

Призрачна крия - изчистване и отваряне към интуицията (Ghost Kriya - Clearing & Opening to Intuition)



1. Брадичката е леко повдигната. Вдигнете ръцете си и ги отворете, дланите остават една към друга. Протегнете ръцете си и ги движете под формата на 8. С леко движение, дръжте ръцете си прави и отворете подмишниците си. Торсът се люлее напред-назад заедно с ръцете.

Затворете очи и вижте тъмнината.

Приблизително 30 минути. Станете призрак.

„Можете да се отървете от всичките си вътрешни призрази, ако правите това упражнение правилно. Най-добрият начин да се отървете от призраците е да станете такъв. Хайде да го направим! Станете такъв! Чувствайте, че сте призрак, летете във въздуха през ослепителната светлина. ”

*След около **11 минути** почиствам, за да летя през парещата жегна на пустинята - летеене през Сахара - започнете да го осъществявате. Преминете през тази горещина и необятност. Движете се с голяма сила. Има огромна пустиня, през която трябва да преминете. Вие създавате магнитно поле на собствената си психика, което е абсолютно очарователно. Вие сте прозрачното тяло на призрак и минавате през дълбините на всички пустини по света: Гоби, Сахара и др. Където и да ви отведе паметта или подсъзнанието - влезте в своята огромна пустиня! Движете се в ритмичната осмица на финото същество.*



След 15 минути протегнете ръцете си по-високо, към вертикалата и продължете да се движите. Дръжте подмишниците си напълно изпънати и отворени.

Полетете над облаците, директно под слънцето. Имате много облаци в живота си и трябва да се отървете от тях. Полетете над облаците! Направете го! Останете призрак. Асимилирайте облаците. Асимилирайте сълзите.

Сега, моля, въведете пищна зелена джунгла. Бъдете мили към вашата красота, вашето изобилие и щастие. Това движение кара вашето подсъзнание да се разтовари. Бъди щастливи - направете го щастливо. Отпуснете се през изящната, зелена джунгла. Вие почиствате своите 25 летящи инкарнации. Дръжте подмишниците си отворени. Това е единственото нещо, което работи.

Сега се придвижете към дълга верига планини, изцяло покрити със сняг, бели, ярки и блестящи, където тишината и спокойствието резонират милион пъти в звука. Движете се в онази красива осмица на финото тяло. Ще ви помогне. Ще ви излекува. Полетете над красивите заснежени планини. Продължавайте! От един връх до друг връх се движете отгоре надолу. Останете призрак. Продължете да летите. Дръжте подмишниците си отворени. Това е единственото нещо, което работи.

Накрая: Вдишайте дълбоко и изпънете ръцете си нагоре, станете обширни, станете големи. Издишайте. Повторете.



2. Поставете ръцете в скута си и дръжте очите си затворени. Дръжте ръцете си в скута, като дясната ръка е върху лявата, дланите са обърнати нагоре. Седнете с изпънат гръбнак и медитирайте. Свири се на гонг. **14 минути.**

Върнете се в училищните си дни.

Още от първи клас.

Какъв мислите, че можете да бъдете?

Какво искате да се върнете от тогава?

Коя беше най-отчетливата представа, който имахте за себе си в 1-ви, 2-ри, 3-ти, 4-ти, 5-ти, 6-ти, 7-ми, 8-ми, 9-ти, 10-ти, 11-ти и 12-ти клас?

Проверете с подробности.

Както призракът знае всичко, така и вие знаете всичко.

Докато си спомняте, опитайте се да го почувствате и вашият призрак ще го погълне и ще бъдете свободни.

Подарете спомените си на призрака.

3. Отворете уста и започнете да дишате през нея. Зъбите не трябва да се докосват. Гонгът продължава. **2 минути.**

4. Дишайте през носа си толкова бавно, колкото можете. Дръжте устата си отворена. Зъбите не трябва да се докосват. Гонгът продължава. **3 минути.**

Добро и/или лошо?

Вие сте добре...

Вие сте създадени по образа на Бог.

Вие сте праната на Бога.

Светлината Божия.

5. Сега пейте с мантрата Rakhe Rakhanhaar (версията на *Singh Kaur*). Копирайте звуците. Пейте с езика си. Използвайте съзнателно езика. Натиснете небцето с език. **6 минути.**

Можете да изтеглите *Singh Kaur - Rakhe Rakhan Har* от [ТУК!](#)

Приблизителен превод:

**Rakhay rakhanhaar aap ubaariun
Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun
Hoaa aap dayaal manho na visaariun
Saadh janaa kai sung bhavjal taariun
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun
Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh**

*Самият Бог се грижи за мен,
дава ми светлина и се грижи за делата ми.
Бог е милостив и никога не ме забравя.
Бог ме води, изпраща ми добри хора, за да ми помагат.
Бог не позволява болката да дойде при мен.
Утешавам се при мисълта за Бог.
Когато си спомня за Бог, се чувствам спокоен и
щастлив и всичките ми болки изчезват.*

Когато пеете с езика си и казвате думите, много от вас може да не знаят думите, но всичко, което трябва да се случи, ако езикът е притиснат към небцето с тези звуци - ще изхвърлите своите трудности, болка, заболявания.

Нищо не е работило по-добре от Божието слово.

Тези звуци са комбинирана пермутация.

Искам езикът да е твърд и стегнат. Всяка дума трябва да е ясно изпята.

Не искам тези изтеглени спомени да се връщат - искам те да си тръгнат завинаги!

6. Събудете се сутринта със звука на мантрата Rakhe Rakhanhaar. Повтаряйте мантрата на глас с езика няколко минути. Наблюдавайте този ден. Наблюдавайте какво ще се случи.

От: Transformation Vol. 2 и Rebirthing - Breath, Vitality & Strength