

Cenite svoje vrline

VIR: <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/men/values-and-virtues/yogi-bhajan-lecture-value-your-virtues>)

Obstaja veliko religij. Nekatera pravijo da gremo v nebesa ali v pekel. A dejstvo je, da pekel in nebesa ustvarjamo tukaj in zdaj, vsak dan, vsako minuto. Kadarkoli se omejite, se omejite na sposobnost svoje duše, ki vas vodi. Brez notranjega vodenja lahko naredite karkoli, vendar boste vedno naleteli na težave, bolečino in tragedijo.

Poskusite razumeti in spoznati svoje vrednote. Te vrednote bodo postale vrline. Vrline vam bodo prinesle veliko priložnosti, priložnosti pa vam bodo prinesle mir in zgodbo o uspehu. Razširili se boste.

Če postanete vzor kreposti in vrednot, bodo vaši otroci temu sledili. Zagotovo. Živeli boste v miru, brez težav, varno in vedeli boste kaj storiti ali kaj ne. Vse bo prav. Tako deluje narava.

Poskusite enkrat za vselej razumeti namen življenja. Cenite svojo neodvisnost in vrline, svojo suverenost. Vedno bodite suvereni v svoji osebnosti, svoji naravi in svojem delovanju. In naj vas Guru blagoslovi. Ne pozabite, da je plemenitost osnovna vrлина človeka.

Krija za uravnoteženo razpoloženje in presnovo

Vir: [https://www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=\(%20sort:titleAscending\)%20AND%20kriyaType:%22Yoga%20Set%22%20%20sort:titleAscending&id=5ad2899c-d854-35fd-e86a-d3adc323b359&name=Kriya-for-Mood-and-Metabolism-Balance](https://www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=(%20sort:titleAscending)%20AND%20kriyaType:%22Yoga%20Set%22%20%20sort:titleAscending&id=5ad2899c-d854-35fd-e86a-d3adc323b359&name=Kriya-for-Mood-and-Metabolism-Balance)

4 vaje / 11 min-20 min / Krija: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Ko so 13., 14. in 15. vretenca ukrivljena, to povzroči pritisk na jetra. Hitrejši kot je ritem "pumpanja" popka, boljši je rezultat.

Vaja št. 2 je zelo učinkovita mudra, znana kot *Abeah Kriya*. Pomaga preprečevati depresijo in druge negativnosti. S to mudro nadzorujemo celoten živčni sistem in dosežemo nevtralno stanje.

Z vajo št. 3 negativne misli pomagajo preprečiti negativnost znotraj osebe zaradi določene frekvence možganov in določenega pritiska hrbtničnega seruma.

Vaja št. 4 deluje na predel ramen in pomaga uravnotežiti ter vzpostaviti pravilno sorazmerje čustvenega razpoloženja s telesnim metabolizmom.



1. Pumpanje popka v lahkem položaju

Pumpanje popka (6 ponovitev)

1. Sedite v lahki položaj.
2. Iztegnite hrbtenico navzgor in jo ukrivite; hrbtenica mora biti popolnoma ukrivljena pod ramenskimi lopaticami, spodnji del hrbta pa potisnjen naprej. Pod ramenskimi lopaticami je treba občutiti velik pritisk.
3. Nagnite glavo nazaj in navzdol, da sledite krivulji hrbtenice. Roke naj počivajo na kolenih ali se primite za golenico.
4. Globoko vdihnite in popolnoma izdihnite.
5. Zadržite izdih in za 15 sekund in pumpajte popek.
6. Celotni cikel ponovite 6-krat.

Počitek (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Sprostite se.



2. Abeah Kriya

Abeah Kriya (od 1 minute 30 sekund do 3 minute)

1. Vrnite se v osnovni položaj in stisnite dlani skupaj pred srčnim centrom (ne dotikajte se telesa).
2. Prekrižajte palca in zadržite položaj.
3. Komolce iztegnite navzven tako, da so podlakti vzporedno s tlemi in usmerite prste navzgor.
4. Pritisnite dlani skupaj.
5. Trikrat globoko vdihnite in popolnoma izdihnite.
6. Ob četrtem izdihu zadržite dih in pumpajte popek čim hitreje in čim močneje za 15 - 20 sekund.
7. Nato dvakrat vdihnite in izdihnite. Ob izdihu zadržite dih. Ponovite. Najdaljši čas za začetnike: 3 minute.



3. Iztegnjene roke - spredaj

Med razmišljanjem (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Vrnite se v osnovni položaj in iztegnite roke pred seboj vzporedno s tlemi, dlani navzgor, prsti izravnani in skupaj.
2. Mezinca naj se dotikata.
3. Roke naj bodo popolnoma naravnost, komolci iztegnjeni. V ramenih se iztegnite naprej.
4. Vdih in izdih naj bodo dolgi in globoki.
5. Začnite razmišljati: "Ljubosumna sem." Poskusite biti ljubosumni, negativni, zopрни itd. Vendar to niste zaradi določene frekvence možganov in določenega pritiska na serum hrbtenice.
6. Nato pomislite, da ste božanski, milostni in resnični.

Počitek (1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Sprostite se.

Vdih dolgo globoko dihanje.



4. Sedeči položaj lokostrelca

Opomba: Vrnite se v lahki položaj. Roki imejte v položaju lokostrelca. Ne prekoračite 3 minut na vsako stran.

Desna roka naprej

(1 minuta 30 sekund do 3 minute)

1. Desno roko iztegnite naravnost pred telesom. Roka naj bo ravna, komolec iztegnjen.
2. Prsti so skupaj in dlan obrnjena na levo.
3. Pokrčite levi komolec in povlecite roko nazaj ob prsni koš, dlan naj bo obrnjena na desno.



Leva roka naprej
(od 1 minute 30 sekund do 3 minute)

1. Obrnite položaj rok in ponovite vajo.