

MEDITACIJA

Kako rad imam Krijo

POZA 1

Ravnovesje za moško in žensko ustvarjalnost

Položaj: Leva roka je pokrčena, dlan naravnost, obrnjena navzven in v višini ramen (pod obrvjo). Desna roka je dvignjena, komolec v višini ramena, podlaket nagnjena proti glavi, dlan iztegnjena in obrnjena navzven. Desna roka je nekoliko višje od leve.



Pogled: Gledamo v konico nosu.

Dihanje: Počasno dihanje.

Glasba: [Every Heartbeat by Nirinjan Kaur](#)

Čas: 15 minut. Prvi 2 minuti delamo v tišini.

Zaključek: Vdihnemo, zadržimo dih za 10 sekund, obenem pa dvignemo roke naravnost navzgor. Izdihnemo in počivamo naslednje 3 minute.

Učinki:

Močna krija, ki nas pomladi. Eno do najlepših daril, ki ga lahko damo svojemu fizičnemu telesu.

POZA 2

Položaj: Sedimo vzravnanano. Roke spuščene, upognjene tako, da so podlahti vzporedno z tlemi, komolci nekoliko širše kot boki. Dlani so obrnjene navzdol, prsti široko razprti in napeti. Z dlanmi hitro gibamo gor in dol, kot da bi vodili žogo. Gibanje mora biti zelo hitro in močno, ob tem bo celo telo drhtelo.

Pogled: Oči so zaprte. Pogled usmerjen v vrh lobanje.

Čas: 8 minut. Zadnje 2 minuti izvajamo vajo zelo hitro in zelo močno.

Zaključek: Vdihnemo in napnemo celotno telo, napnemo vse mišice telesa. Izdihnemo, Ponovimo vse skupaj še enkrat, nato počivamo 3 minute.

Učinki:

Lahko preprečimo bolezen ali se ji izognemo. Zato si zapomnimo to krijo!



POZA 3

Položaj: Položaj otroka. Sedimo na petah, čelo se dotika tal, roke sproščene ob telesu, dlani obrnjene navzgor.

Glasba: Uporabimo lahko in sproščujočo glasbo.

Čas: 4 minute. V zadnji minuti se počasi dvignemo in zravnamo.



POZA 4 Molitev

Položaj: Sedimo v lahkem položaju, vzravnan, roke dvignjene pod kotom 60 stopinj in rahlo nagnjene naprej. Roke iztegnjene iz rame, povsem poravnane, brez upogiba v komolcih. Dlane iztegnjene in obrnjene druga proti drugi.

Pogled: Pogledamo proti nebu, nebesom, nato zapremo oči.

Čas: 2 minuti

Učinek:

Moli. Verjemi v svojo molitev, v svojo priprošnjo. Prosi in izpolnilo se bo. Odpri svoje srce. Prebivaj v Bogu. To nam bo prineslo srečo in blaženost.



Komentar Jogija Bhajana:

Ljubezen je izziv. Ljubezen nima strahu. Ljubezen je ultimativna moč. Ne pozna poraza. Ne pozna nemogočega. Ljubezen je moč, ni šibkost. Je pa v ljubezni lahko tudi ogromno bolečine.

To je povsem realno. Toda ali zaljubljeni to čutijo? Ne. Za njih je to le veselje. Boste pa v zgodovini našli ljudi, ki so bili, zaradi ljubezni do Boga, mučeni na več načinov. Toda, to so sprejeli z nasmehom. Od kod je prišla njihova moč? Iz ljubezni. Rad bi vam povedal, da izveste kako zelo ljubite. To lahko izmerimo tako, da izmerimo ravnotežje vaših frekvenc. Vedeli boste.