

Крия - Отхвърляне на личната болка (Kriya - Dropping Your Personal Pain)

Няма почивки между упражненията, освен ако не е указано друго. Преминвайте веднага от едно упражнение към следващото.

ЧАСТ ПЪРВА



1. Затворете очи и погледнете върха на носа през затворени очи. С ръце с длани нагоре пред тялото, лактите отпуснати и пръстите сочат напред, преместете предмишниците нагоре до ъгъл от 45° и след това отново надолу, редувайки наляво и надясно. Предмишницата никога не пада под успоредна на пода.

След **30 секунди** дишайте енергично през устата. Общо **3 минути**. Вдишайте. Издишайте и се отпуснете.

Ръцете имат много силна психическа комуникация, ако просто работите с тях.



Почивка: Отворете очи, раздвижете главата и врата и се отпуснете. **30 секунди**.

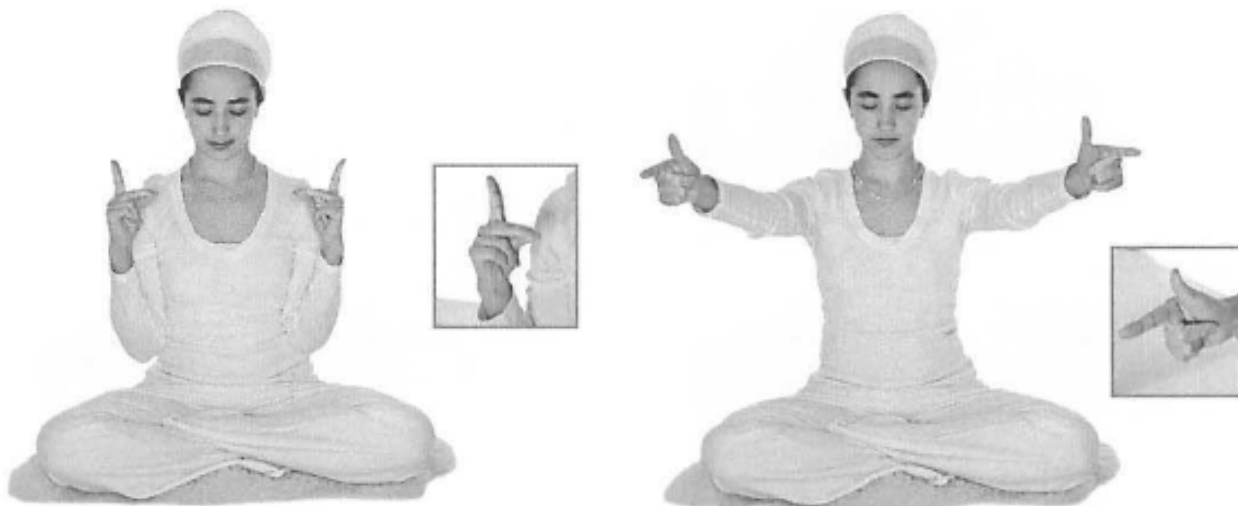


2. Запазете фокуса върху очите от Упражнение 1. Вдигнете ръцете си успоредно, като лактите са леко свити, а дланите са обърнати към тялото. Продължете с мощното дишане от Упражнение 1, но увеличете темпото. Редувайте ръцете, лява и дясна, докато се движат към лицето. Позволете на гръдния кош да се извие леко с това движение. Темпото става като *огнено дишане*, но през устата; издишайте, когато ръката се приближи към лицето. **1½ минути.**



3. Отворете очи и се смейте силно.
30-60 секунди.

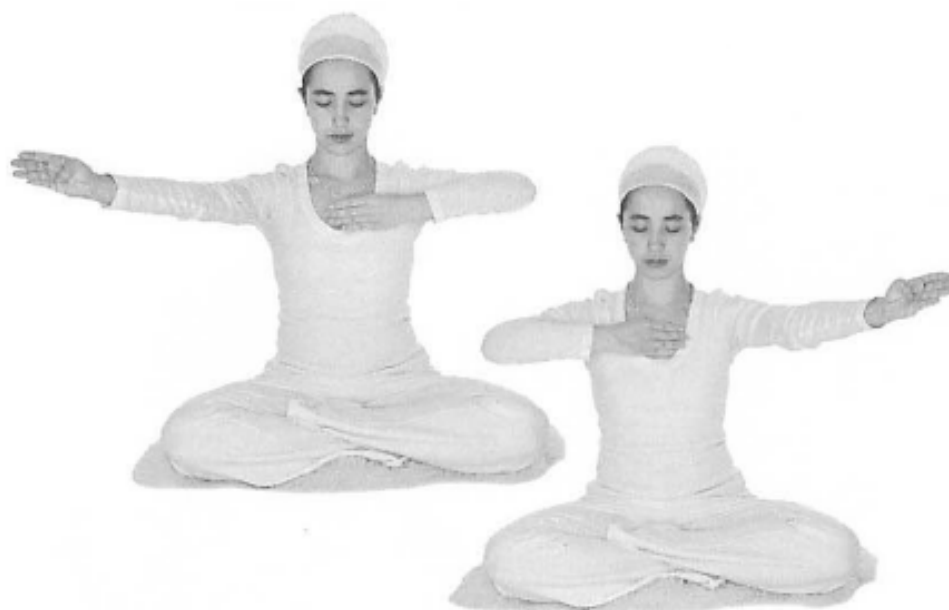
ЧАСТ ВТОРА



1. Затворете очи и погледнете върха на носа през затворените очи. Поставете ръцете пред раменете. Изпънете показалците си и ги дръжте изпънати през цялото движение. Заклучете средния пръст върху палеца си, докато ръцете се изпъват успоредно на земята, създавайки ъгъл от 60°, голяма V-образна форма пред тялото. След това се върнете в първоначалното положение и повторете. Издишайте, докато ръцете се изпъват и пръстите щракват. Продължете да дишате през устата.

Темпо: Едно вдишване в секунда. **1½ минути.**

Увеличете темпото: Две вдишвания в секунда. **1 минута.**



2. Продължете да държите очите затворени и гледайте върха на носа. Поставете палците върху хълмчетата на Меркурий в основата на кутретата. Ръцете са на нивото на раменете под ъгъл от 60° навън от тялото, с длани една към друга. Придвигнете мудрата към сърдечния център, редувайки лява и дясна ръка. Не докосвайте гърдите. Продължете да дишате през устата в ритъм с движението. Издишайте, докато ръцете се приближават към гърдите. Увеличете темпото към края на упражнението, като *огнено дишане*. **4 минути.**

Спомняте ли си гръцкия бог Меркурий? Нека общуваме със самия Бог. Използваме Бог Меркурий. Хайде! Излезте от себе си и се обърнете към Бог.



3. Вдишайте и поставете двете си ръце върху сърдечния център, дясната отгоре, лявата отдолу. Издишайте. Поемете още две бързи вдишвания и след това започнете медитацията и визуализацията с гонг. Гонгът започва да се увеличава по интензивност през последните **1½ минути**.
Общо 14 минути.

Водена медитация

Вземете болката и спомените си, от които не искате да се отървете, точно сега и елате с мен. Влезте в паметта си и вземете всичко, което ви боли. Вземете болката си и тя ще бъде изгорена. В пространството има повторно влизане и всичко ще бъде изоставено; моля, съберете ги всички, за да не остане никаква мръсотия.

Нека се носим през пространството и да съберем боклука ви. Ще го пуснем при повторното влизане. Сега елате с мен на височината, за да пуснем боклука! Хайде, да тръгваме. Можете да се носите с мен сега. Елате с мен, елате, елате, елате. Отворете сърцето си.

4. Продължете да удряте гонга и започнете да пеете с Ardas Bhaee от *Nirinjan Kaur*. Просто копирайте звука, повтаряйте го перфектно. Пейте силно, от сърцето. Използвайте езика си, стимулирайте *Сушумна*, централния канал. Използвайте езика, за да изговорите думите; те ще имат различно значение. Целунете думите.

След **3,5 минути** заглушете гонга, но продължете да пеете още **3,5 минути**.

Общо 7 минути.

Можете да изтеглите или слушате *Nirinjan Kaur - Ardas Bhaee* от [ТУК!](#)

Ardas Bhaee, Amar Das Guru,	Молитвата е отправена към Гуру Амар Дас.
Amar Das Guru, Ardas Bhaee,	Молитвата се проявява чрез Гуру Рам Дас.
Ram Das Guru, Ram Das Guru,	Гуру Рам Дас, Гуру Рам Дас.
Ram Das Guru, Sachee Sahee.	Чудото е извършено.

Накрая: Вдишайте, задържайте дъха за **30 секунди** и стегнете всички мускули на тялото, дори във вътрешните органи. Нека енергията бъде равномерно разпределена. Издишайте. Повторете още два пъти.