

Субагх крия (Subagh Kriya)

Всяко упражнение от тази **крия от 5 части** трябва да се изпълнява в точното време – или 3 или 11 минути всяко.



ПЪРВА ЧАСТ

Поза: Седнете в лесна поза, с лека джеландхара бандха (брадичката е прибрана към гърдите).

Мудра: Лактите са един до друг, под ъгъл 45°, с длани на нивото на гърлото. Упражнението започва с длани, обърнати надолу. Последователно удряйте страните на двете ръце, в ритъма на мантрата по-долу. Когато дланите са обърнати надолу, показалците се докосват, а палците се преплитат под дланите, като десния палец е под левия.

Йоги Баджан казва, че кръстосването на палците е ключа за тази медитация. Когато ръцете са насочени нагоре, пръстите на Меркурий (кутретата) и Лунният хълм, намиращ се в долната част на дланта, до китката, се удрят.

Фокус на очите: Очите са на 1/10 отворени. Фокусът е във върха на носа.

Мантра: Мантрувайте мантрата **ХАР** (*HAR*) с върха на езика, докато последователно удряте зоната на Юпитер (дланите са нагоре) и зоната на Луната (дланите са надолу). Придърпвайте пъпа на всяко **ХАР** (*HAR*).



Тази медитация е преподавана в ритъма на *Tantric Har* от *Simran Kaur*.

Моля, изтеглете МАНТРАТА от ТУК!

Време: 3-11 минути.

Коментarii: Не трябва да правите тази медитация повече от 3 минути, когато работите през деня, или ще станете твърде богати. Не се шегувам. Ако я правите 11 минути на ден – това е повече от достатъчно. Ако я правите твърде много, това ще ви направи алчни. Тя стимулира ума, центъра на Луната и на Юпитер. Когато Юпитер и Луната се срещнат, няма начин света да не ви направи благополучни.

Забележка: Първа част може да бъде правена самостоятелно за просперитет (благополучие).

ВТОРА ЧАСТ

Поза: Протегнете ръцете си нагоре и ги поставете във V-образна форма, под 60° ъгъл. Обърнете дланите си напред и разтворете широко пръстите си, като ги стегнете. На издишване кръстосвайте ръце пред лицето си, като лявата ръка е пред дясната (откъм тялото). На вдишване, върнете обратно ръцете си във V-образната форма. Продължете да кръстосвате ръцете си, поддържайки лактите изпънати и пръстите на ръцете широко разтворени и стегнати, последователно сменяйки позицията на ръцете.



Очи: Очите са затворени.

Мантра: Движете ръцете в ритъма на *Tantric Har*, но не пейте.

ТРЕТА ЧАСТ

Поза: Изпънете ръцете си на 60 градуса. С 4-те пръста на ръка си, направете юмрук около палеца си, притискайки плътно палеца си, все едно искате да изцедите кръвта от него. Движете ръцете си в малки кръгове назад, докато продължавате да „изстисквате“ палеца си. Дръжте ръцете изпънати, с изправени лакти. Движете се толкова мощно, че целия ви гръбнак да се огъва. Може дори леко да се повдигате от земята.

Мантра: Мантрувайте мантрата **GOD** мощно от пъпния си център. Едно завъртане на ръцете назад се равнява на едно повторение на **GOD**. Скоростта и ритъма на мантруването са същите, като в предното упражнение.





ЧЕТВЪРТА ЧАСТ

Поза: Обърнете ръцете си, така че предмишниците ви да са успоредни на пода, а дланите да са насочени към тялото на нивото на диафрагмата. Едната длан (няма значение коя) е по-близо до тялото ви. За да започнете, дясната ръка се изкачва на няколко сантиметра, докато лявата ръка се движи надолу. Ръцете се придвижват редуващо се нагоре и надолу между *сърдечния център* и *пъпния център* в плавно движение в ритъма на мантрата по-долу.



Мантра: Докато движите ръцете, мантрувайте **ХАР ХАРЕЙ ХАРИ, УА-ХЕЙ ГУРУ** (HAR HARAY HAREE, WHAA-HAY GUROO) в дълбок, постоянен ритъм, с приблизително едно повторение на мантрата на всеки **4 секунди**. Пейте от пъпния център.

Време: Ако практикувате всяко движение за **11 минути**, пейте мантрата на глас за 6 минути, шепнете я силно за 3 минути и след това я свирете за 2 минути.

Ако го практикувате за **3 минути**, пейте мантрата на глас за 1 минута, шепнете я силно за 1 минута и след това я свирете за 1 минута.



секунди.

ПЕТА ЧАСТ

Поза: Сгънете ръцете си пред гърдите и поставете дясната ръка върху лявата, с длани надолу. Дръжте гръбнака изправен и поддържайте ръцете стабилни и успоредни на земята, не ги оставяйте да падат надолу.

Очи: Очите са затворени.

Дишане: *1-минутно дишане (One-minute breath).* Дишайте бавно и дълбоко, така че едно дишане да е цяла минута. Дишайте осъзнато: вдишайте за 20 секунди, задръжте за 20 секунди и издишайте за 20

Коментarii: Това е цялата крия – целият набор от упражнения. Тя се нарича Субагх Крия. Ако Бог е написал със собствените си ръце, че ще живеете в нещастие, тогава, като правете Субагх Крия, можете да превърнете своето нещастие в просперитет, богатство и късмет.

Като тенденция не сте много любезни през повечето време. Вие сте по-загрижени за тайните и несигурността си, отколкото за силата си да се разширявате. Ще ви дам един много удобен инструмент - който можете да използвате навсякъде - и ще станете богати. Няма да ви дам печатни пари, но ще ви дам инструмент за просперитет. Бих искал да бъдете собствения си съдия и да видите как работи. Има много неща, които не можете да направите. Не можете да изглеждате уникално. Не можете да изглеждате извънредно. Вие не искате да бъдете отлични, защото се страхувате от отговорност. Но ако психиката бъде коригирана от време на време - за няколко минути тук и няколко минути там - ще бъдете изненадани колко добро можете да направите за себе си.

Да станеш богат и процъфтяващ с благополучие и ценности е да имаш силата да живееш. Това означава, че сигналите от мозъка ви и силата на вашата интуиция могат веднага да ви кажат какво да правите. Вие ще бъдете в състояние лесно да сменят скоростите. Ако трябва да отидете обратно, можете да отидете на обратното. Ако трябва да продължите напред, ще продължите напред. Това е много стара и проста система.