

Крия - Личност, нерви и възприятие (Kriya - Personality, Nerves and Perception)



1. Седнете на пети в *поза скала*, с ръце протегнати напред, успоредни на земята. Наклонете се назад на 30° от вертикалното положение и **фиксирайте очите, без да мигате, в една точка.** Дишайте нормално за минимум **3 минути, без изобщо да движите тялото.** След това вдишайте дълбоко и се отпуснете. Това упражнение може бавно да се увеличава с времето до 31 минути.



2. Седнете с изправен гръбнак и изпънати крака. Свийте лявото коляно до гърдите. Увийте ръцете около коляното във *Венерин захват* и повдигнете десния крак до 60°. **Фиксирайте очите в отдалечена точка.** Задръжте тази позиция за **2 минути**, дишайки продължително и дълбоко, Поддържайте гърба възможно най-изправен. След това вдишайте, задръжте и се отпуснете. Сменете краката и повторете упражнението. След това повторете упражнението за двата крака отново и се отпуснете.



3. Седнете с изпънати крака. Ръцете са на земята до бедрата. Натиснете пръстите напред и повдигнете тялото от земята. Тежестта е върху дланите и петите. Започнете нормално дишане за **3 минути.**



4. Седнете в същото положение, но сложете дланите заедно над главата, изпъвайки ги възможно най-високо, така че ръцете да прегръщат ушите. Посегнете нагоре, сякаш се гмуркате в небето. Задръжте за **1½ минути**.



Напълно се отпуснете по гръб.

Коментари: За да бъдат зрението и очите най-добре, личността, нервите и мотивацията също трябва да са в най-добри. Този комплекс е за зрение и прозорливост. Той помага за предотвратяване на физическо и психическо късогледство. Тялото и умът са една интегрирана система. Психичните навици, нагласи и напрежение влияят върху начина, по който виждаме, и допринасят за болестите и проблемите на зрението. Този комплекс изгражда нервна сила и търпение. Той също така действа върху черния дроб и бъбреците, които участват в късогледството. Той развива способността да виждаме Безкрайното във всяко крайно, виждането на светците.

От: Meditation Manual for Intermediate Students