

Διαλογισμός για να φέρετε την ευημερία στη ζωή σας



Μέρος 1^ο :

Στάση & Μούντρα: Καθίστε στην εύκολη στάση (ή σε μία καρέκλα) με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια. Φέρτε το δεξιό χέρι στο ύψος του δεξιού αυτιού με τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα επάνω και τον αγκώνα γύρω στα 15 εκ από τα πλευρά (σαν να ορκίζεστε). Το αριστερό χέρι καλύπτει τον αφαλό με τα δάχτυλα ίσια και την παλάμη τεντωμένη επάνω του.

Μάτια: Κλειστά

Αναπνοή & Εστίαση: Αργά, επιτρέψτε στην αναπνοή σας να γίνει λίγο μακρύτερη, βαθύτερη και πιο ήρεμη. Επιτρέποντας να συμβεί αυτό, θα αλλάξετε το μεταβολισμό σας και το νευρικό σας σύστημα και θα είστε τελείως διαφορετικοί. Εσιτιάστε στην αναπνοή σας και κάντε την όσο βαθύτερη μπορείτε. Μην κινείστε, μόνο αναπνέετε. Αφήστε την πρηνική ενέργεια να φθάσει στο πιο απομακρυσμένο κύτταρο των πνευμόνων σας.

Διάρκεια: 8 λεπτά (όχι περισσότερο)

Σχόλια: Απλά να είστε ο εαυτός σας - ήρεμος, ήσυχος, με χάρη, αγνός, αυτάρκης. Να είστε εσείς και να είστε περήφανος για την αγνότητα και την ευλάβεια σας. Δεν αναζητούμε διαμάντια ή χρυσό. Αναζητούμε να βρούμε κάτι πολυτιμότερο απ' αυτά - τον Εαυτό. Βρείτε τον Εαυτό. Βρες τον Εαυτό σου μέσα σου .

Ο αφαλός είναι ένα από τα σημεία αγνότητας του σώματος. Επιβιώνουμε μέσα στην κοιλιά της μητέρας χάρη σ' αυτόν. Εδώ, αγγίζετε το σημείο αυτό με το αριστερό χέρι και τα δάχτυλα του δεξιού χεριού τεντωμένα, λίγο πιο πάνω, σαν κεραία. Είναι σε θέση να απορροφήσουν την ενέργεια των Δία, Κρόνου, Ήλιου και Ερμή. Αυτή η στάση, σε συνδυασμό με την ταυτότητά σας, τον αντίχειρα, θα επιφέρει τη σύνδεση μεταξύ του ουρανού και της γης - του Ουράνιου Πατέρα & της Μητέρας Φύσης. Μαζί θέλουν να σας εξαγνίσουν, αν εσείς το ζητήσετε. Όσο πιο ήρεμοι μέινετε, όσο βαθύτερα ανασάνετε τόσο περισσότερο θα βιώσετε την εμπειρία της αλλαγής (όπως ποτέ μέχρι τώρα δεν το έχετε ζήσει).



Σκεφτείτε μόνο τον Εαυτό σας και την αναπνοή. Αφήστε την ανάσα της ζωής να σας «εμπλουτίσει». Αφήστε την να σας οδηγήσει στο χώρο μέσα σας, εκεί όπου μπορείτε να δείτε το Θεό που σας κρατάει στη ζωή. Η ψυχή σας χρειάζεται τροφή. Είναι πεινασμένη και χρειάζεται να τη θρέψετε. Η τροφή της ψυχής είναι η Πράνα που εισέρχεται με τον αέρα που αναπνέουμε και μας εμπλουτίζει από μέσα προς τα έξω.

Προσεγγίστε μία στιγμή ευτυχίας. Ευτυχία είναι όταν κάνουμε κάτι με χαρά. Διαφορετικά, η ζωή είναι γεμάτη πόνο.

Μέρος 2ο:

Στάση & Μούντρα: Συνεχίστε να κάθεστε στην εύκολη θέση. Φέρτε τα χέρια στο ύψος του κέντρου της καρδιάς. Πιέστε τα ακροδάχτυλα μεταξύ τους, διατηρώντας τις παλάμες σε απόσταση. Ανοίξτε καλά τα δάχτυλα και οι αντίχειρες σας να δείχνουν προς το στέρνο.

Μάτια: Παραμένουν κλειστά.

Αναπνοή: Σφουρίζτε το μάντρα Ardas Bahee.

Διάρκεια: 4-5 λεπτά.

Για να ολοκληρώσετε εισπνεύστε βαθιά και κρατείστε την αναπνοή για 15 δευτερόλεπτα. Διαλογιστείτε πάνω στη σκέψη ότι είστε αγνοί, τέλειοι, είστε το θέλημα του Θεού, είστε θεϊκοί. Εκπνεύστε. Εισπνεύστε ξανά, κρατήστε την αναπνοή για 15 δευτερόλεπτα και δημιουργήστε την εικόνα του εαυτού σας. Εκπνεύστε. Εισπνεύστε ξανά και φανταστείτε ότι είστε ένας πολύ αγνός άνθρωπος, αγνότητα, ευλάβεια, χάρη, μακαριότητα - συμπεριλάβετε τα όλα. Εκπνεύστε.

Μέρος 3ο:

Στάση: Αμέσως εκτείνετε τα χέρια στα πλαϊνά του σώματος, στο επίπεδο των ώμων, παράλληλα με το έδαφος. Με τη δεξιά παλάμη στραμμένη προς τα πάνω και την αριστερή προς τα κάτω. Κρατείστε τα τελείως ίσια. Ίσως νοιώσετε μία συστροφή στο δεξιό αγκώνα. Αυτή είναι μία θεραπευτική στάση και πρέπει να εκτελεστεί με ακρίβεια.

Αναπνοή: Εισπνέετε βαθιά και κρατάτε την αναπνοή για 25 δευτερόλεπτα. Κλείστε τα μάτια και νοιώστε τον ουρανό και τη γη να ενώνονται μέσα σας και την αριστερή με τη δεξιά πλευρά σε ισορροπία. Κρατείστε τα χέρια σας τεντωμένα σαν βέλη. Μετά, εκπνεύστε με την αναπνοή του κανονιού, από το στόμα. Εισπνέετε ξανά, βαθιά. Κρατάτε για 25 δευτερόλεπτα. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να αυτο-θεραπευτεί ολοκληρωτικά, σε έρθει σε ισορροπία με το Σύμπαν. Στο θεϊκό βασίλειο να είστε θεϊκοί. Με αναπνοή του κανονιού βγάλτε όλο τον αέρα έξω. Εισπνέετε ξανά, κρατάτε για 25 δευτερόλεπτα. Με μεγάλη ευγένεια προς τον Εαυτό σας πείτε: «Είμαι εγώ και η αγνότητά μου που θα μου δώσουν υγεία, ευμάρεια και ευτυχία». Επικαλεστείτε τα. Εκπνεύστε και χαλαρώνετε.

Διάρκεια: 2 λεπτά.

Σχόλια: “Έχετε απεριόριστες αποθήκες ενέργειας. Όταν επικαλείστε την ενέργειά σας, δεν υπάρχει τίποτα μικρό μέσα σας και τα πάντα γύρω σας αρχίζουν να έρχονται προς εσάς. Αυτό είναι η ομορφιά. Είναι ένας τρόπος ζωής.”



(Ο Yogi Bhajan υποδεικνύει ότι μπορείτε να ασκηθείτε με αυτή την κρίγια για 62 λεπτά, διαιρώντας την ισόχρονα σε τρία μέρη. Αν επιμηκόνετε τη χρονική διάρκεια μην το κάνετε αναλογικά. Ασκηθείτε ισόχρονα στα τρία μέρη).