

Медитация - Шив Крия - Стабилизирайте себе си (Meditation - Shiv Kriya - Stabilize Yourself)

През всички моменти, когато животът ви изважда от равновесие или ви отдалечава от рутината ви, е добре да имате някои стабилизиращи навици, които да ви държат центрирани. Кундалини Йога предлага много инструменти за това. Тази медитация е чудесна за установяване на чувство за сигурност в себе си.



Поза: Седнете с кръстосани крака в *лесна поза* или на стол, като двата крака са прилепени към пода, гръбнакът е изправен, раменете са отпуснати, брадичката е прибрана, а гръдния кош е повдигнат.

Мудра: Направете юмрук с лявата ръка, като левият палец сочи право нагоре. Правейки юмрук с дясната ръка, хванете левия палец. Десният палец се простира нагоре. Юмруците са на една линия, един над друг. Задръжте мудрата и се концентрирайте в центъра на сърцето, ръцете са притиснати в центъра на гърдите.

Дишане: Направете устните си като човка и бавно отпивайте въздуха през устата си, докато вдишвате. Издишвайте през носа. Дъхът е продължителен и дълбок.

Мантра: Слушайте мантрата **Rakhe Rakhanhaar***. Медитирайте върху звуците ѝ, както Йоги Баджан обясни, когато преподаваше тази крия, „*Почувствайте, че сте божествена частица*“.

Rakhay rakhanhaar aap ubaarian
Gur kee pairee paa-eh kaaj savaarian
Hoaa aap dayaal manho na visaarian
Saadh janaa kai nee bhavjal taarian
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaarian
Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-eh sag / ay dookh jaa-eh

Приблизителен превод:

Самият Бог се грижи за нас,
дава ни светлина и се грижи за делата ни.
Бог е милостив и никога не ни забравя.
Бог ни води, изпраща ни добри хора, за да ни помагат.
Бог не позволява болката да дойде при нас.
Успокоявам се при мисълта за Бог.
Когато си спомня за Бог, се чувствам спокоен и
щастлив и всичките ми болки изчезват.

Фокус: Очите затворени или фокусирани в точката на веждите.

Време: 11 минути

Музика: Има много записи на Rakhe Rakhanhar, които можете да използвате с тази крия. Оригиналът - използван в клас с Йоги Баджан през 1986 г. - беше версия на Singh Kaur, която той помоли да създаде, използвайки много особен ритъм, имитиращ сърдечен ритъм. Ефектът ѝ изглежда успокоява душата.

Можете да изтеглите *Singh Kaur - Rakhe Rakhan Har* от ТУК!

Бележки от Йоги Баджан: В исторически план тази медитация е била отказвана на жените. Почувствайте се като божествена частица. Тя внася цялото познание вътре в нас, отвън - навътре. Концентрирайте се в *сърдечния център*. Медитирайте в тишина под протекцията на ангелската защитна мантра.

От: I Am a Woman: Creative, Sacred, & Invincible & Fountain of Youth

*Rakhay Rakhanhaar

Това са думите на Гуру Арджан Дев, петият Гуру на сикхите и са за цялостна защита. Част са от вечерна молитва (Rehiras), която дава енергия и помага, когато сте физически слаби или имате ограничено благосъстояние. Това е песен на победата, която ни позволява да бъдем направлявани от добрата и милостива Божия ръка. Тя унищожава препятствията пред реализирането на човешката съдба. Пеенето на мантрата помага срещу колебанията на ума.