

# MEDITACIJA ZA TRANSFORMACIJO

*avtor Jogi Bhajan / 3. 8. 1976*

*SURVIVAL KIT, Meditations and Exercises for Stress and Pressure of the Times*

*Compiled by S.S. Vikram Kaur Khalsa*

*Dharm Darshan Kaur Khalsa*

## **Kako bo meditacija vplivala na vas?**

"Ko vidimo temne oblake,  
ki prihajajo nad goro,  
poiščemo zavetje, ker  
vemo, da je v teh oblakih  
neločljivo povezana  
nevarnost. Lahko se  
premočimo; lahko nas  
zadane strela. Ta  
meditacija čisti temo iz  
oblakov v naših srcih in  
nam pomaga, da se  
izognemo tej nevarnosti.



Čez 10 do 15 let bo svetovna norost tako velika, da bodo ljudje ponoreli in skakali naokoli kot opice brez rime in razloga. Veliko živčnega sistema bo popolnoma odpovedalo. Ljudje bodo padali na ramena in kričali z zvitimi usti. Če jim ne morete pomagati drugače, naj naredijo to meditacijo, tudi če jim morate roki zalepiti skupaj. Pravzaprav, če ste obvladali to meditacijo, je vse, kar morate storiti, da sedite z njimi in držite roke v ustrezni mudri. Deležni bodo vseh koristi.

Da bi obvladali to krijo, jo morate vaditi 120 dni. To je 40 dni za vsakega od treh ciklov. To je najkrajši možni čas. Lahko traja tudi 40 let. Odvisno od tega, kako močno in iskreno to izvajate. Vendar pa boste skoraj vedno začeli opažati nekatere učinke v približno 120 dneh.

## Učinki meditacije:

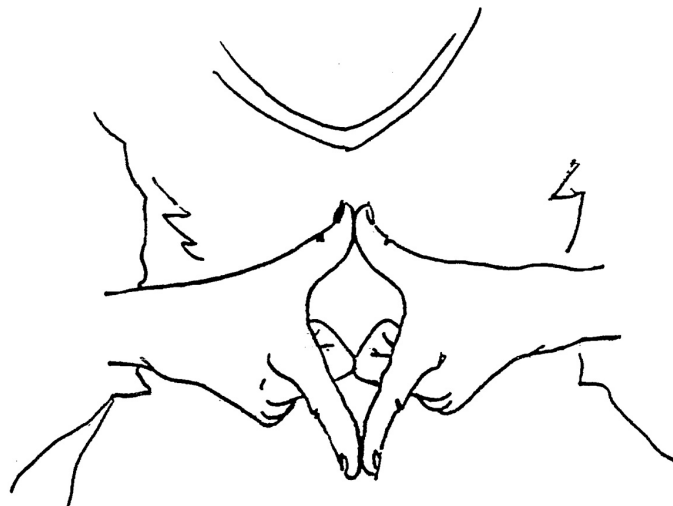
1. Ko govorite, je moč poslušanja in razumevanja samodejno dana osebi, s katero govorite.
2. Karkoli rečete, si boste zapomnili.
3. Vaša beseda ne bo pozabljena med ljudmi.

Včasih, ko začnete vaditi, boste čutili pritisk okoli pljuč in ščitnice. To je zelo začasen učinek. Kasneje se boste počutili zelo mlade, zelo energične in povzdvižjene.

Delovanje jezika, ko drsi po zgornjih ustih, povzroči stimulacijo osrednjega živca ali njegove konice. To povzroči izločanje talamusove kapnice, sevanje epifize in izločanje hipofize. Energija na vaši točki popka bo tekla navzdol do dna vaše hrbtenice; nato nazaj do konca, naprej in nazaj. Dobili boste občutek širokega obzorja; temu pravijo razsvetljenje.

## Kako izvajamo to meditacijo?

Udobno se namestite v lahkem položaju, da boste lahko meditirali z zravnano hrbtenico. Položite obe roki v pesti v višini vaše diafragme. Dotaknite se srednjih členkov obeh sredincev - Saturna.



Pritisk na ta osrednji členek takoj okrepi samozavest. Iztegnite kazalce neposredno stran od telesa, in pustite, da se njihove končne blazinice dotikajo. Palca iztegnite naravnost navzgor in jih čim bolj iztegnite nazaj. Dotikajo se od zadnjega članka do konice. Njihova povezanost je lahko različna pri različnih ljudeh. Če je vaš ego zelo velik, potem se ne bodo upognili zelo nazaj in čutili boste veliko bolečine. Tudi, če je vaš ego nekoliko manjši, bo bolečina čez nekaj časa vseeno prišla.

Torej, vaše roke se dotikajo Saturnovih členkov, Jupitrovih prstov in palcev. Nameščeni so v višini diafragme in se dotikajo vašega telesa. Vaši palci so iztegnjeni nazaj.

Globoko vdihnite v diafragmo in zapojte 40x *Waahay Guroo* v enem vdihu. V tej mantri sta dva pomembna dejavnika:

- Prvič, ko vam zmanjka sape, se ustavite. Ne goljufajte, in ne nadaljujte s petjem. Počakajte, da se cikel dihanja začne znova. Lahko pa začnete s petjem *Waahay Guroo* 16x ali 24x, postopoma dosežete do 40 ponovitev, kar je idealno.
- Drugič, *Waahay Guroo* je treba peti v treh delih. *Waa* pomeni neskončno; *Hay* pomeni ti; *Guroo* pomeni Jaz. Ko se poje na ta način, te *Waahay Guroo* zelo približa Bogu. Zato so v tej meditaciji trije različni deli: *Waa*, *Hay*, *Guroo*. Lahko se jih poje počasi ali pa ne. Čas res ni pomemben, je pa 3-taktni ritem, ki mora biti pravilno vzpostavljen.

Na začetku to krijo vadite *10 do 15 minut*. Ni maksimalne omejitve, vendar je *31 minut* na splošno dobra dolžina."