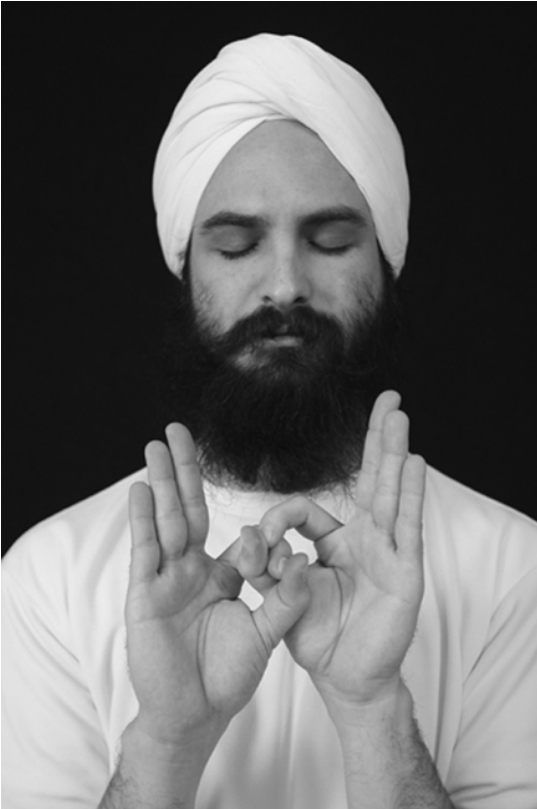


Преминавайки кризата с Наараа Кар Крия (*Crossing the Crisis with Naaraa Kar Kriya*)



Наараа Кар Крия (Naaraa Kar Kriya): Поставете ръцете в *Гуан мудра* (Gyan Mudra), като всеки палец силно фиксира нокътя на показалеца отдолу. Трите останали пръста остават прави и заедно. Свържете двете мудри помежду им.

Приближете лактите до тялото, така че заключените мудри да се задържат в пространството между сърдечния център и гърлото. Дланите са отворени, обърнати напред. Издърпайте заключените *Гуан мудри*, така че да има огромен натиск върху показалците.

Очите са на върха на носа или в точката на третото око със затворени очи - индивидуален избор.

Поддържайте мудрата през цялото време:

1. Пейте заедно с шабада Bhand Jamee-ai.
5 минути.

Можете да изтеглите *Gurnam Singh - Bhand Jamee ai* от ТУК!

Пейте заедно с шабада Dhan Dhan Ram Das Gur - *Sangeet Kaur*.

11 минути.

Представете си Златния храм Амритсар.

Можете да изтеглите *Dhan Dhan Ram Das Gur - Sangeet Kaur* от ТУК!

Пейте заедно с шабада Ab Jan Upar.

7 минути.

Можете да изтеглите *Guru Raj Kakur Khalsa - Ab Jan Upar Ko Na Pukareh* от ТУК!

Пейте силно мантрите.

Йоги Баджан коментира по време на тази медитация:

Донесете Бог на Земята, нека небесата да дадат път. Ади Шакти трябва да надделее. Проникнете, проникнете, разбийте защитата. Проникнете, проникнете, проникнете, разбийте защитата.

Коментари: Няма нищо, което можете да получите, без да дадете – има баланс.

Трябва да направите жертва, за да постигнете. Всяка победа има цена, всяко поражение има болка, затова не позволявайте на егото ви да надхитри. Най-доброто е да приемете Божията воля, а Божията воля е това, което е най-доброто за всички, а не това, което е най-добро за вас. Това е единствената разлика. ... Ако жертвате волята си под Божествената воля, тогава желаете добро за всички и ще бъдете най-добрият, това е начинът да преодолеете кризата. Преминаването на кризата не е трудно.

Когато сте изправени пред кризите, трябва да почувствате, **че ще ги пресечете!**

Защото запомнете едно нещо - кризите са готови да ви позволят да ги преминете, за да продължат да съществуват. Вярно е. Ако кризите не ви позволят да преминете, те няма да се появят отново.

Кризите искат да продължат напред и искат да продължите да се срещате. Но когато не се сблъскате с тях, това се превръща в обикновена трагедия. Ако някога мислите, че кризата иска да умрете, не забравяйте, че това означава, че кризата остава с един човек по-малко ☺ Не го искат.

Кризите наистина идват. И те ще дойдат. Те ще ви намерят и ще се сражават с вас.

И вие ще победите!

И те ще ви позволят да победите.

Красотата на кризата е, че тя ще ви позволи да победите, ако **просто продължите**. Ако кризата не ви позволи да победите, тогава няма какво да побеждавате. Ако кризата започне да побеждава и вие започнете да се чувствате победен, тогава за какво е играта? Ако победите в една криза, когато дойде втора криза, няма да ви докосне. Тогава къде ще отиде кризата - в океана?

Единственият начин да победите кризата е да отидете в тишината и усмивката.

Ако искате да победите – игнорирайте!

С езика на тялото е точно така: **"Никой не може да ти направи нищо."**

Просто продължавайте така.

Не бъдете невежи, но имайте знанието **да игнорирате драмата и заплахите от кризата**.

С усмивка можете да спечелите света, с намръщване можете да го загубите. С усмивка ще успеете, с намръщване ще се провалите. Това е всичко, което е необходимо.

Проблемът е с неврозата ви. Проблемът не сте вие. С възрастта гъвкавостта ви започва да става все по-малко. Ставате крехки и ставате огорчени. Нарича се „стара стомана“. Желязото се счита за много силно, а стоманата е най-силната. Но когато стане много стара, тя отслабва, ако не се поддържа или подхранва, не се закалява. Най-добрият начин със стара стомана е да я поставите обратно в огъня и да я закалите в масло. Но в случай, че не го направите, тя ще се счупи върху вас, ще ви издуха.

Точно по същият начин животът трябва да премине през своето повторно закаляване.

И вие закалявате живота си отново, когато правите садана.