

MEDITACIJA – Sem tok življenja

Yogi Bhajan, 1. maj 2000

"Nisi povezan z dušo. Pozabljaš da imaš dušo. Kakšno korist imaš, ko ne moreš dokončati v sebi osnovnega bistva? Brez tega ne moreš biti srečen. Zapomni si, da si duša. Dokler si ne zapomniš, da si duša, kako lahko potem veš, da je vsakdo duša?"

"Ko se rodiš, se popkovina prereže in začneš se oddaljevati od meditativnega uma. Nato odrasteš in meditativni um se izgubi. Tako dolgo dokler nimaš meditativnega uma, nimaš sreče. Ne glede na to kaj poskusiš, si izpostavljen odprtemu napadu in tvoj lasten um te ne bo zaščitil. Samo meditativni um te bo zaščitil pred napadom.

Tvoj um bo reagiral. Ti sam zapraviš vso energijo svojega uma, ki naj bi bila uporabljena za tebe."

"Vsakdo je pot, pretok življenja. Nismo življenje; smo način pretoka življenja. In ko enkrat to prepoznamo, smo osvobojeni, samo uresničeni. Veste, kaj je samo uresničenost? Smo pot pretoka duha. To reže ego. Nato se pridružijo 'sem' in 'mi' in 'nas' - pridruži se in deluj. Samo uresničeni, enotni, s samospoznanjem, da smo del neskončnosti. Prihajate iz neskončnosti, da plačate svojo karmo in greste nazaj v neskončnost." - Yogi Bhajan

MUDRA Oprijem medveda

Levo roko postavimo pred prsni koš, dlan gleda stran od telesa in palec je spodaj. Desno roko postavimo pred levo roko, palec gleda navzgor. Prste obeh rok upognemo in ustvarimo oprijem ter združimo dlani v pest. Palca sta sproščena in položena na vrh pesti in spodnjo stran pesti.



Ta mudra pomaga odpreti srčni center in spodbuja koncentracijo.

1. DEL

Poza: Sedimo v lahkem položaju.

Mudra: Prepletemo prste rok v oprijem medveda pred srčnim centrom.

Oči: Oči so zaprte ali pozornost na konico nosu.

Mantra: pojemo *Humee Hum Brahn Hum* (npr. izvedba Nirinjan Kaur). Potegnemo narazen oprijem medveda z vsako besedo mantre.

Čas: *Nadaljujemo 11 minut.*

2. DEL

Še naprej držimo držo z enakomernim vlečenjem oprijema medveda. Dihamo dolgo in globoko. Vzpostavimo ravnovesje magnetnega polja zemlje in energijskega polja univerzuma.

Čas: *Nadaljujemo 3 minute.*

Zaključek: Globok vdih. Zadržimo. Izdih. Ponovimo še 2 x in se sprostimo.

© 3HO. YB Teachings, LLC.