

Krija za mirno in odprto srce

Prvotno poučevanje, Yogi Bhajan, 24. januarja 1990

"Dokler bo um temen in ne bo pustil svetlobe duše v vaše življenje, ne boste imeli radosti in uspeha, kar je vaša prirodna pravica kot človek." - Yogi Bhajan

1. Sedite v lahki položaj z ravno hrbtenico in iztegnite jezik. Vdihnite in izdihnite močno in globoko skozi usta. Odprite pljuča.
Nadaljujte še 2 minuti.



2. Jezik premikajte hitro navzgor proti nebu na zvok "la, la, la, la". To je kot neprekinjeno, rezko žvrgolenje. Ta zvok spodbuja področje okrog obrvi in vas bo sprostil. Na Bližnjem vzhodu ženske uporabljajo ta zvok, ko pošiljajo svoje moške v boj in kot pozdrav ob vrnitvi domov.

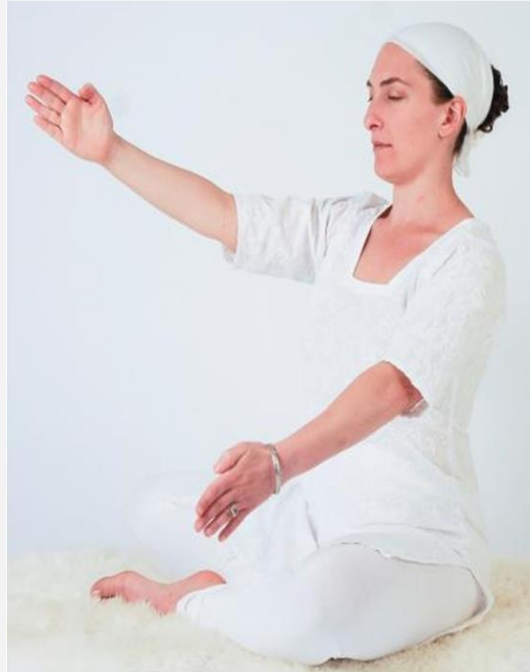
Nadaljujte še 2 minuti.



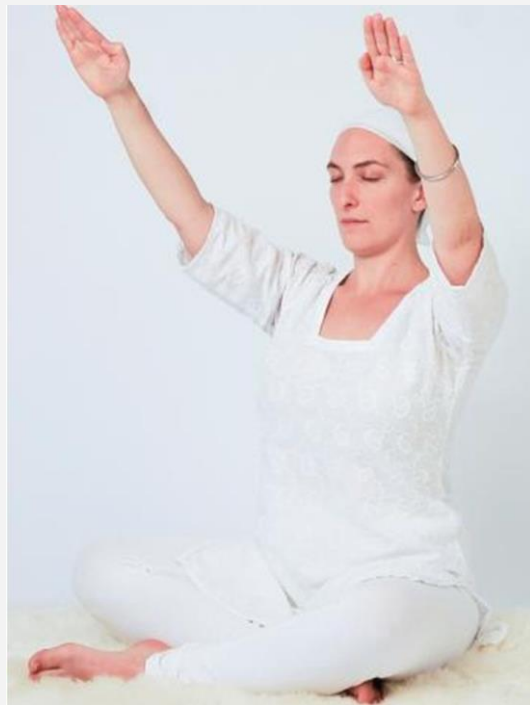
3. S palcem se dotaknite blazinice pod mezincem in naredite pest. Sedaj hitro krožite s pestmi, pri čemer naj kroži ena pest okoli druge v smeri v stran od telesa in dlani so obrnjene navzdol. Kroženje naj poteka pred srcem. To je zelo hitro gibanje in je koristno za srce.

Nadaljujte še 2 minuti.





4. Roke iztegnite naravnost pred seboj, vzporedno s tlemi in dlanmi obrnjenimi druga proti drugi. Komolci morajo biti ravni in roke premikamo navzgor in navzdol približno 30–60 cm. To gibanje bo prilagodilo prsni koš. *Nadaljujte še 1 minuto.*



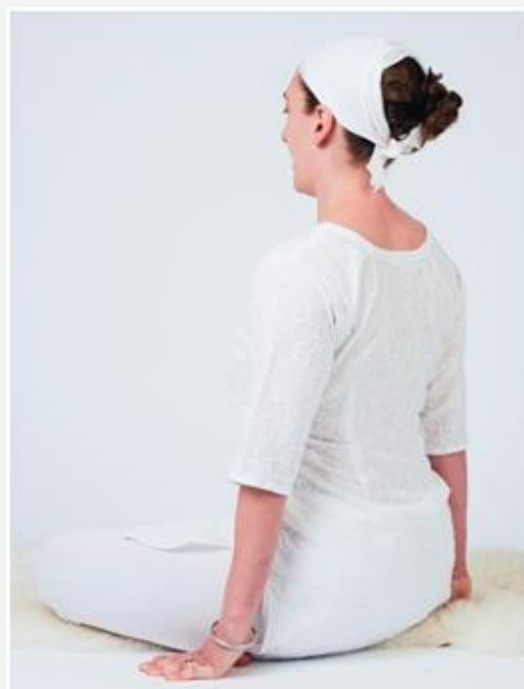
5. Roke iztegnite naravnost pred seboj pod kotom 60 stopinj. Dlani so obrnjene

navzdol, komolci iztegnjeni. Hitro zapirajte in odpirajte dlani, tako da palec miruje in ostali prsti ploskajo ob dlani ter ustvarjajo magnetni šok. Ta vaja poživlja možgane. *Nadaljujte še 2 minuti.*

6. Sufijski krogi. Sediite v preprostem položaju z rokami na kolenih, vrtite trup v nasprotni smeri urinega kazalca. Trdno in močno krožite s hrbtenico. *Nadaljujte še 2 minuti.*



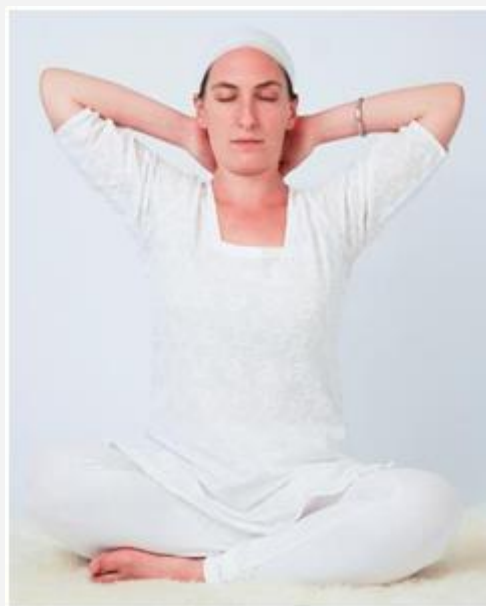
7. Dviganje in spuščanje telesa. Podprite se na roke ob bokih. Oprite se na roke, dvignite boke s tal in jih spustite nazaj na tla. Dvigujte se zelo hitro. Vašo celotno težo bodo podprle vaše roke. *Nadaljujte še 1 minuto in pol.*



8. Prepletite prste za

vratom. Hrbtenico držite poravnano in osredotočite pogled na vrh nosu. Meditirajte s posnetkom *Rakhe Rakhan* Har Nirinjan Kaur, poslušajte utrip svojega srčnega centra. *Nadaljujte še 7 minut.*

[posnetek glasbe](#)



9. Ostanite v položaju in pustite oči osredotočene na vrh nosu. Močno stiskajte in sproščajte trebuh v predelu popka po ritmu posnetka *Pavana Pavana* izvajalca Guru Shabad Singh. Ta vaja vam omogoča mojstrsko obvladovanje Pranic Shakti, energijo življenske sile, ob uporabi popka za razvoj vzdržljivosti in notranje moči. *13 minut.*

[posnetek glasbe1](#)

[posnetek glasbe2](#)

Zaključek: vdihnite, zadržite sapo 10 sekund in izdihnite. Ponovite to zaporedje še dvakrat in se sprostite. Dvignite roke nad glavo in jih stresite.

Vir: ©Učenja Yoga Bhajan

To krijo je mogoče najti v "Jaz sem ženska", ki je na voljo prek [KRI](#).

Mantra: Dhan Dhan Ram Das Gur



Dhan dhan raam daas gur jin siri-aa tinai savaari-aa
Pooree hoee karaamaat aap sirajanhaarai dhaari-aa
Sikhee atai sangatee paarbrahm kar namasakaari-aa
Atal athaa-o atol too tayraa ant na paaraavaari-aa
Jinee too sayvi-aa bhaa-o kar say tudh paar utaari-aa
Lab lobh kaam krodh mo maar kadhay tudh saparvaari-aa
Dhan so tayraa than hai sach tayraa paisakaari-aa
Naanak too lehanaa toohai gur amar too veechaari-aa
Gur dithaa taa man saadhaari-aa

[poslušaj mantró](#)

Prevod:

Blagoslovljen, blagoslovljen je Guru Ram Das; Tisti, ki Te je ustvaril, Te je tudi poveličal.

Odličen je Tvoj čudež; Stvarnik Te je namestil na prestol.

Sikhi in vsi zavedajoči se ljudje Te prepoznajo, ker manifestiraš Stvarnika.

Si nespremenljiv, nedoumljiv in neizmeren; nimaš konca ali omejitve.

Si nespremenljiv, nedoumljiv in neizmeren.

Tisti, ki Ti služijo z ljubeznijo, jih ponese čez morje eksistence.

Pet ovir: poželenje, jeza, pohlep, ponos in navezanost.

Premagal si jih in jih izgnal.

Blagoslovljeno je Tvoje kraljestvo in resnična je Tvoja čudovita slava.

*Ti si Nanak, Ti si Angad in Ti si Amar Das;
Ko Te prepoznam, je moja duša pomirjena.*

To je mantra za čudeže, kjer nemogoče postane mogoče. Ko se zdi, da ste v življenju zatakneli, mantrajte na [Guru Ram Dasa](#), kraljestvu resnične resničnosti, kraljestvu srca, nevtralnega uma, kjer vse postane čisto.

Obstajajo številne zgodbe o tem, kako je recitacija tega shabada prinesla čudežno intervencijo v navidezno brezupne osebne situacije. Tisoči ljudi po vsem svetu pozivajo čudež Guru Ram Das skozi moč Naada v besedah tega shabada in z molitvijo. Ta shabad se že več kot 400 let izvaja v Harimandir Sahibu v Amritsarju, pogosto pa slišijo besede tega shabada na ustnicah ljudi v in okoli Harimandirja Sahiba. Ko potrebujete čudež, pokličite to mantró.

Krije, ki uporabljajo to Mantró:

Meditacija za odstranitev strahu pred prihodnostjo

Ta meditacija odvzame strah pred prihodnostjo, ki so ga ustvarili vaši podzavestni spomini na preteklost. Odpeljala vas bo v srce.

Guru Ram Das Birthday Meditation

Poznan kot Gospod čudežev, Guru Ram Das je utelešal ponižnost, služenje in globoko predanost. Prizadeva si za usmerjanje, zdravljenje in zaščito. Jogi Bhajan nam je dal posebno sadhano, ki je bila opravljena ob rojstnem dnevu guruja Ram Dasa vsakega oktobra.

***Meditacija za odstranjevanje
strahu pred prihodnostjo***

Ta meditacija odvzame strah pred prihodnostjo, ki leži v vaši podzavesti, spominih iz preteklosti. Prisilila vas bo, da se lotite srčnega centra.

Položaj: udobno se namestite v preprostem položaju.



Mudra: Namestite levo dlan v dlan desne roke. Desni palec se nahaja na dlani leve roke in levi palec prekriža desnega. Prsti desne roke objamejo hrbtno stran leve dlani; držite nežno. Tako vam ta drža daje občutek varnosti.

Mudro držite v središču srca, dlani naslonite na prsni koš.



Mantra: Meditirajte svojo najljubšo različico mantre *Dhan Dhan Ram Das Gur.*
poslušaj mantra

Čas: Začnite z 11 minutami in počasi in postopoma podaljšujte čas do 31 minut.

Zaključek: globoko vdihnite in se sprostite.

Vir: © Učenja Yoga Bhajan

Ta meditacija je na voljo v *Self Knowledge*, ki je na voljo prek **KRI**.