

Медитация: Содаршан чакра крия (Meditation: Sodarshan Chakra Kriya)

"От всичките 20 вида йога, включително Кундалини Йога, това е най-висшата крия. Тази медитация пробива цялата тъмнина. Тя ще ви даде нов старт.

Това е най-простата крия, но в същото време най-трудната. Тя премахва всички бариери на невротичната или психотичната вътрешна природа. Когато човек е в много лошо състояние, техниките, наложени отвън, няма да работят. Натискът трябва да се стимулира отвътре. Трагедията на живота е, когато подсъзнанието изхвърля боклука в съзнателния ум. Тази крия призовава кундалини да ви даде необходимата жизненост и интуиция за борба с негативните ефекти на подсъзнателния ум.

Няма време, няма място, няма пространство и никакво условие не е свързано с тази мантра. Всеки натрупан боклук има свое собствено време, за да изчисти. Ако искате да почистите собствените си боклуци, трябва да ги преброите и да ги почистите колкото може по-бързо или колкото е възможно по-бавно, както искате.

Сега най-могъща и красива е Содаршан Чакра Крия. Сега хората са готови за това. Започнете да практикувате бавно; колкото по-бавно, толкова по-добре. Започнете с пет минути на ден и постепенно надградете времето до 31 или 62 минути. Максималното време за практикуването на тази медитация е 2 ½ часа."

Йоги Баджан

Содаршан крия - Терминът идва от санскрит, **со(у)** (su), което означава "правилно" или "добро"; **даршан** (darshan), което означава "видение"; и крия, което означава "завършено действие". Това е древна техника на Кундалини йога, датираща от преди хиляди години, когато тя се използвала от брамините за пречистване.

Содаршан чакра крия (sudarshan chakra kriya): Йогите я определят като майката на всички крии ... това е една от многото крия, които са споменати в Сири Гуру Грант Сахиб. Тя прекъсва кармата на миналото, настояще и бъдещето.

Sudarshan е оръжието на Вишну, което той използва, за да унищожи злото ... така че тази крия унищожава нашите отрицателни карми, тя изчиства пътя, така че човек да може да разбере силата на настоящия момент, тя води човек към „тук и сега ...“

Yogi Amandeep Singh

Това е част от поема, написана от Jai Dev през 15 век, описваща живота и съдбата му, променящи се опит с медитация наречена **Содаршан чакра крия** (So Darshan Chakra Kriya). Това стихотворение е включено в "Сири Гуру Грант Сахиб", която е свещената книга на сикхската традиция. Много рядко е да се види техника, описана така изрично в свещен текст. Това е направено в този случай като почит към тази медитация.

Chāṇḍ saṭ bhēḷiḡ ngḡ saṭ pūriḡ sūr saṭ khōrsḡ ḡaṭ kīḡ.

Дъхът се издърпва през лявата ноздра; той се държи в централния канал на Сушумна и се издиша през дясната ноздра, повтаряйки Името на Бог шестнадесет пъти.

Сири Гуру Грант Сахиб



Поза: Седнете в лесна поза, изправен гръбнак, с леко заключване на врата.

Очи: Очите са фиксирани на върха на носа (тази медитация НЕ се прави със затворени очи).

Дишане и мантра:

а. Запушете дясната ноздра с десния палец. Вдишвайте бавно и дълбоко през лявата ноздра. Задръжте дъха.

Наум мантрувайте **Уа-Хей-Гуру** (*Wha-Hay Gu-Roo*) **16 пъти**.

Издърпайте пъпа в 1-ви път на **Уа** (*Wha*), 2-ри път на **Хей** (*Hay*), и 3-ти път на **Гуру** (*Guroo*). Повторете този процес, докато мантрувате наум – **ОБЩО 48 придърпвания на пъпа на едно вдишване**.

б. След 16-те повторения, освободете дясната ноздра. Поставете десния показалец (може да се използва и кутрето), за да блокирате лявата ноздра и издишайте бавно и дълбоко през дясната ноздра. Продължете да повтаряте **а.** и **б.**

Бележка: Така Siri Singh Sahib (Йоги Баджан) следи преброяването.

Вдишайте, затворете дясната ноздра с десния палец, други пръсти са изправени.

И тогава задръжте въздуха, и бройте "16" - как?

- ❖ Едно, две, три – бройте, като леко движите кутрето три пъти.
- ❖ Четири, пет, шест - движите безименния пръст три пъти.
- ❖ Седем, осем, девет - движите средния пръст три пъти.
- ❖ Десет, единадесет, дванадесет - движите показалеца три пъти.
- ❖ Тринадесет, четиринадесет, петнадесет - леко движите палеца за три удара.
- ❖ Шестнайсет – вдигнете показалеца, за да блокирате лявата ноздра, като освободите десния палец от дясната ноздра.

След това издишайте през дясната ноздра.

Може да използвате мантрата - 2 варианта:

Gurucharan Singh Khalsa & Gurusangat Singh - Wahe Guru_31 min_epic

Gurucharan Singh Khalsa & Gurusangat Singh - Wahe Guru_31 min_etheric

Време: Продължете за **11 - 31 минути**. Напредналите практикуващи могат да удължат тази практиката до **62 минути**, а след това до **2 ½ часа на ден**.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха **5-10 секунди**, след това издишайте. Протегнете ръцете и разтърсете всяка част от тялото си за **1 минута**, така че енергията може да се разпространи.

Коментarii: Това е една от най-великите медитации, които можете да практикувате. Тя има значителни трансформационни сили. Личната идентичност се преоткрива, давайки на индивида нова перспектива за себе си. Преустройва ума. Според тантра-шастрите, тя може да пречисти миналата карма и подсъзнателните импулси, които могат да ви блокират.

Ако направите тази медитация за 62 минути, и я развиете до момента, която можете да я правите **2 ½ часа на ден**, 1/10 от деня, тя ви дава "Nao niddhi athara siddhi", това е: ще получите 9 скъпоценни добродетели и 18 окултни сили (сидхи (siddhi)).

Установява вътрешно щастие и състояние на поток на екстаз в живота. Тя отваря вътрешната вселена, за да свърже, сътвори и завършва външната вселена.

Отнесете се към практиката с благоговение и увеличете своята дълбочина, измерение, калибър и щастие!

Содаршан чакра крия и Учителят

Тази медитация балансира учителския аспект на ума. Той действа върху всички други аспекти като огледало, за да разкрие истинската им природа и да нанесе корекции. Вие действате като човешко същество. Ако аспектът на Учителя е твърде **силен**, рискувате духовно его, което става твърде привързано към способността да се отделяте и да бъдете "над" нормалните борби.

Когато аспектът на Учителя е твърде **слаб**, можете да злоупотребите с духовното и учебното си положение за лично предимство.

Когато се **балансира**, аспектът на учителя става безлично личен. Започва абсолютната увереност и неутрална оценка на това осъзнаване.

Учителят използва интуицията, за да знае директно какво е реално и какво е отклонение. Вие реагирате от Неутралния ум, отвъд позитивите и негативите. Вие сте наясно с целта и законите на всяко действие.

Един истински Учител не е инструктор. Учителят е израз на Безкрайността в полза на всички. Вие овладявате непривързаността, за да сте едновременно във всичките си дейности и извън тях.