

Медитация - Дарпан крия (Огледална крия) (Meditation - Darpan Kriya (Mirror Kriya))



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Лактите са отпуснати от страни на тялото. Вдигнете дясната ръка до нивото на лицето, с длан, обърната наляво. С изправени и събрани пръсти - насочете ги нагоре и отпуснете палеца. Вдигнете лявата ръка с длан, обърната към тялото, и пръстите, изправени и събрани, сочат надясно; палецът сочи нагоре.



Върхът на Сатурновия (среден) пръст докосва центъра на дясната длан. Задръжте мудрата така, че да гледате над показалеца на лявата ръка, след това бавно я повдигнете и погледнете в центъра на лявата длан.

Концентрирайте се върху дланта. Внимателно четете писанията (линиите) на ръката със собственото си зрение. Контролирайте зрението си - зрението ви ще започне да се увеличава.

Нека сърцето ви пее мантрата, която обичате най-много.

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и издишайте. Задръжте дъха си силно, за да може да пречисти вас и – когато ви напусне – Вселената.

Коментари: „Любов моя, обичай ме. Ще ти дам Рая на Земята и ти ще си играеш със Земята в Рая. Ти и твоите бъдещи поколения ще получите просветление и ще намерите мир в сърцето си. Възлюбеният Бог винаги ще бъде с вас. Словото на Гуру ще бъде вашата защита. Съвършеният Бог ще ви пречисти. Ангели на светлината ще ви заобикалят и вашето сияние ще излъчва във всички посоки.

Нека божествената сила на Великия Гуру ви благослови в дома Му.

Нека умът ви бъде изчистен от карма.

Нека вашата дхарма запали светлината на божествеността вътре и около вас.

Нека животът ви стане чист и честен.

Нека пороците ви напуснат завинаги.

Нека вашето просветление убеди хората в правилността на тяхната привързаност.

Нека спечелите доверието на всички и никога да не предавате никого.

Нека бъдете истински щастливи в сърцето и душата си.

Нека чистотата на сърцето стане вашата котва.

Нека добротата бъде вашата защита.

Нека смелостта бъде вашият дар.

Нека винаги си в спокойствие, нека винаги се контролираш и нека вашата привързаност издигне вас и всички, които идват по пътя ви.

Нека вашата правда бъде обичана от всички и нека донесе добро.

Нека мъдростта на Гуру бъде вашата пътеводна светлина“.

Йоги Баджан

Гуру Дев, Сат Нам Расаян Учителят казва, че медитацията работи върху „*Локализиране на себе си отвъд всяка отпавна точка*“. Вие не се определяте от нищо друго освен от себе си. Той също така каза, че изчиства вашето възприятие и води до Шуния или „нулев ум“.

Тази медитация, както много други, не е магическа пръчица, която ще премахне всичките ви проблеми с един опит. Това е по-скоро като изграждане на връзка, която отнема време, ангажираност и последователност.

Наблюдавайте нагласите си, когато практикувате тази медитация. Ако почувствате, че заспивате, това е вашето съпротивление и е знак, че трябва да практикувате тази медитация за по-дълъг период от време от само 40 дни.

Дарпан Крия:

Йоги Баджан първоначално преподава тази медитация за 11 минути. Това видео с инструкции беше практикувано само за 3 минути като демонстрация.

Упътвания:

- ❖ Дясната ръка е нагоре с длан, обърната към лявата страна, с пръсти, сочещи нагоре, и палец навън.
- ❖ Лявата ръка ще бъде обърната към вас, така че да можете да четете линиите на дланта си. Хоризонтът на лявата ръка е около нивото на очите, но бихте могли да видите отвъд собствената си ръка, ако погледнете нагоре. Палецът е навън.
- ❖ Очите са отворени, прочетете линиите на дланта си и мислено пейте:

Мангала Чаран¹ мантра – Ад Гурей Наме²

Ад Гурей Наме	Ad Guray Nameh	Прекланям се пред първичната мъдрост
Джугаад Гурей Наме	Jugad Guray Nameh	Прекланям се пред мъдростта през епохите
Сат Гурай Наме	Sat Guray Nameh	Прекланям се пред истинската мъдрост
Сири Гуру Девей Наме	Siri Guru Devay Nameh	Прекланям се пред великата, невиджана мъдрост

Ръководството не посочва конкретна мантра, но Гуру Дев предложи тази.

- ❖ Продължете за 11 минути и намерете себе си.

Мислено ще пеете тази мантра по време на медитацията. Не препоръчвам да я практикувате със запис, защото пеенето наум по време на тази медитация ви принуждава да участвате активно и да присъствате, в противен случай слушането ще ви накара да преминете през движенията.

Тази медитация изглежда скъсява пропастта между вас и вас. Работи и с първа чакра.

от: Kriya - Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

¹ *Чаран* означава крака. *Мангала* означава щастлив. Благодарение на защитата, която призоваваме, можем да продължим да вървим щастливо по пътя си, а умът ни да е спокоен и с ясното знание, че всичко е в ръцете на великата невидима Мъдрост.

² Мантра за защита и привличане на защитна енергия от Вселената. Звукът на мантрата създава буфер от защитна бяла светлина около този, който я пее и изчиства облаците на съмнението.