

Kraljevskost človeškega bitja

“Question is, is your life nurturing? Do you have purity in you to nurture everybody? Do you have the honesty or innocence to nurture everybody? ... Are you in gratitude? ... have you ever thanked a breath of life?”

(Yogi Bhajan, August, 27, 1991)

“Vprašanje je, ali je vaše življenje negovalno? Ali imate v sebi čistost, da negujete druge? Ali imate poštenost, nedolžnost, da lahko na vse blagodejno vplivate? ... Ali ste hvaležni? ... ste se kdaj zahvalili dihu življenja?”

(Yogi Bhajan, 27. 8. 1991)

Yogi Bhajan večkrat govori o kraljevskosti človeškega bitja, o temu da smo popolni taki kot smo in da je sreča naša, z rojstvom dana, pravica. Ko se zavedamo nedolžnosti in veličastnosti lastnega bitja, nas prevzame ponižnost in hvaležnost. Ni se nam treba boriti, dokazovati ali skrivati. Prevzamemo odgovornost za svoje življenje, enostavno smo in uživamo v lepoti in negovalnih učinkih življenja.

Meditacija za izkušnjo lastne neskončnosti

(Yogi Bhajan, 27. 8. 1991)



(5-6 minut) Sedimo v lahkem položaju, roki sta močno iztegnjeni naprej, dlani obrnjeni ena proti drugi, palec sproščeno dotika sredinec in kazalec. Gledamo vrh nosu. Trdno držimo vratno zaporo. Poslušamo mantro »*Ang Sang Wahe Guru*« in pojemo.

Zaključek Vdih, iztegnemo roki iz ramen naprej, zadržimo dihanje 10 do 15 sekund. Izdih. Ponovimo še dvakrat.

(10 minut) Roki v naročju, oči zaprte. Dihamo počasi in zelo globoko. Samo dovolimo pretok energije.

Poslušamo pesem »*Flowers in the rain*«.

Zaključek Globok vdih, zadržimo dihanje in čutimo svoje celotno bitje, občutimo lepoto in izpolnjenost. Izkusimo svojo popolnost, realnost in neskončnost. Izdih. Ponovimo še dvakrat.

Iz sklopa delavnic za VODENJE & USPEH