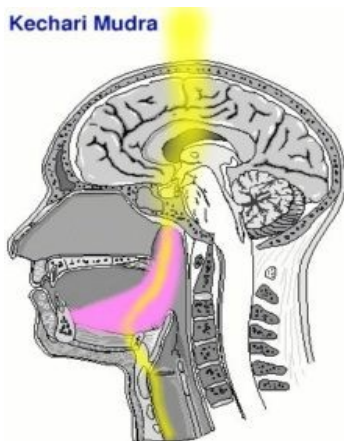


КХЕЧАРИ МУДРА

Начин на изпълнение - езика се обръща колкото може по - назад към гърлото/отвора на носоглътката и фиксирайки езика в това положение, **едновременно се концентрираме в точката между веждите (Аджна)**. Гръбнакът трябва да е изправен (човек да е седнал или прав), но не легнал по време на изпълнение на техниката.

КХЕЧАРИ МУДРА

- поза за пребиваване във висше състояние на съзнанието



Формата на кхечари мудра от раджа - йога се явява много по - проста и може да се изпълнява от всеки. Тя се изпълнява чрез обръщане на езика назад по такъв начин, че неговата долна част (върха) се докосва до горната задна част на мекото небце, а ако може езика да влиза в носовото отворение в задната част на гърлото още по – добре. Тази позиция трябва да се удържа толкова дълго, колкото това остава комфортно за изпълняващия техниката. Отначало може да е необходимо бързо да се освобождава езика и да се отпуска и после отново да се възобновява мудрата. Тази форма на кхечари мудра може да се използва съвместно с други техники, но може да се изпълнява и самостоятелно.

Техниката кхечари мудра - център на небесата

При обръщането на езика назад се контролират три канала: ида, пингала и Сушумна (канала на Истината). Кхечари мудра се нарича център на небесата.

Йога, който пребивава с език вдигнат нагоре, поне половин секунда, се освобождава от токсини, болести, смърт, старост и др. Този, който изпълнява кхечари мудра, никога не го безпокоят болести, смърт, умора, сънливост, глад, жажда или безсъзнателност.

Ако с езика се достигне по вътрешен път до центъра между веждите, по този начин се стимулира шестата чакра – аджна. Кхечари мудра оказва контролиращо влияние на цялата система ендокринни жлези в тялото. Това се постига за сметка на мощни секрети от самия мозък, които се произвеждат

в малки количества за управление на хипофизата, а от там и за управление на целия “оркестър“ жлези разположени под аджна - щитовидната, тимуса, надбъбречните и половите жлези. От хипофизата зависят множество различни процеси, имащи място в тялото на човека.

Практика на кхечари въздейства също така на центрове в хипоталамуса и в стволовия мозък, които управляват автоматичното дишане, темпа на сърцебиене, емоционалните проявления, апетита и жаждата.

Практиката също влияе на слюнните жлези и на способността да се усеща вкус, който от своя страна е свързан с долните нервни сплетения, включени в процеса на храносмилането и усвояването на храната.

Кхечари мудра заставя ума да се движи в Бога

Този, който знае кхечари мудра е неповлиян от болести, от законите на причините и следствията (кармата) и на възлите на времето (смъртта).

***Умът се движи в Бога (кхе), защото езика се движи в пространството (кхе).
Затова съвършените наричат тази мудра кхечари – движеща се в
пространството или в Бога.***

Този, който знае кхечари е този, който я е изпитал и е постигнал в нея съвършенство. Санскритската дума „ветти“, означаваща „знание“, се отнася до знание посредством преживяване, а не към някакво интелектуално понятие. (За това може да е нужно време и практика)

Ползата, свързана с кхечари мудра, произтича от преживяване на състоянието на свръхсъзнание или самадхи (Самадхи може да е на степени). Кхечари мудра е толкова мощна, че практикуващия може да достигне състояние, в което да преодолява кармата (причината и следствието), времето, смъртта и болестите. Това състояние носи името кайвалья, нирвана, мокша, самадхи или Брахман/Бог.

Кхечари мудра непосредствено въздействува на функциите на мозъка и пробужда висшите центрове на съзнанието. Вътрешните функции на нашия ум са ограничени от времето и пространството - ида и пингала, но има възможност да се надраснат тези два полюса на двойственост.

При изпълнение на кхечари мудра се пие нектара на луната и се побеждава физическата смърт.

На този, който практикува кхечари, не действа отрова.

С език насочен нагоре, знаещия йога пие течността на луната. След 15 дни смъртта е победена. Тялото на йогата завинаги е напълнено с нектара на луната. Дори, ако бъде ухапан от краля на змиите (Такшака), той няма да бъде отровен.

Както горивото поддържа огъня и маслото – лампата, така и пребиваващия в тялото не го напуска, докато тялото е напълнено с лунния нектар.

Постоянно гълтайки слюнката, той може да пие амараваруни (виното на безсмъртието). Аз го отнасям към висшето родословие. Другите разрушават своето наследство.

Този процес включва в себе си отделяне на телесна течност, която йогите наричат *амараваруни*. *Амара* има отношение към безсмъртието и луната, а *варуни* означава вино. Амараваруни е виното на безсмъртието или виното на луната.

Това вино в действителност представлява алхимическа течност, отделяна от центъра бинду висарга (в мозъка). Това е нектара на чистото съзнание.

Йог Сватмарама говори, че този, който може да пие амараваруни има достойно или високо родословие. Ако човек се старее да познае Духа или чистото съзнание, то цялата негова физическа структура претърпява реорганизация и даже гените на такъв човек се променят, следователно и на наследниците му в следващите поколения оказват влияние неговите постижения в духовната практика. Децата на този човек и техните деца имат повече възможности да достигнат тези същите съвършенства. Пиенето на обикновен алкохол вреди на наследствеността и то не само по време на бременност. Това се отнася, както за „лекия“, така и за „твърдия“ алкохол, както за жените, така и за мъжете (високо алкохолните напитки много повече вредят на наследствеността).

Кхечари разрушава велики грехове.

Кхечари е техника за кармична трансформация!

Кхечари произвежда топлина, позволяваща на нектара да тече.

Когато езика влиза в празнината (назад), се отделя топлина и в човека тече нектар.

При изпълнение на кхечари мудра във физическото и финото тяло се изработва топлина. Тази топлина е важна за отделянето на „нектара от луната“. Както метала става течен, когато го нагриват, както леда става вода, както твърдия парафин и восък стават течни, така и нектара в тялото, който е бил „затвърдял“, при нагриване започва да тече като течност. Отделянето на тази течност в тялото се явява извънредно важна за пробуждането на висшите състояния на съзнанието.

Нектара предотвратява стареенето и проявява сиддхите.

Когато езика постоянно се притиска към кухината (назад към гърлото), лунния нектар тече и има солен, кисел и лют вкус. По плътност е подобен на мляко, стопено масло, мед. Човек не е подложен на смъртоносни болести,

стареене и въздействие на оръжия. Това способства безсмъртието и осемте сиддхи или свършенства.

Отначало отделящата се течност е гъста, но в следствие на стимулирането на тази област и очиштането и от езика, течността става по-фина и изчистена.

Нектарът освобождава кундалини, дарува дълъг живот, прави тялото гъвкаво, като лотос, и въздейства на вишуддха (гърлената чакра).

Когато езика е разположен в горната част на гърлото, течността капе в шестнайсетлистния лотус (вишуддха чакра). Парамшакти (Кундалини) се освобождава и човек става концентриран на това (преживяване, което възниква). Йогът, който пие чистия поток на нектара се освобождава от болести, живее дълго, съхранява тялото си прекрасно и гъвкаво, като стеблото на лотоса.

Шестнайсетлистният лотос, за който се говори в тази шлока - е вишуддха чакра. Тя описва механизма на усвояването на нектарния поток, възникващ при изпълнение на кхечари мудра. Това е техника на запазване и подмладяване, приета от йогите за придобиване на лъчисто здраве, дълъг живот и физическа привлекателност.

Йогът, който е пробудил вишуддха чакра (петата) може да асимилира, както положителните, така и отрицателните аспекти на живота, а също така да съхранява равновесие, здраве и спокойствие в средата на двойствеността на болката и удоволствието, светлината и тъмнината, живота и смъртта, тялото и ума.

Щитовидната жлеза е свързана с хормони, касаещи подмладяването.

В главата се събират пет нади(енергийни канала)

Пет нади се събират в тази кухня и това се явява източник на знание. Кхечари трябва да бъде обоснована в тази неразвалена (от невежеството) пустота.

Когато в практиката на кхечари мудра езика прониква в кухината на носа, това въздейства на различни неща.

Петте нади, които се събират в тази кухня са ида, пингала, сушумна, гандхари и хастиджихва, които се сливат една с друга в аджна.

Преживяване на единство

Има само едно семе на творението и една мудра – кхечари, един Бог, не зависещ от нищо и едно съзнание – маномани.

Тази шлока говори за преживяване на единение, за сливане с висшето, реализуемо от йогът. Съществува преживяване на единство, което трябва да бъде реализирано. Съществува само единство сред привидното разнообразие. Чрагментарните преживявания, с които ние се сблъскваме, струващи ни се реалности, индивидуалности и различия, се явяват само елементи на великото АЗ, което включва в себе си всичкото разнообразие. Йогът постига в себе си това преживяване, постигайки вътре в себе си семето на съзнанието. Единството на съзнанието, творението и ума се постигат от този, който е реализирал бинду – семето, от което излизат всички мисли, умове, тела, божества, деви и мудри.

НА ФАЙЛ:

След изпълнение на кхечари мудра да се прави алтернативно дишане през едната и другата ноздра:

УПРАЖНЕНИЕ

Прави, гръбначния стълб изправен.

1. Вдишване през лявата ноздра (дясната затворена) – броим до 4.

2. Задържане на въздуха, броим до 16, двете ноздри затворени.

3. Издишваме през дясната ноздра и броим до 8 (лявата затворена).

4. Вдишване през дясната ноздра (лявата затворена) – броим до 4.

5. Задържане на въздуха, броим до 16, двете ноздри затворени.

6. Издишваме през лявата ноздра и броим до 8 (дясната затворена).

Целия цикъл 1-2-3-4-5-6 се повтаря няколко пъти (примерно 5-6) пъти без прекъсване, сутрин и вечер, на празен стомах!