

Kundalini Joga

Krija: Pozbądź się swojego „Nie mog”

Nauczana od 9 kwietnia 2001r.

„Ka da sekwencja ma konsekwencje. Kiedy zaczynamy sekwencję, konsekwencja już się tam pojawi. Jeśli nie chcesz konsekwencji, nie zaczynaj sekwencji. Posiadać kontrol! Kontroluj swoje „nie mog”!

Praktyka kriji z mantrą, takiej jak ta, daje rytm. Kiedy twoje życie jest poddane rytmowi, twoje „nie mog” odchodzi.”

Pozycja: Łatwa, kręgosłup prosty i wycisgnięty niczym Pan Budda.

Mudra: Skrzyżuj środkowy palec nad wskazującym, zamykając pozostałe dwa palce kciukiem. Zegnij łokcie i podnieś mudrę do poziomu uszu.



Oczy: Zamknij te.

Mantra: Czantuj HAR z punktu podłogi w rytm nagrania Tantric Har (wykonanie Simran Kaur i Guru Prem Singh). Bądź zwięzły i stały.

Czas: 11 minut.

By zakończyć: Weź głęboki wdech, zatrzymaj. Niech oddech i mantra pomną o sobie wewnątrz twojego istnienia.

Wydech. Powtórz. Następnie jeszcze raz weź głęboki wdech, zatrzymaj i wciśnij palec do środka. Wydech i zrelaksuj się.

Krija znajduje się w podręczniku Success and the Spirit, wydawnictwo: KRI