

Mahan Kal Kriya

(tratta da "Relax & Rejoice")

"Questa meditazione vi porterà l'innocenza e dissolverà la paura dalla personalità. È molto potente. Se viene praticata, tutti nella vostra famiglia vivranno a lungo (orig. 'to a ripe old age')"-
Yogi Bhajan

Posizione

Sedetevi in Posizione Facile.

Mudra

Incrociate le mani sul petto (come indicato nella figura) e applicate Maha Bandha (applicare contemporaneamente Mul Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha - rispettivamente, la chiusura a livello della radice, del diaframma e del collo). Rivolgete lo sguardo indietro e in alto, verso la sommità della testa. Si sentirà fastidio ai lati della mascella.



Mantra

Al centro del capo, vibrare il mantra **AKAL MAHA KAL** ("Akal" significa "al di là del tempo", "immortale"; "Maha" o "Mahan" significa "grande"; "Kal" significa "tempo").

Durata

Non ci sono limitazioni alla durata di questa meditazione.

Commento

I miei studi mi mostrano che tutti i divorzi sono causati da una sola cosa - lo scontro di ego. E ogni scontro di ego nasce a causa della paura. Abbiate fede. Noi abbiamo un solo nemico, le nostre esperienze passate. Ciò porta ai complessi di colpa che vengono ricordati nella nostra mente subconscia e allora dobbiamo relazionarci con i complessi a seconda del nostro passato. Noi crediamo nel salvare la faccia, non nel salvare l'anima. L'essere umano soffre per una ragione: perché perde la propria innocenza. Quando voi perdete la vostra innocenza, finite nei conflitti. L'idea di questo "Yoga" è di riconquistare l'innocenza, così che la coscienza universale vi servirà e vi manterrà. Quando i dubbi sono scomparsi, allora le paure scompariranno e le vostre sensazioni ed esperienze saranno di felicità.

Traduzione e adattamento a cura di Sujan Singh e Jot Prakash Kaur