

Шестая чакра: пробудите своего молчаливого наблюдателя¹

Разогрейте позвоночник прогибами позвоночника, упражнением Кошка-Корова, упражнениями на растяжение ног и любыми другими любимыми вами упражнениями. Поза Стула может быть очень эффективна для подготовки к пробуждению вашего молчаливого наблюдателя.

Перед выполнением этого комплекса выберите ситуацию своей жизни, на которую вы хотели бы посмотреть нейтральным взглядом души. Затем отпустите это видение и работайте на освобождение от сопротивления, освобождение от жизненных историй и на то, чтобы быть восприимчивыми к своей душе и вселенской истине.

1. Сидя на коленях и пятках, втяните область диафрагмы и натяните заднюю поверхность шеи, чтобы вытянуть позвоночник. Вытяните правую руку прямо перед телом, ладонь направлена вниз. Коснитесь кончиками пальцев левой руки центра лба, области третьего глаза. Большой палец направлен вверх. Быстро качайте пупком, выполняя дыхание Огня. Всё тело должно сотрясаться. Это сильное движение очищает подсознание. 1-3 минуты. В завершение: вдохните и мощно выдохните 3 раза. Затем вдохните, выдохните и задержите дыхание на выдохе, сжимая при этом все мышцы тела. Глубоко вдохните и снова выдохните. Повторите эту последовательность в общей сложности три раза.



Расслабьтесь, лёжа на спине, и отпустите напряжение. Или сядьте и медитируйте в третьем глазе, вашем нейтральном наблюдателе. Смотрите с ясностью и нейтральностью.

2. Руки вытянуты перед сердечным центром и слегка согнуты в локтях, ладони направлены вверх и сложены в чашечки. Слегка отодвиньте голову назад и откройте рот, расслабляя губы и язык. Качайте животом с дыханием Огня, выполняя дыхание через рот. 1-3 минуты. Поднимите огонь пупка к сердцу. В завершение: глубоко вдохните, задержите дыхание на 20 секунд, с силой сжав челюсти. Мощно выдохните и повторите ещё 2 раза.



Чувствуйте, как ваше нейтральное пространство расширяется и включает в себя сердце. Ум и сердце едины. Вместе они воспринимают жизнь с ясностью, беспристрастностью и добротой. Расслабьтесь, лёжа на спине, или сидите и медитируйте.

¹ Из книги «Ваша жизнь в чакрах», Гуру Раттана, Ph.D. (книга готовится к выходу в издательстве «Йога Экс-Пресс»)



3. Сидя в Простой позе, раскройте руки, словно вы хотите кого-то обнять. Глубоко вдохните и насколько возможно задержите дыхание, скрещивая и разводя руки перед грудью. Меняйте положение рук относительно друг друга: сначала сверху движется одна рука, затем другая.



Выдохните, снова вдохните и продолжайте движение на задержке вдоха. Выполняйте движение достаточно медленно, чтобы чувствовать, как обнимаете сами себя. Обнимайте себя и всю свою жизнь. 1-3 минуты.

Глубоко вдохните, вытяните руки в стороны, задержите дыхание и откройте сердце для самих себя. Освободитесь от жизненных историй и неврозозов, которые не важны пробуждённому уму и сердцу. Мощно выдохните, глубоко вдохните и повторите ещё 2 раза.

Глубоко медитируйте в третьем глазе и сердце и просто будьте восприимчивы к тому, чтобы видеть истину жизни, себя и любую жизненную ситуацию.

Глубоко расслабьтесь на спине. Пусть обновится каждая часть вашего тела, позвольте себе заснуть. Наступило время освободиться от некоторого груза, который больше не нужен вам. Вы почувствуете лёгкость, свежесть и обновление.



Мы преданы своей ежедневной садхане, чтобы исцелять себя, освобождаясь от ментальных и эмоциональных ран, и наслаждаться своей связью с Божественным. Входя в нейтральный мирный канал, мы исцеляемся Божественной Любовью.

