



„A Kundalíni jóga... az egyén saját kiválóságának megtapasztalásának a gyakorlata, ami szunnyad, és felébred.” – Yoghi Bhajan 1996. 7. 26.

„Ez egy teljes sor. Ez az úgynevezett Subagh Krija. Ha Isten a saját szent kezével írta, hogy szerencsétlenségben kell élned, akkor a Subagh Kriját végezve a szerencsétlenségedet jólétbe, gazdagságba és jó szerencsébe fordíthatod.” Ez egy öt részes krija. Minden egyes részt egyenlő ideig kell gyakorolni, 3 vagy 11 percig. Ne haladd meg a 11 percet. Csak a krija első gyakorlata végezhető önmagában, a többi gyakorlat nélkül.

1. Ülj könnyű ülésben, egyenes gerinccel. Engedd, hogy a felkarod lazán legyen, behajlított könyökkel a mellkas előtt. Üsd össze a kézfejek külső oldalát erőteljesen a kisujj (Merkúr ujj) tövétől a tenyér tövéig. Ezt a területet hívják Hold területnek. Következőnek fordítsd a tenyeredet lefelé és üsd össze a mutató ujjak (Jupiter ujj) oldalát. Váltogatva üsd össze a Hold területet és a Jupiter területet, miközben Har-t zengetsz, és behúzd a hasad minden Har-ra. A szemekkel fókuszálj az orrod hegyére. Ezt a meditációt Simran Kaur Tantric Har zenéjének ritmusára tanította Yogi Bhajan.



„Adok nektek egy nagyon jó kis eszközt, amit bárhol használhattok, és gazdagok lesztek. Gazdaggá és virágzóvá válni, jóléttel és értékekkel azt jelenti, hogy meg van az erőd megállni a helyed. Ez azt jelenti, hogy az adás az agyadból és az intuíciód ereje azonnal meg tudja neked mondani, hogy mit tegyél.”

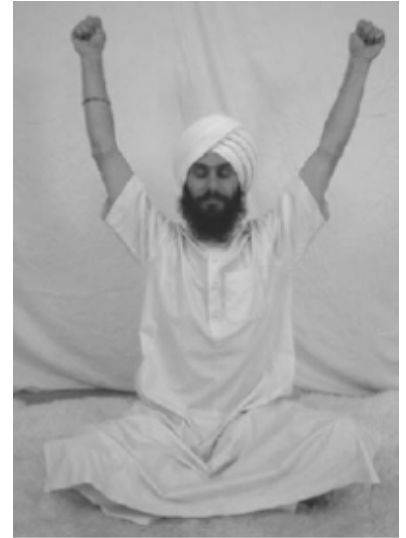
2. Nyújtsd a karod oldalra és fölfelé 60 fokban. Tárd szét az ujjaidat és merevítsd meg őket. A tenyered előrefelé nézzen. Váltogasd a karjaidat miközben keresztezed őket: először a bal menjen a jobb előtt, aztán a jobb a bal előtt. Folytasd a karok keresztezését, tartsd a könyököd egyenesen, az ujjakat széttárva és mereven. Ez a mozgás szintén Simran Kaur Tantric Har zenéjének ritmusára történik, de ezúttal te nem zengetsz.



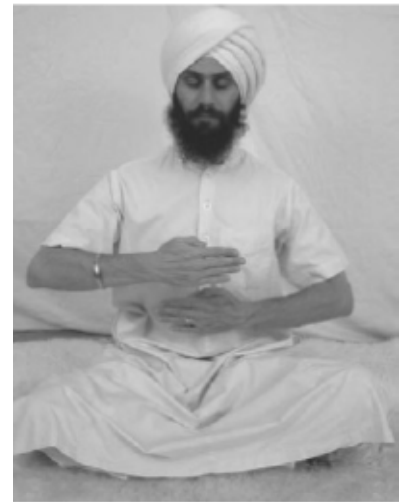


„A Kundalíni jóga... az egyén saját kiválóságának megtapasztalásának a gyakorlata, ami szunnyad, és felébred.” – Yoghi Bhajan 1996. 7. 26.

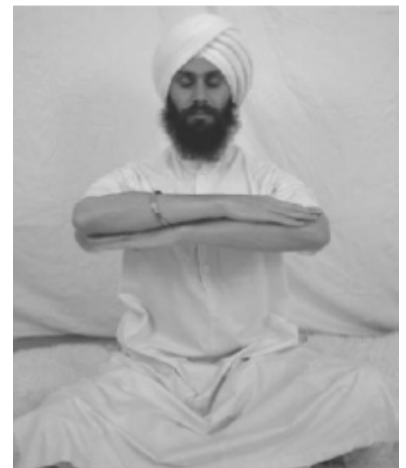
3. Tartsd a karjaidat kifelé és fölfelé, mint az előző gyakorlatban. A kezedet szorítsd ökölbe a hüvelykujjad körül, szorítsd erősen, mintha ki akarnád szorítani a vért az ujjadból. Mozgasd a karjaidat kicsi körökben hátrafelé, miközben folyamatosan szorítod a hüvelykujjad. A karod legyen nyújtva, a könyök maradjon egyenes. Zengesd a „God” (angol kiejtés) mantrát erőteljesen a köldöködből. A karok egy hátrafelé köre megegyezik a „God” egy ismétlésének idejével. Az ismétlés gyorsasága és ritmusa megegyezik az előző gyakorlatokkal. Mozogj erőteljesen, hogy az egész gerincéd rázkódjon, még akár a földről is elemelkedhetsz egy kicsit a mozgástól.



4. Hajlítsd be a karjaidat, hogy a könyökeid oldalra mutassanak. Az alkarok párhuzamosak a földdel, a tenyered a tested felé nézzen körülbelül a rekeszizom magasságában. A jobb kézfej fölfelé mozog néhány centit, miközben a bal lefelé, a bal kéz fölfelé mozog, miközben a jobb lefelé. A kézfejek felváltva mozognak a szíva és a köldök között föl-le. Miközben a kezed mozog zengesd „Har Haré Harí, Wahé, Gurú” mély hangon, egy mantraismétlés körülbelül 4 másodperc. Zengess a köldöködből. Ha 11 percig gyakorlod mindegyik gyakorlatot, akkor zengesd hangosan 6 percig, erőteljesen suttogva 3 percig, és füttyülve 2 percig. Ha minden gyakorlatot 3 percig végzel, akkor zengesd hangosan 1 percig, erőteljesen suttogva 1 percig, füttyülve 1 percig.



5. Hajlítsd be a könyöködet, és nyugtasd a jobb alkarodat a bal alkarodon tenyérrel lefelé. Tartsd őket a vállad magasságában a tested előtt. Csukd be a szemed és tarts a karod stabilan. Tartsd a gerincedet egyenesen, és a karjaidat párhuzamosan a földdel. Lélegezz hosszan és mélyen, hogy egy légzés egy teljes percig tartson. Lélegezz be 20 másodperc alatt, tartsd 20 másodpercig, és kilégzés 20 másodperc alatt.



Yogi Bhajan • 1996. Június 21.