

Kriya per creare amore amore verso se stessi

Yogi Bhajan - 4 Aprile 1994 (tratto da "Self Knowledge")

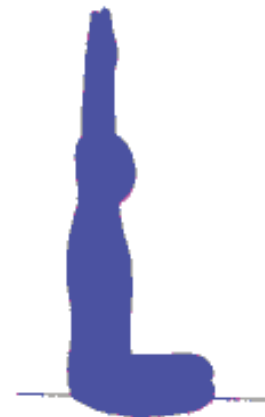
(1) Sedete in posizione facile con la spina dorsale dritta e ponete la mano destra circa 15/22 centimetri sopra la cima della testa, con il palmo rivolto in basso, per benedire voi stessi. Questa auto-benedizione corregge l'aura. Il gomito sinistro è piegato con il braccio vicino il busto. L'avambraccio e la mano sono rivolti verso l'alto. Il palmo sinistro è rivolto in avanti e benedire il mondo. Gli occhi sono chiusi e la concentrazione è sul centro lunare al centro del mento. Respirate lungo, lento e profondo con un senso di affetto verso se stessi. Provate a respirare al ritmo di un respiro al minuto – 20 secondi per l'inspirazione, 20 secondi di apnea e 20 secondi per l'espira-zione. **Continuate per 11 minuti.** Quindi ispirate profondamente, poi lentamente e direttamente prendete la posizione del secondo esercizio.



(2) Stendete le braccia in avanti, palmo delle mani rivolto in basso. Stirate al massimo. Gli occhi sono concentrati sul centro lunare al centro del mento e la respirazione è lunga, lenta e profonda. **3 minuti.** Inspirate profondamente e lentamente e direttamente prendete la posizione del terzo esercizio.



(3) Sollevate le braccia in alto con il palmo delle mani rivolto in avanti. Le braccia sono tese. Gli occhi sono concentrati sul centro lunare al centro del mento e la respirazione continua ad essere lunga, lenta e profonda. **3 minuti.** Per terminare: ispirate profondamente, trattenete il respiro per 10 secondi mentre stirate verso l'alto le braccia (provate ad stirarle così tanto da sollevare i glutei) e portate tensione ad ogni muscolo del vostro corpo. Espirate. Ripetete questa sequenza altre due volte.



Il primo esercizio è chiamato “Adi Shakti Kriya inversa”. In esso state benedendo voi stessi mentalmente e in modo ipnotico. Questa auto-benedizione ha effetto e corregge il campo magnetico. Praticare questo esercizio porterà dolore se siete persone arrabbiate. L’auto-aiuto è molto difficile per le persone arrabbiate. Dopo 5 minuti di questa tecnica i muscoli cominceranno a far male anche se il vostro regime alimentare non è corretto. Il sapore nella vostra bocca cambierà se state respirando correttamente.

Il secondo esercizio porterà beneficio a tutto ciò che è tra il collo e l’ombelico. Darà forza al cuore e aprirà il centro del cuore.

~

*“Non è l’amore che vi guida. Ciò che vi guida è la paura,
la paura straordinaria.
Attraverso questo kriya l’amore può essere invocato e la paura ridotta”*

Yogi Bhajan

“Se non puoi benedire te stesso, allora nessuno può benedirti”

Yogi Bhajan

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur