

Mukti-4, 36 månaders programmet

Följande övningar är till för upplysningsprocessen så som de föreskrivs av Bhagavan. Dessa användes mycket under år 2004, men inte så mycket nu längre (2005). För att de ska göras rätt behöver man egentligen ha blivit upplärd samt fått rätt instruktioner. Så man kan istället göra **chakra meditation/vipassana/pranayama** etc. 30-45 minuter dagligen

Annamaya Kosha – Fysiska kroppen. Vecka 1

Undervisning: Kontemplera på "Din kropp är inte din kropp, det är en process."

Att bli medveten om:

Bli medveten om kroppen; De olika organen, ögonen, öronen, näsan, rörelser, dess funktion osv. Titta också på att det är en psykosomatisk organism dvs. Kroppen och sinnet hänger ihop och påverkar varandra.

Sadhana:

Surya Namaskara (Solhälsningen) 21 min.

Dhyana/chakra meditation:

Mooladhara och Swadishtana 21 min.

Första och andra chakrat med ljuden Lang och Vang.

Chakra placering: Första är mellan anus och genetalis, andra vid svanskotans spets.

Pranamaya Kosha – Energikroppen. Vecka 2

Undervisning:

Kontemplera på att "Sinne, Andning och Kundalini är sammankopplade".

Att bli medveten om:

Var medveten om din andning och ta/praktisera djupa bukandetag när helst det är möjligt under dagen.

Sadhana:

Pranayama, Pranakria & Bandatraya 21min

Alla dessa övningar måste göras långsamt och avslappnat.

Annars blir det inte mycket resultat av dem. Särskilt viktigt på bandatraya, den får inte göras med någon som helst hast.

Pranayama

Utandningen dubbelt så lång som inandningen, detta görs genom att täppa till lite i halsen på utandningen. 3 olika handställningar: **1** Tumme och pekfinger ihop med handflatorna nedåt på låren. **2** Tummarna läggs över handens insida och händerna knyts ihop runt tummen, handflatorna nedåt på låren. **3** Händerna samma som på 2: an men knogarna hålls emot varandra och placeras strax under naveln med ett lätt tryck inåt. Handflatorna pekar uppåt

Pranakriya

Andningen samma som på pranayama. Handställningarna: **1** Tumme och pekfinger toppar ihop med handflatorna uppåt på låren. **2** Pekfingertoppen vid tummens mitt och handflatorna uppåt. **3** Pekfingertoppen vid tummens rot handflatorna uppåt.

Bandhatraya (bandha betyder lås)

Du sitter med rak rygg och händerna i Prana Yama-3 (knogarna mot varandra strax under naveln med ett lätt tryck inåt).

Dra in andan och håll andan samtidigt som du

- blockerar anus för utgående energi genom att spänna ändtarmsmuskeln
- dra in bukmusklerna mot ryggraden
- böj huvudet framåt och pressa hakan mot bröstet (du låser då halsen för utgående energi)

Håll andan så länge du kan eller minst dubbelt så länge som inandningen, men innan du andas ut så släpper du "låsen" i omvänd ordning, d.v.s. att du först rätar upp huvudet, släpper taget i bukmuskulerna och sedan i ändtarmsmuskeln.

Mycket viktigt att först släppa "låsen" och sedan andas ut.

Du stänger låsen nedifrån och öppnar låsen uppifrån.

I början kommer du kanske inte att kunna hålla andan så länge, men så småningom längre och längre.

Dhyana/chakra meditation:

Manipura 21 min

Tredje chakrat. Ljud: Rang.

Chakraplacering: Navelområdet.

Karmamaya Kosha- Karma kroppen. Vecka 3

Undervisning:

Kontemplera på: "Du skördar vad du sår fast många gånger om"

Att bli medveten om:

Bli medveten om den karmiska lagen; Se hur du skördar för dina handlingar i livet. Du måste också bli medveten om hur hela mänsklighetens karma flödar genom dig; Många problem i ditt liv är resultat av den kollektiva karman.

Sadhana:

Tjäna satkarma (positiv karma) genom att hjälpa andra. När du hjälper bli då medveten att du då tjänar god karma. Om du bara är medveten/håller medvetandet på dina goda gärningar kommer du fullt ut att kunna ta emot god karma. Du kan också bli medveten om handlingar du gjort förut och be att du ska få god karma om du inte var medveten då. Förlåt och sök förlåtelse: Rätta till dina relationer. Hjälp djuren och fåglarna genom att mata dem med en del av vad du än äter; mata inte någons husdjur, utan vilda och fritt strövande djur. Hjälp växternas värld genom att plantera träd eller vattna och ta hand om träd och andra växter.

Dhyana/chakra meditation:

Anahata 21 min.

Placering: Hjärtat mellan bröstbenen. Ljud: Yang.

Manomaya kosha – Sinnes kroppen. Vecka 4

Undervisning: "Ditt sinne är inte ditt sinne" Kontemplera på sanningen att det bara finns ett mänskligt sinne som är väldigt gammalmodigt och att det alltid har varit så.

Det är och har alltid varit samma överallt. Du kan inte förändra det; du kan bara se att det inte är ditt.

Att bli medveten om:

Bli medveten om aktiviteten i sinnet.

Sadhana:

Vipassana.

Vipassana

Du sitter i bekväm ställning med rak rygg eller ligger ner i Shavasana. Du är alldeles stilla och rör dig inte under hela övningen.

Långsamt blir du medveten om din andning. Du kommer nu att bli medveten om olika känslor i olika delar av kroppen (att det kliar, brinnande känsla eller någon form av smärta eller liknande). Överför din medvetenhet från andningen till det du upplever i kroppen och koncentrera dig helt på det och den platsen, utan att försöka stoppa det. Kli dig inte, rör inte ens på ett ögonbryn, var helt stilla och iaktta vad som händer, gå helt in i känslan. När du nu koncentrerar dig helt så kanske känslan intensifieras och kanske känns olidlig, för att sedan försvinna helt. När det försvinner på ett ställe så kommer kanske en annan känsla eller smärta fram någon annan stans i kroppen och då flyttar du över din medvetenhet dit. Om

ingen känsla framträder så återgår du till andningen. Under denna Sadhana ska du alltså följa din andning eller känsla enl. ovan på mycket nära håll, var den än dyker upp i kroppen.

Dhyana/chakra meditation:

Vishuddhi. Placering: Halsgropen. Ljud: Hang.

Vignanamaya kosha – Visdomskroppen. Vecka 5

Undervisning: Designa din personliga gud. Du måste skapa en form, en relation, styrkan och kvaliteterna hos din gud. Du måste också designa den form av upplysning du söker.

Att bli medveten om: Bli medveten om dina åsnor/program och gamla mönster.

Sadhana och Dhyana/charka meditation: Ajneya, pannchakrat. Mittemellan ögonbrynen. Ljud: Aaaaaaaaaaum.

Anandamaya Kosha – Salighetskroppen. Vecka 6

Undervisning: "Allt, om du upplever det fullt ut, är lycka"

Att bli medveten om: Upplev totalt dina programmeringar/åsnor/gamla mönster i vad du är utan att försöka ändra det.

Sadhana: Ananda Mandala 21 minuter.

Dhyana/Chakra meditation: Sahasrara – Kronchakrat på hjässan. Ljud: Ogum satyam om eller vanliga Moola Mantrat.

Generella instruktioner:

1. **Sadhanas kan göras på morgonen medan dhyanas/chakrameditation kan göras på kvällen.**
2. **Du ska börja övningarna på en måndag och sluta på lördagen. Bara 6 dagar i veckan gör du övningarna. Den sjunde dagen, Söndag är en vilodag. Inga övningar alls. Alla runt hela jorden gör övningarna samma vecka. Fråga någon om du känner dig osäker på vilken vecka som gäller nu.**
3. **Jobba med kropp efter kropp i ordningen ovan i sex veckor. En kropp per vecka. Den sjunde veckan liksom den sjunde dagen är vila/ledig.**
4. **De som genomgår denna process kör övningarna i 7 veckors cykler, där den 7 veckan är vila**
5. **Utför alla övningar i 21 minuter, och gå sen in i Shavasana så länge du vill.**