

Krija za samozavest

vir: <https://www.3ho.org/kriya-self-reliance>

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=oYQlpOP5YRM>

Samozaupanje premaga strah. Strah pa se pojavi, ko smo odvisni od česarkoli drugega kot od lastne notranje modrosti ali višjega jaza. Če je vaša samozavest močna, ste zaščiteni.

Ta serija prebudi samozavest in energetizira fizično telo. Vaja uravnoveša avro. Prav tako pritiska na jetra, da očisti telo in tako poveča pogum. Vaji 2 in 3 odpirata energijo sočutja in predajo neskončni modrosti. Vaja 4 deluje na jetra in vaja 5 na spolno energijo.

Zadnja vaja je meditacija, ki jo lahko podaljšate na 31 minut. Ko zavijete na desno, si predstavljajte »*Identiteto Resnice*«, na levi, pa naj bo vaša zavest usmerjena v »*Neskončno modrost*«. Zanašanje na »*Whaa-hey Guroo*« prinaša samozavest kot enoto v »*Sat Naam*«.

1. Usedemo se na tla, iztegnemo noge naprej, roke odročimo naprej pred sebe vzporedno s tlemi, dlani so obrnjene navzdol. Globoko vdihnemo in se nagnemo nazaj za 60 stopinj, zadržimo, dvignemo obe nogi v zrak (če gre), držimo dih, kolikor moremo dolgo. Izdihnemo, spustimo noge na tla, se nagnemo naprej in primemo palce, dihamo globoko in sproščeno (8 min). Naredimo nekaj globokih dihov, ponovimo prvi del vaje 3-4 krat.



2. Ježa na kameli v položaju skale. Usedemo se na pete, roke položimo na stegna. Uporabimo mantro *Sat Naam*, šepetamo *Sat* (nagnemo se naprej) in *Naam* (nagnemo se nazaj), zvok se sliši kot kača (8 min). Na koncu naredimo 4 vdihe-izdihe in sprostimo.



3. Sedimo v lahkem položaju, roke v položaju molčečega, palca prekrizamo. Roke narahlo naslonimo na prsnico in narahlo stisnemo dlani skupaj. Prenesemo težo zgornjega dela telesa na roke in se fokusiramo na ne mentalno energijo na konico nosu (*meditiramo 10 min*).



4. Sedimo v lahkem položaju. Sedimo naravnost in premikamo (zibamo) pas od ene strani na drugo v ritmu (*3 min*).

5. Fleks hrbtenice v lahkem položaju. Primemo se za gležnje, naprej vdih, nazaj izdih. Osredotočimo se nekoliko več na gibanje naprej kot na gibanje nazaj, tako da vsak gib pritiska na spolne organe (3 min). Telo popolnoma sprostimo.



6. Lahki položaj, sedemo pokončno z rokami v Gian Mudri. Fokus na konico nosu in obrnemo glavo čez desno ramo in zapojmo *Sat Naam*. Obrnemo glavo čez levo ramo in zapojmo *Whaa-seno Guroo*. Nadaljujemo v enakomernem ritmu (11 min).