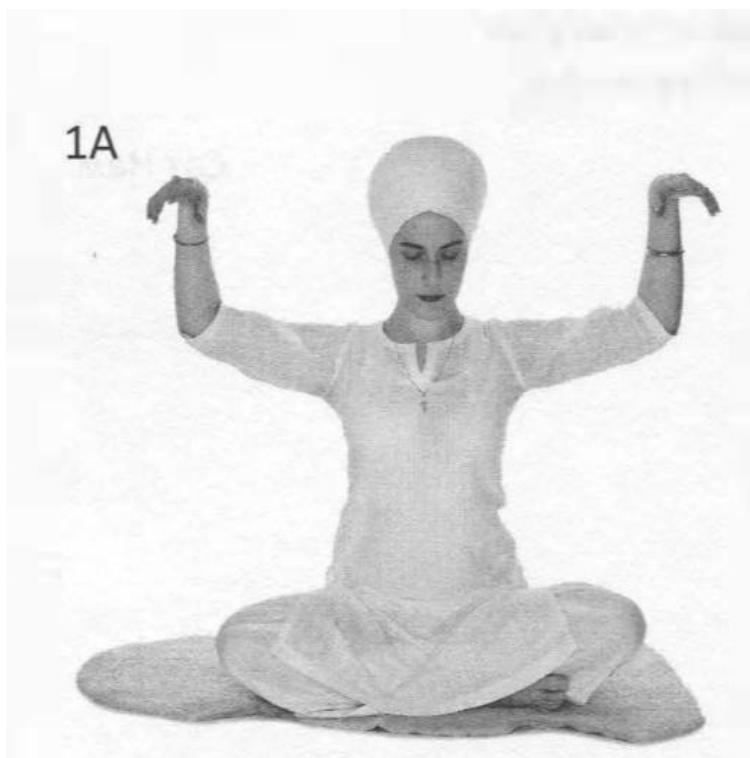
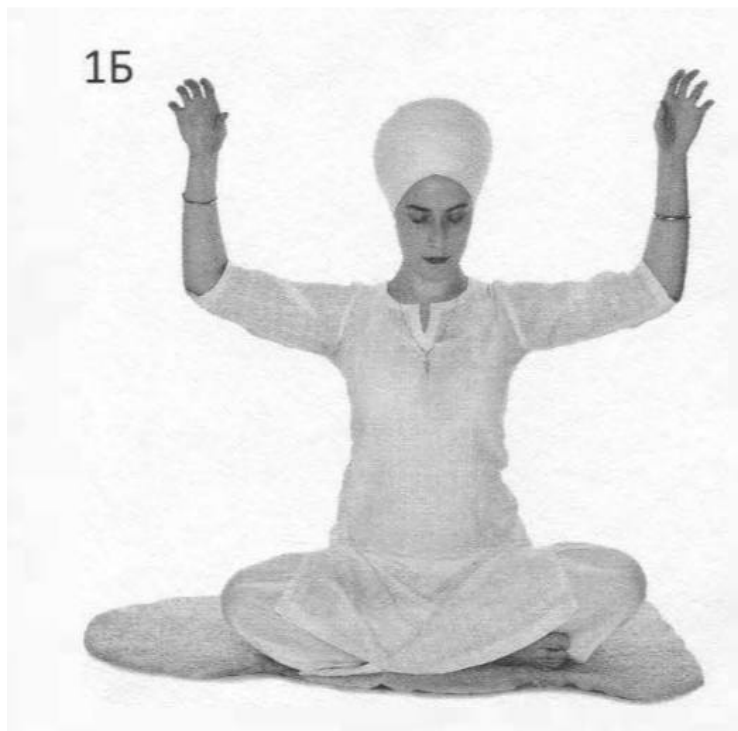


## Крия - Прочистване на Ума I (Kriya - Cleaning the Mind I)

Изпълнявайте упражненията без почивка, освен ако не е указано друго. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.



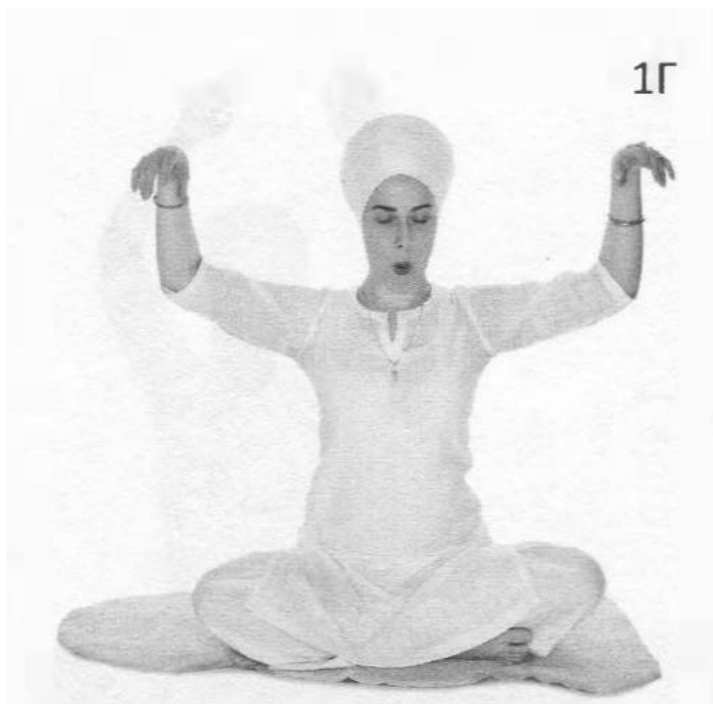
**1. А.** Седейки в *лесна поза*, изпънете лактите си настрани, така че горната част на ръцете ви да е успоредна на пода. Повдигнете предмишниците си напред и нагоре под ъгъл от 30° и оставете ръцете си да висят свободно над нивото на раменете. Отпуснете китките и ръцете си. Разклащайте ръцете си нагоре и надолу в продължение на **4 минути**. Трябва да се освободим от „въшките си“. След известно време ще почувствате болка. Това упражнение ще предизвика такива промени във вас, че няма да повярвате. Ще почувствате болка и ще ми се ядосате. Скоро гневът ви спонтанно ще започне да се появява; вече няма да можете да го задържате. Всъщност този спонтанен гняв убива бъдещето ви. Заради такъв кратък проблясък като този, другият човек може да спре да ви говори завинаги. Казвате си: „Любовта си отиде.“ Не, не е любовта, която си е отишла – губите самообладание, не любовта. Продължавайте, дори и да боли. Дръжте ръцете си отпуснати. Не им позволявайте да се напрягат – това е изневяра. Уверете се, че остават отпуснати. Ако ръцете ви се напрягат, това означава, че мозъкът ви поема контрола над волевите ви действия.



**Б.** Затворете очи и продължете, концентрирайки се върху върха на носа си. Нека дишането ви стане автоматично, придобивайки собствен ритъм и сила. **4 минути.**

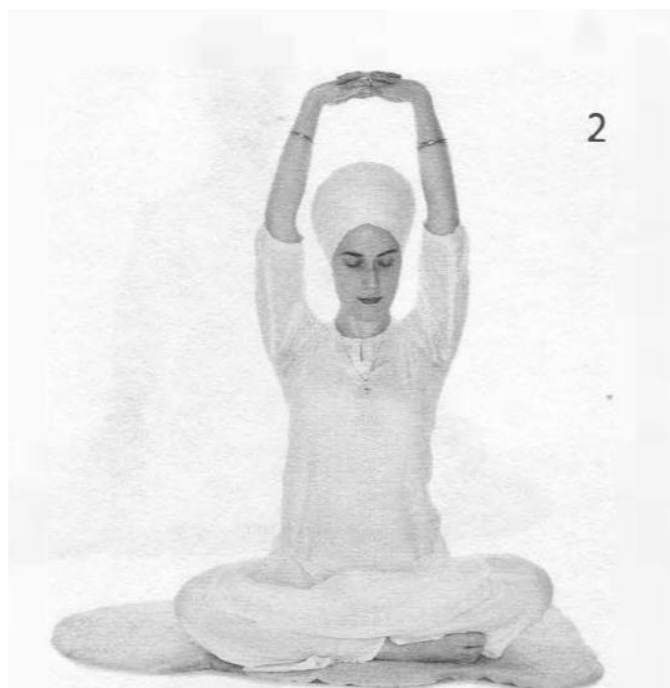
Ако направите това правилно, бързо движейки отпуснатите си ръце, с лакти, разперени настрани, тогава цялото това сложно вътрешно напрежение, комбинация от основни страхове, произтичащи от пренаталния период, и страхове, причинени от несигурност в различни периоди от живота ви, чак до настоящия момент, ще започне да отшумява. Болката ще бъде ужасна. Ако се направи правилно, ще изпитате силна болка. Но това няма да ти навреди, тъй като всъщност ще те облекчи от болката. Движете ръцете си бързо, освобождавайки се от този основен детски страх.

**В.** Продължете да разклащате ръцете си и започни да *огнено дишане* през носа. **1 минута.**



**Г.** Продължете същите движения, но сега направете устата си като „О“ и започнете мощно *огнено дишане* през устата, използвайки пъпния си център. **3-5 минути.**

**Д.** Същите движения и същото дишане, бързо и мощно. Увеличавайте темпото все повече и повече за **1 минута.**

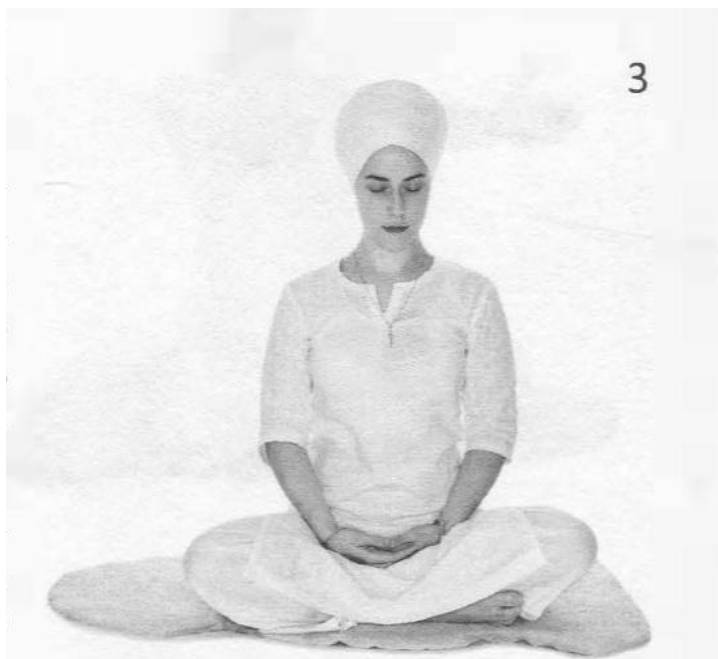


**2.** Поемете дълбоко въздух. Преплетете пръстите си, стиснете ги здраво и изпънете ръцете си над главата. Дланите са обърнати надолу, лактите са изправени. Дишайте нормално.

Започва гонг-сесия.

Концентрирайте се върху *третото око* за **7-10 минути.**

Вибрацииите на гонга ще ви отнесат и няма да можете да им устоите. Когато гонгът прозвучи, това не е звук, а непрекъснат поток от звук, който се възпроизвежда. Отключете се от всичко, носете се в пространството. Протегнете ръцете си нагоре, дръжте ги здраво, не ги пускайте. Влезте в зоната на паметта, влезте в зоната на паметта. Започнете да си спомняте всичко добро, всичко добро, всичко добро, всичко добро, всичко добро, всичко добро, всичко добро, всичко добро.



**3.** Поставете ръцете си в областта на слабините, дишайте дълбоко и бавно, много бавно. Отпуснете се, продължавайки да слушате гонга. **5 минути.**

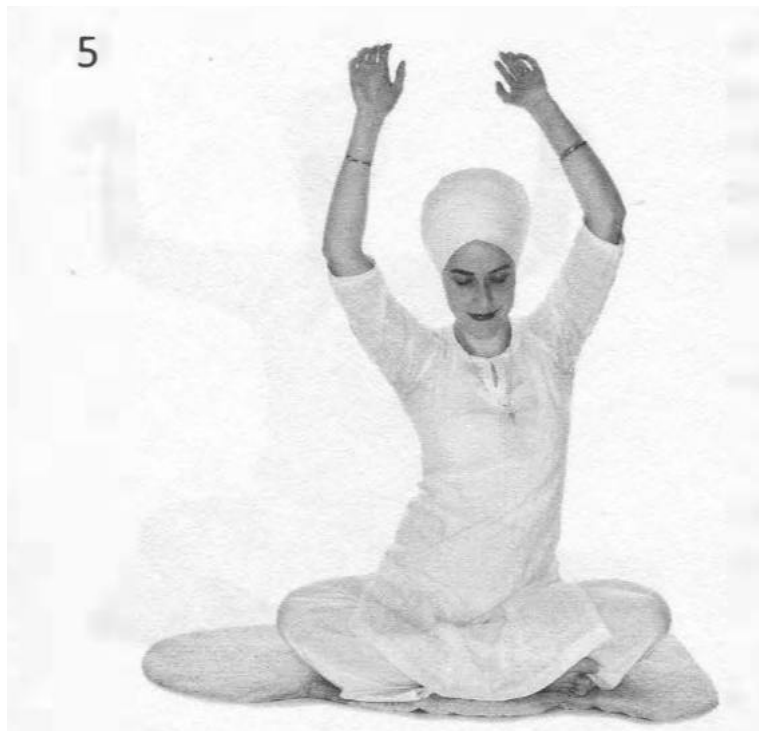
Дайте шанс на тялото си да се излекува, дайте шанс на тялото си да се излекува. Следвайте звука, извивайте се, извивайте се. Не стой в тялото си; това ще попречи на лечебния процес. Не бъди свой собствен враг. Летете, летете, летете. Не остарявайте, станете мъдреци. (На английски думи, които звучат подобно, са: age - да остарееш; sage - мъдрец. - Бележка на преводача.) Мислете като мъдреци. Летете в безкрайността на пространството, напуснете тялото си, оставете го да се излекува. Бъдете милостиви! Дори да мразите себе си и да не искате да бъдете здрави, опитайте!

**4.** Пейте мантрата **Уахе Гуру Уахе Джио** (*Wahe Guru Wahe Jio*). По време на часа се пускаше запис на Singh Kaur и гонга продължаваше да звучи тихо заедно със записа.

**2 минути.**

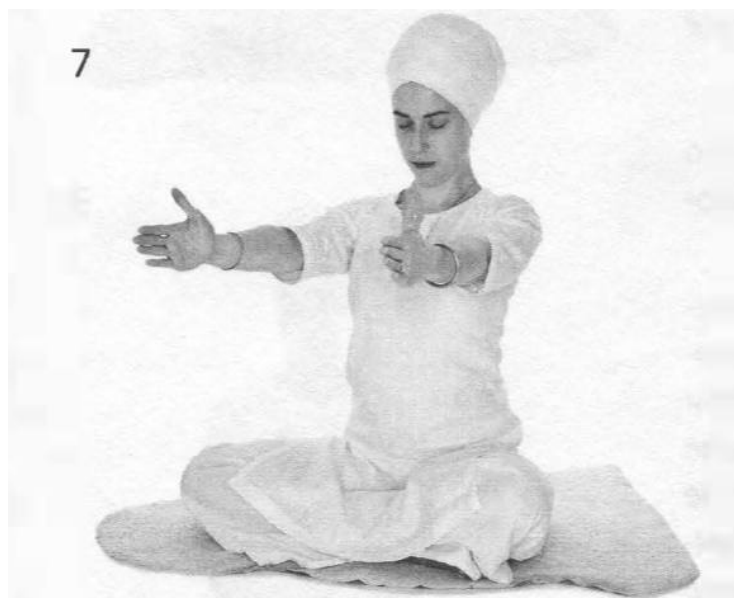
Това е просто възхвала на Бога.

**Можете да изтеглите или слушате *Singh Kaur - Wahe Guru Wahe Jio* от ТУК!**



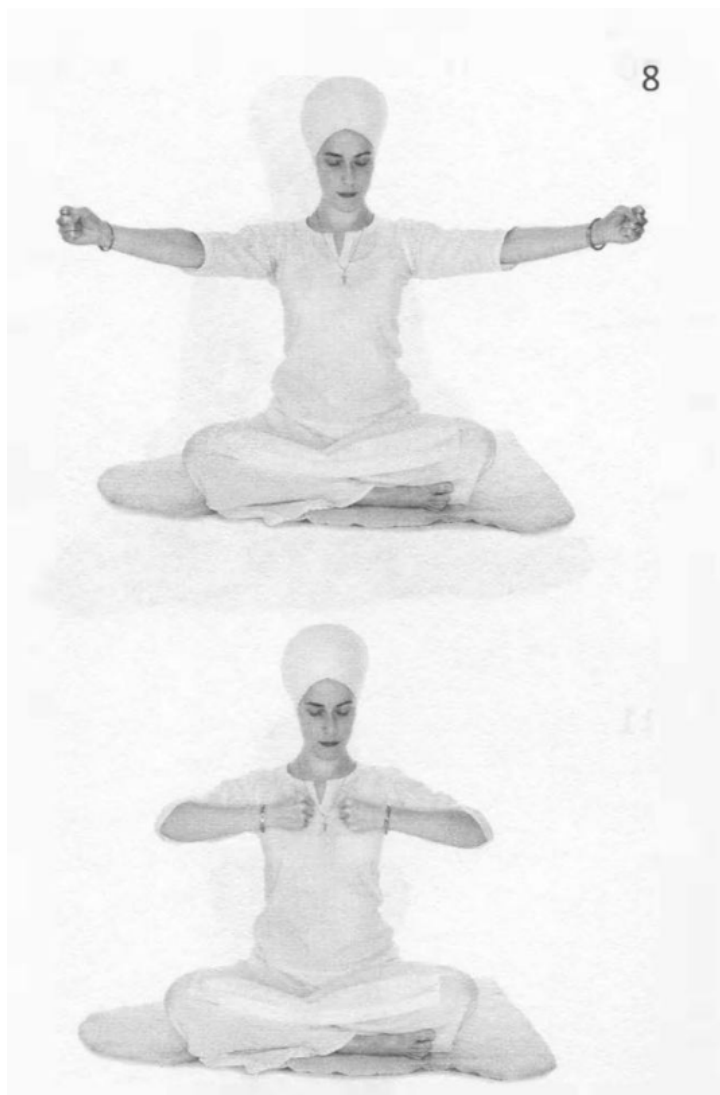
**5.** Поемете дълбоко въздух и вдигнете ръцете си над главата си. Разклатете ръцете, гръбнака и бедрата си. **1 минута.** Разклатете и оставете енергията да тече където иска. Това ще ви е от полза. Разклатете. Калифорния знае какво е земетресение. Създайте земетресение в себе си. Практикувайте сега, научете се да останете непоколебими, дори когато цялата Земя се тресе. Хайде. Разклатете, разклатете, силно, силно, силно. Нека краката, гръбнакът, тазът ви се разклатят - всичко трябва да се движи.

**6.** Отворете очи. Седнете и се отпуснете. **5 минути.**

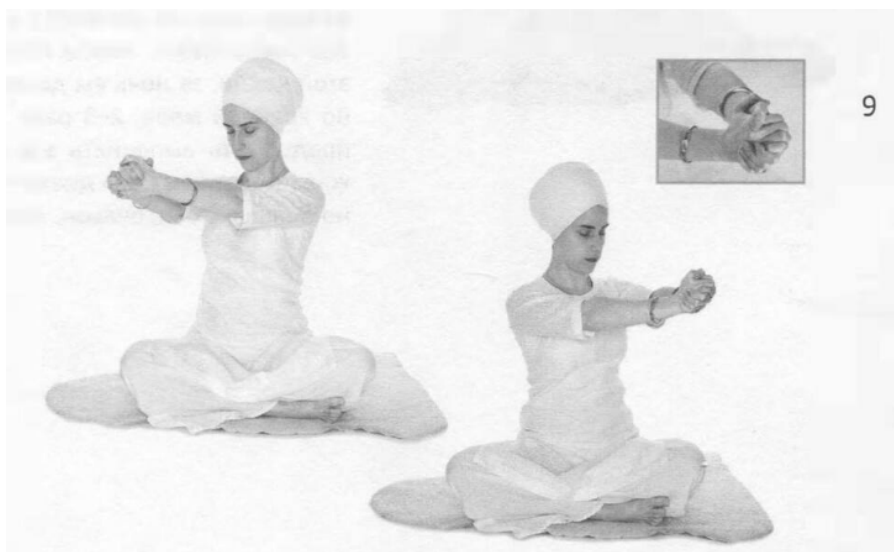


**7.** Изпънете ръцете си напред на нивото на раменете. Дланите са обърнати една към друга и на ширината на раменете, лактите са изпънати. Четири пръста са събрани заедно, палците са издърпани нагоре. Движете палците си с кръгови движения: левият пръст се движи обратно на часовниковата стрелка, десният - по часовниковата стрелка. Движете пръстите си бързо.

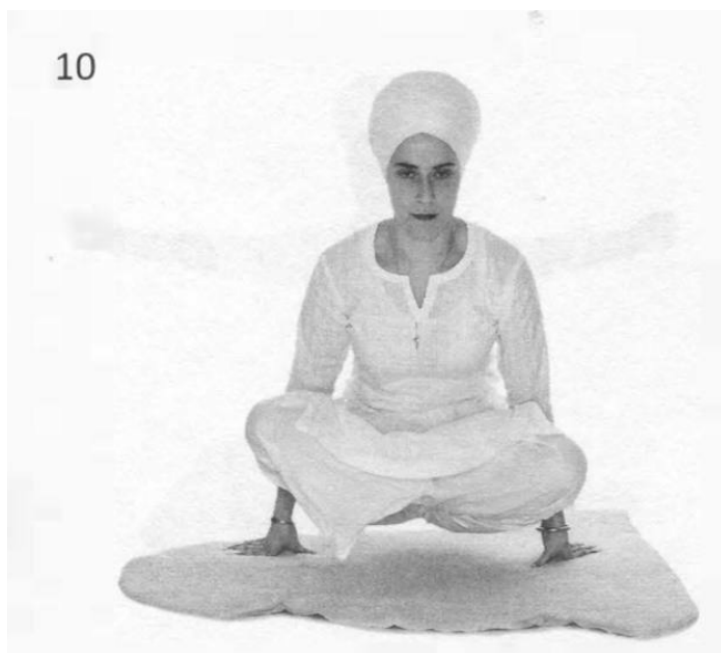
**1 минута.**



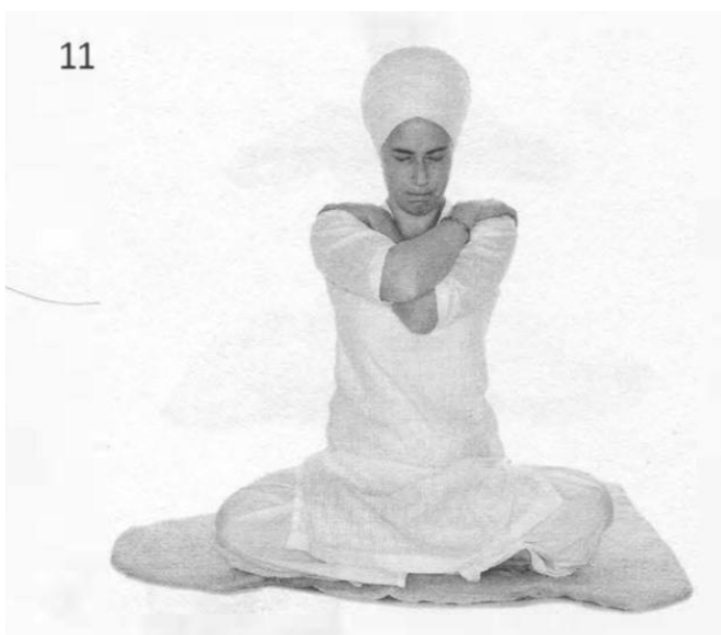
**8.** Изпънете ръцете си напред и настрани на нивото на раменете, образувайки "V". Стиснете юмруци. Силно притиснете юмруците си към гърдите и гърба, но не удряйте гърдите или друга част от тялото си. Темпото е около 1 цикъл в секунда. Движете се енергично, създавайки усещане за треперене. Продължете за **2 минути**.



**9.** Съединете дланите си и хванете ръцете си, като едната хваща другата. Изпънете ръцете си напред, поставяйки ги между сърцето и лицето. Дръжте ръцете си на едно ниво, не ги спускайте. Завъртете се леко наляво и надясно, движейки се от кръста. Продължете за **1½ минути**.



**10.** Поставете дланите си на пода от страни. Скочете нагоре, повдигайки седалището си от пода. **1 минута.** Издърпайте ануса, гениталиите и пъпа нагоре, като ги стискате. Цялата творческа сексуална енергия и острота на мисълта се съдържат в тези малки мускули.



**11.** Прегърнете се: Поставете дланта на всяка ръка върху противоположното рамо, лактите се припокриват и сочат напред, дясната ръка е отгоре. Стиснете раменете си с ръце и стегнете всичко, дори лицето си. Това упражнение автоматично ще тонизира врата и черепа ви. **1 минута.**

**Накрая:** Вдишайте и стиснете раменете си с ръце, приберете пъпа си и приложете Мулбандха. Задръжте дъха си за 30 секунди. Издишайте. Повторете още 2 пъти.

**Коментари:** *След тази крия, когато се приберете у дома, пийте колкото можете повече вода – 2-3 чаши на час. Пийте постоянно. За да извлечете максимума от тази крия, трябва да уринирате поне 2-3 пъти през нощта. Ако продължавате тази серия, придържайте се към „течна“ диета – пийте колкото е възможно повече: сокове, бульон, лимонова вода.*

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength