

## Čas izzivov

Čas družbene izolacije, v katerem smo se znašli, prinaša kopico izzivov in tudi kakšno priložnost. Poglobljanje v svoje bistvo, jasnost lastne identitete in skupna namera, da se medsebojno povežemo kot človeštvo, odpirajo dostop do zakladov, ki jih prinaša Vodnarjeva doba.

Uporabimo ta čas, da kakšne zadeve pospravimo, prečistimo, odpustimo in se pripravimo na novi začetek, kot predlaga Sadhana Singh. [Klikni za ogled.](#)

Vzemimo si čas, da poglobimo stik s seboj, da se začutimo, naučimo se kakšno novo tehniko, pridobimo izkušnje in se podpremo, da pogumno vodimo sebe skozi življenje na poti uspeha in blaginje.

Ob tem si lahko pomagamo s tehnologijo Kundalini joge, z jogijskim načinom zavestnega pristopa k življenju.

Ustanovitelj in vodja »Sat Nam Rasayan« šole, Guru Dev Singh, je priporočil dve meditaciji za čas izzivov, ki jih prinaša koronavirus. Ena je krija za tretjo čakro, ki jo v tem času delamo vsak dan.

## KRIJA ZA TRETJO ČAKRO



**(11 min ali 16-17 min)**

Sedimo z zravnano hrbtenico, prsni koš odprt, brada rahlo navznoter.

**Dlani skupaj pred sončnim pletežem, odmaknjeni od telesa,**

prsti so natančno poravnani in se popolnoma dotikajo. Oči so skoraj zaprte, **gledamo konico nosu.**

Podlakti so paralelne s tlemi. Pojemo mantro »*Hami Ham, Brahm Ham*« in ob tem uporabljamo konico jezika.

Poslušamo glasbo »*Humee Hum*« Nirinjan Kaur in zraven pojemo mantro. Ob tem pulziramo dlani, tako da jih stisnemo skupaj, ko potegnemo popkovno središče navznoter in nato sprostimo. Ob vsaki ponovitvi mantre, dvakrat pulziramo (enkrat na »*Hami Ham*« in drugič na »*Brahm Ham*«).

**Za konec:** globok vdih, potegnemo popkovno središče navznoter in gor, pritisnemo konico jezika na nebo, se koncentriramo, zadržimo nekaj sekund. Sprostimo, izdih. Ponovimo še dvakrat.

*»Hamm« je semenska mantra, ki vibrira v energetskem središču srca. Energija tega centra nas podpira, da prepoznamo, da smo del nečesa večjega, da smo medsebojno soodvisni in povezani v energetsko mrežo, ki se razpira skozi življenje in celotno stvarstvo.*

*Meditacija spodbuja čisto moč popkovnega središča, ki nas podpira, da ostanemo mirni, kljub okoliščinam, in uživamo življenje.*