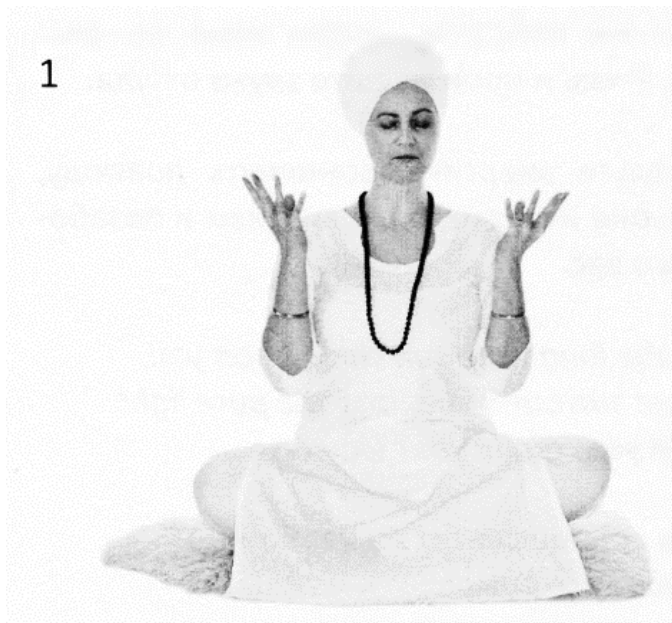


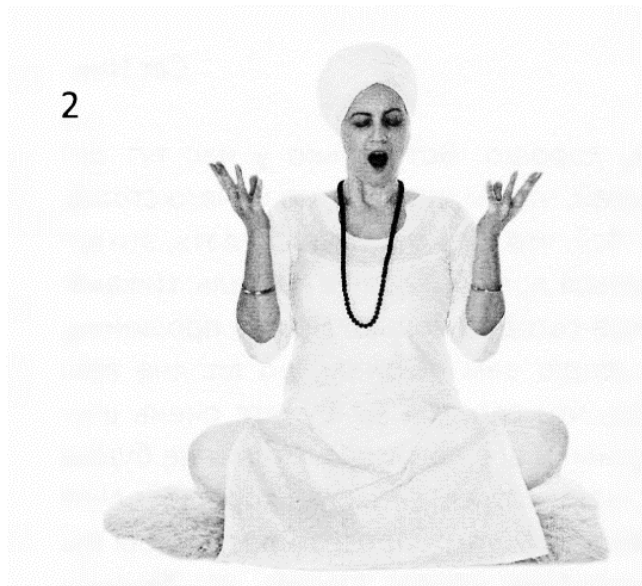
Крия - Ангелско духовно изпълване (Kriya - Angelic Ghosting)

Изпълнявайте всички упражнения без почивка. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.



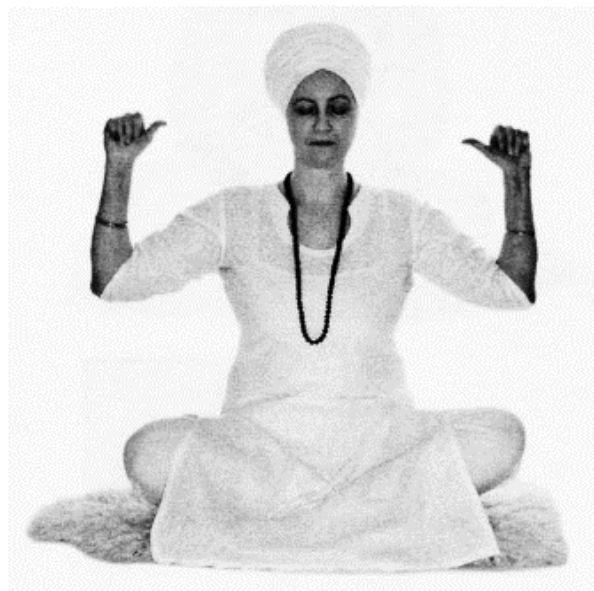
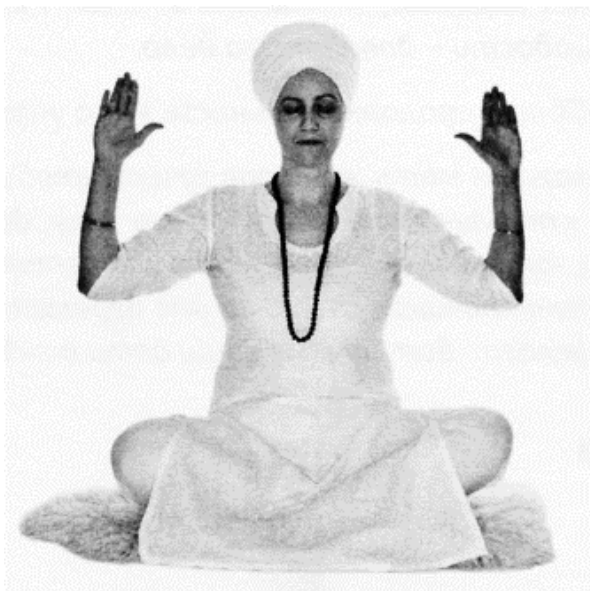
1. Поставете лактите си отстрани на тялото и поставете ръцете си пред раменете, образувайки форма на цвете. Сгънете ръцете си така, че китките да са под ъгъл от 45°, дланите да са обърнати нагоре, а пръстите разтворени. Отворете широко устата си, спускайки челюстта си, и вдишайте през устата си, разделяйки дъха си на три части. Издишайте през носа си с едно усилие - устата ви ще се затвори автоматично. Вдишванията ви трябва да са кратки, много бързи, резки и енергични. Вдишването на 3 части отнема приблизително същото време като издишването на 1 част. Продължете **3 минути**. Когато контролирате вдишването си, когато поглъщате въздух на три глътки, вашето

минало, настояще и бъдеще се сливат. И след това издишвате всичко през носа си.



2. Продължавайки да дишате по същия начин и поддържайки същата мудра, започнете да правите кръгови движения с ръцете си. Движенията започват от лакътя, много енергични и мощни. Предмишницата се движи като едно цяло, докато китките остават неподвижни. Тези движения трябва да накарат цялото ви тяло да се тресе. Продължете за **3½ минути**. Цялата сграда трябва да се тресе, сякаш по време на земетресение - толкова много сте тук. Цялото тяло - гръбначният стълб, нервната система, торсът, вътрешните органи, кръвоносната система - всичко трябва да започне да се движи. Не хитрувайте. Ангажирайте цялото си тяло и не спирайте.

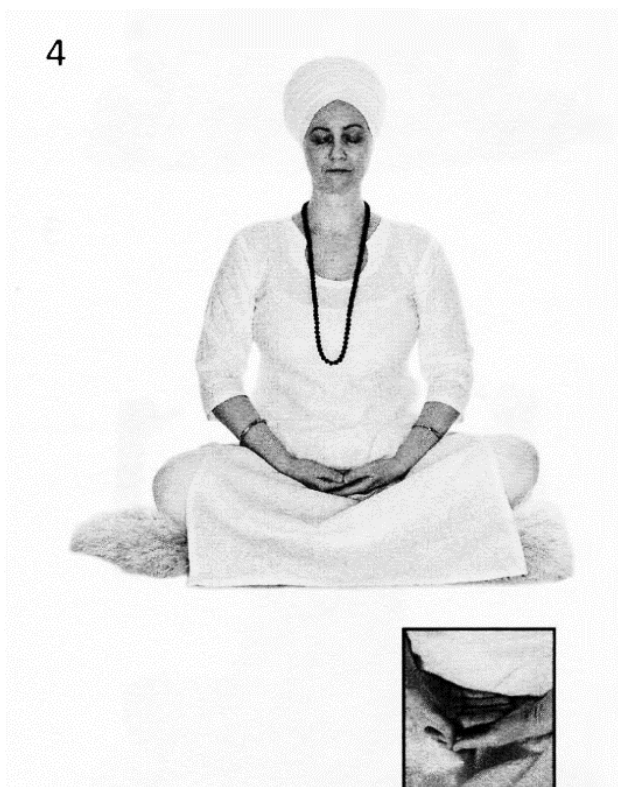
Освободете цялото напрежение, което се е натрупало във вас. Отърсете се! Освободете напрежението. Не спирайте.



3. Поставете ръцете си от двете страни на главата си, на разстояние 15-22 см една от друга, на нивото на ушите, с длани, обърнати напред. Затворете очи, гледайки върха на носа си. Свийте четирите си пръста надолу към дланите си и след това ги изправете отново. Свийте палците си и останете неподвижни. Отпуснете се дълбоко. Изпълнявайте движенията с умерено темпо, приблизително 25 движения за 15 секунди. След **3 минути** започнете визуализация.

Водена медитация

*Почувствайте утробата на майка си. Влезте в утробата на майка си и я изследвайте. Почувствайте, представете си, концентрирайте се, използвайте самохипноза или усилие - наречете го както искате, но бъдете в утробата на майка си. Погледнете външния свят от утробата на майка си, точно през кожата на корема ѝ. Погледнете външния свят от утробата на майка си. Проникнете, концентрирайте се и вижте. Сега излезте от утробата на майка си и станете дух - дух на светлината, Светият Дух. Станете Светият Дух и започнете да планирате. Направете план за това как ще живеете на Земята - станете дух, който да организира живота ви на планетата Земя. Цялото учение на християнската църква се основава на Светия Дух. Опитайте се да станете това днес. Станете Светият Дух. Преминете през тялото Христово, там на Небето, и планирайте как искате да живеете на Земята. Това е ваш свободен избор - мечтайте, представяйте си, забравете кой сте, бъдете този, който искате да бъдете. Мечтай, мечтай, мечтай, мечтай, мечтай; планирай, планирай, планирай, планирай; представяй си, представяй си, представяй си, представяй си. Събери всички записи, съхранени във въображението и в подсъзнанието ти, и ги прегледай. Прочети ги, прегледай ги, прелиствай ги, направи го бързо. Продължи. Сега се върни, обратно в утробата. Върни се в утробата. Роди се и започни да четеш, четеш, запомняш. Препрочитай записите в паметта си - и добрите, и лошите. Ден след ден, седмица след седмица, месец след месец, година след година, систематично, стъпка по стъпка. Просто прочети паметта си. След **11 минути** гонгът започва да звучи. Медитацията с гонг продължава **12½ минути**. Тези творчески звуци на гонга ще ти дадат необходимото прозрение, за да можеш да влезеш в дълбините на подсъзнанието си. Влез в подсъзнанието, в библиотеката на твоето съществуване, и започни да четеш мъките и радостите си. Прочети мъките и радостите си - хайде, захващай се за работа. Общата продължителност на това упражнение е **23½ минути**. Всяка майка, която иска детето ѝ да бъде щастливо и успешно, трябва, използвайки психическите си сили, да му даде възможност да погледне света, с който ще се сблъска. Тя трябва да прави това по 31 минути всеки ден, започвайки от 120-ия ден от бременността и до момента на раждането. Никога от вас не прави това. Затова се раждат децата ви и не знаят нищо за това къде са се озовали.*



4. Поемете дълбоко въздух и спуснете ръцете си, поставяйки ги в скута си, една върху друга, върховете на палците ви се докосват. Отпуснете се напълно, не мислете за нищо. Гонгът продължава да звучи още **5 минути**.

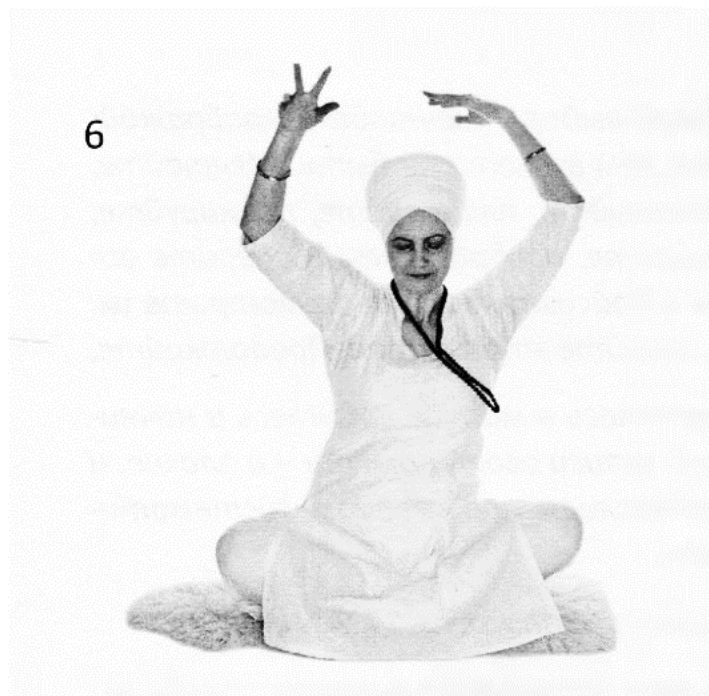
Влезте в състояние на самохипноза. Изпразнете се. Предайте всичко на Универсалното, на Божествената Воля, на Армията на Спасението - каквото и да можете да си представите. Освободете всичко!

Отпуснете се дълбоко, отпуснете се дълбоко, отпуснете се дълбоко. Ако можете да се отпуснете дълбоко сега, ще се вкорените дълбоко в щастieto и тогава ще можете да обновите себе си. Пуснете. Времето няма да ви докосне. Пуснете. Пространството няма да ви докосне. Пуснете. Пуснете. Пуснете, пуснете, пуснете! Пуснете, пуснете, пуснете, пуснете! Пуснете!

5. Дръжте ръцете си в същото положение. Започнете да повтаряте звуците, докато слушате записите на "Flowers in the Rain" и "A Walking in the Mountains" от Guru Dass Singh. Следвайте ритъма. Не пейте, просто имитирайте звуците. След **5 минути** гонгът ще спре. Продължете да пеете общо **15 минути**.

Можете да изтеглите или слушате *Guru Dass Singh - Flowers in the Rain* от ТУК!

Можете да изтеглите или слушате *Guru Dass Singh & Krishna Kaur - Walking up the Mountain* от ТУК!



6. Дръжте ръцете си на слабините си. Концентрирайте се върху *сърдечния център*, докато слушате гонга. След **2 минути** започнете да повтаряте думите, докато слушате записа на „Rakhe Rakanhar“ от Singh Kaur. Пейте от сърцето си, от областта между 7-мо и 9-то ребро. Общата продължителност на това упражнение е **9 минути**.

**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**

Приблизителен превод:

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

Можете да изтеглите или слушате *Singh Kaur - Rakhe Rakanhar* от ТУК!

Ако се концентрирате и се опитате да произнасяте думи от областта между 7-мо и 9-то ребро, тези думи ще бъдат чути веднага. Между 7-мо и 9-то ребро се намира канал, който директно ни свързва с Бог. Ако се концентрирате и започнете да произнасяте звуци оттам, ще се изненадате. Ще разберете колко дълбока може да бъде вашата концентрация, релаксация и комуникация. Моля, концентрирайте се и след това започнете да повтаряте тези думи, произнасяйки ги директно от тази област – между 7-мо и 9-то ребро – и насочвайки ги към Безкрайността.

Накрая: *Поемете дълбоко въздух, задръжте го за 30 секунди и разклатете цялото си тяло, от пръстите на краката до темето на главата. Оставете енергията да се разпространи навсякъде. Излекувайте системата, която се грижи за вас. Издишайте. Вдишайте отново, задръжте дъха си за 30 секунди и разклатете цялото си тяло, всяка негова част. Движете се енергично, с всички сили. Издишайте. Вдишайте отново, задръжте дъха си за 10 секунди и след това се отпуснете. Приберете се вкъщи и си легнете. Няма секс тази вечер. Съжалявам, че ти го казвам, но е възможно да бъдеш много възбуден/а. Разбирам те, но моля те, въздържай се от това днес. Почивай си.*

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength