MEDITACIJA ZA
NEVTRALNI INTUITIVNI UPORABNI UM

Vir: Povzeto po videu Yogi Bhajana z dne 11.01.1998,
Library of Teachings http://www.libraryofteachings.com/

1. del

Sedimo z vzravnano hrbtenico, desno roko držimo približno 1 cm nad levo pred srčnim središčem. Komolca in roke so v ravni liniji vzporedno s tlemi, oči fokusirane na konico nosu. Močno vdihnemo skozi nos, zadržimo nekaj sekund, izdihnemo skozi usta v obliki črke O, vdihnemo skozi usta v obliki črke O, zadržimo nekaj sekund, izdihnemo skozi nos. Nadaljujemo vzorec dihanja.

Za zadnjo minuto iztegnemo jezik in močno mehanično dihamo skozi usta. Če začutimo vrtoglavico, se ustavimo, sicer še naprej mehanično dihamo s pomočjo popkovnega središča.

6 minut

2. del

Sprostimo roke. Če smo v skupini, primemo za roko osebo ob sebi, zapremo oči, bodimo brez misli. Ne razmišljajmo o ničemer.

"*Ni vam treba iti nekam drugam, da bi postali odlični, lahko greste k sebi in postanete odlični. Odličnost ni zunaj nas*."

Za konec. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in razširimo svojo energijo. Izdih. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in mentalno projiciramo svojo energijo. Izdih. Globok vdih, zadržimo približno 15 sekund in projiciramo svoj celotni jaz. Izdih. Sprostimo položaj in ostanemo še nekaj trenutkov v notranji tišini.

9 minut