

Медитация - Каури крия (Meditation - Khaoree Kriya)



Каури крия е първата стъпка към издигането на вашата енергия от по-ниските към по-високите центрове. Тя ще отведе вашата апана (елиминираща енергия) в областта на прана (генерираща енергия), като балансира и подпомага правилното канализиране на тези енергии. Прана и апана ще завършат в Сарасвати, лотоса с 1000 листенца (7-ма чакра).

Това ще обърне чакрата с главата надолу, така че нектарът ще изтече от нея. „По силата на Наам нектарът започва да капе в мен.“

Трябва да практикувате Каури крия, защото молитвата ви няма ритъм и мелодия. Всяка молитва, която няма и двете, няма да получи отговор.

Пранаяма е наука за контрол на дишането. Използването на дъха в комбинация с мантра, музика и ритъм дава възможно най-мощния ефект в науката за Наад.

Каури крия е „Mahan Dhyaan“ (велика медитация). Включва пеене на 20 звука с едно дълбоко вдишване.

В Каури крия се съдържа земя **СА РЕ ГА МА ПА ДА НИ СА** (Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa) – етер; **СА ТА НА МА** (Sa Ta Na Ma) и Сири Гаятри мантра **РА МА ДА СА СА СЕ(Й) СО ХЪНГ** (Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung). Тя е земята и етерът на безкрайността.

Хората са я практикували в огромни куполи в концентрични кръгове. Те сядали около ръба на купола в 3 до 5 кръга с един човек в центъра, който водел и пеели тази мантра.

Поза: Седнете изправени, с ръце в *Гиан мудра* (Gyan Mudra). Дланите сочат нагоре, а горната част на ръцете почива на коленете.

Фокус на очите: Затворете очи и се фокусирайте в точката на *третото око*.

Дишане и мантра: Вдишайте дълбоко и на един дъх изпейте *Сири Саргун* мантрата (Siri Sargum Mantra)

СА РЕ ГА МА ПА ДА НИ СА СА ТА НА МА РА МА ДА СА СА СЕ(Й) СО ХЪНГ
Sa Re Ga Ma Pa Da Nee Sa Ta Na Ma Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung.

Има **4 части** на Каури Крия:

1. **СА РЕ ГА МА ПА ДА НИ** (SAA RAY GAA MAA PAA DHAA NEE) – Саргун мантра (Sargum Mantra) - мантра за елемента земя
2. **СА ТА НА МА** (SAA TAA NAA MAA) – Пандж Шабат (Panj Shabd) - петте първични звука, включително „аа“)
3. **РА МА ДА СА** (RAA MAA DHAA SAA) - **РА** (RAA) - Слънце, **МА** (MAA) - Луна, **ДА** (DHAA) - Земя, **СА** (SAA) - Безкрайност = мантра за елемента земя)
4. **СА СА СЕ(Й) СО ХЪНГ** (SAA SAY SO HUNG) - фино тяло, етерна мантра; заедно с **РА МА ДА СА** (RAA MAA DHAA SAA), създава лечебна мантра за насочване на лечебната енергия)

Мантрата трябва да се пее в нормална мажорна гама: *До Ре Ми Фа Сол Ла Си До* (Do Re Mi Fa So La Si Do). Започнете от най-ниската възможна височина, за да можете да завършите 20-те компонента на мантрата, без да се отклонявате от скалата. Мантрата трябва да се пее много силно през цялото време.

Един цикъл до **СО** (So) отнема около 15 секунди.

Звукът **ХЪНГ** (Hung) е много силен. Част от това идва от придърпването на *пъпния център*.

Звукът **нг** (ng) в Hung се издава през носа и се поддържа, докато целият въздух бъде изхвърлен.

Можете да изтеглите Santokh Singh - Kauri kriya от ТУК!!!

Оригиналният йоги чай може да бъде полезен за успокояване и кондициониране на гърлото ви за пеење.

Време: Практикувайте възможно най-дълго.

7 - 62 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Коментари: Освен ефектите на балансиране на притока и потока на енергия, тази крия ще накара ендокринната система да отделя напълно секрети по същия начин, както на 11-ия ден от новолунието (време на лунно гладуване, когато не се приема храна или течност за потенциране на секреторния процес на жлезите).

Допълнителен резултат от практикуването на тази крия е, че тя ще ви помогне да отслабнете.

Също така общият ефект от нея се увеличава, ако не само пеете мантрата, но и я слушате.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas,
Masters's touch
& Satkirin Kaur Khalsa

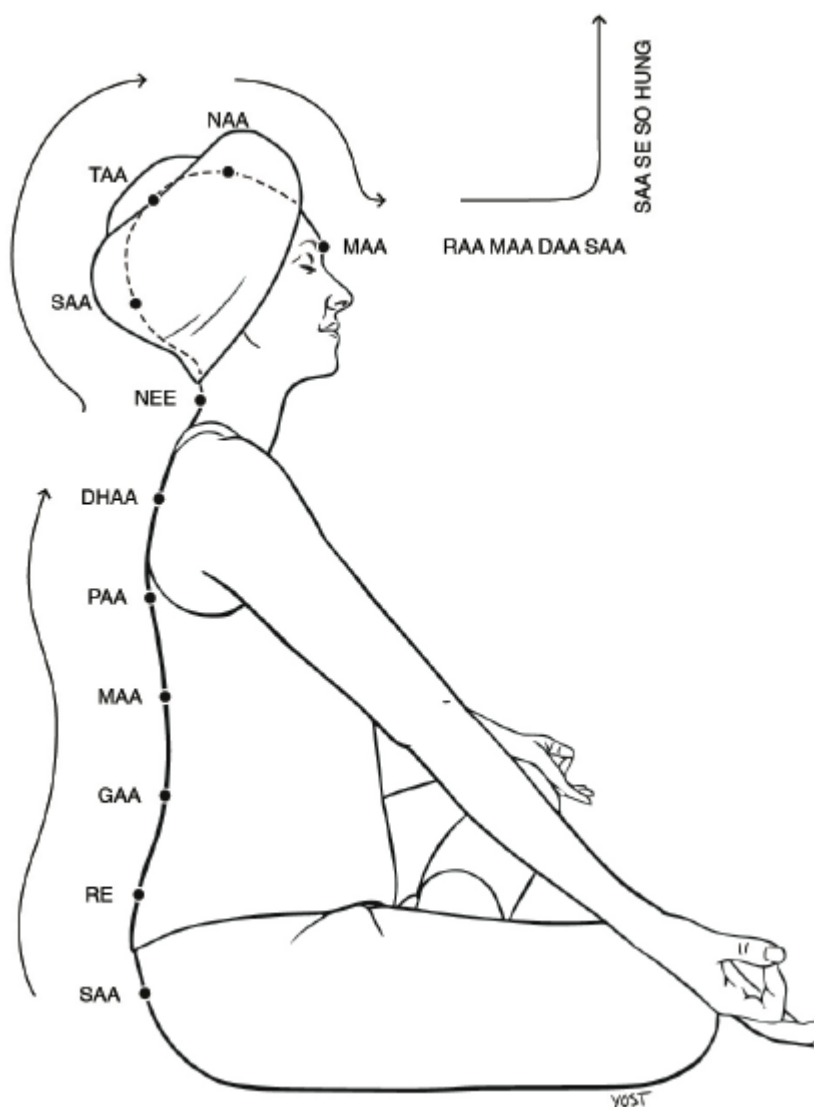
От Satkirin Kaur Khalsa

Фокус на вниманието:

Точките на ментален фокус са много специфични. Разделете гръбнака на 11 части, започващи с триъгълника в основата на гръбнака за **СА** (Saa) и продължете нагоре по гръбнака на равни стъпки, така че **НИ** (Nee) да се пее на врата.

- ❖ **СА** (SAA) се пее в задната част на главата (зоната на паметта, която е увредена от лекарства).
- ❖ **ТА** (Taa) е в слънчевия център (от който може да излезе миризма, която привлича всички хора).
- ❖ **НА** (Naa) е на мекото място (точката на смъртта, от която душата напуска тялото).
- ❖ **МА** (Maa) е в края на челото - точката на *третото око*. Маа представлява творческа съдба и челото е точката на съдбата.

Останалите звуци се излъчват от точката на третото око към Безкрайността.



КОМЕНТАРИ:

Думата "Kaurree" означава 20 и се отнася до 20 звука. Първите седем звука се наричат саргам (sargam). Следващите пет звука (s, t, n, m и a) са петте повдигащи музикални звука, наречени Panch Shabad. Тези дванадесет звука заедно са известни като Сири Саргам. Следващите 4

звука са: Раа, Маа, Даа, Саа, което означава съответно: Безкрайност, Ти, Аз съм, Ти.
Последните 8 звука се наричат Siri Gaitri Mantra. Общо двадесет звука са Siri Mantra, Liv Sarang Mantra и Geeann Mantra, както и Kauri Kriya, Sankh Kriya и Surti Kriya.

Каури крия е добър пример за комбинацията от мантра, концентрация, пранаяма, ритъм, мелодия и всички други аспекти на Наад йога. В тази Крия се съдържат мантри на земята и етерните елементи.

Цитати от Йоги Баджан:

„Sa, Re, Ga, Ma, Pa, Da, Nee, Sa, Ta Na Ma, Ra Ma Da Sa Sa Se Sohung.
Това е съвкупността, това се нарича каури „kodi“ крия.

Гуру Арджан я даде на сикхите; сикхите станаха музиканти, сикхите станаха поети, сикхите станаха знаещи. В тези двадесет думи, когато вдишвате на един дъх и преминавате към нотите и мелодията, цялата хармония на вселената ще дойде при вас като подарък. Няма нищо по-хармонично, творческо успокоително, мирно, обективно, здраво актуално. Днес звуковият поток се продава на пазара, знаете ли, хората идват да се учат от звуковия поток, те не знаят основния звуков поток. Guru Arjan Partakar даде на сикхите актуалният звук, когато беше оспорван, че без нашата музика и без нашата рецитация, няма да имате публика, няма да имате аудитория, какъв гуру сте вие?“

- 8 октомври 1987

„Има двадесет думи. Sa Re Ga Ma Pa Dha Nee; Ca Ta Ha Ma; Ra Ma Da Sa Sa Se So Hung. Ако можете да ги изпееете в всички в ритъма на един дъх, можете да бъдете това, което трябва да бъдете, а не това, което сте.

- 22 октомври 1978

„В тази вселена има двадесет думи Sa Re Ga Ma Pa Da Nee Sa Ta Na Ma Ra Ma Da Sa Sa Se So...

Ученици: Hung.

УВ: Пет татви, пет прани и пет апани и пет сушмани (sushmana), прана и апана, петнадесет, пет татви, двадесет.“

- 25 февруари 1986

„Така че това са деветнадесет думи на повърхността, а в действителност има двадесет думи. Sa Ta Na Ma, това са пет думи. Ca aa Ta aa Ha aa..., aa е тихо - това е свързан звук. Така че мантрувате по този начин, аз няма да съм в състояние да го направя правилно, току-що ядох и съм на времевата лента, така че обикновено, когато дойда да преподавам звука, думите и мантрите, се връщам и ям, но моят лекар казва, че не мога да го направя, така че съм в беда. Обаче е така. Ще продължа с много нисък тон и ще ви уведомя, което не можете да направите, което също не е правилно. Но само за твой пример. Saa Ree Gaa Maa Paa Dha Ni Sa Ta Na Ma Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung. Имам предвид, че имам дълъг дъх, мога да го направя, това ти дадох. Няма да ви даде нищо, не очаквайте нищо, ще ви даде капацитет да

дишате по един дъх в минута. Това означава, че можете да контролирате смъртта си. Това означава, че всичко, което идва да те убие, можеш да контролираш, разбираш ли какво ти казвам? Следите ли ме? Това е всичко.“

- 2 юли 1991

„Това са онези двадесет думи, които Гуру Арджун даде, така че хората с един дъх станаха музиканти и запяха. „Sa Re Ga Ma Pa Da Ne Sa Ta Na Ma, Ra Ma Da Sa Sa Se Sohong“...”

- 17 юни 2003

„Тази крия ще накара ендокринната система да секретира по същия начин, както на единадесетия ден от новолунието, и също така ще помогне за намаляване на телото.“

- 2 юли 1991

„Започвате да пеете с най-ниската нота, която можете да ударите, и ги пеете всички нагоре в гама, докато стигнете до горната. Всичко е на един дъх и то е... и по някакъв начин наистина мотивира вашата Кундалини. Сега правите тази медитация в продължение на седем дни и след като я направите, трябва да бъдете забележителен човек.“

- 11 октомври 1994

„Ако не знаете как да контролирате смъртоносната среда, няма да оцелеете с уважение, грациозно, благородно, пълноценно. Нещо такова. Не казвам, че трябва да сте негативни или позитивни, всичко, което казвам е, негативен език, негативни думи, негативен подход, негативна комуникация, каквото и да е негативно, то източва положителното от съдбата ви.“

- 02.07.1991

„Има двадесет звука, които създават цялото нещо, поддържат цялото нещо и разрушават цялото нещо, Sa Re Ga Ma Pa Da Nee, Sa Ta Na Ma, Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hung, това е ако ги преброиш, те са деветнадесет, но всъщност са двацет, тайната е Sa Ta Na Ma е пет звука, но изглеждат като четири.

Всички мантри и маха мантри са създадени от първите седем букви Sa Re Ga Ma Pa Da Nee създава всяка мантра. Sa Ta Na Ma е името оттам, Sa Ta Na Ma, това са четири мудри и това е маха мудра, великият печат на истината, истината Sa-a, Sa-a-Ta-a-Na-a-Ma- a, Ca-Ta-Na-Ma, пет части на мозъка, пет части на мозъка, източното полукълбо и западното полукълбо са взаимосвързани в хипоталамуса и когато мантрувате Sa-Ta-Na-Ma, вие изглеждате сякаш правите bou, bou, bou, но всъщност с езика вие стимулирате горното небце и меридианните точки са стимулирайки хипоталамуса, хипоталамусът кара епифизата да излъчва, в момента, в който излъчва, хипофизата пулсира и вие усещате Брахм, това е всичко, което прави, това е напълно механичен процес и този механичен процес се нарича науката на Джап.

- 2 август 1978

„Нека го направим с един дъх, вдишване (започвайки възможно най-ниско и нагоре по диатоничната скала) sa re ga ma pa da nee sa ta na ma ra ma da sa sa se sohong, Това е саргам (sargam). Това е Каури крия, Гуру Арджан ни я даде тайно. Дава ни власт над всички рааги (raagas). Няма нищо в света, което не можете да завладеете, ако завладеете перфектно тези 20 звука.

- 27 юни 1989