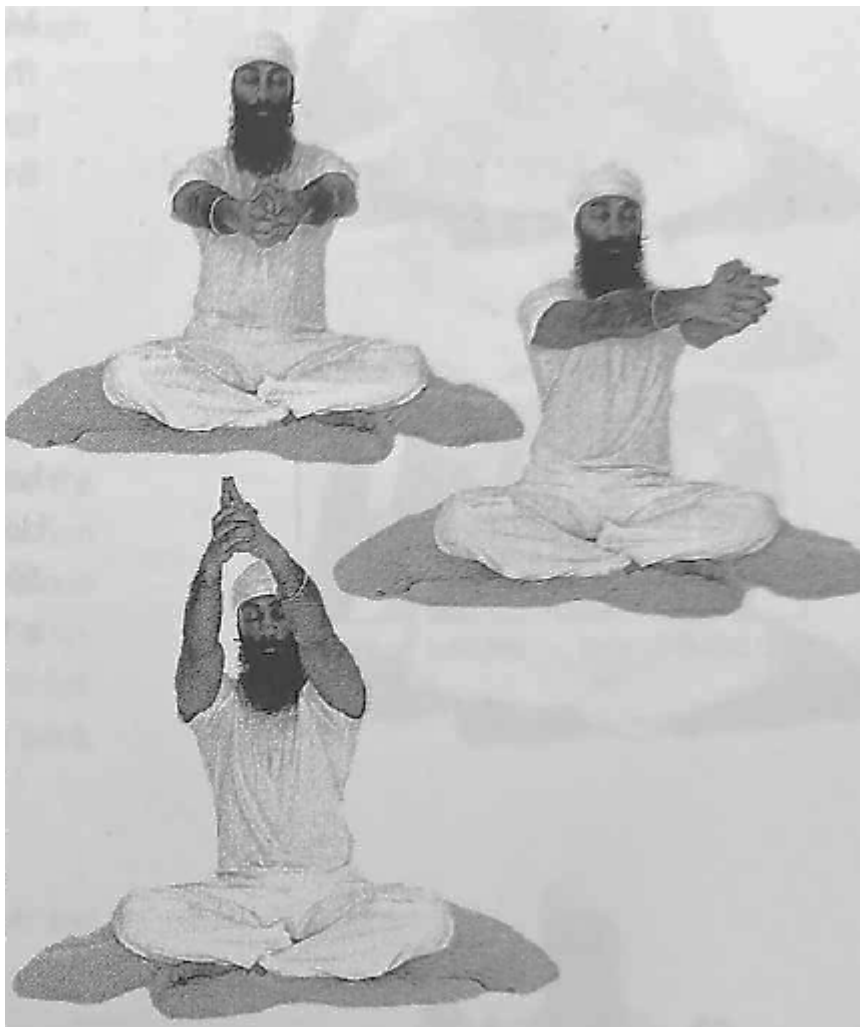


## Крия - Премахване на подсъзнателните ви блокажи (Kriya - Removing Your Subconscious Blocks)

Няма почивки между упражненията. Преминавайте веднага от едно упражнение към следващото.



1. Изпънете ръцете директно пред тялото. Преплетете пръстите с изпънати пръсти на Юпитер (показалците) и събрани заедно длани. Завъртете ръцете нагоре по посока на часовниковата стрелка. Направете голям кръг с ръцете и се движете с умерено темпо: приблизително 3 кръга на всеки 10 секунди. Направете кръга абсолютно кръгъл. След 4½ минути започнете да ускорявате темпото и след това се движете възможно най-бързо, приблизително 2 кръга всяка секунда. Движете се енергично. Общо **8 минути**.

*Ако започнете в обратната посока, продължете в тази посока. Целта е да направите перфектен кръг; посоката*

*е второстепенна. Хайде, хайде, хайде, с изправени лакти. Това е проста наука. Ние прилагаме натиск, за да объркаме реакцията на собствения си мозък. Нашият собствен мозък има компютър. Когато реакцията започне да се случва, естествено той ще каже на подсъзнанието какво следва. Какъв е моделът на този човек? Подсъзнанието не помни нито един момент през целия ви живот, в който да сте правили дупка в стената по този начин. Наистина ли? Затова, моля, продължавайте да се движите. Малко по-бързо, малко по-бързо, и още малко по-бързо, и наистина по-бързо; развихрете се, но продължавайте да се движите в кръг, в кръг, в кръг, и не спирайте за нищо! Направете възможно най-голям кръг. Не хитрувайте; просто продължавайте да го правите. Опитайте се да добавите сила и се опитайте да го направите все по-закръглен и по-закръглен и се опитайте да бъдете малко по-бързи. Движете се с максималната си скорост, 80 км/час.*



2. Поставете ръцете на раменете си, със скръстени ръце пред гърдите; дясната отгоре, лявата отдолу. Започнете да се завъртате наляво и надясно с много бързо темпо. Продължете да се движите с висока скорост в продължение на **1½ минути**.

*Трябва да се движите с 20 страни всяка секунда – необходима е такава висока скорост. Движете се с висока скорост. Тялото ще стане малко по-високо, малко по-реално. Ще се раздвижи. Алилуя, светиите се движат. Хайде. Побързайте!*



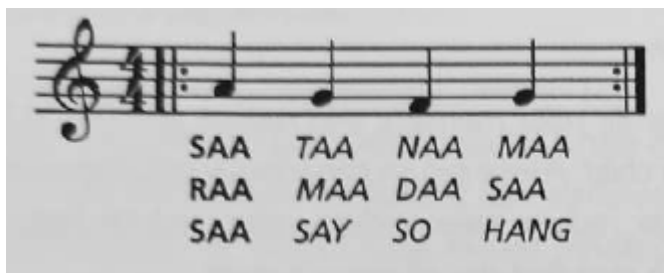
3. Поставете ръцете до раменете, пръстите са отпред, а палците - отзад. Движете лактите нагоре и надолу. Движете се бързо - летете **1½ минути**.

*Движете се нагоре и надолу. Но трябва да е бързо. Не може да е бавно. Това е смисълът. Моторната система и нервната система не трябва да се координират. Трябва да сте толкова мощни. Преодолейте тази безизходица.*



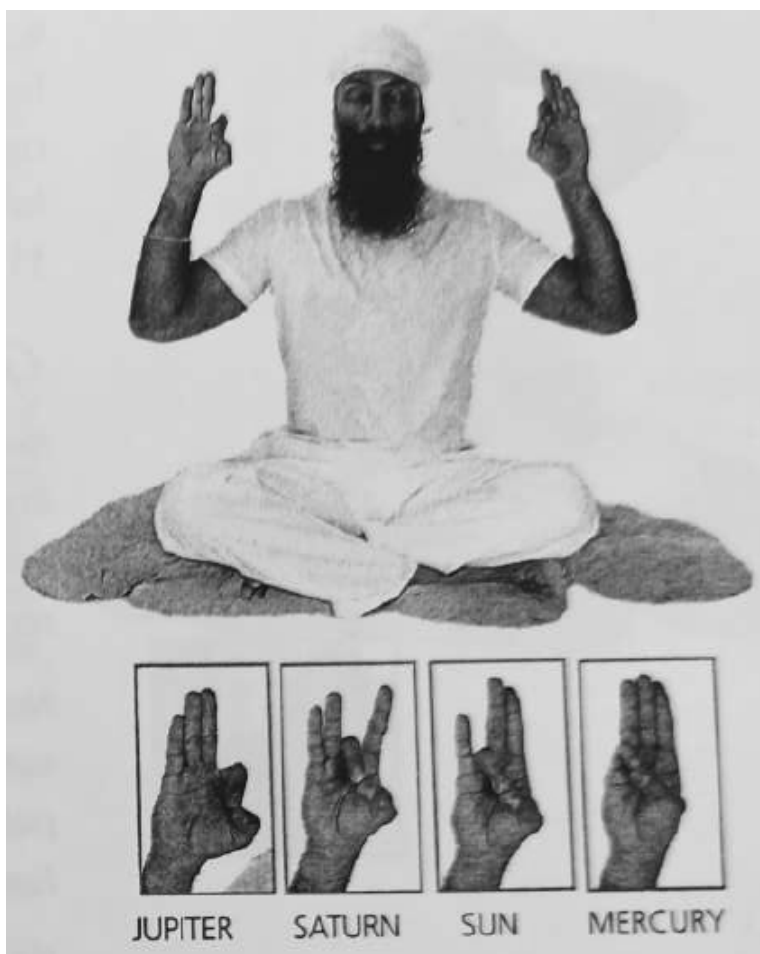
4. С лакти, свити от страни на тялото, поставете ръцете пред гърдите, китките са отпуснати. Завъртете ръцете навън – дясната ръка по часовниковата стрелка, а лявата обратно на часовниковата стрелка, с изпънати пръсти; движете се бързо. След 30-60 секунди започнете да завъртате и стъпалата. Това упражнение е с обща продължителност **1½ минути**.

5. Вдигнете ръцете си в Гиан Мудра (палецът и показалецът се докосват). Повдигнете ръцете до нивото на ушите, с длани напред. Дръжте ръцете на 15-20 см от главата. Затворете очи и погледнете надолу към пъпния център през затворени очи. Започнете да пеете:



**СА ТА НА МА  
РА МА ДА СА  
СА СЕЙ СО ХЪНГ**

SAA TAA NAA MAA  
RAA MAA DAA SAA  
SAA SAY SO HANG



докато движите мудрата, както в Киртан Крия – тоест, използвайте традиционната мелодия за пеене (не монотонна), докато движите мудрата от пръста на Юпитер (показалец) към Сатурн (среден) към Слънце (безименен) към Меркурий (малкия пръст) и пейте мантрата сричка по сричка. Винаги започвайте с пръста на Юпитер (показалец). Сричките, които започват от пръста на Юпитер, са удебелени за по-голяма яснота. В мантрата няма пауза. Пейте равномерно, с бързо темпо, без пауза между повторенията.

**31 минути.**

**Накрая:** Вдишайте дълбоко, задържайте дъха и се разтегнете наляво и надясно. Повторете още два пъти.

*Дръжте очите си затворени и с затворените очи погледнете към абсолютната си Пъпнен център - дълбоко надолу – не на върха на носа, а по-дълбоко от това. Концентрирайте се. Продължавайте. Медитирайте дълбоко. Ако нещо се обърка, не се притеснявайте. Скочете. Номерът е следният: Ще го направите погрешно, това е известен факт. Няма никой толкова съвършен, който да може да го направи както трябва. От време на време този пръст ще стане онзи или онзи ще стане онзи. Автоматично е. Но точно тогава трябва да скочиш. Не чувствай вина, не чувствай болката - това е трикът.*



б. Поставете пръстите на дясната ръка върху точката между веждите. Докоснете върховете на пръстите на лявата ръка до точката на пъпа. И двете ръце са леко свити в чаша. Свържете чакрите. Затворете очи и се отпуснете. Слушайте следната визуализация. След **3½ минути** започнете гонг медитацията. Общо **11 минути**.

#### **Водена медитация**

*Отпуснете се дълбоко, отпуснете се вътрешно, отпуснете се психически и се върнете към първия ден от вашето съществуване като дете. Моля, **върнете се съзнателно в утробата**. Отпуснете се, отпуснете се, намалете; отпуснете се, намалете, отпуснете се, намалете, отпуснете се, намалете, продължете да намалявате, докато стигнете до този първи ден от вашето дете.*

*Сега, моля, отпуснете се и помислете за болката и я атакувайте! Яжте я, както лъвица яде елена, това е храната. Помислете за болката и я атакувайте, яжте я. Помислете за болката, намерете я, атакувайте я и я изяжте. Помислете за болката. Кармата ще бъде платена точно тук, ако го направите правилно. Помислете за болката, намерете я, атакувайте я, яжте я.*

*Открийте болката в съществуването си. Сега намерете болката в живота си, където и да можете да я намерите, и като лъв я атакувайте и я убийте. Сдъвчете я и се смейте и се върнете към втората, третата и четвъртата. Когато завършите това възплъщение, отидете към предишните. Атакувайте собствения си страх и собствената си болка. Атакувайте, убивайте и побеждавайте.*

**Накрая:** Вдишайте, задръжте дъха си за **30 секунди**; издишайте. Повторете още два пъти. След това вдишайте и издишайте два пъти бързо.



7. Поставете ръцете си върху сърдечния център, като едната ръка е поставена върху другата. Пейте „*Flowers in the Rain*“ от Gurudass Singh. Просто повтаряйте думите. **5½ минути.**

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

8. Задръжте мудрата. Вдишайте и задържайте дъха до **30 секунди**. Концентрирайте се върху върха на носа. Издишайте. Повторете 5 пъти, след което започнете визуализацията. По време на визуализацията дъхът се задържа до **30 секунди** при всяко вдишване:

#### **Водена медитация**

*Вдишайте дълбоко, задръжте, концентрирайте се дълбоко. Погледнете напред през затворени очи. Вижте синята перла. Издишайте. Вдишайте дълбоко, концентрирайте се и се насочете към фронталния изблик на светлина, звезда, тъмнина, червено и синьо. Опитайте се да проникнете в зоната на здрача, издишайте. Вдишайте дълбоко, концентрирайте се и проникнете, моля. Всеки трябва да го направи преди да умре, защото по това време не можете да го направите, ако не сте практикували, няма да знаете накъде отивате. Концентрирайте се, прониквайте, издишайте. Вдишайте, концентрирайте се и прониквайте. Тренирайте се да умирате по команда. Издишайте; вдишайте, концентрирайте се и проникнете във фронталната празнота. Преминете през нея. Понякога ще бъде червена, понякога черна и тъмна, а понякога синя. Продължавайте да натискате отвъд и отвъд, продължавайте да практикувате. Издишайте; вдишайте дълбоко, задръжте здраво, проникнете, проектирайте. Всеки път го правете малко по-добре. Издишайте; вдишайте дълбоко, всеки път проникнете по-надълбоко. Проектирайте по-надълбоко, направете малко по-добре. Издишайте; вдишайте, задръжте здраво. Няма да сте същите, ако го направите правилно. Малко по-надълбоко, проникнете. Издишайте. Вдишайте дълбоко, проектирайте, проникнете, издишайте. Вдишайте дълбоко, издишайте.*

След **6 минути** започнете да пеете заедно със записа „*Sat Nam*“ от *Guru Ganesha Singh*. Повтаряйте думите в продължение на **4 минути**.

**Накрая:** Вдишайте дълбоко, проектирайте напред, проникнете през пространството пред вас. Концентрирайте се в тъмното, синьото, жълтото, розовото, червеното. От каквото се нуждае дъгата, за да бъде прочистена - проникнете през нея, отидете отвъд, концентрирайте се, издишайте. Вдишайте дълбоко, проектирайте, концентрирайте се. Проникнете, проектирайте, концентрирайте се. Отпуснете се.

Това упражнение е с обща продължителност приблизително **15 минути**.

9. Говорете и общувайте. Пейте **5-10 минути**.

Известна също като: M037- 881124 от Ритрийта в Перуджа, 2018  
От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength