

Asana Pranayama Mudra Bandha

Praktyka nr 1: Anuloma viloma pranayama (oddech przychodzący i odchodzący)

Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.

Upewnij się, że kręgosłup jest wyprostowany, a ciało rozluźnione.

Ciało musi stać się całkowicie nieruchome.

Po paru minutach rozpocznij rozwijanie świadomości oddechu w dziurkach nosa.

W czasie wdechu cała świadomość powinna płynąć z oddechem od czubka nosa w górę do punktu brwi. Podczas wydechu świadomość powinna płynąć z oddechem od punktu brwi do czubka nosa. Stań się świadomym trójkątnej formy oddechu tworzącej się pomiędzy dziurkami nosa a punktem brwi. Podstawa trójkąta znajduje się na poziomie wyższej wargi, jego bokami są prawa i lewa dziurka nosa, a czubkiem punkt brwi.

Poczuj jak oddech wchodzi i wychodzi na początku przez lewą dziurkę, a następnie przez prawą dziurkę. Potem stań się świadomym oddechu wchodzącego i wychodzącego jednocześnie przez obie dziurki nosa.

Kiedy ugruntujesz w sobie świadomość tego wzorca oddechu, świadomie zmieniaj jego przepływ pomiędzy dwoma dziurkami nosa, w taki sam sposób jak w nadi shodhana, z tą różnicą, że tu wykonujesz to fizycznie.

Świadomie wdychaj przez lewą dziurkę do bhrumadhya i wydychaj prawą, a następnie wdychaj prawą do bhrumadhya i wydychaj lewą. To stanowi jedną rundę. Po czterech rundach zrób wdech i wydech przez obie dziurki jednocześnie, wizualizując jak przechodzący oddech tworzy kształt odwróconej litery V. Kontynuuj dalej w ten sam sposób – wykonując cztery oddechy naprzemienne, a następnie jeden oddech przez obie dziurki jednocześnie. Odliczaj rundy od 100 do zera:

100 – wdech lewą dziurką, wydech prawą dziurką; wdech prawą, wydech lewą;

99 – powtórzenie, 98 – powtórzenie, 97 – powtórzenie,

96 – wdech obiema dziurkami nosa, wydech obiema dziurkami nosa, i tak dalej.

Uwaga: Dokładność w liczeniu jest absolutnie konieczna. Jeśli popełni się błąd, należy rozpocząć praktykę od rundy nr 100. Liczenie oddechów jest bardzo ważne, bez tego anuloma viloma dla wielu aspirantów jest zbyt silnie działającą praktyką. Może połączyć świadomość i przenieść w sferę nieświadomości. Jej celem jest pobudzenie czakry ajna na podświadomym poziomie psychiki, a do tego niezbędne jest utrzymanie świadomości.

Jeśli odpłyniesz w sferę nieświadomości, będziesz zdawać sobie sprawę jedynie z ogromu wrażeń zmagazynowanych w umyśle nieświadomym i całkowicie utracisz świadomość praktyki. Ta świadomość jest niezbędna, aby rozwinąć kontrolę nad umysłem, jak również do przebudzenia szóstej czakry, tak aby była ona świadomie dostępna.

* Tę praktykę można łatwo zintegrować w jogę nidrę (patrz rozdział 11)

Praktyka nr 2: Trataka

(Rysunek: skupienie wzroku na jednym punkcie)

Usiądź w wygodnej asanie medytacyjnej, w ciemnym pomieszczeniu, w którym nie ma przeciągu, ani nie wieje wiatr.

Zapaloną świecę umieść na wysokości oczu, bezpośrednio naprzeciw punktu brwi, w odległości około pół metra.

Upewnij się, że knot jest idealnie prosty, a płomień się nie porusza.

Wyprostuj kręgosłup, zamknij oczy i rozluźnij ciało.

Bądź świadom jedynie ciała fizycznego. Pozwól mu pozostać nieruchomym jak pomnik.

Od tego momentu do końca praktyki powinieneś starać się utrzymać ciało całkowicie nieruchomo. Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy i uważnie skup wzrok w najjaśniejszym punkcie płomienia – tuż ponad czubkiem knota.

W miarę praktyki powinieneś być w stanie skupić wzrok na płomieniu przez parę minut bez mrugania powiekami czy poruszania gałkami ocznymi.

Kontynuuj skupienie z pełną koncentracją.

Cała świadomość musi być skoncentrowana na płomieniu, tak że świadomość pozostałej części ciała i pomieszczenia się zatracą.

Wzrok powinien być całkowicie skupiony w jednym punkcie.

Kiedy oczy się zmęczą (prawdopodobnie po paru minutach), albo zaczną łzawić, zamknij je i rozluźnij.

Nie poruszaj ciałem, ale pozostawaj świadomym obrazu płomienia naprzeciw zamkniętych oczu.

Każdy z nas patrzył kiedyś na słońce lub jasną lampę, a po zamknięciu oczu na parę minut widział wyraźne wyobrażenie tego światła na siatkówce oka. W podobny sposób widoczny będzie obraz następczy płomienia świecy.

Powinieneś praktykować trataka z tym obrazem, utrzymując go dokładnie naprzeciw lub lekko ponad punktem brwi. Jak tylko zacznie zanikać, ponownie otwórz oczy i kontynuuj koncentrację na zewnętrznym płomieniu świecy.

Uwaga: Najlepszą porą do praktyki trataka są ciemne godziny poranne lub późno-wieczorne. O tej porze atmosfera staje się nieruchoma i spokojna – i nie tylko ta fizyczna, ale również atmosfera mentalna oraz psychiczna. W takim stanie bezruchu łatwo jest osiągnąć sukces w praktyce trataka.

Inne formy trataka

Technikę trataka można praktykować używając jako punktu koncentracji małej plamki, księżycy w pełni, cienia, kryształowej kuli, czubku nosa, obrazu w wodzie, yantry, ciemności, shivalingam oraz wielu innych rzeczy.

Osoby, które posiadają osobiste bóstwo, mogą praktykować trataka nad jej / jego formą, a ci posiadający guru mogą używać jako przedmiotu koncentracji jego zdjęcia. Trataka można również praktykować koncentrując się na wschodzącym słońcu, na własnym odbiciu w lustrze lub na oczach innej osoby. To jednak powinno być wykonywane pod nadzorem guru, ponieważ z taką praktyką związane są pewne ryzyka.

Istnieją dwa rodzaje trataka, *bahiranga* (zewewnętrzny) i *antaranga* (wewnętrzny). Metody wymienione powyżej są częścią trataka *bahiranga*. Wewnętrzna trataka (*antaranga*) jest wewnętrzną wizualizacją, na przykład czakry, yantry czy osobistego bóstwa. Oczy pozostają przez cały czas zamknięte. Jednym z najlepszymi wewnętrznymi obiektami do koncentracji jest mała gwiazda lub punkt światła.

Czas: Trataka można praktykować na tyle, na ile pozwala czas, 15 do 20 minut to przyjęty czas dla zaczynających praktykę.

Korzyści: Trataka dostarcza wielu fizycznych, mentalnych oraz duchowych korzyści. Na poziomie fizycznym koryguje słabość oczu i niektóre wady takie jak krótkowzroczność. Na poziomie mentalnym zwiększa stabilność układu nerwowego, zwalcza bezsenność oraz rozluźnia podenerwowany umysł. Jeśli wzrok jest skupiony, a oczy pozostają nieruchomo, podobnie dzieje się z umysłem. Automatycznie ustaje proces myślenia, ponieważ zwiększa się koncentracja. Praktyka daje kontrolę nad porywczym umysłem, a na poziomie duchowym powoduje przebudzenie się ajny.

Praktyka nr 3: Mudra Shambhavi z czantowaniem Om

(Rysunek: wzrok skupiony w punkcie brwi)

Krok 1

Usiądź w pozycji medytacyjnej z wyprostowanym kręgosłupem, dłonie rozluźnij na kolanach.

Wzrok skieruj prosto przed siebie na ustalony punkt, a następnie spojrzysz się do góry jak najwyżej możesz bez poruszania głową.

Skup wzrok i koncentruj się na punkcie brwi.

Staraj się zawiesić proces myślowy i medytuj nad ajną.

Powtarzaj Om, Om, Om ze świadomością wibracji dźwięku w punkcie brwi, w którym masz skupiony wzrok. Każde Om powinno być wypowiedane łagodnym i wyraźnym głosem, ze świadomością każdej wibracji mantry w punkcie brwi. Każda mantra powinna trwać sekundę lub dwie, pomiędzy nimi nie powinno być przerw.

Praktykuj przez trzy do pięciu minut.

Krok 2

Zamknij oczy, ale utrzymuj skupienie wzroku w punkcie brwi.

Zacznij czantować mantrę trochę wolniej, z całkowitą świadomością wibracji dźwięku w punkcie brwi. Wyobrażaj sobie, że dźwięk emitowany jest właśnie z punktu brwi. Stopniowo i bez wysiłku zwiększaj czas trwania każdego Om, tak aby stawało się ono długie i ciągłe.

Dźwięk powinien być równy, utrzymany w tej samej tonacji i powinien kończyć się razem z oddechem.

Po zakończeniu oddechu od razu weź całkowity wdech przez nos, ale nie zmieniaj ustawienia ciała ani głowy.

Zacznij czantować kolejne Om, utrzymując świadomość dźwięku wychodzącego z punktu brwi.

Praktykuj przez pięć minut.

Krok 3

Kontynuuj czantowanie mantry Om, ale stań się świadomym dźwięku wibrującego w całym ciele.

Staraj się być świadomym jedynie dźwięku, wsłuchując się w jego wibrację wychodzącą z punktu brwi i przenikającą całe ciało.

Nie stawaj się samo-świadomym, pozwól raczej dźwiękowi zmanifestować się w pełni, utrzymując jedynie świadomość wibracji.

Praktykuj przez pięć minut.

Stopniowo można wydłużać czas praktyki.

Uwaga: nie napinaj mięśni oczu; kiedy się zmęczą lub lekko nadwyrężą, rozluźnij mudrę shambhavi i rozluźnij oczy.