MEDITACIJA
SOOČANJE Z IZZIVI JUTRIŠNJEGA DNE
Facing The Challenge of Tomorrow

Vir: SELF Knowledge Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan / 4. 1. 1994

To je meditacija iz sklopa 9-minutnih meditacij.

Jogi Bhajan: *"Sklopi teh meditacij so stari 5000 let, so rezultat opazovanja in preizkusov starodavnih jogijev, modrecev in zdravilcev. Te krije imajo večji učinek kot zelišča in zdravljenje. Včasih so veljale za skrivne vaje, do katerih neposvečeni niso imeli dostopa. Te zelo posebne, močne krije trajajo le 9 minut z 2 minutama sprostitve.*

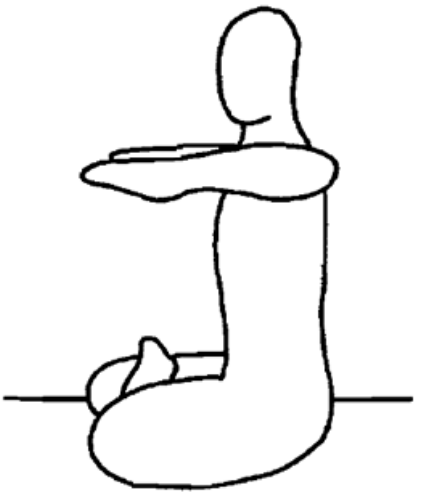
Te meditacije lahko vsakomur spremenijo življenje! Zaposlena oseba, ki ima zelo malo prostega časa, potrebuje le devet minut na dan, da se pomladi. V devetih minutah lahko obnovite čakre, se uravnovesite, nadzorujete dih, se organizirate in postanete pametnejši. To so moja darila prihajajočim generacijam, da lahko uživajo v življenju. Prosim, naučite se teh vaj in jih širite."

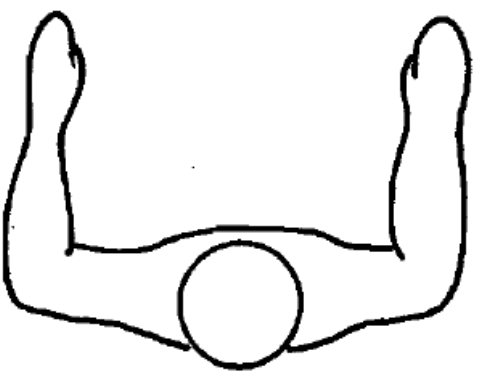
Fantazija in jeza lahko popolnoma uničita človeško telo. Najboljše človekovo sredstvo proti temu je toleranca.

Soočeni smo z izzivi jutrišjnjega dne. Uporabiti moramo ta potencial, živeti v trenutku in sprejeti, kar ta trenutek prinaša. Če postanemo jezni, zamerljivi ali se izgubljamo v fantazijah, izgubimo stik s sedanjim trenutkom in ne reagiramo ustrezno. Ta komplet meditacij ponovno kalibrira našo odzivnost na to kar je, tako kot je.

1. Sedimo v lahkem položaju.
Komolce dvignemo v višino ramen, dlani obrnemo navzdol. Podlakti in konice prstov naj bodo usmerjene naravnost naprej. Čutili bomo raztezanje v pazduhah. Zaprimo oči in jih zaprte usmerimo proti bradi. Dihamo počasi in globoko. Sedite pokončno z brado rahlo navznoter.

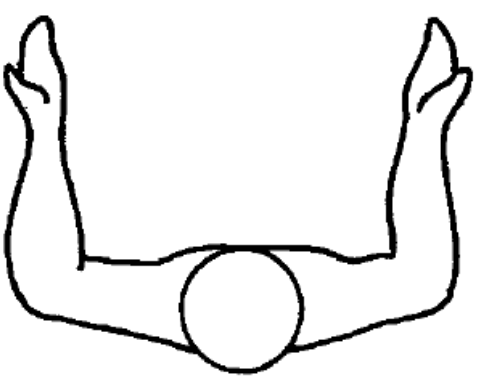
3 minute





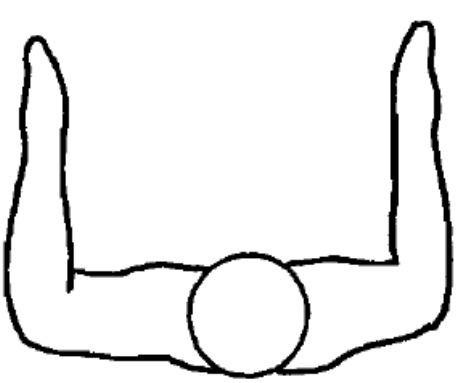
2. Ostanemo v enakem položaju kot pri prvi vaji, vendar obrnemo dlani navzgor proti stropu. Začutili bomo razteg v zapestjih.

3 minute



3. Še vedno v istem položaju obrnemo dlani navpično navzven (mezinci so zgoraj, palci spodaj). Roke naj bodo še vedno v višini ramen in še vedno usmerjamo zaprte oči proti bradi.

3 minute



Zaključek: Vdihnemo, zadržimo dih in stisnemo vse mišice telesa. Izdihnemo in to zaporedje ponovimo še dvakrat. Sprostimo se.