

Крия за обновена самоличност (Kriya for a Renewed Self Concept)

Вземете витамин С, за да се пригответе за тази медитация.



1. Седнете в лесна поза. Лявата ръка е на сърдечния център (пръстите са насочени вдясно); дясната ръка е до ухото, с длан малко назад. Медитирайте върху върха на носа със затворени очи. Вдишайте дълбоко, издишайте дълбоко **3 пъти**. Дясната ръка се придвижва силно към лицето, сякаш ще си ударите шамар и точно когато приближи бузата, я отклонявате, така че да пропусне бузата и да се протегне напред. **6 минути**.



2. Очите са фокусирани върху върха на носа. Съберете ръцете заедно пред гърдите, сякаш ще пиете вода от тях, а след това преместете ръцете си до гърлото и ги протегнете, сякаш изливате водата от върховете на пръстите си. **15 минути**. Вложете целия си гняв, привързаности и негодувание в ръцете си, боклука ви, всичко, което ви безпокои, напълнете го в ръцете и го пуснете. Издърпайте цялата болка на подсъзнанието, запълнете ръцете с нея и след това я пуснете. От деня на раждането ви до 11-тата ви година, сложете всички болки от детството ви, всеки ден, по месеци, година след година, повдигнете ги и ги пуснете в пространството.



3. Поставете ръцете си пред лицето и погледнете линиите на ръката си. Проучете собствената си ръка. **5 минути**.

4. Покрийте лицето и очите с ръце. Опитайте се да видите безкрайността през затворени очи. **15 минути**.



5. Кръстосайте дланите пред *сърдечния център*, дясната ръка е върху лявата. Вдишайте дълбоко и задръжте. Издишайте. 3 пъти.

Мантрувайте **ХАР ХАРЕ ХАРИ УАХЕ(Й) ГУРУ** (*HAR HARE HARI WAHE GURU*). Създайте ритмична вибрация със звука. Направете пауза между всяка сричка на мантрата. Пейте я монотонно, без музика. **5 минути**. След това силно шепнете мантрата за **30 секунди**.

Работи с татвите (елементите) и аурата.



6. Наведете се напред и поставете ръцете си на земята пред вас. Може да влезете в *поза бебе*, ако предпочитате. **11 минути**.

Накрая: Натегнете ръцете си напред толкова, колкото можете и излезе от позицията. Дръжте очите си затворени.

Музика: Ardas Bhaee - Nirinjan Kaur



Моля, изтеглете Ardas Bhaee - Nirinjan Kaur от ТУК!

7. Протегнете ръцете над главата в *молитвена поза*. Абсолютна молитва. Създайте своя собствена молитва СЕГА. Изразете намерението си, какъв искате да бъдете. Направете профил. Не молитва. Профил в молитвата. Това е, което искате да бъдете. **3 минути**.

8. Разтърсете енергично ръцете. Разтърсете цялото си тяло. **30 секунди до 1 минута**. Отпуснете се.

9. Помахайте леко с ръце пред лицето и очите си, за да изчистите зрението си. Само за няколко секунди.

10. Накрая: Затворете очи и вдишайте дълбоко. Поеме тази прана във всяка част на тялото си. Нека дъха на живота циркулира. Издишайте. Вдишайте дълбоко. Задръжте я здраво. Циркулирайте я през цялото си същество. Издишайте. Вдишайте дълбоко. Задръжте. Усетете праничната енергия от върха на косата до пръстите на краката. Издишайте.

От: Transformation Vol. 1: Mastering the Self