

Jupiter Kriya (Διαλογισμός για ευημερία)



Μέρος 1

Στάση: Πλέξτε τους δείκτες, που ονομάζονται και δάχτυλα του Δία, στη μεσαία κλείδωση. Ο αριστερός είναι στραμμένος προς τα κάτω και «γαντζώνει» τον δεξιό. Ο δεξιός, «γαντζώνει» οριζόντια τον αριστερό. Φέρτε τα χέρια στο κέντρο της καρδιάς, με τους πήχεις παράλληλους στο έδαφος. Αν κρατήσετε τα χέρια σας πολύ χαμηλά, αυτό θα σας δημιουργήσει μελαγχολία. Διατηρείστε τη σπονδυλική σας στήλη ίσια.

Παραλλαγή: μπορείτε να φέρετε τη μούντρα (στάση των χεριών) στο επίπεδο του 3^{ου} ματιού (το σημείο ανάμεσα στα φρύδια).

“Αν κρατήσετε τα χέρια στο Κέντρο της Καρδιάς, θα είστε ένας πετοχημένος. Αν τα κρατήσετε στο 3^ο Μάτι, θα έχετε την ισχυρότερη προβολή που μπορείτε.” Yogi Bhajan

Μάτια:

Εστιάστε το βλέμμα σας στην άκρη της μύτης. Χαλαρώστε τελείως το πρόσωπο.

Αναπνοή:

Στρογγυλέψτε τα χείλη, σαν να πίνετε νερό. Αρχίστε να αναπνέετε βαθειά από το στόμα. Εκπνέετε από τη μύτη. Εισπνέετε σαν να εισπνέετε την ευημερία, σαν να πίνετε δροσερό νερό. Πιείτε την *πράνα* (ανάσα της ζωής) από το στόμα και εκπνέετε από τη μύτη.

Μάντρα:

Ακούστε το μάντρα "Har Har Har Har Gobinday" με τη Nirinjan Kaur καθώς θα αναπνέετε. Ο ήχος της αναπνοής και το μάντρα είναι εγγύηση ευημερίας.

Har har har har gobinday

Har har har har mukhanday

Har har har har udaaray

Har har har har apaaray

Har har har har hareang

Har har har har kareang

Har har har har nirnamay

Har har har har akaamay

Μέρος 2

Στάση:

Διατηρώντας τα δάχτυλα στην ίδια μούντρα, φέρτε τα πάνω από το κεφάλι.

Μάτια:

Το βλέμμα συνεχίζει να εστιάζει στην άκρη της μύτης.

Αναπνοή:

Ίδια όπως στο 1^ο μέρος.

Μάντρα:

Ίδιο όπως στο 1^ο μέρος.

Συνεχίστε για 5 λεπτά, ανεξάρτητα από τη διάρκεια του διαλογισμού που θα επιλέξετε (31 ή 62 λεπτά).

Αυτή η στάση εδραιώνει τη δύναμη του εγκεφάλου. Ενδυναμώνει τη φαιά ουσία. Δημιουργεί ένα φωτιστέφανο γύρω από το μέτωπο - σημάδι καλής τύχης.

Μέρος 3

Στάση:

Τα δάχτυλα παραμένουν στην ίδια μούντρα και φέρνετε τα χέρια μπροστά από το κέντρο του αφαλού.

Μάτια:

Ίδια όπως στο 1^ο μέρος.

Αναπνοή:

Ίδια όπως στο 1^ο μέρος.

Μάντρα:

Ίδιο όπως στο 1^ο μέρος.

Συνεχίστε για 2 λεπτά, ανεξάρτητα από τη διάρκεια του διαλογισμού που θα επιλέξετε (31 ή 62 λεπτά).

Στο τέλος:

Τινάξτε τα χέρια σας και ολόκληρο το σώμα πολύ δυνατά για ένα ολόκληρο λεπτό. Κάθε μέρος του σώματός σας που κινείτε, θα γίνεται φίλος σας.

Διάρκεια: Καθώς διαλογίζεστε, ζητείστε να κυλήσουν μέσα σας οι ευκαιρίες.

Αν διαλογισθείτε για 31 λεπτά, το 1ο μέρος θα διαρκέσει 24 λεπτά.

Αν διαλογισθείτε για 62 λεπτά, το 1ο μέρος θα διαρκέσει 55 λεπτά.

Σε 3 λεπτά, θα αρχίσουν να σπάνε τα μπλοκαρίσματα. Αν έρθει χασμουρητό ή φτέρνισμα επιτρέψτε τους να εκδηλωθούν. Έχετε συσσωρευμένες εντάσεις πολλών χρόνων. Αφήστε τις να φύγουν. Μετά από 11, περίπου, λεπτά τα πρότυπα σκέψης που έχετε στο κεφάλι σας... θα αρχίσουν να αλλάζουν και το σώμα σας θα χαλαρώσει. Όταν φύγουν αυτές οι εντάσεις, θα αρχίσετε να ανακαλύπτετε νέους ορίζοντες. Περίπου 15 λεπτά αργότερα, και ενώ είστε μέσα στο διαλογισμό, θα αρχίσετε να τρέμετε καθώς θα απελευθερώνεται η μπλοκαρισμένη ενέργεια. Μετά από 22 λεπτά θα έρθετε αντιμέτωποι με τα νοητικά μπλοκαρίσματα που χρειάζονται την απόλυτη προσοχή σας. Κρατείστε την αναπνοή σας σταθερή και πλήρη καθώς αρχίζει η μάχη ανάμεσα σε εσάς και το νου σας.