

STRPNOST - TI SI JAZ IN JAZ SEM TI

Vsi poznamo ljudi, s katerimi se ne strinjamo. Živeti, delati in družiti se moramo tudi s tistimi, ki na svet ne gledajo tako kot mi. Razlike med ljudmi bodo vedno obstajale. Zaradi te raznolikosti je življenje bogato in vznemirljivo. Strpnost do drugih ne pomeni, da se moramo odpovedati lastnim vrednotam in prepričanjem in da ne postavimo osebnih meja, če je to potrebno. Strpnost pomeni, da skušamo drug drugega razumeti in se osredotočiti na to, kar nas povezuje, ne na to, kar nas ločuje. Smo del enosti in kot jogiji se učimo delovati iz srca.

Kako torej do več strpnosti?

Prvi korak do tega je naša **sadhana** – vsakodnevna jogijska praksa. Bolj kot je dosledna naša sadhana, bolj smo dosledni mi. Ko začnejo napetosti naraščati, imamo priložnost, da se obrnemo na svojo prakso joge, da razvijemo strpnost do ljudi, s katerimi se ne strinjamo. V tokratnem glasilu najdete kratko krijo za strpnost, ki jo je zelo lahko sprejeti v vsakodnevno prakso.

Da bi razvili strpnost, izberimo **krije, ki krepijo tretjo čakro in popkovno središče**. s krepitvijo moči popkovnega središča razvijamo občutek zase, kar nam omogoča večje sočutje do drugih, ne da bi čutili potrebo po prepričevanju in prevladovanju. Z močnim občutkom zase lažje najdemo ljubezen – tako do sebe kot do drugih.

Krepimo **nevtralni um**. Človeški um polarizira in nas programira, da pričakujemo negativno, dokler ne prevzamemo nadzora nad njim. Ključno vlogo pri uravnovešanju uma ima **meditacija**.

Spomnimo se **suter Vodnarjeve dobe**, ki jih je učil Jogi Bhajan. Ko srečamo ljudi, ki svet vidijo drugače, preverimo ali lahko prepoznamo, da smo druga oseba mi. Drugi ljudje imajo zagotovo razlog, da verjamejo v to, kar počnejo, in morda lahko ugotovimo, kaj je ta razlog. Ne pozabimo razumeti s sočutjem.

Sutra »**Prepoznaj, da si druga oseba ti**« vabi k spoznanju, da si vsi delimo skupno jedro, ki je po naravi neskončno. Ko se ta enost izraža, ima obliko polarnosti. Osnovna polarnost smo mi in drugi. Brez miru v srcu, se zdimo drug drugemu različni, nasprotni in nepovezani.

Zavedajmo se, da nikoli ne moremo prepoznati druge osebe same po sebi, nanjo lahko le projiciramo svoje misli, želje in strahove. V tem smislu sem vse, kar mislim, da lahko prepoznam v drugem, jaz. Razmislimo, kaj druga oseba sproža v nas in v kolikšni meri so lastnosti, ki nas pri tej osebi motijo, prisotne tudi v nas. Da bi začutili in manifestirali subtilni vpogled v to sutro, poslušajmo in pojmo **mantra Humee Hum, Tume Tume, Wahe Guru**. Vibrirajmo jo iz srca, poslušajmo svoj glas ter se zlijmo vanj.

[*Humme Hum by Mirabai Ceiba - YouTube*](#)

Tukaj pa še trije citati o strpnosti:

»Da bi verjel v svojo pot, mu ni treba dokazovati, da je pot nekoga drugega napačna.«
Paolo Coelho, *Bojevniki luči*

»V praksi strpnosti je sovražnik najboljši učitelj.« Dalajlama XIV

»Najvišji rezultat vzgoje je strpnost.« Helen Keller

KRIJA ZA STRPNOST

Kriya for tolerance; Sadhana Guidelines 2nd Edition

Vir krije in fotografij: www.3ho.org

Da bi pridobili moč za strpnost, moramo razviti popkovno središče. Ta krija deluje na trebuh, stimulira popkovno energijo, da se dvigne v višja središča in jo nato integrira s celotno avro. Je dobra priprava na meditacijo. Dva cikla te krije dajeta dobro fizično naravnano.



1. Sedite v osnovnem položaju z vzravnano hrbtenico. Držite konice prstov v medvedjem prijemu z desno dlanjo navzdol. Ko popolnoma izdihnete, potisnite strani rok v popkovno točko. Zadržite izdih, nato vdihnite in zadržite dih 7 do 8 sekund. Ta cikel nadaljujte 3 minute.



2. Sat krija z ravnimi dlanmi: sedite na pete in dvignite roke nad glavo z dlanema plosko skupaj. Potegnite popek navznoter, ko rečete Sat. Sprostite popek, ko izgovorite Nam. Nadaljujte *3 minute*.



3. Iztegnite noge pred seboj. Dlani položite na tla za seboj. Dvignite obe nogi na 60° in zadržite ta položaj z dihom ognja. Nadaljujte *2 minuti*.

Za konec: vdihnite, izdihnite, stisnite mulbandh.



Nato se takoj sprostite v osnovni položaj in se glasno smejte iz trebuha eno minuto.



4. Sedite v osnovnem položaju.

Stisnite roki v pesti in ju držite od ramenih. Globoko vdihnite in zadržite dih. Začnite udarjati naprej izmenično z eno in drugo roko (kot pri boksu). Ko več ne zmorete zadrževati diha, izdihnite, ponovno globoko vdihnite in nadaljujte. 3 *minute*.



5. Sedite v osnovnem položaju.

Izmenjujte jahanje kamele in dvigovanje ramen.

a) položite roke na goleni in vdihnite, ko upognete hrbtenico naprej. Izdihnite, ko hrbtenico iztegnete nazaj.



b) Vdihnite in dvignite rameni do ušes, izdihnite in spustite rameni navzdol. Tempo je približno 5 polnih ciklov v 10 sekundah. Nadaljujte z globokimi vdihni 3 *minute*.

Nato vdihnite, popolnoma izdihnite, stisnite mulbandh. Sprostite.