

KRIJA ZA INTUICIJO IN SOOČANJE Z REALNOSTJO

Tema tokratnega članka se mi je ponudila zelo spontano. Zadnji dve leti se ves čas sprašujem, kako odreagirati na nenehne preizkušnje, omejitve, nasilne zahteve. Veliki »C« nas kar na zapusti, imam občutek da se moj prostor delovanja oži in da je vsaka odločitev čedalje pomembnejša. Sistemi se sesuvajo sami vase, izgubljajo se v absurdih in ne čutim moči skupnosti, ki bi zmogla z idejo skupnega dobrega preseči razpadanje. Kot kaže potrebujemo tranzicijo, skok v neznano. Smo sposobni preobrazbe, brez strahu, dvomov?

Ob iskanju primerne krije sem našla krijo **Chakkar Chalunee**. V enem od blogov sem zasledila razmišljanje o soočanju s težavami v današnjem svetu. Kako enostavno je iz naše zahtevne resničnosti pobegniti. Tako da zamenjamo službo, prekinemo razmerje, se preselimo drugam. Včasih je to res rešitev, včasih pa je to le pobeg. In težave, s katerimi se ne soočimo, zrastejo in se pojavijo ponovno. Joga naj bi nam pomagala na poti soočanja, a tudi tukaj je nevarnost, da začnemo povzdigovati svoj ego, pametujemo o duhovnosti, vase pa ne zagrebemo. Zato je tako pomembno, katerega učitelja izberemo na svoji poti. Takega, ki nam pokaže naše hibe in nam pomaga pri odkrivanju prave poti. Težko delo, za oba.

Chakkar Chalunee Kriya

10. maj 1996

Položaj telesa in mudra: Sedemo v lahki položaj, pokrčimo komolce, tako da sta nadlakti ob prsnem košu, komolci pa naslonjeni na spodnji del reber/prsnega koša. Podlakti so usmerjene navzgor. Dlani so ploske in obrnjene proti nebu. Prsti so napeti.



Gibanje: Podlakti premikamo v majhnih krogih proti sebi (leva roka se giblje v smeri urinega kazalca, desna v obratni smeri), dlani naj bodo ravne in obrnjene navzgor. Krožimo z rokami iz komolca, vendar naj komolci počivajo na spodnjem delu reber/prsnega koša. Ob kroženju se bodo oči samodejno zaprle.

Mantra: zadnje štiri vrstice Jaap Sahiba
*Chattar Chakkar Vartee, Chattar Chakkar Bhugatay,
Suyambhav Subhang, Sarab Daa Sarab Jugatay
Dukaalang Pranaasee, Dayaalang Saroopay,
Sadaa Ang Sangay, Abhangang Bibhootay*

Ob petju mantre naj bo konica jezika na nebu. To bo vplivalo na talamus in hipotalamus.

*"Ko se bosta talamus in hipotalamus premaknila, boste živel v drugačnem svetu.
Odprla se vam bodo drugačna obzorja." – Yogi Bhajan*

Čas: *Nadaljujemo 11–18 minut.*

Za konec: Vdihnemo, zadržimo dih 10–15 sekund, medtem z rokami hitreje zaokrožimo navznoter (3-krat na sekundo) in izdihnemo. To zaporedje ponovimo še dvakrat.

Meditacija iz knjige: Self Experience: Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan

»To je najbolj sveta in skrivna krija v vsej jogi. Iz tega so se rodili budizem, hinduizem, Kabala in vsa mistika." – Jogi Bhajan

Vir:

<https://blog.spiritvoyage.com/kundalini-yoga-for-intuition-and-facing-reality/> (ogled 20.12.2021)

<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/kundalini-yoga-mantras/chakkar-chalunee-kriya> (ogled 20.12.2021)

<https://spiritvoyage.com/mantra/chattra-chakka-vartee/> (ogled 20.12.2021)