

Медитация за развиване на вашата човешка доброта - *Bandhu Dya Kriya* (Meditation for Developing Your Human Kindness - *Bandhu Dya Kriya*)

Също известна като *Bandhu Dya Kriya*.

Bandhu означава „брат или другар“, *Dya* означава „доброта“, а *Kriya* означава „действие“.

Трябва да практикувате достатъчно тази крия, преди да се опитате да я правите повече от 11 минути. След една седмица практика можете да добавите една минута към практиката си. След това всяка седмица можете да добавяте още една минута, **до общо време от 31 минути.** При никакви други обстоятелства не можете да правите тази крия за повече от 11 минути.



„Тази най-древна крия е тотална енергия. Магнитното поле е напълно преплетено в психиката на Аз-а. Аурата е напълно объркана (пренаредена) и напълно проектирана. Дишането, праната, се контролира от ритмичните осем (цикъла) и след това се прожектира като звук. Нищо не липсва.

„Това е много тайна и избирателна крия. Отдавайте ѝ много благоговение и я правете с много любов и отдаденост. Всичко, което се занимава с праана, е свързано с *Praanpathi*, този, който ви дава праната, която поддържа живота ви, Направете я с много благоговение, много спокойно.“

„Трябва да споделя с вас тези велики и тайни крии и правя това с добра воля. Но това не означава, че можете да предадете тази вяра. Научете я (*Bandhu Dya Kriya*) – за максимум 11 минути, след което след една седмица добавете една минута (както е посочено по-горе). Чувствате се добре, но не прекалявайте и не губете връзка с околната среда. Тя прави човек повече от чудесен. Разширява ви във времето и пространството и всичко (в обикновения живот) може да започне да изглежда малко за теб. Дава ти способността да се издигнеш над времето и пространството.“

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак, прибрана брадичка и повдигнат гръден кош. Поставете ръцете си в мудрата.



Мудра: Отпуснете лактите си до гръдния кош. Поставете ръцете си пред гърдите, дланите са обърнати нагоре, като двата пръста на Меркурий (кутретата) се докосват и външната част на основата на дланите се докосва. Дръжте пръстите на Слънцето (безименните пръсти) и пръстите на Юпитер (показалците) изпънати, а палците изтеглени назад. Докоснете върховете на пръстите на Сатурн (средните пръсти), така че да образуват триъгълник. Мудрата се държи пред *сърдечния център* в удобна, молитвена поза, но не докосва гърдите.

Дишане: Вдишайте през носа на 8 части (разбийте вдишването на осем равни сегмента с лека пауза, разделяща всяка част, така че да има ясно начало и край на всеки сегмент. С други думи, вие вдишвате на осем отделни „вдишвания“. Всяка част е около една „дължина на носа“. Можете да почувствате как дъхът преминава по дължината на носа от ноздрите до веждите. Всеки част е около 1 секунда, така че вдишването на 8 части отнема около 8 секунди).

Издишайте напълно и цялостно със свиркане през свитите устни.

Време: Продължете за **11 минути**, не повече, освен ако не следвате инструкциите по-горе.

От: Praana, Praanee, Praanayam