим някакво облекчение от тежестта на ежедневието, повече вътрешен покой, повече блаженство и да намерим повече енергия и творчество, за да продължим напред в посока към нашите цели, каквито и да са те. Всеки има свой идеал, към който се стреми, свой собствен бхакти процес, ако щеш. Своя собствена идея за "просветление". И така, докато има процес на просветление, всеки има свой собствен подход към него, свой собствен идеал, който се надява да осъществи. Докато се придвижваме напред чрез ежедневни практики, нашият идеал се разширява, тъй като нервната ни система се пречиства. С времето достигаме все по-високо и по-високо. Ето така бхакти се разгръща в нервната система. Тогава, един ден, виждаме всеки човек като израз на нашето блажено Аз и се превръщаме във фонтан от любов. Може да има хиляди нива на разширяващо се преживяване по пътя към това - и всяко едно от тези нива е толкова валидно, колкото предхождащото го и колкото последващото го ниво.

Да ти кажа истината, наистина няма никакво значение защо хората правят усъвършенствани йога практики. Всеки от нас си има своя собствена причина. Тяхното правене ще отвори портала ти към безкрая, независимо от твоя първоначален мотив да стъпиш на пътя. Прочистване и отваряне на нервната ти система към истината ще разшири твоята гледна точка към това, което е истинско, без значение с каква гледна точка си започнал. И така, макар да е толкова хубаво да чуем за крайната цел на просветлението, още по-хубаво е да бъдем много по-удовлетворени хора днес, отколкото сме били вчера. Това е истинската придобивка от усъвършенстваните йога практики, защото те си вършат работата ден след ден с тяхното редовно практикуване - и това е мястото, където гумите се срещат с пътя.

И така, какво е просветлението? То е процес, пътешествие. Най-важното - то е идеалът, който ти си избрал и който те кара да правиш ежедневните си практики.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 101

От: Йогани

Дата: Събота, 31 Януари 2004 10:52

ТЕМА: B&O - Какво е брахмачария?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какво е брахмачария?

О: Брахмачария означава, "влизане в Брахма," или "влизане в творческата сила на Бог."

Популярният превод е целибат или обет за безбрачие, но думата не означава само това. В действителност означава опазване и развиване на творящата жизнена сила, сексуалната енергия - което може да стане или чрез целибат, или чрез тантрични сексуални отношения. Тези два различни начина на поведение произвеждат един и същ резултат - и двата включват опазване и развиване на сексуалната енергия нагоре към божествените процеси, напредващи в нервната система чрез усъвършенствани йога практики.

Подходите към брахмачария ще бъдат обсъдени по-подробно във B&O на новата тантра група, след като преминем през основните тантра техники. Ако все още не си посещавал тантра групата, има линк в урок 97 или пък я посети на адрес:

http://groups.yahoo.com/group/AdvancedYogaPractices_Tantra

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 102

От: Йогани

Дата: Неделя, 1 Февруари 2004 13:52

ТЕМА: B&O - Важността на гладката, дългосрочна и утвърдена медитационна практика

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Боря се с медитацията - станаха вече 6 седмици. Може би трябва да направя много "почистване", преди да добавя и дихателно упражнение? Всъщност, досега изобщо не съм достигал до "блаженство". Отдавам се, посвещавам се в два 20 минутни интервала и открих, че съм едва доловимо по-тих, по-спокоен, но все още имам много "епизоди" през деня, в които не съм толкова спокоен...

Независимо от това много ценя, че ти си положил основите на тази група и просветлението на мнозина. Само преди 5 години се чувствах така самотен в този свят...от това, че духовните ми вярвания не се споделят от повечето хора, понеже твърде много хора, почитат Всемогъщия Долар пред Духа. По това време почти всеки ден се молех да имам повече единомишленици земни ангели (или бойци на

духа, както някои обичат да се наричат) и за щастие мога да кажа, че започнах да имам много повече Дух в моя живот и това ежедневно нараства.

О: Звучи, сякаш се случват хубави неща, но по-удобно возене ще е по-добре за теб. Необичайно е медитацията да бъде грапава, неравна и това да продължава да нараства. Това може да се причинява от много запушвания, излизащи навън, което е хубаво, но е необходима повече гладкост преди и след медитиране, за да имаш мотивацията да медитираш през това дълго пътуване.

Грапавостта, липсата на гладкост може да дойде от насилване на мантрата, от твърде бързо излизане от медитацията или може би от прекалено дълго за твоя организъм медитиране. Попитай се за следното:

1. Лесно ли подхващам мантрата, без да насилвам нейния специфичен изговор?

Боря ли се с мислите, за да се завърна към мантрата? Ние желаем да бъдем нежни и деликатни с целия процес, просто без усилия, с леснина да предпочетем със своето внимание мантрата, когато осъзнаем, че сме я изгубили. Не е задължително изговарянето на мантрата да е съвсем ясно и отчетливо. В действителност, ако по естествен начин произношението върви към много неясно и размазано изговаряне на мантрата, всичко си е точно както трябва. Това е умът, който ни отвежда по естествен начин в тишина.

2. Не ставам ли прекалено бързо, след като приключа медитацията?

Ако станеш прекалено бързо след медитация, ти може да спреш и заключиш запушванията, излизащи навън при медитиране и това може да доведе до грапавост и грубост в активността ти през деня. Затова винаги вземаме поне няколко минути почивка след медитация - без да повтаряме мантрата.

Ако медитацията е грапава, неравна, с много нахлуващи мисли и емоции, тогава легни 5-10 минути или колкото време е необходимо - за да улегнат вълненията и да се успокоят. Това може да създаде коренна разлика в твоите преживявания през деня.

Ако гладкостта при медитиране все още не идва, опитай пет минути спинално дишане преди медитацията (намали времето за спинално дишане - бел. моя). Ако и това не донесе някаква гладкост в медитацията, тогава спри да правиш спинално дишане. Опитай пет или десет минути йога пози преди медитация. Това също може да помогне за изглаждане на медитацията.

Ако нищо от горепосоченото не помага да изгладиш нещата, тогава започни да правиш медитация два пъти дневно по петнадесет, вместо по двадесет минути.

Това са само предложения за различни неща, които да опиташ. Експериментирай с тях и виж дали можеш да намериш гладък ритъм. Идеалната практика се състои от асани, пранаяма и медитация - точно в тази последователност. Продължителността може да варира малко, но типично е пет минути за асани, десет за пранаяма и двадесет за медитация. Трябва сам да откриеш собствените си баланс и зона на комфорт. Щом направиш това, можеш да продължиш с практиката си много години, добавяйки с времето допълнителни усъвършенствани йога практики. Така ще си осигуриш много напредък. Ти вече вкусваш вътрешната тишина. Това е прекрасно. Сега нещата се състоят в това, постоянно да израстваш в чисто блажено съзнание-усещане чрез дълго усилие, без да изпаднеш от пътя на практиките поради дискомфорт от твърде много пречистване, случващо се прекалено бързо. Ти си този зад волана, така че управлявай разумно и гладко.

Желая ти най-голям успех в твоето пътешествие, "земен ангел". Имаш много приятели в наши дни.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 103

От: Йогани

Дата: Вторник, 3 Февруари 2004 11:49

ТЕМА: B&O - Съдба и свободна воля

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: От много години практикувам йога с бавно и стабилно подобряване на "преживяванията". Единствен проблем предполагам е, че продължавам да изпробвам много техники, без да се придържам за дълго към нито една. Собствената карма ли е това, което предотвратява напредъка в медитацията? Трябва ли да се откажем от усилията и да оставим нещата да се случват или трябва да използваме свободната си воля, за да накараме нещата да станат? За мен понякога е свободна воля, понякога съдба, която надделява...добре, това ме обърква! Моля те, коментирай.

О: Мисля, че въпросът ти за свободната воля е разгледан в урок 84 "Изкуството да не правиш нищо". Ако позволим на самите себе си да станем част от еволюцията, ще правим нещо. Цялата природа прави нещо. Съзнателно да не правиш нещо все още е правене. Трикът е в това да правиш нещо, което е много малко и което улеснява естественото отваряне на твоята нервна система за чисто блажено съзнание и за божествен екстаз. Искаме да предадем този процес на естествените способности на нервната ни система. За да направим това, трябва нежно да побутнем тук и там с ефективни средства. Усъвършенстваните йога практики са точно затова.

Карма запушвания (самскари), вградени в нашата нервна система е това, което застава между нас и божественото преживяване. Духовните практики са, за да стимулират нервната система да пречисти сама себе си, отстранявайки запушванията. Да не правиш това и да го оставиш на "съдбата", удължава пътуването, оставя почистването на къщата да бъде извършено по-късно. Има свободна воля в това. Всички ние имаме свободата да избираме. Можем да го направим сега или да го направим по-късно. Това е изборът, който имаме. Ако го направим по-късно, може да стане по-лесно, поради усилията на другите и разположението на звездите. Повечето обаче предпочитат да се заловят здраво за работа, вместо да седят в тъмното, очаквайки някой друг да включи светлините.

Може би ще ти се стори интересен урок 93 "Времена на промяна". В него се обсъжда връзката между възхода на тази "нова епоха" и духовните избори, които правим. Заключението е: "Съдбата е в звездите. Останалото зависи от нас."

Що се отнася до изпробването на много методи, тук се прилага аналогията "изкопаване на кладенец". Ако копаем на едно място достатъчно дълго, в крайна сметка ще намерим вода. Ако копаем тук и там и ето там, може би ще отнеме доста повече време да намерим вода. Така че, като цяло придържането към практика е по-доброто, при положение, че тя е изпитана и истинска.

В тези уроци говорим за пълна гама от изпитани и истински практики и ги съчетаваме заедно, както когато подреждаме тухли, построявайки нещо полезно - за да може, след като ги разузнае, всеки да ги практикува, според собствените си уникален капацитет и скорост във времето.

За тези които вече вървят по друг път, всичко в уроците се предлага като храна за размисъл. Това е подходът.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 104

От: Йогани

Дата: Вторник, 3 Февруари 2004 16:33

ТЕМА: B&O - Упорити енергийни блокажи

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Имам няколко въпроса и ще се радвам да ми отговориш. Ако някой има груби преживявания с кундалини енергия мислиш ли, че би помогнало да отиде при лечител, който работи на ниво енергия, като например рейки мастер или нещо подобно, или това е измама, или е като да използваш пряк път, но това всъщност да няма възвръщаемост в дългосрочен план. Ако приемем, че човек, разбира се, продължава да практикува - просто търсейки малко външна помощ в премахването на блокажите.

Когато медитирам, получавам доста силна болка в гърба, която може би е поради заетата от мен поза, но също така може да се дължи и на блокаж (което е моето подозрение).

Пробвах всякакви поддръжки за гърба, да се облягам на разни неща и подпори, но не открих нещо, което да реши проблема ми. Мога да медитирам докато лежа по гръб, получавам достатъчно почивка, така че да мога да остана половин час без да заспя, но интуитивно усещам, че има нещо специално във вертикалната поза, нещо свързано с посоките "нагоре/надолу", което чувствам, че е важно и, че го пропускам щом съм в хоризонтално положение. Какво мислиш?

Също така, бих искал да знам дали мулабандха, самбхави и сидхасана може да бъдат пренесени от пранаяма в медитация - дали това е хубаво?

О: Ако има груби кундалини преживявания, хронични блокажи или нещо подобно, всички средства, които откриеш, че могат да ги облекчават, са добре дошли. Бихме искали пътуването ни да е възможно най-комфортно, иначе може да не пожелаем да го продължим. Така че, ако рейки, масажи, енерголечение, хиропрактика, тай чи, или всякакво друго достъпно средство може да помогне да се облекчи упорит енергиен блокаж, на всяка цена го приложи. Може би желаеш да се върнеш назад и да прегледаш урок 69 "Кундалини симптоми, дисбаланси и лекарства" за облекчаване на кундалини симптомите. Не забравяй йога асаните. Те са особено добри за блокажи в гръбнака, при положение, че няма медицински проблем. Ако мислиш, че е възможно да има медицински проблем, не забравяй да потърсиш съвет от лекар.

Разбира се, също така можем да управляваме и нашите практики, за да смекчим дискомфорта, ако той е свързан с енергията. Всъщност това е най-първото място, което проверяваме - да направим донагласявания, ако нашата енергия се сблъска с неприятна стена. Еволюционната енергия идва отвътре, разхлабвайки и избутвайки навън запушванията - има много неща, които можем да направим, за да ускорим или да смекчим този процес в практиките, т.е. да го регулираме.

Всъщност точно това е и цялата игра. Всеки от нас реагира по различен начин на духовните практики. Бихме желали всеки ден с нежни тласъци да остъргваме тези запушвания в нервната ни система, а не да ги изкъртваме с тежък ковашки чук. И така, преценявай и приспособявай практиките си към своите преживявания. Това, което правим тук, е "основано на преживявания".

Ако медитираш повече от двадесет минути, това е твърде много. Понякога когато много запушвания се разхлабват и отпускат, са необходими дори по-малко от двадесет минути.

Що се отнася до позата при медитиране - да, вертикалната поза е по-добра от лежащата, но не сме фанатични относно това тук, в тези уроци. На първо място медитацията трябва да бъде удобна - иначе защо да се занимаваме с нея? И така, докато ситуацията с гърба се оправи, облягай се назад толкова, колкото е необходимо. Но си постави целта постепенно да постигнеш изправена поза. Може би като добавиш една възглавница тази седмица, две следващата, три по-следващата. Опитай постепенно и малко по малко да постигнеш удобна седяща позиция с поддръжка за гърба. Ако болката в гърба е от енергийно запушване, тя трябва да изчезне рано или късно.

Що се отнася до това, което да пренесеш от пранаяма в медитация, прави само неща, които не ти раздвояват вниманието. На този етап това е единствено сидхасана, защото тя не отнема допълнително внимание, за да седиш в нея. Разбира се, в началните етапи стимулирането на перинеума може да бъде разсейващо, така че е хубаво да не правиш сидхасана при медитиране, докато тя не стане познат и лесен навик в пранаяма. От теб зависи. Мулабандха и самбхави на този етап изискват внимание, за да бъдат поддържани, така че не се опитваме да ги правим по време на медитация. Идеята е да запазим нашето внимание свободно, за да следва то простата процедура на медитация. Това е много важно.

С напредването на времето различни йога неща спонтанно ще започнат да се случват, тъй като йога процесът става по подвижен в нервната ти система. Някои от тези неща може да са ти познати. Други може да са съвсем нови. Ние нито насърчаваме тези неща, нито им се съпротивляваме. Ако открием себе си да стоим на глава посред медитация, какво правим? Да, просто без напрягане, с леснина се връщаме отново към мантрата.

Е, вероятно няма твърде често да откриваме себе си спонтанно стоящи на глава, но други необичайни неща могат и ще се случват. Всичко това е част от свързаността на йога с нервната система. Нервната система знае какво да прави, ако й дадем възможността да се отвори. Нервната система е източникът на цялата йога. Ние просто подаваме ръка за помощ тук и там. Улесняваме автоматичния процес на просветление, нали разбираш.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 105

От: Йогани

Дата: Вторник, 3 Февруари 2004 23:28

ТЕМА: B&O - Удряне в стената с мулабандха

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Започнах практиките от началото и се справях добре, докато не се "ударих" в урок 55 "Мулабандха - оживяване на сексуалната енергия нагоре".

Намирам, че е почти невъзможно "нежно" да свивам сфинктерния мускул. Когато опитам, ставам напълно напрегната и в резултат на това преживявам различни болки. Продължавам да опитвам, но с нетърпение чакам да изляза от пранаяма, която до сега беше много приятна. Също така съм обезпокоена от сексуалния акцент, който уроците са приели. Търся духовно просветление и сега се чудя дали не правя неправилна практика.

О: Ако с мулабандха не е добре на този етап, то моментът е подходящ да се върнеш назад за известно време до предишното ниво на комфортна практика. Може да минат месеци или дори много повече, преди да се почувстваш готова да направиш следващата стъпка. Това е хубаво. Това което правиш, е вече доста напреднала практика. Ще пречистваш и отваряш с голяма скорост. Това е твоето пътуване.

Този подход към практиките е неправолинеен с това, че всеки може да се движи със свое собствено темпо, така че трябва да си премерена в подхода си и да нагласяваш своите практики в съответствие с преживяванията си. Досега повечето от описаните в уроците практики са били пазени в тайна и за много малко посветени. Така че, всички ние носим голяма отговорност при използването на този нов подход. Надявам се, че много повече хора, отколкото в миналите тъмни векове, ще бъдат в състояние да се възползват от усъвършенстваните йога практики.

Не е възможно никой да "избръмчи", да премине с висока скорост през всички практики за няколко месеца, без да се удари в стената в някой момент. Ние сме на дълго пътуване. Припомни си урок 38 "Какви срокове за практикуване си поставяш във времето, какво е твоето темпо?". Уроците се дават за продължително използване, за да осигурят на всяко ниво един непрекъснат ресурс за стремящите се. С напредване на четенето практиките ще стават прогресивно все по-усъвършенствани и някои ще изглеждат скандално, ексцентрично, нечувано. Естествено, за по-високите нива подготвените ще са малко, но сега тук има хора на всяко едно от нивата, така че продължаваме. С времето, всеки ще отиде толкова далеч, колкото желае и е способен. Целта е да очертаем ясно пътя, да го маркираме от началото до края, за да може всеки да го използва.

Що се отнася до сексуалния аспект, той не може да се отдели. Част от "колета" е, в средата на пътуването. Не успях да измисля начин да го държа настрана. Така че, сме изправени пред него. Ще видиш как се вписва, като продължиш да четеш. В крайна сметка сексът бива издигнат в нещо много повече. Да го пренебрегваш означава да се удариш в най-лошата от всички стени - стената, която претендираш, че я няма, но тя си е там. Сексът е тук и енергията ще се разшири в някой момент. Ако енергията не се разширява - това само означава, че все още има запушвания за почистване. Това е основна реалност в преобразяването на нервната система към по-високо функциониране. Ако не си в състояние да се справяш с това в практиките, това е добре. Просто изчакай да му дойде времето.

Медитацията и спиналното дишане ще работят, за да отворят и оживят цялата нервна система по по-фини начини и ти ще можеш да избегнеш прякото стимулиране на сексуалната енергия, ако това е най-доброто за теб. И така - спри с мулабандха засега и също така стой далеч от сидхасана. Дори самбхави (в третото око) е сексуално преживяване, когато то се свързва (с корена - бел. моя) и от тазовия район докарва и причинява екстатична проводимост нагоре по спиналния нерв.

Това просто е начинът, по който "сме окабелени" за просветление, нали разбираш. Но можеш да направиш всичко това само с медитация и спинално дишане - просто отнема малко повече време и сексуалните аспекти остават скрити зад сцената. Преживяванията в крайна сметка ще бъдат същите и ще бъдеш готова за тях. Нервната система ще се отвори по естествен начин за своята истина и ще бъдеш изпълнена със светлина и екстаз.

Няма конкретно място на което се предполага, че трябва да бъдеш в този широк спектър от практики. Всеки е на предния фронт на неговото собствено пътешествие към просветлението. Които практики работят за теб е там, където се предполага, че трябва да бъдеш. Когато пречистването започне, можеш да го продължаваш със своя собствена скорост - внимавай да не се пренапъваш и да се излагаш на нарастващи трудности. Очаква се, че трябва да бъде забавно. Подбери така практиките си, че пътуването да бъде гладко, плавно и приятно.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 106

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 5 Февруари 2004 11:39

ТЕМА: B&O - Мантра и дишане по време на медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Тъй като се опитвам да развия по-добър навик за медитация, която е сравнително нов за мен процес, с който се забавлявам много - има ли значение, ако си представям/чувам вътре в себе си да казвам "АЙ" при вдишване и "ЕМ" при издишване или да чувам "АЙ ЕМ" "АЙ ЕМ" "АЙ ЕМ" при вдишване и после същото при издишване и т.н.?

O: Някои системи на медитация включват използване на мантра заедно с дишане. Подходът в тези уроци е да не се прави това. И така - не. Няма значение дали мантрата е свързана с дишане или не е. Ние просто оставяме дишането да присъства в медитацията и да прави каквото си иска. Причината за това е, че искаме мантрата да бъде свободна да се променя по естествен начин в скоростта, с която я повтаряме и в степента на яснота при произнасянето й, така че умът да остане свободен и лесно да отиде в тишината. Искаме медитацията спонтанно да води дъха, а не обратното. Ако предпочетем дъхът да води мантрата, неусетно ще се отклоним в режим на пранаяма - култивиране на нервите на по-малко фино ниво от това, на което умът ще отиде, ако му дадем възможност в дълбока медитация. Това е фин момент, който е много лесно да бъде пропуснат. Ще стане по-ясно, когато усилим мантрата, давайки й повече срички.

Култивирането на нервите е много добро и приятно нещо и ние правим това в пранаяма. Но медитация, при която дишането води, не е толкова дълбока, колкото медитация при която дишането не води. При дълбока медитация когато умът отиде в тишина, дишането и метаболизмът автоматично временно ще спрат. Бихме искали да бъдем свободни да подхванем мантрата на много фини/тихи нива в ума, без да създаваме навик това да зависи от дишането. Ако мантрата следва дишането, нито предпочитаме, нито се противим на това. Ние просто следваме процедурата с леснина да предпочетем мантрата, на каквото и ниво на тишина в ума да се намираме. Тогава ще отидем към още повече тишина и пречистване на цялата нервна система, дълбоко отвътре, с нарастването на чистото блажено съзнание-усещане.

Така че, пранаяма е, за да култивира нервите чрез нашите внимание и дишане, а медитацията е, за да оставим ума да отиде дълбоко - събуждаме безмълвното семе на чистото блажено съзнание дълбоко в нервната система. При този подход ние не култивираме и не засаждаме едновременно. По този въпрос има допълнително обсъждане в урок 43 "Пранаяма B&O - Връзка с медитацията". Ще откриеш, че ако не поставяш вниманието си върху дишането когато си в медитация, ще навлезеш много по-дълбоко в тишина, особено ако си правил спинално дишане преди медитация.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 107

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 5 Февруари 2004 11:47

ТЕМА: B&O - Самоопределяне на темпото при позите и практиките

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Занимавам се любителски (понякога малко, понякога много) с аштанга йога от 5.5 години и моята йога ми помогна с дишането и мулабандха (аштанга е много приятно нещо, дори и за скиор/триатлонист, който не е твърде гъвкав). Наскоро попаднах в катастрофа с автомобил, при която си разтегнах китката. Имаш ли някакви предложения как да модифицирам поздравите към слънцето и винясите, за да продължа максимално ефективно моята практика, тъй като току що бях започнал отново да ги правя преди катастрофата.

О: За поздравите към слънцето, асаните и всъщност за всички йога практики главното правило е - никога да не насилваш, а винаги да използваш нежно убеждаване. Ако има някаква скованост, нараняване или дискомфорт, тогава просто отиваме до нашата естествена граница и я тестваме леко - никога до точката, в която възниква болка или пресилване. Точно до точката, в която движението става ограничено - и след това остани там за времето на позата. Това може да не е близо до пълното изпълнение на позата, което обаче е чудесно и напълно достатъчно. Правим това, което можем, с удобство и комфорт в посока към позата, без напрежение, знаейки, че постепенно в следващите сесии ще правим повече. Ако някоя степен на разтягане ни стане дискомфортна, връщаме се обратно на приятно ниво. Или, ако можем да отидем малко по-напред без напрежение, тогава правим това. Точно това е нещото, за което сме говорили много пъти, докато преминаваме през усъвършенстваните йога практики. Това е принципът на "самоопределяне на темпото". Това е финото изкуство за напредване в йога – никога насилване, винаги използвай нежно убеждение. С този подход тялото и нервната система бавно, но сигурно напредват към повече гъвкавост, пречистване и по-големи преживявания на вътрешна тишина и блаженство.

Има стара поговорка: "Животът е труден в метри и лесен в сантиметри" (бързай бавно - бел. моя).

Лесно е да напреднем в йога, ако знаем как да определяме собственото си темпо.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 108

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 5 Февруари 2004 16:54

ТЕМА: Кечари мудра - гигантски скок за човечеството

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Кечари мудра е обект на нарастващи обсъждания и дебати тези дни. Това е добър белег. Това означава, че излиза от сенките на езотеричната йога и навлиза в зората на тази нова епоха на нарастващо просветление.

Какво е кечари мудра? Нека го обясним с думи, лесни за разбиране. На около сантиметър два над тавана на устната кухина е разположен един от най-чувствителните към екстаз органи в тялото ни. Може да бъде достигнат сравнително лесно с езика. Разположен е на задния ръб на назалния септум (носната преграда - бел. моя) и когато нервната система е достатъчно пречистена чрез усъвършенствани йога практики, езикът ти ще се навие назад и ще отиде нагоре в кухината на носния фаринкс, за да открие чувствителния ръб на твоя септум. Когато това се случи, сякаш се включва главен превключвател в нервната ти система и всичките твои усъвършенствани йога практики и преживявания започват да функционират на много по-високо ниво. Щом влезеш спонтанно в кечари, ти стъпваш на високоскоростния път на йога. Това е "висшата лига", старшата група в йога, така да се каже.

Рамакришна е казал: "Когато дивната богиня идва, езикът се огъва назад."

Много са изпитвали този естествен феномен понякога в техните йога практики. Когато нервната система е готова, това просто се случва. Езикът иска да отиде назад. Но малцина са способни да го направят - а то е просто въпрос на обучение. Ако имаш силна бхакти и езикът се обръща назад, необходимо е да извършиш късо пътуване, за да осъществиш във фаринкса връзката към по-високо ниво на духовен опит.

Днес не много хора на земята са осъществили този важен преход в йога. Обаче е твърде вероятно броят на хората, навлизащи в кечари, да нарасне драматично в идващите години. Когато това се случи, ще бъде гигантски скок напред за

човечеството, защото ще отбележи преминаването на човечеството към предимно духовен режим на функциониране на нервната система. Това ще донесе със себе си многото ползи от нарастващото просветление, разпространяващо се в нашето модерно общество. Кечари практиката е толкова значима, така мощна и така показателна накъде се насочва човешкият род. Само няколко йоги и йогини в кечари могат да имат огромен ефект върху духовните енергии във всеки. Те излъчват енергия, която ускорява възхода на процеса на просветление във всички. И така, кечари е индивидуален феномен по пътя на човешкото духовно преобразяване, но то има и глобални последици - също като всички останали усъвършенствани йога практики. Както Исус е казал: "Ти си светлината на света".

Но - достатъчно за духовната съдба на човешкия род. Какво да кажем за всеки един от нас и за нашата връзка с кечари?

Тъй като кечари за пръв път бе спомената в тези уроци преди време, някои от вас ми писаха за това, че имат ранни симптоми на кечари и се чудят какво да правят. "Да спра ли езика да се огъва назад?" "Трябва ли да продължа?" "И ако трябва, то как?" Това бяха задаваните въпроси.

Ако езикът се огъва назад и чувстваме, че изпреварваме себе си, няма нужда да бързаме. Ако се колебаем или имаме прекомерни кундалини преживявания, може би е най-добре да изчакаме. Това е да приложиш самоопределяне на темпото, нали разбираш. Само ти можеш да знаеш кога е подходящото време. Никой друг не може да ти каже кога е време да започнеш кечари или някоя друга напреднала йога практика. Твоите преживявания и твоята бхакти ще ти бъдат водачи.

Макар и да говорим за пътуване от няколко сантиметра, кечари е голямо начинание. Не толкова физически, макар да има някакво физическо предизвикателство, но още по-големи са предизвикателствата в психиката и емоциите. Практиката кечари е голяма работа. Тя достига до сърцевината на нашата духовна самоличност. Готови ли сме да включим неврологичен ключ, който ще ни пренесе в по-високи нива на съществуване? Няма да се променим внезапно и завинаги. Не става по този начин. В деня след като влезем в кечари за първи път, ние сме си все същите. Може дори да спрем да правим кечари, ако сме започнали преждевременно - няма да си нанесем вреда с това. Кечари има своя стадий на несръчност, точно като всички усъвършенствани йога практики. Нужна е известна непоколебимост, за да се премине през несръчните начала на кечари.

Не ставаме веднага различни в момента, в който започнем кечари. Само с времето и с ежедневно практикуване се променяме и това ще бъде съществена промяна. В действителност ние сме се превърнали в различен човек преди да започнем кечари. Решението да започнем да правим кечари е преминаване "отсреща" също толкова, колкото самото й правене. В този смисъл кечари е нещо повече от физическо действие. Решението да правим кечари е разпознаване готовността на нервната система да отиде на следващото ниво. Нервната система ни казва когато е готова. Ставаме кечари още преди да влезем в тази практика. Не е ли така и с всички усъвършенствани йога практики, които започваме? Чувстваме се готови. Започваме практиката. Ако сме в тон с нашата нервна система, практиката ще ни се "лепне".

Ако е преждевременно, ще има грапавост в практиката и ще трябва да се върнем назад. Това е добре. Това е начинът по който опитваме и намираме проходи, през които да се придвижим напред в йога. И с кечари е така. Само че с кечари правим малко повече, за да навлезем в нея и преживяването е доста драматично, така че се изисква силна мотивация, за да го направим - силна бхакти.

Кечари означава "да летиш във вътрешното пространство".

Това звучи поетично и драматично. И все пак, кечари е много повече от това. Кечари е много по-лична от това. Редовното практикуване на кечари ни отвежда в постоянното любене на полярностите вътре в нас. Ефектите на кечари надминават тези на тантричните сексуални връзки, обсъдени в тантра групата. Това е невероятно, защото кечари изобщо не включва външна сексуална активност. Кечари е една от големите тайни на просветлените целибати. Не, че целибатът и кечари трябва да вървят заедно. Всеки може да прави кечари и да продължи с нормални сексуални връзки. Но ако човек избере път на безбрачие, тогава кечари заедно с другите усъвършенствани йога практики ще осигури повече от достатъчно насърчаване на сексуалната енергия да отиде нагоре в нервната система. Това е естествен вътрешен процес, който идва в нас.

С кечари наистина ли "летим във вътрешното пространство"? Най-великата част от преживяването на кечари е възхода на екстатично блаженство. Сетивата по

естествен начин са изтеглени навътре и сякаш летим вътре. Вътрешните ни измерения са необятни и ние се извисяваме в тях в постоянен блян.

Връзката, която правим близо до върха на сушумна, ида и пингала в кечари е екстатична и предизвиква екстатична проводимост в нервната система повече от всяка друга практика. А всяка друга усъвършенствана йога практика става нарастващо по-ефективна в правенето на същото нещо - повишаване на екстатичната проводимост. Така че, кечари е екстатична връзка, която осветява цялата ни нервна система. Чувствителния заден ръб на носната преграда е олтар на блаженството. Колкото повече време прекарваме там, толкова повече блаженство изпитваме. Кечари е перфектния придружител на самбхави. Двете практики се допълват една друга. Заедно кечари и самбхави изтеглят божествения екстаз нагоре и ни изпълват с божествена светлина.

Напредналите йоги и йогини постоянно използват кечари по време на техните седящи практики и често през деня, когато не са ангажирани в разговор. С други думи - кечари е домът на напредналите йоги и йогини. Ние дори не знаем, че те са в кечари. Само финото сияние на божествена светлина ги издава. Вътре те са в постоянна божествена любовна игра.

Тук ще обхванем четири етапа на кечари, като и четирите са свързани с местоположението на върха на езика:

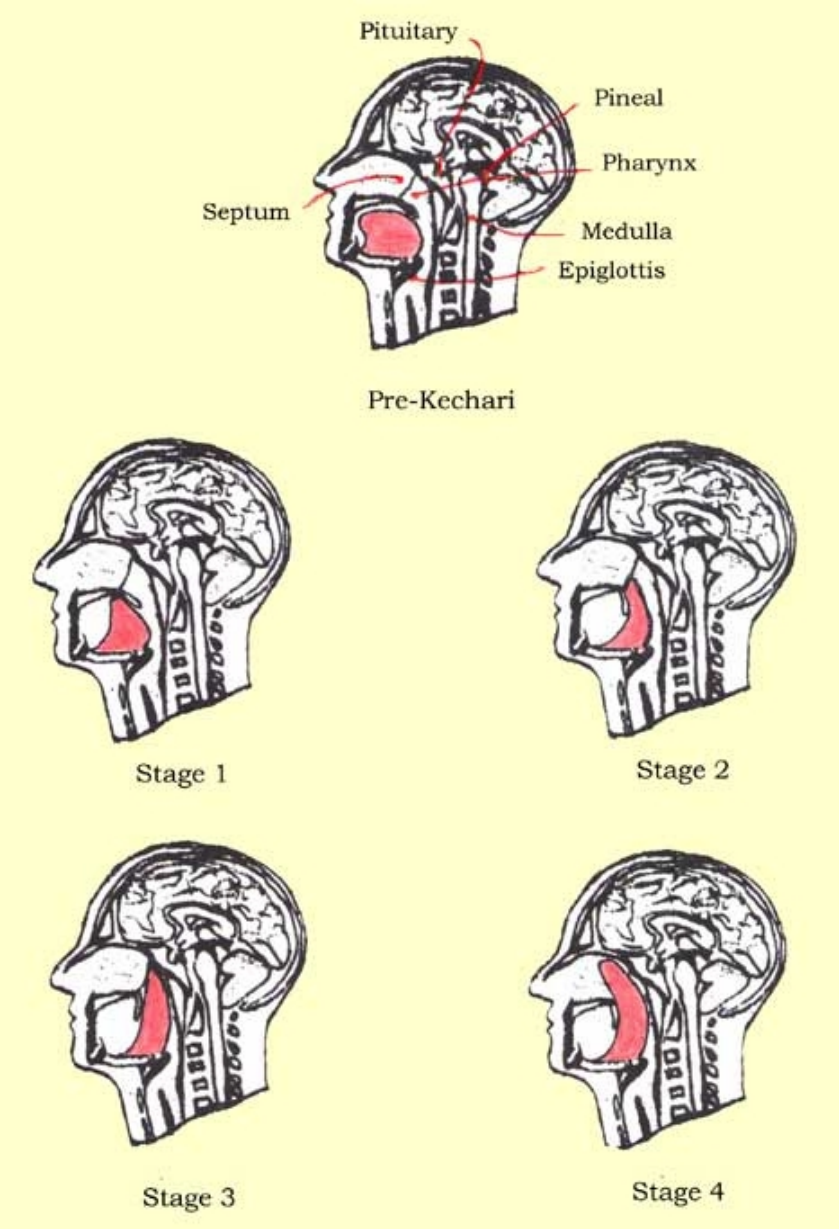
Етап 1 - до точката на тавана в устата, където твърдото и мекото небце се срещат. Това е граничната линия, която трябва да бъде прекосена, преди да стане възможно забавлението ни с етап 2.

Етап 2 - зад мекото небце и нагоре към носната преграда. Това е късо, но важно пътуване. Първоначално това се прави с помощ от пръст, поставен под езика и избутващ го назад, като отива към лявата или към дясната страна на мекото небце - в зависимост от това, къде влизането е по-лесно. Това може да изисква "разкъсване на девствената ципа" - мембраната под езика. Виж повече за това по-долу.

Етап 3 - постепенно достигане до върха на носния фаринкс и носната преграда. Това ни отвежда до костната структура, в която е вместена хипофизната жлеза.

Етап 4 - Навлизане в носните канали отвътре и придвижване нагоре, отвъд върха на фаринкса - в посока към точката между веждите. Не е толкова далече за езика да достигне дотам, колкото изглежда първоначално. Постави палеца си на ставата на челюстта и постави показалеца си на върха на езика, изплезен навън. След това завърти така фиксираната дължина (от палеца до показалеца) нагоре към точката между веждите. Виждаш ли? Не е толкова далече езика да отиде направо нагоре от корена си.

Изображение:



Много години могат да минат между етапи 1 и 4. Кечари е продължителна еволюция, а не събитие ставащо за една нощ, макар със сигурност да има своите драматични моменти на преход - особено от етап 1 към етап 2 и от етап 3 към етап 4.

Нека сега разгледаме четирите етапа по-подробно.

Етап 1 ни поставя в контакт с долната част на носната преграда през небцето. Това вече беше предложено като цел към която да вървим - в урока за йони мудра кумбхака. Може да се усети някакъв екстатичен отговор в мястото, където твърдото и мекото небце се срещат, ако чистотата на нервната система нарасне. Етап 1 не е лесен, тъй като изисква някакво усилие при повечето хора, за да задържат постоянно езика на тавана на устата и постепенно и постоянно да работят върху посоката "още по-назад". Този навик се развива постепенно. Веднъж след като върхът на езикът премине мястото, където твърдото и мекото небце се срещат и мекото небце може да бъде избутвано нагоре с езика, тогава етап 2 е близо до теб.

Етап 2 е много драматичен. Езикът се избутва назад с пръст към лявата или към дясната страна на мекото небце. Тези са най-кратките пътеки, водещи зад мекото небце. Едната ще бъде по-кратка от другата. Ти ще експериментираш и ще установиш сам в един момент. Дългата пътека е през средата. Мекото небце има еластично сухожилие, което преминава по задният му ръб. Когато върхът на езика отиде зад него за първи път, еластичното сухожилие може да се хлъзне бързо около долната част на езика, сякаш го сграбчва. И тогава езикът внезапно се оказва в носния фаринкс и за първи път докосва ръба на носната преграда.

Първата реакция е изненада и вероятно езикът бързо ще се върне обратно назад. Лесно се издърпва обратно. Не е необходима помощ с пръсти. Също така, докато езикът е в носния фаринкс, е лесно да се диша през носа. При първото влизане очите и носът могат да се овлажнят, може да има кихане, може да има сексуална възбуда и силни емоции. Всички тези неща са временни реакции на събитието за навлизане в етап две на кечари за първи път. При следващите навлизания нещата се успокояват. След време няма да е необходима помощ с пръст, за да отива езика зад мекото небце. Еластичното сухожилие по ръба на мекото небце се разтяга и етап 2 на кечари става доста лесен. Всъщност, по-лесно е да се стои в етап 2, отколкото да се стои в етап 1 на кечари. Езикът много лесно

си почива в носния фаринкс - въобще без никакво усилие, което прави кечари практиката лесна за ползване по време на пранаяма и медитация. Очевидно езикът е предназначен да си почива блажено в носния фаринкс.

Има два практически въпроса относно етап 2 на кечари, които трябва да бъдат разгледани. Първият е овлажняването във фаринкса. Вторият е натрупването на слюнка в устата.

Фаринксът може да бъде малко капризен и променлив. Обикновено той е естествено влажен и добре смазан за езика. Понякога е сух и не толкова добре смазан. В първия от тези два случая кечари може да бъде практикувана практически неограничено. Във втория случай - пестеливо. Когато фаринксът е сух, може да има парещо, дори болезнено усещане, щом езикът е там. Така че, това не е момента да правим кечари - просто отиваме в етап 1, когато фаринксът е сух. Интересното е, че по време на практиките фаринксът почти винаги ще е влажен. Но не може да се предскаже със сигурност. Ние просто влизаме там, когато сме добре дошли - а така е през повечето време. А когато не сме желани, уважаваме ситуацията и се въздържаме от влизане. Нещо такова.

Когато сме горе в етап 2 на кечари, слюнка ще се натрупва долу в устата. Тъй като не можем да преглътнем това, което ни е в устата, докато езикът ни е горе в носния фаринкс и не искаме да ни текат лигите, тогава излизаме от кечари когато е необходимо, за да преглътнем слюнката. В ранния период на привикване с кечари на етап 2 може да има много слюнка, така че ще ни се наложи да преглъщаме по-често. С времето слюнката се връща към нормалните си нива и рядко ще става излизане от кечари за преглъщане.

Така че, в етап 2 на кечари ние просто оставяме нашият език да почива ненапрегнато върху ръба на носния фаринкс, а това задвижва духовните процеси навсякъде в тялото ни.

В началото на етап 2 от кечари ще бъдем любопитни. Ние сме в ново място и искаме да разберем какво има във фаринкса. Там е чувствителната носна преграда, "олтарът на блаженството". Нямаме проблем да го открием и да осъзнаем, че най-добрият начин да правим пранаяма и медитация е, когато езикът почива върху носната преграда. Това е все едно да имаш мощна сидхасана,

работеща едновременно и в другия край на спиналния нерв, събуждаща цялата ти нервна система откъм горния край. Когато не се наслаждаваме на блаженството в носната преграда, ние несъмнено ще изследваме и ще открием издадените "тромпетчета" на евстахиевите тръби от двете страни на носните канали. Не можем също така да пропуснем входовете към носните отвори от двете страни на носната преграда и бързо ще намерим изключително чувствителните еректилни тъкани вътре в тях. Твърде много неща. По-добре известно време стойте настрани от тях. И така, отиваме в нашето пътуване нагоре по носната преграда към горната част на фаринкса - към етап 3. За някои това е кратко пътуване. За други може да отнеме много време. Отивайки там, ние разкриваме за нашия език цялата дължина на ръба на носната преграда и подготвяме себе си евентуално да навлезем в носните канали и да отидем по-високо.

Практика, която може да ни помогне след като отидем в етап 2 на кечари е т.н. "доене на езика". Състои се в нежното издърпване на езика с пръстите на двете ръце, като се редуват, сменят се ръцете, сякаш доим крава. Добро време да правим това е, когато сме под душа, всеки ден. По този начин можем да получим ползата от този метод, без да си олигавим дрехите. С времето езикът може да се удължи с помощта на този метод. Това не е много полезна практика за влизане в етап 2 - за този етап най-важно е да се справим с френулума, както е обсъдено по-долу. Доенето на езика помага за преминаване към етапи 3 и 4 на кечари, особено към етап 4.

Етап 4 е друга драматична стъпка. Той може да е на години време от етапи 2 и 3. Всеки ще бъде различен в подхода си към него. Има една хитрина за този етап. Носните канали са високи и тесни, а езикът е тесен и широк, така че езикът може да навлезе в тях само като се обърне настрани. Но на коя страна? Едната страна е по-добра от другата. Езикът може по естествен начин да бъде обърнат с връх към центъра, като следваш канала, започващ от върха на издатината на съответната евстахиева тръба и оттам в намиращия се до нея носен канал. Това по естествен начин обръща върха на езика към центъра и му позволява да се плъзне нагоре и отстрани на носната преграда в съответния носен канал. Обръщането на езика навътре към центъра е пътят нагоре за навлизане в носните канали. Навлизането в етап 4 е драматично като навлизането в етап 2, тъй като тъканите в носните канали са екстремално чувствителни, а свързването с тях по описания начин извежда нервната система на още по-високо ниво. Етап 4 осигурява обширна стимулация на горните краища на сушумна, ида и пингала и това има огромни ефекти в цялата нервна система, особено когато се комбинира с пранаяма и свързаните с нея бандхи и мудри.

Отиването в етап 4 става по един естествен начин, след като етапи 2 и 3 са овладени и станат втора природа. Преди това не сме много привличани - поради чувствителността в носните канали. Отварящата се нервна система и изгряващата бхакти ни отвеждат в етап 4, когато сме готови.

След като се научим да влизаме в носните канали, езикът може да бъде използван, за да се прави алтернативно дишане през ноздрите по време на пранаяма и йони мудра кумбхака. Това осигурява редуващо се стимулиране в носните канали, което създава допълнителни пречистващи ефекти в сушумна, ида и пингала. Нашите пранаяма и кумбхака стават супер заредени в етап 4 на кечари.

Четирите стадия на кечари подпомагат големи неврологични отваряния в главата и в цялата нервна система. Кечари е една от най-приятните и надалеч стигащи усъвършенствани йога практики. Кечари представлява основен преход към много по-високо ниво в нашите усъвършенствани йога практики.

Нека сега говорим за мембраната/сухожилието под езика, наречено френулум.

За повечето от нас, френулумът ще бъде ограничаващ фактор при придвижване през етапите на кечари. Има спор дали френулумът трябва да бъде подрязван или не. Някои казват, че ние заслужаваме или не заслужаваме кечари в зависимост от вида френулум, който имаме под езика си и, че единственият път към кечари е разтягането на френулума. Ако не можем да го разтегнем достатъчно, за да направим кечари, значи такава е "Волята Божия".

В тези уроци ние не се подписваме под този ограничен възглед. Възгледът в уроците е, че "Господ помага на тези, които сами си помагат".

В тези уроци гледаме на френулума като връвчица, която трябва да бъде подрязана, когато настане подходящото време. Тя ни държи вън от кечари, докато станем готови. Когато сме готови, а всеки един от нас знае кога е готов, френулумът може да бъде подрязан. Подобно е като при девствената ципа - химена. Когато жената е готова за полов акт, хименът се разкъсва. Дотогава

хименът служи, за да осигури определен вид защита. Разкъсването на химена може да бъде стресово и болезнено събитие, ако стане насила. Рано или късно френулумът ще бъде принудително отворен по същия начин, защото отиването в кечари е толкова естествено, колкото и да отидеш в сексуален контакт. Предопределено е биологически. Това става, когато нервната система е достатъчно зряла. Усъвършенстваните йога практики ни довеждат по-близо до прехода с всеки един ден практикуване.

Кечари е резултат от нашия втори пубертет - нашия духовен пубертет. С пречистването на нервната ни система се увеличава и нашата бхакти. Бхакти е това, което повече от всичко друго ни изпраща в кечари. Когато всяка фибра на твоето същество желае Бог, тогава отиваш там. Езикът се обръща назад и отива нагоре. Нещо такова.

Веднъж след като нашата бхакти запрати езика ни назад в кечари, скъсването на химена на френулума не би трябвало да бъде стресиращо и болезнено. Може да бъде много лесно и нежно. Но преди всичко, може и трябва да става постепенно. Прави се с миниатюрни срязвания. Тънки срязвания, всяко едно от които по-тънко от косъм или много тънка струна. Стерилизирана, остра ножичка за рязане кожичките на пръстите (подобна на малка ножица за рязане на кабел) може да свърши работа, но малко по малко. Когато повдигнем езика си нагоре, можем много лесно да видим къде е точката на най-голямо напрежение при разтегляне на френулума. Ако направим миниатюрно срязване там, не по-дълбоко от косъм, вероятно няма и да кърви. Или може би само капка. Ако е повече от една капка, срязали сме твърде много. Миниатюрният срез ще заздравее за ден-два. Тъканите в устата заздравяват много бързо. Тогава след седмица или след месец, когато ни е комфортно, ще бъдем готови да го направим отново. И след това, след още седмица или повече, можем пак да го направим. Ако сме чувствителни, малко лед може да се използва, за да обезчувстви ръба на френулума и дори няма да почувстваме лекото щипване, когато срязваме. Не използвай обаче лед, за да правиш голям срез. Това е твърде много и носи известен риск от инфекция. Не срязваме френулума, ако имаме инфекция някъде по тялото. С фини срязвания френулумът ще позволи на езика да отиде още назад за нула време и преди да се усетим, вече ще използваме пръста си, за да бутнем езика зад мекото небце.

Можем да продължим с малките срязвания след като сме в етап 2 на кечари и това ще ни помогне да преминем в етап 3. Тогава можем да продължим с

миниатюрните срязвания, докато достигнем до горната част на носния фаринкс, а това ще ни помогне да навлезем в етап 4. Ще отнеме години. Не бързаме. Можем да продължаваме с месеци или дори с години, без никакво срязване, за да се наслаждаваме на нивото на кечари, до което сме достигнали и на постоянното духовно израстване, което идва с него. Това ще ни позволи да се вдъхновим и да продължим нагоре с езика, като направим още малко срязвания.

Когато срязванията достигнат след етап 2 на кечари, става много лесно да ги правим. Тъй като френулумът се поддава бавно, ръбът му когато се разтегне, заприличва на мазол. Няма болка при срязването му и не кърви. Не е трудно да се подрязва, така че езикът да може да отиде още нагоре в по-напредналите етапи на кечари. Това е дълго пътешествие във времето, а и носещо удовлетворение също така. Може да отнеме десетилетия, за да завършим етапи от 1 до 4. Не бързаме. Нервната система знае какво трябва да стане. Когато тя разбере, чрез нашата бхакти научаваме това и ние.

Френулумът на всеки човек е различен. Неколцина ще влязат в кечари, без да е необходимо постепенно да го срязват. Други ще се нуждаят от много срязвания. Останалата част от нас ще бъдат някъде по средата. Какъвто и да е случаят, ние ще знаем какво да направим, когато бхакти се появи. Никой друг не може да ни каже кога и какво да правим. Всичко в този урок се предлага като информация, така че да имаш добра идея какви са ти възможностите, когато се появи бхакти.

Някои ще имат медицински притеснения относно срязванията на френулума. Повечето лекари няма да са за това. Има ли риск? Винаги има известен риск, когато предприемаме нови неща. Такъв е животът. Практиката за срязвания на френулума за кечари съществува от хиляди години - поне оттогава, откогато и обрязването, пиърсинга и татуирането на тялото. Не, че тези видове телесни променяния са от същия клас като кечари. Не са. Кечари е една от най-напредналите йога практики на планетата. Когато разберем, че сме готови за нея, ние ще имаме волята да поемем рисковете, свързани с навлизането в нея. Всеки един избира своя път в съгласие с чувствата, надигащи се в сърцето му.

Този урок не е, за да популяризираме етап 2, както и последващите го етапи на кечари като практика за всеки. Той е, за да предостави полезна информация за тези, които преживяват симптоми на кечари и откриват, че по един естествен

начин се протягат да достигнат отвъд етап 1. Не забравяй винаги да се ускоряваш според своите собствени възможности и преживявания.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 109

От: Йогани

Дата: Петък, 6 Февруари 2004 8:18

ТЕМА: B&O - Бхакти, медитация и вътрешна тишина

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Възможно ли е кундалини, нека се изразя така поради липсата на по-добра дума, да ни говори? Нека се върнем назад ... след като прочетох урока за бхакти, работих за пренасочване на желанията в посока към духа - понякога не толкова добре, но друг път чувствах, че сякаш моите стъпки и мисли са там, където трябва да бъдат. В един момент помолих Бог да ме насочи чрез божествената кундалини енергия, за да ми позволи да узная кое е дух и кое е просто егото, което претендира, че уж е дух. Понякога получавах напътствия от енергията във вид на блажени чувства и енергийни напливи, когато работя по духовен начин. Така че, въпросът ми е - може ли кундалини да ни говори с нейната енергия или това е пряк отговор от Бог/ангел? Това бхакти ли е? Има ли някакви техники, които можем да използваме, за да ни помогнат да се пречистим от стари навици и желания и да ги пренасочим с бхакти?

О: Да, Бог може да ни говори и го прави през цялото време. Може да стане чрез кундалини или който и да е друг божествен канал, който ние изберем. Избирайки и фокусирайки се върху духовен идеал, ние можем да филтрираме шума в нас и постоянно да получаваме ръководство. С времето ставаш едно с ръководството, сливаш се с него, защото гуру/Бог е в теб и това си ти. Той не е така много в ума. Бог не говори на интелекта, така че внимавай за игрите на ума, които ние можем да играем със самите себе си - можем бързо да строим въздушни замъци с интелекта си. Той/Тя ни говори в сърцето чрез чувства и интуиция. Това е начинът по който разговаряме с Бог - чрез нашето сърце, чрез нашите усещания. Ако сме силни в своята бхакти към избрания от нас идеал, нуждите ни ще бъдат съобщени автоматично и ние ще знаем какво да правим по-нататък. Нещо такова е, много интимен процес, който се появява като единство в нас, на вътрешните нива на чувства.

Ние преживяваме дълбоко в себе си познание, преди да знаем. Ако се случва по този начин, можете да бъдете сигурни, че става дума за божествено напътствие, а не за някой трик на ума.

Най-добрият начин за развитието на бхакти е да се пречиства сърцето, което се прави чрез всички усъвършенствани йога практики, които обсъждахме до сега, особено чрез медитация. Пречистеното сърце е блажено безмълвно, тихо сърце. Медитацията възпитава "тихия свидетел" в теб, който е дълбокото чувство в сърцето, което ти дава възможност да избереш в каква посока да отидат твоите емоции. Преди да се появи свидетелят, ние сме били влачени във всички посоки от своите мисли и емоции, тъй като сме се отъждествявали, оприличавали с тях ("мислите и емоциите съм аз, те са моето аз " - бел. моя). С появата на безмълвния свидетел ти изживяваш себе си отвъд тях, така че мислите и емоциите се превръщат в обекти, които можеш да пренасочваш, преди те да бъдат проявени навън (вътрешното действие, т.е. действието чрез бездействие е истинското действие - бел. моя). Ние можем да извършваме една непрестанна вътрешна работа върху нашите мисли и емоции и дори ще избегнем проблеми, които възникват, когато всичко, което се носи вътре в нас го изстрелваме навън. Всъщност, работейки от нивото на безмълвния свидетел, ние сме в състояние да развием навика да пренасочваме мислите и емоциите още в ума, още преди те да достигнат повърхността. Това беше споменато в първия урок за бхакти (урок 67).

Този вътрешен процес на бхакти е повече чувстване/усещане, отколкото мислене (повече сетивен, отколкото интелектуален - бел. моя). Дълбоко вътре в

нас има една фина граница между усещането и мисленето, между усещанията и мислите. Това е линията, където ум и сърце се срещат - и това е точката на тишина и покой. Функционирането в тази блажено тиха точка на равновесие между сърце и ум е крайната цел на йога - живот в единство с Бог. Медитацията и другите практики служат за култивиране на това състояние.

Предстоят още практики (усилвания на мантрата, самяма и физически техники), които ще разширят тихото ни присъствие в сърцето и ще направят нашия свидетел (чистото блажено съзнание) и нашата бхакти много по-силни.

Ако искаш да правиш повече сега - насърчавай и поддържай нагласа за служене и бъди грижлив да предаваш, да отдаваш желанията и емоциите си на своя ишта. Всички емоции могат да бъдат пренасочвани по този начин. Това е пътят на предаването, на отдаването и е нещо, което можеш да правиш по всяко време и навсякъде. Нещо много добро за сърцето. Но не се увличай прекалено в това - ние не искаме да го правим за сметка на седящите ни практики. Най-добрата бхакти е тази, която те кара да практикуваш всеки ден.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 110

От: Йогани

Дата: Петък, 6 Февруари 2004 12:49

ТЕМА: B&O - Романтична любов

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какви биха били ефективните йога практики, за да спреш да чувстваш романтична любов към някого?

О: Ако е сляпо увлечение, ще отмине. Ако е натрапчивост, тогава ежедневните практики, обсъждани досега (особено медитацията) ще ти помогнат постепенно да я преобразуваш в нещо по-еволюционно. Ако е сексуална зависимостта, която те задържа, тогава, ако не си го направил вече - виж техниките дадени в уроците по тантра на адрес http://groups.yahoo.com/group/AdvancedYogaPractices_Tantra

Ако е чиста любов към някого, не препоръчвам да я спираш. По-добре й позволи, остави я да се разшири до божествени измерения чрез седящите практики, бхакти и любящо служене.

Ако другият, когото обичаш ти вреди, тогава помни, че истинската любов е мъдра и силна и може да каже "НЕ".

Ако любовта ти е несподелена, тогава позволи й да се пренасочи чрез бхакти, да се разрасне и да тече към нуждаещите се от любов около теб. Разширяващата се любов не знае граници и не очаква нищо в замяна.

Няма нищо неправилно в романтичната любов, ако тя се разшири до божествен романс. Просветлението е вечен божествен романс вътре в нас, преливащ от любов навсякъде.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 112

От: Йогани

Дата: Понеделник, 9 Февруари 2004 22:17

ТЕМА: B&O - Бхакти близка и лична

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Въпросът ми е за Бхакти. Бхакти е описана като Любов към Божественото, което може да бъде любов към хората, природата и всичките й останали прояви. Понякога се разглежда като някаква практика, като например монотонно пеене или седене с пеене на духовни песни. Бхакти е толкова много хвалена, обаче се чудя как в действителност да я практикувам. Да обичаш Бог е отвлечено, въображаемо нещо. Можеш да обичаш качествата на Бог, като например безусловна Любов, Водачество, Божия Светлина и по тази причина да копнееш да бъдеш в присъствието на Бог и да мислиш за Бог, да бъдеш зает с Бог. Тази дума бхакти си е само дума, и все пак - какво е бхакти?

О: Много добър въпрос. Любовта към Бог (бхакти) може да бъде много абстрактна. Дори неясна. Има толкова много външни форми на бхакти, толкова много, колкото и ишта (избран идеал) и атрибути, които можем да си представим. Безкрайно много! В тези уроци ние не навлизаме твърде много в тях. Това е област на религиозните традиции. За тези, които обичат да боготворят и да се прекланят в тяхната традиция, това е много добре. За тези, които не са склонни към боготворене - не е краят на света. Йога може да прогресира много добре с или без официални начини на боготворене. Йога работи и по двата начина.

Бхакти, за която говорим в тези уроци е от вида "близка и лична бхакти". Това е несектантски подход. Тук бхакти е за теб - за твоята нервна система, за твоите желания, за твоите практики и за твоите преживявания. Когато тук говорим за бхакти като за "любов към Бога" това, което имаме предвид е - кое е твоето най-висше желание? Кой е твоят най-висш идеал, към който се стремиш? Може би засега това е само въпрос, на който искаш да си отговориш, подобно на: "Има ли нещо повече от това?" Ако зададеш откровено този въпрос в сърцето си и му

отдадеш своите емоции, малко добра бхакти ще се задвижи и развие. Истинската бхакти е много лична. Става въпрос за твоето най-съкровено желание да станеш нещо повече в своя живот. Става въпрос за желанието да узнаеш истината и за това да използваш своите емоции, за да се придвижваш към нея. Бхакти може да бъде съвсем проста, да бъде едно голо желание - просто глад за знание, например. Но това е бхакти. Или може да бъде много усложнена, като например взаимната връзка с твоя избран идеал, с твоя ишта. Това също е бхакти. По какъвто и начин да се случва бхакти, процесът е все един и същ - впрягаш своите емоции да ги използва идеал, който движи енергия през нервната ти система, като я пречиства и отваря.

Когато копнежът е силно изразен дълбоко в сърцето ти, неща започват да се случват. Отговори идват при теб. Практики идват при теб. След това започваш да се отваряш и искаш да отидеш по-високо. Тогава ще има още отваряне, още отговори, още практики. Нещо такова. Бхакти е като магия, когато се задвижи в спирала нагоре. Тя съответства на степента, в която е отворена нервната ти система. Нарекохме нервната система портал към безкрая. Това важи и в двете посоки. Можеш да погледнеш в безкрая през твоята нервна система, когато тя се пречисти. А и Бог може да влезе през твоята нервна система. Бог влиза като бхакти в твоето сърце. Господ, гуруто и бхакти вътре в теб са едно и също нещо. Това е безкрайността, отзоваваща се на твоя вътрешен зов, влизаща през портала на нервната ти система.

Може би желаеш да прегледаш отново следните предишни уроци за по-нататъшни подробности относно подхода, който тук предприемаме към бхакти:

урок 12 "Същественият компонент - желанието"

урок 67 "Бхакти - науката за предаността"

урок 68 "Връзката на травмиращите преживявания с бхакти"

урок 88 "Магията на бхакти"

урок 109 "Бхакти, медитация и вътрешна тишина"

Динамиката на бхакти е вплетена също така и в много други уроци. Духовното желание се появява по естествен начин с отварянето на нашата нервна система и практиките ни се омъжват за нашето нарастващо желание. Бхакти е личен процес

за всеки един от нас, но въпреки това е много лесно да бъде разпозната в нейните различни етапи. Изобщо не е нито абстрактна, нито мъглява.

Насоченото желание е основната съставка на всички духовни практики. Но то не е основната съставка в действителното изпълняване на практиките - спазваме конкретната процедура за всяка една практика, независимо дали става въпрос за медитация, пранаяма, бандха, мудра, асана, и т.н. Бхакти е това, което ни отвежда на нашето място за медитация. След това ние без напрягане предпочитаме конкретната усъвършенствана йога практика, която правим. Практиките са обмислени така, че да отварят нервната ни система постоянно - всеки ден, всеки месец и всяка година. Така че, ние ги правим прецизно, точно според процедурите - както са обсъдени в уроците. Тогава имаме постоянно пречистваща се и отваряща се нервна система, нарастващо желание за истина и просветление и винаги жадуваме да преминем към следващото ниво на практикуване. И така продължава - нагоре и все нагоре.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 113

От: Йогани

Дата: Вторник, 10 Февруари 2004 16:41

ТЕМА: B&O - Блаженство, екстаз и божествена любов

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Можеш ли да обясниш разликата между блаженство и екстаз?

О: Нека погледнем за тези две думи в речника. Блаженство означава, "пълно щастие, небеса, рай". Екстаз, означава "непреодолима завладяваща наслада". Изглеждат малко сходни, но не са едни и същи. В усъвършенстваните йога практики разликата между тези две думи се основава на разликата в произхода на тези два вида преживяване. Това е ключът към разбирането как използваме двете думи в тези уроци и каква е връзката им с практиките, които правим. Също така, има връзка и с вътрешната божествена романтика, която обсъждахме наскоро, а и с нашите стъпки по пътя към просветлението.

Даваме имена на преживявания, които имаме по време на нашите практики и след тях. Така че, тук думите са основани на преживяванията, подобно на всичко друго, което обсъждаме в уроците. Това са думи, които използваме, за да опишем какво се случва вътре в нас. Първо идват преживяванията, след това идват думите - не обратното.

Блаженството се свързва с "чистото блажено усещане", което преживяваш по време на медитация и постепенно все повече и повече в своето ежедневие, докато продължаваш да медитираш. То идва като приятна, пълна с покой тишина, нещо като непрестанна вътрешна усмивка, ако щеш. То е щастие, което идва от нищото вътре в теб, тъй като отвеждаш ума и тялото отново и отново в тишина по време на медитация. Вътрешната тишина, с която влизаш във връзка по време на медитация ли е "пълното щастие, небесата, раят"? Тъй като нейното присъствие нараства в теб, тя се приближава доста. Тя е непоклатима, винаги позитивна, без значение какво става около теб и също така носи в себе си чувството за вечност. И най-важното - това е твоето съзнание-усещане, стоящо самостоятелно и независимо от тяло, дишане, ум, емоции, сетива или от което и да било външно събитие. Това е всеизвестната "скала", която няма да бъде отмита от бурите на живота. Веднъж след като твоето усещане за самия теб се превърне в тази вътрешна тишина, къде отиде ти? Навсякъде и никъде. Чистото блажено съзнание е тайнство. И все пак - точно това си ти, това е твоята истинска същност. Ти го преживяваш като блаженство, като пълно, непрестанно и безкрайно щастие. Твоето съзнание е източникът на блаженство. Твоето съзнание е блаженство. Никой не трябва да приема на доверие моите думи за всичко това. Като медитираш всеки ден, ти постепенно опознаваш какво е чисто блажено съзнание. Както казва псалмът: "Бъди неподвижен и ме познай, аз съм Бог."

Екстазът, от друга страна, е неправене. Имам предвид, че ти се изгубваш във възторга на удоволствието. "Непреодолимо завладяващо удоволствие" е добро описание за това. Откъде идва екстазът? Докато блаженството води началото си от твоето съзнание, екстазът възниква в тялото ти. Екстазът е в резултат на праната, която ни очарова по възхитителен начин. Припомни си, че праната, жизнената сила, е една от първите прояви на чистото блажено съзнание. Когато праната се движи по еволюционни начини в нервната система, това създава вибрации, които ние преживяваме като непреодолимо и поразително удоволствие. Екстазът е богинята, движеща се в нас. Екстазът произлиза от събудената кундалини, която знаем, че идва от сексуалната ни енергия, нашия голям склад с прана.

Сега следва развръзката, връзката между блаженство и екстаз, която понякога ни кара безразборно да използваме заедно тези думи във фрази като "блажен екстаз" и "екстатично блаженство". Какво става тук? Объркан ли е Йогани, когато използва тези фрази. Позна. Че кой не е, когато върви любене?

Истината е, че блаженството и екстаза искат да се смесят и слеят в нас.

Метафорично - чистото блажено съзнание е Шива, който присъства навсякъде в нас като вътрешна тишина. Ако сме медитирали, той присъства. Ако сме събудили кундалини Шакти чрез спинално дишане и други усъвършенствани йога практики, тя е на лов за Шива в нашата нервна система. Ние знаем, че е тя - защото можем да я усещаме как се движи в нас като екстаз (или огън) - почиствайки "къщата", докато се движи. В някой момент имаме вътрешна тишина, стабилизирана вътре в нас, а също така и екстаз, който се движи вътре в нас. Какво се случва?

Активирането на преживяванията на блаженство и екстаз чрез усъвършенстваните йога практики съответства на първите два етапа на просветлението, които обсъждахме в предишни уроци - възходът на вътрешна тишина и надигането на екстаз, най-добре извършено в този ред. Третият етап на просветлението идва след като блаженството и екстазът се съединят в божествено любене вътре в нас. Докато това продължава, ние сме склонни да се объркаме с описанията, защото както блаженото съзнание, така и божествения екстаз присъстват едновременно, свързващи се вътре в нас!

Какво се получава от този съюз на мъжките и женските полярни енергии в нас? Описахме третия етап на просветлението като "единство/сливане", където ти виждаш всичко като проява на Единия, в който си се превърнал. Този Един е чистото блажено съзнание, съществуващо вътре във всички (екстатични) процеси в природата. Когато стигнеш до този етап, ти се превръщаш в канал за един непрекъснат поток от божествена любов. Ти действаш за доброто на всички, не очаквайки нищо в замяна, защото възприемаш всичко като проява на твоето собствено Аз. В този етап личната нужда се разширява, за да обхване универсалната нужда. Това е просветлението - божествена любов, по естествен начин проявяваща се чрез теб, родена от съюза на чисто блажено съзнание и божествен екстаз вътре в теб.

Усъвършенстваните йога практики са, за да улеснят този еволюционен процес на преобразяване в нервната ти система. Всеки се ражда със способността да направи това великолепно пътешествие.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 114

От: Йогани

Дата: Сряда, 11 Февруари 2004 11:58

ТЕМА: B&O - Кечари: смущения в гърлото при етап 1

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Един от тези съм, чийто език се обръща назад. Твоят скорошен урок за кечари е прекрасен, наистина отваря очите. Въпросът ми се отнася до известно затруднение, което имам, когато езикът отива назад към тавана на устата. В началото имах рефлекс на гадене, който изглежда намалява. Понякога когато езикът ми е назад по време на медитация, дишането ми временно се блокира. Нормални ли са тези преживявания?

О: Това са преходни преживявания, които могат да се случат в етап 1 на кечари. Причината за тях е нещо, което аз наричам "смущения в гърлото". Това е временно явление, което може да възникне между етапи 1 и 2.

Тъй като езикът не може да отиде зад тавана на устата при етап 1, колкото по назад отива, толкова повече основата на езика е склонна да се притиска надолу в гърлото. Това може да породи ефект на "задръстване" дълбоко в гърлото, което пък да доведе до рефлекс за гадене и повръщане и/или до известно затваряне на епиглотиса. Епиглотисът е капак, наподобяващ клапан, свързан с корена на езика, който затваря трахеята, когато преглъщаме, а също и когато съзнателно спираме своето дишане по обичайния начин.

Всеки от нас има малко по-различна физическа анатомия от другите хора, така че някои може да изпитват тези преходни преживявания по време на етап 1, а при други може да ги няма. Във всеки случай преживяванията са временни. Тъй като френулумът под езика се разтяга или се срязва постепенно, езикът в крайна сметка ще отиде зад мекото небце в етап 2 на кечари. Когато това се случи, смущенията в гърлото се прекратяват по естествен начин, защото езикът отива нагоре в носния фаринкс и вече няма да натиска долу в гърлото толкова много. Казвам "толкова много", защото френулумът все още продължава да дърпа езика надолу и затова може да има усещане за задръстване на гърлото в етап 2 на кечари, макар и все по-малко - и е много по-малко вероятно да създаде някакви разсейващи усещания. С отиването на езика нагоре, френулумът продължава да се разтяга или бива все повече подрязван - и тенденцията за смущения в гърлото ще си отиде.

Както споменахме, поради анатомични причини, само някои хора може да преживяват смущенията в гърлото, описани по-горе, докато други изобщо няма да ги имат. Какъвто и да е случаят, явлението е преходно, тъй като кечари еволюира в нас.

Преживяванията на екстатично блаженство, които намираме в етап 2 на кечари далеч превъзхождат неудобствата, с които може да се сблъскаме по пътя.

Не бързай с кечари. Подхождай към него по свой собствен начин. Твоята бхакти ще те отведе нагоре, когато му дойде времето.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 115

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 12 Февруари 2004 12:49

ТЕМА: B&O - Мантра, език и значение

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Английският не е моя роден език. Чудя се дали трябва да преведа мантрата "АЙ ЕМ" на собствения ми език и да използвам този превод при медитация.

O: Това е добър въпрос. И други са го задавали. Дори и тези от нас, за които английският е роден език, трябва да обърнат внимание на предложенията по-долу.

Не, не превеждай мантрата. Както и преди беше казано, мантрата не е свързана с езика или значението. Ако мантрата ни беше дадена на глас - нямаше да има

език, значение или правила за правопис. Просто звук, вибрация, която да използваш в медитацията по специфичен начин, който звук позволява на ума по естествен начин да отиде в тишина.

Тъй като правим всичко тук в писмена форма, ние трябва да изпишем буква по буква мантрата. Със или без изписване, установено е, че само звукът има някои определени добри качества дълбоко в нервната система. Това е разгледано в урок 59 "Някои подробности за мантрата". В английската/християнската традиция такъв звук е "АЙ ЕМ." Открит е и в други традиции и езици в сходни, а понякога и в идентични форми. Естествените вибрационни качества на нашата нервна система са универсални и не се определят от езика.

Ако буквите, с които е написана "I AM" са нещото, което те разсейва, тогава мисли за същия звук, написан по друг начин, например "AY AM". Същото произнасяне, същият звук, но без значение и без език. Ако се опитаме да прикрепим значение към него, няма да направим услуга на нашата медитация. Нека има поне един звук в живота ни, който да няма връзка със света. Нека това бъде мантрата. Мантрата трябва да означава само едно нещо - тя е твоя билет за возене до безкрая. Нека я използваме за това и само за това, когато медитираме.

Ако се появят значения или език по време на медитация, ние просто ги наблюдаваме, както наблюдаваме всяка друга появяваща се мисъл и без напрягане се връщаме към мантрата - на същото ниво на тишина или замъгленост, на което сме я загубили. След това продължаваме нашия вътрешен поход към покой, вътрешна тишина, чисто блажено съзнание.

Умът се успокоява до тишина най-добре, когато използваме само вибрация. Значенията са склонни да ни издърпат на повърхността на ума, така че ние ненапрегнато ги изоставяме и благоприятстваме по-фините нива на вибрация на мантрата. Значенията и езикът са за външния свят. Вибрациите, които от само себе си, по естествен начин стават все по-фини и по-фини са за вътрешния свят на чистото блажено съзнание. Мантрата служи за това. Тя не е дума със значение. Тя е вибрационно превозно средство, което се пречиства, става все по-изтънчено, фино и изчезва - всеки ден когато пътуваме към безкрая.

След време, чрез ежедневното лесно практикуване на медитация, нашият вътрешен свят на тихо и чисто блажено съзнание става постоянно присъстващ във външния ни свят и обратното също се случва. Порталът на нашата нервна система се отваря широко. Ние преживяваме истината на йога, сливането на безкрая с всекидневния ни живот. Идваме, за да открием, че ние сме Това.

Този славен резултат няма нищо общо с езика или с каквото и да е външно значение на мантрата. Оставяме всичко това зад нас, когато медитираме.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 116

От: Йогани

Дата: Петък, 13 Февруари 2004 15:18

ТЕМА: Медитация - първо усилване на мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Докато продължаваме да използваме мантрата АЙ ЕМ по този конкретен начин, който позволява умът да отиде в тишина, ние изчистваме запушвания дълбоко в нервната ни система. С времето, с напредване на пречистването, преживяването ни ще стане по-гладко и по-дълбоко. Ще преживяваме повече вътрешна тишина.

С нарастваща вътрешна тишина в определен момент ще бъдем готови да предприемем по-широки загребвания навътре в нервната система, без да

затъваме твърде много в повърхността на ума. Ще бъдем готови за усилване на мантрата.

Мисли за това като за превключване на скорости в автомобил. С ръчните скоростни кутии ние отиваме на първа предавка и след това в някой момент сме готови да превключим на следващата предавка, което ни позволява да караме по-бързо с по-голяма леснота, тъй като с първата предавка вече сме постигнали необходимата за превключване скорост. Ако твърде рано превключим на втора предавка, какво се случва? Затъваме и не получаваме много от превключването, тъй като още не сме набрали достатъчно скорост. Твърде ранното превключване е натоварване и не ни помага да се движим по-бързо.

Да предприемеш усилване на мантрата е нещо подобно. Ако имаш гладкост и добра дълбочина с АЙ ЕМ в медитацията, можеш да обмислиш да преминеш към първото усилване на мантрата. Може да стане след няколко месеца от първата ти медитация, може да стане и след няколко години. Всеки е различен. Това е една от тези ситуации, в които самоопределянето на темпото е важно. Няма нужда от бързане и поради това да преминеш прекалено рано към усилване.

Ако желаеш, можеш да направиш цялото пътешествие, използвайки само АЙ ЕМ мантрата за твоята медитация. Нищо не е изгубено. Въпрос е само на това колко бързо искаш да вървиш. Дали и кога е време да се превключи, ти ще знаеш. Тогава можеш да го направиш и преходът ще бъде доста гладък, плавен и с минимална несръчност, подобно на едно добро превключване на скоростите в автомобила.

Усилването добавя срички и звукови вибрации към нашата мантра. Това ще прави по-голям отпечатък в нервната система, когато медитираш. Медитацията ще протича с по-бавно навлизане в тишина и с по-бавно излизане от тишината. А това създава ефект - чистото блажено съзнание се "залепва" по-добре в твоята нервна система и в съзнанието ти. Това е ползата от усилването. То ускорява култивирането на вътрешна тишина, за да бъде тя по-разпространена и по-постоянна в теб. Това усилване е така да се каже "по-висока предавка".

Първото усилване е една разширена мантра. То е:

ШРИИ ШРИИ АЙ ЕМ АЙ ЕМ

Използваме тази мантра точно по същия начин, по който използваме АЙ ЕМ, като следваме същата процедура за леснота при медитиране, която научихме преди в уроците. След като направиш смяната на мантрата – това ще бъде твоята мантра отсега нататък.

Ще забележиш разлика веднага - умът ти ще отиде в тишина по-бавно и ще излезе от тишината по-бавно. Интересното е, че точно това забавяне на скоростта с която се придвижва вниманието ти навътре и след това навън, точно то ускорява наливането, вливането на чисто блажено съзнание в твоята нервна система.

Мисли за мантрата като за нещо, с което системно просмукваш и насищаш тъканта на твоето подсъзнание. Мантра с по-малко срички преминава през и влиза навътре по-бързо, като лесно премахва запушванията малко по малко - малко запушвания наведнъж. След това достигаш до момента, когато можеш да използваш "по-широко загребваща" мантра и да покриваш по-голяма област, докато влизаш навътре и излизаш навън през подсъзнанието, като почистваш повече запушвания с всяко едно преминаване. Мантра с повече срички прави това, но само след като си приготвил почвата чрез първото ниво на мантрата - АЙ ЕМ.

Ако наскоро си започнал да медитираш, дай си време, за да развиеш добър навик в използването на мантрата АЙ ЕМ, както и гладкост и добра дълбочина на вътрешна тишина, преди да скочиш напред към първото усилване. Поне няколко месеца. Може да отнеме година или две, преди медитацията с АЙ ЕМ да пречисти достатъчно нервната ти система. Може би и повече. Всеки от нас има своето уникално пътуване и собствено темпо във времето, докато отваря нервната си система за безкрая. Усилването на мантрата ще е тук, когато си готов, така че си задели време... и се наслаждавай!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 117

От: Йогани

Дата: Събота, 14 Февруари 2004 16:05

ТЕМА: B&O - Намиране на мантра без значения?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Тъй като всички мантри имат прикрепени към тях значения, дори санскритските, как тогава да намеря мантра без значение?

О: Наличието или липсата на значение е в начина, по който използваме звука. В процедурата по медитация звукът на мантрата се предпочита пред мислите, които идват, включително значенията, като по този начин мантрата не придобива значения, щом я използваме като ЗВУК вътре в нас.

Вземи например "ЕМ" (втората част на I AM - бел. моя). "ЕМ" не само е английска дума, но се появява и в хиляди други думи - ham, lamb, sham, bam, cram, и т.н., да не споменаваме неизброимите значения на други езици. Мислим ли за всички тези думи и значения, когато мислим звука "ЕМ"? Не. Въпрос на контекст е, въпрос е на това в каква ситуация използваме звука.

Мантрата има неповторим, уникален контекст на използване. Тя се използва по специфичен начин за навлизане навътре към тишина на ума. При този метод на употреба изоставяме значението. Не е нужно да се тревожиш как да избуташ значението или за нещо подобно. Методът на медитация ще се погрижи за това. Много е просто. Когато използваш мантрата, ти следваш специален начин на мислене, процедура, чрез която развиваш навик, който навик използваш винаги щом седнеш да медитираш. Част от тази процедура е ненапрегнатото предпочитане звука на мантрата пред всяка друга мисъл, която се появи. Веднъж

щом навикът се установи, не се появяват значения, когато седнеш да медитираш. Това просто е мантра. Това имаме предвид, казвайки "мантрата няма значения". Какъвто и да е конкретният звук, който използваш за мантра в медитацията, мантрата няма значения - благодарение на начина по който се използва.

За подробности относно процедурата на медитация виж сериите от уроци в началото на архива.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 118

От: Йогани

Дата: Неделя, 15 Февруари 2004 14:00

ТЕМА: B&O - Силно пулсиране при медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Възможно ли е енергията да е спряла в моя слънчев сплит? Давам ти предисторията - изпълнявах практиките съгласно указанията два пъти дневно, за около два месеца. По време на дишането включвам самбхави и сидхасана. Не включвам мулабандха, тъй като открих, че не съм в състояние да поема дълбоко въздух без да отпусна заключването, а и правенето на мулабандха ме разсейваше. Ще се съсредоточа върху самбхави, докато то стане автоматично и след това отново ще опитам. Правя петнадесет минути пранаяма. По време на медитация стоя в сидхасана и медитирам двадесет минути.

Напоследък забелязвам по време на медитация много силно пулсиране в слънчевия ми сплит, което пулсиране ме разсейва от мантрата. Може да бъде доста силна серия от "мощни удари". Много лесно се връщам обратно в мантрата, но при почти всяко дишане се разсейвам от силното дълбоко пулсиране. Пулсирането е най-силно, когато започна да издишвам (забележимо е при вдишване, а понякога и по време на пранаяма). Ако задържа след издишване, което направих, за да видя какво ще се случи - пулсирането стихва малко. Изглежда става по-силно по време на медитация и често го усещам и нагоре до ушите ми. Изобщо не отива под пъпа. Предполагам, не бих имал нищо против, ако мога да остана фокусиран върху мантрата, но пулсирането ме разсейва. Появата на пулсирането не беше следствие от започване на някаква нова практика, през целия период правех почти едни и същи неща. През повечето дни правя и малко йога асани преди пранаяма - йога няма никакво влияние върху пулса.

Не знам дали ще можеш да ми предложиш нещо. Мисля, че съм достигнал до точката на обсъжданото от теб блаженство, ако не беше този проблем. Ще оценя всяка мисъл която може да имаш и благодаря за отделеното от теб време и внимание.

О: Понякога подобно пулсиране може да се появи по време на практиките и да продължи няколко дни или седмици. Може да се случи почти навсякъде в тялото. Обикновено се успокоява и изчезва, когато нервната система се приспособи. Блокажът може да е в слънчевия сплит или може да бъде някъде другаде в надите (финитe нерви). Предполагам, че пулсирането го няма в ежедневната дейност. Ако се появи там и не изчезне, направи си медицински преглед. Да не създавам паника, но не бихме искали да бъдем слепи за потенциални здравни проблеми.

Може да разгледаш отново урок 15 "Неспокойствие при медитиране" за физическите усещания, които може да се появят по време на медитация. Там има специфична техника за справяне с разсейващи физически усещания по време на медитация, която обхваща и разсейващото те пулсиране.

След като използваш метода в урок 15, ако пулсирането продължава да те разсейва, можеш да обмислиш да отстъпиш малко назад в пранаяма (и в сидхасана, и в самбхави, ако е нужно) за седмица или повече и виж дали това помага. След това когато симптомът отшуми, бавно се върни към сегашното ти ниво на практики. Самоопределяне на темпото, както знаеш (не спомена за йони

мудра кумбхака - подразбира се, че и в нея също трябва да се върнеш назад, ако симптомите станат прекомерни).

Също така, можеш да правиш малко удияна (и да се научиш да правиш наули) като част от асаните преди пранаяма и медитация. Тези двете могат да помогнат да се изчисти слънчевият сплит. Ние ще правим наули (специално движение на коремните мускули) в уроците след седмица-две, а след това и друга физическа техника, по-горе, която ще докара енергия нагоре през слънчевия сплит и гръдния кош. Така че, ще работим върху това от още няколко ъгъла.

За мулабандха – не е необходимо да я поддържаме заключена през цялата пранаяма. Тя по естествен начин ще премине през свой собствен модел на пулсации при появата на твоята вътрешна духовна биология. Да, наистина е разсейващо, когато мулабандха оживява. Но разсейването постепенно се превръща в екстатично блаженство, когато се появят вътрешните процеси в нас. Това е част от цялостния процес.

Първото нещо е да постигнеш комфорт в практиките си и това може да означава временно да отстъпиш назад в споменатите неща, докато преминеш през тази неравност по пътя. Зависи от самия теб.

Истинските йоги и йогини са жадни да останат на "водещия ръб" на тяхното пътуване и аз ти се възхищавам за това. Твоята бхакти е страхотна. Но бихме искали да избегнем превръщането му от водещ в кървящ ръб. Трябва да бъде забавно. С времето става много повече от забавно. Става неизчерпаема и неизмерима радост.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 119

От: Йогани

Дата: Неделя, 15 Февруари 2004 23:16

ТЕМА: B&O - Някои други подходи към мулабандха

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Все още имам известни затруднения и с мулабандха. Много ми е трудно да поддържам мускула свит. Понякога не съм сигурен дали изобщо е свит, освен ако не го свия силно. Има ли някакви междинни упражнения, които бих могъл да правя? Ако пък не го правя - не мога да видя как изобщо ще напредна до стадия, където съм способен да го правя. И това отнема всичките ми усилия да го правя по време на пранаяма, а не знам дали така е добре.

O: Може би ще ти бъде по-лесно, ако правиш леко свиване, когато започнеш издигането с вдишване по време на спиналното дишане и отпуснеш свиването, когато започнеш слизането с издишване. Тогава дишането ще ти бъде сигнал да свиеш и да отпуснеш. Това всъщност е наречено асвини мудра, редуващо се свиване и отпускане. Ако това не работи, тогава опитай кратко свиване при старт на издигането с вдишване и кратко свиване при старт на спускането с издишване - отново дишането ще ти бъде сигнал кога да правиш краткото свиване. Този, последният подход, може би е най-лесния начин, тъй като е само едно кратко свиване - и готово. Щом като се почувстваш комфортно с това, тогава започни да правиш по две кратки свивания, когато вниманието е в долната част на нерва и по две такива свивания, когато вниманието е в горната част на нерва. А още по-късно отиди на едно свиване със задържане всеки път когато вниманието е в долната част на нерва при старт на вдишването и без свиване при издишването. А още по-късно - можеш да оставиш свиването спонтанно да стане такова, както оригинално беше дадено. Друго нещо, което можеш да правиш е - упражнения за свиване с десет или повече повторения, няколко пъти дневно. Просто е въпрос да придобиеш координация и да се почувстваш свойски с изпълнението. След това се превръща във втора природа. Сфинктерът е част от орган на духовен екстаз. В йога откриваме такива органи по цялото тяло, понякога в най-малко очакваните места.

Там където бихме искали да завършим с мулабандха/асвини е - да постигнем спонтанни фини движения, когато екстатичната енергия се движи по естествен начин в нас. Постепенно ще се развием до тези спонтанни фини движения, тъй като нашата вътрешна екстатична проводимост отива нагоре. Всички останали бандхи и мудри ще участват в едновременна координация, така че ще бъде нещо като спонтанна цялотелесна мудра, вървяща, протичаща фино навсякъде вътре в нас. Когато достигне до този етап, ние сме открили нашата нова естествена духовна биология. Едно хлъзване на очите нагоре и сме в екстатично блаженство навсякъде вътре. Нашата нервна система трайно, завинаги се преобразява към по-висш режим на работа.

Няма само един път за събуждане на мулабандха/асвини. Няма точна формула. Експериментирай и виж какво работи за теб. Предполага се усещането да бъде приятно. Може да откриеш вариант, който не съм споменал и който работи за теб и не те разсейва прекалено от другите практики. Разбира се, добави сидхасана в съчетание с някое от тези мулабандха/асвини и вероятно ще има разсейване за кратко време. Така става по правило. Това е преходен период, изпълнен с наслада и става все по-възхитително с времето. В крайна сметка преживяването се успокоява до една непрестанна божествена усмивка, излъчваща се отвътре.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 120

От: Йогани

Дата: Понеделник, 16 Февруари 2004 12:37

ТЕМА: B&O - "Получаването на просветление"

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Главната цел в оставащия ми живот е да направя всички нужни усилия, за да получа освобождение от циклите на раждане и смърт още в този живот. Знам, че все още имам да преодолявам много слабости, но все пак искам да положа всички възможни усилия, за да се отърва от тях и да направя тази душа да се слее с върховната душа през този живот. Възможно ли е или не е? Затова, ако трябва да се подложа на по-енергични практики за по-продължително време - искам да направя и това. Тоест спинално дишане и медитация за по-продължително време или всякакви други практики. От сърце те моля да ме насочиш.

О: Да, разбирам, че не искаш да губиш и минута, за да получиш просветление. Да, напълно! Чувствах се по същия начин, когато в този живот преди много години започнах да практикувам. Трябва да продължиш с практиките съобразно твоята способност, използвайки самоопределяне на темпото, като внимаваш да не прекаляваш. Ако има напрежение, значи правиш твърде много. Всички ние трябва да намираме и да поддържаме свое собствено темпо, иначе напредъкът ни се затруднява. Ще направя всичко възможно, за да бъде тук в уроците всичко, от което се нуждаеш. Всичко, освен пречистена нервна система. Това трябва да си го направиш сам, понесен от своята бхакти, от твоята любов към истината и към Бог, който е живия Бог вътре в теб.

Имай предвид, че да "получа просветлението" е една его стратегия и вероятно няма да бъде изпълнена през този живот, ако продължава на тази основа - "да получа". Това не означава да спреш практиките, за да постигнеш напредък. Но "да получа просветление" означава "да го пусна, да го оставя да си отиде". Парадокс. Не непременно да пуснеш, да оставиш практиките, но трябва да пуснеш нещо да си отиде. Да пуснеш да си отиде необходимостта "да го получа". Как можем да оставим да си отиде нещо, от което се нуждаем толкова отчаяно? Как можем да пуснем да си отиде нещото, което култивираме - интензивното желание за Бог?

Странно нещо е. Някъде по пътя ние спираме да се опитваме да "получим" просветление и откриваме, че "даваме" себе си на просветлението. Може би правим същите неща - практики, бхакти, служене и всичко това. Може би дори повече практики - да, определено повече практики. Нервната система иска да ги

прави, тъй като се отваря. Но нещо се променя. Може би промяната е в надигането на кундалини и ние вече не се чувстваме отговорни. Лесно е да се предадеш на мощния божествен процес, автоматично случващ се вътре в теб, дори и когато продължаваш да правиш агресивни практики. Докато егото се разтваря, за да се превърне в чисто блажено съзнание, то все още жадува за просветление и се бори да прави повече, за да "го получи". След това, по магически начин, нуждата ти "да получиш" се превръща в необходимост "да дадеш". Това е важен повратен момент, който има своята основа в практиките и в нарастващото бхакти. Това е зрялост, която се случва в нервната ти система, тъй като тя става пречистена.

Мисля, че най-ефективната стратегия е ден за ден. Това е по-висш път. Няма значение просветлението някъде там по пътя. Добре ли е днес? Днес по-добре ли е отколкото вчера, миналата седмица и миналата година? Това е нещо истинско и конкретно. Просветлението може да бъде следващата година или след стотина живота. Кой знае? Как се чувстваме днес и какво можем да направим, за да се почувстваме по-добре утре - това не е толкова мъгляво. То е реално, докато просветлението, спасението или каквото и да е там, е някъде във въображението.

Бъдещето не е реално. Днес е реално. Страдание е да искаш нещо в бъдещето, като го държиш там, вън от твоя досег. Бъдещето никога не идва. То е Майа (илюзия). От друга страна, блаженство е да искаш хубавите неща, които имаш днес и вкусвайки ги, да станеш повече - още преди да е дошло "утре". Ето защо съм казал: "Направи нещо добро за някого днес". Това е по-голямо просветление от всяко, което би намерил където и да било в твоето въображение за бъдещето. Ако има просветление, то трябва да бъде намерено само днес. Това е много фина гледна точка. Дотогава, докато правим практики за бъдещето, просветлението ще остава в бъдещето. Ако правим практики за "Щастие днес и утре", тогава внезапно просветлението е много по-близо. Тогава можем "да се отпуснем малко и да подишаме". В "отпускането и дишането" е идването на самото просветление. Ще изпитаме ли някога просветление в бъдещето? Не. Никога няма да го изпитаме. Можем да го преживеем само в настоящето. Това означава - днес.

Какво означава това във връзка с нашите практики? Запомни, че медитацията е отиване навътре, когато седим, а след това отиване навън в ежедневна дейност, за да ангажираме, включим в дейност блажената тишина, която сме придобили. Ако медитираме цял ден, ще имаме много тишина. Но ако не включваме нашата тишина в смислена дейност, няма да получим пълно просветление. Може би ще

стигнем само до първия етап - непрестанна и безкрайна вътрешна тишина. Това не е зле, но не е цялото нещо. Просветлението е сливането на вътрешното с външното. Ако само сме изцяло вътре и не сме навън, няма да сме в йога. Трябва да отидем напълно вътре и да отидем напълно навън - две цялости. Тогава ставаме цялостни (получаваме просветление - бел. моя).

Пиша всички тези писания тук от месеци. Защо? Е, това е нещо хубаво, което със сигурност трябва да бъде направено. Мнозина са съгласни с това. От моя гледна точка - в много мои животи то е отиване навън с вътрешната ми тишина и това ми помага да се разширя изключително много навътре. Колкото повече давам, толкова повече се изпълвам с екстатично блаженство. Аз съм много егоистичен човек, правейки това предаване на знание. И все пак, моето аз става все повече и повече във всички. Вашите радости са и моя радост. Можеш да направиш същото нещо в своя живот. Прави седящите си практики, толкова и каквито намериш, че са добре за теб - и след това отиди направи нещо добро за някого. Това е надигане на просветлението.

Ако не го споделяме, не го получаваме. То може да се случи днес. Не се безпокой за просветление в бъдещето. Изисквай просветление днес като правиш практики и след това раздаваш твоята тишина и твоето блаженство на другите. Каквито и добри чувства да ти донесат практиките, подари ги в ежедневната си дейност. Това е просветлението, идващо при теб точно сега, в момента. Всичко, което трябва да направиш е да кажеш "Да" на потока божествена любов, излизащ навън и тя ще избликне през нас като безкрайна река от екстатично блаженство.

Тогава ще се смееш като радостно невинно дете през цялото време. Това сме ние, когато всички запушвания и вериги-задръжки си отидат.

Да получиш просветление означава да го дадеш. Да получиш просветление означава да го пуснеш да си отиде.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 121

От: Йогани

Дата: Сряда, 18 Февруари 2004 20:56

ТЕМА: B&O - Пратияхара - разширяване на сетивата навътре

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: По време на спинално дишане и медитация се чуват различни звуци. Единият е нискочестотен трептящ звук, който предполагам е АУМ. Обаче не винаги чувам тази честота. Понякога се чуват множество честоти. Тези различни по тоналност звуци с различните чакри ли са свързани и това показва ли, че съответните чакри са активни или, че може би се почистват? Трябва ли вниманието да се фокусира върху тези звуци или те трябва да бъдат изоставени?

O: Някой зададе подобен въпрос и той беше разгледан в урок 53 "Светлина и звук". С две думи - да, пречистване е и ние просто без усилие предпочитаме нашата практика пред преживяванията, които се появяват. И да, чакрите участват, но няма нужда да се занимаваш с подробности относно това. Знаеш, че то става "под капака" - да използвам аналогията от предишните уроци.

Истината е, че всичките ни вътрешни сетива се оживяват в нашата нервна система (надите и чакрите), докато напредваме по пътя, така че трябва да помним да не се разсейваме от практиките, които отварят нервната ни система за божествените преживявания. В йога промяната в сетивните преживявания се нарича "пратияхара", което често се тълкува като загуба или изоставяне на сетивните преживявания. Понякога се приема, че означава умъртвяване на въвлечеността в сетивата, т.е. контролиране на сетивата. Нещо като антисетивност. Това е довело до странни практики в някои случаи - до бягство от естествените преживявания на света. Това е ограничено тълкуване на пратияхара.

Това, което в действителност означава пратияхара е - разширяване на сетивата навътре. Това означава, че ние усещаме все повече и повече божествени качества вътре, които в началото са по-очарователни от физическата сетивност и заради това по естествен начин сме привлечени към тях. Ние не отхвърляме физическата сетивност. Просто започваме да действаме в по-широк спектър от сетивност, тъй като нервната ни система се отваря навътре. След време дори физическите ни сетива се усилват с отварянето на вътрешната сетивност и сетивността ни като цяло се е разширила. А през всичкото това време ние поддържаме нашите ежедневни практики, които са основната причина за сетивното преобразяване. Възходът на чисто тихо блажено съзнание, основния компонент в този процес, ни държи свободни от хватката на привързаността на егото към разширяване на сетивния опит.

Някои традиции използват вътрешните сетивни преживявания за практикуване. Няма нищо лошо в това, ако това е традицията, която сме избрали и то работи за нас. Но както ти каза, понякога преживяванията са тук, а понякога ги няма, в зависимост от хода на пречистване в различните части на нервната система. Това, което правим в усъвършенстваните йога практики са глобални практики, които ще пречистят цялата ни нервна система - без значение какво друго още може би се случва вътре. Именно затова първо използваме медитация и спинално дишане. Те ще извършат глобалното почистване и ние не сме зависими от никое специално преживяване, появяващо се в конкретна част на нашата духовна анатомия.

Рано или късно всичко ще се отвори. Когато преживяванията се появят - страхотно. Ние им се наслаждаваме. След време ще ги имаме 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. Когато те се появят по време на практиките - ние просто оставаме с практиката, която правим (предпочитаме нея - бел. моя). Когато се появят по време на ежедневната активност, можем да им се наслаждаваме колкото ни харесва. Нашето възприятие за вътрешния и за външния ни свят ще се променя много към по-добро. Това е плодът на практиката, не е самата практика.

Веднъж след като медитацията и спиналното дишане са добре установени, можем да добавим практики за стимулиране на спиналния нерв от двете му страни, за да го събудим за екстатична проводимост, която автоматично се разпространява в цялата ни нервна система. Тези практики вече бяха дадени в предишните уроци.

В предстоящите уроци ще разгледаме допълнителни практики за движене на праната от двата края на спиналния нерв към нашия център - към нашето сърце.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 122

От: Йогани

Дата: Петък, 20 Февруари 2004 11:10

ТЕМА: B&O - Свидетелстването

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Отдавна вече преминавам през процес, където просто не се отъждествявам с тялото. Не се идентифицирам с емоциите/възбуда или с усещанията/чувства. Нещо друго е емоцията, емоцията не съм аз. Понякога долавям емоция, опитваща се да се надигне, но точно тук не знам какво да правя с това, така че я пренебрегвам, не й обръщам внимание и тя си отива надалеч. Баба ми почина преди две седмици и това изобщо не ме разтревожи. Сигурно бях единствената по време на погребението, която се усмихва или през повечето време се опитва да не се усмихва. Моята котка, която е всичко за мен, моят най-добър приятел... моят компаньон... моята любов - мисля си, че започва да умира или умира бавно и просто не съм притеснена от това. Да, загрижена съм и малко притеснена, но не съм силно разтревожена. Това събитие промени нещата външно, но не и вътрешно. Мога да падна по стълбите и просто да се усмихвам, а не да се безпокоя. Може да бъда уволнена от работа, без да ми пука. Просто не съм привързана към нищо. Съвсем наскоро се почувствах сякаш съм изгубила оприличаването ми с моето име.

Почти ме обиждаше да подпиша имейл или публикация с моето име. Това нормално ли е и нещо отделно от пратияхара ли е? Има ли етапи в това, така че да бъда подготвена за следващото, което ще дойде?

О: Благодаря ти много за написаното и споделянето.

Отговорът зависи от това, какво е твоето реално състояние и ще бъде направен според това как си стигнала дотам. Ако си медитирала и имаш това чувство за отделеност, обособеност в тихото свидетелстване, това е едно нещо. Ако си обособена, отделена от своя живот и от света - като психичен защитен механизъм поради някакво нараняване в миналото, това е нещо друго. Първото от споменатите две се дължи на пречистване в нервната система. Второто е издигане на съзнанието, за да избягва, за да стои настрана от някои подсъзнателни запушвания, които водят със себе си много мъка. Първото е отваряне нагоре (чувството за отделеност в тихото свидетелстване - бел. моя). Второто е затваряне - надолу. Чувствата за обособеност в двете ситуации може да изглеждат сходни, но не са. При определени обстоятелства дори е възможно и двете ситуации да се случат едновременно.

Ако това е пречистване на нервната система, пораждащо появата на вътрешна тишина, тогава нещото което трябва да правиш е да се ангажираш с духовни практики и с активност в живота. В крайна сметка нашето просветление не е за нас. То е за всеки друг. Първият етап на просветлението е възходът на растящата вътрешна тишина - временно обособяване, временна отделеност. Вторият и третият етапи са относно свързване с божественото, динамично нарастващо в нас и в другите (това е където екстазът и пратияхара се появяват, а не много преди това). Придвижването отвъд етап едно (вътрешна тишина/свидетелстване) не е бездеен процес, не е неправене на нищо. То включва възникването на преданост, вярност и страст и ангажира нашето чисто блажено съзнание в по-нататъшните процеси на просветление, които включват практики и участие в света. Това е естествена еволюция, част от която се състои в решението ни да участваме.

Предложение: Когато се появят емоции-възбуда, вместо да не им обръщаш внимание, обмисли да използваш процеса на бхакти, както е описан в урок 67 "Бхакти - науката за предаността" и в следващите уроци, дискутиращи по-фините и пречистени моменти на свидетелстване и бхакти, особено урок 109 "Бхакти, медитация и вътрешна тишина". Те могат да ти дадат няколко съвета как да

използваш по-добре твоето състояние на свидетел, за да преминеш към следващите стъпки. Връзката между свидетелстването и емоцията-възбуда е ключовата движеща сила в това.

Чистото блажено съзнание, тихият свидетел, не е докоснат от осезаемия свят, но това не е безгрижие. Точно обратното - вътрешната тишина е един безкраен извор на любов и състрадание и по естествен начин ни раздвижва да се заемем с екстатичните процеси в тялото и с любящо служене на другите. Може дори да се ядосаме и да се разкрещим в състоянието на свидетел - нервната система ще продължи да пречиства себе си. Въпреки, че тихият свидетел е върховният непоклатим и спокоен наблюдател, играта на просветление не е зрителски спорт - това е един от парадоксите на духовния живот. Докато чистото блажено съзнание не стане напълно присъстващо във всеки атом на творението, докато не стане постоянно свързването му с екстатичните процеси на създаване-творене (божественото вътрешно любене), не може да има завършек на просветлението. Ако искаме да преминем към висшите етапи на просветлението, ние трябва активно да участваме.

Така че, моето предложение е да видиш дали можеш да намериш желание в себе си да растеш оттатък етапа, където си. Всяко желание ще се сбъдне, ако ти избереш това, защото лесно можеш да преобразуваш емоцията в бхакти, когато си в положението на свидетел. Ако можеш - отгледай, развий това. Тогава ще откриеш, че ти е лесно да вършиш нещата - някои ежедневни практики, някакво служене, правенето на нещо за някой друг. Ако е трудно за теб да се "ангажираш", тогава може би ситуацията е психологически по-сложна от естествен процес на пречистване в твоята нервна система, идващ и стимулиран от духовните практики. Или понякога може да има някаква нежност по време на свидетелското състояние (или при всяко състояние), в което състояние ние просто "оставаме и изчакваме да дойде благоприятния момент" - вид лекуване в това ново състояние на съществуване. Веднъж щом се настаним удобно там, където сме, тогава ще станем по-заинтересовани да преминем към следващата стъпка.

Каквото и да е основната причина на твоето свидетелстване, не ще те нарани свидетелстването да присъства в ежедневните ти практики - в медитацията и особено в пранаяма. Рано или късно тези двете по естествен начин ще те доведат до следващата стъпка.

Желая ти пълен успех, докато пътуваш по избрания от теб път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 123

От: Йогани

Дата: Събота, 21 Февруари 2004 12:55

ТЕМА: B&O - Значението на "Въпроси и отговори"

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Трябва ли да прочета всички B&O преди да отида към уроците или уроците са главната част, с която трябва да се занимавам и преминаването ми набързо през B&O е добре? Благодаря ти отново за страхотната информация. Чувствам големи резултати със спиналното дишане досега!

О: Благодаря ти за написаното. Много се радвам, че намираш тези уроци за полезни.

B&O са неразделна част от уроците. Много от тях дават инструкции за нови компоненти на практиката, така че да преминеш през всичките уроци, включително B&O, в реда в който те идват - това е най-добрият начин да получиш учебния материал, който е вплетен в тези писания. Заглавието на урока дава доста добро указание за какво е съответния B&O, но понякога бонбон-изненада е скрит в урока, така че пропускай на свой собствен риск.

Много хора от цял свят бяха щедри в споделянето на техните преживявания, радости и притеснения по техния духовен път. Много съм благодарен на всички тези, които помогнаха по този начин. Това осигури широк спектър от действителни преживявания, които имат хората и ми позволи да обхвана много повече важни подробности от практиката, отколкото би било възможно по друг начин.

Отговарям на всички имейл запитвания. Досега успявам да се справя. Много B&O не са публикувани поради личната им специфичност. B&O които са публикувани в уроците са тези, които обхващат информация за практиките, която може да бъде полезна на всички членове на усъвършенстваните йога практики - като тази.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 124

От: Йогани

Дата: Събота, 21 Февруари 2004 13:23

ТЕМА: B&O - Дръж го просто, не усложнявай

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Имам гуру, който ми изпраща лечебна енергия. Объркана съм какво да правя с нея. Изучавах различни техники, в които се обърках кога да вдишвам, да

издишвам, да гледам нагоре или надолу. Начинаеща съм в пранаяма и не знам как да използвам тази енергия с която съм благословена.

Усещам сякаш моят гръбначен стълб е енергизиран и бих искала да използвам тази енергия да помогна на своя духовен прогрес и да облагодетелствам живота си. Уверена съм, че вече имам полза от нея, откакто това започна. Сега се боря да открия какво да правя. В различни моменти се опитвах да медитирам с енергията. Тя обаче утихна и изчезна. Тогава просто понякога лежах, но се чувствах безполезна в целия този процес. Благодарна съм за учение като твоето, но все още не съм намерила "отдушник" за този вид въпроси и отговори. Сигурна съм, че вече си отговорил по някакъв начин, но моля те да ме насочиш към техника или урок, които бих могла да използвам. Не знам дали не работя против тази лечебна енергия.

В медитацията ми настъпва момент, в който чувствам, че не мога да премина нататък, нещо като бариера, която ме задържа да премина към възможния безкрай. Също така чувствах страх да не изгубя контрол, да не изгубя себе си. Възникна страх в мен да пусна нещо да си отиде, но не знаех какво се очаква да направя. Просто да продължа с това ли? Ще отшуми ли то с по-нататъшната медитационна практика и кое може да помогне за това? Кое в твоята библиотека се отнася до техники на крийя йога, които могат да помогнат за това?

О: При теб със сигурност се случва много. Моето предложение е да опростиш своя подход към духовното пътуване и да правиш нещата стъпка след стъпка. Ако искаш да използваш тези уроци като основен ръководещ източник, тогава се върни в началото, разгледай отново както уроците за медитация, така и раздел "Медитация B&O " и първо открий стабилна, подходяща практика на медитация. Не се захващай с пранаяма или с нещо друго, преди да се установиш в медитацията в продължение поне на няколко месеца. Ключът към увеличаването на практиките е да предприемаш това от стабилна платформа на практики. Това е първото нещо, което трябва да постигнеш - стабилни практики. В уроците за усъвършенствани йога практики това означава - първо медитация и нищо друго, докато тя не стане сравнително гладка.

Ако имаш емоции или умствено безпокойство по време на медитация, третирай ги както третираш всички други мисли, които се появяват - просто без напрежение, лесно се връщай към мантрата, съгласно инструкциите в уроците за медитация и в

раздел "Медитация B&O ". Няма нищо страшно в това да се оставиш да навлезеш навътре в себе си. Това, което ще откриеш вътре е твоето собствено Аз - пълен покой, любов, блаженство... и свобода от страха. Ще има подеми и спадове при практикуването. Това е нормално. Ти само следвай процедурите на медитация и всичко ще бъде чудесно. Ще почувстваш твоята появяваща се вътрешна тишина. То е завръщане в къщи.

Колкото до вътрешните енергии, независимо дали идват от външен източник или от вътрешен процес в твоята нервна система, към тях можем да се отнасяме по един и същ начин. Просто ги пусни, остави ги да си отиват по време на медитация, като си благосклонна към процедурата на медитация и я предпочиташ със своето внимание. Когато вътре става пречистване/лекуване, не е необходимо да го надзираваме. То ще става автоматично. Ти просто му позволи да се случва - без ненужна загриженост или необходимост да "правиш" нещо с него.

По-късно, след няколко месеца когато се чувстваш стабилна в твоята медитация, опитай малко леко спинално дишане преди нея, както уроците напътстват. Когато това време дойде, виж дали стабилността ти в медитацията е нараснала, за да включиш малко спинално дишане. Винаги поддържай стабилна платформа от ежедневни практики. Много е важно.

Уроците са специфично постъпково изграждане на усъвършенствани йога практики. Следваш ли ги плътно, ще се движиш в логична, в смислена посока. Ако опитваш да правиш твърде много неща наведнъж, ще се объркаш и ще настане неяснота. Следваш ли множество учения, това също може да те объркa. И така, избери си посока и остани с нея. Ако решиш да следваш гуру или учебна организация, това е добре. Тогава разглеждай тези уроци само като "храна за размисъл". Едно учение трябва да бъде главно - всички останали са само храна за размисъл.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 125

От: Йогани

Дата: Неделя, 22 Февруари 2004 15:00

ТЕМА: B&O - Кундалини топлина

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: От известно насам време изучавам кундалини и чувствам много вътрешна топлина поради криите и медитации. Но наскоро прочетох, че частта от главата (сушумна), която е била мека докато сме били деца, трябва да се смекчи отново, за да може топлината да бъде пусната навън, в противен случай преживяването с кундалини може да бъде болезнено. Начинът по който се предполага това да бъде направено е чрез Тумо Рейки? Можеш ли да ми разясниш това? От няколко дни насам скъсих моите медитации и садхана, което въобще не исках да правя.

O: Не съм много запознат с рейки методите, така че не съм в състояние да коментирам много за Рейки Тумо освен, че прилича на по-агресивен метод насочен към издигане на кундалини, нещо отвъд лечителската рейки разновидност. Така че, може би е братовчед на други йога системи, насочени първо към събуждане на кундалини - което ме връща към ситуацията, описана от теб.

Както знаеш, в уроците ние преминаваме през практики за "глобално пречистване" на нервната система, преди да преминем към пряко стимулиране на кундалини. Тези практики включват дълбока медитация и спинално дишане. С тях за основа, многократно намалява рискът от трудности с кундалини. Разбира се, всички бихме искали да намалим размерите на времевата скала за достигане на просветление, така че бързаме напред и понякога дори прескачаме необходимостта от глобални пречистващи методи - някои традиции дори ги пропускат.

Ако се срещнеш с твърде много топлина, това може да бъде поради запушвания в надите и чакрите и преждевременно пробуждане на кундалини в тези области на нервната ти система. Използване само на старите методи може да бъде дълга, бавна, неприятна и усилена работа, през която да преминеш. Увери се, че си прегледал урок 69 относно кундалини симптомите и тяхното лечение.

Освен вътрешните запушвания има и друга причина за топлината и ти трябва да я разгледаш внимателно, тъй като много кундалини традиции я пропускат. Това е въпросът за балансирането на издигащите се и спускащите се прани (Шива и Шакти) в спиналния нерв. Традиционната кундалини йога използва мудри и бандхи за това, но те често не са достатъчни. Спиналното дишане може да направи чудеса за балансиране на издигащите се и спускащите се прани и в някои случаи може да прекъсне симптомите на дискомфорт веднага.

Метафорично казано, Шакти търси своя съпруг Шива навсякъде в тялото. Тя пречиства (почиства къщата), докато продължава да ловува за Шива. Ако той не се появи, тя ще става все по-безумна и неистова и ще създаде всякакви видове неприятности вътре в нас. Ако при спинално дишане нежно доведем Шива надолу в Шакти царството на нервната система, те двамата ще бъдат в състояние да се съединят във всичките места, където Шакти търси в момента - във всеки нерв и клетка вътре в нас. Това е метафоричното обяснение за това как спиналното дишане работи, за да стимулира и балансира праните в нервната система.

Също така при наличието на вътрешна тишина, на Свидетеля, цялата тази динамична активност вътре в нервната система ще бъде много по-управляема. Не забравяй, че Свидетелят не е докоснат от нищо от ставащото и все пак той е отговорен за всичко това - чрез бхакти връзката. Чистото блажено съзнание е трибуната на нашия Аз и точно то ни дава възможност да изберем божественото желание да навлезем в кундалини преживяване. Това, че сме установени в Себе си/Свидетел, ни дава възможност да управляваме много по-добре всичко, на което се натъкваме, докато преминаваме през динамиката на повишаващата се кундалини. Вътрешната тишина по дефиниция е дълбоко и постоянно глобално пречистване в нервната система. Точно затова медитацията е първата усъвършенствана йога практика и остава основната практика през всички уроци. С вътрешната тишина всичко друго може да бъде като грациозен танц. Без вътрешна тишина всичко останало може да бъде като да скочиш от скала направо в пъкъла. Така стоят нещата.

Каквито и да са другите ти практики, ако правиш медитация и спинално дишане "в предния край" (виж урок 99 - бел. моя), би трябвало да намериш известно облекчение за топлината. Веднъж след като чрез ежедневно правене на спинално дишане бъде постигнат баланс между възходящата и низходящата прани, ние имаме способността да правим много повече кундалини-благоразумия с много по-нисък риск от трудности. Нашият напредък ще бъде по-голям, а дискомфортът ни много по-малък. Всъщност правилното правене на практики може да превърне пътуването ни в една безкрайна радост от екстатично блаженство. И ние дори не трябва "да се чувстваме виновни " за това, защото - това е начинът по който е проектирана да работи нашата нервна система. Тя е машина за екстатично блаженство. Всеки си има такава. О, Господи, да не губим и минута и да си приведем "машините" в добро работно състояние.

Що се отнася до фонтанелата отгоре на главата, моето разбиране е, че това не е един вид предпазна клапа за освобождаване на налягането от отиващата нагоре кундалини. Популярният модел за кундалини, отиваща нагоре и извън върха на главата е прекалено опростяване на процеса. По-скоро, на всяко ниво в тялото има свързване на двете полярности, които съществуват вътре в нас. На физическо ниво това се случва в гръдния кош, където възходящата и низходящата прани се срещат. Оттам кундалини отива нагоре по гръбначния стълб в мозъка, след това отпред и обратно надолу, а след това отзад и обратно нагоре по гръбначния стълб и така в безкраен цикъл. Това е част от нашата нова духовна биология. С достатъчно глобално пречистване и балансиране на вътрешните полярности, всичко това става с малко топлина и много екстатично блаженство. Така че, това е един затворен вътрешен цикъл на обединяване, а не е кундалини издухваща навън самата себе си през върха на главата. Може да се случи издухване на кундалини навън през върха на главата, но това отвежда процеса в неправилната посока и не е много здравословно. По-добре е да се култивира вътрешното любене и останалото ще се случи по съвсем естествен начин и с доста удоволствие.

Това, което излиза навън от върха на главата е поток от сияйна лечебна енергия като страничен продукт от вътрешното свързване на полярностите. То идва по-късно и не се преживява като топлина - то е екстатично блаженство. Шива и Шакти енергиите се свързват в нещо ново, съответстващо на третия етап на просветлението - Единство, Божествена любов леещa се през нервната система и навън към всички. Единният, изливащ се като любов навън и вътре в Единния, който е навсякъде. В християнската традиция това е наречено "Христос".

Дали фонтанелата ще се отвори физически или не - не мисля, че това е главния въпрос. Може би ще се случи, може би няма да се случи. Ако това се случи, то ще бъде естествен резултат от процеса на просветление, а не нещо, за което да се тревожим твърде много на този етап. Фонтанелата е над хипофизната жлеза, която според някои е седалището на висше съзнание. В центъра на главата се намира епифизната жлеза, която е нашето сетиво за божествена светлина. Над епифизата е корона радиата, която е огъната нагоре като чаша (което може да бъде ясно усетено и наблюдавано с вътрешния поглед), докато енергията върви нагоре. Това е сахасрара - хилядоцветния лотос.

Така че, ние имаме - точката между веждите, където много екстатична енергия се стимулира навън и навътре чрез спинално дишане и другите усъвършенствани йога практики; фонтанелата, през която влиза и излиза енергия, главно поради озаряването на хипофизата; сахасрара над епифизата и гръбначния стълб, изтласкваща навън огромна аура във формата на фонтан. Нещата стават доста натоварени там горе. След това - вътре в мозъка има енергийни движещи сили между хипофизата и епифизата (активиране на третото око) през кухините/камерите и надолу в продълговатия мозък (medulla oblongata) и свързване чрез спиналния нерв надолу с перинеума/корена. Толкова много екстатични енергийни движещи сили вървят в главата. Някой ден духовните невробиолози ще се ориентират във всичко това за нас. Междувременно, трябва да продължим да правим усъвършенстваните йога практики, които пречистват и отварят нервната ни система, за да има на кого да направят дисекция невробиолозите. Само се майтапя!

Със сигурност живеем във вълнуващи времена. Пожелавам ти много успехи в твоето пътуване.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 126

От: Йогани

Дата: Понеделник, 23 Февруари 2004 14:36

ТЕМА: B&O - Взаимовръзка между пратияхара, интелект и бхакти

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: В Египет през първи век от новата ера Фило Александрийски е писал по въпроса за оттеглянето от сетивата. Коментарите му ме впечатляват предимно от историческа гледна точка, тъй като показват, че не само индийците, но също и египетските практикуващи са се интересували от това. Неговите коментари са объркващи за мен, но той изглежда предлага практикуващият да започне със силно и изтънчено внимание към сетивата, след това да се отдръпне от тях, така че да пребивава изцяло в интелектуалната сфера. Смятано е от тези мистици, че умът е с божествен произход и следователно това е точката на контакт между мистика и каквото и да било във Вселената, която е божествена.

O: Да, умът е главната връзка с божественото, което всички ние можем да преживеем, когато медитираме. Така че, от древни времена до днес нещата по този въпрос не са се променили. Обаче начинът по който умът ни свързва с божественото не е чрез интелекта, а чрез способността на ума да стига до тишина. Това е голямата тайна - тайната за връзката на ума с божественото. Както се казва в Стария Завет на Библията: "Бъди тих/неподвижен и опознай - аз съм Бог".

Както знаеш, аз възприемам различен подход от популярното определение за пратияхара като "отдръпване от сетивата". Мисля, че това е прекомерно опростяване, което може да се възприема като потискане, усмиряване на сетивата, а аз не съм за това. В действителност ставаш все по-малко заинтересован от това да натъпкваш с удоволствия физическите си сетива - тъй като твоята сетивност се разширява в божествените сфери, които са дори още по-голямо удоволствие. В крайна сметка физическите сетива подхващат отново старата си работа, когато твоето вътрешно божествено преживяване се върне обратно към ежедневния ти живот. Не мисля, че този процес има много общо с интелекта освен, че чрез

интелекта избираме да извършим пътуването с усъвършенстваните йога практиките.

Великият индийски мъдрец Рамана Махариши е казал, че интелектът има само една полезна цел и тя е - постоянно да задава въпроса "Кой съм аз?". Колкото и да е странно това, защото Рамана е бил смятан за много висш джнани (човек, просветлен чрез интелекта) - неговият вечен въпрос "Кой съм аз?" е чиста форма на бхакти. Ако човек е заинтересован единствено от това да си отговори на този въпрос, животът се превръща в чисто желание за истината и в бхакти. Така че, ако интелектът се използва по правилния начин, той се слива с най-дълбокия копнеж на сърцето за божествена истина. Ето как интелектът може да ни помогне да постигнем духовен напредък.

Ако интелектът не бъде доведен отвъд разсъдъка и до етапа на простото божествено проучване ("Кой съм аз? Има ли нещо повече от това?"), тогава той е само малко повече от машина, която е склонна да гради твърде много въздушни замъци. Интелектът може да ни съблазни много по този начин. Чрез нашата вътрешна тишина интелектът може да бъде насочван по полезен начин. Когато това стане, той се слива с бхакти.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 127

От: Йогани

Дата: Вторник, 24 Февруари 2004 12:49

ТЕМА: B&O - Сидхасана или падмасана?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Дълго време правех медитация в падмасана (поза лотос). След като прочетох писмото ти осъзнах, че падмасана не създава никакъв натиск върху перинеума. Трябва ли да премина към сидхасана? Опитах, но изглежда ще ми отнеме доста време, за да свикна с нея. Кажи ми как трябва да продължа. В падмасана едно ограничение което откривам е, че след като седя 45 минути и нагоре, краката ми започват леко да изтръпват и това малко ме разсейва.

О: Падмасана е много добър седеж със свои собствени ползи, макар не много хора да могат дълго да седят в тази поза удобно. Сидхасана в опростената форма, дадена в уроците, веднъж усвоена, е най-лесния седеж. Ефектите от нея могат да бъдат постигнати и използвайки "протеза" в перинеума. Виж уроци 33 и 75 за подробности.

Коя поза е най-добра? Зависи от твоите предпочитания и подход към постигането на целите ти в йога. Ако не си склонен пряко да стимулираш сексуалната енергия, за да издигаш кундалини, тогава сидхасана не е нещо, към което да се втурнеш. От друга страна, ако си склонен да заведеш нагоре сексуалната енергия по пряк начин, тогава сидхасана е много желана, по-желана от падмасана.

Въпросът е в този момент от време къде попадаме по "скалата на тантра". Сидхасана е в ляво от центъра на тази скала, докато падмасана е в дясно от центъра. Лявото работи повече с чувствеността/сетивността в практиките, а дясното работи по-малко със сетивността. Както знаеш, в тантра групата ние отиваме далече в лявата част на скалата. Сидхасана е в тази посока. Колко склонни сме да отидем в сидхасана е функция на нашата бхакти, което е свързано с това колко пречистване имаме в нервната си система. Интересното е, че повече пречистване ни насърчава в духовните практики да бъдем по-въвлечени в пряко стимулиране на сексуалната енергия да отива нагоре.

В йога е невъзможно безкрайно да се избягва занимаването със сексуалната енергия, защото рано или късно нервната система се активира от издигането на

кундалини и вътрешен екстаз експлодира в нас. Няма нищо по-чувствено от това. Всичките усъвършенствани йога практики са предназначени да подпомогнат естествения възход на екстаза в нервната система. В края на краищата дори медитацията е във връзка с екстаза - пристигане от дълбока вътрешна тишина, за да се обедини в екстатично блаженство всичко и навсякъде в тялото и отвъд него. Точно затова наричаме усъвършенстваните йога практики "лесни уроци за екстатичен начин на живот". И все пак, всеки има свои собствени склонности в йога практиките и уважаването на личните тенденции на всеки човек е много по-важно, отколкото да дадем на всички един единствен калъп-подход към просветлението. Една технология е добра само ако е достатъчно гъвкава, така че всеки да може да я използва. Точно затова ние поддържаме всичките практики колкото е възможно по-опростени и преки и говорим тъй много за самоопределяне на темпото. Всеки трябва да пътува по своя собствен начин и скорост. Комплектът с инструменти е тук, за да бъде използван или за да не бъде използван, както сметнеш за добре. Ако не се нуждаеш от един инструмент сега, може би ще се нуждаеш от него по-късно. Нещо такова.

Предвид интереса ти - може би е добре да обмислиш усвояването на сидхасана. Постепенно усвоявай тази поза и виж дали тя работи за теб от кундалини енергийна гледна точка. Ако не работи, можеш отново да се върнеш на падмасана. Няма да боли да познаваш и двата седежа. Преминах през подобна фаза на експериментиране преди много години и завърших със сидхасана като седеж за дългото пътуване. Останах малко вляво от центъра, защото опитно установих, че безусловно има смисъл да направя така. Който и седеж да е подходящия за теб, изборът му ще бъде напълно уважителен.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 128

От: Йогани

Дата: Сряда, 25 Февруари 2004 13:14

ТЕМА: B&O - Сидхасана и усещане за налягане в главата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Благодаря за осветляващата беседа върху "лявата" сидхасана и "дясната" падмасана; моите преживявания с тези две асани са напълно сходни с описаното от теб. Забелязах, че когато седя в сидхасана повече от час, се появява интензивно налягане, което се натрупва в главата (подобно на налягането, което човек усеща в главата, докато прави мулабандха). Има ли нещо което мога да направя, за на намаля интензивността на това налягане? Чудя се дали човек може да използва протезно средство в перинеума, докато седи в падмасана. Струва ми се, че това би довело до ползите от сидхасана и от падмасана, взети заедно?

О: Щастлив съм, че намери урока за полезен. За да балансираш налягането в главата се увери, че правиш спинално дишане. Също така прави самбхави заедно с мулабандха и сидхасана. В края на краищата ще имаш също и кечари, която играе голяма роля в новата биология в главата. Всички те ще помогнат на надигащите се енергии да намерят уравновесено духовно функциониране.

Ще има известни донагласявания в главата, тъй като се появява духовната биология. Аз им казвам "болки на растежа " и понякога ние просто трябва по свой собствен начин да оздравеем от тях. От време на време имах болезненост в ствола на мозъка (medulla oblongata, продълговат мозък) и излизаща напред през третото око. Всичко това сега е стара история, то се превърна в екстатично блаженство - така ще бъде и при теб. Ако стане некомфортно, просто се отдръпни от мудрите, бандхите и кумбхака и си дай почивка. Би трябвало да оздравее за ден-два. Много прилича на кондиционирането, привикването при атлетите, които постепенно постигат нови нива на способности, които не са имали преди това. Използвай самоопределяне на темпото и не прекалявай. Ако дискомфортът в главата е хроничен и не се влияе от промените в практиките, потърси медицински съвет.

След седмица-две ще навлезем в динамична джаландхара, която ще постави всичко, от сърцето до главата, на висока предавка. Така че, дръж си шапката.

Относно комбинирания падмасана/сидхасана подход с използването на "протеза" - никога не съм пробвал това. Тъй като това е наука (търсене на най-добрите приложения на знанието) и ти си този, който мисли за това, защо не опиташ и да видиш как то работи за теб? Очевидно ще искаш да го правиш премерено, за да не се претовариш с потоците от енергия.

Желая ти само успехи.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 129

От: Йогани

Дата: Неделя, 29 Февруари 2004 16:53

ТЕМА: Наули - издигане на кундалини с твоите коремни мускули

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В урока за йони мудра кумбхака въведохме маневра, наречена удияна, която е повдигане на корема с използване на диафрагмата. Понякога удияна се нарича "коремен лифт". Спомни си, че удияна означава "да полетиш нагоре". Удияна е малко по-трудна, по-сложна за правене, докато задържаме дишането, защото диафрагмата не се издига толкова нагоре, когато дробовете ни са пълни с въздух. Поради това беше предложено да практикуваме удияна и отделно от йони мудра кумбхака. Правим това, като стоим с ходила, отдалечени едно от друго малко повече от ширината на раменете и с леко свити колена, навеждайки се достатъчно

напред, така че да отпуснем длани върху коленете си. В тази позиция приличаме на стопер в бейзбола, наведен напред с длани върху раздалечените си колене, напрегнато очакващ батера (играч с бухалка - бел. моя) да удари топката. Може би понякога и в крикета застават по този начин?

В йога (не при бейзбола!), след като сме заели тази "стопер позиция", изгонваме всичкия въздух от белите си дробове и след това повдигаме диафрагмата. Ако правиш това с оголен корем, ще видиш, че коремната област хлътва, тъй като диафрагмата отива нагоре в гръдната кухина. Повечето йога школи преподават тази стояща удияна като част от редовната утвърдена практика от пози и това е добро време да я практикуваш - по време на асаните, преди пранаяма и медитация. Удияна има добри здравни ползи. Тя също така издърпва нагоре енергия от тазовата област, и точно затова е част от йони мудра кумбхака, заедно с другите мудри и бандхи, които правим, всички насочени към пробуждане и преместване нагоре през нервната система на кундалини енергия.

При удияна използваме корема по доста статичен начин, без да правим нищо динамично с коремните мускули. Просто повдигаме диафрагмата нагоре и това придърпва корема навътре. Можем да направим удияна динамична, като движим диафрагмата нагоре и надолу. Бихме искали да оживим нещата дори още повече и да сложим повече стимулиране на кундалини енергията в тазовия район. Правейки това, ние също така поставяме подиума за една обединена мрежа от цялотелесни микродвижения, които се появяват, тъй като в нервната ни система екстатичната проводимост нараства и добива зрялост. Част от това обединяване е автоматичното свързване между движенията в корема и движенията в тазовия район, в крайна сметка давайки ни екстатични микродвижения от корена и вътре в гръдния кош нагоре по целия път.

Разбира се, нищо от това не започва като "микродвижения". Трябва да започнем с "макродвижения", което са всъщност мудрите и бандхите, когато ги учим за първи път. Ако се учим да свирим на цигулка, ние трябва да овладеем майсторски дългите прости монотонни махове, преди да можем да се отдадем на кратките сложни мултитонове. По подобен начин мудрите и бандхите обичайно започват като ясно изразени, подчертани и видими, но след това, с времето, по естествен начин се усъвършенстват до фини невидими автоматични манипулации дълбоко вътре в нашата нарастващо все по-екстатична нервна система. И тогава - движението на екстатичната кундалини енергия в нервната ни система е това, което извършва микродвиженията по цялото ни тяло, а ние ставаме свидетели на

безкрайна великолепна проява на сияйната невробиология, случваща се вътре в нас.

Динамичната техника, която ни отвежда отвъд удияна се нарича "наули", което означава "да разбъркваш" или "да завъртиш". Започваме в стоящата "стопер позиция", описана по-горе. Тогава правим удияна - изпъждайки всичкия въздух издърпваме диафрагмата нагоре, което хлътва корема навътре. И така, вече сме в удияна. Сега ще направим някои други неща, за да усъвършенстваме наули. Нека го направим стъпка по стъпка.

След като вече сме в удияна, първото нещо, което правим е да свием коремните мускули, натискайки надолу върху коленете си - равномерно и през двете ръце. Нещо като да седнеш с изправен гръб на стол, от стоящо положение. Но движението на сядане не се случва, защото нашите ръце и длани подпират горната част на тялото върху коленете ни. Ние сме в удияна, докато правим това, така че нашият корем все още е придърпан навътре от повдигнатата ни диафрагма. Сега се случва нещо ново. Въпреки, че дърпаме корема си навътре чрез диафрагмата, ще забележим, че коремните мускули изпъкват, издуват се навън в една линия, нагоре и надолу от центъра на корема (пъпа). Това добавя още много повече всмукване в тазовия район. Опитай да огънеш коремните си мускули няколко пъти, докато си в удияна и виж начина, по който те се появяват по протежение на централната линия на корема.

Виждаш ли колко е лесно? Чувстваш ли допълнителното всмукване как издърпва от тазовата област в посока нагоре? Страхотно! Сега вече можеш това, нали? А сега огъни тези коремни мускули няколко пъти. Започни в ритъм, като правиш огъване на всеки няколко секунди. Намери си ритъм, който ти харесва.

Когато направите всичко това още няколко пъти, може да откриете, че огъването на коремния мускул отговаря на нивото на мулабандха/асвини, до което сте достигнали и на което ниво ви е непринудено. Оставете ги да вървят заедно, ако искате. С времето те ще се съчетаят в едно движение на фино неврологично ниво и няма да сте способни да правите едното, без да сте склонни да направите и другото. Този вид естествена интеграция ще се случи с всички мудри и бандхи в тялото. Но повече за това по-късно.

И така, ти си тук, огъвайки. Може би усещаш някаква приятна енергия да навлиза в корема ти, а може би и отвъд него в гърдите и дори чак до главата ти. Коремните мускули са много мощни за издигане на кундалини по този начин.

Но знаеш ли, това все още не е наули. Все още не сме започнали "въртене" на тези мускули. Ключът към завъртането е да разделиш огъването на твоя ляв коремен мускул от огъването на десния и след това да координираш двете сгъвания в едно общо въртеливо движение. Имаш два дълги коремни мускула. Единият отива нагоре и надолу от дясната страна на корема ти, другият отива нагоре и надолу от лявата страна. Как да ги разделиш? Не е много трудно да се научиш как - благодарение на стопер позицията.

И така, заеми стопер позиция за удияна и наули, както преди. Този път, вместо да свиваш коремните мускули с еднакъв натиск през двете ръце, просто свивай с натиск през едната ръка към едното коляно. Ти си избери през коя ръка. След като си в удияна, просто свивай корема с натиск през едната ръка към съответното коляно. Какво се случва? Видя ли как едната страна на коремните мускули се огъва навън, а другата остава огъната навътре? Ако е така, значи си го направил правилно. Сега премини на другата страна - огъни корема, като целият натиск отива към другото коляно през другата ръка. Коремните мускули от другата страна огънаха ли се? Добре. Сега опитай да огъваш напред и назад със същия ритъм, който използваше, когато работеше с двете страни едновременно. Но този път това ще бъде лява страна, дясна страна, лява страна, дясна страна и така нататък.

Сега ти издърпваш нагоре енергия от тазовия район - и от двете редуващи се страни. Това ще бъде по-стимулиращо за кундалини енергията. Има ли вече готовност да бъде свършена цялата работа? Нека да видим дали можем да завъртим тези мускули.

Да предположим, че имаш коремни мускули, които гладко се движат напред и назад отляво надясно - остава само още една стъпка, за да имаш цялостно наули движение. Вместо да отиваш навътре и навън с мускулите от ляво на дясно, едно по едно, опитай да направиш "замах" от ляво на дясно. Това означава, че докато твоят ляв коремен мускул е огънат навън, изпъкнал, излез напред с десния, още преди напълно да отпуснеш левия, така че и двата остават едновременно огънати в средата за много късо време. След това когато продължиш по-нататък към

огъване на десния коремен мускул, левият ще се отпусне. Ефектът е - виждаш едно непрекъснато движение на коремните мускули, минаващо през корема от ляво на дясно, като замах, като помитане. Тогава когато десният мускул се отпуска и отива навътре, левият се стяга и излиза напред. След това обратното, отиваш отново от свита лява страна към свита дясна страна. И отново и отново около себе си, въртене от ляво на дясно, от ляво на дясно, отново и отново. Можеш да усещаш и регулираш въртенето като чувстваш преместването на натиска, който минава през ръцете ти от лявото коляно към дясното коляно, докато огъването на твоите коремни мускули се премества от лявата към дясната страна и след това обратно.

В този ранен етап на наули, това което правим е трениране, за да усъвършенстваме навик. Ще бъде доста несръчно в началото, без съмнение. Но не се предавай, не го зарязвай. Ще му хванеш цаката. Първо се научи да го правиш в едната посока. Започваме с "въртенето" на мускулите от ляво на дясно. След като постигнеш това, опитай да направиш обратното - от дясно на ляво. При способност да завърташ и в двете посоки, на път си да станеш експерт по наули.

След известно практикуване ще добиеш способност да въртиш коремните си мускули както въже за скачане - с възхитителни ефекти върху енергията в тазовия район. Кундалини няма да е способна да устои да излезе, щом я стимулираш с всичкото това галене.

Не правим това наули макродвижение по време на седящите практики. Правим го преди да седнем в пранаяма и медитация. То може да бъде част от нашите асани и включено, когато правим удияна в нашата рутинна практика (продължение след удияна бандха). Или ако нямаме навика да правим асани, можем да правим само наули, преди да седнем за спинално дишане и медитация. Правенето на наули преди седящите практики събужда нервната система по начини, които много подкрепят пранаяма, йони мудра кумбхака и медитацията.

Опитай да правиш поне двадесет наули завъртания във всяка една от двете посоки и преди всяка сесия на пранаяма и медитация. Ако не ти стига въздух по време на наули, не се напъвай. Просто направи пауза, направи едно-две дълбоки вдишвания, издишай отново и продължи. Когато свикнеш да правиш наули, ще бъдеш също така в състояние да го изпълняваш по по-неформален начин в ситуации, които не включват стопер позата. Например, след като имаш навика за

разделен контрол на двата коремни мускула, ще стане лесно да правиш наули, докато лежиш по гръб отпуснато и евентуално когато седиш облегнато с изправен гръб. С времето наули ще се усъвършенства до точката, в която ще бъдеш в състояние да го правиш фино, без видимо движение, почти навсякъде, с прекрасни екстатични ефекти. Този вид наули върви много добре с фини движения на мулабандха/асвини, докато си в кечари. Тези екстатични упражнения могат да бъдат правени и на публично място без никой да знае, че ги правиш, с изключение на сиянието, разбира се.

Ще използваме фина версия на наули, когато преминем към динамична джаландхара ("помпата с брадичката"), която в много по-голяма степен въвлича горната част на тялото в стимулирането на кундалини енергия между сърцето и главата.

Наули е мощна практика с надалеч стигащи ефекти. Не включихме нормалните предупреждения в началото на този урок, защото наули обичайно не е практика, която може незабавно да ни хвърли в неприятности с кундалини енергията. Подразбира се, че ако имате някакви здравословни проблеми, които да се влошат от наули, тогава трябва да се въздържате от нейното правене. Освен това, ако наули се практикува за някакъв период от време, без да се практикуват медитация и спинално дишане, липсата на тези практики за глобално пречистване може да доведе до телесни енергийни дисбаланси.

Полезно е да имаш установени добри общо пречистващи практики, преди да предприемеш каквито и да било практики, насочени към стимулиране на кундалини в специални области от тялото. Това е причината, поради която в началото на уроците започнахме с медитация и спинално дишане и продължаваме да ги наричаме сърцевинни/основни усъвършенствани йога практики - предпоставка за всичко останало, което предприемаме.

Ако искаш, можеш да правиш наули преди да научиш други усъвършенствани йога практики освен медитация и спинално дишане. Но тези двете са препоръчваната минимална предпоставка за наули.

Винаги се уверявай, че имаш гладки практики, преди да започнеш нови. Много е важно да поддържаш една стабилна платформа от практики, с които да можеш да

продължиш в дългосрочен план. Щом разпознаеш своята готовност, можеш методично да добавяш нови практики - точно когато твоята бхакти те призове към повече.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 130

От: Йогани

Дата: Понеделник, 1 Март 2004 15:07

ТЕМА: B&O - Вибрации в корена

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Практикувам асани (пози) от дълго време. Когато приключа моите асани и правя шавасана (поза на трупа), понякога чувствам странна вибрация или по-скоро пулсиране в района под гениталиите ми. Повечето пъти съм в състояние да го спра волево, в други случаи не мога. Също така, чувствам тази вибрация понякога когато съм на работа. Тогава става доста досадно. Става почти неконтролируема и не мога да я спра. Това някакъв вид процес на пречистване ли е, или нещо с мен не е наред? Аз просто редовно правя асани, които научих по време на хатха йога курс. Също така правя асвини мудра и наули. Ще бъда благодарен да коментираш.

O: Да, това е продухване/пречистване. Това е ранен кундалини симптом. Всичко е наред при теб. Случват се хубави неща. Но може би малко в неправилен ред.

Малко болка, мъка и вибрации могат да се случат по време на пречистване на нервната система. Често това става в областта на перинеума/корена, когато кундалини започва да се размърдва. Симптомите трябва да отминат. Ако не преминат, тогава стандартната формула е да намалиш малко практиките или тяхната продължителност, докато симптомите изчезнат. В уроците това се нарича самоопределяне на темпото.

Мулабандха/асвини (свиване на аналния сфинктер) и наули са силен стимулатор на енергия в тази зона и са вероятните виновници, така че тяхното намаляване би донесло някакво облекчение. Не е изненадващо, че имаш това преживяване, правейки точно тези хатха йога практики без необходимите като предпоставка "глобални" практики.

Правенето на глобални практики на дълбока медитация и спинално дишане, преди да отидеш да издигаш кундалини, е най-добрият начин да поддържаш пречистването в равновесие и да избегнеш неприятните кундалини симптоми.

Може би е време за теб да обмислиш навлизане в дълбока медитация. После добави спинално дишане, след като си се сдобил с комфортна медитационна практика. Уроците обхващат всичко това, стъпка по стъпка. Мисля, че няма да имаш повече затруднение с "тясното място" в корена, ако направиш това. В интерес на истината, ще уловиш трудността предварително, преди тя да се случи след време в тялото. Уроците преминават през всички причини, поради които първо правим глобални пречистващи практики, а по-насочени (хатха йога стил) практики започваме да правим едва след като глобалните практики са добре установени. Много е важно да правим нещата в правилната последователност, тъй като това може да спести много трудности и "забатачване" с кундалини енергията и вместо това да донесе много екстаз и бърз напредък.

Асаните/позите са добри за повечето хора на което и да е ниво и също така са хубава "загрявка" за пранаяма и медитация. След като веднъж започнеш с практики като мулабандха, асвини и наули, тогава създаващите необходимите предпоставки практики на медитация и спинално дишане са нужни, за да абсорбират и балансират енергиите, които се стимулират в корена и след това по естествен начин се движат нагоре в нервната система.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 131

От: Йогани

Дата: Вторник, 2 Март 2004 17:37

ТЕМА: B&O - Съгласуване на самбхави със спиналното дишане

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Сблъсквам се с проблем при едновременното правене на самбхави и спинално дишане. Мисля, че когато се концентрирам върху спиналното дишане очите ми не остават насочени към междувеждието. Очите ми отиват там, където отива вниманието. Ако правя единствено самбхави, нямам никакъв проблем. Но когато започна спинално дишане, понеже вниманието ми е в него, очите ми са склонни да "пътуват" по гръбначния стълб. Мога ли да си представям образа на гръбначния стълб между веждите, за да разреша този проблем? Ако се концентрирам върху физическата позиция на сушумна - очите ми не остават насочени към междувеждието. Би ли предложил начин за едновременното правене на тези две практики?

O: Това е добър, а и важен въпрос. Мисля, че мнозина имат същото това предизвикателство в една или друга степен. Едновременното протичане на самбхави и спиналното дишане е нещо, което се развива с времето. Това в началото е формиране на навик, а по-късно става много лесно поради нарастването на вътрешните сетивни преживявания, които привличат физическите очи и вниманието по естествен начин към тяхното оптимално функциониране за нарастване на екстаза.

Цял живот сме живели с внимание, минаващо през физическите ни очи. За да разширим нашите хоризонти в посока към вътрешния ни духовен живот, необходимо е да развием допълнителна способност - физическите ни очи да отиват на едно място, а вниманието ни да отива на други места. Да си представяш образ на гръбначния стълб в точката между веждите не постига това, макар да е умна идея.

За да изпълни функцията си при спинално дишане, вниманието трябва да пътува по физическата дължина на спиналния нерв (сушумна) от корена в перинеума до точката между веждите, отново и отново. Извършвано с дълги бавни цикли на дишане и други аспекти на практиката на спинално дишане, това предизвиква балансираното движение на прана в спиналния нерв и култивирането на цялата нервна система. В същото време физическите очи стимулират по физически начин неврологичните и биологичните процеси, които започват в мозъка и достигат надолу през спиналния нерв до корена.

И така - докато вниманието върви в синхрон с дъха в спиналния нерв, очите физически стимулират мозъка, което също така засяга целия спинален нерв чак до долу. Има и сбръчкване на веждите (леко придвижване на веждите една към друга), което също участва във физическото стимулиране на мозъка. Това е другата половина от самбхави. Единственото време когато самбхави изисква внимание, освен вниманието (за един къс момент - бел. моя), необходимо за физическото позициониране на очите е - когато вниманието се изкачи нагоре и отиде в (или през) точката между веждите. Но дори и това не е ангажиране на вниманието да минава през очите. Очите просто са си там, но ние не гледаме през очите. Гледаме през спиналния нерв, което е третото око в това място. При спинално дишане и в моментите когато фиксираме вътрешния си поглед през точката между веждите (като в йони мудра), не отвеждаме вниманието във физическите очи. Въвлечени сме във вътрешно гледане – физическите очи изобщо не се използват за вътрешно гледане. Очите заедно с челото изпълняват физическа функция, стискат/сгъстяват вътрешността на мозъка по определен начин – и това е всичко.

Това разделяне на вниманието и физическите очи е много важно за развиването на вътрешни духовни преживявания.

Когато Исус казва "Ако окото ти стане едно, твоето тяло ще се изпълни със светлина", той е говорел за две неща: физическо центриране на очите и внимание в спиналния нерв, функциониращо през третото око. Тези двете, направени съвместно, изпълват тялото със светлина, веднъж след като се появи екстатична проводимост в спиналния нерв и се разпространи в останалата част на нервната система.

И така, как да постигнем това отделяне на вниманието от физическите очи? Сетивната обратна връзка е важен фактор за това. Екстатичните усещания вътре в тялото са най-добрата сетивна обратна връзка. Но какво да правим, ако все още нямаме вътрешна екстатична проводимост? Как в този случай да отделим вниманието от очите? Все още можем да използваме сетивна обратна връзка, за да разработим навика и разработването на този навик ще помогне да възникне вътрешната екстатична проводимост.

Избери предмет в другия край на стаята и го наблюдавай втренчено, без да мигаш. Не го изследвай и дори не го "виждай". Просто постави погледа си върху него и го остави там. Докато правиш това, позволи на твоето внимание да се придвижи от междувеждието до перинеума. Не е трудно да се направи, нали? Сега продължавай да държиш погледа си върху този предмет и нека вниманието ти се придвижи от перинеума нагоре през центъра на твоя гръбначен стълб до точката между веждите. Не се притеснявай за дишането. Просто гледай предмета по описания начин и продължавай да движиш вниманието си нагоре и надолу вътре в спиналния нерв. Когато очите ти се отместят от предмета и ти забележиш това, просто без напрягане ги върни обратно върху него. Използвай стоящия пред теб предмет като зрителна обратна връзка. Със своето внимание отиди нагоре и надолу в спиналния нерв няколко пъти, без да сваляш поглед от предмета. Упражнявай се в това известно време, докато установиш, че можеш да движиш внимание нагоре и надолу в гръбначния стълб, без да сваляш поглед от този предмет твърде много. Ако очите или вниманието се отместят, тогава без напрягане ги върни обратно към задачата. Това е навик, който разработваш, много подобно на това да се научиш да потупваш върху главата си с една ръка, докато разтриваш кръгообразно корема си с другата ръка.

Продължи да правиш това упражнение, докато се научиш да движиш внимание нагоре и надолу по гръбначни стълб, и в същото време да поддържаш невиждащ втренчен поглед върху предмета. Предметът е твоята сетивна обратна връзка,

която ти позволява да държиш очите си в едно място, докато вниманието ти се движи в друго място.

След като постигнеш добър успех в правенето на това, опитай го в истинско спинално дишане. Сбръчкването на веждите предизвиква усещане в точката между очите, което усещане също може да бъде използвано като сетивна обратна връзка за очите. Виж дали можеш да използваш това, за да насочиш затворените очи към центъра на междувеждието и нагоре, докато движиш внимание нагоре и надолу в гръбначния стълб. Това не е зрителна сетивна обратна връзка, така че в началото може да не я използваш толкова лесно, колкото беше с предмета в другия край на стаята. Но опитай. Ако е твърде голям скокът от използване на зрителен обект към истинско спинално дишане, тогава винаги е тук върхът на твоя нос или също така можеш да гледаш нагоре с полуотворени очи, така че да имаш някаква зрителна обратна връзка за самбхави по време на спинално дишане. Последните предложения не са идеалния вариант, но ако се нуждаеш от зрителна обратна връзка, тогава използвай ги, докато се почувстваш готов да ползваш като обратна връзка усещането за леко свъсени вежди.

В самбхави се нуждаеш от нещо, от което очите могат да получат сетивна обратна връзка, нещо към което можеш нежно да върнеш очите, щом осъзнаеш, че те са се отклонили другаде. Както споменахме – По-късно, екстатичното удоволствие вътре в тялото ти е това, което ще те накара да издигаш и центрираш очи. Засега използваме друга сетивна обратна връзка, която да ни позволи да тренираме очите и да ги отделим от вниманието, което се движи нагоре и надолу в гръбначния стълб.

Ако вниманието се съпротивлява да се върне отново към очите, докато правим всичките тези неща, не е толкова трудно да се справим и с това. Знаем как да се справяме със скитащото се внимание от обучението ни в медитация. Когато правим спинално дишане, вниманието ни може да бъде навсякъде - в очите, в мисли или в емоции, в магазина или дори в средата на галактиката. Навсякъде. Когато това се случва по време на медитация, какво правим? Просто лесно, без напрягане се връщаме към мантрата. В спинално дишане е точно същото. Когато вниманието ни отиде в очите или някъде другаде и забележим това, просто лесно, без да се напрягаме, се връщаме към спиналното дишане. Ако изгубим къде сме били в гръбначния стълб, няма значение. Не е необходимо да сме прецизни - не е задължително да започнем точно от мястото, в което сме се разсеяли. Просто подхващаме в синхрон с дъха. Ако в момента вдишваме, отиваме нагоре по

гръбнака, ако пък издишваме - отиваме надолу по гръбнака. И продължаваме така. Когато вниманието отново отиде някъде другаде, щом осъзнаем това, просто отново подхващаме спинално дишане. Така ще се случва много пъти. Нормално е. Очите също ще се скитат много пъти. И това е нормално. Никога не се напъваме или борим за перфектност - такова нещо няма. Практиката работи най-добре тогава, когато се отнасяме ненапрегнато към нея и одобряваме, предпочитаме процедурата, която правим - щом осъзнаем, че сме я напуснали.

И така, сетивна обратна връзка за очите и ненапрегнато предпочитане да движим вниманието нагоре и надолу в гръбнака - това са ключовете да оформим и развием тези две отделни функции. Ще го постигнем бавно. Рим не е бил построен за един ден. В крайна сметка, ще правим много неща едновременно по време на спинално дишане. Те са навици, които развиваме един по един и които стават автоматични.

Някъде по пътя ще почувстваме известно удоволствие издигащо се от корена и нагоре по гръбнака. След това ще забележим, че то се влияе от самбхави. Също така ще забележим, че спиналното дишане се разпространява и нагоре, и надолу, и навсякъде в нас. Тогава тези практики ще имат една много приятна сетивна обратна връзка вътре в нас. Ще бъдем възнаградени с екстаз за това, че ги правим. Ще бъдем в състояние да се отзоваваме на екстаза с голяма леснина и тогава всичките елементи на практиката ще се превърнат в нещо, което извършваме неусетно и с лекота. Тази способност е вградена във всеки един от нас. И така, започваме в началото с каквато сетивна обратна връзка имаме в момента, знаейки, че цял нов свят ни очаква вътре. Преди да го познаем, нашето тяло ще се изпълни със светлина и ние ще бъдем къпани денонощно в екстатичното блаженство на Господ.

Гуруто е в теб.

От: Йогани

Дата: Петък, 5 Март 2004 16:53

ТЕМА: B&O - Какво е грях?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какво е грях? Дали това е състояние, което нямаме шанса да преодолеем без намеса от наше име на някой, който е ръкоположен? Ние грешници ли сме или сме божествени? Объркан съм.

О: Исус е казал: "Каквото посееш, това ще пожънеш". На Изток този процес е оповестен с една дума, "карма", което означава действие и последиците от него, включително скритите впечатления-отпечатъци (самскари - бел. моя), натрупани дълбоко вътре в нас през многобройни животи.

С йога практиките ние стимулираме естествените способности на нервната система да разтваря/стопява многото скрити впечатления/самскари от карма, съхранявани дълбоко в нас.

Ние преживяваме тези самскари като ограничения и наклонности в нашите мисли, чувства и действия. Тези впечатления са пречка да преживяваме истината вътре в нас. Тъй като започваме да ги изчистваме, опознаваме божествената истина вътре в нас и се освобождаваме от оковаващото ни влияние на нашите бивши действия. Тогава по естествен начин ставаме склонни към поведение, което не създава препятствия, които ще ни ограничават в бъдеще - действаме все повече и повече като канал на божествената любов. И така йога има пряко въздействие върху целия този процес на сеитба, жътва и скритите карма отпечатъци. Нищо от казаното не отговоря пряко на въпроса ти за греха. Първо исках да изложа практическите аспекти на ролята на йога. Действието, резултатите от него и средствата за разтваряне на оковаващите ни резултати от действието. Ето как се вписва йога.

Какво е грях? Ако погледнеш в речника ще видиш, че там се набляга върху негативните аспекти на "Каквото посееш, това ще пожънеш" и на кармата.

Грехът се дефинира като "Нарушаване на религиозен или морален закон, престъпление срещу Бог."

Сеитбата и жътвата са единно нещо, всъщност са природен, естествен процес. Той просто се случва, когато действаме по начини, които или са в посока на, или са в посока, противоположна на пречистване на нервната система и изразяване на божествена любов. Това, което влагаме е това, което получаваме. Ако правим йога практики и благоприятстваме отварянето пред затварянето, даваме на себе си голямо предимство в този процес.

Грехът е стъпка извън естествения процес на "каквото посееш…" и кармата. Той е "нарушение". Престъпление към кого? Грехът е оцветен с човешки предразсъдъци/присъди. Ако правиш така и така, правиш грях. Правиш лошо. Обиждаш Бога. Кой решава това? Най-често самите ние решаваме това чрез чувството за вина и срам от нашите действия. Може би сме били обучени и привикнати от други още от нашето детство да се чувстваме по този начин относно себе си. В нашето все още ограничено състояние на осъзнатост ние сме склонни да действаме по начини, които ни обвързват и в нашата съвест (божествения морал в нас) ние изпитваме угризение. Ако не се самоосъдим, другите със сигурност ще са тук, за да направят това за нас. Като ни осъждат, те поставят себе си в положението на посредници между нас и нашето спасение. И ето я, вече я имаш - психологическата структура, която обединява повечето организирани религии в света.

Концепцията за греха е човешко оцветяване на естествения закон, това е "прежда", намотана около естествен процес. Той възниква от нашето чувство за вина и/или от мненията и отсъждането на някой друг. Ако прекалено се отдаваш на концепцията за греха, това може да доведе до чувство за безнадеждност и до нездравословна зависимост от другите относно твоето спасение, когато в действителност има само едно място, където ние някога ще намерим спасението - вътре в себе си.

Да очакваме някой друг, ръкоположен или не, да ни освободи от нашите грехове е формула за провал. Истинската религия не е бизнес сделка, където даваме това и получаваме онова. Не става по този начин.

Да се отдадеш на висок идеал е нещо друго. Това е нещо лично в твоето сърце, не е обект за контролиране или отсъждане от някой друг. Стига да пуснеш по-висш идеал дълбоко в сърцето си, твоята бхакти ще има велика пречистваща сила и ще те привлича към духовни практики.

Ако сме били тренирани да виждаме себе си като безнадеждни грешници, ще бъде разумно да преразгледаме това внимателно. Защото, ако не вярваш в своята собствена божественост, ще бъде трудно да намериш желанието, необходимо за да отпътуваш у дома. Да се отъждествим с грешници е етикет, който си поставяме самите ние, докато отъждествяването ни с божествени същества е човешко състояние, което може да се покаже и докаже/демонстрира и за което можем да заявим и да претендираме, че е наше.

Светците и спасителите през хилядолетията отново и отново са демонстрирали способността, която всички ние имаме - способността за човешко духовно преобразяване.

Сядането в медитация за първи път ще направи възможно да бъде разрушена илюзорната хватка на греха. Няма да ни освободи напълно от всички пречки в нас още на първия ден, но е началото на пътя, по който можем да пътуваме. Този път ще разкрие и прояви нарастваща божествена светлина, докато пречистваме и отваряме нервната си система все повече с всеки един отминал ден.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 133

От: Йогани

Дата: Събота, 6 Март 2004 15:20

ТЕМА: B&O - Нектар

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Понякога чувствам много сладък вкус в края на гърлото. Не е точно сладък, но това, което се нарича мадхур (индийска дума.. не съм сигурен кой е английския еквивалент). Случва се от само себе си и свършва след около час. Не бях способен да го свържа с каквото и да било. Нито с това, което правя или с което се храня. Наистина му се наслаждавам, когато то се случва и колкото повече преглъщам, толкова повече мога да усетя вкуса. Надявам се, че можеш да хвърлиш малко светлина по въпроса.

O: Твоето описание звучи като нектара, наречен амрита или сома, идващ от мозъка и надолу през носния фаринкс. Появата му се стимулира от духовни практики, особено от пранаяма, кумбхака и кечари, макар че може да дойде от всяка практика, понякога дори само от бхакти.

Биологията на кундалини включва сексуални есенции, изкачващи се нагоре по гръбнака, а също и чрез храносмилателната система и други канали. След като това стане, в мозъка има процес, който довежда нектара надолу в храносмилателната система през споменатия преден проход, където нектарът се преработва и се изпраща нагоре отново. Това е кръговрат - нагоре през средата и надолу през предната част, нещо подобно. Тази биология е основата на нарастващите вътрешни преживявания. Това е част от човешкото духовно преобразяване. Усъвършенстваните йога практики са направени, за да подпомагат това.

Нектарът може да бъде сладък и с аромат на цветя. Най-много се забелязва в ранните етапи на събуждане на кундалини. По-късно е по-малко забележим. Не се

фиксирай прекалено много върху този процес. Продължавай своите практики, каквито и да са те. Преживяването е част от по-голям процес, а не самоцел.

Хубави неща се случват.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 134

От: Йогани

Дата: Понеделник, 8 Март 2004 11:01

ТЕМА: B&O - Йога и западната психология

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Наскоро се присъединих към твоята група и самият аз изпитвам силно несъгласие с поощряването на медитацията и другите практики. Когато хората се съсредоточат върху собствените си телесни усещания и т.н., те са в много уязвима позиция и в същото време имат възможността да разкрият велика истина. В ситуация, в която нямат подкрепа, те ще се окажат в същото или в по-лошо положение, тъй като не са били способни да разберат чувствата си, да излекуват болката си и да изразят други емоции, които биха могли да се появят. Ти предполагаш, че раздразнителността е резултат от дисбаланс в практиката (забележка: като например твърде бързото излизане от медитация) и аз въобще не съм съгласен. Вярвам, че и емоциите които възникват по време на медитация си имат причина и единственият път да се работи за по-голямо осъзнаване в тази ситуация е - да се съсредоточиш върху тази емоция, да я изразиш и да я разбереш.

След като човек е преминал през този лечебен процес, той ще постигне по-голямо осъзнаване. Ако хората го пропуснат като нещо неуместно и неподходящо, те ще преминават през един и същ цикъл и може би - през целия остатък от живота им. В тази ситуация подкрепата играе важна роля, тъй като помагачът може да ръководи индивида, така че да премине успешно през ситуацията.

О: Частта която си пропуснал за медитацията е, че когато е правилно направена, запушванията, освободени в тази конкретна сесия си отиват. Няма ги. Така че, не остава нищо да обработваш или да анализираш, само вътрешната тишина и светлина, идващи отвътре - от мястото, където преди това е имало запушване. Така че, нека бъдем наясно с този механизъм. Това е ефективна йога, неврологично пречистване, където ефектите на минали действия се освобождават не на база на значенията, но неврологично се стопяват/разтварят отвътре - чрез вроденото в нас чисто блажено съзнание, до което имаме достъп по време на медитация. Не е въпрос на вяра или на анализ. Това е механичен процес. Той ще работи за всеки, който прави процедурата, дори за някой, който е скептик.

Звучи, сякаш си въвлечен в западната психология, където мислите и чувствата, които идват на повърхността на съзнанието се анализират на ниво смисъл/значение - психоанализа. Това има някаква стойност, но е доста отдалечено от йога методите, които отиват много по-дълбоко, където въобще не съществуват аналитични процеси в ума. Западната психология е все едно да анализираш вълните, появяващи се на океанската повърхност, докато йога (особено дълбоката медитация) е като почистването на океана от дъното нагоре, на нива където анализ не е възможен - само процедурата на почистване е там. Запушванията са енергия, мисленето е енергия. Йога се занимава с тях в техния корен, като преминава отвъд енергията - към чистото блажено съзнание. Значението е по-малко фундаментална форма на неврологична енергия, откривана близо до повърхността на ума. Значението е "опашката на кучето" за мисловната енергия, така да се каже, а ние всички знаем, че да дърпаме кучето за опашката, за да го водим, не е много ефективно. Все пак можем да използваме значението, ако това по някакъв начин ни помага да се чувстваме добре. Ако сме гъвкави, също така ще медитираме ежедневно, което е като да имаш торта, но също така и да си я изядеш. Не е разумно да се опитваме да правим и двата метода едновременно, тъй като нито единият, нито другият "ще ни бъде сервиран".

Както и да е - йога не е само за почистване на психиката. Това е страничен продукт. Йога е за просветление, пряк път към нивото за постигане на Исус, Кришна, Буда, Лао Дзъ, Руми и т.н.

В сравнение с йога методите, западната психология е все още ембрион в това отношение. Имай предвид, че психоанализата е на малко повече от столетие, докато йога е тук около 50 столетия. Не, че "времето, от което си в бизнеса" само по себе си прави едно нещо по усъвършенствано, но все пак това е доста добър показател. Преживяванията на съвременните практикуващи подкрепят заключенията на йога, направени през дългата й история. Доказателството за пудинга е в неговото изяждане.

От гледната точка на йога, разбулването на "голямата истина" не е на първо място интелектуално разбиране или разрешаване на емоционални трудности - става въпрос самият ти да се превърнеш в тази истина. Това е постигнато чрез систематично пречистване на всяко ниво на проводника на преживяванията - човешката нервна система. Божествеността на човешкото същество е това, което отваряме тук - използвайки изпитани от времето методи.

Логиката показва, че западната психология може да научи много от изучаване на йога методите по един лишен от предразсъдъци начин. Карл Юнг осъзнал това късно в своята кариера.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 135

От: Йогани

Дата: Вторник, 9 Март 2004 10:59

ТЕМА: B&O - Кундалини потоци в краката и ръцете

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Практикувам йога и пранаяма от около 6 години. Започнах тази практика, за да се отърва от моето астматично заболяване и сега имам успех на 90%. Обикновено не медитирам, освен някои себеутвърждения и себеотпускане след пранаяма, тъй като звукът Ом не ме е интересувал много, поради религиозното ми обкръжение. Сега те открих и в последните 50 дни практикувам медитация съгласно твоите инструкции. През последните 3 години моята йога не беше редовна, но правя пранаяма в продължение на 5 минути дневно, преди да започна медитация.

Когато започнах медитацията, беше добре и след няколко дни нещо като приятен хладен бриз (хладен поток) започна да тече в гърба ми по време и след медитация. По време на молитвите ми през деня и следобед чувствам същото усещане в гърба си, което се разпространява и в горната част на гърба ми. Правя пранаяма и медитация в сидхасана.

Моят въпрос е - през последните десетина дни, през деня между 10 сутринта и 2:30-3:00 следобед имам усещане за хладни потоци, течащи само в краката ми и в ръцете ми от раменете до върховете на пръстите. Понякога това усещане е много силно, но е приятно. Моля да ми кажеш какво е това състояние. Според моето разбиране енергията тече в горните части на тялото, а не надолу. Моля те, кажи ми какво е това, или пък това е енергията течаща надолу, вместо нагоре. Бъди така добър да ме посъветваш.

O: Това е кундалини енергия. Тя може да бъде много очевидна в краката и в ръцете. Слушал ли си израза "лотосови крака"? Кундалини отива там, където нервната система отива. Това означава - до всяка клетка в тялото. Започва от спиналния нерв (сушумна) и се излъчва оттам - понякога мигновено с надигането на екстатичната проводимост в спиналния нерв, друг път с известно закъснение във времето, тъй като кундалини проправя пътя си, за да излезе навън от спиналния нерв. Също така, от енергийна гледна точка фината нервна система достига далеч отвъд тялото чрез аурата и кундалини също отива там. Това е начинът, по който другите могат да почувстват нашето изгряващо екстатично блаженство. По хубавите вибрации, нали знаеш.

Преди много години същото преживяване, които ти описваш се надигна в мен. Беше толкова интензивно удоволствие в краката и в ходилата ми, че единственият начин по който можех да го успокоя беше, като ходех бос из целия квартал. Беше сякаш имах оргазми в краката си. Имах същото нещо в ръцете и в дланите. Физическата активност помага да успокоиш това преживяване. Може би желаеш да погледнеш урока за кундалини симптомите и лекуването им, ако чувстваш нужда да изгладиш това преживяване.

Симптомите се дължат на триенето между енергията кундалини и дълбоките запушвания, които се освобождават и излизат. С времето това преживяване се изглажда, за да се превърне в много по-плавни, не свършващи екстатични чувства навсякъде в тялото. Екстатичен начин на живот!

Ако трябва да гадая, бих казал, че твоята пранаяма е отворила нервната ти система през последните няколко години и сега медитацията се възползва от тази култивирана ситуация. Много мъдро постъпваш да се занимаваш с медитация, за да допълни тя пранаяма. Връзката между тези две практики и важността да се правят и двете се обсъжда в уроците, като се започне още с първите инструкции за спинално дишане. Може да пожелаеш да доведеш твоята пранаяма до нивото на спинално дишане, ако не си го направил вече. Спиналното дишане ускорява ефектите на пранаяма, докато в същото време осигурява много повече равновесие на енергиите в нервната система, така че има повече напредък с по-малък шанс за прекомерни енергийни потоци.

Хубави неща се случват.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 136

От: Йогани

Дата: Вторник, 9 Март 2004 12:09

ТЕМА: B&O - Виджяна Бхайрава Тантра - 112-те техники

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Пранам! Мога ли да потърся упътване, основано на практика като дхарана на Виджяна Бхайрава.

О: Запознат съм с писанието Виджяна Бхайрава Тантра главно чрез съчиненията на Ошо/Раджниш (Книга на тайните, която обхваща 112-те техники). Уроците в усъвършенстваните йога практики обхващат принципите на Виджяна Бхайрава по концентриран и практичен начин, с поредица от ефективни практики, които могат да бъдат овладявани една след друга, щом човек стане готов (да добави следващата практика - бел. моя).

Освен Виджяна Бхайрава тантра (и други тантра йога източници), уроците интегрират принципи и опростени практики от бхакти йога, мантра йога, крийя йога, раджа йога, хатха йога и кундалини йога, без да споменавам и малко добър старомоден християнски здрав разум. Това е отворена и интегрирана система от практики, научно създадени за лесно използване, ефективност и пълнота.

Надявам се да намериш уроците полезни, докато пътуваш по избрания от теб път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 137

От: Йогани

Дата: Сряда, 10 Март 2004 16:54

ТЕМА: B&O - Стъпи и с двата крака в рая

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Готов съм да започна медитация отново, за да мога да чувствам пак това, което чувствах в миналото. То започна, когато бях в училище. Винаги съм се стремял към нещо, но досега не знаех към какво. Тогава започнах да медитирам. Винаги съм опитвал да медитирам в шавасана, защото е посочено, че тази асана е позицията, при която можеш да седиш или да лежиш, без да напрягаш тялото си, в продължение на часове. Беше преди около 5 години, когато един ден почувствах светлината. Не мога да обясня какво е... но на следващия ден цялото семейство ми каза, че през нощта съм бил във въздуха, поне на метър над моето легло и тялото ми светело. Оттогава търся да разбера какво ми се е случило. Продължих да правя медитация и след това в различни моменти ми се случваше да се чувствам безтегловен и да чувствам странно усещане в областта на третото око. След това заради следване, работа и брак, оставих медитацията и сега е почти три години по-късно, но все още понякога чувствам миризма на цветя, а понякога не мога да позная от какво е миризмата, но е много приятна. Понякога чувам звън на камбанки вътре в мен и понякога чувам звук на хрийм, който е като хриииииииииииимммм. Моля да ми помогнеш или поне ми кажи как да продължа, тъй като сега не медитирам, а искам отново да започна да медитирам.

О: Благодаря ти за писането и споделянето. Можеш да отидеш в началото на съобщенията в интернет - уроците преминават стъпка по стъпка през инструкции за медитация и пранаяма, а след това през комбинирането на тези двете с физически практики като бандхи, пранаяма, асани, кумбхака. Има и обсъждане на въпроса "Защо", който се появява в нас и как да го използваме, за да увеличим бхакти - нашето желание за божественото. Няма много философия или теория в

тези уроци. Съсредоточаването е върху практики и върху справянето с различните видове преживявания, които идват в резултат на тези практики.

Твоите преживявания на вътрешна светлина, безтегловност, приятни аромати, вътрешни звуци и т.н., всичките те са симптоми на едно добро пречистване в нервната ти система. Разбира се, най-големият "симптом" който можем да имаме е непрестанна божествена радост.

Ще имаш добър успех, след като отново започнеш да практикуваш. Имай предвид, че симптомите на пречистване не са самите практики и, че по-нататъшното напредване е функция на практиките, а не на прекомерното фокусиране върху което и да е конкретно преживяване, дори и да е чудотворно. Това идва направо от "Йога Сутра" на Патанджали и е добър практически съвет за всеки, който има какъвто и да е вид преживявания по пътя на йога.

Шавасана (позата на трупа) е чудесна поза, която обикновено се прави в края на практиката от асани, а може също така да бъде правена и в края на седящите практики на медитация, пранаяма и др. Не е традиция нейното използване за медитация и за това има множество от разнообразни причини. В уроците са дадени препоръки за лесни начини за седене в медитация. С напредването на практиките ще видиш как еволюира седежа.

Ако желанието ти да медитираш е силно, ще откриеш време, за да правиш ежедневната си установена практика. За да започнеш, практиката отнема само 20-30 минути два пъти дневно. Как да управляваш своето време също е обхванато в уроците.

Ако решиш да се върнеш към предишните си практики или имаш учител или гуру, който ще ти помага, тогава просто разглеждай тези уроци като "храна за размисъл".

Изглежда, че единият ти крак вече е почти стъпил в рая. Може би сега е времето да стъпиш и с двата крака. Желая ти пълен успех в пътуването по избрания от теб път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 138

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 11 Март 2004 12:18

ТЕМА: B&O - Би ли искал да се рекондиционираш?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: В урок 35 "Медитация B&O - Етапи в просветлението", твоята триада от тишина, блаженство и хармония, в дискусията ти за основните етапи, тази триада същото ли е или поне близо ли е до описанието на Брахман като Съществуване-Съзнание-Блаженство (Сат-Чит-Ананда)? Дали процесът на пречистване на тяло-ум е друго название на рекондиционирането или декондиционирането?

О: Сатчитананда (съществуване-съзнание-блаженство) е това, с което контактуваме по време на дълбока медитация и това е нещото, което се надига в нас като тишина, наричана също "състоянието на свидетел". Стабилизирането на тази съвършена, надвишаваща всички реалност като себеусещане през цялото време, 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата е първия етап на просветлението. Изразът "чисто блажено съзнание", често използван в уроците, е синоним на сатчитананда, вътрешна тишина и Свидетел. Блаженство е ключовата дума тук. Неотменимият, неизменният вътрешен свидетел е блажен, а такива ставаме и ние, когато станем Свидетел - и още много неща ще последват след това.

Екстаз е ключовата дума във втория етап на просветлението, предизвикан от движението на прана (кундалини) в нервната система. С усъвършенстването на вътрешните сетивни преживявания нараства предаността (бхакти) и ние ускоряваме своето невробиологично преобразяване, водещо до постоянно преживяване на божественото. Технически погледнато, движението на прана/кундалини е движение на сатчитананда, тъй като всичко съществуващо е сатчитананда. Но ние правим разграничение между блаженството (на чистото съзнание) и екстаза (на тялото) в името на приближаващият се съюз между тези два аспекта на нашата природа в третото състояние, единството - и това е мястото, където се появява и думата "хармония", а също и възходът на изливащата се навън от нас безусловна божествена любов. Тогава ние вече сме канал, проводник на божественото на Земята и обичаме през всяка минута в това състояние.

Уроци 85 и 113 преразглеждат етапите на просветление от различни перспективи. Също така, тези етапи на просветлението се разглеждат в много други уроци от различни нива на преживяване.

Нищо от това не би било дори споменато, ако не бяха преживяванията, които се появяват заедно с практиките - тогава ни е нужна рамка от разбиране (и основни етапи), така че поради тази причина това се обсъжда. Иначе - кой се нуждае от всичките тези "омотаващи", смущаващи обяснения? С появата на преживяванията обаче, умствена носеща конструкция/рамка и метафори (Шива, Шакти и т.н.), описващи какво се случва вътре, са полезни, за да ни вдъхновят за продължаване на практиките.

"Рекондициониране" (възстановяване - бел. моя) или "декондициониране" (безусловност - бел. моя) са малко неясно описание на това какво се случва. Предпочитам употребата на пречистване и почистване. След като е почистена/пречистена, нервната система се превръща в очевидна двупосочна врата към безкрая вътре в нас. Наистина, това е семантика. Каквито и думи да работят за теб, те са добри, стига това да ти помага да разбираш преживяванията си ясно, със свои собствени фрази и да не интерпретираш погрешно ставащото. Неправилното тълкуване и страхът, когато преживяванията ти започнат да излизат навън, може да доведе до загуба на мотив за практикуване, затова да имаш разбиране за ставащото е важно. Винаги най-главното нещо е - да сме

мотивирани да правим нашите практики и да се "възстановим" (пречистим - бел. моя)! :-)

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 139

От: Йогани

Дата: Петък, 12 Март 2004 14:03

ТЕМА: Динамична джаландхара - помпа с брадичката

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

С медитация и спинално дишане ние правим глобално почистване в нервната система, като в същото това време стимулираме и балансираме божествените енергии в нас. Към тези две чудесни практики добавихме серии от мудри, бандхи и асани, за да се "прицелим" директно в някои определени области от тялото, отдолу и отгоре. С кумбхака (задържане на дишането) при йони мудра значително увеличихме стимулирането на кундалини и притока на прана в спиналния нерв и отвъд него. След това добавихме наули и започнахме целенасочена практика, за да доведем кундалини дори още по-нагоре - от тазовата област, през корема към сърцето.

Сега, екипирани с всичко това, ние сме готови да прицелим енергийните потоци между сърцето и главата. Това е територията на динамичната джаландхара. Вече научихме статичната джаландхара бандха с йони мудра кумбхака. Това беше, като оставяме брадичката да отиде надолу към гръдния кош, докъдето е границата на

комфорта. Сега ще използваме джаландхара бандха по по-динамичен начин. Ефектът ще бъде да стимулираме движението на прана между сърцето и главата. Наричам я "помпа с брадичката", защото с тази практика така се изпомпва прана нагоре и надолу между сърцето и главата, че няма да повярваш. Това е истинска практика за почистване и стимулиране на енергията в горната част на тялото и главата.

Ще добавим нова кумбхака сесия с помпа с брадичката. Повече за логистиката на това - по-късно. Засега това, което ще направим е да се нагласим по начина, по който се нагласяме за йони мудра кумбхака, само че няма да използваме пръстите върху очите и носа. Искаме главата да е свободна, за да може да се движи.

Тук се прилагат същите указания, които бяха дадени и за йони мудра кумбхака относно това да имаме овладени и стабилизирани предварителните практики, както и да нямаме здравни проблеми, които биха могли да се влошат от задържането на дишането. Трябва да си стабилен във всички аспекти на йони мудра кумбхака, преди да опиташ помпата с брадичката. Една допълнителна предпазливост при помпата с брадичката е, че не трябва да имаш никакви заболявания на шията или главата, които биха могли да се влошат от движенето на главата.

И така, седим в сидхасана. Правим стандартно вдишване с придвижване на вниманието от корена нагоре в спиналния нерв до точката между веждите и задържаме дишането, затваряйки трахеята в гърлото по обичайния начин, по който задържаме дишането - с използване на епиглотиса. Тогава правим мулабандха, удияна, самбхави, кечари и гледаме с вниманието през третото око, същото както беше в йони мудра кумбхака. При помпата с брадичката ръцете ни почиват отпуснати върху коленете или върху бедрата.

Сега започваме да въртим главата си бавно наляво, след това назад, след това надясно и след това я оставяме "да падне" надолу към гръдния кош с едно по-бързо, внезапно, пикиращо движение, след това "помитаме" с главата отдясно наляво и я издигаме обратно нагоре по лявата страна на кръга, забавяйки скоростта, после продължаваме назад и надясно и отново пада по-бързо, внезапно надолу и т.н. И така - описваме бавен кръг с главата, с изключение на бързото падане/пикиране надолу към гръдния кош с "помитане", вървящо от дясно на ляво. Продължаваме да правим това кръгово движение с главата и когато сме готови на

прекратим нашата кумбхака (задържането на дишането - бел. моя), защото вече сме на границата на комфорта - отиваме обратно надолу по гръбнака в синхрон с издишването. Продължаваме да движим главата и когато вдишваме отново, с внимание отиващо нагоре в спиналния нерв.

А сега когато белите дробове се напълнят с въздух и вниманието е в точката между веждите, отново задържаме дишането с използване на епиглотиса, но обръщаме посоката на въртене на главата, така че главата от ляво надясно пада бързо към гръдния кош и бързо "помита". Продължаваме с това описване на кръг с главата през цялото време, докато задържаме дишането, издишваме и отново вдишваме. После отново когато сме пълни с въздух и задържим дишането - сменяме посоката на въртене на главата. И така нататък - въртим наляво при пълен кумбхака дъх (задържане, издишване, вдишване - бел. моя) и надясно при следващия пълен кумбхака дъх и т.н., сменяйки посоката на въртене на главата всеки път когато отново сме пълни с въздух. Това е помпата с брадичката.

Нека сега поговорим повече за някои подробности. Когато за пръв път разучаваме тази практика, се ограничаваме до четири дихателни цикъла. По-късно когато достигнем комфорт с нея, можем да използваме часовник и да я правим в продължение на пет и в крайна сметка десет минути, използвайки принципа за самоопределяне на темпото, за да постигнем това. Помпата с брадичката се прави веднага след спинално дишане, точно преди медитацията. Когато добавим помпата с брадичката, преместваме йони мудра кумбхака в края на нашата практика - след медитацията и преди почивката. Няма промяна в практиката на йони мудра кумбхака. Само я преместваме на ново място в нашия утвърден ред от практики. Значи - имаме кумбхака с помпа с брадичката преди медитация и кумбхака с йони мудра след медитация. Има огромна мощ в тази комбинация.

В началото ще се чувстваме несръчни в помпата с брадичката. Знаеш, че "това е положението", нали? Отнема известно време, за да свикнеш. Усилието си заслужава. Не насилваме нищо и никога не отиваме отвъд зоната на комфорт, когато движим шията си. И го правим бавно, грижейки се да няма напрягане и пресилване. С практикуването границите в които движим главата си постепенно ще се увеличат. С времето брадичката може да се доближи много до или дори да докосва горната част на гръдния кош, когато оставяме главата да пикира надолу. Но не бързай с това. Можем никога да не достигнем толкова далече надолу и това е напълно добре. Както е с всички йога практики, никога не отиваме отвъд границата на комфорта. Винаги започвай с движение на главата с по-малка

амплитуда и позволи амплитудата на движението да се увеличава естествено и постепенно по време на сесията, като достига, но не преминава границата на комфорта. Помпата с брадичката ще работи оптимално за теб точно на тази граница. Може да забележиш някакъв шум или усещане в гръдния кош, докато правиш помпата с брадичката. Това е нормално. Може да звучи като туптене или да се чувства като хрускане зад гръдната кост. Вратът ти също може да хрущи малко, което също е нормално. Дискомфортът обаче не е нормален, така че ако имаш такъв - веднага отстъпи назад (намали или спри практиката - бел. моя). Не прекалявай с помпата с брадичката. Ще ти отнеме известно време, за да надградиш до тази практика. Бъди много внимателен и не забравяй да използваш самоопределяне на темпото, добре стоейки в границите на комфорт на движението. Не забравяй, че продължаваме да използваме всички други посочени мудри и бандхи по време на кумбхака с помпа с брадичката. И разбира се, ти си в сидхасана по време на цялата практика, стига да ти е комфортен този седеж.

Какво можем да преживеем в резултат на динамичната джаландхара - помпа с брадичката? Ако имаш някаква активна кундалини в тялото си, малко прана, движеща се в нервната система, помпата с брадичката ще направи две неща. Първо, енергично ще доведе прана надолу в сърдечната област, където тя се смесва с праната, издигаща се през корема от тазовата област. Това са два различни вида прана, с естество, определено от енергийните полярности в тялото. Второ, помпата с брадичката ще отведе комбинираните прани от сърцето обратно нагоре към главата в големи количества. Ако кундалини е активна в тялото, главата ще я почувстваш сякаш е напомпана докрай с жизнени есенции и светлина. Всяка кухина в главата ще засияе. Дори в синусите може да има такива усещания. Може да бъде малко странно, но скоро усещането за странност отминава. Ако кундалини все още не е много активна в тялото, помпата с брадичката ще улесни нейното събуждане, заедно с всичките други прилагани средства. Всичко е свързано. Само въпрос на време е - щом стимулираме толкова много аспекти на нервната система.

В началото може да има някои странични ефекти от помпата с брадичката. Не би трябвало те да продължават дълго. Може да се случи известно виене на свят. Може би леко главоболие. Може би енергийни потоци, които преди не са били изпитвани в горната част на тялото и в главата. Това е мощна практика и ние я предлагаме, за да пробием до по-високо ниво на функциониране на нервната ни система, така че може да има няколко неравности по пътя. По тази причина може да пожелаеш да започнеш първото си практикуване на помпата с брадичката през уикенда, когато задълженията ще са по-малко. Подхождай методично и не се

пресилвай. Ако някои от симптомите станат некомфортни, незабавно се откажи от практиката, спри я и си дай време, за да се възстановиш. По-късно можеш да се върнеш към нея и да я пробваш отново, бавно. Уважавай своя предел и използвай самоопределяне на темпото. Самоопределянето на темпото е извънредно важно при помпата с брадичката. С тази практика движим много енергия нагоре по канали, в които енергията не е била в такива големи количества преди. Освен това си имаме работа с деликатни съставни части на нашата анатомия - шията и главата. Ако искаме просветление, трябва да натиснем, за да отворим вратите, така че духовните енергии, вълнуващи се вътре в нас, да могат да намерят своето естествено невробиологично функциониране. Помпата с брадичката е мощен начин да отворим вратите между сърцето и главата.

С времето, като продължаваме да правим помпата с брадичката ежедневно, ще забележим укрепване, усилване на гръдния кош, шията и главата. Това е духовно укрепване, тъй като прана тече през нас по доминиращи нови пътища. Сърцето ни се изпълва с мощна и осезаема любов. Духовното ни зрение ще се усили. Третото око е пряк получател на увеличения поток енергия, а също така и короната. Усещането е много приятно, когато имаш енергия, движеща се по здравословни начини в по-високите телесни области. Също така има и физическо укрепване, което настъпва с практикуването на помпата с брадичката. Така че, има много ползи и това е практика, която определено си струва усилията да бъде научена и усъвършенствана с времето. Просто започни бавно и изгради умението много постепенно.

Когато приключим сесията си на динамична джаландхара, ще се чувстваме заредени с енергия и може да пожелаем да добавим минута-две почивка, за да се успокоим, преди да започнем медитация. Това е по-скоро енергизиране с прана, а не физическо, макар че и двете могат да се появят след правенето на кумбхака с глава, описваща кръгове в течение на няколко минути. Затова отдели няколко минути, за да се успокоиш преди да влезеш в медитация. Ако чувстваш необходимост, може да забавиш с няколко минути започването на мантрата. Увери се, че започваш мантрата без усилие, съгласно първоначалните инструкции и следвай лесната процедура за медитация, както винаги. Ще вървим от високо зареждане с прана енергия към дълбока тишина. Смесването на тези двете е много мощно и ще бъде различен вид преживяване, ново преживяване в медитацията.

Това е максималното насърчаване на кумбхака помпата с брадичката - тя сключва брак с върховната тишина на дълбоката медитация. Нов вид сияйна пълнота ще се роди в нервната ни система и ще ни следва и навън - в ежедневната ни активност. Така че, ние ще бъдем и тихо блаженство, и екстатично излъчване, случващи се едновременно.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 140

От: Йогани

Дата: Събота, 13 Март 2004 20:16

ТЕМА: B&O - Помпа с брадичката - координиране въртенето на главата с дишането

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Тази помпа с брадичката просто е чудесна. Опитах няколко пъти по най-добрия възможен за мен начин и наистина е много мощна. Благодаря ти, че споделяш такива ценни учения.

Но преди да мога да я включа ефективно в моята дневна садхана, се нуждая от някои разяснения. Искам да съм сигурен, че правилно разбирам техниката. Когато отида от дясно на ляво и от ляво на дясно, това в един дихателен цикъл ли се прави или са два отделни дихателни цикъла? Докато движа главата, трябва ли също така и да дишам?

Спомена, че когато за пръв път заучаваме тази практика, я ограничаваме до четири дишания. Можеш ли да изясниш този въпрос, моля? Дали това означава,

че ние описваме четири кръга с главата във всяка от посоките или означава, че правим четири дишания при всяка една помпа с брадичката в дадената посока, било то отдясно наляво или отляво надясно.

О: За един пълен дихателен цикъл (кумбхака/задържане, издишване, вдишване) главата върви само в една посока. След това когато новото вдишване приключи, сменяме посоката, главата върви в противоположната посока при следващия дихателен цикъл, който отново започва с кумбхака/задържане. След това, щом приключим с вдишването, отново сменяме посоката на въртене на главата и започва следващ дихателен цикъл.

Главата никога, изобщо не спира, само сменя посоката при започване на всяко ново задържане на дишането (кумбхака).

Четири дишания (четири дихателни цикъла) означава четири кумбхаки (задържания) с четири серии от въртене на главата, сменяйки посоката на въртене в началото на всяка от тези четири кумбхаки. Винаги сменяме посоката на въртене на главата в началото на всяко ново задържане/спиране на дъха. Когато изпълнението на четири дихателни цикъла стане гладко и комфортно, тогава можеш да преминеш от броене на тези цикли към използването на часовник и да правиш помпата пет минути. Броят на дихателните цикли няма значение, когато сме с часовник. Просто направи толкова броя комфортни кумбхаки, колкото се случи по естествен начин, докато изтече времето. Когато пет минути станат достатъчно комфортни, тогава опитай десет минути. Но не бързай да стигнеш до това ниво. Отиди на него само когато практиката ти стане гладка и лесно можеш да направиш тази стъпка напред. Ако отидеш твърде далеч, отдръпни се назад и остани на продължителност от време, при която практикуването е комфортно, докато отново се почувстваш готов да опиташ да направиш стъпката напред.

Помпата с брадичката е много мощна, с надалеч стигащи ефекти. Ще пиша повече за това след ден-два.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 143

От: Йогани

Дата: Вторник, 16 Март 2004 17:01

ТЕМА: Помпа с брадичката - ефекти в долната част на тялото

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Обсъдихме помпата с брадичката (динамична джаландхара) като "целенасочена" усъвършенствана йога практика. Нейният основен фокус е отваряне на каналите, за да може праната да върви и в двете посоки между гръдния кош и главата. Но тя е много повече от това.

Всички йога практики са свързани. Понякога можем да видим (или почувстваме) тези връзки, друг път те не са толкова очевидни. Въпрос е на това, колко пречистване сме култивирали в нервната си система. Колкото повече е пречистването, толкова по осезаеми и очевидни ще бъдат връзките.

В урок 91 за йони мудра кумбхака въведохме статичната версия на джаландхара, което е позволяване на брадичката да отиде надолу към гръдния кош до границата на комфорта и оставянето й да си почива там по време на кумбхака (спирането на дъха). Споменахме, че джаландхара разтяга спиналния нерв по цялата му дължина - от точката между веждите и по целия път надолу, чак до корена в перинеума.

Помпата с брадичката отвежда доста по-нататък този разтягащ ефект върху спиналния нерв. Въртенето на главата също така въздейства на спиналния нерв

по целия път надолу до корена по много по-стимулиращ начин. Ефектът се състои във фино завъртане, усукване на спиналния нерв от горе до долу. При наличието на екстатична проводимост, нарастваща в спиналния нерв, това усукване също става екстатично и играе важна роля в сливането на чистото блажено съзнание (Шива) и божествения екстаз (Шакти) в сърцето и в цялото тяло.

Помпата с брадичката еволюира с времето, за да намери естествено съгласуване и свързаност с всичките мудри и бандхи в тялото. Накрая остава само една фина "цялотелесна" мудра, съставена от всичките части, които сега учим една по една. Всички части започват със стадий на несръчност и завършват като фини, гладки и интимно свързани, когато непрестанно екстатично блаженство се роди и започне да се излъчва навън от тялото. Помпата с брадичката е част от това усъвършенстване, от тази изтънченост. По-късно в практиките когато главата спре, духовното завихряне ще продължи да върви навътре, съсредоточено около спиналния нерв и изпращащо божествена енергия навън във всички посоки. Не се безпокой, тогава ти дори няма да забелязваш и никой, който те гледа, няма да може да разбере това, освен по греещата усмивка на лицето ти и от удоволствието да бъде около теб. Едно обикновено намерение от твоя страна ще бъде достатъчно, за да задвижи духовните потоци, тогава ти ще завихряш екстатичните енергии, без изобщо да си движиш главата.

Ако си склонен да оставиш вътрешното духовно завихряне да се прояви навън, можеш да отидеш да посетиш въртящите се суфи дервиши и да танцуваш надалеч в нощта. Много духовни ритуали и танци са насочени към нашето вътрешно духовно завихряне, свързани са с него. Естествено е за някои от нас открито да празнуват вътрешната светлина. Други може да предпочитат тихичко да си седят и вътре в себе си да танцуват в екстатичен унес. Няма значение каква е културата, религията или личното предпочитание, това си е един и същ танц - това е танцът на божественото вътре в нас.

Докато привикваш да правиш помпата с брадичката ще забележиш много неща да се случват. Енергията тече между сърцето и главата, както беше обсъдено по-рано. Също така ще забележиш, че разтягането и завихрянето на спиналния нерв преминава и в долната част на тялото. Когато главата е в горната част на завъртането, може да откриеш склонност коленете ти леко да се повдигнат и после отново да отиват надолу, заедно с отпускането на главата ти към твоя гръден кош, след като тя е отминала задната част на нейното завъртане. След това, по-късно, можеш да откриеш, че коленете отиват леко нагоре и надолу в

различни моменти по времето на помпата с брадичката. Ще се развива един вид съгласуване между въртенето на главата и малките движения на коленете.

Какво е това? Това е началото на микродвиженията на фина наули, както беше казано в урок 129. И за какво е тази наули? За да завихри кундалини енергията нагоре. Ето я тази дума завихряне отново. С времето помпата с брадичката и наули по естествен начин ще се обединят в отбор на нивото на вътрешните микродвижения, за да насърчат това завихряне на спиналния нерв. Това става видимо, когато помпата с брадичката се усъвършенства и краката, ръцете и коремните мускули по естествен начин открият своето място в тази практика. Не се опитвай да правиш всичко това наведнъж в този начален стадий. Просто бъди наясно с тези детайли. В основни линии това не е физическо действие. Това е телесна реакция в отговор на движението на екстатичната енергия в спиналния нерв. Екстатичната проводимост е основата на цялата естествена свързаност между практиките.

Възникването на тези фини движения по време на помпата с брадичката, също така придава ново ускорение на сидхасана, правейки я фино динамична и дори още по-приятна. Може да ти стане ясно, че мулабандха, самбхави и кечари в крайна сметка също ще се задействат. Всички те са техники, които стимулират различни аспекти на нашата нервна система. Нервната система е едно цяло, единна - и рано или късно всички практики се сливат в едно единствено многоизмерно действие, което е проявяване на нервната система. От този момент ние вече не сме подбудителите. Бог е. Това е йога, да се превърнем в това, което сме - вход към безкрайно блаженство, екстаз, любов и радост.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 144

От: Йогани

Дата: Сряда, 17 Март 2004 22:09

ТЕМА: B&O - Олекотена помпа с брадичката (без кумбхака)

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Имам проблем със задържането на дишането и е много клаустрофобийно за мен да правя кумбхака. Не знам, може би съм бил задушен до смърт във въглищна мина в предишния ми живот или нещо такова. Мога ли да правя помпа с брадичката, без да задържам дишането си? А йони мудра? По време на спинално дишане се чувствам добре, стига да не започна да дишам прекалено бавно.

O: Да, с помпата с брадичката можеш. Ако задържането на дишането е трудно за теб, дори и по лесния начин, даден в инструкциите - тогава не прави кумбхака.

Напоследък този въпрос възникна няколко пъти от различни ъгли и е време да го разгледаме. Понякога кумбхака е не само некомфортна, но може да стимулира поява на прекомерна кундалини. И в двата случая инструкцията е да се отдръпнем и да се върнем на комфортна платформа от практики, практики в които сме стабилни - докато станем готови да направим поредната следваща стъпка.

Ако се чувстваме комфортно в спиналното дишане, бандхите, мудрите и сидхасана, които използваме по време на спинално дишане, лесно можем да правим помпа с брадичката в последните няколко минути на нашата сесия на спинално дишане. Ако правим спинално дишане, да речем десет минути, тогава в последните три до пет минути можем да правим помпа с брадичката едновременно със спиналното дишане. Това е същата процедура, както когато използваме кумбхака, обаче не задържаме дишането си. Посоката на въртене на главата се променя в същата точка на дихателния цикъл, както когато използваме кумбхака - т.е. след като сме завършили с вдишването. Можеш да наричаш този подход без кумбхака "олекотена помпа с брадичката".

Това е подходящ момент да спомена, че спиналното дишане и всички пранаяма методи са форми на кумбхака, в смисъл, че са "ограничаване на дишането" (това е и значението на думата пранаяма) - всички пранаяма методи леко възразяват срещу снабдяването на тялото с кислород. И точно това ограничаване издърпва прана нагоре в нервната система от огромния склад с прана, намиращ се в тазовата област. Така че, независимо дали правим спинално дишане или кумбхака, ние ограничаваме дъха. Въпрос е само на степен, в която ще ограничим. Колкото повече ограничаваме, толкова повече кундалини тече нагоре. Ето защо е добре да правим помпа с брадичката по време на спинално дишане. Ще има добри ефекти, само че не движим толкова много прана, както когато използваме кумбхака. Това е добре, движим това, което е в нашите възможности - без да предизвикваме прекомерни потоци. На което и ниво да сме, когато правим това, ние винаги ще пречистваме нервната си система към повече. Това е цялата игра - да поддържаме напредък, без да изпадаме в объркани енергийни потоци, които ще ни принудят да спрем практиките.

Разбира се, ежедневното практикуване на глобална дълбока медитация е много важно в този процес на пречистване. С тишината на чистото блажено съзнание медитацията нежно пречиства под всичко протичащо в нервната система, а това помага на всички останали практики да работят много по-гладко и по-бързо.

В бъдещите уроци ще изследваме друга форма на пранаяма, наречена бастрика. С нея по един начин ще наситим тялото с кислород, а по друг начин ще поставим ограничение в снабдяването на тялото с кислород - и двете неща едновременно, с мощни пречистващи ефекти.

Както винаги, използваме самоопределяне на темпото в практиките ни, включително при спинално дишане и кумбхака. Ако открием, че помпата с брадичката или пък олекотената помпа с брадичката произвеждат прекомерни енергийни потоци от кундалини, отстъпваме назад към комфортно ниво на практики.

Що се отнася до йони мудра, това е друга история. Кумбхака е централен елемент в йони мудра, защото използваме леко, умерено въздушно налягане, издигащо се от белите дробове нагоре, за да почистим синусите и да стимулираме третото око. Така че, без кумбхака йони мудра се ограничава само до лек натиск, с който пръстите насочват очите към точката между веждите. Това е добре, но

вероятно е още по-добре просто да оставим йони мудра, ако не ни е комфортно да спираме дишането - и да се придържаме към сесия на спинално дишане, която сесия да завършва с помпа с брадичката, ако ни е комфортно да я правим. Ако правим хубаво самбхави по време на спинално дишане, това също е толкова добро, колкото и умерения натиск върху очите с пръстите. Така че, ако кумбхака не иска да е тук, просто забрави за йони мудра и прави другите практики, както обсъдихме.

Има известно предимство относно продължителността на времето, необходимо за практикуване, когато правиш олекотена помпа с брадичката. Необходимо е по-малко време - при едновременно правене спиналното дишане и помпата с брадичката се припокриват във времето. За заетите хора това може да е привлекателно. Ако можеш да правиш пранаяма (с олекотена помпа с брадичката) и медитация за 30 минути, вместо за 35 или 40 минути с кумбхака, това може да ти помогне да не съкращаваш времето за практикуване в ден като този, когато графикът ти е претрупан. Орязването на практики не е най-първостепенната препоръка, давана тук, но както беше обсъдено в по-ранни уроци, кратка практика е по-добре отколкото никаква практика. И така когато времето е малко, ние намираме начини да подредим по важност и да оптимизираме практиките си. Така се получава, че олекотената помпа с брадичката, правена по време на спинално дишане е в тази препоръчвана посока.

Очевидно когато напреднем и станем стабилни в практиките си, на каквото и ниво да сме в този момент, ние търсим следващото си отваряне, за да вървим нагоре. Пречистване и растеж на вътрешното божествено присъствие се случват винаги, на всяко ниво на практикуване.

След време, понеже твоята нервна система се пречиства, тъй като запушвания от старите карми се разтварят/разтопяват отвътре, ще имаш по-малко затруднения със задържането на дишането. Всъщност ще откриеш, че все повече и повече дишането е склонно да спира от само себе си по време на лесната практика на пранаяма и медитация, без да има нито намерение, нито напрежение от твоя страна. Сякаш на моменти сме захранвани изцяло само от праната, извираща в нас отвътре. Тогава кумбхака престава да бъде "мечтаната сделка", престава да бъде проблем. Спирането на дишането просто се случва, понякога за изненадващо дълги периоди. В този етап това вече не е "ограничаване на дъха". Това е естествено преустановяване на дишането. Тогава можем да дишаме въздух

отвън или пък прана отвътре. И по двата начина е добре. Няма суетене, няма напрежение.

Божествената светлина изгрява и прелива в нас, а ние се предаваме в любящите ръце на Бог.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 145

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 18 Март 2004 10:54

ТЕМА: B&O - Прекаляване с асаните

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B1: След любителски занимания с йога от години, започнах да практикувам йога и медитация сериозно (вече около година). По време на скорошен йога урок практикувахме 85 минути асани и след това си взехме кратка почивка, преди да продължим с пранаяма. По време на почивката открих, че съм претоварен от емоции, треперещ, неспособен да говоря или да гледам хората в очите. Когато продължихме с пранаяма, сълзи започнаха да се стичат по лицето ми. Изминаха няколко дни, но все още съм необичайно емоционален. Болезнено е до степен, че искам да прекратя йога заниманията си, но знам, че трябва да продължа, че съм на ръба на пробив.

Чувствам се, сякаш ми разкъсват гърдите и ми изваждат сърцето. Точно обратното на блаженството, което търсех. Тъжно ми е за смъртта на моя баща, но

тази сърдечна болка изглежда, че е пряко причинена от практикуването ми на йога. Благодаря за всяко прозрение, което предложиш.

О1: Благодаря ти за написаното и споделянето.

Съжалявам да чуя, че имаш известни затруднения. Звучи, сякаш си се претоварил с практиките - 85 минути са твърде много време за правене на асани, особено ако не си надградил до това време постепенно, за да постигнеш устойчива дневна "диета" от асани.

Ако не си прекалил, то тогава може би не си почивал достатъчно дълго в края на твоята утвърдена практика и нещо е излязло от равновесие поради твърде бързото ти ставане, вместо да бъде освободено по време на практиката и почивката.

Възможно е също причината да бъде в комбинацията от практики, които правиш. Физическите хатха йога методи са прочути като опасни, когато прекалиш с тях, правейки ги като единствена практика. Много по-добре е да ги смесваш умерено с общо пречистващите практики на дълбока медитация и спинално дишане. Това е подходът в тези уроци. Едно гъвкаво указание е - 10 минути асани, 10 минути пранаяма и 20 минути медитация, всичкото това два пъти дневно. То не включва добавки като кумбхака и други практики, които ще обсъждаме по-късно. Времената могат да бъдат регулирани нагоре или надолу според индивида - чрез самоопределяне на темпото.

Както и да е, нищо от това няма да те накара да се почувстваш по-добре сега. То е само съвет за бъдещето. Засега бъди много мил със себе си - отстъпи от практиките си както е необходимо (намали ги или ги спри за известно време - бел. моя), докато сърцето ти оздравее. Но не се отказвай. Някакви леки сесии от спинално дишане и дълбока медитация може да помогнат. Прави дълги разходки. Ще оздравееш и може би в бъдеще обмисли умереност и балансираност в практиките. Йога е мощно нещо и работи добре, когато я правиш в правилните съотношения. Твърде много в неправилна комбинация може да доведе до неприятности - твърде много пречистване прекалено бързо. Това просто е въпрос на образование и на разумно самоопределяне на темпото съгласно преживяванията.

Пожелавам ти изцеление и продължаващ напредък по избрания от теб път.

В2: Благодаря ти за сериозния отговор. Приемам, че не съм умерен човек и най-вероятно прекалявам с асаните. Този специален урок беше посетен от много по-напреднали, включително от професионални йога учители. Желанието ми за напредък надвишава способностите ми и моя опит. Ще практикувам ненасилие към себе си и ще се фокусирам върху медитация и спинално дишане.

Намерих твоите публикации за проницателни и полезни в ежедневния ми живот. Благодаря ти, че ги споделяш с мен и другите.

О2: Желанието е хубаво нещо. То (бхакти) е горивото за практиката. Разбира се, по-внимателно със склонността да се прекалява. Когато четеш уроците, ще видиш много ситуации в разделите за В&О, подобни на това, което ти си преживял. Самоопределянето на темпото има много нюанси. С растящо бхакти/желание и разумно самоопределяне на темпото няма как да сбъркаш. Пожелавам ти пълен успех.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 146

От: Йогани

Дата: Понеделник, 22 Март 2004 12:34

ТЕМА: В&О - Шактипат - директни предавания на духовна енергия

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Необходимо ли е в някакъв момент да получиш шактипат, преди да можеш да преживееш самадхи? Дори великият Парамаханса Йогананда е получил шактипат от Шри Юктешвар преди да успее да постигне самадхи. Ако това е необходимо, как се стига до получаване на шактипат?

О: Шактипат е пряко предаване на духовна енергия от гуру към ученик. Предаването на духовна енергия може също така да се случи и под формата на даршан (благословия от учителя), сатсанг (пребиваване в присъствието на духовни хора), от избрания от нас идеал чрез силата на нашата собствена бхакти, а дори и от четене на вдъхновени духовни писания. Всичко това е духовна енергия, вливаща се в нас от различни влияния и може да се случи по много начини. Именно нашата бхакти определя степента на потока повече от всичко друго. Когато бхакти е силна, енергията ще нахлуе отнякъде, отвсякъде. Така че, шактипат наистина има за свой извор ученика, а не някой друг и затова възниква от ученика, а не от някой друг.

Има и друг стимулатор на духовна енергия във всички нас тези дни и това са звездите. Звездите ни дават своя даршан (благословия) всяка минута на всеки един ден. Това е така, защото изгрява нов век на просветление и всички ние биваме нарастващо стимулирани да се отворим отвътре. В отминалата тъмна епоха духовното пробуждане, стимулирано от други хора е било по-важно, отколкото е днес. В онези дни мъдрецът е бил подобно на свещ в необятно море от мрак. Тази свещ е била рядкост и само неколцина са имали някаква надежда да бъдат запалени от нея. Било е време на духовна бедност и пламъкът е бил запазван жив чрез предаване между малцина. Благодарение на тях и на времената на промяна, сега е много по-различно.

В днешно време всички ние сме на прага на просветлението. Може и да не изглежда така. Все още има много препятствия за разтопяване вътре в нас. Но е много по-лесно да се направи сега, отколкото е било възможно в продължение на хиляди години или дори само преди няколко десетилетия. Слънцето на Бог

изгрява. Омразата в света оказва последната си хаотична съпротива и няма да спечели. Когато светлината дойде, тъмнината си отива.

Важно е шактипат и традиционната връзка между гуру и ученик да се гледа в светлината на тези времена на промяна. Вече не сме изцяло зависими от индивидуални мъдреци и учители за нашето просветление. Всички ние ставаме духовно себедостатъчни. Всички ние ставаме способни да породим своето собствено духовно преобразяване.

Най-добрият начин да станеш просветлен е чрез ежедневни йога практики. Това е най-сигурния и безопасен път, защото ние сме този, който определя колко енергия ще протече отвътре - чрез нашето разумно самоопределяне на темпото, докато използваме мощни духовни практики, които не са били достъпни за повечето от нас дори и преди няколко десетилетия.

Има още едно важно духовно влияние, което днес работи в света. Сега то е много по-голямо, отколкото е мощта на всичките гуру на планетата. Тъй като все повече и повече хора чрез собствени усилия вървят по пътя към просветлението, божественото излъчване на духовна енергия от толкова много отварящи се нервни системи нараства и това ускорява отварянето на всеки човек. С увеличаване броя на хората, ежедневно правещи духовни практики, въздействието нараства експоненциално. Така че, да правиш своите практики е добро не само за теб. Добро е за света. Има много сила в големия брой и това е начинът, по който светът се преобразява духовно. Това е основният шактипат/даршан/сатсанг за всеки един от нас.

Необходим ли е все още индивидуален шактипат за достигане до просветление? Може би в един момент ще получим индивидуално вливане на духовна енергия отнякъде, или може би няма да получим. Не е необходимо да се скитаме и да търсим това. Бъди предпазлив с всеки, който ти предлага късия път на шактипат. Не става по този начин.

Всичко, което трябва да направим е да сядаме на мястото си за медитация всеки ден, а след това да излизаме навън и да раздаваме своята любов. Самадхи (безграничното чисто блажено съзнание) идва в медитация. Пълното просветление идва, като даваме нашето самадхи на света. Духовната енергия на

преобразяването, от която се нуждаем, ще дойде отвътре и отвън, докато със собствени усилия пречистваме нашата нервна система. Ако силното ни желание за просветление е тук, всичко което ни трябва, за да го постигнем, също ще бъде тук.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 147

От: Йогани

Дата: Понеделник, 22 Март 2004 16:31

ТЕМА: B&O - Подредба на асани, пранаяма и медитация

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Комбинирам някои укрепващи упражнения като лицеви опори, клякания и други заедно с йога. Някои от тези упражнения консумират много енергия. И така когато след тези упражнения практикувам пранаяма и медитация чувствам, че "свежестта" на медитацията се намалява поради другите активности. Така че, добре ли е, ако първо правя медитацията и след това правя други йога упражнения и след това пранаяма? Би ми харесало твоето предложение как да реша проблема. Много благодаря за твоето продължаващо ръководство.

O: Благодаря за написаното и за споделянето.

Както сам разбра, най-добре е упражнения (такива, които са динамични - бел. моя) да се правят след медитация, а не преди това. С медитацията ние системно

довеждаме ума и тялото до тишина. Тази тишина е най-важния източник на целия духовен прогрес.

Асаните и пранаяма са част от този процес на преминаване в тишина. С лесни навеждания и разтягания ние започваме да успокояваме нервите и да приготвяме спиналния нерв за пранаяма. По-нататък, с пранаяма започваме да успокояваме цялата нервна система и я култивираме по начин, който я подготвя за дълбока медитация. Това е традиционната последователност за най-добри резултати в установения ред от практики - асани, пранаяма и медитация. И тя наистина върши работа.

Предлагам ти да поставиш в началото твоите асани, състоящи се от лесни навеждания и разтягания, след това да правиш пранаяма, а след това медитация, така че да извлечеш пълната полза от гореспоменатата последователност. След медитация и след достатъчното време на почивка за излизане от медитация - това е доброто време, за да правиш по-енергични физически упражнения.

И така - първо правим тези неща в най-добрия възможен ред, за да ни отведат в тихото блажено съзнание и след това излизаме освежени и готови да бъдем активни в света. Енергична активност след медитация не е проблем, след като сме взели достатъчно време, за да излезем напълно от медитацията. Активността помага да стабилизираме блаженството и екстаза в нашата нервна система. Ето така, по този начин се преобразяваме, за да се превърнем в "крачещи просветлени" вместо в "крачещи нанякъде", каквито и да сме били преди.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 148

От: Йогани

Дата: Вторник, 23 Март 2004 16:49

ТЕМА: B&O - Защо да практикуваме два пъти на ден?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Защо е важно да практикуваме два пъти дневно?

О: Щом практикуваме, ние убеждаваме нервната си система да функционира по различен начин - да подкрепя дълбоката тишина (чистото блажено съзнание). А в по-късните етапи когато кундалини стане активна - да подкрепя екстатичното блаженство.

За да стабилизираме всичко това, ние излизаме навън в света и сме активни там всеки ден. Има фадинг ефект (утихване, избледняване - бел. моя) в по-висшето функциониране на нервната ни система, докато сме активни в ежедневния живот. Фадинг ефектът се случва след 5-10 часа. Тогава можем отново да направим практиките си и пак да възстановим по-висшия си начин на функциониране, за да може той да избледнее след това отново в ежедневната ни дейност.

Един цикъл от тези практики може да бъде правен два пъти дневно - чрез правене на практиките сутрин и в ранна вечер. Това осигурява възможно най-много пречистване и растеж през часовете на бодърстване за хора с активен начин на живот.

Правенето на практиките веднъж дневно е силно забавяне на прогреса - това е само един дневен цикъл на култивиране и фадинг, вместо два такива цикъла. И това е прекалено много затихване, преди следващия ден отново да подсилим висшия начин на функциониране. Практика два пъти дневно означава резултатност и продуктивност. С времето, чрез ежедневна практика два пъти дневно, затихването на екстатичното блаженство по време на нашата активност става все по-малко и по-малко, а висшият начин по който функционира нервната ни система става устойчив и непоклатим 24 часа в денонощието. Това е плодът на

този процес - просветление в ежедневната активност, а също така и през цялата нощ. Продължаващият цикъл от практики и активност след тях е онова, което произвежда този резултат.

При уединявания, където ежедневните задължения са прекратени, може да се правят дневно повече от два цикъла практики, редувани с хранене, лека активност и сатсанг (духовни събирания). В такъв вид заобикаляща ни среда могат да се правят три или четири цикъла на практикуване дневно. Може би и повече за "умиращите трудно" - упоритите йоги и йогини. Въпрос е така да се саморегулира темпото, че да има и комфорт, и резултатност. Тогава практикуващият може да навлезе много дълбоко в оттегляне, уединение за период от дни, седмици или месеци. Съществува и един друг цикъл между уединенията, който продължава много по-дълъг период от време (седмици или месеци). Този цикъл е основан върху практики два пъти дневно, с които ние продължаваме в нашия обичаен живот, когато отново се завърнем в света. Извършвани по този начин, уединенията ускоряват напредъка ни. Но уединенията не са заместител на дългосрочната ежедневна два пъти дневно практика в къщи. Това, което правим ежедневно през един дълъг период от време е това, което ще ни направи по-различни в края.

Всичко това е проектирано за максимален прогрес, да използва най-добре естествените способности на нервната ни система за просветление и в същото време да имаме възможността да си вършим заниманията, ежедневните дейности.

Ти си отговорника за своето пътуване. Това са изпробвани и истински принципи за разгръщане, които можеш да използваш както сметнеш за добре, за да пътуваш към дома, към просветление.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 149

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 25 Март 2004 17:34

ТЕМА: Осемте йога крайника и самяма - стопяване на тъмнината

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Време е да преминем към самяма, която включва придвижване навън с нашето внимание в чисто блажено съзнание, което води до култивиране на така наречените йога сили като страничен ефект. Преди да обсъдим самяма, нека поговорим за осемте клона, осемте крайника в "Йога Сутра" на Патанджали, което не сме правили досега. Самяма е обединено, съчетано, слято приложение на последните три от тези крайника и е свързана и с останалите пет клона, така че това е подходящ момент да говорим за тях. Знаеш, че цялата йога е взаимосвързана. Всичките й части се свързват чрез човешката нервна система. В действителност, цялата йога е продукт на човешката нервна система, а не обратното, както понякога сме склонни да мислим.

Отне известно време на хората, за да повярват, че земята е кръгла, а не плоска, и че не Земята, а Слънцето е център на Слънчевата система. Беше необходимо някакво доказателство. Тогава почти всеки повярва и се появи оживление да бъдат намерени всички ползи от това ново знание, новата парадигма.

Сега ни е време да се хванем за факта, че човешката нервна система е центъра на всички духовни преживявания и цялото божествено блаженство. Това е твоята нервна система, тази в която седиш точно сега, в този момент. Колкото по-скоро свикнем с идеята, че всеки от нас е пряк вход към божественото, толкова по-добре ще бъде за всеки един от нас. Както е с приемането на което и да е знание - необходимо е някакво доказателство. В този случай доказателството е в теб. Отвори няколко врати тук и там, като правиш някои ефективни йога практики и ще видиш какво си ти. Тогава оживлението ще бъде, за да ги отвориш всичките. Ражда се нов образец на поведение!

"Нищо ново под Слънцето", нали знаеш. Древните ни предци са знаели за тези неща. Голяма част от това е било записано. Но комуникациите са били лоши и хората са живеели в толкова много суеверие. Сега е различно. Можем да намерим всяка информация, която искаме. Толкова много врати на знание се отварят за всеки. Старата мъдрост отново става нова. Човешката нервна система не се е променила през цялото това време. Тя кротко си е чакала, подобно на сандъче със съкровище, копнеещо да бъде отворено. Време е.

Книгата на Патанджали с йога сутрите е едно от най-великите писания на всички времена. Тя не само ни казва какво сме, но също ни казва и как могат да бъдат отворени вратите на нервната система. Тя излага на показ взаимните връзки между естествените принципи на отваряне, които съществуват в нас. Това се прави с прочутите осем йога крайника (разклонения, клона - бел. моя).

Ние пътуваме през осемте йога крайника още от началото на уроците за усъвършенстваните йога практики. Не преминаваме през тях в някакъв определен ред и някои биха нарекли това нестандартен подход. Преминахме през тях по начин, който е ефективен и смислен, така че няма да има извинения. Ще говорим за това малко повече, но нека първо да прегледаме осемте крайника.

1. Яма - означава "сдържаност, ограничаване" и включва:
   - ахимса (ненасилие)
   - сатия (придържане към истината)
   - астея (неприсвояване)
   - брахмачария (съхраняване на сексуалната енергия и нейното култивиране)
   - апариграха (непривързване)
2. Нийяма - означава "спазване" и включва:
   - сауча (чистота и чистоплътност)
   - самтоша (удовлетвореност)
   - тапас (горещина, съсредоточеност, самоналожени лишения)
   - свадхийя (изучаване на писанията и на себе си)
   - ишвара пранидхана (отдаване на божественото)

3. Асана - означава "поза" и включва всички асани, които сме научили и обичаме. В уроците асаните се използват като подготовка за пранаяма и медитация. Определени асани стимулират събуждането на кундалини.

4. Пранаяма - означава "ограничаване, сдържане на жизнената сила/дишането" и включва:

- методите на пранаяма, които обсъдихме

- още методи, някои от които тепърва ще обсъждаме

Пранаяма култивира почвата на нервната система, подготвяйки я за дълбока медитация и божествени преживявания. Някои специални видове пранаяма издигат кундалини.

5. Пратияхара - означава "обръщане на сетивата навътре".

В уроците пратияхара е и ефект, и причина. Възниква, когато кундалини се събуди и екстатичните преживявания по естествен начин издърпат навътре нашето внимание. Щом това стане, чрез пратияхара ние опознаваме нашия сетивен опит като цялост, обхващаща пълният спектър от прояви - от първите вътрешни вибрации на чистото блажено съзнание (ОМ) чак до външния физически свят.

6. Дхарана - означава "концентрация или съсредоточаване на вниманието".

Тя е първата стъпка към отвеждането на ума навътре чрез медитация. В уроците не задържаме за дълго време вниманието върху каквото и да било нещо. Само лесно, без да се напрягаме, довеждаме вниманието до един обект (мантрата) и след това го оставяме да прави каквото си иска. Това почти мигновено довежда вниманието отвъд сетивното възприемане на обекта, отвъд започването на сетивно възприемане на мантрата, което е точно това, което искаме. Умът ще ни отведе навътре, ако му дадем възможност.

7. Дхиана - означава "медитация" и е потичане на вниманието навътре.

Може също така да бъде описана като разширяване на вниманието отвъд всеки обект. В уроците мантрата се използва като средство за това. Ние лесно пристигаме до мантрата и после мантрата се променя и изчезва. Нашето внимание се разширява, пристигайки до своето естествено свободно състояние - тишината.

8. Самадхи - означава "вглъбеност/непознаваемо, най-висше, върховно" и това е, което преживяваме в ежедневната медитация. С времето се разширява, като накрая става наше естествено състояние в ежедневната дейност. Това е чисто блажено съзнание, вътрешния тих Свидетел. Самадхи в своите различни стадии на

разгръщане е преживяването на нашият безсмъртен универсален Аз. Това е, което сме ние.

Може би си забелязал, че след яма и нияма, които бяха представени до голяма степен с техните класически дефиниции (с изключение на брахмачария), всичките останали йога крайници бяха представени с леки изменения в съгласие с начина, по който тези уроци представят знанията за усъвършенстваните йога практики. Това е нещо нормално. В действителност, всяко йога учение си има свой собствен начин за представяне на осемте йога крайника.

Осемте йога крайника са толкова логични и лесни за разбиране, че на практика всеки йога учител твърди, че ги преподава, което е вярно в една или друга степен, защото осемте крайника обхващат всичко, което човек може да направи в йога. В този смисъл те представляват пълна пътна карта, подробен план и духовен "списък за бърза справка" за различните начини за отваряне на човешката нервна система за божествени преживявания.

Взети заедно като цялостна система, осемте крайника са били наречени "аштанга йога" и "раджа (кралска) йога". Но какво се съдържа в тези имена? Усъвършенстваните йога практики също са тези осем крайника. Така е и с всеки подход към човешкото духовно преобразяване, частично или пълно, включително и това, което откриваме във всички преобладаващи световни религии. Ако едно нещо има връзка с човешкото духовно преобразяване, то ще бъде намерено някъде в осемте крайника. В това е прелестта на осемте клона. Когато гледаш на някое духовно учение или религиозна традиция, използвайки осемте крайника като мерило, веднага ще видиш какво има в него и какво липсва. По-просветлените традиции ще обхващат повече от крайниците, по-малко просветлените ще покриват ограничен брой разклонения.

По традиция осемте йога разклонения се практикуват в последователност. Логичната обосновка е в това, че хората трябва да се научат да се държат добре и да подготвят себе си чрез спазване на строги правила за поведение, преди да започнат да правят по-преки духовни практики. След като знаят как да се държат правилно, те могат да започнат с тялото (асани), а по-късно да работят по пътя си навътре чрез дишането (пранаяма) и накрая - да бъдат готови за концентрация (дхарана), медитация (дхияна) и чисто блажено съзнание (самадхи). С традиционен подход като този, пътят за прокопаване може да бъде много дълъг,

особено ако гуру (в плът) придържа своите ученици към най-висшите стандарти за изпълнение на всяка една стъпка по пътя. Дори Патанджали е имал предвид тази последователност на практикуване, когато е писал йога сутрите.

Тази част от йога (преминаването през осемте разклонения последователно за продължителен период от време) не работи много добре. Това се признава в значителна част от йога общността, а Патанджали също трябва да го е знаел. Може би по неговото време не е било толкова лесно хората да започнат с "летящ старт" в напреднали йога практики като дълбока медитация и спинално дишане по начина, по който можем да го направим днес.

През годините различни учители са скачали направо в осемте крайника, но на различни места. Някои започват с асаните, а други с пранаяма. Някои се фокусират първо върху предаността и след това скачат в медитацията или в нещо друго. Някои скачат направо в медитацията и след това работят назад по пътя - през другите йога крайници. Както знаеш, тези уроци използват последния споменат подход. Започваме с дълбока медитация и след това с главата напред в пранаяма, физически техники и т.н., като през целия път поддържаме едно добро осъзнаване ролята на желанието/бхакти.

Едно нещо, което всеки, който практикува йога открива е, че йога крайниците са свързани, което означава - ако започнем от един крайник, то и другите ще бъдат повлияни и с нашето пречистване и отваряне в крайна сметка ще бъдем притеглени във всичките крайници. Обичайно е нови медитатори да станат ненаситни духовни читатели (свадхийя), да преминат на по-чиста диета (сауча) и да бъдат по-чувствителни към добруването на другите (ахимса). Всъщност най-добрият начин да постигнеш напредък в яма и нийяма е като отидеш направо към самадхи чрез дълбока медитация. Тогава хармоничното поведение идва по естествен начин отвътре, вместо да бъде налагано, изисквано отвън. Тези неща са показатели за взаимната свързаност на йога. Тя се среща на всички нива на практикуване. Понякога това бива наричано "Благодат", защото изглежда, че сякаш духовната благословия идва от нищото. В интерес на истината, такива благословии ни се изпращат през самите нас чрез духовната проводимост, изгряваща в нервната ни система и от нещо, което сме направили някъде по дървото с осемте йога клона. Дори искрената мисъл "Има ли нещо повече от това?" е мощна йога практика и тя се намира в крайника нийяма - това е предаването, бхакти. Както знаеш от уроците, тази проводимост в нервната

система става "екстатична", когато кундалини започне да се движи. Когато това се случва, ние наистина се свързваме през йога крайниците - тук, там и навсякъде.

Ако отрано участваме в ефективни практики по свързан, съгласуван с много клонове начин, тогава нашата нервна система ще се пречиства и отваря най-бързо. Това е важен принцип, който бива разпознат в основната стратегия на тези уроци - използване на една цялостна, обединена система от практики, имаща възможността за работа през колкото е възможно повече йога разклонения.

Самяма е една точка на отскок от осемте крайника. Това е нещо, което е различно от всеки един клон и може да се използва да пречиства и отваря нервната система. В "Йога Сутра" на Патанджали за самяма има цяла глава, наречена "свръхестествени сили".

Самяма се дефинира като съчетание/свързване на последните три йога крайника, използвани с обект. И така, използвайки съсредоточено внимание (дхарана), медитация (дхияна) и дълбока вътрешна тишина (самадхи) с обект или с обекти, по специфичен начин, ние сме способни да развием свръхестествени сили, също наричани и сидхи. Патанджали ни казва, че самяма е по-лична, по-съкровена практика и води до "светлината на знанието". Той също така ни казва да избягваме да бъдем разсейвани от преживяванията, които идват, когато правим самяма. Вече се занимавахме с това в уроците. Виждаме светлини или имаме някакви екстатични преживявания - трябва да си напомним лесно да се върнем към практиката, която правим. Правим така, защото преживяванията не придвижват напред нашия духовен напредък. Само практиките правят това. Същото важи и за сидхите, когато те се проявят. Както беше споменато назад в урок 76, ние правим самяма, за да увеличим и разширим чистото блажено съзнание и екстаза в нервната ни система и отвъд нея.

Ако дойдем до самяма, очаквайки да получим някакви сили за наша лична употреба, няма да получим много. Това е прелестта на самяма. От морална гледна точка, самяма е саморегулираща се практика. Зависи от наличието на вътрешна тишина. Няма вътрешна тишина, няма чисто блажено съзнание - няма и самяма. Не е възможно да правиш тази практика без поне малко вътрешна тишина в нервната система. Ако имаме малко самадхи, тогава също автоматично ще имаме някакви яма и нийяма, а също така и повече успех в самяма. Колкото повече самадхи имаме, толкова повече яма и нийяма ще имаме, а също и повече успех в

самяма. Ако има много самадхи (първи етап на просветлението), ще има много яма и нийяма и много напредък в самяма. Крайниците на йога винаги са "закачени" един за друг по този начин.

Самяма работи върху най-дълбокото ниво на съзнание в нас и го придумва, склонява за пълна проява, давайки му поредица от канали, за да се придвижва в нервната ни система. Чрез самяма движим вътрешната тишина. Движим неподвижното, движим скалата на чистото съзнание. Всъщност, ние разширяваме скалата. Разширяваме я навън чрез нашата нервна система. С повечето практики ние работим отвън навътре. Със самяма ние тръгваме по другия път - работим отвътре навън. При повечето практики започваме с нашето ограничено его-Аз и влизаме навътре. При самяма започваме с нашия универсален божествен Аз и излизаме навън. Това е разликата между самяма и другите практики.

Когато съзнанието се придвижва навън чрез самяма, ние преживяваме повече отваряне и всичките ни практики се придвижват на по-високо ниво. Това е предимството от съчетаването на практиките и обединяването им в едно цяло. Всичко, което правим в йога помага на всичко друго, което правим в йога. По този начин йога практиките стават като спирала от екстатично блаженство, отиваща все по-високо и по-високо.

И така, докато продължаваме да правим практиките, които сме научили досега, ще имаме също възможността да добавим и практиката самяма, която отваря нервната ни система по още един начин. Предпоставките за правене на самяма не са толкова много. Тя е умствена процедура, така че няма физически предпоставки. Освен, ако не започнеш да летиш волно-неволно във въздуха - тогава трябва да вземеш нужните предпазни мерки. :-)

Всеки, който медитира няколко месеца и преживява малко вътрешна тишина, може да прави самяма - с ефекти, пропорционални на количеството вътрешна тишина, установена в нервната система. Самяма разширява и стабилизира вътрешната ти тишина, така че тя е отлично допълнение към медитацията. В следващия урок ще разгледаме подробности за самяма практиката.

С осемте крайника на йога и със самяма ще разтопим мрака навсякъде. Хайде да го направим.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 150

От: Йогани

Дата: Понеделник, 29 Март 2004 16:24

ТЕМА: Практиката самяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Медитацията е процес на отвеждане на вниманието навътре към покой, вътрешна тишина, чисто блажено съзнание, състояние на Свидетел, самадхи. Всичките тези описват аспекти на едно и също нещо. Имаме специфична медитационна процедура, която правим за определен период от време два пъти дневно. Тя работи като часовник и с времето, като медитираме всеки ден и след това излезем навън и сме активни, нашата нервна система по естествен начин привиква да поддържа и излъчва вътрешна тишина. Ежедневният ни живот става по-тих отвътре. Външните събития по-малко ни отрупват и завладяват. Това е възходът на първия етап на просветлението - присъствие на вътрешна тишина в нашия живот 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата.

След като имаме някаква вътрешна тишина, дори и само малко, добиваме възможността да започнем да действаме от това ниво на безкраен потенциал в нас. Всичко, което съществува, е проявление на тази вътрешна тишина, проявено е от нея. И ние, бидейки тази тишина, сме способни на проявяване от този безкраен резервоар на живот вътре в нас. И така, дори само с палец на крака

натопен в безкрая, можем да започнем да движим оттам в полза на нашето преобразяване към просветление. Лесно е да се направи.

Ще си припомниш, че в медитация използваме мисълта за звука, а не за значението на мантрата, за да позволяваме систематично на ума да отива в тишина. Същността е в това, да изоставиш всякакво значение, национален език или интелектуално съдържание и просто лесно да подхванеш мисълта за мантрата, като по този начин става възможно да се гмурнеш дълбоко в чистото блажено преживяване/съзнание. Нервната система също отива в тишина заедно с ума и метаболизмът се забавя.

При самяма започваме да вървим по другия път. Когато времето за медитация приключи, почиваме за минута-две и правим преход в самяма. Започваме с едно лесно състояние да не мислим нищо, просто почиваме в тишината. Ако идват мисли, просто ги пускаме да си отиват, оставяме ги да си отиват, без да се занимаваме или интересуваме от тях.

В практиката на самяма всъщност не се занимаваме и с мантрата.

Започваме с това да не благоприятстваме нищо, а просто лесно да бъдем в нашата тишина, колкото и тишина да имаме от току-що приключилата медитация и от естествено присъстващата в нас тишина в резултат на месеците и годините ежедневно медитиране. Това е отправната точка за самяма - тишината.

Единствената предпоставка за практикуване на самяма е да имаш малко вътрешна тишина. За повечето хора това става след няколко месеца ежедневна дълбока медитация, както е описано в първите уроци.

Сега сме готови да започнем практиката самяма. Ето как го правим.

Със самяма ние въвеждаме значение в тишината, поставяме началото на значение в тишината. Правим го по несложен, лесен и систематичен начин. Първо създаваме импулс за значение в тишината и след това го оставяме в тишината, изоставяме го в тишината, пускаме го в тишината.

Нека започнем с "Любов". Това е хубаво място да започнем със самяма. При самяма се препоръчва да използваш своя най-съкровен, най-личен език - езикът, който отива най-дълбоко в сърцето ти, който и да е той (роден език - бел. моя).

В твоята лесна тишина подхвани, само веднъж, най-неопределеното, най-размитото усещане/чувство за думата "Любов" на твоя собствен език. Не прави умишлено опити за ясно произнасяне или пък умствени образи на тази или онази сцена или ситуация, която представлява Любовта за теб.

Просто имай фин/слаб/приглушен спомен за Любов и след това го изостави в твоята тишина, пусни го в твоята тишина, лесната тишина в която си, докато подхващаш финото значение на Любов. Не размишлявай върху "Любов", не анализирай "Любов" по време на самяма. Изобщо не мисли за "Любов". Просто ела веднъж до нея по слаб/фин начин и след това я остави/изостави в тишината.

Това е фино усещане за Любов, към което отиваш, нищо повече, а след това го остави, изостави го, пусни го (в тишината - бел. моя). Нещо такова.

След като си мислил "Любов" веднъж, бъди в тишина около петнадесет секунди. Ако идват някакви мисли, лесно ги пусни да си отидат. Не гледай часовника. С малко практика вътрешният ти часовник ще ти каже с достатъчно добра точност кога са изминали петнадесет секунди. Просто лесно пребивавай в тишина около четвърт минута. След това отново подхвани финото/приглушено/размито, неясно значение на "Любов" и пак я остави, изостави, пусни я в твоята тишина за около петнадесет секунди.

Това са две повторения на самяма - двукратно подхващане на "Любов" на нейното най-фино ниво на мисъл и два пъти изоставянето й в тишина. (Най-финото ниво на мисълта е намерението, т.е. финият стремеж/цел за създаване на мисъл - бел. моя)

Какъв е ефектът от това? Какво ще се случи?

До степента, в която подхващаме значението (най-финото ниво на мисъл) на границата на вътрешната тишина и след това лесно го изоставяме в тишина, ефектът ще бъде много мощен. Вътрешната тишина е огромен усилвател на фината мисъл. Вътрешната тишина е единственият усилвател на мисли. Тя е източникът на мислите. Обикновено нашите мисли идват от тишината,

стимулирана от всичко, което е настанено в подсъзнателния ни ум. Толкова много модели на поведение, навици са настанени в нашия запушен подсъзнателен ум и те са това, което изкривява и отслабва потока божествена енергия, идващ от вътрешната ни тишина и излизащ навън в ежедневния ни живот. С медитация изчистваме запушванията в подсъзнателния ум и развиваме ясно осъзнаване на вътрешната ни тишина. Със самяма действаме направо в нашата вътрешна тишина, за да предизвикаме изблик на позитивни ефекти, които пречистват нервната ни система и обкръжението ни по мощни начини.

По време на самяма може би ще почувстваме някаква енергия да се отдалечава от нашата тишина. Това може да бъде преживяно като физическа, умствена или емоционална енергия. Или може би няма да почувстваме нещо особено, докато не отидем после в активност - и тогава ние сме по-любящи и състрадателни без очевидна външна причина. Променяме се отвътре. Ето това е самяма - движиш намеренията отвътре навън, от божественото ниво на тишина в теб към външната им проява. Самяма е същото, което е и молитвата, когато молитвата е отведена до най-дълбокото ниво на общуване с божественото вътре в теб - отведена до божествената вътрешна тишина. Ефективната молитва се основава на принципите на самяма, които обсъждаме тук.

Всяка мисъл/значение, които използваш в самяма се нарича "сутра". На санскрит сутра означава "да свържеш, да съшиеш". Английската медицинска дума сутура идва от сутра. При самяма сутрите са късчета значение, които ти даваш на безграничното чисто блажено съзнание, за да се усили то навън в ежедневието ти, за "да свърже" заедно твоя вътрешен и външен живот. И така, сутрите са късчета йога, които съзнателно можеш да отглеждаш в теб чрез практиката самяма.

В третата глава или в третата книга от "Йога Сутра" на Патанджали относно свръхестествените сили са дадени много сутри за много различни неща. Цялата тази информация не е за получаване на незабавни резултати или сили. Ако тя беше с тази цел, нямаше да е в услуга на никого по отношение получаване на просветление. Всички тези сили биха били голямо разсейване от йога, ако бяха толкова лесно придобити. За щастие, както е споменато в предишния урок, самяма е практика, саморегулираща се морално, което означава, че вътрешната тишина (самадхи) е предпоставката за успех в самяма. Ако има вътрешна тишина, ще има също така морална отговорност и поведение (яма и нийяма), поради взаимната свързаност на всичките йога крайници.

Самяма е да имаш вътрешна тишина (самадхи), способността да подхванеш мисъл (концентрация/дхарана) и да я изоставиш в тишината (медитация/дхияна). Тогава резултатите от самяма излизат от вътрешната тишина автоматично. Ако имаме последните три крайника, ние също така ще имаме и другите крайници, така че силите от самяма ще бъдат за божествени цели. Въпреки това, трябва да сме наясно относно преживяванията ни и практиките ни и както винаги - внимаваме да не бъдем хванати в капана на преживяванията, които се появяват. Когато се появят преживявания - лесно се връщаме към практиката която правим.

Както при всички усъвършенствани йога практики, истинските ползи от самяма се появяват след дългосрочно ежедневно практикуване на определена установена практика от сутри. Ако продължаваме ежедневно или ежеседмично да променяме сутрите или пък практикуваме нередовно, резултати няма да се натрупат. Ако искаме да попаднем на вода, най-добре е да копаем на едно място. В усъвършенстваните йога практики ние можем да правим самяма след всяка сесия на медитация, преди да отидем на йони мудра кумбхака (ако я практикуваме) или преди да отидем в почивката за приключване. Самяма е продължение на нашата медитационна практика - първо отиваме навътре с медитация, после излизаме навън със самяма.

За тази цел тук е дадена балансирана серия от девет сутри. Предложението е всяка от сутрите да бъде правена в 2 самяма цикъла дневно, като във всеки цикъл се прави 2 пъти с около 15 секунди тишина за всяко правене, вървейки по реда от списъка. След няколко дни сутрите ще бъдат запомнени и ще е лесно да се движим по техния списък, когато сме в самяма, постепенно навлизайки все по-дълбоко, на практика - с всяка една сесия.

Сутрите са:

1. Любов
2. Излъчване/Сияние
3. Свързване/Единство
4. Здраве
5. Сила/Мощ

6. Изобилие

7. Мъдрост/Разумност

8. Вътрешна сетивност

9. Акаша - лекотата на въздуха

Всяка сутра се взема изцяло, с петнадесет секунди в тишина след това. Например, "Вътрешна сетивност" е единична сутра, последвана от петнадесет секунди тишина. Тази сутра е за пратияхара - обръщане на сетивата навътре. "Акаша - лекотата на въздуха" също е единична сутра, последвана от петнадесет секунди тишина.

Значенията на сутрите могат да бъдат преведени на твоя най-съкровен или първи език, както беше обсъдено по-горе. Всички значения - освен "Акаша", която е санскритска дума и означава "най-фин етер, вътрешното пространство." Знаем от физиката, че ние сме етер - празно пространство отвътре, изобщо нищо наистина солидно. Такова е нашето тяло и когато правим самяма върху "Акаша - лекотата на въздуха", ние започваме да се чувстваме много леки.

Ако правиш всяка от тези девет сутри два пъти в твоята самяма сесия, това ще отнеме приблизително 5 минути. Ако има някоя конкретна сутра, която чувстваш за необходимо да правиш повече пъти, тогава я добави накрая и прави самяма само с нея през допълнителни пет минути. Циклите остават с продължителност петнадесет секунди и ние просто правим това в продължение на пет минути - по часовник за допълнителните пет минути. Ако нямаш предпочитания, тогава можеш да правиш сутрата за лекотата на въздуха през допълнителните пет минути. Тя е много мощна. Това е умствена кундалини техника, която довежда много енергия нагоре в нервната система. Не е необичайно да има преживявания на физически симптоми като задъхване (автоматична бастрика пранаяма) и "подскачане" по време на самяма със сутрата на лекотата. Ако това се случва, осигури си мека повърхност като например матрак. Също така, може да има проява на различни симптоми и при другите сутри. Ние движим безкрайната вътрешна тишина вътре в нас, така че излизащите навън прояви могат да бъдат много реални и забележими. Патанджали нарича тези прояви "свръхестествени сили" или "сидхи".

За тези, които са пълни с бхакти за просветление, повторенията на самяма могат да бъдат увеличени на четири за всяка сутра, с десет минути за предпочитаната сутра в края (по подразбиране това е сутрата за лекотата) - това са около двадесет минути самяма практика. Осигури си предостатъчно почивка за приключване на практиките особено когато правиш самяма. Да полежиш пет или десет минути в края е добре. Както винаги, използвай самоопределяне на темпото в практиките си. Умствените техники като медитация и самяма са много мощни, така че да прекаляваш с тях означава да ухажваш неприятните енергийни потоци. Всеки от нас ще открие своята граница на комфорт чрез разумно самоопределяне на темпото.

Самяма усилва много присъствието ти в тишината на чистото блажено съзнание. Тя насърчава обединяването в едно цяло на вътрешния и външен аспекти на нервната система. Самяма стимулира нервната система да се пречиства и отваря към втори и трети етап на просветление, а също така усилва вътрешната тишина (първи етап) в ежедневния живот. Самяма прави общата сила на нашите желания много по-голяма. Когато искаме да постигнем нещо, което е в унисон с божествения поток, съпротивлението ще бъде много по-малко и пречките ще се стопят.

За този, който живее в тишината на чистото блажено съзнание и развие навика да действа по естествен начин от това безкрайно ниво на живот, постоянният поток от "малки чудеса" става нещо обичайно.

Прави самяма практика след медитация в продължение на няколко месеца и провери сам. Самяма е нещо повече от седяща практика, тя е начин на мислене и правене, който възниква в ежедневието ни, докато пътуваме по пътя към просветление.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 151

От: Йогани

Дата: Сряда, 31 Март 2004 11:20

ТЕМА: B&O - Самяма - да привикнеш към твоите сутри

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B1: Малко съм объркан от това, как се очаква да се отнасяме към сутрите. "Излъчване" и "Свързване" за мен са много неясни, неопределени и двусмислени - за мен те са по-скоро контекстни думи (с подтекст, скрит смисъл - бел. моя), докато "Любов" е самопояснявяща се. Защо избираме конкретните сутри, например "Сила" - някой би спорил, че "Бързина" или "Подвижност" е по-полезна. А как е относно пратияхара и Акаша? Ако никога не си изпитвал тези неща, тогава те са толкова лишени от смисъл, колкото са и мантрите. Откъде тогава в крайна сметка идва ефектът? Мога ли да добавям лични сутри или това е опасно? Някои хора могат, например, да искат да имат в себе си повече Смирение. Надявам се тези въпроси да ти помогнат да запълниш пропуските в моето разбиране. Благодаря за всичкото време, което влагаш в тези уроци, те са истинска златна мина!

O1: Първоначално мислех да дам конкретни определения за всяка сутра, но реших да не го правя, тъй като всеки ще открие своя собствена "екология" от значения на своя собствен език и култура - точно както ти търсиш да откриеш твоите сега. Така и трябва да бъде. Нормално е да има известно улягане на сутрите във времето (привикване към значението на сутрата - бел. моя).

Някой друг написа, че не знае какво е "Любов" и харесва всички останали сутри. И така - всеки е различен. Индивидуалните значения не са толкова решаващи, колкото е цялостната практика, защото накрая всеки ще навлезе в правилните за него значения. Самяма ще стимулира възхода на вътрешна тишина при използване на пълния комплект от сутри, които взети заедно, пречистват и отварят цялата нервна система.

Що се отнася до това да сменяш или добавяш сутри, зависи си от теб. Ако "Смирение" според теб не се съдържа в "Любов", тогава - добави я. Ако "Излъчване" не е ясна, използвай "Божествено Сияние" или "Струяща Светлина", или "Сияние". Ако "Свързване" не е ясно, използвай "Сливане", "Обединение" или "Единство". Или може би тези обяснения ще ти дадат достатъчно комфорт, за да използваш първоначалните сутри.

Акаша се разбира най-добре като живо вътрешно пространство - жива празнота. Почти самото чисто блажено съзнание. Нашето тяло е това - енергия в огромно празно пространство. Там няма нищо повече от това. Само изглежда, че има нещо. Това означава Акаша. Тогава сутрата "Акаша - лекотата на въздуха" я изоставяме, пускаме я в тишината и всичко в нас се движи към проява на лекота. Фииу! Не се тревожи твърде много за значенията на сутрите. Нужното знание е вътре. Не е необходимо много, за да определиш правилната посока.

Пратияхара не се предлага като сутра - "Вътрешна сетивност" е тази, която да оживи сетивата в посока навътре. Има урок 121 за пратияхара, преди около месец, който ще ти изясни значението на тази дума. Пратияхара също така се обсъжда и в урок 147 "Осемте йога крайника и самяма - стопяване на тъмнината".

Подхващането на сутрите не е точна наука. Обвържи се с хубав, подходящ за теб списък сутри и върви с него. Няма как да се отклониш твърде много от пътя, ако останеш с основния диапазон от значения. Има много повече сутри в "Йога сутра" на Патанджали, които са доста по-абстрактни от дадените тук. Идеята е да се обхване целостта тяло/ум/сърце, стимулирайки чрез самяма вътрешната тишина да излиза навън. Това ще пречиства и отваря важни канали (нади) в нервната система. След като улегнеш със самяма, предлага се да не променяш често сутрите. Желаем да отидем по-дълбоко навътре, а това ще бъде трудно, ако постоянно местим мястото, на което копаем. По същата причина стоим стабилни с нашата мантра с изключение на редки усилвания, когато сме готови да "превключим на по-висока предавка", за да разширим присъствието си в чистото блажено съзнание.

Тъй като навикът ти за самяма се развива чрез ежедневно практикуване, постепенно ще откриеш цялостното ти мислене и чувства по време на ежедневна

активност по естествен начин да се създават, да започват по-дълбоко отвътре. Това е окончателната полза от практикуването на самяма. Тя култивира навика да живееш и се изразяваш от нивото на божествена тишина вътре в теб. Това е навик на мислене и действие, който култивираш. Тогава ти откриваш нарастващ успех и щастие във всяко нещо, което правиш. И така, изборът на всяка от сутрите е важен, но това към което наистина се стремим е - цялостния ефект на пълната гама сутри в ежедневния ти живот.

B2: Благодаря много за твоя отговор. Това изясни нещата. Просто се чудя, някои хора казват, че думата Акаша означава Дух. Това е петата татва, в европейската езотерична традиция еквивалентна на петия елемент, Духа - управител на другите елементи. Не съм запознат с индийските думи, но така или иначе ми е интересно.

O2: Акаша е последната точка на отскок преди непроявеното чисто блажено съзнание, безкрайната тишина вътре в нас, която е същността на всичко, което е. Във всички традиции има необходимост да се назначат митологични божества, управители, авторитетни фигури за различните нива на функциониране в природата. Това е свързано с естествената човешка потребност от ишта (избран идеал), което стимулира бхакти и духовен растеж. Ето как работи бхакти. И е много важно да я имаме в някаква форма. Обаче не бихме искали да опаковаме всичко в полети на бхакти по време на самяма практиката. Ние само лесно, без усилия подхващаме сутрата на ниво на значение, което е много бледо, неясно, слабо, едва забележимо и след това я изоставяме/оставяме/пускаме в тишина. Важно е да не благоприятстваме полети на размишления или съзерцание с ума, както и ритуали на поклонение или богослужене по време на самяма. Това можем да направим по-късно.

Самяма, също като дълбоката медитация, е специфична практика, която благоприятстваме, предпочитаме през времето, когато я правим. Тялото като "акаша" (живо празно пространство) е първата стъпка в състоящата се от две части сутра за лекотата. Втората част, "лекотата на въздуха" движи вътрешната тишина и по този начин движи и нашето акаша тяло. Но това може да стане единствено, ако пуснем/оставим/изоставим сутрата в тишина. Така е и с всичките божествени прояви, което включва абсолютно всичко в космоса. Всички неща, които виждаме и познаваме, произлизат от вибрациите, приждащи от чистото блажено съзнание.

Йоан 1.1: "В началото беше Словото, и Словото беше с Бог, и Словото беше Бог… Всички неща бяха създадени от Словото…"

Основните принципи на самяма стоят и зад времевите проявления. В името на нашето просветление ние можем да влезем в този божествен творчески процес вътре в себе си.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 152

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 1 Април 2004 12:46

ТЕМА: B&O - Разсъждаването върху значения и неговата връзка с практиката на самяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Малко съм объркан сега, мислех, че само си помисляме думата и след това я пускаме. Скорошният ти отговор звучи, сякаш трябва да медитираме или да мислим за това. Друг въпрос - през целия ден получавам тези изблици от чувства/енергия вътре в тялото ми. Мога да определям тяхното местоположение и изглежда, че имам някакъв контрол върху тях. Самонадеян съм, че те са кундалини. Въпросът ми е следния - те само приятен резултат ли са или са нещо, което е освободено?

О: Да, прав си. Просто вземи сутрата като изтощена, слаба, немощна представа и я пусни, позволи й да си отиде, изостави я. След това - петнадесет секунди тишина. Размишлението относно значението, "избистрянето" на значението няма нищо общо със самото изпълнение на практиката самяма. Някои хора преминават през известно изясняване, избистряне на значенията, намирайки своя собствена "екология". Ние имаме много езици в нашата група, така че можеш да си представиш през какво преминава всеки един. Понеже всеки си избистря значението, значенията преминават в подсъзнателното. Това обаче не е част от практиката на самяма. Това е точно като: "Какво е акаша?... ОК, това си е каквото си е." Тогава просто забрави това и прави самяма върху думите, сутрата. Значението се крие там вътре. Не размишляваме върху значението по време на самяма, изобщо не обмисляме какво значи сутрата, докато сме в самяма. Ние само едва-едва/слабо/бледо/неясно/замъглено подхващаме сутрата и "я пускаме" (забравяме за нея - бел. моя).

Приятните "изблици" са нещо много добро. Вътрешната тишина се придвижва в теб от твоята самяма. Това може да бъде преживяно по много начини. Друг урок (за ставането "свръхестествен") ще бъде публикуван днес с повече подробности относно това. Много хора имат подобни преживявания-опитности. Не е необходимо да "контролираме" преживяванията. Те са нещо естествено. Позволи им, остави ги да се случват, но в рамките на разумното. Те представляват освобождавания на запушвания и внезапна поява на божествена енергия. Преживяванията ще се стабилизират с течение на времето - повече натурално тихо блаженство и екстатично сияние в живота. Самяма прави йога отвътре навън, щом е добавена към нашите практики, които се движат отвън навътре.

Първите резултати, които много хора имат чрез самяма са дълбоко впечатляващи. Браво!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 153

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 1 Април 2004 12:35

ТЕМА: B&O - Превод на Йога сутрите и относно това, да станеш "супер нормален"

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Още веднъж благодаря за твоите уроци!!! Два въпроса, ако може. Можеш ли да ми препоръчаш добър превод на Йога сутрите на Патанджали? И накрая когато работя със сутрите, открих усещането, че сякаш гръдният ми кош се разширява, а също така и главата ми - беше доста необикновено преживяване. Нормално ли е това? Ти говореше за различните начини чрез които енергията се проявява и аз просто се чудя дали тези двете не са една от тези прояви? С Любов и Единство.

O: Има много преводи на Йога Сутрите. На този адрес има един, който е доста добър:

http://hrih.hypermart.net/patanjali/library.htm

Този линк може да бъде намерен и в секцията с линкове на групата под името "Йога Сутри - международни преводи". В този сайт има линкове към още 29 английски превода (много от тях са с коментари) плюс преводи на още 17 езика, плюс оригиналния текст на Санскрит. Не съм ги чел всичките!

Ако се чудиш къде са описани осемте крайника - започват в Книга 2-29.

Книга 3 е върху самяма и свръхестествените сили. Между другото, идеята да станеш "свръхнормален" е доста привлекателна, нали? Както и много, много нормален. За човешките същества просветлението е нормално състояние. Така че, защо да не станат супер нормални?

Да, твоето разширение е (супер) нормално, красив знак за движенето на твоята тишина отвътре навън. Това е самяма в действие. Много различни неща могат да се случат. Може да има повече разширяване, вътрешносетивни преживявания, силни емоции, смях, плач, физически вибрации и нови видове дишане. Всичко това се причинява от разтварянето на запушванията, когато вътрешната тишина се движи навън през нервната система - в резултат от твоите практики, към които сега е добавена самяма. Нервната система знае какво да прави, когато чистото блажено съзнание се движи в нея. Ако симптомите станат прекомерни, просто използвай самоопределяне на темпото в практиките си. Ако е нужно, това може да означава намаляване на броя на повторения в самяма за известно време. Винаги отделяй достатъчно време за почивка за излизане от медитация и самяма. Това е важно, за да улесни стабилизирането на енергийните потоци в ежедневната дейност.

Всички тези симптоми са нормални освобождавания и са знаци за появата на вътрешна божественост. Хубаво е да ги оставиш да се случват. Ако тялото ти иска да се движи или да се клати, позволи това, но не и достигане до опасни крайности. Ако дишането се променя, позволи му, но не и до опасни крайности. Ако приждат емоции, позволи това, но не и до опасни крайности. Ако се появи сексуална възбуда (а може да се случи), остави това да се случи, но не и до опасни крайности. Всичко това е нормално, когато през нервната система божествената енергия бълбука отвътре навън.

Спомням си за пасаж в книгата на Свами Муктананда, "Играта на Съзнанието", където той описва определен етап от своето пътуване, когато излизал от своята къща и ревял като тигър. Излишно е да казвам, че съседите били малко загрижени. Няма нужда да се стига чак до там.

Понякога по пътя може да изглежда, сякаш не се случва нещо кой знае какво с вътрешната ни енергия. Може би нещата се разхлабват отдолу, без много симптоми, а по-късно ще забележим нещо. Или може би чакаме вътрешната тишина да се появи след още седмици и месеци на медитация. Или може би не изоставяме, не пускаме, не оставяме финото усещане за сутрата по време на самяма. Понякога да не правиш нищо е малко трудно - просто да не предпочиташ нищо, което се появява в ума през тези петнадесет секунди в тишина.

Успешната йога не се измерва в преживявания; тя се състои в следване процедурите на нашите практики. Ние се променяме чрез практики, не чрез преживявания. Преживяванията са страничен продукт от нашите практики и от последващото ги наше духовно преобразяване, което продължава.

Помни също така, че незабавните реакции, предизвикани от сутрите също трябва да бъдат изоставяни по време на самяма. Това е върховната карма йога - божествено правене, като изоставяш плода от това правене. Вградено е в техниката на самяма – правиш и изоставяш направеното. Затова самяма е също така и култивиране на избликващата божествена любов, която не очаква нищо в замяна. Ако правиш самяма по този начин, с времето ще станеш като излъчващ божествена светлина маяк, плаващ във въздуха.

Тогава кой ще бъде в състояние да отрече това, което сме ние хората? Кой няма да иска да стане супер нормален?

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 154

От: Йогани

Дата: Събота, 3 Април 2004 18:43

ТЕМА: B&O - Самяма: "Пусни го и остави на Бог"

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Не мисля, че съм знаел за какво е живота, докато не дойдох в тази група. Уроците ти по самяма ме "отвеяха". Пълня се със светлина и радост всеки път, когато правя сутрите и преливам от това. Най-после разбрах какво значи: "Пусни и нека Бог поеме". Намасте!

О: Да, пусни и нека Бог поеме (да бъде волята Ти - бел. моя) - това е, което е самяма. Ние само даваме фин ъгъл със сутра и изоставяме, а нашата вътрешна тишина прави останалото. С набор от сутри ти можеш да се разшириш с твоята вътрешна тишина във всяка посока.

В лесната дълбока медитация следваш древната максима: "Бъди неподвижен и ме познай - аз съм Бог". Тогава правиш самяма, изоставяйки в твоята вътрешна тишина (предавайки сутрата на твоята вътрешна тишина - бел. моя) и ти става ясно по какъв начин си способен да изразяваш сияйна хармония в този свят.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 155

От: Йогани

Дата: Понеделник, 5 Април 2004 23:32

ТЕМА: B&O - Самяма - лекота, помръдвания … и левитация?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Правя сутрите около седмица и имам хубави чувства от самото начало. Тази вечер по време на сутрата за лекотата получих възход на енергия, което също така беше приятно и ме направи да се чувствам много лека отвътре. След това започнах да се клатя и накланям. Ръцете ми отиваха нагоре и надолу и треперех, и си мислех, че ще изкрещя, но не го направих. Не знам откъде дойде всичко това. Следващото нещо, което разбрах е, че съм се преместила близо до долния край на леглото и не знам как съм стигнала дотам от горния край, където седях с кръстосани крака. Върнах се обратно в горния край на леглото, подхванах отново сутрата и пак се случи същото. Този път погледнах, когато започнаха наклоните след сутрата и видях тялото ми как подскача от единия край на леглото до другия. Направих го още няколко пъти и след това легнах, чувствайки се сякаш на всеки мой нерв е направена клизма. Това левитация ли е или е само физическо явление? Каквото и да е, усещането е хубаво и преди, и след това, така че би трябвало да е добра практика. Искам да продължа с нея. Ти съгласен ли си? Но се страхувам да не падна от края на леглото. Трябва ли да се преместя да практикувам на пода?

О: Това идва от твоята вътрешна тишина и е едно прекрасно начало със сутрата за лекотата. Ако се чувстваш добре след това, тогава продължавай. Постарай се да почиваш предостатъчно, когато излизаш от практиките. Ако ти е по-комфортно да правиш сутрата за лекотата върху възглавници или матрак на пода, тогава го направи. Можеш да продължиш да правиш останалите си практики на леглото, ако желаеш, а в края да се преместваш на пода, за да правиш сутрата за лекотата. Обаче ще откриеш, че няма голям риск да паднеш от леглото, тъй като интуитивно ще осъзнаваш своето местоположение по време на практиката. По-вероятно е леглото да се повреди, отколкото ти по време на тези динамични начала, така че това е добра причина да слезеш на пода. Постарай се да имаш хубава дебела подплънка под себе си.

Левитация ли е това? Е, опитва се да бъде, нали? На този етап има много пречистване, протичащо в нервната система и тялото реагира на енергийния изблик чрез накланяния и подскоци. С времето това ще утихне и ще стане много по-гладко, а движенията ще станат много фини. Вътре ще се движи много повече енергия, но ще има много по-малко външни признаци за това.

Движенията и драматичните усещания вътре (включително екстаз) са причинени от триене в нервната система, докато енергията се движи, издухвайки навън запушвания в големи количества. Кармичните остатъци се почистват "на едро". Оттук и това усещане за продухването, промиване на нервите. Това е

голямата сила на самяма. Тя ти позволява систематично да "продухваш" нервната система отвътре със сравнително малко дискомфорт. Пречистването с използване на самяма обикновено е много приятно. Това е така, защото когато самяма започне да функционира в нервната ти система, ти вече имаш на разположение достатъчно вътрешна тишина, която да позволи да стане приятно. Така че, чистото блажено съзнание е това, което се устремява навън през твоята нервна система в отговор на сутрите и точно затова усещането е толкова приятно. Това е тихо блаженство, устремяващо се в големи количества навън през теб. Това е от полза за всички останали твои практики, а също така и за всички, които са на разстояние километри от теб.

При използването на сутрата за лекотата, тъй като с времето запушванията намаляват, триенето намалява и движенията се усъвършенстват, стават по-изтънчени. Същото се случва и с преживяванията от другите сутри. Всичко става много гладко, приятно и леко. Каквито и преживявания да се появят с напредване в практикуването на самяма, те ще бъдат страничен продукт от пречистването на твоята нервна система. По времето когато ще имаме по напреднали преживявания (сидхи) те няма да са дори приблизително толкова приятни или привлекателни, колкото е божествената любов и радост, които естествено ще излъчваме във всяка посока и във всеки миг.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 156

От: Йогани

Дата: Вторник, 6 Април 2004 13:00

ТЕМА: B&O - Муладхара/корена и интегриране на практиките

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Много съм заинтересуван от физическото стимулиране на муладхара (коренната чакра). Това е основният фокус на моята йога. Можеш ли да ми кажеш как практиките ще направят това?

О: Стимулирането на муладхара/корена в перинеума е важно, но не за сметка на изключването на всичко друго. Целта е да се активира корена, като едновременно го обвържем с духовното пробуждане на цялата нервна система.

В уроците използваме два основни физически метода за физическо стимулиране на корена - мулабандха/асвини (присвиване на аналния сфинктер) и сидхасана (седене върху петата). Но има много повече начини за стимулиране на корена, различни от физическо действие.

Много важен метод е този, който свързва енергийно муладхара нагоре с цялата нервна система - спиналното дишане, което е дишане с внимание, движещо се между третото око и корена. Дълбоката медитация също прави обединяване в едно цяло на всичко, "глобално" в нервната система, като довежда ума и тялото до божествена тишина.

Също така, в самяма може да има някои подскачания, докато използвате техниката за "лекотата". Това идва отвътре, самяма е чисто ментална техника, а коренът се друса, натиска спонтанно - по време на спонтанно подскачане. Но фокусирането върху муладхара въобще не се има предвид, докато подскачането се случва, тъй като цялото тяло се пълни със светлина и желание да се издигне.

Поставянето на твърде много внимание върху муладхара може да бъде разсейване - тя е част от едно много по-голямо цяло и ние не трябва да се фиксираме твърде много върху нея. Предлагам ти да оставиш муладхара да се впише по естествен начин като част от цялостната ти практика. Позволи си да отидеш отвъд муладхара, по-високо, чрез методите на тялото, ума и дишането. Известно изоставяне на по-ниските центрове няма да навреди. Тогава ще бъдеш

свободен да вършиш повече работа по-нагоре в тялото. Например, опита ли "помпата с брадичката"? Това е физически метод, който е много задълбочен и е разгледан тук в уроците. Прави се високо в тялото и свързва муладхара/корена с осветляването на сърцето, гърлото и главата.

Нека добавя, че е възможно да се адресира, да се достигне до почти всичко физически необходимо в муладхара, като седиш в сидхасана по време на практиките, докато вниманието отива по-високо чрез всички други методи. В този смисъл използването на сидхасана за стимулиране на муладхара е "безмозъчно", т.е. не се изисква мозъчно усилие. След като сидхасана е усвоена, тогава всичко (спинално дишане, медитация, мулабандха, самбхави, кечари, наули, помпата с брадичката, кумбхака, самяма и т.н.) може да бъде правено без вниманието ти да бъде разсейвано. Усвояване означава способност да стоиш в сидхасана с постоянно стимулиране и с внимание, което не е залепено за муладхара, а е свободно да прави всички други практики. Не е трудно да се разработи навика, тъй като сидхасана не изисква мозъчно усилие да стоиш в нея, след като веднъж си я овладял. Това е най-добрата ситуация - стимулиране на муладхара с напълно свободно внимание, за да правиш всичките други практики, които отварят цялата нервна система.

Муладхара е същественото начало при пробуждането на кундалини, но тя не е края. Също както мазето е същественото начало на високата сграда, но най-добрите гледки определено са по-нагоре. Обикновен здрав разум, нали?

Точно в съчетаването и обединяването в едно цяло на редица практики, обхващащи цялата нервна система е мястото, където е скрита огромна сила в йога. Осемте клона на Патанджали поддържат това мнение. Това не е най-ефективната йога - когато която и да е една или две практики се правят за сметка на другите. Предлагам ти да избегнеш капана да заседнеш в един или два аспекта на твоята нервна система. Необходими са интегрирани практики, за да придумаш нежно нервната система да се пречисти и отвори напълно. Ако това не беше така, днес щяхме да виждаме много повече просветлени хора в света. Време е за промяна към практикуване на по-интегрирани системи на практики, което означава балансирано съобразяване с нашата нервна система и с методите, чрез които я стимулираме да се пречиства и отваря.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 157

От: Йогани

Дата: Сряда, 7 Април 2004 18:44

ТЕМА: B&O - Какво е вътрешна тишина?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Вътрешната тишина е споменавана многократно в тези уроци и думите изглеждат несложни, но бих искал да изясним за какво говорим. Вярвам, че Кришнамурти беше този, който говореше за "скок в пространството между умствените думи". Това ли означава вътрешната тишина в контекста на тези уроци - дали това е пространство без слухово съдържание, което мога да удължа за известно време, преди ума да успее да започне да бърбори отново?

Също така забелязах, че започнах често да имам живи умствени образи по време на самяма практиката. Няма нищо слухово, което да наруши тишината, а отчетливи и ясни, като при сънуване образи. Подозирам, че това означава, че заспивам по време на садхана (практика, практикуване - бел. моя), но тук идва друг мой въпрос. Дали медитацията и самяма са нещо като колебание на ръба между дълбоката релаксация и съня? Или умът се е отвърнал от пътя на съня и е тръгнал в друга посока?

O: Вътрешната тишина е в основата на йога. Без нея не може да има йога. В урок 2 обсъждахме как йога е свързването на субекта (наблюдателя) и обекта (наблюдаваното). Обектът не е толкова трудно да се намери - това е всичко, което възприемаме в нашето сърце и ум и отвън чрез нашите сетива. Обектът е

навсякъде. Същото се отнася и за субекта. Но субектът не винаги е толкова очевиден. Субектът е вътрешната тишина, за която говорим толкова често тук.

Какво е вътрешна тишина? Тя има много имена в различните традиции: сат-чит-ананда, Аз-а, Свидетеля, безусловно съзнание, Празнотата, Пустота, Бог Отец, Шива, самадхи, Дао и т.н.. В уроците често я наричаме чисто блажено съзнание. Толкова много имена за това, което означава небитие или нищо. Но това небитие, това нищо е живо. То съзнава, чувства, усеща. То е навсякъде. И е по някакъв начин блажено в себе си. Това е Аз-а в теб и мен, който остава постоянен, вечен и непроменлив. Това е универсалното Аз, което се изявява, проявява се като всичко, което виждаме, но въпреки това предимно остава скрито вътре в нас, с изключение на тези, които са култивирали Себеосъзнаване чрез йога. Успехът в това култивиране носи състояние на свобода от върховете и спадовете в този свят, дори и когато продължаваме да участваме в ежедневните си дейности.

Йога е за разбулването на нашето "Аз", за неговото преживяване в естественото му, неограничено и абсолютно състояние. Йога е, за да дава отговор на въпроса: "Кой съм аз?" и съзнателно да се превърнем в това, което сме открили, че сме. Нашата нервна система има способността да ни даде това преживяване и повече. Ето защо човешката нервна система е наричана "храм на Господ".

С пряко преживяване чрез практики ние можем да преминем от философия или теория за вътрешната тишина към нейната реалност. Скокът от теория към реалност става чрез начините, по които нашата нервна система проявява различните форми на осъзнаване-усещане. Нервната система работи по начини, които можем да определим като различни състояния на съзнание или осъзнатост.

Съществуват три състояния на съзнанието, които всички ние добре знаем:

1. Будно състояние - състояние, в което преживяваме ежедневната си активност.

2. Сънуване - състояние, в което преживяваме понякога, докато спим.

3. Дълбок сън без сънуване - състояние, в което не преживяваме нещо особено, но в което сме били някъде.

Вътрешната тишина е състояние, съществено различно от тези трите. Ние я знаем от нашата дълбока медитация като блажено съзнание без никакви обекти. Или тя може да бъде смесена също и с обекти - такива като мисли, чувства или каквото и да е друго. Но в своето чисто състояние вътрешната тишина е без обекти. Така че, в йога това състояние получава свой собствен номер, като уникално състояние на съзнанието:

4. Вътрешна тишина - това са всички онези описателни думи и определения, които вече бяха споменати. В йога това състояние понякога се нарича просто "турия", което на санскрит означава "четвъртото състояние".

Разликата между вътрешна тишина и другите три състояния на съзнанието е, че вътрешната тишина е непроменима и може да бъде култивирана в нервната система като безкрайно присъствие, наслагвано отдолу, във и през другите три състояния на съзнанието. Тези, които са медитирали известно време откриват, че това е така. Това започва като малко вътрешен покой и осъзнаване/усещане на едно тихо/безмълвно свойство, съжителстващо със и вътре в обектите, които възприемаме. Това се случва с външните наблюдения чрез сетивата, а също така с нашите мисли и чувства. Виждаме ги като обектите, които всъщност те са - случващи се вън от нашето безусловно вътрешно тихо осъзнаване/съзнание. С ежедневни йога практики вътрешната тишина нараства и се превръща в "киноекран", на който биват проектирани всички наши преживявания. Ние се превръщаме в "киноекран" - безкрайния киноекран на живота.

Дали вътрешната тишина е "пространството между менталните думи (мислите)". Да - тя е. Това е празното пространство, празнотата която понякога преживяваме, когато преминаваме от една мисъл към друга и от едно състояние на съзнанието към друго. Когато музиката спре за миг, ние оставаме с вътрешна тишина, нашето Аз. Йогите и йогините преживяват вътрешната тишина и зад мислите, и вътре в тях, и в целия живот. И така, когато изоставяме във вътрешна тишина по време на самяма, може би няма умствена активност, а може би има някаква. Ако изоставим успешно, то вниманието ни ще бъде във вътрешна тишина, приемайки че сме култивирали малко такава предварително в дълбока медитация. Самяма и просветлението (първи етап и следващите) зависят от вродената вътрешна тишина, която ще бъде тук, независимо дали умът бърбори или не. Тя се появява също и по време на сънуване и дълбок сън - това е 24/7 вътрешна тишина. След като имаме този възход, ние ставаме готови за сериозна йога, обединяване на субекта и обекта, а това е обединяването на божествените полюси в нас, водещо

до състоянието на единство, при което преживяваме всичко като божествен поток на Единствения.

И така, причината да започнем с медитация в тези уроци е, за да култивираме първо вътрешна тишина - предпоставката за всичко останало, което се случва в йога. След като тя се появи, става възможно да отворим много врати. Когато Шива (вътрешната тишина) е тук, предизвикването и подпомагането на екстатичния съюз с кундалини/Шакти става възможно и по-скоро радостно, а не травматично събитие. Това е естествената следваща стъпка. Така че, след като медитацията е солидно установена това е, което правим в тези уроци - пробуждаме кундалини и се залавяме с работата по съединяването на субекта и обекта. Това е йога.

Колкото до заспиването в самяма, медитация и т.н., от горното можете да видите, че не е съвсем същото като преминаването от едно състояние (вътрешна тишина) към друго състояние (например сън). Не е въпрос на "или-или" в практиките. Можем едновременно да пребиваваме и в двете, което по време на медитация е често срещан случай. Тъкмо затова при медитиране броим времето, в което сме "изгубени" в мисли или в липса на мисли, като време на практикуване. Пречистването в нервната система става именно в тези условия. Ако ни "отнесе", когато сме в самяма, просто лесно подхващаме сутрата отново - оттам, откъдето ни е отнесло. В този случай ние сме преминали от сутрата към и в някаква смесица от вътрешна тишина и финия аромат на сутрата. Когато осъзнаем, че това се е случило, просто лесно продължаваме оттам, откъдето сме се отвеяли. Времето за практикуване на самяма може да бъде удължено малко, ако се изгубим по този начин. Ако нещо подобно на сън продължава да ни завладява в дадена самяма сесия, можем просто да приемем, че сме я направили и да легнем да си почиваме. Това също е хубава самяма. Това може да се случи, ако се освободят много запушвания. Вътрешна тишина бива култивирана през времето на цялата процедура, така че отново - това не е едно състояние на съзнанието или пък друго такова. Това е нарастваща вътрешна тишина заедно с каквото и да е друго, случващо се в момента.

Имай предвид, че всичко това, за което говорим не е на нивото на любопитния ум, интелекта. Само теорията има общо с интелекта. Тези практики не са за реклама и популяризирането на теория. Ежедневните усъвършенствани йога практики са за пречистване и отваряне на нервната система по начини, които са неврологични и биологични - драматично разширяване на функционирането на нашата нервна система. Преживяванията на екстатично блаженство, които се

появяват, са много реални и в крайна сметка стават толкова истински, колкото най-интимното любене, което можем да си представим - и всичко това се случва вътре в нас. Така че, култивирането на вътрешна тишина има надалеч стигащи последици в нашия живот.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 158

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 8 Април 2004 15:06

ТЕМА: B&O - Прекалено релаксиран в медитация?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Благодаря за твоята група, наслаждавам се толкова много. Готов съм вече да използвам йони мудра в моята практика, но имам въпрос. По време на медитация почти винаги заспивам, докато съм в сидхасана. Понякога дори се налага да си напомням да дишам по време на пранаяма, тъй като тогава започвам да се "отнасям". Първоначално имам много кимания с главата, после се събуждам наведен напред и прегърбен (дори няколко пъти ми текат слюнки). Опитвам се да седя далеч от стената, тъй като ще си отмятам главата и понякога я удрям. Не се чувствам уморен, когато практикувам или пък през деня. Обикновено се събуждам около набелязаната двадесета минута. Пропускам ли нещо? Радвам се на това как вървят нещата, но просто исках да видя дали имаш някакъв съвет.

О: Описваш хубава практика. Няма винаги да се проявява по този начин. Това е особена форма на сън, свързана с дълбока вътрешна тишина и пречистване по време на медитация. Щом нервната ти система се освободи от тези дълбоко вкоренени запушвания, ще преживяваш много повече яснота по време на практиките. Яснотата ти по време на активност е доказателство, че се случват хубави неща. Това е страхотен начин да се отървеш от карма, натрупвана в продължение на много животи. Докато "спиш", безкраят се разгръща вътре в теб.

Желая ти пълен успех по пътя.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 159

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 8 Април 2004 15:17

ТЕМА: B&O - Твърде много мисли в медитация?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Благодаря ти много за великото служене, което правиш. Това е добро нещо и те моля да продължиш. Имам един въпрос. Когато правя медитация, умът ми се отнася и започва да мисли за различни дейности, които наскоро съм правил или които може би ще правя в бъдеще. Поради това, вместо двадесет минути, правя медитация по-дълго време, понякога и до четиридесет минути. Когато правя медитация по-продължително време, получавам главоболие и се ядосвам на хората дори и при най-малки проблеми. Поради това не мога да правя по-висша

медитация. Можеш ли да ми помогнеш да правя правилна медитация. Как мога да се съсредоточа там, където съм? Също така, как мога да се отърва от главоболието?

О: Благодаря ти за написаното и споделянето.

Мислите са нормална част от медитацията. Те идват, тъй като запушвания се освобождават в нервната система. Ако медитираш много по-дълго от двадесет минути, ще освобождаваш твърде много запушвания в една сесия и това е причината за дразнимостта и главоболието. Така че, върни се на двадесет минути и следвай процедурата да се връщаш лесно към мантрата винаги когато осъзнаеш, че си я загубил. След като започнеш медитация, ако нямаш нищо друго освен мисли през цялото време, предвидено за медитиране, това е добре. Това е, което е необходимо да се случи точно тогава - докато нервната ти система се пречиства дълбоко вътре. Не винаги ще бъде така. Преживяванията се променят с времето. Сега твоите преживявания са мислите - което е освобождаване от голямо количество дълбоки запушвания. Хубави неща се случват, но са прекалено много при такива продължителни медитации.

Ако правиш медитация, придържайки се към уроците, тогава ти предлагам да прегледаш отново както уроците, така и раздела B&O върху процедурата на медитация (уроци 13 до 37 - бел. моя). Мислите са нормална част от процеса. Понякога това може да изглежда много светско, докато медитираш. Но мога да те уверя, че си дълбоко в медитация. Ако не беше, нямаше да имаш раздразнителност и главоболие от прекаляването с нея.

Освен това, увери се, че си почиваш достатъчно дълго време, за да излезеш от медитация, каквито са и инструкциите в уроците. Това ще спомогне за гладкост по време на активността ти.

Следвай лесната процедура и ще се оправиш. Ако по-нататък имаш други трудности, уведоми ме.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 160

От: Йогани

Дата: Петък, 9 Април 2004 23:25

ТЕМА: B&O - Изключителна чувствителност към медитацията - какво да правя?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: След 5-7 минути медитация пред очите ми започват да се появяват цветове под формата на ярка светлина - оранжево, жълто, зелено и тъмно синьо. Това продължава около минута-две, започва да ме боли главата и повече не мога да продължа да медитирам. Излизам от медитация и заспивам, защото главата ми натежава много. През нощта когато след медитация спя, получавам сънища, изпълнени с много насилие - например, че съм изнасилвана или подобни вредни действия. Усещането е толкова истинско, че е плашещо. Такова нещо никога не ми се е случвало - в дните когато не медитирам, нямам такива сънища. Много искам да продължа да медитирам, но тези преживявания се превръщат в пречка. Ще оценя високо твоя съвет.

O: Благодаря за написаното и споделянето.

Ти си от малкото хора, които са много чувствителни към медитация - с много бързо освобождаване на голямо количество запушвания само с малко практика.

Това, което трябва да направиш, е да намериш правилния за теб баланс от практики, което ще позволи запушванията да бъдат разтворени по време на

медитация, вместо разтварянето да продължава след това. Ще е необходимо да пробваш няколко различни неща, за да откриеш този баланс. Ако си решена, ще си в състояние да постигнеш такъв. Ето някои предложения. Чувствай се свободна да експериментираш, докато откриеш и установиш ред на практикуване, с който си стабилна.

Първо опитай да медитираш 10 минути, но само сутрин, преди закуска в продължение на няколко дни. След медитацията полежи 5-10 минути или повече, ако се чувстваш неспокойна. Отделянето на достатъчно време за "излизане" след медитация е много важно, особено ако е имало много освобождаване на запушвания по време на медитацията. Виж дали ще постигнеш комфортна рутина, комфортен начин на практикуване само със сутрешна десет минутна медитация плюс почивката след нея. Ако можеш, опитай в ранна вечер да добавяш втора сесия от 10 минути медитация - преди вечеря, а не близо до времето за сън.

Ако по време на медитация се появят силни усещания или главоболие, спри мантрата и просто остани седнала, като оставиш вниманието да бъде лесно с усещането (вниманието да не бъде върху мантрата, а лесно и необвързано да наблюдава усещането - бел. моя). Това е разтваряне на запушване и ненапрегнатото и необвързано внимание върху него без мантрата, ще му помогне да се разтвори/разтопи. Ако е твърде много, както описа по-горе - тогава легни и продължи лесно да поддържаш ненапрегнато вниманието си, като го оставиш да бъде привлечено от усещанията. Изобщо не насилвай вниманието. Просто се отнасяй лесно с него. Опитай се да не ставаш, докато усещането не отзвучи - тогава ще знаеш, че процесът на разтваряне е завършен. Не медитирай повече от определеното време - това включва времето прекарано в мисли, усещания и т.н.. Всичко, което се случва в рамките на отделеното за медитация време (10 минути в този случай) се счита за част от медитацията.

Постарай се да имаш добра активност след медитация - и през деня, и вечерта. Това е важно, за да се стабилизира пречистването, случващо се в нервната система по време на медитация. Бъди с други хора, семейни дейности, разходки, творческа работа или служене - където и да те отведе сърцето.

Не медитирай преди сън. Винаги медитирай преди активност.

Ако получиш добра стабилност с 10-те минути два пъти дневно и се чувстваш добре по време на активност през деня и вечерта (и по време на сън също така) - тогава опитай с 15 минути, два пъти дневно. Ако това е добре, след няколко седмици или месеца, опитай с 20 минути. Ако усещаш дискомфорт, значи медитирането е твърде дълго - тогава се отдръпни на последното комфортно ниво, което си открила и остани там известно време.

Самоопределяне на темпото, съобразено с твоите преживявания е това, което трябва да направиш. Това е ключът към дългосрочен успех във всички практики - да намираш и поддържаш стабилна ежедневна практика през многото месеци и години по пътя.

Друго нещо, което можеш да опиташ, е малко леко спинално дишане преди медитация (5 минути или подобно), както е преподадено в уроците. То може да помогне да се изглади медитацията ти. Спиналното дишане е много добро за балансиране на непокорните енергии в нервната система, което включва ума и емоциите. И накрая, също така можеш да опиташ някои леки асани, огъване и разтягане (5-10 минути) преди спинално дишане и медитация. На този етап може би да помогне само спинално дишане. Може би само асани. Може би и двете. Може би нищо от тези. Ще разбереш само като опиташ.

Може би ще откриеш, че само асани веднъж или два пъти дневно със или без спинално дишане и без медитация са това, което трябва да практикуваш известно време, докато запушванията малко се поизчистят от нервната ти система. По-късно след това може да опиташ да добавиш медитация. Където има воля, има и начин.

Това са няколко възможности за откриване на стабилна рутина, които да разгледаш. Пожелавам ти успех.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 161

От: Йогани

Дата: Петък, 9 Април 2004 23:28

ТЕМА: B&O - Тъмните нощи и изгрева на вътрешната тишина

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B1: Аз все още "съм в каруцата" (на практиките - бел. моя) и предполагам, че не ще спра да медитирам два пъти дневно в този живот.

Въпреки това съкратих практиката си само до медитация. Напреднах в медитацията, пранаяма, мулабандха, самбхави и нещата тръгнаха наистина чудесно. Дори постигнах добър напредък в седенето с кръстосани крака, нещо, което в началото намирах за много трудно и разсейващо ме от медитирането. Когато нещата потръгнаха чудесно, отидох на почивка, отначало в планините на Австрия, след това в мъничък остров в германското Северно море. Беше чудесно време и щастливо гледах напред до завръщането ми обратно в къщи, жаден да наситя живота си с повече забавление и по-високо енергийно ниво от когато и да било преди.

След това когато се завърнах обратно в къщи (преди две седмици), всичко изглежда се срути в първите 36 часа, чувствах се наистина много много зле и това продължи няколко дни (все още не е приключило напълно, но е по-добре). По това време дори напълно спрях своята практика за ден и половина. Отвън нищо драматично не се бе случило - аз се опитвах да възобновя моя живот от точката, където го бях оставил преди да отида на почивка, но това вече не работеше. Сега съм напълно сигурен, че този срив не е предизвикан от йога, това трябва да е бил положителен напредък, който се настани, докато бях в отпуск. Може би просто съм надраснал предишния ми начин на живот.

Някъде в уроците ти споменаваш преимуществата на отрупания с работа живот за съчетаване и обединяване на пречистването и разширяването, достигнати по време на практикуване. Отнасям се много добре към тази препоръка, но въпреки това съм повече съществуващ, отколкото правещ - животът ми безспорно е

разбалансиран от страна на твърде голямото ми оттегляне от светските дела. През целия ми живот не ми е било много трудно "да докосна висшето" и понякога да имам доста интензивни духовни преживявания - но относно "външния" ежедневен живот често се чувствах извънредно претоварен, усещайки, че светът е път, твърде грапав и груб за мен. Добре развито чувство за уязвимост.

Затова концепцията на йога, която очертаваш в първите няколко урока, изглежда така привлекателна за мен. Обещанието да сдобря и съгласувам външния свят с вътрешния... наистина копнея за това.

Толкова много стара мъка приижда, когато пиша това - изглежда сякаш това са руините на моя живот (и основната анатомия на обособяването/отделянето, което почти всяко човешко същество преживява, докато е въплътено в тяло). Това е болезнено.

И така - работя по връщането си назад в практиките (на последното комфортно ниво - бел. моя). Наистина ти вярвам, когато казваш, че това е един изпитан начин - вече почувствах толкова много от него.

Вероятно това е преживяване на "тъмната нощ на душата".

О1: Неизбежно върховете водят до низините. Именно във вътрешната тишина ние откриваме истината за всичко това. Медитацията е точно за това - постепенно да довежда това тихо блаженство, което е присъщо в нас, в цялото функциониране на нашето тяло, ум, емоции и в света. Тогава виждаме, че всичко се движи нагоре и надолу, докато ние като тихо, чисто блажено съзнание сме неподвижни, не помръдваме.

Що се отнася до активността, да, добре е чрез дневна активност да стабилизираме нашата тишина, спечелена в медитация. Но кой ще реши каква да бъде тази активност за теб? Не аз. Това е за теб, ти трябва да следваш своето сърце и да правиш нещата, които ти носят радост. Някои от нас по природа са по-интровертни (съсредоточени в своя вътрешен свят - бел. моя). В този случай "активност" може да е нещо, в което човек не е постоянно въвлечен. Други от нас се нуждаят да полагат умерени човешки усилия. Само ти можеш да знаеш каква е твоята правилна, подходяща активност.

Понякога това е сблъсък с нашите страхове и с вършенето на неща, от които се срамуваме. Тогава чувстваме растеж от това, че сме се изправили срещу страховете си. Но също и не трябва да удавяме себе си (и нашите духовни

практики) в прекаляване с неща, които не са естествени за нас, в свръхзависимост от неща, които не са естествени за нас.

Важното е, че намираме начин да служим на живота чрез създаване на нещо или пък като директно помогнем на други. Това може да бъде извършено чрез бизнес, благотворителност или чрез творене на изкуство някъде в някое усамотено студио, или чрез каквото и да е, което удовлетворява вродената нужда, която всички имаме - да се вливаме и да преливаме в света чрез нашите сърца.

Мъдро е, че продължаваш да медитираш. Това постепенно ще ти донесе вътрешната стабилност да правиш най-добрите за теб избори. Не бързай. Просто бъди целенасочен в живота си и винаги опитвай и почитай най-дълбоките копнежи, които са в сърцето ти.

С напредването на твоите практики и с разумно самоопределяне на темпото ще откриеш, че онези стари вътрешни запушвания постепенно се разтварят, разтопяват. Дай си време. Това е пътят към постоянното екстатично блаженство и изходът от мизерията/страданието.

B2: Благодаря за твоя отговор, за всички твои отговори и за чудесните ти уроци, които са така възвисяващи и ободряващи.

Бавно се измъквам от лайната - знам, че ще трябва да пренаредя моите главни настройки в живота и това скоро ще го направя. Започвам да гледам на това пренареждане като на творчески процес, в който понякога съм въвлечен активно, може би дори като на нещо, което понякога прелива от удоволствие и радост...съвсем нова перспектива за мен... може би съм излязъл извън моя режим по подразбиране да се чувствам повече или по-малко смазан през повечето време, дори без да знам това.

Вчера имах много изненадващо преживяване, докато слушах един от любимите ми компакт дискове. Винаги съм бил дълбоко докосван от хубавата музика. Но сега с все повече и повече тишина, акумулирана в моя ум, нещо се е променило. Винаги съм се чудел, защо съм неспособен да възпроизведа моите любими мелодии като си ги пея сам. Винаги съм можел да усетя музиката вътре в себе си,

но когато се опитвах да я изпея, само някакво подобие на оригинала излизаше навън. Ако мелодията беше сложна, само бледо подобие...

Вчера внезапно осъзнах, че винаги съм се опитвал да изпея моите емоции, разбунени от музиката, което разбира се, само по себе си не е мелодия. С ум, който е малко по-тих сега, все още мога да възприемам всички емоции, художествено изразени в музиката, както и моите реакции, но освен всичко това, мога да слушам на "по-аналитично ниво". Чувам единични ноти вместо големи струпвания на емоционални взаимодействия, също така преживявам вътрешна визуализация на приличащите си мелодии. И което е най-изненадващото, открих друга мелодия в записите, които слушах толкова често преди: тишината между звуците изникна като много важен нов инструмент, който изобщо не бях възприемал преди.

Всички тези парчета се бяха превърнали в по-ефирни, някак си по-фини, с много на брой пространства на мълчание в тях, много изненадващо и много интересно.

Мммм... чудя се как ще изглежда света, ако този вид музикално преживяване се разпространи - повече обособеност, повече огромни празни участъци от тишина навсякъде и може би повече творческа радост във вселена, която е много по-лесна за придвижване и управление?

Очаквам промяна (и казвам благодаря ти за твоята постоянна поддръжка).

О2: Много подробно наблюдение на тишината, идващо от твоето преживяване на музиката. Да, целият живот ще става все по-подобен на описаното от теб. Всичко това ще стане нормално и няма да бъде смятано за противното, защото ще забравиш "колко тъмно беше". Тогава ще има непрекъснато противоположности, вървящи напред от тишина към повече тишина и след това приждащ екстаз, смесен с тишина. Този процес върви по спирала.

Това идва от практикуването. Запомни това. Ние всички понякога сме склонни да се увлечем и заслепим от нашите преживявания. Както казах в уроците, напредъкът идва от практиките, не от преживяванията, което не значи, че не можем малко да се наслаждаваме на плодовете на нашата йога.

Промяната е във въздуха за всички нас. Идва наслада. Наслаждавай се!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 163

От: Йогани

Дата: Понеделник, 12 Април 2004 16:21

ТЕМА: B&O - Върховна, несравнима чистота

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Прочитайки въпроса на този, който започна да слуша музиката по друг начин, с по-чисти тонове, повече дълбочина, някак си също мога да свържа себе си с това. Днес ми е десети ден медитиране и вечерта, докато се разхождах, усетих по-различна емоция. Това не беше радост или екстаз или порив на удоволствие. Това беше нещо по-дълбоко, върховно, дълбоко, като спомените от детството ни. Тогава известно време имаше продължителна болка, която постепенно изчезна. След това умът отново започна да се лее с огромна яснота и острота. Никога не съм имал подобно преживяване, затова бях извънредно развълнуван и исках да споделя това с някого. Нормални ли са такива реакции, трябва ли да ги очакваме?

O: Благодаря за написаното и за споделянето.

Това, което ти описа е ясно преживяване на чисто блажено съзнание - в ранните дни на твоята медитация. Прекрасно. Това може да се случи на всеки по всяко време по пътя. Това е нормално. Може да има запушвания, придвижващи се навън и тогава няма толкова чистота в преживяванията, но това също е нормално. Така протича това. Светлината все още си е там. Медитацията ни пренася към

тишина и там можем да имаме такива преживявания в практиките или след това. Когато те се случват, това е доказателство, че вътре в нас има нещо прекрасно, което можем да разгърнем чрез ежедневното ни духовно практикуване.

Може би притежаваме яснота при старта, а след това облаци да преминават по пътя им навън. Или може би сме облачни от самото начало, а по-късно светлината понякога внезапно да засиява през облаците, или пък малко по малко да нараства всеки месец. Това може да се случи по толкова много начини, според това как са се "окопали" запушванията в нервната ни система и как тя се освобождава от тях. Едно нещо е сигурно - всичко това ще се случи, ако поддържаме практикуването си. С времето вътрешната реалност става чиста и блажена през цялото време и ние приемаме това за нормален живот. Тогава когато хората ни питат как се чувстваме в целия този мрак на света, можем само да кажем: Мрак? Какъв мрак? Не виждам никакъв мрак. Само божествена светлина навсякъде, с преминаващи сенки тук-там. Тогава сме изпълнени с огромно състрадание към всички и правим всичко което можем, за да помогнем на светлината да сияе и да разтворим мотаещата се наоколо тъмнина. По такъв начин се разгръща тази нова епоха. Всеки помага на всеки друг. Никой не медитира само за себе си. Медитацията е за просветление и на всички останали.

Разбира се, много е вълнуващо, когато още в самото начало имаме такова зърване, откровение като описаното от теб. Използвай го за мотивация да правиш редовно своите практики. Ако имаш някои очаквания по време на практиката (това е нормално на този етап), просто продължи лесно да предпочиташ мантрата при медитиране, спиналното си дишане при пранаяма и т.н. Ако се придържаме към придвижващите ни напред процедури на нашата практика, ще продължим да се движим напред и в повече и по-възвишени чувства и чистота в ежедневния ни живот.

Всички ние имаме тази съдба, вградена в нервната ни система. Никой от нас не е изключение. Просто е въпрос на правене на "почистването в къщи" - толкова дълго, колкото е необходимо, за да се разбули и прояви божествената светлина на Господ, винаги сияеща отвътре. Нашата основна природа е чисто блажено съзнание, не поддаващо се на описание. Ти ни показа днес, че това е истина.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 164

От: Йогани

Дата: Вторник, 13 Април 2004 11:19

ТЕМА: B&O - Човешката сила

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Аз съм нов член на тази група. И съм от тези, които винаги имат вяра в човешката сила. Забелязах, че йога е основата за всички техники като хипноза, месмеризъм, телепатия и т.н., но не знам точно какви са разликите между тези неща, бих ли имал възможността да узная отговора?

О: Най-голямата от всички човешки сили е божественото, което е вътре в нас. Йога е за съединяване (съюз) с него и за превръщане в това. Първият приоритет на йога е съюз с Бога вътре в нас.

Исус е казал " Търси първо царството Божие и всичко ще ти бъде придадено".

Силите, които ти споменаваш, са на подсъзнателния ум и не са толкова важни по отношение на чистото блажено съзнание на нашата божественост, която се намира отвъд подсъзнателния ум и е негов източник. Ако се интересуваш от силите по начина, по който е подходено към тях в тези уроци - направи търсене на думата "самяма". Това е интегриран подход към силите, насочен първо към разширяване на нашето най-дълбоко вътрешно чисто блажено съзнание, а след това се появява всичко останало - като страничен продукт от това разширение

към просветление. Това е правилният подход към човешките сили - първо търси царството Божие, а след това всичко друго ти се дава...

След като си проверил за самяма, започни от началото на уроците, за да започнеш да разгръщаш пълната си божествената сила чрез дълбока медитация, спинално дишане и много други средства, сглобени "тухла по тухла" в мощни ежедневни практики.

Пожелавам ти пълен успех по избрания от теб път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 165

От: Йогани

Дата: Вторник, 13 Април 2004 16:23

ТЕМА: B&O - Желанието и промяната

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Изпитвах много силно желание да осъществя своя жизнен план. Какво се случва, когато основите на твоите някогашни убеждения са разбити от нови открития (йога, медитация, прераждане) и желанието и мотивацията ти за повечето неща изчезнат?

О: Нашето желание ще ни понесе към нашето предназначение. Понякога желанието ни да постигнем нещо специфично може да ни доведе до изненадващи разкрития относно това, кое е истинско - и тогава откриваме, че по завладяващ и непреодолим начин сменяме своята ориентация. Промяната може да е объркваща, но разкриването на истината не е ли нещо добро? Това е раждане. И, както е при всяко раждане, това е промяна на статуквото, на съществуващото положение. И все пак светът не се нуждае от това, да бъде преобърнат с главата надолу. Това, на което днес сме свидетели, е съзидание, а не разрушение.

Има много начини да се справим с тази промяна-раждане - толкова много начини, колкото и хора има, изглежда, понеже всички ние реагираме различно на промяната в нашите разбирания и условия.

В уроците е препоръчан постепенен подход. Този подход всъщност е доста бърз - по отношение на това, колко бързо човек може да "поеме" мощни духовни практики. Но в същото време ежедневието продължава и уроците не препоръчват да си зарежем семействата, професията, културата или религиозното обкръжение. Капчиците истина се появяват навсякъде в живота. Просто никога не сме били така осъзнати за това, както сега. Светлината пристига навсякъде. Ако започнем да ставаме просветлени (а ние всички ще станем такива), тогава то може и ще се случи точно там, където сме в нашия текущ живот, семейство, дейности и т.н.. Защо не?

Идеята беше, че трябва да избягаме в някой ашрам, да се оттеглим от обществото и да се откажем от светските си стремежи. Парадоксът обаче е, че това е стара стратегия, основана на външни изяви. Не е необходимо да ходим никъде. Нито трябва да се отказваме от своите светски стремежи, които също са изтъкани от Господ за нас. Ако погледнем дълбоко в себе си, ще открием, че съкровените ни вярвания имат в тях място за светлината на истината, същото се отнася и за останалите неща от нашия живот, точно така е и днес.

В интерес на истината, ежедневието се нуждае от това, което йога носи, като почти отсъства привидната несъвместимост между йога и ежедневие. Просто влезте в своята тишина по време на дълбока медитация и се убедете сами.

Някои биха разтопили всички световни традиции, за да направят път за новото. Аз не съм за такъв подход. Всички световни традиции ще разцъфтят със същата велика истина за Бог, която беше и първопричината за тяхното пораждане. Точно човешкото желание и духовно начинание (ежедневни практики) са това, което ще осветява отвътре старите ценности, вярвания и традиции.

Затова не захвърляй своите основни вярвания. Позволи им да се къпят в живителната светлина, която блика отвътре, щом ти се придвижваш напред в своя експеримент за духовно преобразяване на човека чрез медитация, спинално дишане и останалите усъвършенствани йога практики. Ще откриеш, че повечето от твоите основни вярвания са добри, само се нуждаеш от едно естествено настройване отвътре. Това, което не е истинско ще избледнее и изчезне, а отсега нататък истината ще сияе от теб все по-ярко.

Наречи това нещо "възраждане на това кой си ти" - завръщане у дома.

Светът не е нито само бял, нито само черен. Истината и неистината са смесени заедно във всяко нещо. По-добре е да засияе ярка светлина през всичко това чрез духовните практики, преди да решиш да правиш радикални промени или да захвърляш каквото и да било. След известно време в ежедневни духовни практики ти ще знаеш какво да правиш. Няма от какво да се страхуваш...

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 166

От: Йогани

Дата: Сряда, 14 Април 2004 1:55

ТЕМА: B&O - Бъди добър към себе си, като бъдеш добър с някой друг (предай нататък)

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Четох съобщенията ти в твоята Йаху група и ги намирам за много ясни, информативни и балансирани. Това е ценно вдъхновение за хора, които се заемат със и поддържат своя медитационна практика. Така че, благодаря за усилената работа, която си вложил в този ресурс. Препратих интернет адреса на твоята Йаху група към повече от 1800 човека от моя дистрибуторски списък и съм сигурен, че много от тях ще получат помощ от този адрес.

О: Благодаря ти много, че си дал линка към моята група на толкова много други хора. Публикуването на най-верните и ефективни знания за практиките в уроците е най-важното нещо в живота ми на този етап. Следващото най-важно нещо е разпространяването на мълва за съществуването на уроците до колкото е възможно повече хора. Точно сега искам да поощря другите да правят същото, което ти си направил.

Преди няколко години в Америка излезе филм, наречен "Предай нататък". Това е история за младо момче, което има училищна задача да предложи начин да променим света към по-добро. Идеята му била да помогне на трима души в сериозна нужда, при едно единствено условие - ако те се почувстват подпомогнати, да направят същото за други трима, нуждаещи се от помощ при същото единствено условие и те да помогнат на други трима в сериозна нужда и т.н.. Момчето представя своя проект в класа, показвайки математически колко много хиляди и в крайна сметка милиони хора биха били подпомогнати от тази система. Всички, включително неговият учител казват одобрителното "леле" и с това се приключва.

Но всъщност това не е краят. Младото момче действително излиза навън и помага на трима души, всеки от които със сериозен проблем, поставяйки им условието и те да направят същото за други трима нуждаещи се. Оказва се, че не е лесно и има много трудности, но момчето успява да помогне. По-късно, след като то вече е дало първоначалната си помощ, всичко изглежда като объркано и

то се обезсърчава, защото сякаш нищо добро не идва от положеното усилие. Но се получава! Непозната за него мрежа от помощ бързо се разпростира навсякъде и в края на историята ... добре, няма да ти разказвам. Отиди да видиш филма. Той е много вдъхновяващ.

Напредналите йога практики са проект за "предай нататък". Това е моят начин да кажа благодаря на всички онези най-велики, които са си отишли. Поради тях днес ние имаме йога практики, които ни позволяват да почистваме и отваряме нервната си система към божественото вътре в нас. Йога "работи", особено ако си позволим гъвкавостта да я интегрираме и оптимизираме по такъв начин, че да отговаря на нуждите на всеки индивид. Гуруто е винаги вътре във всеки от нас.

Много хора са написали благодарността си за уроците. Много съм щастлив, че уроците са полезни за другите. Полезността им за другите е моята награда. Нищо друго не е необходимо, освен едно нещо.

Ако тези уроци са ти били полезни по някакъв начин, ако смяташ, че си получил нещо ценно от тях, тогава моля - "предай нататък", по свой собствен начин.

Може би притежаваш достъп до обширна мрежа, подобно на любезния човек по-горе, който изпрати линк към групата ми в Йаху на 1800 човека. Или пък може би просто имаш трима приятели, които биха могли да се възползват от информацията тук. Разкажи им за уроците. И също така им кажи, че ако са се почувствали, че им е помогнато, също биха могли да "предадат нататък". Нещо такова.

Да предадеш нататък е единственото искане тук. Това е единственият прасад (принос/приношение за божественото). Ако го дадете, в замяна ще получите благословии хиляди пъти от изгряващата светлина на мнозината, на които сте помогнали за техните йога практики.

Ако не мислите, че това е добра идея - и това е добре. Това е просто една идея. Всички винаги са добре дошли тук, независимо от техните убеждения.

Прави ежедневните си йога практики и се наслаждавай на резултатите. Ако си получил помощ тук, дори и да не искаш да разкажеш на други за уроците, отиди навън и помогни на трима души в нужда... помогни на трима души със сериозни проблеми, сподели с тях своята добра воля. И тогава, ако те са ти благодарни и се чувстват задължени към теб, кажи им просто да отидат и да помогнат на други трима със сериозни проблеми. "Предай нататък" работи със или без тези уроци в цикъла (на прераждания - бел. моя).

Това е добра идея за всеки от нас. Това е естествено поведение, което произлиза от ежедневното йога практикуване, от изгряването на екстатичното блаженство и от безкрайния изблик на божествена любов. "Предай нататък" е йога практика, която насърчава Единството, най-високия етап на просветлението.

Така че, опитай това. Сподели с останалите своята светлина по един реален начин. Почувствай колко приятно е такова поведение.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 167

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 15 Април 2004 15:03

ТЕМА: B&O - Да живееш само с въздух и слънчева светлина?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Слушал ли си за такава практика, или ти самият практикуваш ли я, или познаваш ли някой, който практикува това, да поддържа тялото си само с есенции от пространството или от слънчевата светлина? Чел съм много биографии на някогашни МахаСидхи, те почти всички са преминали през самоналожени лишения (гладуване) и развиват способността за поддържане на физическото тяло без храна. Между другото, аз правя практиката за взиране в слънцето, преоткрита от HRM и той казва, че сега живее само от слънчева светлина и вода.

О: Нямам контакт с тези, които живеят единствено с прана от въздуха или от слънчева светлина и това не е способност, върху чието развиване съм съсредоточен сега. Обаче принципът би трябвало да е доста очевиден от нашите йога практики и преживявания.

С напредването ни в йога нашата нервна система се пречиства и отваря за вътрешните ни пранични енергии, подхранвана от кундалини/сексуалната енергия, издигаща се от тазовата област. С развитието на този процес ние много повече се подхранваме отвътре от активната жизнена сила (прана). Толкова много, че дишането може да спре спонтанно за продължителни периоди по време на пранаяма и медитация, а в крайна сметка също и извън практиките. Дори начинаещите медитатори преживяват това автоматично забавяне и спиране на дишането. Същото важи и за приемането на храна. Ако сме подхранвани отвътре, тогава сме по-малко зависими от постоянния прием на храна и можем да гладуваме лесно и без особен дискомфорт, въпреки че това се появява доста по-късно, отколкото незабавната реакция на дишането.

Безспорно е, че вътрешната прана трябва да се попълва отнякъде, обикновено както от въздуха, така и от храната и може би именно тук идват на помощ методите, използвани от "дихателите" и "слънцегледачите". Въз основа на току-що казаното от мен относно вътрешното подхранване, изглежда тези практики не са за пряко подхранване, а за попълване и съхраняване на прана в тялото (вероятно в долните центрове) с цел вътрешно поддържане.

Струва ми се, че всичко това е най-добре да бъде постигнато, като първо се ангажираме в йога практики, които предизвикват пречистване и отваряне на нервната система, а това пък е предпоставка за такова усъвършенствано вътрешно подхранване, което след това може да бъде поддържано, ако желаем,

чрез събиране на прана от въздуха и/или слънчевата светлина. Така че, изглежда тези практики са неща от по-късните етапи в цялостния процес на просветление.

Винаги първият въпрос в уроците е - кое днес съдейства за процеса на човешкото духовно преобразяване? Дали то води до повече пречистване и отваряне на нервната система или "поставя каруцата пред коня"? Всички ние бихме искали да живеем както живеят сидха светците, но направили ли сме първо цялата йога, която те са направили, за да стигнат до етапа, на който ревностно бихме искали да подражаваме? Дали разработването на способността да се живее от въздух и слънчева светлина е толкова важно? Или това е само една странична способност (сидхи) на нещо много по-важно - нашето просветление, което е съединяване на вътрешната тишина с екстатичните енергии вътре в нас. Как попълваме запаса си от праната е доста светски въпрос в сравнение с божествения съюз, осъществяващ се вътре.

Няма съмнение, че ще се появят по-висши способности, когато те са необходими за отварянето на нервната ни система и за естествения възход на екстатичното блаженство и божествената любов. Това е най-доброто и най-малко разсейващото отношение, което можем да имаме относно развитието на който и да е вид сидхи.

Просто малко храна за размисъл. Желая ти пълен успех по избрания от теб път към просветлението.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 168

От: Йогани

Дата: Понеделник, 19 Април 2004 11:46

ТЕМА: B&O - Болката предпоставка ли е за вътрешна тишина?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Практикувам медитация от близо месец. Тя ми дава огромна енергия и покой. Но един мой приятел, човек с доста йога знания и човек, когото уважавам много, ми каза, че ако следвам този курс, трябва да съм готов да изпитвам болка, особено след като миналото ми е извънредно болезнено. В интерес на истината, започнах да медитирам, за да излекувам себе си от тази болка и за да се изправя пред живота с открито лице, да вървя напред, да живея живота в спокойствие, хармония и уважение към моите събратя, човешките същества. Болката предпоставка ли е за намирането на покой?

О: Благодаря за написаното и споделянето. Не, болката не е предпоставка, не е необходимо условие за намирането на покой. Това не означава, че няма да имаме болка, или че трябва да приемем, че не си струва да правим пътуването, ако срещнем някаква болка по пътя, докато нервната ни система се пречиства и отваря.

Всичко това зависи от запушванията, "окопали се" в нервната ни система и от това как управляваме практиките си, за да ги освободим. Покоят и блаженството са ни присъщи, те са вродени вътре в нас. Има много начини да разкрием своето естествено състояние. Някои от тях са по-радикални (и дискомфортни) от други.

В уроците всичко е проектирано така, че да е лесно, максимално мощно и минимално дискомфортно. Всъщност усъвършенстваните йога практики са така направени, че да бъдат път на наслада от началото до края. Няма изискване някой да се претоварва с правенето на която и да е практика - всъщност прекаляване решително не се препоръчва. Ако се наслаждаваме на резултатите от ежедневните ни практики, ние ще продължим. Ако те са тежка и скучна работа, болезнено робуване, тогава кой ще иска да се занимава с йога? Само мазохистите. И така, всичко е нагласено по такъв начин, че да балансира практиките и да поддържа положително преживяване от нарастващото пречистване и растеж. Може да бъде направено.

Усъвършенстваните йога практики са като фино настроен автомобил. Можеш да натиснеш газта и да тръгнеш толкова бързо, колкото искаш. Можеш да пристигнеш гладко и безопасно или можеш да се "увиеш около дърво". Всичко е въпрос на шофиране, нали знаеш. Ти си шофьора в тези практики. Ето защо в уроците говорим толкова много за "самоопределяне на темпото". Много е важно. Това е нов подход в тези модерни времена. Всеки може сам да се закара в къщи, да шофира към просветлението сам, със своята собствена скорост. Мнозина са готовите за това.

От време на време дори и добър шофьор ще удари няколко неравности по пътя. Това е неизбежно при всяко пътуване. Част от живота е. Затова компенсираме (намаляваме скоростта), когато започне да друса и увеличаваме скоростта отново, когато пътят пак стане гладък, какъвто той със сигурност ще стане.

Необходимо ли е да излезем от пътя, за да караме през всяка дупка и канавка, които видим? Не. Ето затова казваме, че болката не е необходимо условие за покоя.

Звучи, сякаш пътуваш гладко досега и сърцето ми се изпълва с радост от това, да чуя за твоите нарастващи енергия и покой. Ти си благословия за целия свят в практиките си, защото всеки получава помощ от твоето пречистване и отваряне. Продължавай с ентусиазъм и предпазливо самоопределяне на темпото и ще пристигнеш направо у дома при своя божествен Аз. Много се извършва с всяко сядане за практикуване. Безболезнено се стопяват животи, протекли в болка и страдание.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 169

От: Йогани

Дата: Понеделник, 19 Април 2004 15:22

ТЕМА: B&O - Това екстатична проводимост ли е?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Започнах Йони Мудра Кумбхака преди две седмици и оттогава чувствам странна нова връзка между главата си и перинеума. Правя Самбхави и чувствам там долу. Поставям езика си на тавана на устата и чувствам там долу. Доста е приятно и сексуално, но и доста странно. Това ли е екстатичната проводимост, за която често споменаваш? Изглежда е това. Защо се случва и накъде води това? От къде произлиза терминът "екстатична проводимост"? Никога не съм го виждал в йога книга.

O: Какво прекрасно преживяване. Да, това е началото на екстатичната проводимост и след като веднъж е започнало, ще остане с теб. Достигнал си до ниво на пречистване в нервната система, където по-рано научени практики, комбинирани с добавянето на йони мудра кумбхака, са породили тази издайническа вътрешна чувственост/чувствителност между мозъка и корена. Това е събуждане на твоя спинален нерв, което е довело до осъзнаването на усещания за връзката между неговия горен и долен край. Това е чудесен начин да започнеш нежно и любящо пробуждане на кундалини, още от самото начало с равновесие на екстатичните енергии между главата и корена, с баланс на екстатичните енергии в целия спинален нерв. Това означава, че имаш на разположение ДОСТАТЪЧНО вътрешна тишина, която да смесваш по прогресивен и здравословен начин с екстатичните енергии, когато те нарастват в нервната ти система.

Как провеждаш твоите практики отсега нататък - това ще определи скоростта, с която събуждането ще продължи. Ако спреш практиките днес, вероятно ще останеш на сегашното си ниво на свързаност или "екстатична проводимост". Докато продължаваш с практиките и аз съм сигурен, че ще продължиш, с времето екстатичната проводимост ще нарасне. Би трябвало да бъде комфортно и гладко

разгъване, доколкото продължаваш да си внимателен към "самоопределянето на темпото" в практиките в съответствие с преживяванията ти в ежедневието. Можеш да благодариш на пречистващото и стабилизиращо влияние на дълбоката медитация и спиналното дишане за твоите продължаващи растеж и стабилност.

Признавам, че терминът "екстатична проводимост" е нещо, до което стигнах преди много години, за да опиша чрез него моите лични преживявания, които бяха подобни на преживяванията, които сега започват при теб. Това е пробуждането на кундалини и ние използваме кундалини терминология, за да го опишем. Всяка традиция има свой език за описване на преживяванията. В тези нови времена, в които сме в състояние да разберем, че такива промени са събуждане на скритите способности в нервната ни система, ние можем да опишем "екстатичната проводимост" като възникване на повишена проводимост в електрическите вериги (нерви) в нашето тяло. Такова нещо е тя. И това е приятно, както си забелязал. Удоволствието продължава да се увеличава с нарастването на проводимостта и накрая отива отвъд всяко човешко разбиране, бих искал да добавя. Така че, това преживяване може да бъде наречено "екстатична" проводимост, каквато със сигурност е.

Защо това ти се случва сега и накъде води то? Е, дошло ти е времето, нали разбираш? Правиш мощни практики всеки ден и дойде времето за отваряне на нервната ти система. Като втори пубертет е, който се случва при толкова много от нас, когато започнем своето пътуване във вътрешно божествено любене, което води до етапа от просветлението, наречен сливане, единство. Когато кундалини започне да се пробужда, вътрешният съюз, бракосъчетанието на нашите божествени полярности е наблизо. Може да отнеме само няколко години или пък много години, за да се завърши процеса, в зависимост от запушванията, останали в нервната ни система и от степента на отдаденост, която имаме в ежедневните си практики. И докъде ще те отведе? Сливането е свобода в не свършващи екстатично блаженство и божествена любов, разбира се. Това е нашата съдба - това е рожденото право на всеки един от нас. Проучвахме това в обсъждания в уроците за маркировката и етапите, които преживяваме по пътя към просветлението.

Плодовете на пътуването също бяха обсъдени наскоро и в тантра групата на Усъвършенстваните Йога Практики, но от малко по различна перспектива - от гледната точка на "Шри Видия" и нейната свещена диаграма "Шри Янтра". Може да пожелаеш да разгледаш този урок на адрес https://aypsite.org/T25.html (или в

раздел ПРИЛОЖЕНИЯ, тантра урок 25 " Шри Видия - плодът на тантра" - бел. моя).

Желая ти успех, продължавайки по пътя към екстатично блаженство и безкрайна божествена любов.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 170

От: Йогани

Дата: Вторник, 20 Април 2004 8:04

ТЕМА: B&O - Това ли е кундалини?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: След като медитирам в йога около 12 години, чувствам енергия в гръдния си кош, чувствам се озарена и се контролирам. В гръдния кош мисля, че има чакра, също така когато чувствам фини аромати и чувам някаква музика, чувствам енергията в цялото си тяло. Много приятно. Това кундалини ли е?

O: Много добре. Да, всички такива преживявания са симптоми на кундалини/екстатична проводимост. Опитай да не се привързваш прекалено към тях и продължи с практиките си. Практиките ще те водят неотклонно към просветлението. Преживяванията са страничен ефект по пътя, понякога разсейващи поради техните приятни аспекти. Наслаждавай им се подобаващо, но

винаги предпочитай своите практики. Преживяванията не водят до просветление. Практиките правят това. Справяш се много добре. Чест е за мен, че си тук.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 171

От: Йогани

Дата: Вторник, 20 Април 2004 13:11

Тема: Спинална бастрика пранаяма – налягане, измиващо твоята карма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Сега ще представим мощна нова пранаяма практика, наречена спинална бастрика. Бастрика означава духало, мях. Това е учестено дишане, като това на пъхтящото бързо дишане при кучето, извършвано само с диафрагмата (коремно дишане), за предпочитане през носа. Ако е твърде трудно през носа, може да бъде правено и през устата, щом е необходимо.

В тези уроци бастрика се прави, като бързо се проследява спиналния нерв - между перинеума (корена) и точката между веждите (третото око), точно както при нормалното спинално дишане, само че много по-бързо. Спиналният аспект донася значително повишаване силата на пранаямата бастрика и в същото време осигурява баланс между божествените вътрешни полярности в тялото. Спиналната бастрика зарежда цялата нервна система с огромни количества почистваща прана по един балансиран начин.

Тази практика е отлична за изчистване на упорити кармични блокади в цялата нервна система чрез изпращане на мощни пранични импулси нагоре и надолу вътре в спиналния нерв, които избликват и навън, през всеки нерв в тялото.

Както при всяка практика, наред идват някои необходими условия и предпазни мерки, така че нека ги разгледаме.

Първо, спиналната бастрика не е лек за всичко и не е добра самостоятелна практика. Тя ще работи добре само, ако достатъчно предварително необходими практики са стабилизирани от известно време. Тези практики включват спиналното дишане и дълбоката медитация. Спиналната бастрика се прави между тези две седящи практики. Нейните най-големите ефекти се постигат, когато тя се използва съвместно с основните практики спинално дишане и медитация.

Второ, ако имаш някакво заболяване което би се влошило от това пъхтящо дишане, моля да се въздържаш от тази практика. Ако се колебаеш, първо се консултирай с лекаря си.

Трето, при определени обстоятелства спиналната бастрика може да влоши някой вътрешен блокаж и тогава очевидно трябва да бъде правена по-умерено. По-често тя ще освободи блокажите без утежняване и тогава може да бъде използвана по-агресивно. Само ти можеш да откриеш как нервната ти система реагира на спиналната бастрика, когато опиташ, поради което е добре да започнеш бавно и да използваш внимателно самоопределяне на темпото. Помни, че са възможни забавени във времето реакции на спиналната бастрика - няма да усетиш незабавно всичките нейни ефекти.

Спиналната бастрика е най-полезна, когато почвата отдолу е била почистена навсякъде в нервната система чрез дълбока медитация и спинално дишане. Тогава спиналната бастрика може да помогне за довършване работата по изкарването на упорити кармични блокажи. В този смисъл тя е като маркуч с вода под налягане, донесена да освободи и промие тези трудни запушвания, които вече са били разхлабени чрез медитация и спинално дишане.

Както бе споменато, бастрика означава духало, мях. Наричам я кучешко пъхтене, което означава по-нежен подход на непрекъснато бързо дишане отколкото е шумното пухтене, което духалото прави, макар че и кучешкото пъхтене може да бъде правено също доста енергично. Понякога то става енергично от само себе си. Това дишане е дълга серия от плитки бързи вдишвания, използвайки само диафрагмата и то продължава за определеното време, докато вниманието върви нагоре и надолу между корена и третото око. Ще отнеме известно време, за да свикнеш. Както и при всички практики, спиналната бастрика ще бъде малко тромава в началото. Ще откриеш, че е нужно да практикуваш известно време, за да постигнеш вниманието да отива бързо нагоре и надолу в ритъма на дишането. Също така белите дробове може да са склонни малко по малко, постепенно да се изпразнят или да се препълнят с въздух при дълга поредица от пъхтене. Този дрейф, това отклонение е нормално и е хубаво да изпразниш или да напълниш белите дробове според което от двете е необходимо, за да компенсираш дрейфа - няколко пъти през времето за спинална бастрика. А ако няма такъв дрейф, това е много добре. Тогава просто продължи със спиналната бастрика за определеното време.

Препоръчва се да започнеш с две минути спинална бастрика точно преди медитацията и след спиналното дишане или след каквато и друга пранаяма да правиш преди медитацията (йони мудра кумбхака или помпа с брадичката). Продължаваш да правиш и сидхасана, самбхави, мулабандха, кечари и т.н. Малко удияна (леко придърпване на корема) също може да бъде правено по време на спинална бастрика. Когато усетиш как енергията се движи при спинална бастрика, тялото ти инстинктивно ще знае какво да прави и всички тези маньоври ще се усъвършенстват сами. След като се установи, спиналната бастрика заедно с всички свързани с нея йога компоненти става съвсем естествена. Тя се превръща в доста приятна практика с дълготрайни екстатични резултати по време на активността и прави постоянен принос за просветлението. Когато тези кармични запушвания си отидат, те си отиват завинаги и светлината ярко започва да блести отвътре.

След като постигнеш комфорт при практикуване на две минути спинална бастрика, след седмица или две, може да увеличиш времето за нейното правене на три минути и в края на краищата на пет минути, ако желаеш. Спиналната бастрика е много мощна, приемана в дълги дози, така че имай това предвид (а също и отложените за по-късно ефекти), когато напредваш в своя опит с нея.

Ще откриеш, че спиналната бастрика помага да задълбочиш твоята медитация. С толкова много разхлабено по време на няколко пранаями преди медитация процесът на дълбока медитация към вътрешна тишина и глобално почистване в нервната система става много по-бърз и гладък.

Спиналната бастрика поставя общия процес на пречистването на по-висока скорост, като неимоверно отпуска нервите и извънредно много култивира цялата нервна система. Увери се, че прилагаш самоопределяне на темпото при спиналната бастрика, а и във всички твои практики. Винаги контролирай темпото на своите практики, за да не надвишиш границата на комфорта си при ставащото пречистване в нервната ти система. Не бързай и открий своето равновесие със спинална бастрика в ежедневната си практика.

След няколко седмици ще разгледаме някои варианта на спинална бастрика, които могат да бъдат използвани за по-насочено кармично пречистване.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 172

От: Йогани

Дата: Понеделник, 26 Април 2004 15:22

ТЕМА: B&O - Енергия на спиналната бастрика, сън и време за правене на практиките

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Практикувам 3-5 минути спинална бастрика в моите сесии през последните няколко дни. Удивително! Не можах да спя миналата нощ, бях така зареден след практикуването. За известно време ще продължа с практиките, така както са в момента, без да правя допълнителни промени, за да видя колко стабилен съм в тази рутина. За всичко това сега са необходими 40-45 минути два пъти на ден, така че от гледна точка на времето започва да ми става малко тежко на този етап.

О: Имай предвид, че е възможно да има някои отложени във времето реакции с мощни практики като спиналната бастрика. Може да се чувстваш страхотно докато я правиш и по-късно, след няколко часа или дни може да има трудности. Така че, разумно е да увеличаваш времето постепенно, за да си сигурен, че енергията тече добре. Всеки ще преживее енергията по свой и малко по-различен начин. И да, енергията може да се движи вътре в разнообразие от форми (светлина, звук, физически вибрации и т.н.) известно време след практикуването, така че да правиш второто си практикуване преди вечеря и да имаш разумно активна вечер е важно, за да се стабилизират нещата преди лягане. Ако това не се случва, тогава обмисли да намалиш за малко времето за практикуване, докато намериш добър баланс между практиките, активността и съня. От този стабилен баланс можеш да изследваш стъпки, с които безопасно да увеличиш своята скорост. Със сигурност искаме енергията да се пробужда във всяко кътче и пролука на нервната система и ще имаме това, но искаме така да определим темпото, че да не се износим. Рим не е бил построен за един ден и ние всички се нуждаем от съня си. Постоянно да изоставяме почивката си не е издръжлив, стабилен път към просветлението.

Относно това, че времето за практикуване става малко по-дълго, препоръчвам ти да го управляваш целодневно. По-добре да правиш малко по-малко всеки ден, но в продължение на месеци и години, отколкото твърде много и да изгориш за кратко време. Това беше обсъдено по-рано в уроците за управление на времето (уроци 18 и 50). Разбира се, става малко по сложно сега, с повече практики смесени в практикуването ти, но се прилагат същите принципи.

Няма да бъде добавено още много време в повече към практикуването, описвано в уроците - само малко незадължителна практика на насочена спинална бастрика към края на рутината. Останалите нови практики ще се извършват в рамките на сегашното рутинно време (като например второто усилване на мантрата). Винаги има гъвкавостта да отрежеш нещата, така че да "отхапеш" по-малко от своя ден. Ще навлезем в това по-подробно, след като разгледаме всички практики, след няколко месеца. Тогава ще ги разгледаме всичките заедно, ще

погледнем на тях като на едно цяло и ще направим малко допълнително усъвършенстване и оптимизиране.

Има много начини да се стигне до просветлението, включително начини, които ни позволяват да получим много дълбоко пречистване в две икономични сядания всеки ден. Знам, че това е важно, самият аз прекарах много години в света на бизнеса. В една забързана култура ефективното използване на времето за йога практики може да направи всичко различно. Така че, ние ще се справим с това. Където има воля, има и начин.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 173

От: Йогани

Дата: Понеделник, 26 Април 2004 16:28

ТЕМА: B&O - Времеви цикъл на спиналната бастрика

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Благодаря за урока ти по бастрика, пранаямата с бързо енергично дишане. Моля, просто посочи какъв трябва да бъде идеалния брой бастрика дишания в минута. Също така, правя бастрика около 5 минути. Това добре ли е?

О: Темпото на бастрика е подобно пъхтене на куче, с комфорт. Няма идеален времеви цикъл. Това, което е комфортно за теб е идеалното. Понякога това

дишане ще се ускорява или забавя от само себе си. Нервната система знае от какво се нуждае. Движи се заедно с това, стига да не стане некомфортно.

Пет минути спинална бастрика е твърде много за начало. Ако си нов в тази практика, прави я само две минути, докато разбереш, че преживяването ти е гладко по време на практиките и в ежедневните ти дейности. Тогава можеш да започнеш да увеличаваш времето, като проследяваш своите преживявания. Може би желаеш да разгледаш отново урока по спинална бастрика.

Пожелавам ти много успехи в твоите практики.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 174

От: Йогани

Дата: Вторник, 27 Април 2004 11:44

ТЕМА: B&O - Секс и самбхави

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Понеже практикувам йога, следвайки твоето ръководство, допълнителни въпроси се появиха относно определени неща. Надявах се да можеш да ми обясниш някои от тях:

1. Сексуална възбуда по време на медитация - по време на медитация и пранаяма преживявам голяма сексуална възбуда. Зная, че нова е обикновен

симптом, но съм убеден, че го преживявам по един твърде екстремен, особен начин - усещанията са много силни на моменти, а освен това понякога дори изпитвам еякулации по време на медитациите (не забелязвам докато това се случва, но едва след като сесията приключи). Аз все още дори не практикувам сидхасана - то просто се случва докато повтарям мантрата. Не е ли това ужасно прахосване на прана? Има ли някакъв препоръчителен начин то да бъде избегнато?

2. Кръстосване на очите по време на Самбхави - действието по насочване на очите към точката между веждите доста ме притеснява. Очевидно, това не е естествено действие за очите (дори когато е извършено нежно) и е много напрягащо и стресиращо за тях, особено имайки предвид ефекта от акумулиране, натрупване на напрежение за дълги периоди. Не е ли това опасно за функционирането на очите? Не ще ли повлияе това на зрението?

О: Всъщност сексуалната възбуда не е популярен симптом по време на медитация и спинално дишане без сидхасана. Все пак това е знак, че в този момент се случват добри неща, тъй като това е едно напреднало преживяване на пречистване. Отделянията няма да продължат дълго, така че не бъди прекалено загрижен за тях. Приеми това като стадий, етап, като мокри сънища. В този случай мокри духовни сънища докато пътуваш през втори пубертет на духовното многообразие. Гениталната възбуда и отделяния ще спрат, тъй като запушванията ще излязат навън и ще еволюира, ще се развие нормално екстатично функциониране на твоите ниско разположени центрове в съгласие с твоите високо разположени центрове.

Когато навлезеш в сидхасана, това ще бъде по-скоро помощ, отколкото влошаване на ситуацията. Първо, сидхасана постепенно ще придума твоята сексуална енергия да се движи навътре и нагоре, а тенденцията енергията да отива надолу ще намалее много. Второ, тази практика може да бъде използвана да блокира отделянията. Когато петата е правилно и удобно поставена в меката област зад срамната кост, уретрата може да бъде блокирана чрез леко накланяне напред. Не, че спестяването на няколко секрета е толкова важно, но възможност има в сидхасана и тя може да бъде използвана за това при желание. Преди да ме бомбардираш с въпроси относно това, моля да отидеш и прочетеш уроците от тантра групата, ако вече не си направил това. Линкът (бързата връзка) е почти в горната част на списъка от секцията с бързи връзки. Там ще намериш подробни уроци, обхващащи управлението на сексуалната енергия във връзка с йога, както и още уроци и посочени допълнителни методи.

Относно самбхави, всички практики които започваме имат етап на несръчност и тромавост в началото и всяка от практиките може да изглеждат малко неестествена при нейното започване. Когато практиките "улегнат", това възприемане за тях се променя. Понеже става очевидна тяхната роля в пречистването и стимулиране отварянето на нервната система за висши преживявания, то идеята за неестественост си заминава. Тогава научаваме, че практиките вършат точно това, за което са предназначени - възпитаване, отглеждане на естествените духовни способности, съдържащи се в нашата нервна система. По времето, когато достигнем тази точка, практиките вече са естествени като дишането, защото ние незабавно преживяваме блаженство и екстаз от тяхното правене. Те са и причина, и следствие в нашата нервна система и както те, така и ефектите от тях стават неразделна и автоматична част от нашето нервно-биологично функциониране.

Не насилвай самбхави. Много лесно, без насилване и ненапрегнато насочвай очите си и благоприятствай, предпочитай усещането в точката между веждите, създадено от лекото сбръчкване на челото в междувеждието. С времето това става приятно и тогава лесно става автоматизъм. Твоето зрение не е в опасност. Хиляди йоги, мъдреци и светци са използвали самбхави от хилядолетия без негативни ефекти. Точно обратното, самбхави отваря нашето вътрешно зрение, разширявайки погледа ни през нашата нарастваща екстатично нервна система, за да обхване вселената. Може би желаеш да провериш последния урок за правене на самбхави (урок 131), който дава допълнителните подробности за тази техника.

Интересното е, че въпросът ти за самбхави е свързан с въпроса ти за сексуалната възбуда. Причината да кажа това е, че изгревът, пораждането на пряка сексуална връзка между физическия мозък и долу разположените центрове е начина, по който се преживява пробуждането на третото око и на сушумна (спиналния нерв). Самбхави е един от ключовите играчи в това, съвместно със спиналното дишане, мулабандха, сидхасана, кечари и кумбхака, плюс няколко други. Самбхави под една или под друга форма е известно, важно във всичките духовни традиции. Когато третото око (сушумна) е пробудено, самбхави става главното средство за "произвеждане" на екстатична проводимост в нервната система, когато пожелаем (виж скорошния урок 169). Просто едно намерение с очите е достатъчно е, за да произведе вълни на екстаз в нервната система на йоги или на йогини. Какво съкровище е самбхави.

Когато проводимостта започне да се проявява и нараства с помощта на всички тези споменати средства, намесата на сексуалността е несъмнена. Оттук това еволюира - от сексуално еротично в духовно екстатично. Двете преживявания са свързани, сродни, понеже са различни изрази на сексуалната енергия, еволюирала в по-висша форма, по-високо в нашата нервна система. Ти вече имаш някои нюанси на това само от медитация и спинално дишане и без съмнение твоето новооперено самбхави също се включва в това действие. Това е знак, че предстоят хубави неща. Не се притеснявай, всичко ще се получи добре. Няма от какво да се страхуваш.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 175

От: Йогани

Дата: Сряда, 28 Април 2004 16:59

ТЕМА: B&O - Нови преживявания

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Днес докато практикувах осъзнаване на дишането по време на бавно дишане, започнах да усещам дъха си назад от ноздрите - горната част на носа, гърлото, гръдния кош и горната част на стомаха. Реших да изследвам допълнително и започнах да слизам по-надолу към пъпа и под него. Внезапно осъзнах, че дишането ми е почти спряло! Много, много, много слабо, фино, като че ли въобще не дишам, можех да почувствам въздуха в долната част на коремната кухина. Тогава продължих с концентрирането и за моя изненада:

1. Макар да бях слисан поради финото дишане и не мислех за секс, сексуалният орган стана много възбуден

2. Също така по време на пранаяма, ако концентрацията е върху челото, мога да почувствам как енергията тече от чакрата, но в този случай тя течеше нагоре от долната част на корема (не съм сигурен за името на чакрата).

3. Странното е, че само в сидхасана усещах силната енергия, но не и когато лежа.

4. Първия път като практикувах, видях образ на съскаща змия около шива лингам.

Защо се случват описаните по-горе неща?

О: Благодаря за писането и споделянето.

Всички тези преживявания са белези на пречистване и в края на краищата пълно отваряне на твоята нервна система за божествено преживяване.

Нормално е дишането да намалее в медитация и спинално дишане, дори и това да е нещо ново при теб. Симптомите показват, че нервната ти система е духовно чувствителна и, че вероятно ще продължиш да реагираш добре на ежедневни йога практики като дълбока медитация, спинално дишане и другите практики, нагласени да стимулират нервната система към по-голямо отваряне.

Не споменаваш дали правиш седящите практики от уроците или отнякъде другаде. Експериментът ти с дишането и вниманието, макар и интересен, не е нещо, което ще подпомогне много твоя духовен растеж. Ако не правиш редовни ежедневни практики, може би ще обмислиш да преминеш през уроците от самото начало. Не само ще научиш солидни практики, но също така ще видиш обсъждане на много сходни преживявания и как да се отнасяш към тях.

Всички преживявания са белези за пречистване и отваряне, а преживяванията сами по себе си не водят до духовен напредък. Практиките водят. Ако открием преживявания, които се появяват по време на практиките, ние просто лесно, без напрягане се връщаме обратно към практиката, която правим. Анализирането, опитите за управление или въвличането прекалено във физически усещания, визии, видения и други вътрешни сетивни преживявания по време на практиките

ще бъдат разсейване от нашия напредък. Ето защо ние просто предпочитаме практиката, която правим. Това дава максимални резултати. Работата по предпочитане на практиките пред преживяванията е много важна. Това беше за пръв път споменато още в началните уроци и често се връщахме към него, както правя и сега. Наслаждавай се на пейзажа, докато преминава покрай теб, но не отделяй поглед от пътя, за да не изложиш на риск доброто си шофиране (практиките).

Всичко което виждаш сега е нормално и няма за какво да се притесняваш. Стават хубави неща. Преживяванията идват и си отиват. Екстатичното блаженство и нарастващото просветление от практиките идва и остава - и това е, за което всички ние сме родени да живеем.

Желая ти успех по избрания от теб духовен път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 176

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 29 Април 2004 11:35

ТЕМА: B&O – Изследване елементите на самяма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Въпросът, който възниква, е за последователността в самяма и за дефинирането на самяма, но без тези две неща няма учене, нали?

Мисля си, че йога сутрите съобщават за 8-те стъпки и това означава, че дхарана, дхияна и самадхи са нива, които нашето съзнание преминава по време на една тренировка, така че докато практикувам дхарана, аз не съм още в дхияна и в самадхи; щом моята дхарана достигне дхияна, не съм в дхарана или в самадхи, а щом съзнанието ми достигне самадхи, повече не съм в дхарана или в дхияна, нали?

Как мога да приложа тези три дисциплини заедно? Вероятно единствено, ако постигна самадхи, за да мога да снижа съзнание си да произвежда мисли като обекти на дхарана, за да потопя практиката в постоянното състояние на съществуването, което е самадхи. Дхияна ще настъпи като сплав на тези двете (дхарана и самадхи). Вярно ли е това?

Поставям фокуса върху нашата самяма практика - дали вътрешната тишина след медитиране върху мантрата е вид самадхи? И ако е, какъв вид самадхи е описано в глава първа на Патанджали сутрите - то съвпада ли с вътрешната тишина?

Знам, че това ще бъде различно при всеки човек, в зависимост от това, колко дълбоко навлиза в медитация, но вторият ми въпрос е, че нивата на самадхи в глава 1 на Патанджали сутрите не са лесно определими.

Вероятно не ни е необходимо да разберем това.

О: Твоето последно твърдение е вярно: "Вероятно не ни е необходимо да разберем това."

Когато влезем в колата, за да шофираме, не ни трябва да разбираме всичко това, което се случва под капака на автомобила. Просто натискаме газта и потегляме. Добре интегрираните усъвършенствани йога практики са подобни. Просто трябва да знаем къде са лесните за използване органи за управление, след което ги използваме и потегляме. Всички практики в уроците са такива.

Имай предвид, че Патанджали се е опитал да анализира и опише вътрешната работа на човешката нервна система. Нервната система е тук и той (или ти, или аз) не определяме как работи тя. Ние можем само да се опитаме да я опишем, да разберем нейните основни принципи и да намерим органите за управление - за да ги използваме за наша полза и да я отворим.

Дхарана, дхияна и самадхи са думи, които описват различни страни от процеса на съзнателен ум, който може да се движи в две направления: навътре, от вниманието върху обект (дхарана върху правилна мантра в този случай) към заглъхване, избледняване (изчезване, пускане, оставяне - бел. моя) (дхияна) и оттам към чиста вътрешна тишина (самадхи). И навън, от вътрешна тишина (живеещото самадхи - то може да бъде от всяко едно ниво и няма да цепим косъма на две относно това) към вниманието върху обекта или към финото усещане на обекта (дхарана върху сутрата), което е пускане (дхияна), отиване в тишина. Тогава поток божествена енергия излиза навън от вътрешната тишина - самяма, произвеждаща пречистване и сидхи.

Не ни е нужно да разбираме всичките тези елементи, за да правим елементарните практики на медитация и самяма. Практиките сами по себе си са достатъчни да активират машината на нервната система. Елементите, които Патанджали анализира, се срещат най-вече по едно и също време, припокриват се във времето. Постоянно има някакво количество вътрешна тишина, щом като се прави медитация от няколко месеца. Дхарана е нещо много миниатюрно в океана тишина - тя е само миг на внимание върху нещо, което пускаме незабавно чрез развития умствен навик за медитация. И това пускане, това изоставяне е дхияна. Дхияна е изцяло умствен процес, водещ след себе си развиване, насърчаване и използване на естественото състояние на неподвижност и вътрешна тишина в ума. Правейки това, ние променяме също и всичко в нашето тяло, осигурявайки основата за изгрев на екстаз в нашата нервна система и за сливането на тишината с екстаза, за да произведат те етапа на единство-съюз в просветлението - екстатично блаженство и вечно струяща божествена любов. Това е нещото, което сме предназначени да станем на тази земя. Това е "колата", която шофираме.

Практиките са всичкото, необходимо ни да знаем. Останалото става автоматично. Главната цел на интелектуалното разбиране (разчленяването на процеса на така наречените елементи, крайници) е да останем уверени в това, което правим, така че да продължим с ежедневните си практики. Нещо друго за същото това - не ни е необходимо да познаваме вътрешната работа, всичко това се намира под капака. Просто натисни газта и тръгни. Толкова е просто. Толкова елементарно е, че мнозина го пропускат от хиляди години. Време е за всички да бъдем информирани какво има всеки от нас - тази човешка нервна система, портала към божественото, която лесно се отваря, ако знаем къде са разположени несложните лостове за нейното управление. Тези уроци са точно за това. Единствено за това и за нищо друго. Духовната наука се интересува единствено от надеждни резултати, които всеки сам може да постигне-произведе, като използва

най-ефективните методи. И духовната наука винаги търси още по-добри начини да използва естествените принципи в нервната система, за да я отвори към безкрая в нас.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 177

От: Йогани

Дата: Неделя, 2 Май 2004 14:52

ТЕМА: B&O - Усъвършенствана сидхасана

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Какво става, когато поставям петата си под перинеума при сидхасана. Може ли да е вредно? Чувствам се добре, когато го правя, но забелязах, че сексуалното ми влечение е намаляло или може би е станало по-контролирано. Контролът на сексуалното влечение част от спиналното дишане и сидхасана ли е? Просто исках да съм сигурен, че не прекъсвам кръвообращението и не правя нещо вредно. Не се оплаквам. Чувствам се страхотно, правейки спиналното дишане, йони мудра… това наистина помогна на практиката ми! Чувствам се като нов човек.

O: Спинално дишане, сидхасана и други практики, които култивират жизнената ни сила (сексуалната енергия) нагоре в нервната система не намаляват способността ни за секс. По-скоро те разширяват нашето използване на сексуалната енергия отвъд репродуктивната функция, нагоре към пробуждане на духовната невробиология в цялото тяло.

Правилно е, че тази разширена роля на сексуалната енергия в нашата нервна система ни дава повече "контрол" над секса. Всъщност, преживяваме по-малко зависимост и по-малко натрапчива нужда от секс. Най-накрая имаме избор и можем да се свържем със своята сексуална енергия и с нашия любовник по много по-здравословни начини, въпреки, че постоянно израстваме в екстатичното блаженство на просветлението в ежедневието ни.

Сидхасана играе ключова роля в това преобразяване. Както се преподава в уроците, тя е безопасна и здравословна практика с огромни и дългосрочни ползи. Използвам я с добър успех всеки ден повече от двадесет години.

Случи се така, че нов урок за усъвършенствана сидхасана беше публикуван днес в групата по тантра, обхващащ значителни усилвания, които могат да бъдат направени в основната сидхасана от пълнолетните практикуващи. В него са разгледани и фундаментални въпроси относно "какво и защо" за сидхасана.

Урокът се нарича "Усъвършенствана сидхасана за мъже и жени" и може да бъде открит на следния адрес:

https://aypsite.org/TantraDirectory.html

Той би трябвало да обхваща твоите въпроси за сидхасана и още някои. Няма проблем да го прочетеш, без да се връщаш към началото на тантра уроците. Но, ако искаш да прочетеш повече за тантра, предлагам да започнеш от началото на архива.

Изглежда, че се справяш много добре. Желая ти пълен успех, продължавайки да вървиш по избрания от теб духовен път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 178

От: Йогани

Дата: Понеделник, 3 Май 2004 11:15

ТЕМА: B&O - Дхарма

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Художник на пейзажи съм от много, много години. Макар никога да не съм сядал умишлено да медитирам, не мога да си спомня нито един път докато рисувам, да мисля съзнателно. Има неподвижност, покой когато си в правилния мозъчен режим, което винаги съм чувствал, че е моята медитация. Не съм стигнал далеч в уроците, но ги намирам за интересни и вероятно ще пробвам "медитация без рисуване".

O: Твоята медитация с рисуване е прекрасна. Всеки трябва да бъде благословен по този начин, че да намери вътрешна тишина в работата, която върши. Сигурен съм, че това ти е донесло много покой и духовен растеж през годините. Това се нарича наша "дхарма" - дейността, която извършваме и която подкрепя нашето духовно разгъване.

Добавяне на седящи практики като дълбоката медитация и спиналното дишане ще разшири и стабилизира присъствието ти в тихото чисто блажено съзнание. Една от прекрасните характеристики на йога е нейната свързаност чрез нашата нервна система. Под това имам предвид, че твоята медитация с рисуване ще помогне на седящата ти медитация и обратното - а също така методите на дишане (пранаяма) се свързват взаимно с другите практики, които правиш. Всички йога практики се свързват чрез нашата нервна система, произвеждайки усилващ ефект, който ни отвежда все по-високо и по-високо.

По силата на същото правило, един вид практика често ни води до допълнителни видове практика. Нервната система инстинктивно знае от какво се нуждае, след като вътрешните врати започват да се отварят. Така че, вероятно е твоята медитация с рисуване да е увеличила възприемчивостта ти към други методи на йога.

Желая пълен успех в продължаващото ти вътрешно пътешествие. Наслаждавай се!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 179

От: Йогани

Дата: Вторник, 4 Май 2004 12:15

ТЕМА: B&O - Звездата разгледана отново

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Чета предишните публикации и чувствам желание да се върна към практикуването на йога и най-вече на медитация.

Преди около 4 години медитирах редовно през нощта и ето какво се случи: винаги виждам виолетов облак като обект, който започва да издърпва съзнанието ми през тунел, както го наричам. Моята мантра обичайно е думата или образа на думата Бог. Когато преминавам през тунела виждам нещо, което прилича на Вселена от звезди, изпълнена с малки бели лъчи, които изглеждат като звезди на небето. Просто дълго оставам там.

Но този път малката звезда или светлинен лъч започна да се движи към мен (моята епифиза, както я наричам - третото око). Първоначално се почувствах донякъде разтревожен, а след това просто си казах: "Нека само това, което е от Бог, да дойде при мен". И продължих с мантрата "Бог". Когато светлината се приближи, осъзнах че това е огромна бяла сфера от красота и светлината, струяща навън от нея, беше множество от танцуващи ленти. Движението беше красиво, също като светлината, идваща от сферата.

Накрая, докато я наблюдавах, светлината напълно се сля с мен - това е моята епифиза. Много седмици след това имах нещо, което наричам "светлинни проблясъци" в предната част на мозъка ми и можех да ги видя, докато се занимавах с обичайната си работа.

Винаги съм чувал хора, които практикуват медитация, да казват: "Не се фокусирай върху тези събития". Моят отговор на това е бил: "Доста е трудно да не помня, усещам или мисля за такъв мощен феномен. Не е въпрос на това, че му позволих да ме овладее - въпрос е на това, че бях изумен от красотата и от ефекта, който това преживяване имаше върху мен!

Благодаря за твоите мисли.

О: Благодаря за написаното и споделянето.

Това е красиво и естествено преживяване, тъй като нервната ти система достига все по-пречистено състояние.

Може би желаеш да разгледаш отново урок 92 "Звездата", който навлиза в някои подробности относно вида преживяване, описано от теб. Той може да ти даде някакво допълнително виждане върху твоята вътрешна анатомия. Съобщените от членовете на групата преживявания се обсъждат на много места в уроците, тъй като те имат отношение към практиките.

Преживяванията са "пейзажа", който забелязваме по пътя към просветлението. Със сигурност имаме правото да се наслаждаваме на виденията, които се появяват. В същото време е важно да разпознаем и приемем, че преживяванията ни са продукт на пречистването, което се случва в нашата нервна система поради ежедневното практикуване. Както при всяко пътешествие, можем да се наслаждаваме на гледката. Но за да стигнем до определеното място, очевидно трябва да продължим да пътуваме. Това означава нежно да предпочитаме практиките, които правим пред преживяванията, които могат да се появят, докато

практикуваме. След практиките, през деня, ако имаме видения, можем да им се насладим или пък да предпочетем работата, която може би вършим по това време. Ние избираме. Вътрешните преживявания ще станат редовна част от нашия живот и ние ще продължим към все по-висши прояви на божественото, излъчвано през нас. След време ще станем чисти проводници на божествена любов към света.

Натам се насочва човечеството - към повече просветление, идващо във всеки от нас в ежедневието. Това се случва, колкото повече и повече хора се занимават с ежедневни практики и всеки, който практикува, помага енергийно на всички останали. Никой не трябва да ходи някъде, за да стане това. Ние се отваряме точно тук - в живота, който живеем в момента.

Ако си готов да възобновиш практикуването си, препоръчително е да преминеш през уроците от самото начало. Те дават стъпка по стъпка изграждането на цялостни и хармонични (интегрирани) практики, които стимулират стабилно пречистване и отваряне на нервната система. Мисля, че ще намериш много интересна информация, свързана с твоето духовно разгръщане. Ако използваш система от практики от друг източник, тогава просто разглеждай уроците като "храна за размисъл". Ти си отговорника за своето пътешествие.

Желая ти пълен успех, докато пътуваш по избрания от теб духовен път. Дръж ръцете си на волана и се наслаждавай на возенето!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 180

От: Йогани

Дата: Сряда, 5 Май 2004 10:43

ТЕМА: B&O - Добър старт в медитацията

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Искам да ти кажа колко се радвам, че създаде тази група. Ще съм първият, който ще признае колко скептичен бях за йога. Получих предварително одобрен имейл и реших поне да чета и да образовам себе си. Но след най-първата ми сесия на медитация трябва да призная, че никога не бях се чувствал толкова релаксиран. Беше много особено и при все това комфортно. Времето отлетя, медитацията ми продължи 26 минути, а изглеждаше сякаш са минали само 5. Случиха се няколко неща, които не видях да са споменати в уроците. Чувствах себе си изтръпнал и вцепенен. Дори имах малки видения, ако искаш ги наречи така - на светлина, танцуваща и оформяща се в малки светлинни топки. Както и да е, просто исках да ти кажа как се чувствах в мир със себе си след първия урок. Имам силно стресиращ ме живот и много неща, които трябва да бъдат "отмити" и ще продължа с твоите уроци толкова, колкото е необходимо. В момента се усмихвам, нещо, което не съм правил от не помня колко време. Благодаря ти! Ти ме направи вярващ. ;-)

O: Ти си започнал чудесно с медитацията и това е забележително. Като навлизаш по-нататък в уроците, ще откриеш повече информация, която ще ти помогне да разшириш разбирането си за процеса на пречистване и отваряне на твоята нервна система за реалността в теб. Вътрешните светлини и изтръпване, което си изпитал веднага, са симптоми за случващи се хубави неща - вътрешно отваряне. Когато преживявания като това се появяват по време на медитация и осъзнаеш, че си се увлякъл в тях, просто се върни към процедурата на медитация, което означава лесно, без усилия да се върнеш към мантрата. Има много обсъждания в тези уроци как да подхождаш към преживяванията по време на практикуване. Преживяванията са добър знак за прогрес в нашето пътуване към просветлението, но практиките са това, което ни движи напред и точно затова предпочитаме практиката, която правим по време на нашата сесия. Това не означава, че не можем да поглеждаме през прозореца от време на време, докато пътуваме по пътя и да се наслаждаваме на красивия пейзаж.

Макар да си имал изключително добър старт в медитацията, трябва да ти кажа, че вероятно не винаги ще бъде толкова идилично. Не всички ще имаме толкова гладко преживяване и то не отразява напредъка, покоя и радостта, които ще изпитваме, тъй като и само ако продължаваме да медитираме. Докато нервната система се пречиства по време на йога практиките, понякога преживяванията могат да бъдат много ясни и блажени. Друг път могат да са малко мътни, тъй като запушвания са разхлабени дълбоко в нас и излизат навън. Каквото и да е преживяването, добър напредък се получава, когато следваме процедурата на медитация. Важно е да разбираме механиката, така че да сме наясно за ефективността на практиките ни по време и на идиличните, и на мътните преживявания. И двете имат своето очарование и своите разсейвания - и двете ще допринесат за повече яснота в нашите действия в ежедневието, докато претърпяваме постепенно пречистване и намираме повече блаженство-тишина да идва отвътре. Най-важното нещо е, че продължаваме ежедневно да практикуваме толкова дълго, колкото е необходимо. Ако имаме такава нагласа, просветлението няма да ни убегне.

Точно затова "желанието" беше първата тема, разгледана в тези уроци след краткото въведение в йога. Многократно докосваме отглеждането и насочването на желанието и след това разглеждаме неговите пълни и естествени следствия - възхода на бхакти, което означава "Любов към Истината/Бог" .

Всичко това е, за да кажем, че след като се научим да се осланяме на нашето неспирно духовно желание (бхакти) и на ангажираността да култивираме божественото сливане вътре в нас, тогава можем да поддържаме ежедневните си практики за продължително време, без значение на всичко останало. Тогава нашата мотивация не е зависеща от приливите и отливите на ежедневните ни преживявания, дори те неотклонно да нарастват, за да стане тя безспирно (а понякога непреодолимо) екстатично блаженство в хода на нашето йога пътешествие.

Разбира се, това което всички ние търсим е преживяването на просветлението. Парадоксът е в това, че най-добрият начин да го култивираме е не като се фокусираме върху преживяванията, а върху ефективни практики, които го култивират в дългосрочен план.

Ще откриеш много нови неща, които се появяват, докато напредваш в йога. Едно от най-интересните и полезни е естествената "свързаност" на различните аспекти на йога чрез нашата нервна система. Това означава, че докато духовното желание води до медитация, медитацията също води до повече духовно желание, йога методи на дишане и цял набор от други практики. След това всички тези нови практики водят до други йога свързвания. Подобно е на това, сякаш живееш в стъклена къща с мръсни прозорци. Като почистиш един прозорец, можеш по-добре да видиш всички други прозорци, които се нуждаят от почистване, а също така можеш да видиш и повече почистващи инструменти и се появява привличане да ги използваш. Колкото повече почистваш, толкова повече начини намираш да свършиш работата още по-бързо и по-добре.

След като нервната система започне да се пречиства отвътре, тя знае от какво се нуждае, за да се ускори този процес и всичко което трябва да направиш е - да й позволиш да го прави. Уроците са проектирани така, че да отговорят на нарастващата свързаност на йога, която преживяваме. Докато продължаваш да медитираш, ще забележиш този феномен да се случва в много области на живота ти. Това е като да се събудиш за един цял нов светещ свят, който е бил точно тук пред теб през цялото време. Наслаждавай се!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 181

От: Йогани

Дата: Сряда, 5 Май 2004 11:33

ТЕМА: B&O - Очакванията и нашето темпо във времето

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Наскоро се присъединих към твоята Яху група. През септември 2003 коренният възел на Кундалини се отвори. Преди една година практикувах Крийя йога. Оттогава при всяко духовно събиране или интензивно богослужене сърдечната ми чакра се отваря и чувствам спиналния поток, отиващ нагоре и излизащ навън от върха на главата, фонтанелата. Вярвам, че това е Сатя Сай Баба, тъй като съм негов преданоотдаден. И все пак пълното просветление ми се изплъзва. Можеш ли да помогнеш?

О: Благодаря ти за написаното и за споделянето.

Твоите преживявания за отваряне са много красиви, но вероятно не представляват края на пътешествието ти към просветлението - по-скоро приличат на началото на нов и прекрасен етап.

Съществува идеята, че кундалини енергия, преместваща се към короната е краят на процеса на просветление. Това рядко е така. Всъщност, ако е преждевременно, преди да е направена подходящата подготовка, това придвижване може да е сигнал за продължителни и трудни изпитания (относно това - виж Гопи Кришна в раздела с бързи връзки). Ако ти, вярно на принципите, използваш спинално дишане между третото око и корена, вероятно ще бъдеш пощаден от най-големите трудности при дисбаланс на кундалини, които могат да се случат поради преждевременно фокусиране върху короната (сахасрара). Ще обясним повече за отварянето на короната в бъдещите уроци.

По-важно е, от съществено значение е отглеждането на вътрешна тишина (чисто блажено съзнание) чрез дълбока медитация, за да се оформи и завърши невробиологичното преобразяване, случващо се вътре. Ако прочетеш всички уроци, ще видиш важността на това култивиране, обсъждано от много ъгли. Просветлението е сливане на божествените полярности вътре в нас и кундалини/шакти е само едната половина от това уравнение. Вътрешната тишина/шива е другата част.

Що се отнася до това да имаш благословията (и шактипат) на велик човек като Сай Баба, това със сигурност няма да навреди. Но дори и така да е, запушванията в нервната ти система ще трябва да излязат, за да се прояви твоето просветление и никой не може да ускори този процес отвъд физическите ограничения, които можеш да понесеш. С други думи, за повечето от нас това е дълго и постепенно пътешествие на разгръщане. То може да бъде направено за един цял живот, но е малко вероятно да стане за няколко години, освен ако не си аватар (спасител, роден почти просветлен), което всички ние бихме приветствали, разбира се.

По-вероятно е да имаш още останала работа за вършене. Хубавите новини са, че на разположение има много добри интегрирани йога инструменти, а ти освен това имаш и благословията на един велик. Въпрос е само на това, да приведеш своите очаквания в съответствие с действителното ти темпо във времето и да продължиш с удоволствие от там.

Препоръчва се да се примириш с дългото разстояние и да се фокусираш върху ежедневното правене на рутина от добри интегрирани духовни практики. Тогава ще имаш най-добрата възможност за бърз напредък. Може да желаеш да разгледаш отново уроците от началото и да провериш за елементи от практикуването, които все още не използваш, което може да ти помогне да ускориш своя напредък.

Прекрасно е да имаш благословията на светци и мъдреци, но накрая ние сме тези, които трябва да преминем през цялото наше духовно преобразяване чрез ежедневното използване на усъвършенствани йога практики.

Желая ти всичката радост и успех по избрания от теб духовен път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 182

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 6 Май 2004 15:06

ТЕМА: B&O - Здравословен скептицизъм

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Харесва ми написаното от теб - както съдържанието, така и стила. Подходът ти е здравомислещ и практичен. Но някои аспекти не ме удовлетворяват. Спиналното дишане не е ли хипервентилация чрез внимание, насочено върху въображаем спинален нервен канал? Как смес от дихателна физиология и умствено явление наистина пречиства "нервната система"? Така наречените нечистотии физически (физиологични) ли са или са умствени? Правилно посочваш, че виденията и т.н. не означават "реализация". Никой не знае как работи връзката тяло-ум. Но йога начинът на живот, състоящ се от медитация, доволство, "яма-нийяма" променя мирогледа на човек. Как характеризираш "божествената любов"? Това "каруна" състрадание ли е? Може би ще хвърлиш малко светлина върху тези въпроси.

O: Благодаря за твоята бележка. Оценявам я високо.

Здравословният скептицизъм е добър, защото намалява тенденцията към сляпа вяра и суеверие, които не са добри за йога и за духовния прогрес - стига скептицизмът да не стане краен и напълно да убие нашето желание да търсим истината. Тогава скептицизмът се превръща във вид суеверие. Добрият интелект е този, който е любознателен, балансиран и притежаващ готовността да приеме истината, която нещата демонстрират, дори това да означава изчезване на интелекта (и егото) в хода на процеса!

Както казваш, имам научна ориентация и разглеждам йога и като текущ експеримент, и като прилагане на познатия закон за причината и следствието. Поради това ти намираш минимално количество теория и философия в уроците. Тези уроци не са, за да забавляват любопитния ум. Те са, за да ни предложат солидни инструменти да променим това, което сме на тази земя към по-добро, ако изберем така. Има много неща, които не знаем. Но ние сме тук и можем да израстваме в нашия жизнен опит по забележителни начини, ако имаме готовността да правим каквото е необходимо, за да стимулираме своята нервна система да върви в нейната естествена еволюционна посока.

Ако ти е трудно да повярваш в обясненията на нещата, това е добре. Те са просто обяснения, това са само идеи. Практиките са нещо друго. Ако ги правим по предложените начини, в нас ще се случат промени. Никой не трябва да приема на доверие думата на някого за това. Това е личен опит, който всеки един от нас може да има в усамотението на своята стая и в ежедневните си активности. Експериментът с йога е експеримент, който всеки може да направи и това е първата и последната дума на йога за всички нас. И така, обмисли експеримента и виж какво ще намериш в себе си. Може да бъде прекрасна изненада - така грабваща вниманието, че да ни даде вяра в нашите божествени възможности. Най-добрите йоги и йогини са както вярващи, така и скептици. Те вярват, че съществува дестинация и няма да приемат нищо друго, освен най-ефективните средства за пътуване до там. Те изоставят култовете и догмите зад себе си, след като са прибрали семената на истината от тях. И те постоянно пламтят да продължават с пътуването.

След като казах всичко това, ще отговоря на въпросите ти. Имай предвид, че ако дадеш честна възможност на практиките да ги опиташ, собственият ти опит с тези неща ще надделее над всичко, което аз или някой друг казва за тях. Ти си игралното поле. Всичко останало е само информация и съвет.

Относно спиналното дишане - хипервентилация означава твърде много кислород в кръвния поток. Ето защо хора, които хипервентилират, са съветвани да дишат в хартиен плик за няколко минути, докато намалят свръх кислорода в кръвта. Спиналното дишане и повечето други форми на пранаяма са обратното. Пранаяма означава "ограничаване, сдържане на жизнената сила (дъха)". Така че, при пранаяма ние систематично и безопасно ограничаваме консумацията на кислород. Защо? Това стимулира жизнената сила, съхранявана в тялото (най-вече в тазовата област) да компенсира и да се придвижи нагоре в нервната система, за да ни

подхрани. Това е невро-биологичен феномен. Това създава както успокояващи, така и енергизиращи ефекти в тялото и в ума.

Може ли тази жизнена сила/енергия да бъде насочвана чрез вниманието? Опитът показва, че може. Като я насочваме нагоре и надолу през спиналния нерв от точката между веждите до перинеума, нещо се случва. След време вече не е упражнение на въображението. Настъпва събуждане и то става невро-физиологично събитие. Наричам го възход на "екстатична проводимост". Във всеки случай спиналният нерв може да бъде стимулиран, подтикнат чрез вниманието, използвано заедно с дъха, за да породи постоянно събуждане, което създава широк спектър от невро-биологични и психически ефекти. Не мога да ти кажа точно защо е така. Но от личен опит мога да ти кажа, че е така. Много други могат да потвърдят това, а ти можеш да намериш примери в разделите за въпроси и отговори. Описано е и в писания отпреди хиляди години. Не, че ни е необходима думата на някой друг за това. То е това, което е - път към някъде, където човешката нервна система може да ни отведе.

Предприемчивото човечество е такова, че винаги когато има ново място където да се отиде, някой ще отиде там. Ако мястото е хубаво, тогава мнозина в крайна сметка ще отидат там. Може би сме на прага на това, много хора да отидат в това чудесно място, наречено "просветление". Въпросът е само да опишем мястото и да маркираме пътя. Много са го направили. Тези уроци са пореден опит за това, с наклонност към по-отворен научен подход.

Пречистващият аспект, за който питаш е загадъчен, признавам - и все пак се случва в тези, които правят йога практики. Случва се в ума, емоциите и тялото и те се преплитат. Ние знаем, че човешкото тяло ще пречисти (и също така ще излекува) себе си, когато му се даде възможност. Това се случва по време на почивка. То се случва също така и винаги, когато нормалните натоварвания са снети от тялото и ума. Доказано е, че гладуването създава пречистващи ефекти в тялото. Пранаяма е вид гладуване, гладуване за въздух - и е установено, че това създава физически ефекти. Медитацията също е вид гладуване, гладуване за мислене - систематично позволявайки на ума да стане неподвижен. Ние не насилваме ума към неподвижност. Това се случва автоматично, когато подходящите условия са създадени в ума. Като цяло, пречистването се случва в тялото, когато позволим на нещо да намалее или спре - храна, въздух, мисли, метаболизъм и т.н. Когато някое или всички тези станат по-малко ли напълно спрат, тогава се случва пречистването.

Пречистването чрез йога може да приеме много форми - вариращи от привидно случайни потоци от мисли до необичайни емоции, вътрешни сетивни събития и физически симптоми като неволни телесни движения, изпотяване, физически усещания и др. В редки случаи могат да се появят обриви, треска, болка и други екстремни физически симптоми. Голяма част от йога е свързана с управляването на практиките по такъв начин, че да се поддържа нивото на пречистване възможно най-стабилно и комфортно. Всеки ден получавам писма от хора, които се опитват да балансират практиките си при поява на различни симптоми на пречистване. Безкрайно изглежда разнообразието от физически, емоционални и умствени симптоми на пречистване, които могат да се появят в йога. Невро-биологичният процес на пречистване и отваряне е много реален и е в основата на йога пътешествието. Ето затова в уроците се набляга толкова много на самоопределянето на темпото в практиките.

Божествената любов е това, която се случва щом като нервната система се пречисти и отвори до точката, в която нашето съзнание много по-малко идентифицира, уподобява себе си с тялото. Тогава всеки става част от собственото си нарастващо усещане за единство. Божествената любов (свързването, единството) се ражда от невро-биологичния съюз на дълбоката вътрешна тишина и екстатичната енергия, които се смесват в нашата нервна система. Тогава по някакъв начин това се разширява отвъд физическото ни тяло и ние ставаме другия. Когато станем другия и другият ни е толкова мил, колкото и нашето собствено аз, това е любов, нали? Всеки усеща интуитивно това. Покой, мъдрост, състрадание, съвест, безкористно служене и жертване са естествените качества, които притежаваме в себе си. Ние можем да сме в контакт с тях или да не сме, но те са тук, скрити вътре във всеки от нас.

Съществуващата човешка драма е, за да разкриваме светлината в себе си, като преодоляваме тъмнината. Почти всяка история, разказвана някога, е била за това - или буквално, или метафорично. Защо тази тема има толкова универсална привлекателност? Дали защото инстинктивно знаем, че ние сме светлината?

Тъй като продължаваме с йога, позитивните качества в нас стават по-силни. Това предполага, че докато продължаваме да почистваме вътрешните запушвания, нещо "божествено" в нас започва да проблясва. Това вярно ли е наистина? По природа ли сме божествени? Отново, това е причина и следствие. Ако продължим

с йога, това е, което се случва накрая. Това е опитът на мнозина през цялата човешка история. Записано е от хиляди години. Това е част от човешкия опит, достъпна за всеки, който е готов да се възползва от средствата, позволяващи този цъфтеж.

Но не вярвай на моите думи. Направи пълно йога изследване и открий сам. Желая ти пълен успех в твоето начинание да разбулиш истината.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 183

От: Йогани

Дата: Събота, 8 Май 2004 8:10

ТЕМА: B&O - Движения и автоматична йога

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Започнах да правя йони мудра кумбхака и динамична джаландхара заедно със спинално дишане и медитация. По време на медитация откривам внезапни потрепвания в някои части на тялото ми - например моята ръка се движи неволно, а често горната част на тялото ми се движи към пода. Понякога тези движения са разсейващи. Просто искам да знам дали това е нормално или правя нещо неправилно.

О: Да, потрепванията са нещо нормално. Това е енергията, проправяща си, отваряща вътрешни пътища. Движенията ще намалеят, щом пътищата се отворят и съпротивата през тях намалее.

Понякога движенията се насочват към позиции на "автоматична йога". Например, ако не удържаш главата и тялото си да отиват надолу към постелката на пода, докато седиш - това е сушумна (спиналният нерв), който иска да се разтегне, за да се пречисти повече. Ако направиш малко маха мудра като част от твоите асани преди пранаяма и медитация, това може да помогне да предотвратиш тази тенденция по време на седящите практики. Базисната версия на тази мудра е седнал, като хванеш пръстите на изпънатите си крака, а главата е наведена към коленете с брадичка, наведена към гърдите. Или, ако главата ти и тялото неустоимо искат да отидат надолу по време на седящите практики, тогава позволи им това за няколко минути. Или можеш да пуснеш себе си това да се случи в края на седящите ти практики - за толкова дълго, колкото е необходимо. Това е естествена проява на свързаността на йога крайниците чрез твоята нервна система.

Очевидно не бихме желали да прекъсваме практиките си твърде често със спонтанните йога позиции, но понякога тези неща се случват, така че им позволяваме, ако поривът стане достатъчно силен. Най-добрият начин да минимизираме спонтанните движения в пранаяма и медитация е с добър набор от асани, преди да започнем. И ако движенията станат твърде много, правим това, което винаги правим когато симптомите на пречистване станат прекомерни. Използваме самоопределяне на темпото в нашите практики и се отдръпваме назад за известно време, докато намерим стабилност в рутината ни и тогава продължаваме оттам, от тази стабилна позиция. Когато ударим в няколко дупки по пътя, намаляваме скоростта, докато пътят се изглади отново.

Случайните потрепвания от време на време са често срещани в определени етапи от развитието и са знак за протичащо пречистване. Етапи по пътя към просветление!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 184

От: Йогани

Дата: Събота, 8 Май 2004 8:55

ТЕМА: B&O - Телепортация, самяма и сидхи

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Чудех се каква информация можеш да ми предоставиш относно - телепортацията. Понастоящем различни сидхи, сили се развиват, но никоя от тях не ме интересува. Разбирам, че те са само страничен продукт на много по-голяма картина. Телепортирането обаче ме касае. Искам да видя приятел, който не съм виждал от много животи.

Наскоро развих "сила за" (както е при много неща), а не само технология или разбиране. Всеки път, когато опитвам, чувствам силни енергийни усещания в цялото тяло. Това само фаза ли е?

Благодаря ти предварително за всеки съвет, който можеш да ми дадеш.

O: Силната енергия, която изпитваш по пътя към сидхите е истинският плод от изпълнението. Самите сидхи не са плода. Плодът е пречистването в нашата нервна система, което улеснява просветлението ни и това е с много по-голяма стойност от която и да било сила, която можем да развием като последица. Ако движиш енергията в посока към сидхи без предварителни практики и балансирана рутина, може да бъде некомфортно, твърде много за нервната система в нейното текущо състояние. Това също така може да създаде кармични отклонения в твоята нервна система, ако твърде много внимание отива за определени сидхи. С други думи, има цена при развиването на специфична сила за сметка на цялостното ни просветление.

Самяма е средство за пречистване на нервната система отвътре (вътрешна тишина) навън, като сидхите са страничен продукт. Ако направиш търсене на думата "самяма" в архива с уроците, ще намериш сили и тяхната връзка с йога, обсъждане в детайли - включително линк (намиращ се в раздела с връзките) към "Йога Сутра" на Патанджали, където може да бъде намерена повече информация за силите. Методът за практикуване на самяма, даден в уроците, е за систематично подпомагане балансираното пречистване и отваряне на нервната система към просветление. Преди да използваш самяма техниката, предлагам ти да прегледаш всичко, което е изложено преди това в уроците - дълбока медитация, пранаямата спинално дишане, мудри, бандхи и т.н. Тогава ще имаш средствата за подготовка и можеш да видиш самяма и твоето разгръщане в техния пълен контекст. Може да избереш да добавиш практики от уроците, които да ускорят твоя напредък към просветление. От теб зависи.

Що се отнася до това, да видиш твоя отдавна отсъстващ приятел, ако имаш това желание, то ще се случи, когато му дойде времето. Правенето на това основна цел в твоята йога може да бъде разсейване от духовния ти напредък и би могло да генерира повече карма (бъдещи последици), а не да я премахне. Предложението ми е да се фокусираш върху твоите духовни практики с цел просветление и да оставиш останалото да се случва естествено. Тогава всички твои действия ще се превърнат в проява на божественото, което е вътре в теб и което е твоята същност.

Исус е казал: "Търси първо царството Божие и всичко останало ще ти бъде прибавено."

Желая ти пълен успех по избрания от теб духовен път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 185

От: Йогани

Дата: Неделя, 9 Май 2004 13:58

ТЕМА: B&O - Ролята на интелекта

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: От около месец чета статиите, представяни в тази група. Наистина е прекрасно, че виждам хората да експериментират и преживяват йога практиките и да откриват плодове от техните практики. Бих искал да предложа една тема на вниманието ти.

Във всички тези статии с йога практики, които прочетох досега открих, че хората споменават за видения на светлина и други неща, свързани с тяхното зрение. Това, което чувствам за техните видения е, че те са склонни да притежават идеята, предварително замислената представа да имат видения на светлина или на каквото вярват, че е преживяване на кундалини, нарастваща в нервната система, дори преди въобще да са започнали йога практикуване. Това, за което бих желал да получа разяснение, е дали продължителност от само година или две практикуване на йога е достатъчна, за да се събуди кундалини в нас? Вярвам, че тези хора могат да бъдат точни най-много на 10% въпреки, че лично аз никога не съм виждал преживяванията им. Правя това твърдение въз основа на факта, че за добра йога практика е много необходимо да имаш добре дисциплиниран живот без алкохол, без пушене, както и диети, които ще поддържат тялото и особено нервната ни система свободна от всякакви пристрастяващи ефекти.

Онова, което се опитвам да отбележа тук е, че практикуване на йога без каквото и да било интелектуално разбиране (джнана), може да се окаже напразна, безполезна практика (... не казвам, че не са информирани).

Самият термин йога означава съюз, сливане и това не може да бъде постигнато само с едното практикуване на асани (с казаното тук не съм саркастичен или скептичен). Карма йога, единствено когато е сдвоена с джнана (интелекта) ще ни помогне да постигнем върховната, окончателната Нирвана или Мукти.

Причината да споменавам за джнана е, защото джнана според мен е изследване, изучаване на Аза, което ще убие нашата Аханкара и другите егоистични възгледи за света, който виждаме. Това позволява на добрия йоги или йогини не само да намери истинското значение на йога, но също така да постигне мукти, докато пребивава в материалния свят.

Бих те помолил да напишеш повече статии за Джнана Йога (пътят на интелекта), който ще изчисти Майа, илюзията в която живеем и ще видим истинската светлина на света.

О: Благодаря ти за написаното и споделянето.

В уроците започваме с медитация, отивайки веднага във вътрешна тишина и чрез свързаността на йога това оживява яма и нийяма (ограниченията-нравственост та и спазването-дисциплината), които са поведенческите елементи (държане, обноски), споменати от теб като подготовка за кундалини. Така че, подхождаме към тези поведенчески неща като направо и веднага отиваме надълбоко, а държането ни се променя по естествен начин. Инструкции за диета и лични навици не са особено необходими, защото нервната система отива към тях автоматично при появата на вътрешна тишина.

Тогава човек достатъчно скоро става готов за стимулиране на кундалини. Може ли да бъде направено за няколко години? Вероятно няма да бъде пълно събуждане, ако няма предишен опит в този или друг живот, а много хора идват подготвени така за това, така че ранните им преживявания са реални - изобщо не са предварително замислени или въображаеми. Спиналното дишане и свързаните с него мудри и бандхи са добри за всеки човек и ще доведат до пробуждане на екстатичните енергии след време. Всеки трябва да започне да работи от нивото на което е и със собственото си темпо-скорост, а уроците са проектирани, предназначени за това. Така че, ти намираш тук хора на най-различни нива на опит и всички те се отварят за тяхната вътрешна истина. Това е чудесно!

Джнана (ролята на интелекта) е втъкана във всички уроци под формата на основния въпрос-запитване "Кой съм аз? Има ли нещо повече?" и на решението да се ангажираме с практикуване, като резултат от отговора на този въпрос. Както запитването (то подхранва бхакти), така и решението (то подхранва действието в практиките) започват като актове на интелекта. Отвъд тези две основни йога

функции интелектът има склонността да гради огромни замъци във въздуха, което не помага особено на йога. Така че, фокусът е върху разпалването на желанието да се практикува, а не толкова върху правенето на анализи (освен такива анализи, които вдъхновяват, разпалват желанието за практикуване). Изглежда просто, нали? Това работи.

Ако опиташ ежедневна дълбока медитация, както е дадена в уроците, в продължение на няколко месеца, ще видиш как интелектът естествено се вписва в този ефективен подход към йога. Умишлено съм избягнал изграждане здание на джнана йога в уроците. За повечето от нас това може да свърши, превръщайки се в разсейване - излизане навън в лабиринт от идеи, вместо влизане навътре към простотата и силата на чистото блажено съзнание и нагоре към безкрайните царства на екстаза.

Що се отнася до многото духовни преживявания, ако те вдъхновяват продължаването на ежедневните практики, това е добре. Ако липсват преживявания, това също може да се използва, за да се вдъхновим да продължаваме с ежедневните практики. Това, както и важността от определяне на темпото в практиките, така че да не пресилваме очистването (дискомфорт), са двете основни причини, поради които обсъждаме преживяванията. Отвъд това, преживяванията също така могат да бъдат и разсейване, а ние постоянно споменаваме това, както вероятно си видял. Така че, ако ги имаме, ние се радваме на преживяванията като на преминаващ покрай нас пейзаж и след това лесно, без напрежение се връщаме към практиката, която правим в момента.

Изводът от уроците е - ежедневни практики, за да стимулираме нервната система да се пречиства и отваря. Сърцето и умът се използват, за да вдъхновяват и поддържат практикуването ни и за нищо повече. Не се притесняваме за нашите лични навици или начин на живот. Ако имаме желанието да медитираме, йога вече се случва, без значение какво ядем или пушим! След като медитацията веднъж започне, нечистотиите (включително и нейогичното поведение) започват да отпадат. Практиките вършат тяхната работа и всичките лакомства идват естествено, включително постепенното нарастване на интелектуалното разбиране на тънкостите на процеса. Това се случва чрез пряко наблюдение.

Нашата пречистваща се и отваряща се нервна система е много интересна книга за четене. Всеки ден отваря нова страница, изпълнена със свещени знания. Ние сме това.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 186

От: Йогани

Дата: Понеделник, 10 Май 2004 15:18

ТЕМА: Медитация - Второ усилване на мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Като медитираме в продължение на много седмици и месеци, ние освобождаваме много запушвания, които дълго време са били заседнали дълбоко в нашата нервна система. Тъй като нашият подсъзнателен ум постепенно се изчиства, ние откриваме скритата вътрешна тишина да става по-забележима и очевидна в ежедневния ни живот. Всъщност това е нашият истински Аз, който се появява, тъй като изчистваме боклука, който ни пречи да преживяваме своята собствена истинска същност. С продължаване процеса на медитация и дълбоко пречистване в нашата нервна система, ние ставаме духовно упълномощени от изгряващата в нас вътрешна тишина и сме в състояние да постигнем много повече в осветяването на самите себе си (и на всички, които са около нас) с екстатично блаженство и божествена любов, която естествено се излива навън от нас.

Медитацията е основната практика за стимулиране на нервната система да дава всички тези прекрасни духовни резултата. Мантрата е средството, което използваме в медитацията, за да довеждаме систематично ума до неподвижност. Като правим това, ние отприщваме нашето вродено чисто блажено съзнание, което разтваря и освобождава запушванията в нас.

Започнахме медитация с мощна универсална мантра АЙ ЕМ, която ни отвежда без усилия дълбоко в тихите простори на ума, щом практикуваме лесната процедура на дълбока медитация. След като станахме добре запознати и гладки с този процес на използване на АЙ ЕМ, въведохме първото усилване на мантрата. Това ни даде възможност по време на медитация да разширим своето присъствие в чистото блажено съзнание. Резултатът от използването на усилена мантра е, че стабилизираме повече вътрешна тишина по време на ежедневните ни дейности.

Сега сме готови да разгледаме второ усилване на мантрата. Но преди да го направим, моля да се върнете и прегледате отново разискването, направено при първото усилване на мантрата, урок 116 "Медитация - първо усилване на мантрата."

Това ще ни спести необходимостта отново да разглеждаме тук основните идеи, участващи в усилването на мантрата и аналогията за усилване на мантрата по начин, подобен на начина, по който умело превключваме скоростите при ускоряване на автомобил.

Сега, ако сме готови, имаме възможността да превключим скоростите отново чрез второ усилване на мантрата. Пак ще имаме същите коренни срички "АЙ ЕМ", както и сричките, добавени при първото усилване. И още нещо ще бъде добавено сега.

Второто усилване е допълнително разширяване на мантрата. То е:

ШРИИ ОМ ШРИИ ОМ АЙ ЕМ АЙ ЕМ НАМАА

(SHREE OM SHREE OM I AM I AM NAMAH)

Тази мантра се използва със същата процедура на медитация, която научихме в началото.

Забележка: както бе обсъждано няколко пъти в минали уроци, компонентът АЙ ЕМ на мантрата може да бъде изписван също и AYAM, с точно същото произношение.

Можеш да видиш, че това е доста дълга мантра, с много повече срички в сравнение с простата АЙ ЕМ мантра, с която започнахме. Много важно е да се разбере, че това не е начална мантра и, че никой няма да има полза, ако я използва като такава. Ако сте нови медитиращи или сте използвали първото усилване на мантрата само за кратко време, започването на тази нова мантра няма да бъде във ваш интерес. Така може да затънете и да забавите своя напредък, също както превключването на по-висока предавка в колата може, ако е направено твърде рано, да направи двигателя да заглъхне и угасне.

Как ще разберем дали ни е време да преминем на по-усилена мантра? Първо, ние ще бъдем гладки и стабилни в медитацията с използване на предишната мантра, поне в продължение на няколко месеца, с някакво количество стабилна тишина, преживявана както при медитация, така и в ежедневната ни активност. Второ, нашата бхакти (духовно желание) неудържимо ще ни зове да отидем напред. За да направим превключването, са ни нужни както стабилност и гладкост, така и бхакти.

С настоящата ни мантра, ако имаме много мисли и усещания, случващи се по време на медитация, без много тишина - това също е много добре и означава, че правим много пречистване и много запушвания излизат. Това обаче не е подходящото време да превключим скоростите към по-усилена мантра. Представи си, че караш колата нагоре по стръмен хълм и твоят двигател се справя добре на настоящата скорост, но няма достатъчно резервна мощност. Би ли превключил скоростите тогава? Разбира се, че не. Същото е и с медитацията. Ако разтоварваме много запушвания с настоящата ни мантра, тогава това не е времето да превключваме на по-висока мантра (предавка). Просто продължаваме с настоящата мантра и в един момент ще видим известно изчистване в нашия процес на медитация - идва повече тишина и се освобождават по-малко запушвания. След като сме известно време в тази ситуация, поне няколко месеца - чак тогава можем да превключим, ако искаме. Ако не искаме - това също е добре.

Цялото пътуване може да бъде направено с АЙ ЕМ или с първото усилване на мантрата, ако това е нашето предпочитание.

Ако твърде рано сме превключили на усилена мантра, доста скоро ще го разберем. Ще се чувстваме, сякаш тежко бъхтим през кал. Ще бъде затъване и няма да имаме добри резултати в ежедневната активност. Това не е краят на света. Ако открием себе си в тази ситуация и тя продължава, решението е просто. Превключваме обратно на предишната ни мантра и продължаваме с нея още няколко месеца или колкото е необходимо, за да достигнем точката, когато сме готови да превключим предавките нагоре. Самоопределяне на темпото, нали си спомняш?

Може да се случи фалстарт с усилването на мантрата, но трябва да го избягваме, ако можем. Причината за това е, че отнема време една нова мантра да улегне. Ако сме превключили твърде рано и се опитваме да улегнем с новата мантра, а след това решим да се върнем на предишната, ще отнеме време отново да се промени моделът на мантрата дълбоко в ума. По тази причина не променяме често нагоре или надолу мантрите. Искаме да отидем дълбоко с нашата мантра на едно място. Тези усилвания на мантрата са, за да улесним този процес. Освен тези основни превключвания, не превключваме мантрата непрекъснато. Нито пробваме и използваме множество мантри, не и с подхода в тези уроци. Искаме да развием способността да отиваме дълбоко с всяко сядане. За да направим това, най-добре е да използваме едно превозно средство, нашата мантра.

Така че, нека не бързаме, а да правим всичко възможно, за да постигнем добър напредък и същевременно да поддържаме стабилност и комфорт в нашата рутина.

По отношение на това второ усилване на мантрата, без съмнение ще има някои въпроси относно нейните компоненти. Защо точно тази мантра?

За начало, както преди вече бе обсъдено, мантрата не се използва със значение или с определен език. Мантрата на всеки етап е, за да създаде стабилно и прогресиращо вибрационно качество дълбоко в нервната система. Качеството на вибрацията е, за да има максимално пречистване с комфорт - и това може да бъде ясно възприето с различните срички на мантрата от всички хора, които имат надигаща се екстатична проводимост в нервната система.

Ето затова започваме с АЙ ЕМ като начална мантра, вместо с нещо друго. АЙ ЕМ е много балансирана, стабилна и напредваща дълбоко в нервната система. Ако бяхме започнали с ОМ за дълбока медитация, също бихме имали напредваща начална мантра, но не така балансирана и стабилна дълбоко в нервната система. Всъщност ОМ може да причини хаос дълбоко в нервната система, ако необходимото предварително почистване на дома не е направено. Точно по тази причина ОМ не е добра начална мантра. Както с тъй много неща в духовния живот, това е парадокс, защото Ом може да бъде видян и чут навсякъде. Дори е написан по стените на метрото! И все пак - ОМ не е добър избор като начална мантра за дълбока медитация. ОМ не е също толкова добър и за първо усилване на мантрата, където ние искаме да разширим АЙ ЕМ, започвайки да развиваме друго измерение на вътрешната полярност в нашата нервна система. Правим това с ШРИИ, която също е напредваща и стабилна, като също отива в желаната нова посока. След като сме поставили всичко това, най-накрая сме готови за ОМ.

Забележка: Няма проблем ОМ да се използва за традиционното припяване и киртани (предано пеене), които не отиват толкова дълбоко в нервната система, както правим ние по време на седящата ни медитация. Така че, не приемай сякаш този урок означава, че ОМ не трябва да се използва по традиционните начини.

Някой може би си мисли: "Какво пък толкова? Наистина ли изграждането на мантрата е толкова деликатно?" Да, толкова е деликатно. Като улесняваме процеса на ума да отива в тишина, ние навлизаме в тихото ниво на най-великата сила вътре в нас. Спомни си, че това също така е и мястото, откъдето произхождат самяма и сидхите (силите). Ако сме преждевременни, прибързани в нашата развиваща се практика от гледна точка вибрацията на мантрата, това може да доведе до много катаклизъм, разместване на пластовете при освобождаване за запушванията или твърде бързо, или в неправилния ред. При справяне с вътрешната работа, извършвана дълбоко в нервната система, има лесни начини за почистване на къщата, а има и трудни начини. Винаги ще избираме лесните начини, когато можем да ги намерим. Ще навлезем в повече подробности за дизайна на мантрата в друг урок.

Сега имате второто усилване на мантрата, за да го използвате, когато сте готови. Не се нахвърляйте преждевременно на него. То ще си бъде тук, когато се

нуждаете от него и зная, че ще намерите голяма вътрешна радост, използвайки го тогава.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 187

От: Йогани

Дата: Сряда, 12 Май 2004 11:56

ТЕМА: B&O - Създаване и поддържане на ежедневно практикуване

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Попаднах на този сайт миналата седмица и започнах мантрата два пъти дневно, но снощи пропуснах. Тази сутрин отново я започнах. Много съм недисциплиниран, не спя добре и дните ми понякога излизат от релси. Имаш ли някакви предложения за хора като мен? Благодаря ти.

O: Ако продължиш с ежедневна медитация поне няколко месеца, това ще донесе повече постоянство и приятни чувства, а и по-добър сън. Редовността в ежедневната практика идва от признаването на тези "причина и следствие" от медитацията.

В началото става въпрос за формиране на навик. Ако разглеждаш медитацията като част от твоята редовна рутинна хигиена и хранене, тогава тя ще влезе в нормалната поредица от сутрешни и вечерни дейности и ще ти липсва извънредно

много, ако не бъде направена. Подобно на къпането, миенето на зъби, яденето и други, медитацията е нещо, което ще правиш автоматично. Ако възприемем такова отношение към нея, тогава ще си създадем навика и той ще ни се "лепне". Това е нашата най-важна духовна хигиена и хранене.

И в началото, и в края става въпрос за нашето желанието за нещо повече в живота. Същото нещо е, като яйцето и кокошката. Искаме да медитираме, за да се чувстваме добре и това, че се чувстваме добре, ни вдъхновява да медитираме. След като веднъж получим от медитацията и изпитаме малко изгряваща вътрешна тишина и яснота, тогава имаме повече не преставащо желание за ежедневно практикуване - това е "преданост, страст". Страстта да отидеш по-високо се нарича "бхакти", което е да обичаш Истината или Бог. След като имаме това, ние винаги горим отвътре за духовен напредък и най-добрият начин да го постигнем е, като правим ежедневните си практики.

Навлизането в по-усъвършенствани йога практики (спинално дишане, мудри, бандхи и т.н.) също се предизвиква от бхакти. Тогава има повече блажена вътрешна тишина, а също и надигане на екстаз в нервната система. Това ни прави още по-разгорещени за ежедневно практикуване и ние тичаме към мястото си за медитация, когато се приберем от работа. На този етап желанието ни за ежедневно практикуване се подхранва от живата светлина в нашето сърце и постоянно нарастващата радост, извираща отвътре. Ангажираността ни към ежедневни практики нараства заедно с духа вътре в нас.

Ако си създадеш навика за ежедневна медитация и го поддържаш, ще постигнеш трудно уловимото. Всъщност трудно уловимото ще те хване. С времето ще откриеш, че обичайните ти искания и желания се преобразуват по естествен начин към поддържане на ежедневната ти практика. След като нервната система започне да се отваря, тя знае какво иска - още отваряне. Така че, нашата мотивация по естествен начин се придвижва към това.

Освен познаването на най-ефективните йога методи, най-големият приоритет е също и установяването и поддържането на ежедневна практика. Ето по този начин просветлението расте в нас.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 188

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 13 Май 2004 22:24

Тема: B&O – Дизайн на мантрата

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Ти заяви, че АЙ ЕМ (I AM)може да бъде произнасяна като AYAM; това е много подобно (ако не и същото) на тантричната биджа AYEIM. Тези двете еднакви ли са?

Каква е основата за първото и второто усилване на мантрата АЙ ЕМ? Искам да кажа, че вероятно си написал това на базата на няколко годишен опит с тези мантри, а познание добито чрез опит в много от случаите е извънредно трудно да бъде интелектуално предадено. Все пак, бих искал да зная как стигна до тази мантра - никога не съм я виждал или нещо подобно на нея в никой класически тантра текст върху мантра шастра. Защо мантрата е ШРИИ ОМ ШРИИ ОМ АЙ ЕМ АЙ ЕМ НАМАА, а не нещо като например ШРИИ ОМ АЙ ЕМ АЙ ЕМ НАМАА? Защо има два пъти ШРИ, последвано от ОМ?

И защо ШРИ не завършва с М (ШРИМ), както обикновено се използва при мантрите?

O: Благодаря ти за писането, особено на тази тема. Търсех вдъхновение, за да публикувам урок за дизайна на мантрата. Можем да го наречем "Дизайн на мантрата". Както при много неща, представени в тези уроци, традиционните подходи се уважават, но не се спазват непременно стриктно, ако прекият опит ни води до по-оптимално решение в йога.

Ако произношението е същото, както при I AM, то тогава AYAM и AYEIM са едно и също нещо от гледна точка на мантрата. Може би има различни значения при различните изписвания на санскрит, но това нас не ни интересува. Вибрацията е това, което използваме. Ако направиш търсене в интернет с изразите "sanskrit ayam" и "sanskrit ayeim" ще намериш и двете изписвания, използвани в различни мантри. Има също и мюсюлманска версия, изписана AYYAM.

Ако AYEIM се произнася AYEEM, тогава това не е едно и също. AM и EEM вървят в противоположни посоки в нервната система. При наличие на някаква екстатична проводимост, това лесно може да бъде усетено от всеки. Това "усещане" е основата на дизайна на всички мантри в уроците. Те не се основават единствено на писанията. Всъщност, изобщо не се претендира за авторитет въз основа на писанията. Разбира се, нищо не е създадено от нищото. Тези срички са познати и са се появявали в уважавани писания, макар че начинът на използване тук може да е малко по-различен.

Сричките на мантрата са като настройващи камертони в нервната система. Всяка вибрация резонира в различни части на нашата вътрешна "електрическа" верига. Това е вярно със или без наличието на предварително събудена екстатична проводимост. Разликата е, че когато нервната система е събудена екстатично, ефектите се превръщат в преживявани и могат да бъдат наблюдавани в тялото. Ефектите се преживяват чрез вътрешните сетива и имат екстатичен обертон. Резониращият ефект на сричката дълбоко в тишината на ума разхлабва запушванията по специфичен, по особен начин, който е уникален за дадената сричка. Чрез тази базирана на преживяване обратна връзка и чрез знаенето на най-ефективния и безопасен начин за събуждане на нервната система, особено на спиналния нерв, мантрите могат да бъдат сглобени подходящо. Нека станем по-конкретни.

Какъвто и да е нейният правопис, АЙ ЕМ резонира в цялата дължина на спиналния нерв от третото око до корена.

Това не беше казано преди в уроците. Беше само намекнато. Не беше споменато, защото не искам да насърчавам никой да мисли мантрата в някое конкретно място в тялото. Мантрата резонира по естествен начин в конкретната част на нервната

система, към която е настроена. Не е необходимо да й помагаме, като я насочваме тук или там. Всъщност, ако правим така, можем да попречим на естествения резонанс. Така че, не локализирай мантрата, нали? Просто я подхвани лесно и без усилие, където и да е тя, както винаги, и я остави да се пречиства. Ако АЙ ЕМ идва от ходилата или от където и да било другаде, тя ще резонира от третото око до корена. Точно както настройващият камертон ще направи съответната струна на инструмента да вибрира, ако е поставен където и да било наблизо.

Като казах всичко това, ако желаеш, сега можеш да направиш експеримент и да наблюдаваш. Ако мислиш звука АЙ, може би ще почувстваш фината неврология в главата, протягаща се навън от и през междувеждието. Ако не почувстваш - няма значение. Точно там е мястото, където АЙ вибрира по естествен начин. Няма нужда да помагаш за това или да чувстваш това вибриране. Мястото е там, където е. Сега, ако мислиш звука ЕМ, може би ще го почувстваш да отива естествено надолу през центъра на тялото. Ако не почувстваш - добре, няма значение. Когато се появи екстатична проводимост, ще започнеш да го чувстваш. Чувстването на звука няма отношение към ефективността на мантрата. Да го чувстваш е само симптом за степента на пречистване, която имаме в нервната система и за степента на екстатична проводимост (кундалини), която идва. Чувстването ще се появи във всеки от нас, щом продължаваме да практикуваме ежедневно. Когато усетим мантрата по този екстатичен начин и забележим, че вниманието ни се отплесва в мисли за усещане на мантрата, за нейното локализиране в тялото и т.н., отнасяме се към това така, както към всяко друго преживяване, което се появява при медитация и лесно, без усилия отново се връщаме към мантрата. Нищо не се променя в процедурата на медитация. Само преживяванията се променят, за да станат по-екстатични и божествени, така че трябва да внимаваме да не се занимаваме с тях по време на медитация и другите ни практики.

Както беше казано в предишни уроци, АЙ ЕМ е "двуполюсна" мантра. Причината за това е как тя резонира в спиналния нерв. АЙ е Шива компонента, ЕМ е Шакти компонента. С тази мантра ние довеждаме ума до неподвижност по такъв начин, че да пречистим пълната дължина на спиналния нерв. Чрез използване на мантра, която резонира между третото око и корена, ние следваме най-безопасния и балансиран път на пробуждане, точно както правим и при пранаямата спинално дишане. Двете практики са паралелни методи, като и двете работят на съответните им нива в нервната система, за да пречистват спиналния нерв. И двете практики, правени последователно (спинално дишане и след това медитация), събуждат и стабилизират нашите екстатични енергии и вътрешната тишина. Заедно, те по естествен начин произлизат от спиналния нерв.

При първото усилване на мантрата (ШРИИ ШРИИ АЙ ЕМ АЙ ЕМ) ние правим две нови неща. Първо, увеличаваме броя на сричките в мантрата. Това разширява нашия размах, загребването ни през подсъзнателното, пречиствайки по-широк път през нервната система. Това също така забавя нашето спускане в чистото блажено съзнание и изважда повече от него с нас, когато се върнем обратно навън. Така че, повече срички правят повече почистване и стабилизират повече вътрешна тишина в нервната система. Защо не едно ШРИ или три ШРИ? Можехме да изграждаме по-бавно, започвайки с едно ШРИ и по-късно след това да добавим още едно. По този начин бихме имали две усилвания, вместо едно. Не мислех, че е необходимо да се направят стъпките толкова малки. Ще отидем ли на три ШРИ? Не се очаква понастоящем. При това второ усилване, с добавянето на двете ШРИ мантрата вече става достатъчно добра и дълга. Повече от достатъчно, за да свърши работата.

Причината за самата сричка ШРИ е, за да поемем нова посока в пречистването на нервната ни система, за пръв път разширявайки нашата мантра отвъд познатия ни резонанс в спиналния нерв от третото око до корена. Разширяване накъде? Към короната. ШРИ ни отвежда право нагоре по спиналния нерв към короната. В центъра на главата спиналният нерв (сушумна) се разклонява. От там отива в две посоки. Първата от тях е към третото око в точката между веждите. Втората посока е към короната, право нагоре в средата на корона радиата, над епифизата и мозъчните стомахчета (вентрикулите). Нагоре и направо там. Чрез резонанса на ШРИ в короната ние започваме да пречистваме тази област, която е във връзка с целия спинален нерв. ШРИИ е фонетично записване на ШРИ (SHRI), така че не е същото като ШРИИМ (SHREEM) в твоя въпрос.

Това е първото усилване на мантрата.

Забележка относно короната: доста назад, когато за първи път започнахме да обсъждаме Кундалини, беше споменато, че преждевременното отиване в короната може да създаде всички видове проблеми в нервната система - беше дадено за пример добре документираното кошмарно пътуване на Гопи Кришна към просветлението. Отварянето на спиналния нерв от третото око до корена е най-безопасния и най-приятния начин да започнеш пречистване и отваряне на нервната система, а също така е и бърз. Това се признава в някои традиции и не се признава достатъчно добре в други. Като мъдри пътешественици ние изминаваме пътя от третото око до корена - както при спиналното дишане, така и

при медитацията. И за повечето от нас това е много напредващо и гладко. Като отваряме спиналния нерв от третото око до корена, ние също така засягаме и короната. Това е неизбежно, защото те двете са свързани помежду си в средата на мозъка. Всеки, който преживява възхода на екстатична проводимост в пътя към третото око, ще преживее също така и екстатично отваряне на короната. Разликата е, че когато води третото око, процесът няма да излезе извън контрол в прекомерни кундалини симптоми, както може да се случи, когато короната води. Тъй че, вървим по този път - отваряме третото око в удоволствие, оставяйки короната да го последва без опасности. Тогава, в един момент, короната е достатъчно пречистена "чрез осмоза" (просмукване) от отварянето на третото око, така че да можем да предприемем по-директен подход към нея. Ето защо добавяме ШРИ сричките (а също и ОМ сричките) в нашата мантра и също така ще предприемем по-пряк подход към короната и чрез пранаяма, по-нататък след още няколко урока. Така че, както виждаш, придвижваме се към короната по наш собствен начин и в подходящото за нас време, благоразумно избягвайки дълготрайното опустошение и поразии, които преждевременното отваряне на короната може да донесе.

Третото око е наш прозорец към божественото и ние можем да постигнем много, като навлизаме и излизаме оттам. Това става контролирано (аджна означава "контрол"), безопасно, много екстатично и този прозорец трябва да бъде отворен. Короната, сахасрара (хилядолистният лотос) е като наш покрив и след като я отворим, лесно се разтваряме в божественото. Способни сме да контролираме в известна степен нейното отваряне, но този контрол въобще не се и доближава до контрола, който имаме, когато работим през третото око. По времето когато сме пречистили короната, както непряко през третото око, така и пряко по-късно, когато отидем право нагоре - ние сме готови да се предадем върху олтара на короната и тогава откриваме себе си, че сме отишли в екстатично блаженство. Когато се завърнем, ние повече не работим за себе си. Тогава работим за Аза във всички - ние сме се превърнали в Това. Този преход не е внезапен. Той се случва в продължение на години, дори десетилетия. Това е духовна трансформация на човека. И така, исках да изясня, че ние никога не сме възнамерявали вечно да избягваме короната - а само докато настъпи подходящия момент. В сърцето си ти ще знаеш кога е настъпил твоят момент и тези практики са проектирани така, че да ти дадат някои насоки по въпроса, а също и инструментите.

Второто усилване на мантрата ШРИИ ОМ ШРИИ ОМ АЙ ЕМ АЙ ЕМ НАМАА (SHREE OM SHREE OM I AM I AM NAMAH) добавя още срички по същата причина, както преди (по-голямо загребване в подсъзнанието) и въвежда мощния ОМ компонент.

ОМ резонира по естествен начин в продълговатия мозък (ствола на мозъка) и оттам се разпространява навсякъде в нервната система и отвъд нея. Моля да имаш предвид, че не се опитваме да локализираме мантрата в никоя физическа част на тялото! Ефектът на настройващия камертон ще работи най-добре, ако ние сме лесни, ненапрегнати с мантрата, следвайки процедурата на медитация според първоначалните инструкции в най-ранните уроци. Нервната система вече знае как да реагира на мантрата по подходящия начин. Всичко което трябва да направим, е да използваме мантрата правилно и всичко ще бъде наред.

ОМ заслужава репутацията си на "майката на всички мантри". Той е дълбоко екстатичния първичен звук на това, което сме, проявяван от чистото блажено съзнание. Както е обяснено в урока за второто усилване, ние трябва да се подготвим за ОМ, преди да го използваме в дълбока медитация. Иначе може да причини поразии. В най-добрия случай ОМ е "опустошителен екстаз" при дълбока медитация, особено след като се появи екстатична проводимост. Ще бъде твърде много за всеки, който отиде на второто усилване преждевременно, така че не бързайте с него. Ще разберете когато сте готови. За да решите кога да "превключите скоростите", използвайте указанията, дадени в уроците.

ОМ е поставен в двойка с ШРИ преднамерено, на второ място също е поставен преднамерено. В двойка е, за да се поддържа полярността между короната (ШРИ) и останалата част на нервната система, резонираща с ОМ. Това е друго измерение на балансирана Шива-Шакти връзка, в този случай между короната и продълговатия мозък. Това е по-динамична и по-всеобхватна проява на двойката Шива-Шакти, отколкото е двойката АЙ ЕМ (която също остава).

ОМ е поставен след ШРИ, за по-продължително присъствие на ОМ в цялата вибрация. ШРИ ОМ влиза в тялото, а ОМ ШРИ напуска тялото. Това е отличителна черта - забележима положителна разлика в ефекта, когато е наблюдаван през вътрешните сетива на екстатичната проводимост.

И накрая е добавен звука НАМА заради неговите срички и като традиционен преход в повторенията на мантрата. НАМА резонира екстатично в сърцето, като култивира бхакти и има пречистващ ефект в цялата нервна система.

Осъзнавам, че всички ние трябва да приемем мантрите си на доверие от други, които се предполага, че са знаещи, а те ги получават от писанията. Разбираш, мисля, че това ще се промени с появата на екстатична проводимост във все повече и повече хора в тази изгряваща нова ера. В тази група вече имаме някои хора с пробудена кундалини, които несъмнено могат да преценят за себе си как резонират сричките на мантрата в тяхната нервна система. С други думи, ако сега приемаш на доверие думите ми (или думите на някой друг) за това, то няма да ти се налага да го правиш в бъдеще. Всичко което се изисква, е събуждането на екстатична проводимост чрез практиките. Всеки, който я има, ще "види" ефектите на мантрите вътре и ще знае за себе си. Тогава доказателството ще бъде намерено, точно там, "в пудинга" и повече няма да ти се налага да приемаш на доверие думите на някой друг.

Е, това е доста информация. Искрено се надявам, че тя няма да разсее никого от простата процедура по предпочитане на мантрата и оставянето на това да се случва по естествен начин по време на медитация. Нищо от написаното тук не е необходимо, за да се прави правилна медитация и дори нещо повече - може да бъде наистина разсейващо. Така, че постави всичко това в папката "Храна за бхакти" и продължи да се наслаждаваш на пътуването си към твоя дом на просветлението, като използваш лесната, ненапрегната практиката на дълбока медитация.

ЗАБЕЛЕЖКА: Възможно е и трето усилване на мантрата - ШРИИ ОМ ШРИИ ОМ АЙ ЕМ АЙ ЕМ НАМАА НАМАА (SHREE OM SHREE OM I AM I AM NAMAH NAMAH)

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 189

От: Йогани

Дата: Неделя, 16 Май 2004 15:50

ТЕМА: B&O - Къде е третото око?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B1: Ти каза, че третото око беше между веждите, но мнозина казват, че това е областта на епифизната жлеза, а някои казват, че третото око е всъщност продълговатия мозък. Би ли пояснил?

O1: То е всичко това и много повече. Третото око е спиналния нерв (сушумна), който преминава от продълговатия мозък през основните области на епифизната и хипофизната жлези и напред към междувеждието. То е по-скоро функционална зона в и около спиналния нерв, а не специфичен орган. Може дори да бъде разглеждано като простиращо се и надолу по спиналния нерв под продълговатия мозък, тъй като вътрешното виждане е също така и там, но това доста го разтяга. Традиционно то гледа навън, както би правило всяко око, и точно затова външната точка между веждите най-често е обозначавана като третото око. Екстатичната връзка между епифизата, хипофизата и междувеждието е вероятно най-често срещаното езотерично обозначаване. Също така и продълговатият мозък често бива обозначаван като част от (или като цялото) трето око. Това е доста размита йога, защото обозначаването на духовната невробиология чрез използване на физически аналози не е прецизно.

Все пак, няма нищо размито в преживяването на екстатично събуденото трето око. Когато това се случи, няма съмнение за това какво е то, или къде вътре е то. Просто е малко трудно да го опишем чрез терминология, описваща физическия свят.

Събуждането на третото око е събуждане на целия спинален нерв чак долу до корена. Както споменах в предишния урок за дизайна на мантрата, пробуждащото се трето око е също така пробуждане и на короната. Така че, събуждането на третото око екстатично събужда цялата нервна система. Именно затова санскритската дума за третото око е аджна и означава "команда" или "контрол".

В2: Искаш да кажеш, че е също толкова правилно да поставим своето внимание в продълговатия мозък, когато инструктираш да го поставим в междувеждието?

О2: Не, очите отиват към точката между веждите (тя е нежно предпочитана) с леко сбръчкване на челото в междувеждието. Това е физическо позициониране на очите, за да се създаде специфичен стимулиращ ефект в мозъка, който незабавно достига надолу по спиналния нерв чак до корена. В същото време нашето внимание се движи нагоре и надолу по сушумна в спинално дишане. Виж урок 131 В&О "Съгласуване на самбхави със спиналното дишане" за обсъждане в подробности на това отделяне на физическите очи от вниманието.

Никъде в уроците няма инструкция да фиксираме фокуса на своето внимание в продълговатия мозък. През продълговатия мозък се преминава по време на спинално дишане и той също така бива стимулиран от резониращия ефект на мантрата при дълбока медитация, без умишлено да фокусираме мантрата там. Така че, продълговатия мозък бива стимулиран постоянно, но не чрез непрекъснато фокусиране на вниманието върху него при практикуване. Продълговатият мозък е част от по-голямото цяло на пробуждане на нервната система и затова с него се отнасяме по този начин в практиките.

Обсъждахме няколкото начина, по които третото око е обозначавано по отношение на физическото тяло. Не се предвиждат и не се очаква да бъдат правени някакви конкретни техники за такова физическо обозначаване. Самите уроци са много недвусмислени относно техниките. Моля да бъда извинен за всяка неяснота и объркване по този въпрос.

Гуруто е в теб.

От: Йогани

Дата: Понеделник, 17 Май 2004 12:36

ТЕМА: B&O- Самбхави по време на медитация?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Знам, че не инструктираш да се практикува самбхави по време на медитация. Усъвършенствах го доста добре при спинално дишане и сега самбхави се случва в медитация, без никакво усилие от мен. Това добре ли е?

О: Да, така трябва да се случи. Медитацията е много по-деликатен процес от спиналното дишане, така че ние използваме сесиите си на спинално дишане, за да вършим работата си по усъвършенстване на мудрите и бандхите. Създаваме навик за самбхави по време на спинално дишане, така че дори да не трябва да мислим за самбхави. С вече създаден навик, веднага щом седнем и затворим очи, те отиват нагоре към точката между веждите. След това започваме нашето спинално дишане с внимание, отиващо нагоре и надолу в спиналния нерв, а очите автоматично продължават да предпочитат и благоприятстват тази посока - към леко набръчканото ни чело. Когато се появи екстатична проводимост, тогава като пряк резултат от самбхави изпитваме голямо удоволствие, прекосявайки през цялата нервна система и това се превръща в навик за екстаз, навик, който вършим по съвсем естествен начин.

В медитация процесът на предпочитане на мантрата е лесен, но деликатен, така че тук ние се отнасяме скъпернически към своето внимание, като не го използваме доброволно да усъвършенстваме или правим други практики, докато медитираме. Когато медитираме, ние само медитираме. Дори и да е така, ако сме развили добри йога навици по време на спинално дишане, нещата ще се случват и по време на медитация, без вниманието ни да бъде използвано, за да ги поддържа. И ние можем да ги оставим да си бъдат там.

Сидхасана е добър пример за това. След като имаме навик за сидхасана, тя не отнема внимание или усилие, за да седим в нея, дори е естествено енергизираща която и друга практика да правим в момента, включително и медитацията.

Самбхави също става такова. Всъщност, след като самбхави стане навик, свързан с удоволствието от екстатичната проводимост между третото око и корена, тогава то става естествена част от всички наши практики, включително и медитацията. Все пак, нека не се заблуждаваме по този въпрос. Ако по време на медитация открием, че предпочитаме, благоприятстваме с вниманието си развиването на "самбхави навик", тогава трябва лесно и без напрягане да се върнем обратно към мантрата. Винаги това е процедурата. Когато забележим, че вниманието ни е отишло в нещо друго по време на медитация, тогава лесно, без усилия се връщаме обратно към мантрата. Това не спира, не спъва естествената поява при медитиране на автоматичните навици, разработени в нашите сесии на спинално дишане. По този начин, с времето откриваме неразсейващи ни навици на сидхасана, мулабандха, самбхави, кечари и другите мудри и бандхи да се появяват по естествен начин при медитиране. Така стават нещата. Винаги следвай процедурата на медитация, като лесно предпочиташ мантрата пред всичко друго, което притегля твоето внимание, а останалото ще се случи по естествен начин.

Ето така нашата вътрешна тишина и нарастващите екстатични енергии се смесват в танца на божественото любене. Постоянното побутване на нервната ни система по тези йога начини води към преобразуването на нашето преживяване на живота в безкрайно екстатично блаженство.

Наслаждавай се!

Гуруто е в теб.

От: Йогани

Дата: Понеделник, 17 Май 2004 12:37

ТЕМА: B&O - Как да се насърчи и отгледа екстатична проводимост?

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какво трябва да направя, за да изпитвам екстатична проводимост?

О: Преживяването на екстатичната проводимост може да започне с всяка една от практиките, в зависимост от количеството и местоположението на запушванията, залостени дълбоко в нашата нервна система. Колкото повече практики сме разработили до стабилна ежедневна рутина, толкова повече екстатична проводимост развиваме.

Винаги, когато правим практики, се случва в известна степен събуждане. Когато за първи път седнем да медитираме, чувствайки малко покой и блаженство, това е стъпка към екстатичната проводимост. Когато се заемем със спинално дишане и усещаме приятно изтръпване навсякъде, това е придвижване към екстатичната проводимост. Нежното стимулиране на кундалини в нашия тазов район е това, което се случва при всички практики, започвайки с глобалните техники на медитация и спинално дишане. Ако нервната ни система вече е "окабелена" (нагласена) за екстатична проводимост поради практикуване на йога в близко или далечно минало, тогава енергията веднага ще започне да се движи забележимо. Ако, докато медитираме или правим спинално дишане, не изглежда, че енергията се движи много, никога не се страхувай. Тя все още се движи тихо отдолу. Почвата се подготвя, като се разтварят запушвания отвътре.

Докато почвата се подготвя чрез медитация и спинално дишане, по пътя се добавят по-целенасочени практики. С всяка нова практика натискът за събуждане на екстатична проводимост (кундалини) се увеличава. Може да преминават през теб по всяко време вълни от удоволствие и да бъде почувствано като свързаност между главата ти и корена. Сидхасана и комбинацията от мудри и бандхи са, за да стимулират това. За това е и мощната практика на самяма.

Има една практика, която се откроява със своят мощ за стимулиране пробуждането на екстатична проводимост. Това е кумбхака (задържане на дъха), което използваме в практиката йони мудра. Кумбхака бива използвано също и при динамичната джаландхара (помпа с брадичката). И накрая, въпреки че там не е наречено кумбхака, ограничаването на дишането, което се случва при спинална бастрика произвежда постоянен, подобен на кумбхака ефект, комбиниран с бързите тласъци от натиск нагоре и надолу в спиналния нерв. Дори най-упоритите запушвания могат да бъдат разхлабени и стопени с помощта на спиналната бастрика и озаряващите екстатични енергии нахлуват нагоре, за да запълнят освободените ни нерви.

След като веднъж вече сме разработили стабилна два пъти дневно рутина, която включва всички тези практики, ако не сме забелязали надигането на екстатична проводимост, тогава е само въпрос на време. С рутина от толкова мощни усъвършенствани йога практики се премахват запушвания "с камиони" и те трябва да отстъпят пред вътрешната светлина.

Продължавай с ежедневните си практики. Екстатичната проводимост ще нараства постоянно в твоята нервна система, за да се настанява безкрайната божествена любов, прииждаща отвътре.

Всяка пъпка цвят е предопределена да се отвори и да разцъфне по удивителен начин.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 192

От: Йогани

Дата: Вторник, 18 Май 2004 13:58

ТЕМА: B&O - Съвети за кечари

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Моля те, можеш ли да поясниш следното по отношение на кечари: Когато опитвам да го правя, държа устата си затворена и се опитвам да засмуча езика си навътре, като основата на езика докосва тавана на устата. Това ли е правилният начин за правенето на кечари? Ако е така, не съм в състояние да изпълня инструкцията ти за избутване на езика към едната страна, за да влезе в носния проход, тъй като веднага щом отворя устата си, за да сложа пръст, засмукването се губи и езикът не отива толкова далеч, колкото при засмукване.

O: Не, използването на засмукване, за да отидеш в етап 2 на кечари не е част от тази практика. Това се прави с мускулите на езика, подпомогнати от пръста в началните етапи.

Отварянето на устата помага при навлизането нагоре в назофаринкса. По-късно, отваряне на устата и помощ от пръста не са необходими, за да отиде езикът нагоре.

Опитай един експеримент. Постави езика си назад, на тавана на устата (етап 1), със затворена уста. След това отвори уста. Езикът отива малко по-назад при отворена уста, нали? И така, отвори уста, помогни с пръст и отиди от лявата или от дясната страна на мекото небце. Това е пътят нагоре в назофаринкса. Тогава единственият ограничаващ фактор е френулумът под езика.

Има два подхода за справяне с френулума - малки срязвания и/или доене (разтягане) на езика. От двата метода финитe срязвания са най-бързия и най-малко неприятния, но и по-спорния. И двата метода могат да се използват в даден период от време.

Моля да прегледаш отново подробния урок 108 за кечари, просто за да бъде ясно всичко.

Влизането в етап 2 на кечари и стабилност в него ще бъде голямо подпомагане на твоите практики и преживявания. Съединяването на езика с чувствителния и духовно ерогенен ръб на носната преграда (назалния септум) е огромен скок напред в йога. То има важен принос, за да нарасне насърчаването на екстатична проводимост в нервната система.

Желая ти пълен успех.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 193

От: Йогани

Дата: Вторник, 18 Май 2004 14:08

ТЕМА: B&O - Безопасно удължаване на времето за практикуване

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Миналата неделя имах много свободно време и удължих двойно продължителността на медитацията. Най-сетне можех да усетя и чувам ударите на сърцето в главата ми. Трябва ли винаги да медитирам по-дълго 20 минути, за да имам по-добър резултат?

О: Благодаря за написаното и споделянето.

Духовният ти ентусиазъм (бхакти) е прекрасен и със сигурност можеш да го използваш, за да подобриш своите практики. Но може да бъде опасно внезапно да удължиш медитациите си с много повече от препоръчваните двадесет минути. Всяка промяна трябва да се извършва много постепенно, с увеличение само от пет минути на стъпка, като всяка стъпка се стабилизира и поддържа като част от твоята редовна рутина в продължение на седмици и месеци. Не е добре да скачаш нагоре надолу с продължителността на медитацията всеки ден и седмица. Ако прекалиш по този начин, може да имаш твърде много запушвания, освобождавани навън, да "препускаш" в дискомфорт и раздразнимост в ежедневната си активност и др. Виж урок 159 за пример с трудности от този вид при управление на времето за медитация.

Има начин систематично да усилиш медитацията и всички практики, ако нямаш отговорности през уикенда, празници, отпуски или ако си пенсиониран. Този начин е, като сутрин повториш цялата си рутина втори път: добавяне на една допълнителна рутина от практики за ден или за два в уикенда или по време на ваканцията, или постоянно да правиш това, ако си пенсиониран или в продължително оттегляне. Това добавя огромно пречистване и по-задълбочена движеща сила в духовния прогрес. За да правиш така е много важно да си свободен от отговорности - в противен случай това може да доведе до дискомфорт и неприятни преживявания, тъй като твърде много бива освобождавано отвътре. Ако практикуваш три пъти на ден, важно е да имаш някаква лека активност, като например непреднамерена разходка и лек социален сатсанг (разговор, беседа на духовна тема) следобед или надвечер. Тази лека активност помага да се балансира процеса на освобождаване на запушвания от нервната система.

При две утринни процедури, последователността от практики е асани, пранаяма (всичко правено до момента), йони мудра, медитация, самяма (ако я правиш), почивка (поне 10 минути лежане) и тогава започваш отначало.

Вечер трябва да бъде правена само една рутина, така ще това са три пълни рутини от практики за един ден.

Така че, ако си амбициозен, можеш да опиташ това. Не се изненадвай, ако много започне да се разхлабва отвътре. Усъвършенстваните йога практики са измамно прости и много мощни - особено дълбоката медитация. Ако освобождаваното е прекалено много, тогава веднага върни практиките към по-стабилна рутина.

Винаги си спомняй за самоопределянето на темпото, особено когато предприемаш нови практики или пристъпваш към по-удължено времето за практикуване.

Желая ти пълен успех по избрания от теб духовен път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 194

От: Йогани

Дата: Сряда, 19 Май 2004 10:08

ТЕМА: B&O - Още проблясващи светлини

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Добре… правя усъвършенстваните йога практики от началото. Тази вечер току-що прочетох урок 179 (B&O - Звездата разгледана отново). В тези B&O авторът казва, че вижда проблясъци на бяла светлина през деня. Чудех се дали това всъщност е свързано с правенето на усъвършенстваните йога практики.

Започнах да забелязвам проблясвания преди около 5 седмици. Не мислех твърде много за това и си мислех, че е началото на някакъв очен проблем. Правиха ми лазерна хирургия преди 2 години. Просто игнорирах проблясванията и реших, че ако се влошавам, ще отида при лекаря. Е, това почти спря и после тази вечер, когато четях този B&O, прочетох, че човекът е имал същите преживявания. Така че, сега това ме кара да се чудя, дали и моите проблясвания не са свързани с усъвършенстваните йога практики. Не е ли това измиване на блокажите, което просто се случва в ежедневието? Естественият ми инстинкт беше да не се тревожа за това. Просто съм любопитен, предполагам. Това е човешкото в мен… :)

О: Да, този вид симптоми на пречистване на вътрешното зрение може да дойде от йога практиките. От друга страна, ако нещо като това се превърне в хронична трудност за теб, тогава е добре да си направиш медицинска проверка, особено ако имаш вече такава история .

Помни, че възгледът ти за света по естествен начин ще се променя с времето, за да стане по-светъл и ще се случват този вид енергийни тласъци на пречистване от време на време по пътя. Накрая проблясващите светлини ще отстъпят мястото си на стабилно зрение, а светлият свят тогава ще изглежда напълно нормален.

Звучи така, сякаш се движиш правилно с твоите практики. Браво!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 195

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 20 Май 2004 12:33

ТЕМА: B&O - Мантра, мисли и внимание

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B1: В продължение на 13 години съм правил джапа с няколко мантри няколкостотин хиляди пъти. Една такава мантра е "Ом Намо Наарааианаааиа" - може би знаеш, че това е мантрата, насочена към Бог Вишну. Поради постоянната практика на напяването на мантра, откривам конкретен проблем в медитацията с АЙ ЕМ: в момента в който започна АЙ ЕМ, умът ми, той е свикнал постоянно да припява нещо, подхваща АЙ ЕМ и продължава с нея. Обаче умът ми също така се скита и в други мисли - дори и без да изоставя АЙ ЕМ. Сега, трябва ли да считам, че умът ми е с АЙ ЕМ, тъй като я припявам, или трябва да смятам, че умът ми не е с АЙ ЕМ, тъй като той е в други мисли? Ако считам, че умът ми е изключен от АЙ ЕМ и следователно трябва да го върна към мантрата, то за какво трябва да мисли моят ум? Ти каза, че не трябва да мисля за значението на АЙ ЕМ. За какво друго да мисля там, щом като умът ми вече припява АЙ ЕМ? Какво точно имаш предвид, когато казваш "медитирайте върху звука АЙ ЕМ?"

O1: Мантрата и мислите могат да бъдат в ума заедно. Мантрата може да продължава, дори докато мислим за нещо друго. Ако мантрата върви на заден план, като фон, докато подреждаме нашия списък за покупка на хранителни стоки, това медитация ли е? Не е, ако ние съзнателно предпочитаме списъка с покупки пред мантрата.

Да върви мантрата като двигател в ума, без да я предпочитаме с нашето внимание – това не е дълбока медитация.

Медитацията е предпочитане на мантрата с нашето внимание, а не автоматично вървене на мантрата, докато ние се фокусираме върху други неща. Това, което искаме да направим автоматизъм е - лесно и без напрягане да връщаме своето внимание обратно към мантрата, когато осъзнаем, че вниманието е изключено от мантрата. Така че, ако имаме мисли и мантра, вървящи по едно и също време, медитацията се определя не от наличието на мантрата, но от това, че предпочитаме мантрата с нашето внимание. Другите мисли могат да бъдат все още там, когато предпочитаме мантрата - това няма значение. Вниманието е това,

което определя процеса. Ако имаме навика да предпочитаме мантрата с вниманието си, когато осъзнаем, че не сме с нея, това е правилната медитация.

Това би трябвало да отговори на въпроса ти за какво да мислиш, докато "припяваш" мантрата вътре. Няма значение колко пъти повтаряш мантрата вътре. Дълбоката медитация не е умствено припяване. Тя е процес на използване на вниманието и мантрата заедно, за да създадат те условия в ума, които му позволяват да отиде в неподвижност, в тишина. Само да припяваш вътре по навик, механично, мантрата на заден план, като фон, докато със своето внимание извършваш всякаква друга умствена работа - това не е дълбока медитация. При дълбоката медитация вниманието е, за да предпочита мантрата. Като правим това като процедура в определеното за медитация време, мантрата ще избледнее и ще стане много пречистена, изтънчена и фина - отново и отново. На каквото и ниво да се открием, да се осъзнаем в ума - връщаме вниманието си към мантрата и я и предпочитаме в това размиващо-рафиниращо пътуване. Преди да го разберем, вниманието ни сега е без обекти, дори и без мантрата. Това е приятно усещане - това е самадхи, осмият крайник на йога. Когато това се случи, дишането става фино, метаболизмът се забавя и запушванията в цялата нервна система се разтопяват отвътре. Това е вътрешната тишина (чистото блажено съзнание) в което ще отидем, когато сме в дълбока медитация. Всички добри резултати идват от него и това става чрез процеса на управляване на нашето внимание лесно, без напрежение и правилно по време на медитация.

B2: Имам съмнения - спомена в твоите уроци, че обикновеният звук АЙ ЕМ премахва запушванията в нервната система. По-късно в уроците ти също така доразви, че звукът АЙ ЕМ започва от третото око и отива надолу чак до перинеума през гръбначния стълб. След като случаят е такъв, докато звукът АЙ ЕМ е там в ума, почистването би трябвало да се извършва независимо със или без вниманието, нали? Отвъд и над почистването, извършвано от самия звук - има ли допълнително почистване, което се извършва от самото внимание?

O2: Считай мантрата за инструмент. Ако имаме чук и го носим със себе си постоянно, той ще ни построи ли къща? Разбира се, че не. Необходимо е нещо повече - трябва да използваме чука заедно с някакво умение. Мантрата е нищо, ако не се прилага с някакво умение. Знам, че това може да отиде срещу

представата на много хора, според която мантрите притежават магически сили и всякакви такива неща.

Е, различните звуци резонират по различен начин в нервната система и именно затова мантрите имат различни ефекти. Но въпреки това, те си остават само инструменти и няма да направят много, освен ако не ги използваме с някакво умение.

Мантрата е инструмент, който може да бъде използван, за да доведе ума и тялото до тишина, до неподвижност. Това изисква метод за използване на вниманието с мантрата по определен начин. Ако го правим, тогава вниманието многократно ще остава да стои само, без никакви обекти, включително без мантра. Значи толкова тихо, колкото може - и тогава вътрешните запушвания се разтварят в това състояние на дълбока тишина в нервната система. След като запушванията почнат да си отиват, вътрешната тишина е все повече и повече с нас по време на ежедневната ни активност.

Именно затова медитираме, като използваме особена процедура. Само мантрата, но без правилна употреба на вниманието е подобно на чук без дърводелец. Ти си дърводелеца!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 196

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 20 Май 2004 13:09

ТЕМА: B&O - Рафиниране на звука в ума

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Какъв би бил ефектът от медитиране върху обекти (например изображение на ОМ), а също и върху идеи и значения (като например Бог) в сравнение с медитацията върху звук (АЙ ЕМ например)? Изглежда, че умът ми се прилепва към образ по-рано, отколкото към звук. Кое би ни препоръчал за по-бързо пречистване на нервната система?

О: Трябва да използваме само един обект за дълбока медитация - нашата мантра. И не се прилепваме към нея. Само я предпочитаме и я оставяме, позволяваме й да се променя, пречиства, избледнява, да става по-фина и изящна, докато влизаме навътре. Звукът е особено ефективен, защото той се пречиства и усъвършенства лесно в ума до все по-фини и по-фини вибрации и може лесно и нежно да бъде подхванат от вниманието много дълбоко вътре в нас. Медитирането върху физически обекти, символи, картини или значения на нещата не е толкова ефективно, колкото медитирането върху звук за навлизане дълбоко навътре. Това не означава, че дълбокото навлизане навътре не може да бъде направено с тези други обекти. Просто трябва да избереш точно един начин и да го използваш ефективно. Звукът на мантрата е много лесен за пречистване, усъвършенстване, за да проникне в дълбините на вътрешната ни тишина - като използваме процедурата, описана преди в уроците. Тогава бързо развиваме вътрешна тишина в нашата нервна система, което е крайъгълния камък на цялото просветление.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 197

От: Йогани

Дата: Понеделник, 24 Май 2004 10:42

ТЕМА: B&O - Кечари усещания

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

В: Отново благодаря за уроците. Интересно е, че няколко пъти съм бил на ръба да ти задам въпрос, но всеки път получавах отговор в някой от твоите B&O преди още да съм имал шанс да задам въпроса.

Имам въпрос относно кечари мудра. Винаги, когато съм го пробвал в миналото, малко след това получавам усещане за парене в езика и небцето. Сякаш съм поставил езика си в електрически контакт. След като ми се случи това, трябва да спра мудрата, просто защото преживяването е твърде силно. Какво мислиш по въпроса?

О: Интересно е как отговорите идват при нас, когато сме готови за тях. Те могат да дойдат от тези уроци или от всяко друго място. Нашето желание е това, което привлича духовното знание. Духовното ни желание се усилва от практикуването на йога, така че има стимул да продължим да вървим по-нагоре в практиките.

Парещо усещане като твоето при кечари е преходно пречистване на участващите нерви и съпровождащата биохимия и то няма да продължи дълго. Приемам, че говориш за етап едно на кечари, който се състои в повдигане на езика, издърпването му назад и поставянето му комфортно върху тавана на устата.

В етап две на кечари, с език зад и над мекото небце, също може да има усещане на жилене или парене в ранните стадии. Дори и много по-късно, понякога може да има парене. Това е нещо циклично и е свързано с протичащия процес на пречистване. През повечето време назофаринкса е благоприятен при етап две на кечари. Понякога обаче не е така. Така че, ние продължаваме с това, което работи в момента - това важи както за стадий едно или две на кечари, а и за всяка друга йога практика. Не насилваме нещата.

И така, като се отдръпваш от интензивността на преживяването, ти правиш правилното нещо. Доста скоро ще бъдеш поканен отново.

Всички тези симптоми и смущения отминават с напредване пречистването в нервната система. Продължаваме да прилагаме това нежно убеждаване в нашите йога практики, придвижвайки се напред, когато можем и задържайки се, когато се появи някакъв ограничаващ симптом. По този начин запазваме своя натиск да напредваме с комфорт по пътя към екстатично блаженство и просветление.

Влизането в кечари е важна част от развитието ни в този процес. Кечари е придвижване към цялотелесна екстатична проводимост и се случва автоматично, когато нервната система е готова. Нашата бхакти ни отвежда нагоре.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 198

От: Йогани

Дата: Понеделник, 24 Май 2004 13:05

ТЕМА: Насочена бастрика - лазер за кармично очистване

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Назад, в урок 171, въведохме мощната практика спинална бастрика. Преди да продължиш с настоящия урок, се препоръчва да прегледаш отново урок 171.

Сега ще разгледаме допълнителната употреба на бастрика като предпазливо използван според преценката ти прицелен инструмент. Защо?

Понякога можем да срещнем наистина упорити запушвания някъде в тялото, а с насочена бастрика можем да приложим голям натиск в локализирана област и буквално да изгорим кармата. Подобно е на използването на лазерна хирургия в малка част от тялото. Това е много по-различно от "глобалните методи" на медитация и спинално дишане, които използваме като наши основни практики.

Преди да добавим насочена бастрика е важно да сме запознати с практикуването на йога и със здравните изисквания за безопасно използване на спинална бастрика. Тя не бива да бъде прекалено използвана, насочената бастрика не е пряк път до просветлението. Всъщност може да ни стовари сериозен дискомфорт, ако е приложена преждевременно. Ако сме нови в йога и опитаме насочена бастрика без предварително необходимото ни глобално пречистване, осигурено ни от медитация и спинално дишане, бихме могли да създадем неприятен енергиен дисбаланс в своята нервна система.

И така, имай предвид, че насочената бастрика е за пречистване на упорити остатъчни карми (запушвания, блокажи - бел. моя). Тя не е, за да навлезем с нея за пръв път в дадена област, мислейки, че насочената бастрика е всичкото, от което се нуждаем за добро почистване. Не става по този начин.

Насочената бастрика е близък роднина на спиналната бастрика. С насочената бастрика все още работим в спиналния нерв. Разликата е, че ограничаваме, намаляваме обхвата на вниманието - района, в който то се движи нагоре и надолу в спиналния нерв заедно с нашето бързо бастрика пъхтене.

Например, да кажем, че вече няколко месеца сме правили медитация, спинално дишане, свързаните с тях мудри и бандхи, както и спинална бастрика. Всичко върви доста гладко. Преживяваме някаква екстатична проводимост, която се разпознава по приятната реакция, идваща от корена, когато правим самбхави. Все пак, все още усещаме известна съпротива в областта на третото ни око - между центъра на главата и точката между веждите. Това вероятно е добър кандидат за малко насочена бастрика. Казвам "вероятно", защото ще разберем едва след като опитаме. Ако направим опит и намерим там запушване, което е твърде много, за

да бъде премахнато с комфорт чрез насочена бастрика - ще трябва да отстъпим назад и още известно време да разчитаме на по-малко интензивно насочени средства, т.е. на медитация, спинално дишане, самбхави, йони мудра кумбхака и др.

Когато използваме насочена бастрика, правим това в края на седящите ни практики - след медитация, самяма и кумбхака с йони мудра (виж уроци 139 и 150 - бел. моя), но преди почивката.

Нагласяме се точно като за спинална бастрика (включително свързаните с нея мудри и бандхи), но по време на бързото дишане ограничаваме вниманието да циркулира в областта, в която го прицелваме. Така че, ако се целим в областта от центъра на главата до точката между веждите, оставяме нашето внимание да циркулира бързо там по време на бастрика. Вниманието отива в същата посока, както при спинално дишане и спинална бастрика - нагоре при вдишване и надолу при издишване.

Когато първоначално учим насочена бастрика, правим я само две минути, а след това правим обичайната почивка в края на рутината ни от седящи практики - за предпочитане легнали, поне 5-10 минути. След това наблюдаваме как се чувстваме по време на ежедневните ни дейности. Ако няма прекалена грапавост, тогава знаем, че с насочената бастрика вероятно нещата са добре. Но няма да знаем със сигурност, докато не минат още няколко сесии, така че по-дълго време внимавайте насочената бастрика да не се разбеснее, чак докато се убедите, че сте стабилни с нея. След като знаем, че сме стабилни и все още желаем да се съсредоточаваме върху конкретната област, тогава неусетно, много бавно можем да увеличим времето до 3 минути, а след това до 5 минути, наблюдавайки за стабилност в ежедневната активност при всяка стъпка по пътя.

Също като спиналната бастрика, насочената бастрика може да бъде много приятна и трябва да внимаваме да не прекаляваме, ако изпаднем в захлас с нея. Може да се случи. Когато това се случи, можем да се открием в положението да имаме екстатични седящи практики, а раздразнителност и свадливост по време на ежедневните активности - това не е нещото, което искаме да се случва продължително време, защото това не е стабилност. По-добре е и трябва да имаме приятни седящи практики и приятна ежедневна активност. Това е равновесието, което търсим. Нашите приятели и любими също ще оценят това.

Насочената бастрика е най-изискващата благоразумие и предпазливост от всички практики, които сме обхванали досега. Тя е за тези, които са добре установени в тяхната ежедневна рутина от практики и които имат ясно разпознаване на тяхната вътрешна тишина и екстатична проводимост по отношение на разположените на определени места запушвания в нервната система.

Трябва да се развие някаква способност за "вътрешно виждане", преди да се използва насочената бастрика. Без някаква вътрешна сетивна способност, използването на насочена бастрика е подобно на използването на лазерна хирургия без лупата, която е необходима, за да се вижда и да се насочва лазера точно. Тогава кой знае какво ще бъде изгорено с лъча? Вътрешното виждане идва с екстатичната проводимост. Тогава ще знаеш къде са запушванията и можеш прецизно да се прицелваш в тях с вниманието, което се люлее, вибрира в спиналния нерв, комбинирано с мощта на бастрика. Дори и тогава може да има твърде голям катаклизъм, разместване на пластовете и често тези с вътрешно зрение също трябва да отстъпят.

Светът вътре не е съвършен, не и докато не разхлабим и извлечем всички запушвания. Това е, за което са тези усъвършенствани йога практики, работещи на много нива в нашата нервна система.

Кои са някои от областите, в които насочената бастрика може да бъде използвана?

Споменахме областта на третото око (аджна). Това е много важна област, тъй като пречистването на цялата нервна система в крайна сметка зависи от този район, който става напълно функциониращ като "команден контролен център" на нашето изгряващо просветление.

Други области, където насочената бастрика може да бъде използвана в съответствие с нашето вътрешно зрение са гърлото, сърцето, корема и тазовата област. При усъвършенстваните йога практики, включващи пранаяма, винаги е най-добре да стоим в спиналния нерв. Така ще работим в спиналния нерв на което и ниво в тялото да открием необходимост от насочено пречистване. Спиналният нерв е основата за цялото духовно пречистване и отваряне на нервната система.

Докато работим в спиналния нерв, ще бъдем в сътрудничество с естествения процес на еволюция, протичащ в нас и ето по този начин продължаваме своето пътешествие на духовно преобразяване както с напредване, така и гладко.

Друга област, където може да се използва насочената бастрика по преценка, е короната - сахасрара. Това е съвсем различна ситуация от която и да е друга част от нашата духовна невроанатомия и ще бъде разгледана в следващия урок. Има огромни последици от правенето на практики в короната, така че моля те не започвай да правиш насочена бастрика в короната, докато не прегледаш следващия урок и не разбереш деликатната динамика, която е вплетена там.

Винаги предпочитай предпазливостта, когато обмисляш използването на насочена бастрика където и да било в тялото – и винаги я използвай в спиналния нерв. Това е мощна практика, която ще бъде ефективна само когато са изпълнени всички необходими предпоставки. След като правилните условия са налице, насочената бастрика може да бъде използвана с добра ефективност и това доста ще увеличи твоето постоянно нарастващо преживяване на екстатично блаженство.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 199

От: Йогани

Дата: Вторник, 25 Май 2004 18:25

ТЕМА: Управление на отварянето на короната

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

След като започнем йога, не е трудно да отворим короната. Трикът е да я отворим по такъв начин, че да улесним гладкото и прогресивно пътуване по пътя на йога. Ако отворим короната преждевременно, преди да има подходящото пречистване в нервната система, можем да навлезем в много затруднения с прекомерна кундалини, тъй като всичко в нас се напряга и опитва да догони огромния поток енергия, издърпвана нагоре през короната. Така че, много важно е да разберем това нещо за динамиката на короната във връзка с пречистването, което се случва в останалата част на тялото и да се ангажираме с практики по такъв начин, че да пречистим цялата нервна система, докато в същото време отваряме короната. Не е толкова трудно да се направи, колкото може би звучи, след като се използват добре интегрирани, съчетани в едно цяло практики. Всъщност, ако използваш усъвършенстваните йога практики така, както са изложени в уроците, ти вече го правиш от известно време. Това е най-добрият начин да отвориш короната - непряко, без да се фокусираш върху нея до много по-късно в играта.

Короната е известна още като "сахасрара" - хилядолистния лотос, разположен на върха на главата. Физически това съответства на корона радиата, струпване от нерви, разположено близо до върха на главата, над двете основни мозъчни стомахчета (вентрикули). Когато е неактивна, енергията почива там във форма на "кепе" и е незабележима за нас. Когато се възбуди чрез вниманието, кепето се обръща, за да приеме формата на чаша или цвете, хилядолистния лотос. Когато се обърне нагоре по този начин се казва, че короната е събудена или отворена. Тогава не можем да пропуснем това отваряне, защото когато короната е напълно отворена, тя ни изтегля навътре като духовна прахосмукачка. Това всмукване може да се усети дълбоко в слабините ни. Кундалини не може да устои на изкушението на отворената корона и тръгва към нея. Проблемът е в това, че ако нервната ни система не е достатъчно пречистена между корена и короната, кундалини енергията ще започне да разкъсва всичко, през което преминава, за да достигне до короната. Това е нещото, което създава т.н. прекомерни кундалини симптоми, които също така могат да включват и емоционални затруднения.

Много традиции окуражават отиване в короната с практики още в началото на йога пътешествието. Няколко дори първо отиват там. Резултатите се предсказуеми - хора с кундалини проблеми, а има и немалко хора, които са дошли при тези уроци, търсейки облекчение. Други от хората преживяват това, което се нарича "спонтанно събуждане" на кундалини. Въпреки, че не мога да го докажа, моето

мнение е, че спонтанните пробуждания също са продукт на йога практики, които са отишли преждевременно в короната - но в минал, а не в този живот. Такива хора са родени в този живот нагласени за спонтанно събуждане на короната - поради тези отдавна забравени практики и дисбаланси, съхранени дълбоко в нервната система. Преждевременното пробуждане на короната е "Причина номер 1" за прекомерни кундалини симптоми. Може да е и единствената причина.

За щастие, добри практики за събуждане на короната в тандем и в синхрон с пречистването на останалата част от нервната система също помагат за изглаждане на енергийните дисбаланси, които са махмурлук от миналото. Така че, тук има добри новини за всички нас - тези, които сме стабилни с нашата енергия и искаме да завършим пътешествието и тези, които изпаднахме от каруцата на практиките с кундалини трудности и искаме да възстановим ситуацията и също да завършим пътуването.

Нека да поговорим за динамиката на короната по отношение на останалата част от нервната система. В скорошния урок по дизайн на мантрата беше споменато, че сушумна има разклонение в средата на главата. Едното разклонение отива напред към точката между веждите, а другото отива нагоре към центъра на короната. При спинално дишане ние поемаме с нашето внимание по разклонението, отиващо напред и многократно прекосяваме спиналния нерв с внимание, движещо се между корена и междувеждието. Правейки така по този маршрут, обработваме и пречистваме спиналния нерв. Резултатът е излъчване в нервната система на пречистваща жизнена сила (прана), излизаща от спиналния нерв във всички посоки.

Това излъчване на енергия от спиналния нерв отива също и нагоре по другото разклонение на короната. Ние дори не мислим за това. Не насочваме вниманието си в короната. Въпреки това, спиналното дишане между челото и корена пречиства короната по този начин, точно както пречиства и цялата останала част от нервната система.

Подобен ефект се случва и при дълбоката медитация. Чрез мантрата АЙ ЕМ короната по естествен начин се просмуква с вътрешна тишина и постепенно се пречиства заедно с останалата част от нервната система. Чрез усилванията на мантрата постепенно разширяваме мантрата по начин, който изпълнява няколко функции. Едната от тези функции е да се донесе повече пречистващо въздействие

в короната, без да фокусираме вниманието директно в короната. Това се прави чрез резонанса на мантра вибрацията дълбоко вътре в нас. Самяма усилва въздействието на вътрешната тишина върху нервната система, като премества тихото усещане-съзнание отвътре навън в различни посоки през нервната система, а короната получава своя справедлив дял от тази придвижваща се сидхи тишина.

С времето добавяме много други практики, за да стимулираме пречистването на спиналния нерв - мудри, бандхи, сидхасана, йони мудра, кечари, помпа с брадичката, спинална бастрика и т.н. Всички тези практики отварят короната чрез непреки въздействия. Чрез събуждането на спиналния нерв между третото око и корена ние автоматично пробуждаме и короната.

Крайъгълен камък в нашето пътешествие е събуждането на екстатична проводимост. Това е нежно, постепенно и екстатично пробуждане на кундалини. Лесно се разпознава по пряката връзка, която възниква между самбхави и приятните усещания, стимулирани в корена. Оттам екстатичната проводимост се натрупва и нараства постепенно, щом продължаваме да правим ежедневните си практики. След като се появи екстатична проводимост, сме в позицията сами ясно да наблюдаваме каква е връзката между постепенно пробуждащата се корона и останалата част от нашата нервна система. Ако насочиш вниманието си в пробуждащата се цветна чашка на върха на главата ти, ще почувстваш как тя те издърпва екстатично нагоре отвътре, от корена чак догоре. Не прави продължителна практика с това, защото дори със събудена екстатична проводимост е възможно да прекалиш и изпиташ прекомерни енергийни потоци и емоционално разочарование след това. С други думи, екстатичната проводимост не е лиценз за отиване направо в короната. Но можем да експериментираме малко, от време на време, и да получим усещането кое е стабилно и кое не е. Обикновено и най-малкият излишък в короната, преживян по този начин, ще трае само няколко часа или ден, преди енергията да се балансира отново.

Можем да докосваме короната с вниманието си за кратки периоди по този начин, когато екстатичната проводимост е събудена, защото имаме също така и събудено трето око. Да имаме събудена сушумна между третото око и корена ни дава стабилност, която не сме имали преди това, а също и естествен вътрешен енергиен баланс, който може да бъде стимулиран по всяко време, просто като отидем в проводимостта, възникваща между третото око и корена. Това е силата на събуждането на третото око. Малко са нещата, които могат да го дестабилизират, след като се появи екстатична проводимост между него и корена.

Ето затова третото око (аджна) означава "управление". С екстатична проводимост, надигаща се в сушумна между третото око и корена, ние командваме кундалини процеса, а също така сме с него и в много хубав екстаз.

Както споменахме, това не означава, че можем да отидем изцяло в короната. Дори и малка бъркотия, която направим в короната няма да бъде забавна, така че защо да я правим? Някой попита: Защо не мога просто да изместя спиналното си дишане "от третото око до корена" към "от короната до корена"? Две са причините: Първо, това "орязва" продължаващото активиране на третото око - до събуждане само на корена. Второ, това премества към короната акцента на вниманието, което ще увеличи нестабилността на енергийните потоци. Така че, не измествай спиналното си дишане към короната. Няма да бъде стабилно, дори за напредналите йоги и йогини. Просто продължи със спинално дишане от третото око до корена, дълбока медитация и всичко останало, което беше дадено, а всички отваряния ще продължат да напредват бързо и гладко, включително това на короната.

Като "тестваме" нередовно, само от време на време, поставяйки своето осъзнаване в короната, в крайна сметка тези тестове показват все повече стабилност. Поставянето на осъзнаването за късо време в короната не е причината за тази стабилност. Това е само тест, проверка да се види докъде короната е в тандем с пречистването в останалата част на нервната система. Всяка стабилност, която се появи, ще бъде резултат от нашите интегрирани усъвършенствани йога практики. След като дойде някаква стабилност, ще сме способни да поставяме своето внимание върху короната за няколко минути, без да изпадаме в енергийни затруднения или в емоционално разочарование след това. Тогава и само тогава, можем да имаме безопасната възможност да оставим нашето внимание да почива в короната за известно време в края на практиките, преди периода ни на почивка. Ако желаем, може да сме облегнати или легнали и да използваме самбхави, докато оставяме своето внимание да влезе във великолепно издигналото се цвете на короната със стебло от лъчиста сушумна, минаващо през центъра (на гръбнака – бел. моя). Самбхави добавя слой както от екстатично блаженство, така и от стабилност, защото активира третото око по същото време, в което короната се стимулира с вниманието. Може би ще видим короната като цвете. Може би като чаша. Може би червена. Може би сребриста или бяла. Може би виолетова. Тя се появява в много цветове. Някои хора могат да я видят като издигаща се нагоре кобра с голяма пламтяща качулка. Както и да я видим, начинът по който чувстваме, че ни издърпва нагоре, това ще бъде общото преживяване. Докато отварянето на короната и почти пречистената нервна

система зреят, ние сме издърпвани нагоре без хаоса и поразиите, които са толкова чести при преждевременни събуждания. Биваме издърпани нагоре в чисто екстатично блаженство. Тогава можем да се предадем...

Можем да ни няма и да не знаем къде сме били. Или може да имаме някои небесни видения. Когато се върнем обратно, ние сме някак си нови, озарени, излъчващи, както никога преди. Това е началото на преживяването на събудената корона.

След като станем стабилни при посещенията си в короната, тогава можем да приемем по-активна роля там. Все още запазваме всички наши усъвършенствани йога практики същите. Но можем да добавим нещо. То беше споменато в последния урок по насочена бастрика. След като нервната ни система е била достатъчно пречистена, за да пренася потока от енергия, стимулиран от отворена и активна корона, тогава можем да извършим допълнителна целенасочена работа. Един от най-ефективните начини да я вършим е чрез използване на насочена бастрика между короната и корена. Можем да правим това с корона, която е събудена и отворена или с корона, която е затворена. Първият начин е с по-висока интензивност. Можем да използваме самбхави и други мудри и бандхи, докато правим насочена бастрика между короната и корена. Едно нещо не правим и то е, че не правим това, преди да сме изпълнили всички предпоставки за насочена бастрика, а също така и тестването и постепенното развитие на осъзнаване на короната, описани по-горе. Ако преждевременно използваме нещо, включващо внимание в короната, ще го разберем до няколко часа. Това важи особено за насочената бастрика, която е стимулиране на короната изцяло. Така че, когато бъде предприета насочена бастрика в короната, това трябва да бъде много умерено и предпазливо в началото - не повече от минута за една сесия от практики първоначално. Ако резултатът е стабилен и добър по време на активността, тогава практиката може да бъде удължавана при всяка стъпка с по една минута. Тази практика се прави също по времето, в което правим която и да е насочена бастрика, т.е. в края на седящите практики, преди почивката. Ефектът от нея е - да внесе обкръжението на короната в нашия ежедневен живот. Кое е подобно на това? "Раят на земята" е фразата, която идва на ум.

Така че, продължавайте с практиките и бъдете внимателни да не отивате твърде далеч пред себе си с каквото и да било. Ако отидеш, доста скоро ще разбереш, защото ще ти стане дискомфортно. Тогава това, което трябва да направиш е

незабавно да се върнеш назад към стабилна платформа от практики. Понякога можем да отидем по-бързо напред, като се върнем малко назад.

Добре е да бъдем упорити да спазваме установения ни ред от два пъти дневно практики. Не е толкова добре да бъдем упорити в пресилването с практиките. Това особено важи за всичко, което правим в короната.

Продължавай напред с плавно темпо и ще пристигнеш навреме на определеното място - безкрайно екстатично блаженство и изливаща се божествена любов!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 200

От: Йогани

Дата: Сряда, 26 Май 2004 15:35

ТЕМА: B&O - Действия при чувствителност на медитатора

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

ЗАБЕЛЕЖКА: Това е проследяване на същото лице, което имаше трудности, урок 160 "B&O - Изключителна чувствителност към медитацията - какво да правя?" Тази поредица е добър пример за благоразумно самоопределяне на темпото при медитация и след това преминаване към спинално дишане, за да се стабилизират някои кундалини симптоми.

В1: Жена ми беше започнала да медитира, но личеше, че е много чувствителна, така че тя прави само дълбока медитация около 15 минути, два пъти дневно. Сънищата и всичко друго, което беше имала след медитация, вече го няма. Преди няколко дни тя получи малки обриви с размера на фъстък по корема, горната част на ръцете, гърба и гърдите. Те са червени, не са болезнени и не сърбят и изчезват за няколко дни. Също така, в деня преди началото на обривите, по време на медитация тя получи много силна сексуална възбуда.

Тя прави само медитация с АЙ ЕМ през последните месец и половина и аз й предложих да прави също и спинално дишане. Не съм сигурен дали обривите са запушвания, освобождавани навън. Ще потърсим също така и медицински съвет. Но си помислих, че трябва да те попитам в случай, че можеш да хвърлиш малко светлина, ако тези обриви са свързани по някакъв начин с процеса на пречистване.

О1: Радвам се, че страшните сънища на жена ти са стихнали. Това показва, че известно пречистване се е случило и, че е достигнато до някакъв баланс в този процес. Добре свършена работа по самоопределяне на темпото!

Повече пречистване е може би това, което се случва сега, появата на обривите - повече пречистване може да се случи в ранните етапи от пробуждането на кундалини. Удивително е, че тя има всичко това само с 15 минути медитация. Трябва да е била йогини много преди и сега се справя с някои стари дисбаланси дълбоко в нейната нервна система. Те може би са останали скрити в нея, предизвикани от екстремно йога практикуване в далечното минало. Ако обривът отмине за няколко дни или около седмица, тогава можеш да заключиш, че той е свързан с йога. Търсенето на медицинска помощ би било разумно, ако обривът стане сериозен. Ако се дават лекарства, това може да усложни процеса на йога, така че уверете се дали е необходимо.

Относно сексуалните симптоми, това също може да се случи - като част от пречистването и събуждането на нервната система. То също ще намери своя баланс. Рядко траят дълго време подобни епизоди на изключителна възбуда по време на практиките. От друга страна, сексуалната енергия има важна роля в процеса на човешкото духовно преобразяване, така че винаги ще има нещо случващо се със сексуалността, движеща се от корена нагоре в нервната система, веднъж след като екстатичната проводимост (кундалини) е трайно събудена. Ако ти и твоята съпруга не сте го направили, може би е добре да прегледате уроците в групата по тантра, така че сексуалността и сексуалните връзки да могат да

бъдат видени в йога контекст. Можеш да ги намериш в горната част на списъка в линк секцията на групата.

Спиналното дишане предлага възможността за балансиране на всички тези неща по-бързо и прогресивно. Кундалини симптомите (каквото вероятно са описаните от теб неща) обикновено са причинени от издигащата се нагоре в нервната система Шакти енергия без достатъчно насрещно балансиране от Шива енергията, слизаща надолу. Спиналното дишане може да поправи това и тогава напредъкът може да върви много бързо и с много по-малка вероятност от некомфортни кундалини симптоми. Опитай може би 5 минути спинално дишане преди медитация и виж как вървят нещата, за няколко дни. Ако то не помага, или ако влошава симптомите, тогава отстъпи назад. Ако помага, тогава дай му няколко седмици практикуване в стабилност и след това обмисли да отидеш на 10 минути спинално дишане.

Обривите могат да бъдат свързани с дисбаланс на питта (вътрешния огън), който е утежнен от пробуждането на кундалини. Може да бъде преживяно също така и като киселинни усещания при храносмилане, или прекомерна топлина, или навсякъде в тялото. Аюрведа (индийската медицинска система) може да помогне. Едно от първите неща, които трябва да бъдат разгледани е "диета, успокояваща питта", съпроводена от успокояваща питта рутина (установен ред, установено поведение - бел. моя). Ако потърсиш в интернет мрежата, ще намериш много информация. Виж https://www.aypsite.com/ayurveda.html

Освен диета и рутина, аюрведичен лекар може да посъветва и за допълнителни мерки и лекарства. Във всеки случай, има добри шансове симптомите на жена ти да отминат по естествен начин, с балансирането на нейните енергии и с нейното придвижване напред чрез процеса на йога. Дори и тогава е добре да има загриженост за телесната конституция и да не се натоварва допълнително с неподходящи храни или рутина (установено поведение - бел. моя). Може би трябва да спре временно храните с много подправки.

С благоразумно прилагане на практики и с добро самоопределяне на темпото съм сигурен, че може да бъде постигнат гладък и стабилен, изпълнен с блаженство напредък. Хубави неща се случват.

В2: Жена ми започна спинално дишане и обривите започнаха да стихват още първия ден. Сега са почти изчезнали. Удивително е как работят практиките. Благодаря ти за всички съвети.

Още едно изумително нещо е, че зрението на жена ми се подобри от използване на лещи 2.75 на 2.5 диоптъра, откакто започна да медитира. Тя трябваше да смени лещите си. Не мога да спра да си мисля, че тази случка е свързана с нейните практики. Медитацията помага ли за коригиране на физически проблеми, освен че почиства нервната система? Любопитен съм да узная!

О2: Това са чудесни новини - за спиналното дишане на жена ти и изчезването на обрива. Спиналното дишане е чудесна практика с много дългосрочни ползи и е един от най-ефективните балансьори на вътрешни енергии, които съществуват. То е идеалния спътник на дълбоката медитация. А тези две практики заедно създават превъзходна основа за допълнителното усилване на йога практиките, за да ни превозят те бързо и удобно по пътя към просветлението.

Не е обичайно йога практиките внезапно за възстановят външни физически разместванията, като например коригиране на зрението. По тази причина йога не се представя като незабавно лекуваща всичко, което ни разболява. Ние правим йога за просветление, а перфектното физическо здраве не винаги е предпоставка за това, макар че общото здраве със сигурност ще има тенденцията да се подобрява с пречистване на нервната система. Несъмнено понякога се случва внезапно оздравяване. От йога ли е то? Може да бъде, ако заболяването е свързано със запушвания, които биват разтваряни дълбоко в нервната система, където работи йога.

Независимо дали физически сме излекувани или не, можем да сме сигурни, че може да бъдем лекувани духовно чрез йога и това култивира в нас дълбоко усещане за благополучие, което не зависи от състоянието на тялото. Вътрешната хармония винаги става външна хармония, но не винаги по начина, по който може да очакваме това. С времето развиваме вътрешно виждане, вътрешен поглед за нещата, което ни позволява да се справим с каквото и да се случва в тялото ни или около нас, често със смях. Това е освобождението.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 201

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 27 Май 2004 15:11

ТЕМА: B&O - Драмата при преждевременно отваряне на короната

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Най-вероятно нямаш необходимост от потвърждаване на информацията, която споделяш, но си мислех така или иначе да ти съобщя за моите лични преживявания като потвърждение :-).

От ранна възраст имах лек интерес към "Ню Ейдж" нещата, но не се задълбочавах много в това - до една житейска криза в началото на 90-те години. По здравни съображения реших да медитирам, за да намаля своя стрес и неволно се озовах в малка медитационна група, която навлезе в тълкуванията на Таро картите, личностно израстване и "чакри", за които не бях чувал никога преди.

Първият ми контакт и първата медитация с тази квартална група напълно ме изплаши, по дяволите - стени в различни цветови нюанси, цветно осветление, отскачащи от тавана топки светлина, виждане на аури, ясночуване, специални послания за мен и т.н. и т.н.

Сега, като погледна назад, всичко това е било позитивно, розови любовни лъчи, религиозни фигури, обичащо всичко всеобхватно състрадание.... но не го знаех по онова време.

Не можех да не следвам това... главно поради страх и опитвайки се да го спра... за щастие (съдба?), имах интелигентни и мъдри хора, които да ми помогнат да продължа. Когато ученикът е готов, учителят се появява :)

Хвърлих се напред толкова бързо - психометрия, ченълинг, осъзнато сънуване, астрално пътуване, водачи, ангели, Бог, всички пътища, всички религии/вярвания, ясночуване, ясновидство, мрак и натрапчиви мисли, предишни животи и т.н., всяко от тези преживявания се случваше само по веднъж и многократно си казвах, че не ми е необходимо да го уча отново в този живот, тъй като вече го бях постигал преди. Това беше просто "спомняне" за мен, което да преживея в този ми живот, в момента в който бях сега.

Следвайки ученията, широко разпространени по това време в западния свят на "Духовността", непрекъснато медитирах върху чакрите, издигайки от корена до коронната чакра енергията и вибрационните ми нива. Това беше всичко което знаех... не знаех за кундалини и източните методи...

Моят растеж и опит бяха толкова бързи, че това създаде някои проблеми, защото скоро напреднах повече от тези, които ме учеха... и за съжаление понякога имаше ревност и недоверие, което ме караше да напускам и през повечето време да се чувствам изолиран и сам... неприет. За месеци достигнах нива, които на тях им бяха отнели години, за да ги достигнат и те просто не можеха да приемат, че това е толкова "лесно" за мен. Това беше много трудно за мен време, а също така и много объркващо, тъй като се нуждаех от подкрепа, която да ми помогне да премина през това, което не разбирах. Не исках да ми се случва това, което ми се случваше, на моменти се чувствах несправедливо осъден.. а също така и без посока, и изгубен в случващото се.

След това, спонтанното събуждане на кундалини през 1995/96 ме запрати в допълнителна бъркотия. Тогава разглеждах източни учения и разбрах повече за чакрите.

За съжаление, медитирането в продължение на толкова много години за издигане на енергията до короната, а не до третото око беше това, което причини моите проблеми.

Без да съм егоист... и сигурен съм, че ти си един от малкото хора, които могат да разберат това...., очевидно съм роден близо до този етап точно в този живот, заради това, което бях постигнал в предишни животи. От много години вече, това ми стана ясно, просто е трудно да се намери някой, който да го приеме и да не ме гледа странно или да вярва, че съм извънредно нарцистична личност...

Ти наистина си глътка свеж въздух за мен...

Както споменах в предишния си имейл, най-накрая открих някакво облекчение чрез фокусирането ми върху дишането нагоре и надолу по гръбнака, от корена до третото око. Трудно е да научиш веднъж тренирана енергия да минава по този път, но се получи.

Не отивам близо до коронната чакра, но мога да почувствам определени области от нея да изтръпват, или понякога чувствам налягане там... Също така ми е некомфортно да се подстригвам и чувствам, сякаш имам опашка отзад, която физически нямам.

Просто оставям всички неща да отминават, без да се притеснявам твърде много за тях... ако стана прекалено активен с нещо, за което се притеснявам повече - и прекарвам повечето време просто балансирайки и успокоявайки енергията вътре.

Също ще призная, че развих страх дори и да поглеждам където и да било близо до короната, след като съм имал така силни и емоционални реакции в продължение на толкова много години… надявам се това да не е вредно по някакъв начин за естествения поток на моето пробуждане.

През последните няколко седмици имаше много активиране в сърдечната чакра... не знам защо. Чел съм някъде, че сърцето е едно от последните за отваряне, защото то може да бъде много емоционално и физически изтощаващо. Знаеш ли нещо за това?

Много от дишането ми става в гърлото и носа, което вярвам е балансиращо, тъй като обикновено вдишвам и издишвам през устата… нещо, което направих от самото начало, тъй като така ми беше казано да правя при работа с чакрите. Сега позволявам това да се случва по естествен начин, с известно умствено насочване и скоро открих, че след известно време енергията се самонасочва към носа и гърба на езика.

Всичко това е нов експеримент за мен.

Също така, разбирам защо много йога/кундалини учения са пазени в тайна от широката публика... освен ако няма опитен учител под ръка, за да помогне, възникват много проблеми. Западният свят разглежда йога и чакрите като форма на упражнение или обща медитация, без да осъзнава силата и потенциала, които те притежават да въздействат толкова много на човешкото енергийно поле...

Отново толкова много ти благодаря за всичко, което правиш и за помощта, която ми оказа.

О: Благодаря за щедрото споделяне.

Всички потвърждения (и несъгласия) са добре дошли. Преживяванията ти точно се вписват в това, за което говорим в уроците, особено сега, когато обсъждаме короната. Позволи ми да добавя още няколко перспективи за същото, които ще се свържат с разумните нагласявания, които в момента правиш в ежедневната си практика.

Преждевременното отваряне на короната създава толкова много освобождаване през нервната система, че ние лесно можем да бъдем хванати в драмата на това и ти вършиш чудесна работа, стремейки се да си отвъд "пърженето". Трудно е да устоиш на всички тези видения и чувства, които се появяват. Това важи и за всички сидхи (сили), които бихме могли да преживеем. С нервна система, все още нуждаеща се от много пречистване, голяма част от това, което преживяваме е оцветено от "пушека" на безбройните карми, които изгарят, често по случаен начин. Така че, преживяванията могат да бъдат смес на реалното с нереалното. Не е чудно, че тежко преждевременно отваряне на короната може да доведе човек до психиатрично отделение или до по-лошо.

Ето го ориентирът. Виденията и откровенията, макар често да са част от пътуването, не са главните индикатори за напредък към просветлението. Всъщност просветлението може да се случи с много малко видения, ако изобщо има такива. В степента до която имаме видения и откровения, в тази степен можем да бъдем и разсейвани от практиките, които ни гарантират сигурен и балансиран прогрес. В тези уроци сме говорили много за разсейващите видения, но досега не сме говорили много за тях от гледната точка на крайностите на напълно разцъфналото преждевременно отваряне на короната. Не е лесно нещо, защото може да се превърне в свят в самия себе си - максимално умопомрачение, окончателна лудост.

Нищо от казаното не означава, че виденията и откровенията са нещо лошо. Наистина, трябва да се наслаждаваме на пейзажа, докато пътуваме по пътя към просветление. Но ако пейзажът се превърне в пътя, а нашето усещане за себе си се опакова в него, тогава ние се отклоняваме от пътя. При екстремни преждевременни събуждания на короната рискът за това е по-голям от средния. Екстремните събуждания понякога са екстатични, по-често са адски, а винаги са съблазнителни. Правилните практики могат постепенно да сложат край на полетите на въображението, към които бихме могли да бъдем привлечени и да ни доведат до покоя и радостта на божествената реалност в нас. Тогава ще видим нашите видения от различна гледна точка. Те дори може да изчезнат - заменени от трайно чувство на покой и щастие, което не ни подмята постоянно нагоре и надолу.

И така, какво се случва при преждевременно отваряне на короната? Отиваме ли някъде? Ставаме ли просветлени? Е - и да, и не. Да, защото волно или неволно, освобождават се запушвания. И не, защото хаосът от това и нашето оприличаване

с този хаос също може да създаде карма - странен вид карма, която може да ни въведе в цикъл от преждевременни спонтанни отваряния на короната, живот след живот. Ако в тази ситуация продължим да работим в короната, ние увековечаваме цялото това нещо, както и духовният прогрес да ни се изплъзва, дори виденията ни да продължават. Можем да слезем от това "колело" единствено чрез съзнателната ни намеса под формата на стабилизиране на практиките.

Има само два сигурни признака за нарастване на просветлението. Всъщност има само един сигурен признак, защото вторият не отива много далеч без първия. Първият и най-важен знак за надигащото се просветление е появата на вътрешна тишина - непоклатимо блажено вътрешно осъзнаване, вечен покой, който се заселва в нашата нервна система. Вторият знак е събуждането на екстатична проводимост в нервната система. Не е задължително да са екстатични видения или откровения. Просто само невробиологично екстатично удоволствие, вървящо нагоре през тялото. Вътрешната тишина и екстатичната проводимост заедно в нервната система, те са съставките в основата на просветлението. Когато се слеят в едно, виждаме пътуването, пристигащо при своя плод в безкрайно екстатично блаженство и изливане на божествена любов. Наистина е много просто. Ако разглеждаме своя напредък чрез тези два параметъра, които лесно се култивират със специфични йога практики и са лесно наблюдаеми, тогава ще сме на правилния път. В същото време ще потушаваме бурята на всяко преждевременно събуждане на короната, в което сме завлекли себе си в близкото или далечно минало.

Великият крийя йоги от деветнадесети век Лахири Махасая е казал, че просветлението е сливане на "празнотата с еуфорията". Това е сливането на вътрешната тишина с екстатичната проводимост. Това е. Много е просто. Нищо друго не е необходимо. Така че, ако сме заливани от видения и откровения, ще бъде разумно лесно, без напрягане да се върнем към своите практики, тези които култивират в нашата нервна система двата начина на функциониране и ни водят към освобождението ни.

В уроците се концентрираме върху развиване на двата компонента на просветлението чрез различни практики. Двете главни практики са дълбока медитация (за вътрешна тишина) и спинално дишане (за балансирана екстатична проводимост). Много други практики са добавени, за да се изгради нарастващ напредък, развиван от двете основни практики. Всичко това, взето заедно, е интегрирана система от практики.

В основата на гладкото и напредващо пречистване и отваряне на нервната система е спиналният нерв (сушумна), между третото око (аджна) и корена (муладхара). С всички практики, които по естествен начин работят за пречистване и отваряне на спиналния нерв от третото око от корена, ние сме в състояние да избегнем драмата при преждевременно отваряне на короната, и дори през това време индиректно да побутваме короната да се отваря. След това, след време, можем да отидем в короната директно. Когато това време настъпи, по-нататъшното отваряне на короната не води до хаос. Нито пък до много видения и откровения. И защо не води? Тъй като има много по-малко кармичен дим, стелещ се наоколо в нашата пречистена нервна система. Виденията, които имаме, не са крайни или съкрушителни, претоварващи ни, но са дълбоки и не се нуждаят от споменаване. Накратко, отварянето на короната, когато времето за това е подходящо, не създава никакъв катаклизъм, а само канал от екстатично блаженство и божествена любов, преливащи в света.

Това състояние на зряла отворена корона и нервна система е свой собствен източник и свое собствено потвърждение. И то също така е много просто нещо.

Така че, това е заобиколен начин да бъде казано - да, мисля, че правиш правилното нещо, като се заемаш със спинално дишане. Освен, че е стабилизатор от световна класа на своенравните кундалини енергии, то е и основна практика за развиване на екстатична проводимост на спиналния нерв от третото око до корена. Събуждането на третото око (аджна) по този начин е пътят напред. Окуражавам те да започнеш също така и дълбока медитация. Пранаяма, с всичките й ползи, не развива най-дълбокото ниво на вътрешна тишина в нервната система. За постигането на това умът трябва да бъде довеждан систематично до неподвижност всеки ден - това е дълбока медитация.

Що се отнася до дишането през устата или носа, обикновено е по-добре използването на носа, ако не ни напряга, защото важни части от нашата духовна неврология са разположени в носните проходи и синуси. Дишането през носа по време на спинално дишане ги стимулира, така както същото правят и други "насочени" практики, които разглеждаме в уроците, т.е. самбхави, йони мудра кумбхака, кечари и пранаямата бастрика.

След като си разработил известен комфорт и стабилност в практиките, които са ориентирани от третото око до корена мисля, че страхът ти от короната ще отшуми. Короната просто ще бъде мястото, което можеш да докосваш понякога, за да видиш какво се случва там. Няма да има "практикуване" в короната, докато няма стабилност във всички неща, които правиш на други места, както беше обсъдено преди два урока. И няма нужда да бързаш с това, защото короната се отваря безопасно всеки път, когато медитираме, правим спинално дишане и останалото от нашите интегрирани усъвършенствани йога практики.

Да, аз също съм слушал, че "сърцето се отваря последно". Но си мисля, че то участва много повече от това. В уроците започваме със сърцето, защото желанието е двигателят, който задвижва цялата йога. Желание, което се усилва и насочва към духовно разгръщане се нарича бхакти, а всичко това е работа на сърцето. Практиките се връщат в сърцето, като увеличават бхакти при всяка стъпка по пътя. Така че, сърцето се отваря през цялото време, заедно с останалата част от нервната система. Тогава започва да се повишава екстатичната проводимост и ние се стопяваме вътре в любов, срещайки се с толкова много екстаз и надигаща се вътрешна сетивност - това е още по-голямо отваряне на сърцето. В крайна сметка, когато Шива (тишината) и Шакти (екстаза) се слеят и най-накрая отидем направо в короната, тогава всичко това се излива надолу, а сърцето изминава целия път - и навлиза в преливаща, изливаща се навън чиста божествена любов. Може би тази последна стъпка е това, което се има предвид, когато кажем, че "сърцето се отваря последно". Но истината е, че йога започва със сърцето, сърцето се отваря при всяка една от стъпките по пътя и пътят завършва в сърцето, когато накрая се превръщаме в проява, в израз на божествената любов на земята. И всички тези стъпки на сърцето няма да са травматични, стига да правим йога практиките, които развиват гладко пречистване и отваряне на нервната система. Към това ни призовава сърцето и то е това, което отваря сърцето.

Ако има дискомфорт в сърцето (немедицински), това е симптом на енергиен дисбаланс - трябва на разгледаме нашите практики и да извършим хубаво самоопределяне на темпото, за да решим този проблем. Това е път на радост, а не на дискомфорт и страх. Така че, винаги използваме практиките по начин, който развива гладък напредък и приятни преживявания. По този начин винаги сме мотивирани да продължим и пристигането ни в желаното място е сигурно.

Опазването на йога ученията в тайна може и да е било подходящо в миналото, но не мисля, че сега е подходящо. Тези дни има толкова много хора, тичащи насам и натам с интензивно желание за Бог и практикуване, със спонтанни духовни опитности и др. Нарастващата по целия свят духовна потребност не подкрепя толкова важно знание да стои заключено (на фрагменти, бих могъл да добавя) в няколко извънредно, прекалено защитени езотерични традиции. Сега е моментът всеки да има достъп до цялостните средства за безопасно и ефективно пречистване и отваряне на нервната система. Затова са тези уроците.

Желая ти пълен успех, докато продължаваш по избрания от теб духовен път. Добре е, че си тук и се надявам уроците да продължат да ти помагат.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 202

От: Йогани

Дата: Петък, 28 Май 2004 10:46

ТЕМА: B&O - Свободни спрямо структурирани практики

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Обичам да чета твоите уроци. Не съм успяла да ги прочета все още всичките, но сега ги отпечатвам и ще се захвана с тях.

Повечето от практиките, за които пишеш, с течение на времето сякаш ми се случват спонтанно при медитация. Не правя никоя от тях съзнателно. Тази енергия ме обзема почти веднага, след като седна на медитационната си

възглавничка. Просто й се предавам и я оставям да прави с мен каквото поиска. Научих се просто да се предавам с вяра и благодарност.

Преди четири години, по време на десетдневно оттегляне за тиха Випасана медитация, преживях дълбоко откриване на Кундалини. Оттогава медитирам всеки ден, обикновено за 1 час. Обичайно правя това само веднъж дневно.

Трябваше да се науча да се справям с тази нова енергия, която беше неконтролирана и първоначално напълно управляваше тялото ми, създавайки ми различни проблеми. Трябваше да се науча да се заземявам, да се пазя и да функционирам по нов начин. Имаше много дълбоки преживявания по времето на този непрекъснат процес. Научих се просто да вярвам, че съм пречиствана.

Включих няколко техники в ежедневната си практика. Използвам тамян, защото това ми харесва и често слушам санскритски песнопения, докато медитирам, но наистина чувствам повече, когато медитирам. Понякога повтарям песнопенията мислено; установих, че пълната "ШРИИ ОМ АЙ ЕМ" работи за мен по-добре, отколкото само АЙ ЕМ. Но често просто изчезвам в нищото.

Въпросът ми е свързан с моето практикуване. Изглежда, че при мен се получава. Понякога, четейки твоите уроци, разпознавам техниките, за които говориш, като случвали ми се по време на медитациите ми. Тъй като това, което правя работи добре за мен, чудя се дали ще ми е от полза да премина към по-съзнателно правене на различните техники?

Често се чувствам, сякаш съм само свидетел на това, което става в тялото ми. Просто се предавам и наблюдавам. Ставам свидетел, не съдя, само пускам да си отива. Понякога имам дълбока пустота, друг път има много мисли, цветове, светлини, видения и т.н. Чувствам сякаш енергията се движи през тялото ми, лекувайки ме, изчиствайки блокажите. Понякога има много физически движения и понякога това беше болезнено, но просто ги оставях да се случват. Често преживявам различни спонтанни йога пози или мудри. Имаше моменти, в които просто ще плача цял час, дори без да съм сигурна защо плача. Енергията просто ще отиде в някоя част от тялото ми и аз ще заплача. Винаги се преживява като огромно облекчение и се чувствам прекрасно след това. Чувствам се, сякаш ставам все по-лека и по-лека. Много съм чувствителна към енергията и съм доста емпатична (съпричастна - бел. моя). Продължавам да се уча как да се справям с тези проблеми. Беше и продължава да е пътуване.

Някакви коментари или предложения? Намирам уроците ти за много полезни.

О: Благодаря ти за милото писмо, оценявам го много.

Преживяванията ти звучат напредващи и гладки (прекрасно!), така че кой съм аз, за да предлагам промени? Звучи сякаш се забавляваш по време на твоето пътешествие, така и трябва да бъде.

От друга страна, медитацията и повечето други практики създават най-добри резултати, ако използваната техника се предпочита за измерван интервал от време. Ефективност означава максимално постоянно напредване с минимален дискомфорт. Необходимо е известно правене и не съм сигурен как може да бъде направено, без по някакъв начин да измерваме практиките.

Структурирана програма от практики може да изглежда ограничаваща, ако от дълго време си с навика да използваш подхода със свободната форма на практикуване. И все пак структурата има своите предимства. Тя ни държи на правилния път, особено когато има въздействия, които могат да ни разсейват. Това ни помага да не заблуждаваме себе си и да вярваме, че правим практиките по времето, когато може би просто се излежаваме и мързелуваме. Също така, структурата е полезна, когато използваме интегрирани мощни усъвършенствани практики, които движат много екстатична енергия през нервната ни система. Лесно е да прекалиш, когато се генерира толкова много екстаз и тогава ни е необходим начин да измерваме нашите практики, за да ги прилагаме оптимално и с комфорт. Тогава използването на часовник за всяка една практика става важно. Има много примери в уроците относно важността на самоопределянето на темпото. Самоопределянето на темпото е съществена част от практикуването за повечето хора тук. Това е много бърз път - толкова бърз, колкото практикуващият иска да бъде. Без разумно самоопределяне на темпото бихме имали хора, които изгарят насам и натам. Дори със самоопределяне на темпото понякога косъмът малко настръхва.

Така че, въпрос е на това колко бързо искаш да вървиш, докато същевременно си в безопасност (и вменяем).

Може би компромис би работил за теб. Определени практики можеш да правиш по часовник, а други да останат в свободна форма. Постоянна доза спинално дишане би ти била особено полезна, ако понякога преживяваш деликатни емоции, които могат да са индикатор за вътрешен енергиен дисбаланс.

Въпрос е на това - да пътуваме толкова бързо и гладко, колкото сме си избрали. От теб зависи.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 203

От: Йогани

Дата: Вторник, 1 Юни 2004 20:27

ТЕМА: B&O - Размисли за някои драматични преживявания

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Отивам в ашрам в Индия за почти месец. Моят гуру ще бъде там, човек с когото наистина резонирам.

Желая да ти кажа за някои неща, които са се случвали. Благодарна съм да има някой, който да ми отговори с нещо друго, вместо с искрен присмех "за отиванията ми" (Моят гуру винаги само се усмихва или смее).

Преди по-малко от година той ми каза, че съм се съпротивлявала. Не желая да се съпротивлявам на Истината. Защо да живеем в невежество? Но все още, би трябвало да имам известно противопоставяне.

Случваха ми се всякакви ненормални неща. Аз съм единствената, която преди известно време ти писа, че винаги имам кундалини, дори като малко дете - виждане на светлини, усещане на жужене, чуване на бучене и т.н. и т.н. Но това, което се случва сега, е даже още повече. Имам нужда да разкажа за това на някой,

който не ме познава или пък на някой около мен. Много от това са неща, които вече съм преживявала, но някои от тях са нови. Ще ги изброя:

Виждане на светлинни проблясъци във всички цветове от време на време - особено около животни, хора и някои дървета.

Усещане на енергия, движеща се през тялото ми - силно еротична, но не сексуална (не точно...).

Скованост и болка около тазовото дъно, задната част на черепа и вътре в задната част на врата и челюстта. Много изпуквания се случват по протежение на гръбначния стълб, особено по време на спиналното дишане, което ти ми даде (и което вмъкнах в моята пранаяма йога).

Дясната ми ръка прави много спонтанно тресене и ако получа допълнително енергийно нахлуване, започвам да я стискам и след това да я отпускам чрез огъването ѝ бързо назад - така сякаш енергията просто се излива вън от нея. Има и много вибрации в ръцете и в краката.

Едно общо усещане на вълнение.

Ридания тръгват, когато мисля за състраданието на моите гуру. Хората продължават да ми казват това, което и ти ми каза, че гуруто е вътре..., което ме отведе при следващото нещо - чувам моите гуру в главата си. Да, зная че това звучи налудничаво, но те ми казват отговорите, когато се нуждая от такъв. Мога всъщност да отивам при тях с всичко това - но желая и външно потвърждение.

Ако се нуждая от отговор, отварям "Отвъд думите" и тя ми говори точно това, което се нуждая да чуя - с точните думи.

Снимката на моя гуру изглежда беше преместена и изразяванията всъщност се смениха, докато го гледах и комуникирах с него.

Мога да разбера какво чувстват хората - и сякаш преди тях самите знам защо се чувстват по този начин.

Ако някой ми зададе въпрос относно духовността, мога да се отместя настрани и сякаш някой друг отговаря чрез мен.

В определени моменти все едно съм отделила се, откъснала се, като плаващ във въздуха балон, гледайки себе си там долу. В тези моменти, ако погледна към земята, тя изглежда така далечна там долу..., но в същото това време има едно общо безразличие към повечето неща.

Нещата сякаш се изясняват - без никакво заявено намерение от моя страна. Само трябва да го помисля един вид несъзнателно и то се случва.

Сега се срещам с много хора на "пътя".

Все още имам пристъпи, при които се треса - особено, ако вляза навътре в някои определени места, където усещам много интензивна енергия.

Отново започнах да чувствам тези неща, при които енергията избухва в моята система (цял живот я имам включена или изключена), където тя се изстрелва навсякъде, но моят слънчев сплит е неуравновесен и се чувствам, сякаш трябва да преглъщам буца и също така се чувствам, сякаш се нуждая от един душ (и много скоро след това често се налага да си намеря място за почивка). След това се усещам изморена и ми е трудно да общувам с каквото и да било - нещо от сорта, сякаш съм зашеметена, замаяна.

Когато казвам на хората, че се чувствам свободна (в моята църква или пък в моята йога група), открих че тялото ми започва да прави разни неща, за да изрази своето блаженство. То започва да размахва ръце във въздуха танцувайки, или прави поза на дърво, или пък направо танцува!

Когато медитирах с един човек от нашата църковна общност, правейки тантра медитация, започнах много да се треса - енергия, издигаща се нагоре по гръбнака и извън темето, или пък около устните или към третото око.

Дори ако понякога просто лежа, осъзнаването ми на енергията силно се увеличава. По време на медитация усещам приждащи вълни, Божията милост, спускаща се надолу, надолу, надолу през мен (Благодаря ти Боже и Гуру!)

Третото око се движи много.

Често напоследък в колата започвам да чувствам моите Гуру, или пък имам разговор с тях и това вътрешно завладяващо ме нещо се случва; и чувствам, че трябва да изкрещя! Така че, крещя писък, който е пронизителен и остър и е вид блаженство. Дясната ми ръка започва да се тресе и/или гръбнакът ми започва да се клати - но аз съм си напълно ОК и още управлявам колата.

Понякога ще движа ръката си по определен начин или ще разроша коса и се чувствам така, сякаш АЗ СЪМ моя гуру. Да, странно е, знам. Трябва ли да се направи нещо за сливането? Това буквално е сякаш, когато не мога да кажа разликата между него и мен в този конкретен случай. Не е нещо, за което да съм мислила, наистина, по-скоро е нещо като проблясване, чувствам, че няма разлика между нас.

Напоследък чувствам, че трябва много да медитирам с другите.

По време на медитациите си бях способна да влизам в тях, без дори да си спомням каквото и да било. Сега обаче често имам резки движения в тяло. Имала съм два съня/видения, в които изобщо не се страхувам от смъртта. Първият е, че стоя на пластмасова дъска в средата на океана, докато големи вълни се търкалят наоколо. Вторият е с мъж, който заравя моята оранжева дреха. Дрехата означава духовност и изглеждаше като синоним на кожата ми. Не чувствах нищо, докато го наблюдавах да я покрива с кал. Готова бях да се откажа от всяка идея, която съм имала за "духовността" и да започна отначало.

Изглежда бях събрала множество от духовни водачи или учители в астралния план. Дори не знаех откъде съм наясно с това.

Наскоро бях говорила с "Индиго". Можех да го почувствам много силно по телефона, въпреки че никога не съм го срещала. Красиво.

Да издигнеш вибрациите на низшите същности и също така да видиш една такава във вратата на класната ми стая. Тя се спотайваше често там като тъмен силует - отваряйки вратата на моя шкаф, за да получи моето (и на моите студенти) внимание.

Копнежът ми беше силен. Чувствам това "място", което познавам от преди, но изглежда не мога да намеря и задържа. То се появява светкавично и след това си отива. Моят гуру ми каза: "Ти не си правила това преди".

Във всеки случай, ще видя моят гуру да идва, но не съм сигурна дали трябва да му кажа за тези неща и да поговоря с него за тях. Не знам какво ще се случи след това. Никога няма да го направя. Не ме интересува. Тук съм, за да се случи това. Ако това е ненужна емоция и суматоха, която не ми помага с нищо друго, освен че ме е убедила, то желая бързо да се прехвърля напред към частта, в която вече не ми е необходимо да бъда убеждавана в тези неща. Както Лъвлин Вауган-Ли казва в молитвата за двегодишни момичета: "Господи, аз знам." А Господ казва: "Да, и аз знам." Моят Гуру знае. Но все пак, мога да използвам някакво обяснение. Ти имаш ли едно за мен? Или всичко това е част от мистерия и ще бъде плячкосано от друг, ако ми го кажеш на мен? Или все пак нищо няма да разбера?

Трябва ли да правя медитации? Срещнах нов мъж, с когото желая да медитирам. Той пристигна в моята църква. Също така, трябва ли да правя рейки премахвания? Или понастоящем това не е добре за мен?

Говорих с някой, за когото зная, че работи върху себе си от дълго време. Той е един от малцината, на които се доверявам и всъщност на никого не съм казвала за това открито, но на него му казах, че мога да общувам в главата ми с моите учители и единият от тях ме утешава, а другият е по-скоро мотиватор, но че основната сърцевина и на двамата е една и съща (това е смущаващо, те аз ли

съм?). А той отговори, че не притежава такава способност. Усъмних се относно второто ми преживяване, когато той каза, че то е предизвикано от него и от теб - които винаги ми казвате, че гуруто е вътре в мен. Вече не знам коя съм - изглежда се разширявам вътре в нещо друго. Може би моят гуру и останалите са вътре в мен като страни на моя вътрешен гуру...

Може би дишанията, медитацията и асаните, са тези, които ускоряват нещата. Все още не се чувствам така, сякаш съм стигнала там, където вече веднъж "съм била".

Въпреки всичко това, животът ми е доста балансиран, нормален. Все още преподавам и планирам да направя повече пътешествия до Индия (опипвам почвата в това пътуване). Ако всичко е хубаво, ще се върна за малко и след това ще се преместя в Индия за две години (както ми предложи моят гуру). От друга страна, трябва да правя допълнително и алтернативно, ноздрено дишане за вътрешен баланс. Семейството ми все още не харесва моите йога глупости, но пък моите църковно и йога семейство ги харесват. Все още имам малко време и за моите куче и три котки.

Също така, често отделям време да чета твоите "Усъвършенствани йога практики". Все още не съм близо до прочитането им...

Извини ме, толкова дълго писмо! Натрупаха се много неща и се нуждаех да ги освободя. Всички ние сме така благословени да имаме някой, който да ни се отзовава и да ни даде вниманието, което ти ни даваш. Надявам се, че се грижиш за своето физическо тяло и не се напрягаш прекомерно.

О: Радвам се да се чуем отново.

Повечето от това, което си преживяла, попада в категорията пречистване в нервната система. Като такива, твоите преживявания са смес от истина и кармично "изпомпване" на запушванията, които биват разтворени и изгорени. Може би затова твоят гуру не се отзовава на детайли. Невъзможно е да прави това и да осмисля всичко, което в това време се случва. Нито това ще има значение за кармичното изгаряне на части от запушванията. А това, което е истина, ще остане от само себе си. Истината е това, което остава, когато всичко останало е изгорено.

Има няколко точки, които бих искал да спомена.

Доколкото правиш практиките, дотолкова ускоряваш процеса. Това е добре, но прекалено практикуване може да доведе до прекалени симптоми и тогава трябва да се приложи предпазливо "себеуспокояване". Няма смисъл да се правят практики в степен, в която животът става хаос и човек не може да действа. Зная, че това не е където си ти сега, но ако натиснеш твърде много в допълнително практикуване и във всички други неща, които обсъди, то може да се случи точно това. Така че, малко умереност и измерване на ежедневните практики не би навредило. Искаме да вървим бързо, но не така бързо, че да се разпаднем на парчета или да изгорим.

Имай предвид, че най-балансиращата практика, която имаш от уроците е спиналното дишане. Твърде много или твърде малко от него може да те остави или без баланс, или без напредък. Правенето на едно и също количество спинално дишане при всяка една от двете ежедневни седящи сесии е важен момент, независимо дали това са 5, 10, 15 или повече минути (продължителността зависи от твоето ниво на комфорт). Същото се отнася и за медитацията. Всички останали практики в уроците са обвивка около тези двете. Ако удвояваш практиките при всяко сядане за практикуване - например правиш два или повече вида медитация, или пък множество пранаями извън препоръчания брой за една сесия, или добавиш допълнителна група практики, които също редовно да изпълняваш, всичко това ще допринесе за възможност от прекалено много освобождаване на запушвания. Така че, най-добре е да се придържаш към една стабилна рутина от взаимно допълващи се практики, изминавана с добър комфорт, за да има максимален напредък. Споменавам всичко това само като храна за размисъл. Изглежда ти се справяш добре, въпреки че малко пресилваш своите възможности. Без съмнение, ще се пресилиш дори още повече в Индия, въпреки че там ще бъдеш под добро ръководство и наблюдение, нали?

От моя гледна точка, двете най-важни преживявания, за които споменаваш, са свидетелстването, което представлява възход на вътрешната тишина и еротичните/екстатични усещания, движещи се нагоре през твоето тяло. Тези двете са сърцевината на процеса на просветление, всъщност те са неговата основа и са това, което усъвършенстваните йога практики развиват и отглеждат. Честно казано, всичко останало е само мимолетно, отминаващо шоу и не би трябвало да му се отдава внимание, което да е нещо повече от едно небрежно забелязване, като определено не бива предпочитано по време на практикуване. Един скорошен урок 201, обхващащ това в детайли, се нарича "Драмата при преждевременно отваряне на короната". С ограничена вътрешна тишина-свидетелстване човек може да бъде предразположен да се отъждестви, оприличи

прекалено много със своите преживявания. Просветлението не е свързано с преживяванията. Преди няколко урока има един, номер 199, наречен "Управление на отварянето на короната". Трябва да намериш тези две дискусии, отнасящи се до твоята ситуация. Не, че всичко това е приложимо за теб, но ще забележиш някои от същите елементи, ползи и рискове, които си имала или пък пред които си изправена сега.

Относно виждането на гуруто в себе си - това е подобно на описаното в урок 57 "Гуруто е в мен?". Гуруто започва в нас като копнеж, излиза навън, за да се свърже с външни знания и/или физически гуру, а след това отново се завръща вътре и се вижда там. Така че, виждането на твоите гуру вътре в теб е естествена част от процеса на бхакти. В крайна сметка гуру ще се разтворят в твоето изгряващо просветление и твоето собствено Аз ще бъде това, което излъчва навън. Всичко това също така е и част от процеса на пречистване, така че твоят гуру може да не се съсредоточи върху този процес, защото детайлите на освобождаването от кармичното са неразгадаеми. Всичко това се случва и протича вътре в теб, неизбежно водейки до твоето просветление. Това е най-важното нещо.

Звучи така, сякаш се справяш много добре. Просто благоприятствай стабилността в твоята рутина от практики и се опитай да избягваш ентусиазираното нахвърляне в нови практики, докато не развиеш разбиране как те ще допълнят твоето цялостно практикуване. В противен случай може да дублираш нещата и да прекалиш. Определено количество от твоите обикновени ежедневни дейности ще послужи, за да бъдат стабилизирани енергиите, които стимулираш чрез практиките, така че понякога по-малко практикуване и повече активност могат да донесат повече напредък. Ти вече имаш всичко това в твоето натоварено ежедневие, разбира се. Казаното тук е само напомняне.

Благодаря за твоята загриженост към мен. Просто, за да знаеш - публикуването на ядрото от уроци в Йаху е вече почти направено. За публикуване остава само обобщаването на всички принципи и практики, както и на урок със съвети за поддържане на редовно практикуване в условията на натоварен график - голямо предизвикателство за повечето от нас в този свят на претрупано с работа ежедневие. След обхващането на тези неща, може би за известно време ще има по-малко активност в Йаху (на имейлите ще отговарям според най-доброто от моите възможности, а B&O ще бъдат публикувани, доколкото е подходящо). След това ще се съсредоточа върху издаването на две печатни книги, като и на двете

черновите вече са в завършен вид - едната е подобрена версия на тези уроци, а другата е духовна, приключенска и романтична новела, в която са вплетени действителните усъвършенствани йога практики. Ако някой познава добър литературен агент с подчертан интерес към публикуване на духовни книги от новата епоха, моля уведомете ме. Това е следващата стъпка.

Също така, Йаху уроците ще бъдат огледално публикувани и в интернет сайт с безплатен достъп. Всичко това ще бъде направено, за да се гарантира, че знанията са на сигурно място и широко достъпни за всеки, който ги иска.

Пожелавам ти прекрасно пребиваване в Индия! Ще се радвам да се чуем, когато се завърнеш.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 204

От: Йогани

Дата: Сряда, 2 Юни 2004 23:30

ТЕМА: Кратко изложение на принципите, способностите и практиките

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Обхванахме голямо количество информация през изминалите шест месеца и сега стигнахме до точката, в която всички най-важни усъвършенствани йога практики са споделени в интернет. Означава ли това, че няма нищо друго за

добавяне в практиките? Не мисля, че някога бихме могли да стигнем до такъв етап, защото йога е необятна тема с безброй подробности, които бихме могли да обсъждаме до безкрай. Има много поддържащи и случайни практики, в които можем да навлезем. И може би ще го направим, с продължаването на дискусията. Но главните практики вече са обхванати тук, в основните уроци и в тантра групата. Използвайки усъвършенстваните йога практики, дадени досега, можем да постигнем толкова много пречистване и отваряне дълбоко в нервната система, че всичко друго, което е необходимо за просветлението, ще дойде автоматично чрез взаимосвързаността на йога.

Това е целта на тези уроци - да осигурят най-важните средства, които стимулират нервната система да се самопречисти и да отвори сама себе си, което тя е много склонна да направи, когато й бъде дадена възможност. Веднъж след като топката започне да се търкаля, много аспекти на нашата естествена склонност към човешко духовно преобразяване ще се проявят. Целта тук е да ви бъде помогнато по този начин да станете себедостатъчни в йога.

Още в началото на уроците ние говорихме за естествените способности, съдържащи се във всеки от нас, които просто се нуждаят от някакво стимулиране, за да ни преместят в посока към съзнателно вътрешно отваряне за безкрайното. Тези способности се коренят в няколко основни принципа, които са присъщи на нервната ни система. Всички ние сме проектирани и създадени, за да преживяваме несвършващо божествено екстатично блаженство!

В този урок ще разгледаме основните принципи, естествените способности, които произлизат от тях и практиките, които бяха дадени, за да стимулират тези естествени способности. Същността на науката йога е в откриването и прилагането на най-простите и най-мощни средства за постигане на естествените способности за ускоряване на нашето духовно преобразяване, които ние имаме. Това е, които тези уроци имат за цел.

Основните принципи на човешкото духовно преобразяване са достатъчно елементарни и в уроците ние често се докосвахме до тях, обсъждахме ги от много различни ъгли. Има пет основни принципа.

ПЕТТЕ ОСНОВНИ ПРИНЦИПА

1. Привличане - към истината и/или Бог, проявява се като желание, това е Любов.

2. Пречистване и отваряне - процес, през който всяка човешка нервна система е естествено склонна да премине.

3. Вътрешна тишина - чисто блажено съзнание, нашето естествено състояние, което сияе през нервната ни система, когато настъпва пречистване и отваряне.

4. Екстаз - преживяван, когато нашата нервна система е стимулирана от събуждането на вътрешната ни жизнена сила (кундалини - бел. моя).

5. Сливане (съюз) - нашето превръщане в постоянно състояние на състрадателно единство, плодът от сливането на вътрешната ни тишина и екстаз - това е Любов.

Тези основни принципи на просветлението започват с Любов (бхакти, желание - бел. моя) и завършват с Любов (излъчване на божествена Любов - бел. моя). Любовта е тази, която ни води през човешкото духовно преобразяване, включващо пречистване и отваряне на нервната ни система, което пък разбулва принципите на вътрешна тишина, на екстатична проводимост и на тяхното сливане. За да постигне това, любовта използва методите на йога, които пък се възползват от естествените способности, които всички ние имаме, които способности са свързани с петте основни принципа. Нека сега да изброим нашите естествени способности.

ЕСТЕСТВЕНИТЕ НИ СПОСОБНОСТИ

1. Способността желанието, прилагано постоянно към една цел да премести нашите вътрешни и външни прояви на енергията (жизнената сила) по начин, който коренно променя преживяването ни на живота.

2. Способността на ума по естествен начин да се движи към тишина/неподвижност. Това е осъзнатост без наличието на никакви обекти в нея - наричана още и вътрешна тишина или чисто блажено съзнание.

3. Способността на ума без усилие да пречиства и усъвършенства мисълта за звук, като по естествен начин довежда отново и отново ума до тишина. Някои звуци резонират с определени страни на нашата нервна система. Тези звуци могат да бъдат избирателно използвани, за да стимулират нервната система към подредено (а не хаотично - бел. моя) преобразяване.

4. Способността за връзка между тялото и ума - тази връзка позволява естествено култивираната тишина/неподвижност на ума да предизвика неподвижност и в

нашите тяло, метаболизъм и дишане. Това е взаимосвързаността на йога, преживявана по много начини чрез нашата отваряща се нервна система.

5. Способността на нервната система по естествен начин да поддържа качеството неподвижност, мълчаливото ни блажено вътрешно осъзнаване/съзнание - дори и когато то не се култивира (в момента - бел. моя). Това се нарича състояние на "мълчаливо свидетелстване".

6. Способността за сдържане/ограничаване и регулиране на дишането, за да се повлияе потока на жизнената сила в нервната система, предизвиквайки усещане за релаксация и в крайна сметка чувства на екстаз в тялото.

7. Способността за сдържане/ограничаване и регулиране на дишането, за да бъде "събуден" огромният склад от жизнена сила, разположен в тазовата област - сексуална енергия, която бива изтегляна нагоре в нервната ни система, за да компенсира намаления прием на кислород, когато нежно, леко ограничаваме дишането.

8. Способността на вниманието да влияе върху потока на жизнената сила в тялото, особено когато това е комбинирано с ограничаване и регулиране на дишането.

9. Способността на вътрешната тишина и потока на жизнената сила в тялото да премахват запушванията, заседнали дълбоко в нашата нервна система, постепенно пречиствайки и отваряйки съзнанието ни до едно разширяващо се преживяване на вътрешен покой, съзидателна енергия, щастие и любов.

10. Способността на определени нерви и нервни сплетения да бъдат стимулирани физически, за да се усилва и насочва потока на жизнената сила в тялото.

11. Способността на невробиологията в центъра и предната част на главата (третото око) да се свързва и да насочва (контролира) невробиологията, която е близо до основата на гръбначния стълб и огромния склад от жизнена сила (сексуална енергия) в тази област.

12. Способността на нерва в центъра на гръбнака да провежда жизнена сила и екстатична енергия между тазовата област и третото око. Той се нарича спинален нерв.

13. Способността на спиналния нерв да излъчва жизнена сила и екстатична енергия през цялото тяло, оживявайки всяка страна на по-висшата невробиология в нас по гладък и подреден начин. Това е възходът на постоянната екстатична проводимост.

14. Способността на нервната система да увеличава силата на мисълта, когато мисълта започне/бъде заведена дълбоко във вътрешната тишина, което произвежда чудесни пречистващи ефекти в тялото и в околната среда.

15. Способността на вътрешната тишина и екстатичната енергия да се слеят и да бъдат поддържани като едно самоосъзнато присъствие в нашата нервна система. Това се преживява като екстатично блаженство. Това ние познаваме като проява, като израз на нашия Аз.

16. Способността на екстатичното блаженство да изтича от нас към нашите обкръжения като божествена любов. Тогава откриваме своето Аз под формата на всичко, срещано от нас. Това е естествен разцвет на божествената любов в служене на всички същества.

Всички тези способности съществуват в нас и се нуждаят само от малко побутване, за да започнат да се проявяват/изявяват промените в начина, по който функционира нервната ни система. С пълния набор от усъвършенствани йога практики можем да направим много побутване, стимулирайки всяка естествена способност, която имаме и която може да ни премества напред по пътя на човешкото духовно преобразяване.

Всеки човек реагира по различен начин на процеса на стимулиране чрез йога практики - поради разликите, които всеки от нас има в структурата на своите вътрешни запушвания, които трябва да бъдат разтваряни постоянно и безопасно. Ние всички можем да направим пътешествието за преобразяване чрез йога. Въпрос е само на това, да управляваме провеждането на своите практики. Това, което наричаме самоопределяне на темпото.

Изградихме интегрирана система от практики, която стимулира активирането на изброените по-горе способности, довеждайки ни до съзнателно преживяване на осъществяването на петте основни принципа.

Нека сега да направим преглед и да изброим практиките.

ПРАКТИКИ

1. Култивиране на желанието за практикуване - бхакти (любов към истината или Бог в сърцето).

Бхакти/желанието е двигателят, който движи цялата йога практика. Постигаме го, като предпочитаме избран висш идеал (ишта) при всяко наше желание и

емоция - независимо дали е позитивно или негативно. По този начин се създава огромна инерция вътре и около нас, която ни движи към просветлението. Тогава всичко от което се нуждаем, за да напредваме в нашето пътуване бива притегляно към нас като с магнит - включително силата на волята да се заемем ежедневно с усъвършенствани йога практики, толкова дълго, колкото е необходимо, за да довършим пътешествието.

2. Дълбока медитация с мантрата АЙ ЕМ (плюс две усилвания на мантрата по пътя).

Медитацията е свързана с лесно/без напрягане предпочитане на мантрата, за да довеждаме ума (и тялото) до неподвижност отново и отново, два пъти дневно, стимулирайки дълбоко пречистване в нашата нервна система и пораждайки постоянна вътрешна, изпълнена с блаженство тишина.

3. Спинално дишане.

Основната практика за събуждане и балансиране на жизнената сила в спиналния нерв между третото око и корена. Жизнената сила също се нарича и кундалини.

4. Усилвания на спиналното дишане.

Тези усилвания увеличават стимулирането на жизнената сила в спиналния нерв:

- отваряне на гърлото по време на вдишване и ограничаване чрез притваряне с епиглотиса по време на издишване

- проследяване на възходящите хладни токове при вдишване и низходящите топли токове в спиналния нерв по време на издишване

5. Мулабандха/Асвини - манипулации с използване мускула на аналния сфинктер, за да се събуди жизнената сила (кундалини) в корена.

6. Самбхави - средство за създаване на пряко физическо стимулиране на неврологичните механизми на третото око в главата.

Състои се в повдигане и центриране на очите към точката между веждите и лекото набръчкване на челото. По този начин се постига контролирано и стабилно стимулиране на кундалини в корена и по цялата нервна система.

7. Асани (пози) - систематично огъване и разтягане на тялото.

Това огъване и разтягане е едно естествено допълнение към пранаямата спинално дишане и към дълбоката медитация. Асаните помагат в култивирането и пречистването на нервната система.

8. Сидхасана - мощен начин на седене по време на практиките за пробуждане на кундалини в корена.

Петата е поставена плътно в перинеума и така се постига постоянно стимулиране на сексуалната енергия. С времето цялата нервна система е озарена от тази процедура, изпълнявана без усилие по време на всички седящи усъвършенствани йога практики.

9. Йони мудра кумбхака.

Практика, която помага за отваряне на третото око чрез създаване на въздушно налягане в носните проходи и синуси и събужда жизнената сила кундалини в цялата нервна система чрез кумбхака (задържане на дишането) и свързаните с него мудри и бандхи.

10. Метод на задържането (тантрични сексуални отношения).

Подобен по динамика на сидхасана и използван по време на сексуални връзки със или без партньор. Тантричният секс е мощен начин за оживяване и разпределяне на жизнената сила (кундалини) по тялото.

11. Кечари мудра (четири етапа).

- повдигане на езика нагоре до тавана на устата в етап 1

- повдигане на езика над мекото небце към духовно ерогенния ръб на носната преграда в етап 2

- повдигане на езика до върха на кухината на носния фаринкс в етап 3

- повдигане на езика към точката между веждите през духовно чувствителните носни проходи в етап 4

Влизането в етап 2 на кечари е един от най-драматичните преходи в усъвършенстваните йога практики. Тази мудра е основен стимулатор на кундалини, а също и основна причина за възникването на постоянна екстатична проводимост в нервната система.

12. Удияна бандха и наули.

Тези две техники стимулират възходящото движение на кундалини чрез използване на диафрагмата и на коремните мускули. Удияна се прави чрез диафрагмата. Наули се състои във въртене на коремните мускули и силно стимулира кундалини.

13. Динамична джаландхара (помпа с брадичката) - със или без кумбхака (задържане на дишането).

Това е въртене на главата, докато систематично я пускаме да пада към гърдите при всяко завъртане, което стимулира екстатичните енергии между сърцето и главата, а и по цялото тяло.

14. Самяма.

Това е процес на пораждане и освобождаване на конкретни мисли (сутри) дълбоко в нашата вътрешна тишина, което създава мощни пречистващи ефекти по цялата нервна система. Ефектите могат да се манифестират/проявяват като така наречените свръхестествени сили, които се наричат сидхи. Самяма се прави за духовно пречистване.

15. Спинална бастрика - учестено дишане в спиналния нерв между третото око и корена, което драматично ускорява пречистването на спиналния нерв и на цялата нервна система.

16. Насочена бастрика - за третото око, гърлото, сърцето, корема или областта на таза/корена. Този метод на учестено/бързо дишане е за фокусиране върху и изчистване на упоритите кармични запушвания, заседнали в определени, конкретни области на нашата духовна анатомия - според нуждите.

17. Бастрика от короната до корена.

Това е също учестено, бързо дишане в спиналния нерв, движещо се между цветната чашка на короната и корена. Най-добре е да бъде предприето едва след като е постигнато широко пречистване на нервната система чрез спинално дишане от третото око до корена, дълбока медитация и други методи, които пречистват нервната система от кармични запушвания по гладък и прогресивен начин. Преждевременното отваряне на короната може да доведе до много трудности, дискомфорт и разсейване по пътя, затова тази усъвършенствана йога практика е най-добре да се предприема само след като са проведени успешни тестове за стабилност в короната

18. Любящо служене на другите.

Това е съзнателна практика и естествен резултат от нарастването на отправения навън поток божествена любов, последица от пречистването и отварянето на нервната система, направено от усъвършенстваните йога практики. Това е нашето естествено състояние на съществуване - неспирно преливащо екстатично блаженство и божествена любов. Нищо на тази земя или отвъд нея не е по-реално и по-могъщо от тази велика истина, която е присъща на всеки от нас. Реалността на божествената любов е върховната, окончателната истина в нас. С напредването ни в йога, това става кристално ясно. Някои знаят това още от най-първото сядане в дълбока медитация.

Този урок е, за да обобщи всичко, което сме разгледали досега, включително основните принципи на човешкото духовно преобразуване, естествените способности, които имаме в себе си, за да осъществим нашата промяна, както и ключовите усъвършенствани йога практики, които стимулират към действие нашите естествени способности.

С два пъти дневно рутина от практики, поставяме себе си върху "бърз път" към просветлението. Този път потенциално е толкова бърз, че е от съществено значение да развием умението да регулираме практиките си, които правим всеки ден, измервайки с часовник продължителността на всяка практика. Нагласяме времето за всяка практика както е необходимо, за да поддържаме гладък и постоянен прогрес, без да нахлува прекомерен дискомфорт поради освобождаване на твърде много запушвания в нашата нервна система.

Това регулиране на практиките е наречено "самоопределяне на темпото" и то също е вид практика - една от най-важните практики. Защото без добро самоопределяне на темпото няма вероятност да отидем много далеч по пътя към просветлението.

Друг аспект на усъвършенстваните йога практики е разумното отношение към преживяванията, независимо дали те са светски или крайни. Това е път на удоволствие и ние имаме правото да се насладим на "пейзажа", който неочаквано срещаме по пътя ни към просветление. Но пейзажът не е това, което ще ни помогне да напредваме по пътя, нашите практики са тези, които ни движат напред. Така че, след възхитен поглед към преминаващия пейзаж, без значение колко е красив или грабващ вниманието, ние лесно, без напрягане се връщаме към практиката, която правим. Ако духовните преживявания дойдат, докато сме в ежедневните ни дейности, което те със сигурност ще направят, тогава можем да се насладим на преживяванията или да се върнем към каквото и да правим в момента.

Винаги имаме избор. Духовният живот не е нещо, което трябва да ни отвлече от обикновения живот. Ако това е така, вероятно сме въвлечени в някакъв вид прекаляване в миналото и стабилната рутина от практики може да коригира това. Духовният живот е нещо, което може да бъде култивирано по такъв начин, че да

изпълняваме своите дейности в ежедневието, каквито и да са те. Свободни сме да изживеем нашите нарастващи духовни преживявания по начин, който е съвместим с ежедневните ни нужди. Това е нашият живот, нашето пътуване и нашето просветление. Ние няма в какво друго да се превърнем, освен в своето собствено Аз.

Наслаждавай се!

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 205

От: Йогани

Дата: Петък, 4 Юни, 2004 15:51

ТЕМА: B&O - Повече за кечари

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Намасте.

Искам да те помоля да предоставиш снимка с ясно показани различните стадии на кечари. Твоето устно описание на кечари мудра е много сложно; все пак една снимка би улеснила разбирането (една снимка е ценна вероятно колкото 1000 думи!)

Някой, който е претърпял срязванията на френулума ми каза, че е имал трудности да говори ясно, след като езикът станал много дълъг - истина ли е това, според твоя опит? Освен това той каза, че елементите (петте елемента в тялото)

станали небалансирани (не съм сигурен какво точно означава това, освен че не звучи добре). Твоето описание на кечари мудра е великолепно и несравнимо с описанията, които досега съм срещал. Благодарен съм ти за това.

О: В раздела за връзки на групата, за "кечари" има линк към изображение с напречно сечение на етап 3 на кечари. Ето го линка:

http://www.kriyayoga.com/english/on_your_wings/kecharimudra.htm

Не е необходимо да се подписвам под всичко написано, което съпровожда това изображение. Но както казваш, една снимка струва колкото 1000 думи. От това изображение е достатъчно лесно да се види как изглеждат четирите етапа на кечари въз основа на описанието им в урок 108 за кечари от усъвършенстваните йога практики.

Забележка: Виж също и скиците, които направих, публикувани в уебсайта на 17.11.2004. Те илюстрират кечари етапи 1-4.

Много постепенно, мъничко срязване (предпочитам тази дума пред прерязване) не удължава езика. То само постепенно го освобождава от това, да стои завързан за пода на устата и така езикът е в състояние да отива назад и нагоре. В урока по кечари посочих, че езикът вече е достатъчно дълъг, за да постигне всички етапи на кечари и как можеш да измерваш това за себе си.

Доенето или разтягането на езика го удължава, но не намирам, че това е най-доброто средство за постигане на кечари и самият аз съм правил това в умерена степен. Има истории за йоги, които са удължавали своите езици до степен да могат да докоснат точката между техните вежди отвън. Това не е необходимо. То е само поредната версия на екстремизъм в йога, което не подкрепям.

За първи път влязох в етап 2 на кечари преди 20 години и никога не съм срещнал каквото и да било затруднение с говоренето, преглъщането или нещо друго физическо заради него. Не бих казал обаче, че през цялото време беше съвсем лесно. Кечари съществено преподрежда вътрешните енергии и може би това е, което има предвид твоят приятел за петте елемента. Но това е естествено

преподреждане, което води до много повече просветление в живота, а затова правим йога, нали?

Както при всички йога практики, от време на време може би е необходимо известно самоопределяне на темпото, за да се предпазим от твърде крайни временни енергийни дисбаланси, свързани с пречистването в нервната система. Кечари не се различава в това отношение. С времето енергиите се пренастройват към прогресивно по-високи нива на функциониране, което съответства на по-високи нива на духовно преживяване. Тогава можем да останем в кечари по време на седящите ни практики и след това, единствено с вълните на цялотелесно екстатично блаженство, идващи от кечари. Кой би отбягвал кечари когато това стане? Не и аз!

Кечари е дълго пътешествие, с много предизвикателства и награди по пътя и изисква много бхакти, за да се предприеме и извърши. Усилието си заслужава. То е важен аспект от нашето пътуване до просветлението. Можем ли да го правим без кечари? Вероятно. Не мога да кажа със сигурност, защото съм един от тези, които избраха да вървят по пътя на кечари и не знам къде бих се озовал без него. Със сигурност, до далеч по-малко духовно преобразяване, отколкото съм преживял.

Кечари е една от онези естествени духовни способности, които всички ние имаме. Когато дойде подходящото време, то се случва.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 206

От: Йогани

Дата: Събота, 5 Юни 2004 23:54

ТЕМА: B&O - Разновидности на спиналното дишане

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Кои са различните варианти на спиналното дишане?

Има две различни крии, разбулени от Паулсен; една оригинална крийя от Шри Лахири Махасая също е достъпна в мрежата (тя включва дишане нагоре и надолу по гръбначния стълб с припяване на ОМ в спиналните сплитания). Струва си човек да знае разновидностите на крийя, тъй като си мисля, че всяка една оптимална крийя е различна, уникална.

O: Броят на разновидностите на спиналното дишане е ограничен единствено от въображението. Най-важната обща част при всички тях е, че вниманието пътува заедно с бавно дишане от челото до перинеума. 90% и повече от резултатите идват точно от това. Това е така несложно. Лесно е да го направим сложно, забъркано и да рискуваме резултатите да намалеят - като добавим въобразяването на чакри, звуци, цветове, мантри и т.н. Повечето или дори всичките тези допълнения не допринасят много. Всъщност всичките те могат да ни разсеят от най-важната функция за пречистване и отваряне на спиналния нерв от третото око до корена.

Както знаеш, тези уроци указват вниманието да бъде самостоятелно при дълбоката медитация и ние не раздвояваме ума, като се опитваме да правим в едно и също време двете упражнения - спинално дишане и дълбока медитация. Разбира се, всеки е свободен да прави каквото желае при спинално дишане, а и може би другаде е научил другояче да прави спинално дишане. В уроците се опитваме и го опазваме като най-малкия общ знаменател на всички практики (свързващата част, обединителя на всички упражнения - бел. моя), така че колкото е възможно повече да се възползват от един директен подход. Ето затова тук спиналното дишане се преподава в неговата най-несложна разновидност.

Ако приемем, че човек прави дълбока медитация веднага след това, има немного, което може да бъде добавено, за да се подобри значително

ефективността на тази проста форма на спинално дишане. Би било много лесно да добавим няколко завъртулки и да кажем: "Ето най-добрия начин за спинално дишане." Добре, може би вече сме направили това. Това, което си получил в тези уроци е спинално дишане без всичките тези камбанки, свирки и пищялки и то работи просто чудесно. Това е най-важната практика, която бракосъчетава корена с третото око. Точно за това е спиналното дишане. На енергийно ниво всичко друго в нервната система автоматично произтича, следствие е от това. Не е необходимо да си губим времето в мотаене в средата, когато ефективно можем да сливаме заедно двата края на нерва.

При този подход, вместо сами да се затрупваме с много детайли в спиналното дишане, придържаме се към основното и тогава получаваме възможността да се придвижим бързо в много други практики (мулабандха, самбхави, сидхасана, помпа с брадичката, спинална бастрика и др.), които създават огромна разлика в нашия духовен напредък. Така че, вместо "позлатяването на лилията" на спиналното дишане, внасяме много повече лилии. Правейки това, сме в състояние да разработим мощно и добре оформено съчетание от практики в разумно кратък период от време, без много досадни и ненужни детайли.

И така, не съм съгласен, че всеки човек се нуждае от различна, своя форма на спинално дишане. Разбира се, всеки може да има предпочитание въз основа на традиция, лична прищявка и т.н. и това е ОК. Просто имай предвид, че движението между третото око и корена е това, което произвежда резултатите. Накрая тези два божествени полюса се сливат и ние сме наводнени от екстатично блаженство.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 207

От: Йогани

Дата: Неделя, 6 Юни 2004 22:48

ТЕМА: B&O - Леви или десни дисбаланси

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Преди три седмици имах интуитивно проблясване, докато медитирах. Бях в тавана на много голяма и луксозна къща. Занимавах се с почистването на тази къща от горе до долу, докато тя стана безупречно чиста. Къщата блестеше. Беше перфектна. След това, когато стигнах до тавана, намерих врата. Когато отворих вратата открих, че има цяло крило на къщата, за което не знаех. Беше ужасен безпорядък. Всичко беше покрито с цял инч прах. Гниещо дърво, щети от вода, мухъл, счупени прозорци... Беше зле! Просто исках да затворя врата и да забравя това, което току що съм видяла. Къщата съм аз и тавана е третото ми око. В този момент осъзнах, че дясната страна на тялото ми е много силна енергийно, но лявата ми е изтъняла, слаба и блокирана. Паднах!!! Значимостта на това беше, като да се погледнеш в огледалото за първи път и да осъзнаеш, че се разхождаш наоколо през изминалите 30 години със слон, вързан на гърба ти! Как съм могла да пропусна това? През следващите няколко дни се чувствах, сякаш съм двама различни хора, свързани заедно в центъра на моето тяло.

Чрез усилие успях да насоча енергия към лявата страна на тялото си, отначало с голяма физическа болка от лявата страна на третото ми око. Мога да кажа, че този баланс от дясно към ляво ще отнеме известно време. Какво показва това?

O: Запушванията в нервната система могат да приемат почти всякаква форма и понякога могат да бъдат наклонени към лявата или към дясната страна на тялото. Трудно е да се разбере как е станало така, но йога практиките могат постепенно да разтворят всичко това до основи и да ни върнат отново в равновесие. Фактът, че сега виждаш тези неща по-ясно, е показател за пречистването, което протича в резултат от твоите практики, особено в третото око. Нещото, което трябва да направиш е да продължиш с практиките си така, както си ги правила и да оставиш процеса да продължи напред по естествен начин.

Най-общо казано, не е добра идея да опитваш да насочваш процеса на пречистване в конкретна посока извън спиналния нерв (участъка от третото око до корена) или добре оформилите се (глобални) ефекти на дълбоката медитация и

на самяма. Просто, интелектуално не можем да знаем какъв ще бъде естественият ред на пречистването, докато вътрешната тишина и екстатичните ни енергии ще открият каналите за пречистване, които са с най-малко съпротивление. Как се случва пречистването, ще зависи от твърде много кармични фактори, уникални за всеки човек. За всичко това можем да се погрижим по балансиран начин, като предизвикваме естествените процеси на пречистване отвътре чрез нашите усъвършенствани йога практики.

Ако мислим, че имаме дисбаланс в лявата страна и фокусираме вниманието върху поправянето на това, можем да причиним повече дисбаланси. По-добре е да използваме медитация, спинално дишане, мудри и бандхи, йони мудра, спинална бастрика, помпа с брадичката и т.н. Всички те работят нагоре и надолу в спиналния нерв и няма да доведат до дисбаланси в лявата или дясната страна, което може да бъде дестабилизиращо. Ако имаш дисбаланс в лявата или дясната страна, най-добрият начин да се сложи край на това е да се правят практики в средата. Това е фокусът, на това е наблегнато в уроците. Ако вървиш по средния път чрез спинално дишане, медитация, и другите практики, ще намериш нарастващ баланс от горе до долу и отляво надясно. Спиналният нерв (сушумна) между третото око и корена е главния ключ. Всичко се балансира с неговото пречистване.

Практиките, които са те довели до това ниво на виждане са същите, които могат безопасно да премахнат запушванията, които стават по-видими.

Не забравяй и указанията за виденията - ако виждаме нещо, не се опитваме да го избутаме или прекалено да се привържем към него, занимавайки се с него, въвличайки се в него твърде много. Просто лесно се връщаме към практиката, която правим и така продължаваме процеса на пречистване.

Като се придържаме към два пъти дневно правене на рутина от усъвършенствани йога практики, балансирани с активен живот в съответствие с нашите интереси, ние се движим постоянно към просветлението.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 208

От: Йогани

Дата: Четвъртък, 10 Юни 2004 15:29

ТЕМА: B&O - Вътрешни сблъсъци на енергията и силни емоции

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Правя кундалини йога вече около година и наскоро започнах програма за обучение на учители, където за първи път правих Садхана. Практикувах самостоятелно, а и в класа - и вчера направих моята първа садхана в къщи. Чувствах се добре, до късно през нощта. Внезапно бях вбесен от гняв и исках да ударя нещо. Това не е обичайната ми склонност, а тази сутрин отново почувствах същото. Чудех се дали това е свързано с правенето на прекалено много кундалини йога или може би моята система се пречиства твърде много и твърде бързо. Наистина не съм сигурен и желаех да те попитам, за да видя ти какво мислиш за това. Сякаш нещо ме овладя и моите емоции така ме претовариха, а това е необичайно, тъй като обикновено приемам нещата по-леко и не съм се разярявал така от дете.

O: Силни емоции могат да се появят, когато вътрешната енергия се сблъсква или има прекомерно триене със запушвания в нервната система. Интересното е, че екстатичното преживяване се създава по същия начин. Просто е въпрос на степен, на сила на енергийния поток и на това, вътрешната динамика на пречистването да се получи в правилния ред.

Това очевидно не е статична ситуация. Ако увеличим енергийния поток без достатъчно първоначално отстраняване на запушванията, може да има неприятни

сблъсъци и триене. Ако освобождаваме запушвания твърде бързо, тогава нашият обичаен вътрешен енергиен поток може да попадне в разхлабени и трайни, задържащи се запушвания, предизвиквайки раздразнителност.

В уроците имаме разнообразни стратегии, вградени във и около практиките, за да бъдат избегнати некомфортните аспекти на тази ситуация. В по-голямата си част това работи и ние можем да се придвижваме напред гладко и бързо с пречистване и отваряне на нервната система.

В случая с кундалини йога това, което продължавам да срещам при хора, които имат симптоми като описаните от теб е преждевременно отваряне на короната. Не знам какъв е начинът ти на практикуване, но тези симптоми често са свързани с практики, правени в короната. Може би желаеш да прочетеш уроците за отварянето на короната, публикувани през последните няколко седмици.

При преждевременно отваряне на короната енергийният поток е твърде голям за матрицата от запушвания, все още вградена в нервната система. Преждевременно отворена корона и повече или по-малко средна нервна система не си подхождат добре и ако упражняваш натиск, ако се пресилваш, това може да доведе до години на страдание. Гопи Кришна е класическият авторитет за този вид "направено по трудния начин" път към просветлението.

Традиционно, най-гладкият път към просветлението е чрез пречистване и отваряне на спиналния нерв от третото око до корена. Това е подхода в уроците и ние "удряме" от всеки възможен ъгъл чрез интегрирана система от практики. По този начин короната се отваря чрез непряко влияние и крайностите на несъответствието между енергийния поток и матрицата от запушвания обикновено биват избегнати. Вместо това, пътят е изпълнен с постоянно нарастваща вътрешна тишина и екстаз, което е това, което искаме от нашата йога.

Така че, с малкото, което си споделил, това е най-доброто ми предположение - ти може би движиш твърде много енергия нагоре към короната, вместо да работиш с нея първо в спиналния нерв между корена и третото око. Има още повече подробности по тази тема в уроците, особено през последния месец.

Желая ти пълен успех по избрания от теб път.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 209

От: Йогани

Дата: Понеделник, 14 Юни 2004 16:08

ТЕМА: Вписване на ежедневните практики в един натоварен график

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

Каквато и система от духовни практики да следваме, има вероятност да сме чули или самостоятелно да сме установили, че ежедневното практикуване е ключа към успеха. Пътуването за човешко духовно преобразяване отнема време и вътрешните промени, които водят към нашето просветление изискват ежедневни грижи. Ежедневни духовни практики са необходими, когато вече имаме духовен импулс, което означава, че имаме известна степен на динамично вътрешно отваряне, възникнало или от предишни практики, или от "спонтанно пробуждане". Ако разчитаме само на енергиите, които се движат в нас спонтанно, тогава можем да сме склонни към дисбаланси, което ще направи завръщането ни у дома, нашето пътуване към безкрайно екстатично блаженство и божествена любов значително по-малко комфортно и потенциално по-дълго, отколкото е необходимо.

Така че, без значение какъв е подходът или нивото ни на постижение, достигането на нашата крайна точка по надежден начин зависи от наличието на твърдо установени ежедневни духовни практики. Това беше подчертано в тези

уроци още с първите инструкции за дълбока медитация и с много напомняния след това.

Назад, в уроците по медитация и спинално дишане, бяха дадени някои предложения как да се впишат тези практики в натоварен график. Където и да сме, можем да затворим очи и да медитираме - във влакове, самолети, чакални, почти навсякъде. Същото е вярно и за спиналното дишане. Всъщност, леко спинално дишане може да бъде правено с отворени очи, докато сме на път от работа към къщи, в колата, без да отвличаме вниманието си от шофирането. И така по времето, когато сме в къщи можем да започнем направо с медитацията. Това не е идеалната практика, но може да бъде правена, ако времето ни притиска, когато сме у дома. Ако желаем да бъдем гъвкави и да се нагаждаме понякога към нашето практикуване, можем да поддържаме навика и в най-неблагоприятните обстоятелства. Това е много ценно, тъй като ни гарантира продължаване на практиките в дългосрочен план, което е ключът към просветлението.

Не живеем в идеален свят. Дори и с най-добрите планове за редовна практика в стаята ни за медитация, всичко може да изхвърчи през прозореца при извънредна ситуация в семейството или други намесващи се събития. Означава ли това, че ежедневните ни практики също трябва да излетят през прозореца? Не, ако имаме стратегия. Това е, което ще разгледаме в този урок. Начини да запазим своето практикуване, без значение какво се случва.

Тъй като рутината ни от йога практики става по-сложна, включва повече практики, поддържането на всичко при натоварен график представлява и предизвикателство, и възможност. С толкова много части, с които да работим в една напреднала рутина, можем да сме доста изобретателни в компресирането (намаляване по размер – бел. моя) на нашите практики, когато времето е малко. Където има воля, има и начин!

Нека да поговорим за основите за създаването и поддържането на навик за правене на ежедневни духовни практики. Един от най-лесните начини да направим това е да си създадем правило, че ще изпълняваме своята рутина преди да ядем закуска или вечеря - два пъти на ден, нещо подобно. Ако времето за едното или за двете хранения не е твърдо установено, тогава можем да си отбележим това да бъде направено след събуждане сутрин и веднага щом се приберем у дома вечер. Ако пътуваме, става малко по-сложно, но практиките

могат да бъдат правени до известна степен при почти всякакви обстоятелства, стига да уважаваме този навик.

Поддържането на навика не се състои само в правенето на пълната рутина. Не трябва да бъде "или всичко, или нищо". Навикът е желание, което вграждаме в нас, за да правим нещо за духовно практикуване в определено време, което настъпва два пъти дневно. Да имаш навика е да имаш "желанието да практикуваш". Това култивирано желание е семето от което покълва всяка ежедневна практика. Подобно е на това да огладняваш, когато настъпи времето за хранене. То просто се случва и ние искаме да ядем. Ако имаме култивирано по подобен начин желание за духовни практики, тогава ще ги правим. През повечето дни ще правим цялата си рутина. В други дни може би да правим по-малко. Но винаги ще правим нещо, всяка сесия. Това "винаги правя нещо във всяка сесия" е много важно.

За да илюстрираме какво се има предвид под "да имаш навика", нека допуснем, че бързаме по оживена улица. На път сме към уговорена бизнес вечеря, която ще ни ангажира чак докато дойде време за сън. Вървим бързо, проправяйки си път между хората, с които се разминаваме по тротоара. Ресторантът е точно зад ъгъла. Почти сме там. Но почакай! Виждаме пейка, празна пейка на автобусна спирка, на тротоара, между всички тези хора, които бързат насам натам. Имаме в себе си този вграден порив за практикуване. Време е. И така, какво правим? Спираме и сядаме на пейката за няколко минути и медитираме. Може да е само за две минути. Но защо не? На кого ще липсваме през тези две минути? И запазихме своя навик да седнем и да медитираме. Удивително е как правенето на нещо толкова малко може да ни обнови за цялата вечер - центриране само за няколко минути, подхващането на мантрата само няколко пъти. Нервната система казва "Благодаря ти!". И ние сме по-спокойни през останалата част от вечерта.

Но не става въпрос само за центриране за няколко минути. Отнася се също така и до това, че поддържаме своя навик за практикуване два пъти дневно. Ако сме в подобен луд график в продължение на дни или седмици и можем да сядаме само за няколко минути преди закуска и вечеря, тогава когато възстановим своя контрол върху графика, няма да се мъчим да възстановяваме своя ред на практикуване отново. Навикът ще бъде тук и тогава ще можем да му се отдадем с нашата пълна рутина от практики, за която знаем, че ще ни изпълни до преливане с вътрешна тишина и божествен екстаз.

Така че, това е първото нещо - поддържане на навика, дори да е само за две минути на пейката на автобусна спирка. Няма значение къде е, или какво се случва. Можем да поддържаме навика, ако сме поели отговорност. Тогава той ще ни държи отдадени, защото се превръща в глад, който идва от само себе си в определеното време. Тогава няма да се налага да се борим, за да възстановим ангажимента си към йога, когато отново сме свободни да практикуваме два пъти дневно пълна рутина от практики.

По-вероятно е да се сблъскаме с компромиси във времето за практикуване, които обичайно не са толкова крайни, че да отделим само няколко минути, седнали на пейката на автобусна спирка. Нека поговорим за тях.

Ако правим спинално дишане и медитация, последвани от няколко минути почивка за излизане от практикуването, не е трудно да приспособим своите практики към ограничението във времето. Да кажем, че правим 10 минути спинално дишане, 20 минути медитация и 5 минути почивка. Това е рутина, състояща се от 35 минути. Някой ден може да се окажем само с 15 минути време, в които да работим с това - можем да направим само 10 минути медитация, почивка за няколко минути и да станем. Също така можем да поставим и няколко минути спинално дишане в началото. Ако знаем, че времето няма да ни стигне, можем да започнем с малко леко "ходещо" спинално дишане, преди да стигнем до мястото си, където ще седнем. Ако трябва да избираме между спинално дишане и медитация, винаги избираме медитацията. Едно нещо, което не правим е, че не комбинираме спинално дишане едновременно с медитация. Причините за това са обсъдени в началото на уроците.

Нека предположим, че правим "пълно блюдо" от практики - всичко от тези уроци, в умерена степен. Нека го опишем. Това е една типична рутина. Ако правиш повече или по-малко от някоя практика, тогава можеш да направиш необходимите корекции в твоя превод на предложението какво да правиш, когато нямаш време. Идеята е да разработим стратегии, които ще ни позволят да поддържаме рутината си от практики цялостна, когато не достига време. Помисли за това предварително - "Какво ще направя, ако времето ми за практикуване се намали наполовина?". Няма абсолютно правилен или абсолютно неправилен отговор. Освен някои основни положения - поддържането на практиките, когато

времето е малко, е изкуство. И така, ето я нашата умерено "пълна чиния" с практики:

Асани - 10 мин

Спинално дишане - 10 мин

Помпа с брадичката - 5 мин

Спинална бастрика - 5 мин

Медитация - 20 мин

Самяма - 10 мин

Йони мудра - 5 мин

Насочена бастрика или бастрика в короната (по избор) - 5 мин

Почивка - 5 минути (или повече)

Това са 75 минути - час и петнадесет минути. Няма нищо свещено във времената в тази рутина. Може би правиш 20 минути спинално дишане и не правиш самяма. Или може би не правиш асани. Може би не правиш спинално дишане или насочена бастрика. Каквато и да е комбинацията, тя зависи само от теб. Просто се увери, че не пропускаш медитацията или почивката. Тези двете (култивиране на вътрешна тишина плюс стабилен преход към ежедневна дейност) са основата на целия духовен напредък. По важност спиналното дишане се подрежда точно зад медитацията и почивката. Така че, спинално дишане, медитация и почивка в края са една мощна и пълна рутина от практики. Всичките останали практики са за усилване и надграждане върху ефектите на тези трите.

Тази йерархия е това, което използваме като насока, когато започнем да компресираме своите практики при по-строг график със задачи за деня.

И така, да кажем че имаме тази чудесна час и нещо рутина от практики и внезапно, поради обстоятелства извън нашия контрол, откриваме, че имаме само 30 минути, за да направим следобедна рутина. Без да имаме план, склонността ни може да бъде просто да не я правим следобед и да я отложим за следващия ден. Нали знаеш - "всичко или нищо". Това не е добра стратегия. Не само ще изпуснем ползата от една умело компресирана рутина, но също така ще отслабим своя навик да практикуваме два пъти дневно. Желанието да практикуваме се нуждае от

подкрепа и усилване два пъти в деня. Просто си спомни за пейката на автобусната спирка. Ако това беше достатъчно добро, за да поддържаме навика, то тридесет минути в относително тиха стая не са ли лукс? Наистина са. И така, ето някои предложения относно това, какво можем да направим.

Първо, държим на медитацията. Тя винаги е първия приоритет. Но също така бихме искали да направим и някои от другите практики, така че нека намалим медитацията на 15 минути в този 30 минутен план. Знаем, че в края се нуждаем от поне 5 минути почивка - за гладък преход обратно към активност, така че това са 20 минути и ни остават още 10 минути, с които да работим. Следващото (в йерархията - бел. моя) е спиналното дишане. Можем да направим 5 минути спинално дишане преди медитация и след това да използваме последните 5 минути за други неща. За коя практика трябва да бъдат тези последни 5 минути?

В този момент - това зависи от нашите предпочитания. Ако обичаме своята самяма, можем да я направим в тези 5 минути и да оставим асаните, помпата с брадичката, спиналната бастрика и йони мудра за следващия ден. Или, ако искаме помпа с брадичката и спинална бастрика, има един трик, който можем да направим. Можем да бракосъчетаем спиналната бастрика и помпата с брадичката за три до пет минути - това е да правим спинална бастрика, докато в същото време правим и помпа с брадичката. Не е идеалното решение, но осигурява комбинирано инжектиране с бастрика и помпа с брадичката. Две на цената на едно, нали знаеш. При този сценарий се отказваме от кумбхака при помпата с брадичката и вероятно няма да има време и за йони мудра. Възможно е също така да включим помпата с брадичката в последните няколко минути на спиналното дишане. Ще си спомниш, че нарекохме това "олекотена помпа с брадичката".

В допълнение, за по-малко от минута, преди да седнем да практикуваме, можем да направим рутина от разтягания в стил "поздрав към слънцето", която включва огъване назад, усукване наляво и надясно, навеждане напред и допиране до пръстите на краката. Също така можем да направим и малко удияна и/или наули. Всичките елементи на рутината от асани могат да бъдат докоснати, направени по този начин за около минута - това е далеч от оптималното, но е нещо в областта на асаните, което можем да направим преди да седнем.

Така че, по този начин можем да направим доста добра рутина за 30 минути, ако сме изправени пред такова ограничение във времето. Също така, може да

бъде направено и за по-малко време. Разбира се, тогава изпускаме повече практики. Но винаги можем да направим нещо, дори ако то е да седнем на пейката на автобусна спирка за няколко минути, да подхванем мантрата и да се потопим в чисто блажено съзнание.

Трябва да бъде споменато, че не трябва да се отказваме от нито една от паралелните практики, които правим докато седим. Това са сидхасана, мулабандха/асвини, самбхави, удияна/наули и кечари. До степента в която ги практикуваме, те винаги могат да бъдат включени в нашите основни седящи практики във всяка сесия, независимо колко малко е времето. Всъщност, ще открием, че те се прокрадват в ежедневната ни активност, тъй като екстатична проводимост се появява в нашата нервна система. По това време мудрите бандхите са станали част от нормалното ни невробиологично функциониране и ние никога няма да ги загубим.

Разбира се, трябва да внимаваме за практиките, които правим публично - правенето на пълна помпа с брадичката в претъпканата чакалня на летище може да доведе до повикване на спасителния отряд. Или това, или екзорсист (свещеник, който прогонва духове)! Енергична сесия на бастрика може да доведе до подобно повикване. Но повечето от практиките ни могат да бъдат правени дискретно. Това със сигурност се отнася до лекото спинално дишане, медитация, самяма, мулабандха, умерената удияна/наули и кечари. Самбхави не се забелязва, ако се прави с напълно затворени очи, което така или иначе е препоръчваното. Дори сидхасана може да бъде правена дискретно на обществено място, ако събуем едната обувка и поставим петата под перинеума. Понякога мястото, на което се намираме ще определи какви практики ще правим. Както казва старата поговорка: "Дискретността е по-добрата част от смелостта".

Има много начини да обединим практики, ако сме изправени пред липса на време или на идеално място за практикуване. След като сме се погрижили да има спинално дишане, медитация и почивка в края - останалите практики са въпрос на лични предпочитания. Обмисли малко това. Когато възникне необходимостта, ние можем да намерим интересни и творчески начини да поддържаме своите практики. Чрез бхакти ще намерим начин.

В този зает свят всички ще бъдем изправяни пред предизвикателството да имаме ограничено време за практикуване. Докато продължаваме с йога,

духовното ни желание (бхакти) ще стане по-силно и ще намерим начини да поддържаме в наличност необходимото ни за практикуване време. Но дори и тогава ще има неща, които се появяват случайно и които ще ограничат времето ни, така че е разумно да развием нагласа на гъвкавост и готовност за компромис, когато е необходимо, за да сме сигурни, че винаги уважаваме своя навик да практикуваме два пъти всеки ден. Ако правим така, няма да има много неща в този свят, които да ни попречат да стигнем до своето божествено предназначение.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 210

От: Йогани

Дата: Сряда, 16 Юни 2004 16:18

ТЕМА: B&O - Отношение към автоматичната йога и сидхите

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Необходимо ми е малко разяснение. Докато правя дълбока медитация, автоматично отивам в Джаландхара (заключване на брадичката). Ако се опитам да коригирам позата, усещането, че съм навлязъл вътре, което се изгражда от момента, в който започна медитацията, изчезва. Ако не изляза от Джаландхара, не се разсейвам, но съм угрижен, че не се придържам към установения ред на "просто медитация" по време на медитирането. Моля да ме посъветваш.

O: Автоматичната йога от физически вид е често срещана по време на медитация, а също и в самяма. Причината е, че понеже сме дълбоко в нашето

чисто блажено съзнание, тогава нервната система получава копнеж да подпомогне процеса на пречистване. Имаш правилен подход, предпочитайки медитационната си практика със своето внимание. Ако тялото ни отива в определена посока, не се борим срещу това, нито се залепваме за него. По същия начин, по който се отнасяме с мислите или с всичко друго, което се появява в нашата медитация. Така че, не трябва да сме загрижени дали джаландхара (заключване на брадичката) е тук или не е. Тя сама ще се погрижи за себе си, така както и докато ние се грижим за своята медитация.

Със сигурност мога да ти кажа, че автоматичната йога ще се променя с продължаване на нашето всекидневно практикуване. Просто се отнасяме ненапрегнато с каквото и да се случва. Случващото се е пречистване. Джаландхара ще отвори път към някое друго енергийно събитие. Други пък са писали за отиване на главата назад, на торса напред, за клатене и потрепвания, за ускорено дишане (автоматична бастрика), за ридаене и самият ти назови още подобни.

При самяма тези неща могат да станат дори още по-драматични, като например подскачания по леглото или рев на лъв. Винаги се отнасяме към тези неща по същия начин - просто ненапрегнато предпочитаме практиката, която правим. Към сидхите (силите) в техните ранни етапи, които са неизбежни при практикуване на самяма, трябва да се отнасяме по същия начин - когато те се появят, просто лесно се връщаме към практиката, която правим. Случващото се е пречистване в нервната система.

Автоматичната йога е симптом на практикуването, а не е самата практика. Най-добре ще направим, като се придържаме към основните причинители, а това са нашите медитация, пранаяма, самяма и другите практики. Автоматичната йога е показател за напредък по пътя към просветлението и ще се улесни, тъй като нервната ни система става все по-пречистена. Колкото по-малко триене (запушвания) има в нервната система, толкова по-малко физически движения ще има и по-приятно ще бъде вътре.

В крайна сметка, ще седим там, изглеждащи доста обикновени, изпълнени с океански вълни от екстатично блаженство. Само пламтежа на божествената любов ще ни издава.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики - урок 212

От: Йогани

Дата: Вторник, 29 Юни 2004 14:39

ТЕМА: B&O - Мудра за цялото мудра

За новодошлите се препоръчва четене от началото на архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Защо е тази дискусия".

B: Исках да те уведомя, че Самбхави, която описа е много мощна. Тя е много по-мощна от Мулабандха. Това вярно ли е наистина или варира от човек до човек.

O: Радвам се, че самбхави работи добре за теб. Това е много важна мудра, тъй като аджна (третото око, единия край на спиналния нерв) е главният контрольор на цялата нервна система от гледна точка на екстатичната проводимост, както в нейното култивиране, така и в засилването ѝ, когато тя започне да се появява. След това, с нервна система, която е навсякъде екстатично проводима, всичко се превръща в една мудра за цялото тяло, водена от самбхави. Тогава мулабандха/асвини става част от самбхави, каквито са и удияна/наули, кечари и многото други видими и невидими движения, възникващи в тялото. Всички мудри са част от цялотелесен екстатичен стимул/отговор, като самбхави е водещата мудра. В тази ситуация, когато очите отидат нагоре, докато челото леко се сбръчква, всичко отива нагоре.

Когато очите се преместят предано/набожно, всички мудри едва доловимо, фино, също ще се задвижат от автоматичен рефлекс. Аххх... ето затова побутваме всички тези мудри заедно в практиките, докато се появи екстатичната проводимост, изграждайки навици, подготвяйки по-нататъшната еволюция в нервната система. Тогава, с екстатичната проводимост, има само една мудра - цялотелесната мудра, съставена от всичките части. Самбхави е водачът на това. Ето затова виждаме изображения на мъдреците с вдигнати нагоре очи. Те са в цялотелесно екстатично блаженство точно от това (повдигане на очите нагоре), с божествена енергия, излъчвана във всички посоки.

Идването на рефлекса на цялотелесната мудра е допълнително доказателство на взаимната свързаност на йога в цялата ни нервна система. Това също демонстрира, че човешкото духовно преобразяване е невробиологичен процес, който не се управлява от никоя конкретна философия или система от вярвания. Всеки човек може да направи това!

Гуруто е в теб.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Усъвършенствани Йога Практики, тантра група - урок 5

От: Йогани

Дата: Неделя, 1 Февруари 2004 16:52

ТЕМА: Блокиране еякулацията на мъжа - поставяме тренировъчните колела

За новодошлите се препоръчва четене от началото на тантра архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Какво е тантра йога".

В предишния урок говорихме за метода на задържане. Той е доста ясен и разбираем. Има обаче една уловка в него. Много мъже имат малък или пък въобще никакъв контрол върху своя оргазъм. И в горещината на момента те не желаят никакъв контрол. Семето иска да излезе и това е всичко. Сексът е лудо препускане, за да стане точно това и всичко друго остава настрана.

И така, как да се справим с това. Ключът е в промяната на навика на вътрешната неврология на оргазма. Правим това, като запознаваме мъжката неврология с различен начин на пътуване по пътя на стимулирането. Като правим това, ние откриваме различно изживяване на удоволствието, преживяването на божествен екстаз, идващ в нервната система. След време божественият екстаз става все по-очарователен, отколкото са спазмите на гениталния оргазъм и ние сме мотивирани да прекарваме повече време в навика на предоргазмено стимулиране. Тогава вече имаме избор - предоргазмен тантричен секс или генитален оргазъм. Може би в една сесия бихме искали да имаме и двете, започвайки дълга сесия с първото и завършвайки с генитален оргазъм. От време на време, защо не? Това е да имаш сладкиша и да си го изядеш. Разбира се, прави това твърде често (повече от веднъж на една-две седмици) и сладкиша ще ти изяде йогата.

По принцип самият метод на задържането може да осигури необходимата тренировка на мъжа. Ще говорим за развиващата се роля на жената в тантричния секс в следващия урок. Очевидно жената е много важна. Но първо трябва да й връчим мотивиран мъж-тантрик. Без такова нещо няма да има много тантричен секс. Ето затова първо се фокусираме върху мъжа.

Достатъчен ли е методът на задържането, за да се тренира оргазменият отговор на мъжа? Може би за някои мъже е достатъчен, особено ако са опитни и са работили сериозно върху удължаването на своя оргазъм. Но за мнозина методът на задържането няма да бъде достатъчен.

Сега ще поговорим за блокирането на мъжката еякулация. Това е древен тантричен метод с дълга история на успех. Той е достатъчно прост за правене.

Когато оргазмът е почти настъпил, мъжът поставя един или два пръста (обикновено показалеца и/или средния пръст) на перинеума, притиска навътре и напред към срамната кост и блокира канала на уретрата, през който предстои да премине семето. Оргазмът настъпва, но е блокиран пътят на семето да напусне тялото. Ако мъжът отпусне притискането твърде рано, семето все още може да излезе. Ако задържи натиска за минута-две и след това отпусне, семето ще бъде реабсорбирано и нищо няма да избяга навън.

Блокирането може да бъде направено чрез достигане до перинеума или отпред, или отзад. При тантра любене с партньорка мъжът може да достигне отзад и да блокира еякулацията си, ако се е "подхлъзнал" и е отишъл твърде далеч в стимулирането. Той все още има оргазъм и ще приключи със секса за известно време, но е блокирал загубата на семе от своя организъм.

Освен механиката за спиране на излизането на семе от тялото, блокиращият метод има няколко други аспекта, които са свързани с тренирането на оргазмения отговор на мъжа.

Първо, оргазъм с блокирана еякулация не е толкова приятен, колкото такъв със свободно изливане на семето. Ако бхакти на мъжа го доведе до това да се ангажира с блокиране на повечето от своите еякулации, тогава също ще има и постепенно изместване на мотивацията му от желание за оргазъм към желанието да стои пред него. Така че, блокирането, освен че спира семето да напусне, осигурява и стимул на мъжа да остава пред оргазма. Защо да отивате в оргазъм, ако това ще бъде по-малко приятно, отколкото да продължите с предоргазмен секс и да се изкачвате по това стълбище към небесата/рая със своя любовник?

Второ, предвид току що казаното, блокирането не е нещо, което ще ни бъде необходимо завинаги. Това е доброволна, временна мярка, като да имаш помощни, тренировъчни колела на велосипеда. Не се ли радваш да чуеш това? Велосипедите с помощни колела изобщо не са много забавни. Бихме искали да махнем тренировъчните колела възможно най-скоро. И така, имаме допълнителен стимул да тренираме оргазмения си отговор и да намалим зависимостта си от помощните колела. След като се научим да оставаме в предоргазмен секс за продължителни периоди от време, няма да се нуждаем много често от блокиране. Докато стигнем до този етап, гениталният оргазъм може би да бъде част от секса само след час-два в съюз, или пък може би напълно ще забравим за него.

Да забравим за оргазма? Да, преживяванията при продължителен тантричен секс могат да станат толкова дълбоки, че напълно да забравим за оргазма. Трудно е за вярване, но е истина. Тантричният секс може да бъде толкова добър. И това е една хубава усъвършенствана йога практика, също така! С течение на времето важността на гениталния оргазъм ще избледнее и ще отиде на заден план. Все още можем да го имаме, ако го искаме, но той ще стане по-малко привлекателен, тъй като нашият божествен екстаз се разширява отвъд оргазма. Сексът ще

продължи да е хубав, но по различен начин. Сексът ще се превърне в израз/проява на цялостното ни нарастващо просветление, а не натрапчивото необходимо ни нещо, което е бил в миналото. Сега трябва да говорим за мъжката мастурбация.

Беше споменато, че блокиране може да бъде извършено отпред или отзад. Ако мъжът мастурбира, блокирането може да стане отпред. Като се има предвид фактът, че общото количество семе, изхвърлено при мастурбация през живота на средностатистическия мъж многократно надвишава количеството семе, изхвърлено при правенето на любов, наистина трябва да говорим за това.

Мастурбацията е най-големият "изразходвач" на семе за много мъже. Мастурбирането също така е изгодно време за трениране на мъжкия оргазъм. Това е подходящо време, в което може да се практикува еквивалентът на метода на задържането, задържане преди оргазма, отново и отново, като трайно изграждаме високо ниво на силата за оставане в предоргазмено състояние. Това също е подходящ момент за практикуване блокиране на оргазма, когато той дойде. Така че, всичките елементи са тук. Стимулация, паузи и блокиране при необходимост. Липсва само партньорката. Интересното е, че това не е по-различно от това, което правим в традиционните методи на мулабандха, сидхасана и други усъвършенствани йога практики - систематично стимулиране на нашата сексуална енергия нагоре през нервната ни система.

Така че, тантричната мастурбация вид йога практика ли е? Да, може да бъде - до толкова, доколкото остава предоргазмена. Тя също е и идеална площадка за самоподготовка за мъжа, за да се подготви за тантричен секс с партньорка.

Нищо от казаното тук не е, за да насърчава прекомерна сексуална активност или повече мастурбация, отколкото вече се случва. То е, за да добави осъзнаване на тантричните методи, които могат да бъдат включени в това, което вече правим в сексуалния си живот. Ако го правим интелигентно, могат да бъдат постигнати драматични промени в нашите преживявания по време на секс, а общите ни усъвършенствани йога практики ще бъдат значително подобрени.

Гуруто е в теб.

Усъвършенствани Йога Практики, тантра група - урок 25

От: Йогани

Дата: Неделя, 18 Април 2004 14:16

ТЕМА: Шри Видия - плодът на тантра

За новодошлите се препоръчва четене от началото на тантра архива, тъй като предишните уроци са предпоставка за този. Първият урок е "Какво е тантра йога".

Както бе споменато в първия урок тук, тантра често е осъждана като изродена на Изток и неправилно разбирана (с голям ентусиазъм) като сексуален култ на Запад. Това, което откриваме, докато пътуваме по нашия сериозен път на йога е, че тантра включва всичко, което правим и вероятно, много от това, което не правим. Тантра е най-всеобхватния подход към йога, който не оставя нито един камък необърнат.

Но къде води всичко това? Какъв е краят на тантра? Какъв е нейният плод? В основните уроци, а също така и тук, ние обсъждаме сливането на нашите вътрешни полярности като крайна точка на цялата ни йога практика. Има много начини да се опише този процес - толкова много начини, колкото духовни традиции има в света. Без значение как е описан, това си е все същия процес на човешко духовно преобразяване.

На нивото на нашите лични преживявания в тялото това е сливане/съюз на блажената ни вътрешна тишина, култивирана главно в дълбока медитация, с цялотелесния ни екстаз, култивиран в спинално дишане и другите пранаями, мудри, бандхи и тантра сексуални методи.

На нивото на тантра митологичните метафори това е сливането на Шива и Шакти, което съответства на току що споменатите наши преки преживявания на тишина и екстаз.

Възходът на Шива и Шакти, както и тяхното окончателно сливане навсякъде в нас представляват трите стадия на просветлението - първо, 24 часа в денонощието и 7 дни в седмицата вътрешна тишина; второ, 24/7 цялотелесен екстаз; трето, 24/7 екстатично блаженство, свързването на божествените полярности на тишината и екстаза, раждащо безкрайно изливане на божествена любов, което е и единството.

Ако можеш да си представиш надигането на съзнателен екстатичен резонанс, вибриращ във всеки атом на тялото ти, възникващ между всяко ядро и заобикалящите го електрони, ще добиеш представа за дълбочината на преобразяването. Това е един непрекъсващ космичен оргазъм вътре във всяка клетка и атом в нас.

Този плод на божественото преобразяване се признава както в писмения, така и в практическия клон (както в писанията, така и в преживяванията - бел. моя) на тантра, известен като "Шри Видия", което означава "възхитително знание". Това е знание за екстатичното блаженство, изразено с математическа прецизност. Ако изглежда парадоксално, тогава то със сигурност е божествено, тъй като божествената истина е парадокс. Ако истината е преживявана като диво екстатична, тя ще те насочи към духовна прецизност. Ако тя изглежда математически точно, тогава скоро ще изчезнем в екстатичен унес/блян. Никъде другаде това не е така добре изразено, както в свещената диаграма на Шри Видия, наречена "Шри Янтра", понякога наричана "Шри Чакра". Може да я видиш на адрес http://www.aypsite.com/plus/sriyantra.html

Ако направиш търсене в интернет с ключова дума "Шри Янтра" (Sri Yantra), ще откриеш много версии на Шри Янтра и безкрайни дискусии за нея. Вероятно вече я познаваш.

Версията, от която се интересуваме за това обсъждане е синята Шри Янтра, в която има бяла точка във всеки син триъгълник на янтрата. Това изобразява продължаващия сексуален съюз (сливане) на Шива (мъжките бели лингам бинду точки) и Шакти (женските сини йони триъгълници) във всеки атом на космоса. Шри Янтра в своята цялост също представя сушумна (спиналния нерв), нервната система и божествения съюз/сливане, възникващо навсякъде - нагоре и надолу вътре в нас.

Рисунка - синята Шри Янтра:

Математически Шри янтра пресъздава вълновия модел, образуван от вибрацията на ОМ, свещеният звук, който се открива естествено бръмчащ/бучащ в човешката нервна система, когато се извършва нейното пречистване и отваряне. ОМ се излъчва нагоре през продълговатия мозък (medulla oblongata), мозъчния ствол и напред през центъра на главата и навън през третото око. ОМ не е малко тихо нещо, което се случва вътре в нас. Той е "ревящ опустошителен екстаз", откъсващ се на свобода вътре в нас и е синоним на най-висшите етапи в тантричното сексуално култивиране/усъвършенстване. ОМ е кундалини в пълен

размах на екстаз. Така че, тук имаш сексуалната връзка между Шри Видия, Шри Янтра и тантра сексуални практики.

Как може да се използва Шри Янтра, ако изобщо трябва да бъде използвана? Някои традиции я използват като обект за медитация. В тези уроци ние няма да я използваме за медитиране. Когато ОМ пристигне, Шри Янтра ще бъде в нас. Ние ставаме Шри Янтра, когато проявяваме екстатичната вибрация на ОМ, който е звукът на кундалини/Шакти, омайваща своя Шива вътре в нас. Тъй като това се случва в цялото ни тяло, ние самите се превръщаме в Шри Янтра. Шри Янтра е изображение, изобразява нашата нервна система, в нейния най-висш режим на духовен блян.

Когато от време на време разглеждаш Шри Янтра, просто бъди наясно, че тя изобразява възхода на твоята вътрешна духовна динамика, а така също и екстатичното естество на Космоса. Тя е едновременно и микрокосмоса и макрокосмоса, а ние сме същото нещо. Тя е потвърждение и напомняне за това, в какво съзнателно се превръщаме чрез нашите усъвършенствани йога практики, включително и тези практики, за които говорим в тантра групата. Цялотелесен съюз на екстатично блаженство е това, към което се самоусъвършенстваме и това е всъщност Шри Янтра.

Нека няма осъждане или неразбиране по въпроса. Не е необходимо извинение за това, че култивираме човешкото духовно преобразяване до неговото най-висше ниво. Така че, култивирай непрекъснато!

Гуруто е в теб.