

## ***Bistvo jaza***

Ko vas bremenijo brazgotine in razočaranja življenja, je težko zaznati širšo resničnost, katere del ste. Ta bolečina ustvarja blokado za priliv kozmične energije in postanete manj občutljivi na lastne možnosti. Ta sklop vaj vodi prano skozi vaše telo do srčne čakre, odpira srce, tako da lahko dajete in sprejemate ljubezen brez strahu, jeze ali zamere in občutite sočutje.

V tem stanju sočutja lahko sprostite bolečino nekdanjih odnosov, dvignete trenutne odnose na višjo ravnen in začnete izražati svoje božansko bistvo.

## ***Krija za spuščanje preteklosti***

Vaje v tej kriji so za sprostitvev napetosti, krepitev prebave in odpiranje pljuč. Po vsaki vaji lahko nekaj minut počivate.

**1. Sedite v lahek položaj**, roke so iztegnjene spredaj, vzporedno s tlemi z dlanmi obrnjenimi navzdol. Roke oblikujete v obliki črke V in jih zavrtite nazaj v velikih krogih. Začnite Dihati ogenj in postopoma povečujte moč dihanja, ko roke vrtite hitreje in hitreje, širše in širše. Nadaljujte *4 minute*. Za najboljše rezultate to vajo naredite zelo energično. Hitrejši kot je dih, močneje stimulirate srce.

**2. Lezite na trebuh in pridite v položaj loka.** Začnite z zibanjem / premikanjem naprej in nazaj, usklajujte gibanje z močnim Vdihom ognja - tako močnim, da se zdi, kot da bi ogenj prihajal iz nosnic. Nadaljujte *1 minuto*

**3. Lezite na hrbet s stegni pripetimi na prsni koš, čelo do kolen.** Zibajte se po celotni dolžini hrbtenice. Dih: dihanje ognja. Čas: *1 do pol minute*.

**4. Pojdite v "Crow Pose"** (položaj krokarja) z rokami, pripetimi v ključavnico Venere na vrhu glave. Če štejemo enega, vdihnite in vstanite, na dveh pa izdihnite in počepnite nazaj navzdol v Crow Pose. *Nadaljujte do 52*

**5. Ponovite prvo vajo - 2 minuti.**

**6. Sedite v lahek položaj in prekrížajte roke na sredini prsnega koša nad Srčnim središčem.** Zaprite oči. Spustite kakršnakoli samoomejevanja. Predajte jaz sebstvu. V tem razširjenem zavedanju izkusite svoje bistvo. Ostanite osredotočeni in meditirajte *11-31 minut*. Glasbena variacija: Pojte, *Dhan Dhan Ram Das Guru*, Sangeet Kaur, ki vam zasije iz srca, in meditirajte na *Guru Ram Das*, da bi odprli svoje srce in ustvarili čudež v vašem življenju.

## ***Meditacija za krepitev hvaležnosti***

*Iz Ženske knjige o meditaciji Hari Kaur Khalsa*

**Drža:** sedite v udobni drži, s poravnano hrbtenico in vratom.

**Mudra:** Dlani stisnite skupaj, kot da zbirate vodo iz potoka in v tem položaju ju postavite približno 6 centimetrov pred vaš srčni center. Sprostite roke v komolcih ob strani in začutite, kako se vsak del telesa sprošča in sprošča.

**Oči in miselni fokus:** V tej drži preprosto sedite z zaprtimi očmi in si predstavljajte, kako vsi blagoslovi vašega življenja padajo v skodelico.

**Dihanje:** Dihajte globoko in nežno v svojih mislih pišite seznam vseh blagoslovov v vašem življenju.

**Čas:** *3, 11 ali 31 minut* (ali kolikor dolgo se vam zdi udobno).