

Krija za sočutje

Pred vrati je slovenski festival kundalini joge. Letos je program zrasel iz četrte sutre za Vodnarjevo dobo, ki je posvečena sočutju. Kakor je zapovedal Mojster: Razumi skozi sočutje, sicer ne boš razumel časov, v katerih bivaš. Oktobrska krija je zato namenjena sočutju, priporočamo vsaj enkratno uporabo še pred začetkom festivala :-)

Položaj:

Sedimo v preprostem položaju, hrbtenica je vzravnana.

Mudra:

Na obeh rokah Saturnov prst (sredinec) prekrižamo čez Jupitrov prst (kazalec). S palcem se dotaknemo Merkurjeve Blazinice, ki se nahaja pod mezincem.



Mantra:

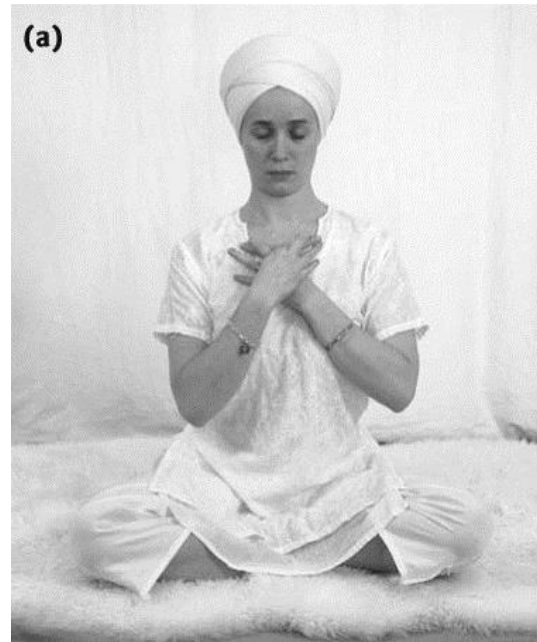
Pojemo poetično različico mantre Rakhe Rakanahar.

Oči:

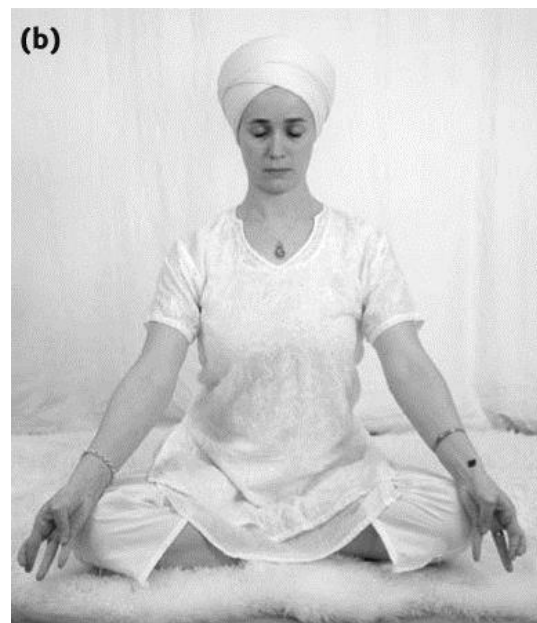
Zaprte.

Gibanje:

(a) Med prvo vrstico mantre roki dvignite in pritisnite ob prsni koš tako, da eno roko prekrižate čez drugo.



(b) Pri drugi vrstici mantre roki spustite tako, da se zapestja dotikajo kolen. V tem zaporedju ob vsaki vrstici mantre dvigujete in spuščajte roki.



Ker se zadnja vrstica mantre ponovi dvakrat, tudi roki ostaneta prekrižani na prsnem košu med obema vrsticama.

- (a)** Rakhe rakhanhar ap ubarijan
- (b)** Gur ki peri pa-je kadž savarian
- (a)** Hoa ap dejala mano na visarian
- (b)** Sadh džana kej sang bavdžal tarian
- (a)** Sakat nindak dušt khin ma-e bidarian
- (b)** Tis Sahib ki teke nanak mane maj

(a) Džis simrat sukh hoj sagle dukh džaj

(a) Džis simrat sukh hoj sagle dukh džaj

(Za nekaj trenutkov spustite roki, nato nadaljujte od začetka.)

Prevod mantre:

Rešilec sam reši vse. Vodi nas k lotosovim stopalom

Guruja in ustvarja to, kar je potrebno.

Prevod in angleškega prevoda na [www. spiritvoyage.com](http://www.spiritvoyage.com):

Bog sam bdi nad nami,

daje nam luč in poskrbi za naše stvari.

Bog je usmiljen in nikoli ne pozabi na nas.

Bog nas vodi, daje nam dobre ljudi, ki nam lahko pomagajo.

Bog ne dovoli, da bi nas kaj prizadelo.

Zatečem se v misel na Boga.

Ko pomislim na Boga, čutim spokoj in srečo

in vsa moja bolečina odide stran.

Čas:

31 minut

Blagodejni učinki:

Edina lepa stvar, ki vas naredi človeške je sočutje.

Pomislite na maščevalnost, laži, resnico,

Boga, veličino, na karkoli že pomislite, če izvzamete sočutje,

vse postane grenko. Sočutje je življenjska vrednota;

je moč; je Bog in meditacija; je resnica. Sočutje vam podari moč,

da se odpravite čez trpljenje in kljub temu ne čutite bolečine.

Brez sočutja nikakor ni miline.

Vir: Jogi Bhajan, 11. julij 1986