

RESNIČNA MOTIVACIJA

Motivacija je sila, ki nas žene, da dosežemo nek cilj. Večina ciljev, ki si jih želimo doseči, je materialne narave. To je posledica Maje, v kateri živimo. K temu nas tudi močno spodbuja družba v trenutnih časih. Zaželimo si nečesa, kar nas naj bi osrečilo. Zato, da tak cilj dosežemo, obstajajo celi sistemi, ki nam korak za korakom razložijo, kako sestavimo načrt za doseganje tega cilja, kaj vse moramo narediti vsak dan, vsak teden, vsak mesec. Priporočajo, da naredimo seznam želja, zemljevid sanj in tako naprej.

Kaj o vsem o tem naj bi mislil pravi jogi, ki dneve in mesece meditira v ašramu ali jami? Ali si postavlja cilje, ali poskuša nekaj doseči?

Glavni cilj jogija je, da se vsak dan približa Bogu. O tem razmišlja, o tem poje, o tem meditira vsak dan. Cilj jogija je vsak dan uresničiti Božanski namen. Cilj jogija je, da so njegove misli in dejanja usklajeni s kozmičnim tokom. Cilj jogija je, da razreši svojo Karmo in ne ustvarja nove.

Če to jogiju uspe, bo Vesolje poskrbelo zanj in čudežno uresničilo in zadovoljilo vse njegove potrebe. Jogi mora biti psihično močan, da predre čez iluzijo Maje, da nadzoruje svoj Um, da usmeri svoje strasti. Taki cilji prinesejo v naše življenje pravo motivacijo.

Krija: RAZVIJAMO MOČ ZA ZMAGO



1. Usedemo se v lahki položaj, z rokami iztegnjenimi predse in usmerjenimi navzdol. Prste obeh rok prepletemo, kazalca iztegnemo naprej.

Z vdihom dvignemo roke nad glavo, z izdihom jih spustimo v začetni položaj.

[1 minuta]

Nadaljujemo z dvigovanjem in spuščanjem rok. [15 minut]

Kazalec predstavlja tok Jupitrove energije, vašo projekcijo. Magnetiziranje Jupitrovega prsta (kazalca) ob sočasnem aktiviranju popkovnega centra daje osredotočenost, zaupanje in zmago.



2. Lahki položaj.

Vdihnemo z rokami pred seboj, se v ramenih zasukamo levo in ob plosku izdihnemo. Vdihnemo, se zasukamo desno in ob plosku izdihnemo. Vsi zasuki se delajo samo z rameni. Premikamo se v ritmu mantre. [5 minut]



3. Uležemo se na hrbet.

V ritmu mantre "pumpamo" trebuh – popek potiskamo navznoter in ga nato sproščamo. S stisnjenimi pestmi lahko in ritmično izmenično udarjamo po trebuhu. [3 minute]



4. še vedno ležimo na hrbtu.

Prejšnjo vajo nadaljujemo - pokrčimo kolena tako, da pete ostanejo skupaj in dodamo še odpiranje in zapiranje kolen. [Minuta in pol]



5. Iztegnemo se in se popolno sprostimo.

Mantra samo poslušamo. [4 minute]
Mantra pojemo. [3 minute]