

Krija na posílení zářícího (desátého) těla

(V originále: Kriya to Magnify the Radiant Body)

(Zdroj: Yoga for Prosperity, Siri Kirpal Kaur Khalsa, s. 76)

Pozice: Posadte se do pohodlné pozice nebo na židli, s páteří zpříma a jemným krčním zámkem (džalandhara bandha).

Pohled: Pohled je stočený nahoru do třetího oka.

Mantra:

Ád səc	Pravda před počátkem
džugád səc	Pravda po věky věků
Hé bhý səc	Pravda tady a teď
Nánək hósí bhý səc	Nánaku, Pravda navždy

Recitujte výše uvedenou mantru a s každým „səc“ stáhněte silně pupík, aby se bod středu propojil s páteří.

(Mantra představuje poslední čtyři řádky tzv. mul mantry. Je to mantra pravdy používaná k povznesení energie kundalíní.)

Mudra: Prsty levé ruky roztáhneme co nejvíce od sebe a dlaň položíme na srdeční centrum, palec směřuje nahoru. Pravou ruku zavřete do pěsti, přičemž ukazovák je propnutý a směřuje nahoru. Pravou paži opřete volně o pravý bok tak, aby byl koneček ukazováku na úrovni očí; dlaň s pěstí směřuje dopředu.



Čas: Délka meditace není přesně určena. Yogi Bhajan ji dával provádět na osm minut s poznámkou, že různí lidé potřebují různou délku praxe. Pro většinu situací stačí 11 minut.

Zakončení: Nádech, krátká zádrž, výdech a uvolnit.

Komentář: Jedná se o meditaci na zářící tělo. Dává nám zdraví, štěstí, tvořivost a prosperitu. Pokud jsou prsty levé dlaně co nejvíce roztažené a bod středu je intenzivně stahován, pak také zlepšuje intuici.

Yogi Bhajan k této meditaci vyprávěl příběh muže, který za ním přišel ve velmi špatném zdravotním stavu. Lékaři mu dávali pouhé tři měsíce života. Yogi Bhajan mu zadal tuto meditaci na 40 dnů a upravil jeho stravu. Na konci tohoto období se muž těšil skvělému zdraví. (A jeho nemoc se již nevrátila.)

Tato meditace se nedoporučuje těhotným ženám.