

KÜLLUSE MEDITATSIION - PÄÄSTA VALLA POSITIIVNE MEEL (*Prosperity meditation - trigger the positive mind*)

Meditatsiooni õpetas Siri Singh Sahib Yogi Bhajan 10. Jaanuaril 1998 ning selle kirjeldus on leitav raamatus "Success and the Spirit: An Aquarian Path to Abundance", lk 196.

Allikas: https://www.sikhdharma.org/trigger-the-positive-mind/?fbclid=IwAR2faGkczSus659eYDvd0sqvmUSExDDN67ZHgyjCwo_7DY3F9kg4mjHW_x8

"Kui Sa oled tõeliselt jaatavalt meelestatud, siis võib positiivne meel Sind igavesti teenida."~ Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

Esimene osa

ASEND: Istu lihtsas asendis, pane oma vasak käsi särgi alla, leia üles oma nabapunkt ning aseta oma peopesa keskosa nabapunktile. Aseta oma parema käe neli sõrme otsaesisele, põial üles sirutatud.

HINGAMINE: Hinga mehaaniliselt, mitte automaatselt. Hinga iseennast. Hinga iseendas. Hinga sisse mehaaniliselt, hinga välja mehaaniliselt. Hoia oma selgroog sirge, hoia kontakti otsaesisel ja nabapunktil ning jälgi, mis juhtub.

KESTUS: 7 minutit.

KOMMENTAARID: Sinu nabapunkti ja Agia tšakra ehk ajna - kolmanda silma vahel. Ma ei saa kinnitada, et nii juhtub. See on lihtne, teaduslik väljakutse. Sinu pea on seal üleval. Sinu süda on seal vahepeal. Ning Sinu nabapunkt on Sinu *chi* energia, nagu hiinlased seda nimetavad, põhituum. Meie ütleme *ji* energia, Sinu "mina" energia või keskne *shushmana*, millest, nagu spermatoosidist ja munarakust, Sa oled saanud selle keha, sellise vormi ja oma geograafia. Sa kasvasid, Sa elasid ning Sa nautisid, ilma et oleksid teinud ühtki hingetõmmet. Sa sündisid ning seesama nabapunkt varustas Sind kõigega - pea seda meeles. Nii et see energia on surematu energia, mitte surelik energia. Joogas ära iial hinga automaatselt. Hinga alati mehaaniliselt. 31 minutit mehaanilist hingamist võib anda sellise tervise, mida Sul eal pole olnud. See võib anda Sulle tugevuse, millist Sa pole eal mõistnud. See võib anda Sulle vastused kõigile küsimustele - isegi küsiustele, mida Sa ei suuda hoomatagi. Sest Sa elad läbi hingamise; Sa sured läbi hingamise. Nii et Sa pead hingamist nautima.

Teine osa

ASEND: Aseta oma vasak käsi ümber kaela tagakülje, hoides kaela sellises haardes. Aseta parem käsi südamekeskusele.

SILMAD: Silmad on suletud.

HINGAMINE: Hinga mehaaniliselt sisse läbi emma-kumma sõõrme, mis parajasti töötab ning hinga välja läbi suu.

KESTUS: 10 minutit.

KOMMENTAARID: Kõik kaelalülid, 1-6, on Sinu käe all. Kaela haardes hoidmine tähendab, et veri tulvab, selgroovedelik tulvab ning Su aju saab automaatse ergutuse. Suru oma südamele. Suru nii, et tunned vibratsiooni otsmikul. Proovi järele.

Kolmas osa

ASEND: Jätka samas asendis ning hakka vilistama Ardas Bhaee järgi (Ardas Bhaee lindistuse *Healing Sounds of the Ancients*-lt Anahata koori esituses saab soetada *Ancient Healing Ways*-st või *Spirit Voyage*-st). Sa leiad rütmi üles ning see automaatselt ülendab Sind. Projitseeri energiat, hoides oma biorütmilist psüühet.

KESTUS: 3 minutit.

LÕPETAMISEKS: lõdvestu.

KOMMENTAARID: Väljakutse seisneb selles, et Su suhtumine peab olema positiivne. Positiivne meel peab Sulle ütleva: "Ma olen loodud Jumala või Looja meelega järele" (kui oled ateist, vali endale sobiv sõnastus, pole tähtis). "Ma olen loodud milleski ning mul on tarvis millelegi end

tõestada, ma olen kaunis, külluslik, ma olen õndsuses.” Ainus viis elada täiesti õnnelikult, on võtta omaks positiivne suhtumine.

Ainus viis saavutada sõltumatus, on olla intuiitivne. Ning oma intuitsiooni arendamiseks tuleb omada kontrolli oma hingamise - elu algse jõu - üle. Ning Su suhtumine peab olema positiivne, sest kõik mõtted, mis on kinni alateadvuses (*subconscious*), hakkavad tilkuma teadvustamatusesse (*unconscious*), kui see saab ülekoormatud - ning siis tekivad õudusunenäod. Nii et Sul on vaja saada neist lahti enne, alateadvuse tasandil.

Sa pead jõudma saavutusteni läbi meele - läbi positiivse meele. Saavuta positiivseid asju enda jaoks. Kui Su suhtumine on positiivne, siis Su elu on positiivne, Su projektsioon on positiivne. Siis Sa avastad, et paljud inimesed armastavad Sind, paljud inimesed tulevad Su juurde. On kaks võimalust elada, kallis rahvas. Üks võimalus on elada nügides-tõugeldes. Teine võimalus on elada ning lasta asjadel enda juurde jõuda. Nii et kui Sinu magneetilise psüühe saab positiivselt üles äratada kuuendast, kaheksandast, üheksandast punktist või esimesest punktist kahe koma viieni, siis kõik, mis Sa iial vaimselt, alateadlikult, teadlikult või teadvustamatult vajad, tuleb Sinu juurde. Kui Sa oled tõeliselt jaatavalt meelestatud, siis võib positiivne meel Sind igavesti teenida.