

## UM in NEKAJ NAPOTKOV

Don't Worry and don't hurry

Jogi Bhajan v svoji knjigi MIND pravi, da potrebujemo toplino srca in jasnost uma in to je, ko um postane čist in preprost. Um je lahko vaš največji prijatelj (seveda, če ga imate pod nadzorom), lahko pa tudi vaš največji sovražnik (če ga ne morete nadzirati). Če želite osvojiti Svet/Boga morate prej spoznati in »ukrotiti« svoj um. Um naj bo vaš suženj in ne vaš gospodar, zato ga »izurite«. Ko vzljubite um in postanete neustrašni, potem boste razumeli resnico, njeno uporabo in posledice, kar bo pripeljalo do zavesti in postali boste sijoči. Lotite se jutranje sadhane (2,5 h pred sončnim vzhodom) in Bog vas bo blagoslovil in očistil vaš um, postali boste neustrašni, nedolžni in prečiščeni. Skozi to jasnost boste videli luč duše in celotno veselje, ljubezen ... Če imate dovolj jasen um, lahko premagate neuspehe in osvojite »življenje«.

Um ima **tri funkcionalne ume** (negativni, pozitivni in nevtralni um) kot tudi **tri neosebne ume** (manas, ahankar in budhi). Neosebni um deluje skozi funkcionalni um in tako dobimo devet možnih aspektov (ki jih lahko primerjamo z 1-zaščitnik, 2-manager, 3-zaščitnik, 4-umetnik, 5-producent, 6-misonar, 7-strateg, 8-vodja, 9-učitelj). Tudi na te deluje um, zato se lahko izrazi skozi 27 (kontroliranih) projekcij in let nadalje v 81 vidikov oz. poti skozi katere projiciramo akcijo. Več tem najdete v knjigi MIND (Jogi Bhajan, 1998)

## KRIJA/MEDITACIJA ZA OBOGATITEV MEDITACIJE

Sedemo v lahki položaj, poravnamo hrbtenico. Komolce postavimo ob bok in dvignemo roke gor. Desno dlan obrnimo navzgor, levo pa z dlan pa navzdol, obe v višini srca. Roke naj bodo v ravnotežju. Mirno držimo obe roki. Zapremo oči.



Pojemo ob glasbi "**Pavan, Pavan ..**"  
(od Gurushabda Singha Khalse).

*Pavan pavan pavan pavan para paraa pavan guroo,  
pavan guroo whaa-hay guroo, whaa-hay guroo pavan guroo*

(Zrak/prana. Neskončnost in onkraj Neskončnosti. Prana je Guru.  
Guru preko opisa. Guru je čudovit. Zrak je Guru).

Prepričajmo se, da izrazito uporabljamo konico jezika.

**Čas:** 31 minut.

**Na koncu:** vdih, zadržimo dih 10-15 sekund, osredotočimo se na roke. Nato združimo roke in izdihnemo. Globoko vdihnemo v prvotni drži, zadržimo dih in raztegnemo hrbtenico navzgor, po 10-15 sek močno izdihnemo. Še enkrat globoko vdihnemo, popolnoma raztegnemo hrbtenico, brado potisnemo navznoter, prsni koš odpremo, po 10-20 sek. močno izdihnemo skozi usta in se sprostimo.