

Halo meditatsioon puhastamaks karmat

Yogi Bhajan, The Master's Touch, p. 208.

Poos: Istu lihtsas poosis (rätsepa istmes) või sirge seljaga toolil.
Rakenda kaelalukk. (Jalandhar Bandh)

Fookus: Silmad on suletud.

Mantra: Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru Jio by Giani Ji. Igal "Wa-he Guruu," ja "Wa-he Jioo," loitsimisel tee üks täielik nõ käte kühveldamine taha - kühvelda oma käed üles ehk viska käsi üle oma õlgade taha ja too tagasi alg asendisse. (iga "Wahe Guru" umbes 2 sek jooksul)

Mudra/ käteasend: Lõdvesta küünarnukid alla keha kõrvale ning siruta käsivarred sirgelt keha ette välja, peopesad üleval. Hoia peopesi sellises asendis, justkui midagi oleks pihus ning aseta need põlvedest ette.

Liikumine: Vii käed üles seljataha, peast tahapoole, venita nii kaugemale üle õlgade taha kui saad. Kujutle kuidas sa kühveldad vett ja viskad selle läbi oma halo, üle õlgade, mantraga ühes rütmis.

Aeg: 31minutit.

Lõpetuseks: Hinga sisse ja siruta käed nii kõrgele kui saad hoides neid oma pea kõrval, hoia hinge 10-15sek. Korda 3x ja lõdvestu. (Sissehingamisel peab kehaasend olema korrektne)

Kommentaariid: See meditatsioon puhastab meie halo ja karma. Koged „Wahe Guru“ tegelikku tähendust (kirjeldamatu rõõm mis liigub pimedusest valgusesse). See on kui käsi, mis on palves. Peameeles, et lõpmatuse vägi ei asetse Sinust väljaspool - see on vägi Sinu sees. Kui „Mina“ ja lõpmatus loovad ühenduse, siis tekib jumalikkus. Teisiti on seal duaalsus, mis hoiab Sind eemal reaalsusest kus valu on hiiglaslik.



© The Teachings of Yogi Bhajan www.kriteachings.org