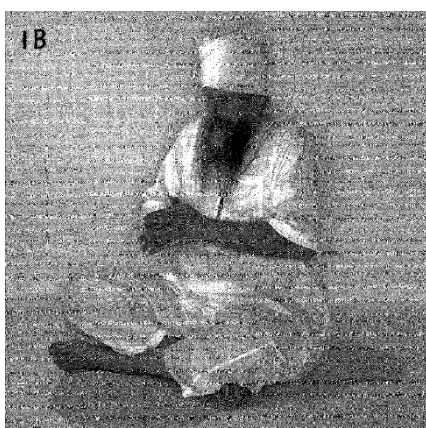
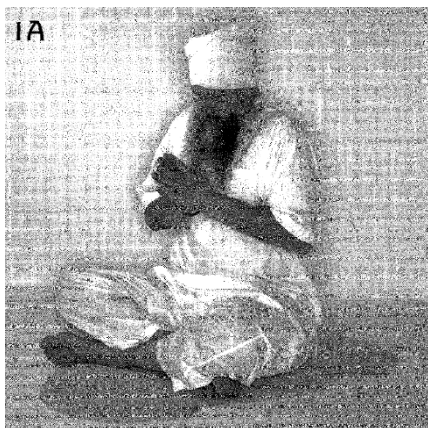


Медитация - Крия да предизвикате баланс в психиката (Meditation - Kriya to Invoke Balance in the Psyche)



1. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете в *молитвената мудра* или с пръсти един срещу друг, както обикновено (единично заключване) или с преплетени пръсти, но държани прави (двойно заключване). Палците са кръстосани. Ръцете се държат по средата между *сърдечния* и *пъпния център*. Дръжте основата на дланите заедно и енергично разклатете ръцете. Китките са разхлабени и цялото тяло трябва да се разклаща.

Продължете за **5-7 минути**.

Това може да ви накара да се потите.

2. Протегнете ръцете си настрани, успоредно на земята, с дланите нагоре. Поддържайте позата до *упражнение #7*. Придърпвайте пъпа, докато правите *огнено дишане*. Продължете за **2-3 минути**.

3. Вдишайте и издишайте с отворена уста, засилвайки дишането в гърлото за **3 минути**.

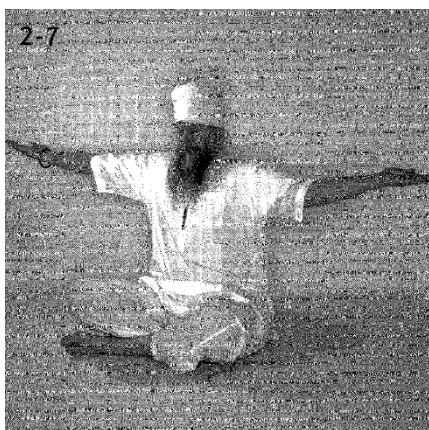
4. Дишайте силно през носа за **1 минута**.

5. Съсредоточете се върху *пъпния център* и *точката на третото око*, докато буквално преосмисляте скритото себе си в продължение на **3 минути**.

6. Вдишайте и задръжте дъха. След това издишайте. **3 минути**.

7. Изпитайте сиянието и кристалната си яснота. **3 минути**.

8. Спуснете ръцете и почувствайте, че сте Сат Нам (Истината е моята същност). **1 минута**.



Коментари: Тази медитация трябва да се използва, за да се придобие психически баланс и да излезе от депресия. Тя работи и върху скритото аз. Гарантира ви, че никога няма да имате слаба нервна система. Това е много вълнуваща медитация и е много силна. Йоги Баджан препоръчва да се използва само когато е необходимо, а не всеки ден.