

Sodarshan Chakra Kriya

(12/12/1990 & 08/1991)

Tratto da "La Saggezza del Corpo"

Posizione: sedetevi con la schiena dritta.

Concentrazione: tenete lo sguardo sulla punta del naso.

Meditazione: bloccate la narice destra con il pollice destro. Inspirate lentamente e profondamente dalla narice sinistra e trattenete il respiro. Mentalmente vibrare il mantra **Wahe Guru** per 16 volte, tirando in dentro il Punto dell'Ombelico una prima volta al **"Wha"** (per un terzo), una volta al **"He"** (per un altro terzo) e una volta al **"Guru"** (a questo punto l'ombelico è tirato in dentro per l'ultimo terzo, al massimo delle proprie possibilità). Rilassate poi completamente l'ombelico e ricominciate di nuovo fino ad arrivare ai 16 cicli di ripetizione completa del mantra (per ogni ciclo, il Punto dell'Ombelico viene contratto per un totale di 48 volte). Dopo la sedicesima ripetizione mentale del mantra, liberate la narice destra, usate l'indice o il mignolo destro per chiudere la narice sinistra ed espirate lentamente e completamente attraverso la narice destra. Ripetete tutta questa sequenza.

Durata: 11, 31 o 62 minuti al giorno. Non c'è durata, posto, spazio né condizione collegata a questo mantra.

Se volete ripulirvi dai "rifiuti" del subconscio, dovete valutare e pulire il più velocemente possibile, oppure quanto lentamente volete. Si deve decidere quanto tempo si ha per pulire la propria "fossa dei rifiuti". Perciò, si comincia con 31 minuti poi, dopo un po', praticate per 40 e infine per 62 minuti. È consigliabile prendersi il giusto tempo per progredire nella tecnica. Se, già all'inizio, potete praticarla per 62 minuti per arrivare fino a 2 ore e 1/2 al giorno, ciò vi renderà dei perfetti "super-individui". Purifica, si prende cura della vita umana e rende l'essere umano perfetto, santo, di successo e qualificato. Questa meditazione dà anche la forza pranica. Questo kriya non fallisce mai. Può dare alla persona tutta la felicità interiore e la può portare a uno stato di estasi nella vita.

Conclusione: inspirate, trattenete il respiro per 5-10 secondi, espirate. Poi stirate e scuotete ogni parte del corpo per circa 1 minuto, così da far circolare l'energia.

“Di tutti i 20 tipi di Yoga, compreso il Kundalini Yoga, questo è il kriya più potente. Questa meditazione taglia tutta l’oscurità. Il suo nome, Sodarshan Chakra Kriya, significa “Kriya per la perfetta purificazione dei Chakra”. Vi darà un nuovo inizio. È il kriya più semplice ma allo stesso tempo è il più difficile. Taglia tutte le barriere della natura psicotica o nevrotica. Quando qualcuno è in un pessimo stato, le tecniche imposte dall’esterno non funzioneranno. La pressione deve essere stimolata dall’interno. La tragedia della vita è quando il subconscio rilascia la “mondezza” nella mente conscia. Questo kriya invoca l’energia kundalini per darvi la vitalità e l’intuizione necessarie per combattere gli effetti negativi della mente subconscia non canalizzata”. Yogi Bhajan