

Пранаям пречистваща медитация (Карам Самбавани крия) *Pranayam Cleansing Meditation (Karam Sambhavani Kriya)*



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Заклучете всички пръсти, с изключение на безименните. Те са между дланите – кръстосайте ги нагоре. Затворете дланите заедно и ги стиснете. Поставете мудрата пред сърдечния център. Дръжте лактите натиснати от страни на тялото.

Дишане: Напълно вдишвайте на **4 равни части**. Издишвайте дъха на **4 равни части**.

Вдишването на четири части отнема около 2 секунди, за да завърши.
Четиритактовото издишване също отнема около 2 секунди.

Очи: 1/10 отворени.

Мантра: Соханг (*Sohang*).

Когато вдишвате, вибрирайте на ум **Со** (*So*) веднъж за всяка част от дишането – **Со, Со, Со, Со** (*So So So So*) и когато издишвате, вибрирайте на ум **Ханг** (*Hang*), веднъж за всяка част от дишането **Ханг, Ханг, Ханг, Ханг** (*Hang, Hang, Hang, Hang*).

Време: Започнете с тази медитация само за **3 минути**. Добавяйте 1 минута седмично, докато достигнете 11 минути. След това продължете да практикувате в продължение на **11 минути**.

SAA SAA SAA SAA
HUNG HUNG HUNG HUNG



Когато тази медитация беше преподавана, Йоги Бхаджан се разхождаше на студентите, пеейки на глас. При вдишването той използва варианта **Саа (*Saa*) за по-често използваните **Со** (*So*) в мантрата **Соханг** (*Sohang*). Както **Со** (*So*), така и **Саа** (*Saa*) носят значението на "Безкрайност", но в тази конкретна медитация ние умствено вибрираме **Саа** (*Saa*).*

Karam = Карма, действие и реакция.

Sambhavani = п(ро)явяване

Kriya = изчезване, изтощение, край.

Дармичните структури са средства за осъзнаване, които използват време, за да надхвърлят времето. Ето защо можем да кажем, че *Карам Самбавани крия* означава край на кармата, край на всички модели, които контролират нашия живот.

"Мудрата създава контакт на потока от жизнена енергия (докосването на двата слънчеви пръста - безименните), което се случва точно под останалата част от енергията (свързването на другите пръсти в мудра)."

Един мъдрец е казал: "Всеки трябва да направи тази медитация, за да постигне съответната сила, за да премине през време и пространство с праведност".

Това е Карам Самбавани Крия (Karam SambhavanI Kriya), която е много мощна животодаряваща крия, отваря всеки капиляр и всяка малка клетка в белите дробове и ви изчиства, дава ви много сила, защото лявото и дясното полукълбо на мозъка са в мудра и тези полукълба работят в съответствие с Ида и Пингала.

Това създава равновесие, баланс, корелация на енергията. Предотвратява умората на мозъка.

От: Praana Praanee Praanayam