

Крии на Венера (Venus Kriyas)

За криите на Венера:

Криите на Венера са Кундалини Йога упражнения, които се правят с партньор, обикновено мъж и жена, но могат да бъдат правени с две жени или двама мъже. Въпреки, че Криите на Венера са по-малко интензивни от Бялата Тантра (White Tantric Yoga®), те попадат в категорията на Кундалини Йога практиките за напреднали, тъй като засилват преживяването от упражненията чрез взаимодействието между мъжко-женските полярности.

Криите на Венера са особено ефективни, ако двойката реши да прави една и съща крия или медитация в продължение 40, 90 или 120 дни, за да подчертае конкретен аспект от своите взаимоотношения. Медитацията заглушава ограничаващият и нараняващ глас на егото, позволявайки извисяващите се гласове на неутралния ум и сърцето да заемат централно място. Двойката може да преживее подчертано доверие и интимност.

Криите на Венера са много мощни йога техники и трябва да се практикуват само в състояние на висока осъзнатост. Те са инструмент за сливане на полярните енергии с цел духовно израстване. Вниманието е насочено към сърцето, излъчвайки любов и уважение с най-голямата благодат за двамата. Тези практики развиват горните енергийни центрове и като такива, не трябва никога да се използват за плътска или сексуална манипулация или експлоатация на друг човек. Ако тези техники обидят по някакъв начин единият партньор, резултатът може да донесе вреда и за двете страни.

Криите на Венера не бива да се практикуват повече от 3 минути. Само една или две от тях могат да бъдат провеждани в рамките на един час.

Първо трябва да направите Кундалини Йога занятие за да повдигнете своята осъзнатост и да създадете свято място за Крията на Венера.

В началото на всяка Крия на Венера седнете срещу своя партньор, поставете ръцете си в молитвена поза и се настройте заедно с изпяването на Ади Мантрата Онг Намо Гуру Дев Намо, три пъти. Все още с ръце събрани в молитвена поза погледнете партньора си в очите, след което наведете напред глава, в знак на приемане на неговото Божествено съзнание.

Излъчвайте любов от сърцето си и всякаква друга положителна мисъл, която искате, като например: „Заслужаваме всичко, което Вселената ни предлага“, или „Тази медитация ще бъде блажен, духовен опит за двама ни.“

Тези крии не се практикуват за плътско или сексуално съблазняване на партньор. Те се изпълняват в състояние на възвишеност, за да се издигнат взаимоотношенията и полюсите на двамата до една чиста и висока вибрация. Ако се правят с погрешни намерения, Криите на Венера губят своя ефект и всъщност могат да бъдат по-скоро разрушителни, отколкото в помощ.

След приключване на всяка Крия на Венера, поставете ръцете си на сърдечния център и заедно изпейте „Сат Нам“ (приемайки истината един на друг) и благодарете на своя партньор. Отпуснете се напълно.

Преподаване на Криите на Венера

Ако сте Кундалини Йога учител и възнамерявате да преподавате Криите на Венера, следвайте тези насоки:

- ❖ Най-добре е да запазите Криите на Венера за хора, с опит в Кундалини Йога.
- ❖ Използвайте своя усет, за да прецените кога вашите ученици имат дисциплината да практикуват Криите на Венера.
- ❖ В Криите на Венера енергетиката и сензорните връзки на партньорите се използват за да издигнат сексуалната и сетивна енергия до връзка, основана на осъзнатостта и капацитета на всеки един от практикуващите да види свещеното у другия.
- ❖ Недейте да подреждате практикуващите в редици, както е в Бялата Тантра (White Tantric Yoga®). Двама души могат да седнат заедно, където и да е. Ако ги подредите в редици, енергията ще се сподели диагонално. Не това е целта на Криите на Венера. Енергията следва да се споделя само между партньорите.
- ❖ Не правете цял клас с Крии на Венера. Използвайте само една или две крии след Кундалини Йога клас. Йоги Бхаджан често е добавял кратка Крия на Венера към неговите петъчни практики, в чест на управляващата планета Венера.

Крия на Венера: „Да видите себе си в своя партньор“

(Venus Kriya: Seeing Yourself in Your Partner)



Седнете в поза Скала (на петите си) колене допрени до коленете на партньора и ръце, положени в скута, в Мудрата на Венера: пръстите са сплетени. За мъжете, лявото кутре е най-отдолу, а десния палец най-отгоре. За жените, дясното кутре е най-отдолу, а левия палец най-отгоре. Палецът, който е от вътрешната страна трябва да притиска вдлъбнатината между палеца и пръстите на другата ръка.

Фиксирайте очите си върху очите на своя партньор и се концентрирайте върху това

да наблюдавате своето собствено изображение върху вашия партньор. Излъчвайте любов.

Продължете в рамките на 3 минути.

Накрая, вдишайте, издишайте и се отпуснете.

Крия на Венера „Сърдечен лотос“ (Heart Lotus Venus Kriya)

Поза: Седнете в Лесна поза срещу партньора си. Погледнете се в очите.



Част 1.

Направете лотос с ръцете си: дланите образуват чашка, всички пръсти са разделени един от друг, подобно на листенца; допират се само краищата на кутретата и основите на дланите. Мъжът държи своите кутрета малко по-ниско от тези на жената, но партньорите не се докосват взаимно. Това образува сърдечен лотос. През очите, погледнете в душата и в сърцето на своя партньор.

Продължете за **1,5 - 3 минути** с нормално дишане.



Част 2.

Сега положете едната ръка върху другата, на сърдечния център, дясната върху лявата. Затворете очи и медитирайте върху сърдечния си център. Отидете дълбоко навътре, до центъра на своето същество.

Продължете така
1,5 – 3 минути.

Накрая, вдишайте дълбоко и издишайте напълно 3 пъти, след което се отпуснете.

Крия на Венера „Единение“ (One Unit Venus Kriya)



Застанете обърнати с гръб един към друг, стиснете ръцете си и допрете глави в отпусната позиция. Медитирайте върху това да бъдете в състояние на Единение и Безгранично съзнание. Дишайте нормално в продължение на **2 минути**.

След това се разделете и пуснете ръцете си, наведете се напред. Дръжте седалищата си допрени, с изпънати крака. Докоснете земята с ръце и задръжте тази позиция **1 минута**.

Накрая вдишайте, издишайте и се отпуснете.



Крия на Венера „Шива Шакти“ (*Shiva Shakti Venus Kriya*)



Застанете изправени, с лице срещу партньора си.

Хванете лявата ръка на партньора. И двамата партньори повдигнете десните си ръце успоредно на пода.

Дясната мишница остава успоредна на пода, а предмишницата сочи нагоре. Гледайте се в очите.

Повдигнете левия си крак и запазете равновесие, оставайки на десния. Левият крак не докосва десния. Задръжте тази позиция и се превърнете в бог Шива и богиня Шакти. Нека душите ви танцуват.

Останете в позицията **3 минути** и ако е необходимо можете да смените краката.

Накрая, вдишайте, издишайте и се отпуснете.

Крия на Венера: „Да се освободим от яда и недоволството“ (*Venus Kriya: Get Rid of Grudges*)



Седнете с гръб един към друг, коленете са нагоре, ръцете обгръщат коленете. Медитирайте върху сърцето си. Чуйте го. Медитирайте върху слънцето. Доведете го при своето сърце. Изгорете всякаква горчилка, която сте чувствали през годините.

Продължете така **3 минути**, с нормално дишане.

Накрая, вдишайте, издишайте и се отпуснете.

„ТРИ-степенна“ Крия на Венера (Three-Part Venus Kriya)



Част 1.

Седнете на петите си в *поза скала*, с лице срещу партньора си. Поставете ръце на бедрата си, с длани нагоре. Гледайте се в очите, като се опитвате да не мигате. Излъчвайте любов и се опитайте да се видите в очите на партньора си.

Продължете така **1 минута**.



Част 2.

Станете прави, с лице срещу партньора си. Хванете се за ръце и се гледайте в очите, изпращайки си божествена любов.

След това клекнете заедно в поза Врана, оставяйки стъпалата прилепнали към земята, а ръцете си хванати заедно. Опитайте се да докоснете земята със седалището си. Гледайте се един друг в очите. Вдишайте и заедно се изправете. Задръжте дъха за няколко секунди. След това издишайте, докато клякате обратно в поза Врана. Задръжте дъха без да вдишвате няколко секунди.

Повторете упражнението общо **5 пъти**, вдишвайки докато се изправете, след това задръжте дъха в себе си, издишвайки докато клякате и след това задръжте дъха навън.



Част 3.

Седнете в *поза скала* с лице срещу партньора си. Вдишайте и задръжте дъха си за няколко секунди, след това издишайте и задръжте дъха навън за няколко секунди. Повторете този модел на дишане общо **5 пъти.**

Накрая, вдишайте, издишайте и се отпуснете.

Превод: Весела Налбанчева - Dass Nidhan Kaur