

Крия - Почистване на къщата IV

(Kriya - House cleaning IV)

Преди да изпълните тази крия, пийте лимонова вода през целия ден. Тялото ви трябва да получи 5-6 лимона или лайма преди практиката. Изпълнявайте упражненията без почивка. След като завършите едно упражнение, веднага преминете към следващото.



1. Свийте пръстите си като нокти. Стиснете зъби. Завъртете очи нагоре. Поставете ръцете си пред лицето си и леко раздалечени, с длани една към друга. Стегнете цялото си тяло, така че да се тресе. След **3 минути** затворете очи и започнете да се тресете още по-интензивно. Разклатете се, за да освободите целия гняв, и медитирайте според инструкциите. Общата продължителност на това упражнение е **7½ минути**.

Медитация с визуализация

Освободете се от всичко, което не харесвате в живота си; от всичко, което може да не ви хареса утре; от всичко, от което искате да се освободите - освободете се от него сега!

Ядосайте се на нещо, което мразите в живота си. Помислете за това: онова момиче, което не ви се обади; онзи човек, който не ти е написал писмо; съпругът, който ти е изневерил; онзи човек, който не ти е изпратил чек; бащата, който не е плащал издръжка за дете – каквото и да е. Лош брак, импотентен съпруг, фригидна съпруга – помисли за нещо.

Сигурно има нещо в живота ти, за което си ядосан. Сега затвори очи, фокусирай се върху него и се разтърси силно.

Отърси се от гнева! Или американците имат нещо, което другите не знаят? Или си толкова разтърсен, че не можеш да се отърсиш? Тези движения на ръцете със свити пръсти променят структурата на мозъка; това е наука. Правим това, което е известно от хиляди години. Освободи се – можеш да крещиш, можеш да плачеш, можеш да се смееш, можеш да правиш всичко, но трябва да се отърсиш. Помисли за най-неприятния, най-негативния епизод в живота си, този, който те ядосва най-много, и го атакувай. Атакувай го с ноктите на мечка. Ако не го атакуваш днес, когато има такава чиста енергия наоколо, то ще те атакува утре. Работиш за себе си, не за мен. Не те моля да правиш нищо невъзможно. Просто свий пръстите си като мечи нокти и разтърси цялото си тяло. Не се страхувай да се държиш като луд – ние вече сме луди. Прогони го от себе си. Очите на всички са затворени, никой не те гледа – така че не се тревожи, това е само за теб. Атакувай най-дълбокия, най-болезнен спомен в живота си и го атакувай брутално, безмилостно. Ако не направиш това сега, следващия път, когато освободим подсъзнанието, ще имаш големи трудности. Няма да успееш. Но ако се изпотиш сега и пренастроиш мозъчната си структура, ще се образуват нови невронни връзки и всичко ще стане много лесно. Все по-трудно, все по-трудно! Атакувай най-болезнения спомен в живота си. Има много неща, които не можем да кажем дори на психолог или дори на психиатър. Какво лошо има в малко крещене или плач? Давай! Трябва да го извадиш и да го атакуваш.



2. Постави ръцете си върху сърдечния си център, една върху друга. Успокой се. Вдишайте и издишайте бързо три пъти и медитирайте, следвайки инструкциите.

Медитация с визуализация

Почувствайте се като яйцеклетка и сперматозоид. Визуализирайте точно това, което казвам. Почувствайте как се случва зачеването ви. Почувствайте как се раждате, раждате, раждате. Почувствайте съзнателно как се раждате. Може да имате голяма съпротива срещу това, но

продължавайте да чувствате как се раждате. Раждате се, раждате се, раждате се.

Почувствайте утробата, почувствайте как се раждате.

Няма да ви уча как да се прераждате. Ще се преродя с вас и ще изчистя всичко това. Затова ме последвайте. Почувствайте как се раждате, раждате се в утробата, в женската утроба, където се случва зачеването ви. Почувствайте как се раждате. Почувствайте, почувствайте, почувствайте как се раждате в утробата, в утробата. Раждате се в утробата, раждате се в утробата. Хипнотизирайте се: раждате се. Раждате се. Хипнотизирайте се. Ще ви превода през минали животи, ще предприемете пътешествие отвъд себе си. Зачатието се повтаря, повтаря, повтаря, повтаря. Ще се върнете към всички зачатия, които сте преживели. Моля, почувствайте как се раждате. Почувствайте как се раждате, почувствайте как се раждате. Почувствайте сърдечния си център, гърдите си, където сега се съдържа душата ви, и почувствайте как се раждате. Моля, преминете през това преживяване. Почувствайте как се раждате, почувствайте душата си в гърдите си. Ще ви отведе в далечното минало, така че в хипнотично състояние да почувствате зачатия, които са се случили още по-рано. Това няма нищо общо с реалността. Това е индивидуално, вътрешно познание.

След 5 минути ще започне да свири гонг. Продължете да следвате инструкциите на водещия. Потопете се все по-дълбоко и по-дълбоко в хипнотично състояние, преминете слой след слой, преминете през всичко. Аз съм с вас под формата на чиста енергия. Ще ви помогна, вълна след вълна. Влезте в дълбините на космоса. Всичко е истина. Влезте в миналото и погледнете своите превъплъщения. Всичко е истина. Вярвате или не, всичко е истина. Влезте в миналото, все по-далеч и по-далеч. Почувствайте душата си и своята концепция. Почувствайте миналите си концепции. Всички ваши предишни тела сега са подредени във вашата аура. Погледнете ги, почувствайте ги. Поемете по това пътешествие. Душата ви пътува. Продължете, не спирайте! Концентрирайте се!

Открийте историята си. Преминете през колкото се може повече пространства, животи и места. Продължете пътя си. Предстои ни да се изправим пред много силни емоции, истинска буря. Издигаме се към висините. Съпротивлението ще бъде по-малко, колкото по-дълбоко навлезете в самохипнозата. Можете да проникнете в по-дълбоки слоеве, в които никога преди не сте стигали. Можете да достигнете недостижими граници. Фокусирайте се и отидете по-нататък. Изкачете се до още по-големи висоти, за да можете да видите всичко. Погледни на света като парашутист. Преминаваме през страничен вятър. Дръж се.

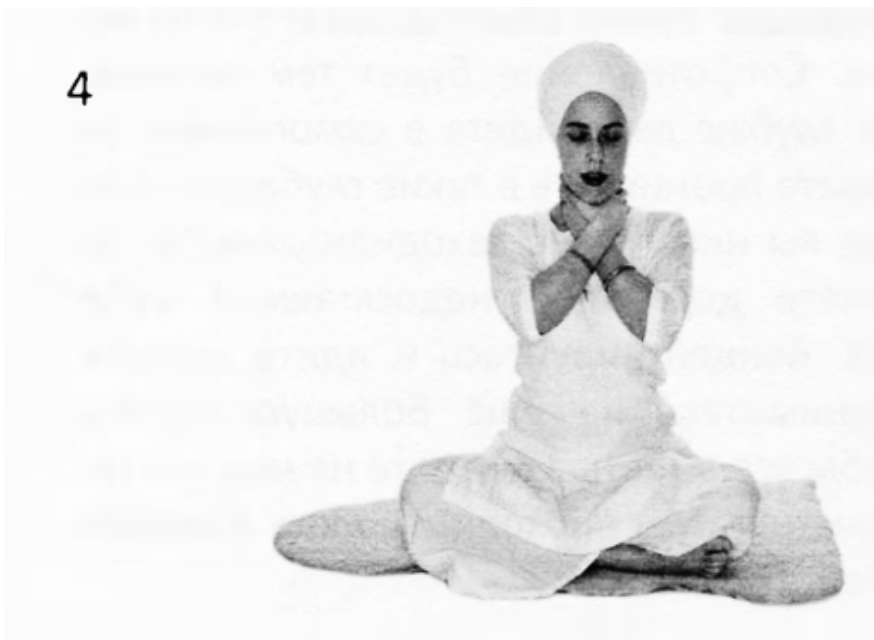
Малка, мъничка, мъничка, мъничка, мъничка, мъничка светлинка. Превърни се в мъничка, мъничка, мъничка, мъничка светлинка. Мъничка звезда, най-малката от всички. Пусни болката си, пусни болката. Беше грешка. Всичко това е в миналото. Пусни болката, пусни болката. Пусни! Пусни. Дай го на Бог. Пусни болката! Дай го на Бог! Пусни болката, дай я на Бог. Пусни болката, дай я на Бог. Пусни болката, дай я на Бог. Всичко идва от Бог и всичко се връща при Бог. Всичко идва от Бог и всичко се връща при Бог. Пусни болката, пусни я при Бог.

Общата продължителност на това упражнение е **30 минути**.



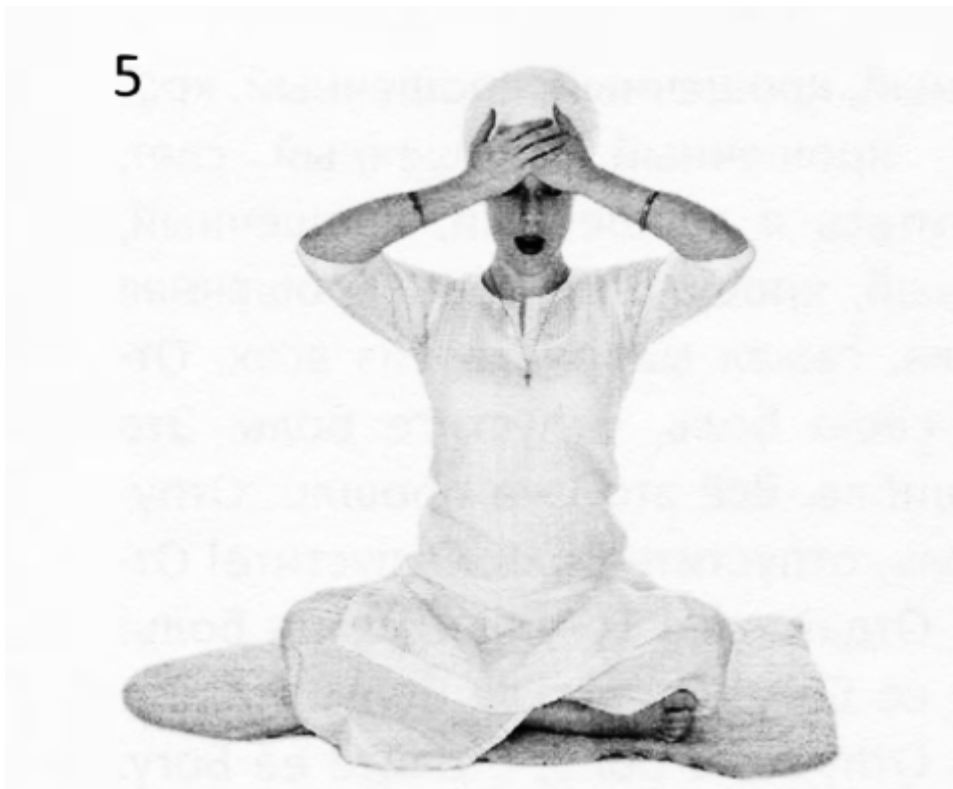
3. Дръжте ръцете си в същото положение. Започнете да пеете „All things come from God“ на записа на Avtar Singh. (Гонгът продължава да звучи още 2 минути.) Пейте. Пейте от сърцето си. **8 минути.** Пейте по-силно, директно от сърдечния си център. Върнете болката си на Бог, нека Той се погрижи за нея. Директно от сърцето си, пейте силно. Пейте - това ще ви пречисти. Пейте - пейте като записа. Пейте в хипнотично състояние и това ще ви освободи от болката ви. Всички ние имаме болка. Върнете я на Бог. Пейте самозабравени.

Можете да изтеглите или слушате Avtar Singh - All things come from God от ТУК!



4. Поставете ръцете си около гърлото си, едната ръка върху другата. Затворете очи, концентрирайте се и пейте „Flowers in the Rain“ на записа на Gurudass Singh. Пейте **5 минути.**

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

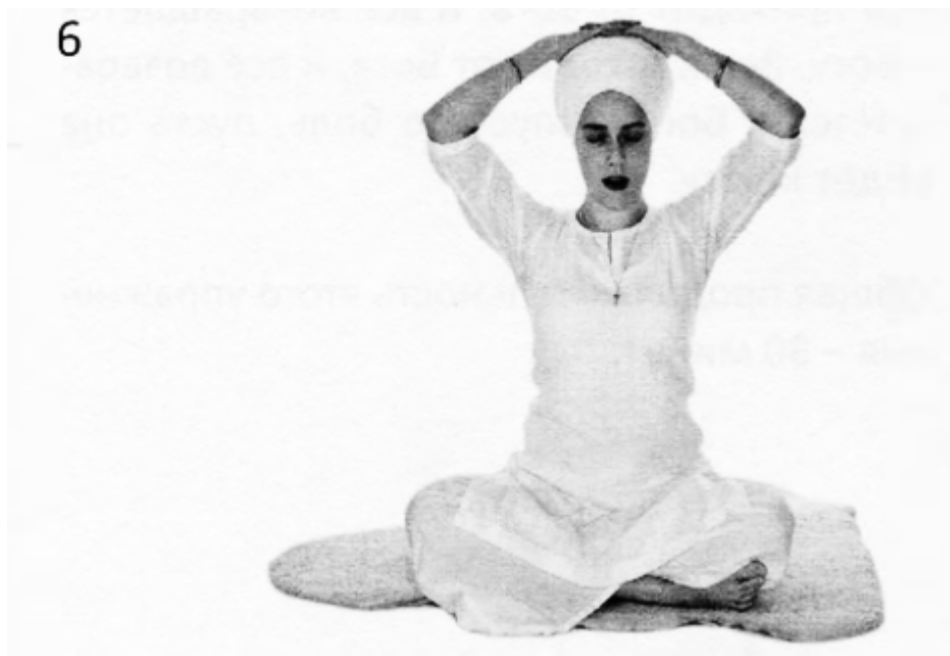


5. Поставете дланите си на челото, кръстосвайки пръстите на едната ръка върху пръстите на другата. Пейте „Walking up the Mountain“ на запис на Gurudass Singh и Krishna Kaur, **7½ минути**.

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

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте за **45 секунди**. Издишайте. Вдишайте дълбоко и задръжте за **60 секунди**. Издишайте.

Вгледайте се в Сахасрара, хилядолистния лотос. Създайте красива аура с ръцете си, като ги заключите. Моля, направете това за себе си, не за мен. Вие сте светци. Хипнотизирайте се, пейте с медитативен, хипнотичен глас – точно така трябва да звучи гласът ви. Погледнете дланите си със затворени очи. Погледнете нагоре. Вдишайте дълбоко, дълбоко, със затворени очи, погледнете дланите си и пренапишете съдбата си, правейки я толкова щастлива, колкото искате. Защо не напишете на дланите си това, което искате да прочетете? Вие сте божествени.



7. Поставете ръцете си върху *пълния център*, дясната ръка отгоре, и упражнете натиск. Докато прилагате силен натиск с ръце, пейте мелодията на „Киртан Крия“ 1
 (саа таа наа маа
 раа маа даа саа
 саа сей со хън(г))

Накрая: Вдишайте и издишайте. Издишайте, издишайте, издишайте, напълно, приберете пъпа си. Издишайте, приберете пъпа си, издишайте, приберете пъпа си, издишайте, приберете пъпа си. Вдишайте и се отпуснете.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength