

CEL W UMYŚLE
Potrafię. Zrobię.

MUDRA WOLI

Mudra ta pobudza krążenie krwi, wpływa korzystnie na wszystkie organy i wzmacnia Cię na każdym poziomie.

Priorytetem w życiu jest stawianie sobie celów, które są dla **Ciebie** odpowiednie i które dają Ci zadowolenie i radość. Nieważne, czy próbujesz się czegoś nauczyć, coś zmienić, zbudować, uleczyć lub po prostu uprawiasz dowolny sport – podejmuj życiowe wyzwania małymi krokami. Ustal swój główny cel (najlepiej zapisz go na kartce). Następnie podziel go na mniejsze cele tak, abyś mógł dążyć do niego stopniowo. Zacznij działać natychmiast. „Małe" sukcesy umacniają Twoją wolę i wkrótce entuzjazm poniesie Cię wraz z nią.

Każdy mały krok daje satysfakcję
i przybliża mnie do celu.

© 2006 AGMüller Urania



STABILNOŚĆ
Będę szedł naprzód.

MUDRA ŻYCIA

Pran mudra wzmacnia oczy, przynosi wewnętrzny spokój, dodaje wytrzymałości i pewności siebie. Przy jej pomocy wszelkie niepowodzenia będziesz przyjmował ze spokojem i szedł naprzód bez względu na to, czy będzie dobrze, czy źle.

Jesteśmy znacznie silniejsi i odporniejsi, niż nam się wydaje. Konstruktywne i pozytywne wewnętrzne nastawienie pomaga nam uaktywnić oraz wykorzystać ukrytą wytrzymałość drzemiącą w nas.

Wyobraź sobie, że w Twych wnętrznościach płonie ogień, który z każdym Twoim oddechem staje się silniejszy. Ten ogień jest tam po to, aby wzmocnić i ożywić Twoje ciało, ogrzać serce, a także, by rozjaśnić i oświecić Twój umysł.

Mój wewnętrzny ogień opanowuje mnie, wzmacnia i odkrywa przede mną moje zdolności i możliwości.

© 2006 AGMüller Urania



MIŁOŚĆ
Bądź dobry.

APAN-VAYU MUDRA

Mudra serca pomaga uporać się z różnymi dolegliwościami tego organu. W ostrych przypadkach wykonuj mudrę tak długo, jak będzie to konieczne. Natomiast w chorobie przewlekłej – cztery razy dziennie, po mniej więcej dziesięć minut za każdym razem.

Czerwony kolor ma dobry wpływ na serce. Wyobraź sobie bukiet czerwonych róż. Rozdajesz je wszystkie, pozostawiając sobie tylko jedną. A teraz zatop się w chwale tego jednego kwiatu i użyj swoich wszystkich zmysłów, aby w pełni stać się go świadomym. Pozwól, żeby jego piękno Cię oczarowało. Być może różana wróżka będzie miała dla ciebie jakąś wiadomość? Słuchaj uważnie!

Poprzez piękno i doskonałość pojedynczej róży doznaję wglądu w mądrość i bogactwo wszechświata.

© 2006 AGMüller Urania



ODWAGA

Udowodnij sobie, na co Cię stać.

DURGA MUDRA

Ta mudra, przeciwdziałająca panice, poświęcona jest niezwyciężonej bogini Durga. Dosiada ona warczącego lwa, a w każdej ze swych wielu rąk dzierży broń, którą wykorzystuje z przerażającą wręcz skutecznością; zabija wrogów lub zmusza ich do ucieczki.

Jeżeli wpadniesz w panikę, pamiętaj, że należy wtedy ograniczyć liczbę wdechów i nasilić liczbę wydechów. Ręce trzymaj mocno ściśnięte, stań z lekko ugiętymi kolanami i skoncentruj się na podeszwach stóp.

Wyobraź sobie, że jesteś wrzeszczącą Durgą, która w swej dłoni trzyma broń. Sam Twój widok sprawi, że inni zaczną traktować Cię z szacunkiem. Czy na samą myśl o tym chce Ci się chichotać? Tym lepiej!

To, co próbuje mnie przestraszyć,
jest jedynie duchem, którego przepędzam
jednym spojrzeniem.

© 2006 AGMüller Urania