

Jövőtől való félelmek megszüntetése

Ez a meditáció eltörli a jövővel kapcsolatos félelmeket és összeköti az élet áramlásával a szíven át.

Tartás és mudra: Ülj kényelmes könnyű ülésben. nyugtasd a bal kézfejedet, a jobb tenyeredben. A jobb hüvelykujj a bal tenyérben nyugszik és a bal hüvelykujj fölül keresztezi. A jobb kéz ujjai lazán behajlítva támasztják a bal kezet. Ha így tartod a kezedet, az békés megnyugtató érzést kel benned. Rakd ezt a kéztartás a szívközpontodhoz, hogy a tanyér felőli oldal legyen a mellkasod felé. Meditálj a kedvenc „Dhan, Dhan, Ram Das Guru” változatra. kezdj **11 perccel**, és lassan, fokozatosan építsd fel alkalmanként 31 percre.

Befejezés: Mély belégzés és lazítás.

Megjegyzés: Ez a meditáció eltünteti a jövővel kapcsolatos félelmeidet, amiket a múlt tapasztalatai alapján kreált a tudatalattid. Arra kényszerít, hogy a Szív Központoddal foglalkozz. A benned lakozó szépség a lelked.

A keresztezett hüvelykujjak segítenek semlegesíteni az elme állandó számítását, hogy elkerülje a félelmet és fájdalmat. Épp ezek a számítások azok amik zaklatottságot okoznak és szakítják meg a kapcsolatot közted és az intuíciód forrásai és a szíved között. - Gurucharan Singh Khalsa, Director of Training



„A kitartásod tesz erőssé. A végtelenséged tesz bölccsé.” - Yogi Bhajan

Yogi Bhajan, 1988. október 26.