

Kundalini Joga: Trzy Krije dla Ery Wodnika

Sodarshan Chakra Kriya

Pozycja: Usiądź w pozycji Łatwej z lekką jalandhar bandh.

Oczy: Wzrok jest skierowany na czubek nosa.
Tej medytacji nie wykonuje się z zamkniętymi oczami.

Mantra:

Wha-hay-guru



Mudra i Oddech:

- a) Zablokuj prawym kciukiem prawą dziurkę nosa. Weź powoli wdech lewą dziurką nosa. Zatrzymaj na wdechu. Mentalnie wibruj mantrę Wha-hay-guru 16 razy. Pompuj Punktem Pępka 3 razy na każde powtórzenie, raz na WHA, raz na HAY; i raz na GURU, w sumie 48 nieprzerwanych powtórzeń.
- b) Po 16 powtórzeniach odblokuj prawą dziurkę: zaciśnij prawym palcem wskazującym (lub małym palcem) lewą dziurkę by odblokować prawą. Powolny i głęboki wydech przez prawą dziurę nos.
- c) Kontynuuj naprzemiennie a) i b).

Czas: 11-31 minut.

Kiedy opanujesz mistrzowsko tę praktykę możesz wydłużyć czas do 62 minut, a następnie do 2,5 godzin.

By zakończyć: Weź wdech, zatrzymaj oddech na 5-10 sekund. Wydech. Wyciągnij ręce do góry i wytrząśnij każdą część twojego ciała przez 1 minutę, tak by energia mogła się rozprzestrzenić.

Kundalini Joga: Trzy Krije dla Ery Wodnika

Sodarshan Chakra Kriya

Komentarz:

To jest jedna z największych medytacji jaką możesz praktykować. Ma konkretną transformującą moc. Osobista tożsamość jest przebudowywana, dając osobie nową perspektywę Jaźni. Przetrenowuje umysł. Według *tantra shastra*, może oczyścić przeszłą karmę i podświadome impulsy, które mogą blokować cię przed spełnieniem siebie. Równoważy wszystkie 27 aspektów życia i mentalnych projekcji i daje tobie praniczną moc zdrowia i uzdrawiania.

Ustanawia wewnętrzne szczęście i stan przepływu i ekstazy w życiu. Otwiera twój wewnętrzny wszechświat by odpowiadać, współtworzyć i dopełnić zewnętrzny wszechświat.

Ta medytacja równoważy aspekt Nauczyciela w umyśle. Działa na wszystkie inne aspekty jak lustro by odkryć ich prawdziwą naturę i poddaje je korekcie. Działasz jako *istnienie*, nie tylko jako *robienie*. Jeżeli aspekt Nauczyciela jest zbyt silny, ryzykujesz duchowe ego, które staje się przywiązane do zdolności oddzielania się i bycia “ponad” normalnymi sprawami. Jeżeli aspekt Nauczyciela jest zbyt słaby, używasz swojej duchowej i nauczycielskiej postawy dla osobistej korzyści.

Kiedy jest zrównoważony, aspekt Nauczyciela jest bezosobowy osobisty. Zaczyna od absolutnej uważności i neutralnego oszacowania z punktu uważności. Nauczyciel używa intuicji by bezpośrednio wiedzieć co jest prawdziwe, a co jest dywersją. Odpowiadasz z Neutralnego Umysłu poza pozytywnością i negatywnością. Twój cel i prawa działania są dla ciebie jasne. Kompletny Nauczyciel nie jest instruktorem.

Nauczyciel jest ekspresją Nieskończoności i służy wszystkim. Opanowujesz mistrzowsko brak przywiązania tak, że jesteś równocześnie we wszystkich działaniach - a nie w ich wyniku.

Traktuj praktykę z czcią i podnoś swoją głębię, wymiar, kaliber i szczęście. Daje tobie nowy początek na przekór wszystkim przeciwnościom.

“Ze wszystkich 20 rodzajów jogi, w tym Kundalini Jogi, to jest najwyższa krija. Ta medytacja przedziera się przez ciemność. Da tobie nowy początek, Jest to najprostsza krija, ale jednocześnie najtrudniejsza. Przecina wszystkie bariery neurotycznej lub psychotycznej wewnętrznej natury.

Kiedy osoba jest w bardzo złym stanie, techniki stosowane z zewnątrz nie zadziałają. Ciśnienie musi być stymulowane z wewnątrz. Tragedią życia jest kiedy podświadomość uwalnia śmiecie do świadomego umysłu. Ta krija wzywa Kundalini by dać tobie niezbędną witalność i intuicję by zwalczać negatywne efekty podświadomego umysłu.

Nie ma czasu, miejsca, przestrzeni ani warunków związanych z tą mantrą. Każde śmieć ma swój czas żeby się oczyścić. Jeżeli będziesz oczyszczać swoje własne śmiecie, musisz oszacować i oczyścić je jak najszybciej możesz, lub tak wolno jak chcesz.

Zacznij praktykować powoli - im wolniej, tym lepiej. Zacznij od 5 minut dziennie i stopniowo rozbudowuj praktykę do 31 lub 62 minut. Maksymalny czas dla tej medytacji to 2,5 godziny” - Yogi Bhajan

źródło: 3ho.org

tłumaczenie: jogazdrowia.pl

