

## **Meditatie Sodarshan Chakra Kriya**



**Houding:** Zit in kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

**Ogen:** De ogen zijn gericht op de top van de neus. (Deze meditatie moet niet met gesloten ogen worden gedaan).

**Mantra:** WHA-HE GURU

**Mudra & Adem:**

a) Blokkeer het rechter neusgat met de rechter duim. Adem langzaam en diep in door het linker neusgat. Houd de adem vast. Mentaal chant je de mantra WHA-HE GU-RU 16 keer. Pomp de Navel 3 keer met elk deel van de mantra, op WHA; op HE; en op GURU, Voor een totaal van 48 aaneengesloten pomp bewegingen.

b) Na de 16 herhalingen, deblokkeer het rechter neusgat. Plaats de rechter middelvinger of ringvinger onder het linker neusgat, en adem langzaam en diep uit door het rechter neusgat.

c) Ga door met a en b te herhalen.

**Tijd:** 11-31 minuten. Als je de oefening meester bent mag je uitbreiden tot 62 minuten, daarna tot 2-1/2 uur per dag.

**Einde:** Adem in, houd de adem 5-10 seconden vast, adem dan uit. Strek de armen omhoog en schud je hele lichaam voor 1 minuut, zodat de energie zich kan verspreiden.

**Opmerking:** Dit is een van de belangrijkste meditaties, die je kunt beoefenen. Hij heeft aanzienlijke transformerende krachten. De persoonlijke identiteit wordt opnieuw gebouwd, een geeft het individu een nieuw perspectief op het Zelf. Hij traint de mind weer. Volgens de tantra geschriften, kan het je karma zuiveren en je onderbewuste impulsen, die je blokkeren in je vervulling. Hij balanceert al de 27 facetten van het leven en de mentale projectie, en geeft je pranische kracht voor healing en gezondheid. Het stabiliseert innerlijk geluk en een staat van stroming en extase in je leven.

Deze meditatie brengt het Leraar aspect van de mind in balans. Het werkt op alle andere aspecten als een Spiegel om hun ware aard te onthullen en voegt correcties toe. Wat je doet als een mens is niet alleen maar menselijk doen. Als het Leraar aspect te sterk is, kan je een spiritueel ego krijgen, en gehecht raken aan het vermogen te onthechten, en je boven "normale" problemen verheven vindt. Als de Leraar te zwak is, kan je je spirituele en leraar positie misbruiken voor eigen gewin. In balans, is het Leraar aspect onpersoonlijk persoonlijk. Het begint met absoluut gewaarzijn en daar vanuit een neutrale evaluatie. De leraar gebruikt de intuïtie voor directe kennis van wat echt is en onecht. Je antwoordt vanuit de Neutrale Rede voorbij positief en negatief. Je bent helder over het doel en de wetten van elke actie. Een complete Leraar is geen instructeur. De Leraar is een uitdrukking van Oneindigheid voor het voordeel van iedereen. Je bent meester van onthechting en gelijktijdig in al je activiteiten.

Behandel de oefening met eerbied en vergroot je diepte, dimensies, vermogen en geluk. Het geeft je een nieuwe start tegen alle beperkingen in. "Van al de 20 typen van yoga, inclusief Kundalini Yoga, is dit de hoogste Kriya. Deze meditatie snijdt door alle duisternis. Het zal je een nieuwe start geven. Het is de eenvoudigste kriya, maar ook de moeilijkste. Hij snijdt door alle barrières, neurotisch en psychotisch. Als iemand een in zeer slechte staat is, helpen technieken van buiten opgelegd niet meer, De druk moet van binnenuit gestimuleerd worden, De tragiek van het leven is, als het onbewuste zijn rotzooi in het bewuste loslaat. Deze kriya roept de Kundalini aan je de noodzakelijke vitaliteit te geven en de intuïtie de negatieve effecten van het onbewuste te bestrijden. Er is geen tijd, plaats, ruimte of conditie aan deze mantra gekoppeld. Elke rotzooi zal op zijn eigen tijd verdwijnen. Als je je eigen vuilnis wil opruimen. Moet jezelf bepalen hoe snel je dat wil doen. Start de oefening langzaam — hoe langzamer hoe beter. Start met vijf minuten per dag, en bouw het geleidelijk op naar 31 or 62 minuten. De maximale tijd is 2-1/2 uur om deze meditatie te beoefenen." - YOGI BHAJAN