

MEDITACIJA ZA RAZBIJANJE MASKE

Meditation to break the mask

Yogi Bhajan, november 1983

Skriti Jaz ima skrito agendo, dnevni red.

Ustvarja namišljeno osebnost, da zadovolji to agendo, ki temelji na prepričanjih o sebi in svetu, ki so pridobljena v zgodnji mladosti.

Za spopadanje s pritiskom resničnega sebe in sveta, javnosti projicira masko in ne dejanske funkcionalne osebe ali preprosto sijaja svoje resnične identitete.

Najučinkovitejši pristop za razbijanje maske vaše namišljene osebnosti je meditacija. Soočite se z mislimi skrite osebnosti v korenu porajanja. Zadenite vsako misel s frazo enake moči, ki prepleta vas in neskončno. Mantra mora zadeti misel in ji ukazati, naj se ustavi. Ne sklepajte in se ne pogovarjajte. Preoblikujte. Ostanite v absolutno nereaktivnem stanju. Bodite nevtralni in močno projicirajte. Uveljavite svojo identiteto v Bogu in duhu. Določite dnevni red svojega uma oziroma nastavite agendo svojega uma z vibriranjem s frekvenco, ki je višja od vas in ki prikličče prisotnost vašega višjega transcendentalnega jaza.

Ta meditacija je odlična v ta namen.

Razbiti moramo podobe, vtisnjene s samohipnotičnimi transi, ki so se začeli v otroštvu. Srčni center se mora odpreti in povezati bolečino ali strah v tem odtisu. Potrditev, uporabljena v tej mantri, je dvojna potrditev, ki se lahko odcepi od transu podobne nerealnosti, ki jo ustvarjajo notranje pripovedi skritega Jaza.

Drža telesa: Sedite v lahkem položaju z zravnano hrbtenico.

Mudra: "Pete" rok (spodnji del dlani) so skupaj pred srčnim centrom v odprtem lotusu. Strani konic palcev se stikata, prav tako stranice mezincev. Vsi prsti so odprti in razprti, vendar jih ne stiskajte skupaj. Zgledajo kot odprta roža. Prsti so usmerjeni navzgor.

Oči: Odprte 1/10; ali kakor želite.



Dihanje:

1. del: Pripravite se na petje mantr s to segmentirano pranayamo. Vdihnite eno tretjino vdiha in zadržite vdih za 15 sekund. Vdihnite drugo tretjino vdiha in zadržite za 15 sekund. Vdihnite popolnoma in začasno ustavite zadnjo tretjino vdiha za dokončnih 15 sekund, nato izdihnite. *Nadaljujte 15 minut.* (S prakso lahko posamezne segmente vdiha podaljšujemo na 20 sekund)

2. del: Pojemo mantro *11 minut.*

3. del: Ponovimo 1. del za *5 minut.*

Skupni čas: 31 minut.

Mantra: Pojemo naslednjo mantro v enakomernem tempu tako, da ohrani svoj utrip (Gurunam Singh):

HAR JEE HAR HAR HAR HAR HAR HAR HAR JEE

Pomen mantre:

O, my Soul (the creative), God is, God is, God is, God is, God is, O, my Soul.

O, moja Duša (ustvarjalni), Bog je, Bog je, Bog je, Bog je, Bog je, O, moja Duša.

Har se manifestira iz neskončne božje tankočutnosti v takojšnjo izkušnjo. Dvojna oblika – palindromsko zaporedje znakov - kaže stanje same ustvarjalne neskončnosti. Odpre vašo dušo resničnosti in vaš um, da se učinkovito poveže s svojo resnično identiteto. V mudri se palca povežeta, da predstavljata ***I am - Jaz sem***; in mezinca: ***I Shall be – Jaz bom***. Trije prsti, ki so odprti, predstavljajo preteklost, sedanost in prihodnost.

Torej medtem kako si in kako bo tvoja duša zacvetela, ti ves čas služi.

To je mudra za vašo povezavo in tok življenja iz vašega bistva. Njegova subtilna in elektromagnetna oblika prilagaja projekcijo srčnega centra in pustite, da vam besede zaidejo globoko v misli, da vodijo vaše novo vedenje.