

Um

Um je del človeške izkušnje, z namenom, da bi služil duši. Je mehanizem, ki proizvaja misli in oblikujejo naše zaznave. Naj bi bil naš služabnik in ne gospodar. Kundalini joga uči, da imamo pozitivni, negativni in nevtralni um. Pozitivni vidi potencialne, negativni pasti, nevtralni pa oceni prispevek obeh in se odzove iz nevtralnega prostora. Uravnovešanje uma s Kundalini jogo vodi do več notranje in zunanje harmonije.

Jogi Bhajan pravi, da je naš um naše okno. Okno uma se lahko zamegli ali očisti z besedami, ki jih uporabljamo. Naši strahovi lahko zaprejo okno uma, tako da ne vidimo lepote in realnosti svojega Jaza. Da bi skozenj videli jasno, je um potrebno čistiti. Če je um čist, jasen in odprt, nam služi in nam omogoča, da zavestno ostanemo mi, ne glede na to, kar se zgodi.

Osnovne stvari, ki jih moramo vedeti o umu:

1. Je avtomatičen. Pomembno je, da se zavemo, da nismo mi tisti, ki razmišljamo, ampak naš um. Mi smo tisti, ki opazujemo naše misli.
2. Nikoli se ne ustavi. Bistvo meditacije ni, da bi um izklopili, ampak da bi ga očistili in se prenehali identificirati z njim.
3. Rad ima kontraste in polarnosti, ker so uporabni za razvrščanje: dobro-slabo, svetlo-temno. To je priročno, na tak način se učimo.
4. Um je materija, le v bolj subtilni obliki. O naših telesih razmišljamo kot o materiji, o umu pa kot da obstaja le v mislih. Um je realen, vendar bolj

subtilen kot možgani, ki so njegov fizični nosilec. Pomislite na vodo: led, tekočina, plin – še vedno je voda, le v različnih stanjih. Enako je z našim telesom, um je fizičen v bolj subtilni obliki. Jogi Bhajan je um imenoval »struktura, proces in energija«. Nanj lahko vplivamo s hrano, dihanjem in energijo in odzval se bo.

Um je orodje, potrebno ga je spoznati, trenirati, kultivirati. Mi moramo voditi svoj um, ne on nas. Naučiti se moramo odvezati od uma, se ne identificirati z njim. Meditacija ustvarja prostor za opazovanje.

Um se odloča na podlagi analiziranja in tehtanja. Intuicija, ki je glas duše, pa je direktna zaznava in vedenje. Preko intuicije prejemamo odločitve, ki so skladne z dharmo in duhovnimi zakoni. Um izvaja trike, da bi nas nadziral, ločil od duše, zavesti, intuicije. Smo kot bi bili zasvojeni s svojimi vzorci, ki so naša slepa pega.

Lastnosti uma:

- ustvarja vzorce, ponavljanja, programe, konstrukte, projekcije,
- analizira, meri, primerja, sodi, predvideva, pričakuje, se boji, vzbuja krivdo, dvomi, napada, se brani, zanika, se upira, odlaša.

Zakaj ne moremo utišati uma?

Lahko ga, vendar ne, če skušamo uporabiti um za nadzor uma. Ne osredotočajmo se na um, ampak na dih ali mantra. Potrebujemo nekaj časa in vaje, da se tega navadimo, vendar je učinkovito in prinaša mir in intuicijo. Ne pozabimo, da je meditacija le orodje za predajo Višnjemu Jazu. Ni meditacija tista, ki umiri um, ampak predaja uma duši in duše Resnici.

Zakaj meditirati?

Meditacija nam omogoča preseči valove uma in uporabiti višje zaznave. Z meditacijo postane naše življenje bolj harmonično, pomaga nam prekiniti stare navade, imeti več nadzora nad lastnim življenjem, spoznati neznano in videti nevidno.

Mahan Giaan Mudra



Sedimo v lahkem položaju, z rahlo vratno zaporo. Pozornost osredotočimo na vrhu glave.

Mudra: podlakti držimo pravokotno na nadlakti, komolce v višini ramen. Komolce potegnemo navznoter, ramena nazaj, tako da ustvarimo pritisk na hrbtenico med rameni in tilnikom. Položimo palec čez Sončev in Merkurjev prst (prstanec in mezinec). Iztegnemo Jupitrov in Saturnov prst (kazalec in sredinec).

Dihanje: počasno in globoko.

Čas: 11 minut.

Ta meditacija nas hitro popelje onstran misli. Ko začutimo mir znotraj sebe, nas to popelje v izkušnjo celotnega univerzuma. Spoznamo, da odrešitev ni potrebna, kajti smo že odrešeni.