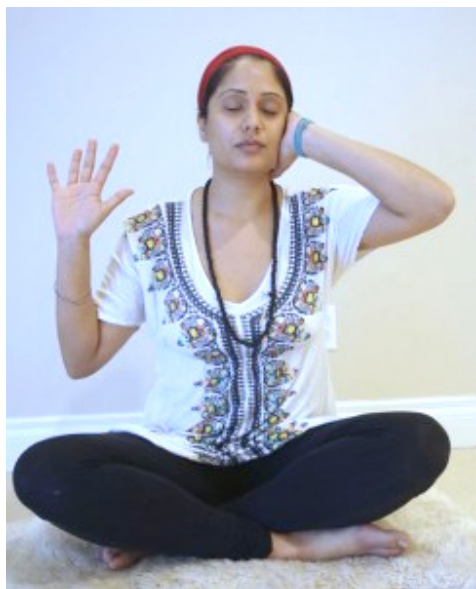


Крия - Разтоварване на товара на несъзнаваното (Kriya - Unloading the Unconscious Burden)

„Ако човек е интуитивен, той ще изживее своето *днес* и ще е подготвен за *утре*.
Ако човек не е интуитивен, той трябва да се справя с живота така, както идва. "

Йоги Баджан



1. Поставете лявата длан на лявото ухо, като го притиснете, за да блокирате звука отвън. Свийте дясната си ръка, като вдигнете ръката нагоре, с пръсти нагоре, а дланта ви насочена напред. Пръстите са отворени леко.

Очите са съсредоточени върху върха на носа.

Пейте с мантрата **Хъми Хъм Бръм Хъм** (*Humee Hum, Brahm Hum*), като използвате върха на езика, без да движите много устните. Слушайте звуците, докато пеете, като ги слушате вътре в главата си.

16 минути.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 10-15 секунди, стегнете всички мускули в тялото и издишайте през устата *топовно*. Повторете още 2 пъти. Изпънете ръцете си, раздвижете лактите и се отпуснете за 2-3 минути.

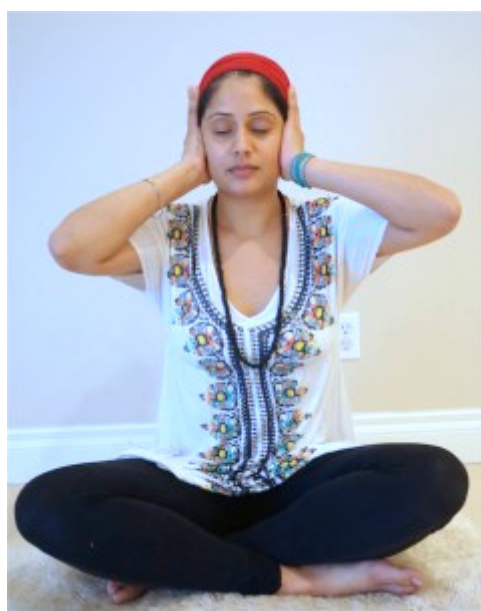
2. Покрийте ушите си с две ръце и стиснете силно, блокирайки звука отвън. Ако налягането е твърде силно по време на упражнението, намалете натиска веднага.

Мантрувайте **Хар, Харей, Хари** (*Har, Naray, Naree*) с върха на езика, използвайки силата на *пълния център*.

7 минути.

По време на земетресения, бедствия и аварии лъчистото, излъчващото тяло (radiant body) дава предупредително съобщение с много лека честота. Тези съобщения могат да бъдат изпитани като неясно чувство на безпокойство. Това упражнение ще развие способността ви да разбирате ясно тези съобщения.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 10 секунди, издишайте през устата *топовно*, повторете го отново и накрая последния път, вдишайте, задръжте за 30 секунди, стегнете всички мускули в тялото и издишайте през устата *топовно*. Отпуснете се.





3. Движете ръцете си пред себе си, сякаш думкате на барабани. Ръцете се движат последователно и много бързо. Цялото тяло ще се движи. Възможно е да има болка във върховете на пръстите, докато коригирате тялото.

1 минута.

4. Покрийте лицето си с длани и медитирайте в абсолютна тишина.

4 минути.

Който може да овладее неподвижността, може да получи всички знания за Вселената.

Накрая: Вдишайте, изпънете ръцете нагоре, като изпъвате гръбнака. Издишайте, вдишайте и се завъртете наляво и надясно, издишайте. Вдишайте и се наведете напред, така че главата и ръцете ви да се простират на пода. Издишайте и се отпуснете.

Тази серия ще даунлоудне несъзнаваното в подсъзнанието и ще ви създаде пространство, за да дишате (метафорично) в живота си.

От: Self Knowledge

Kriya - Unloading the Unconscious Burden

(Self-Knowledge, Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan, pp. 30)

Sit in Easy Pose. Pull Root Lock and Neck Lock. The left palm goes against the left ear, pressing so hard that it blocks sound from the outside. The right elbow is bent and the right forearm points upward. The palm faces forward and the fingers are slightly spread. The eyes are focused on the tip of the nose. Chant along with Niranjan Kaur's *Hummee Hum Brahm Hum*, using the tip of the tongue and without moving the lips very much. Listen to the sounds you are chanting as you hear them within your own head (16 minutes).

To finish: inhale, hold 10-15 seconds, tense all the muscles of the body and exhale through the mouth like a cannon fire. Repeat this exercise two more times. Stretch out your arms and loosen up your elbows. Relax for 2-3 minutes.

Still in Easy Pose. Use the hands to cover both ears tightly. (If the lock should become unbearable at any time during the exercise, release the hands immediately.) Chant Har Haray Haree with the tip of your tongue and using the power of your navel (7 minutes).

At the time of earthquakes, calamities and accidents, the radiant body gives a warning message at a very mild frequency. These messages may be experienced as a vague feeling of anxiety. This exercise will develop your capacity to understand these messages clearly.

To finish: Inhale, hold the breath 10 seconds and exhale through the mouth like cannon fire. The last time inhale, hold the breath 30 seconds and tighten every muscle in the body and exhale like cannon fire through the mouth. Relax.

Still in Easy Pose. Pat the air rapidly as if you are playing drums. The hands move alternatively and very quickly. The whole upper body participates. There may be pain in the fingertips as the body adjusts (1 minute).

Cover your face and meditate in absolute stillness (4 minutes). Whoever can master the stillness can get all the knowledge of the Universe.

To finish: Inhale, reach your arms upward over your head, stretching your spine. Exhale and twist to the left side and to the right side. Inhale and stretch forward so that your head and arms stretch out along the ground. Exhale and relax.

Comments: This exquisite set clears the subconscious chatter that prevents you from using your sensitivity and then opens up your receptivity to the Infinite. The exercises will unload the unconscious into the subconscious. This will create a breathing space for you in your life.

"If a person is intuitive, he'll live today in preparation for tomorrow.

If a person is not intuitive, he has to deal with life as it comes."

--Yogi Bhajan