

## Крия - Освобождаване на болката и страха II

(Kriya - Unload Your Pain & Fear II)

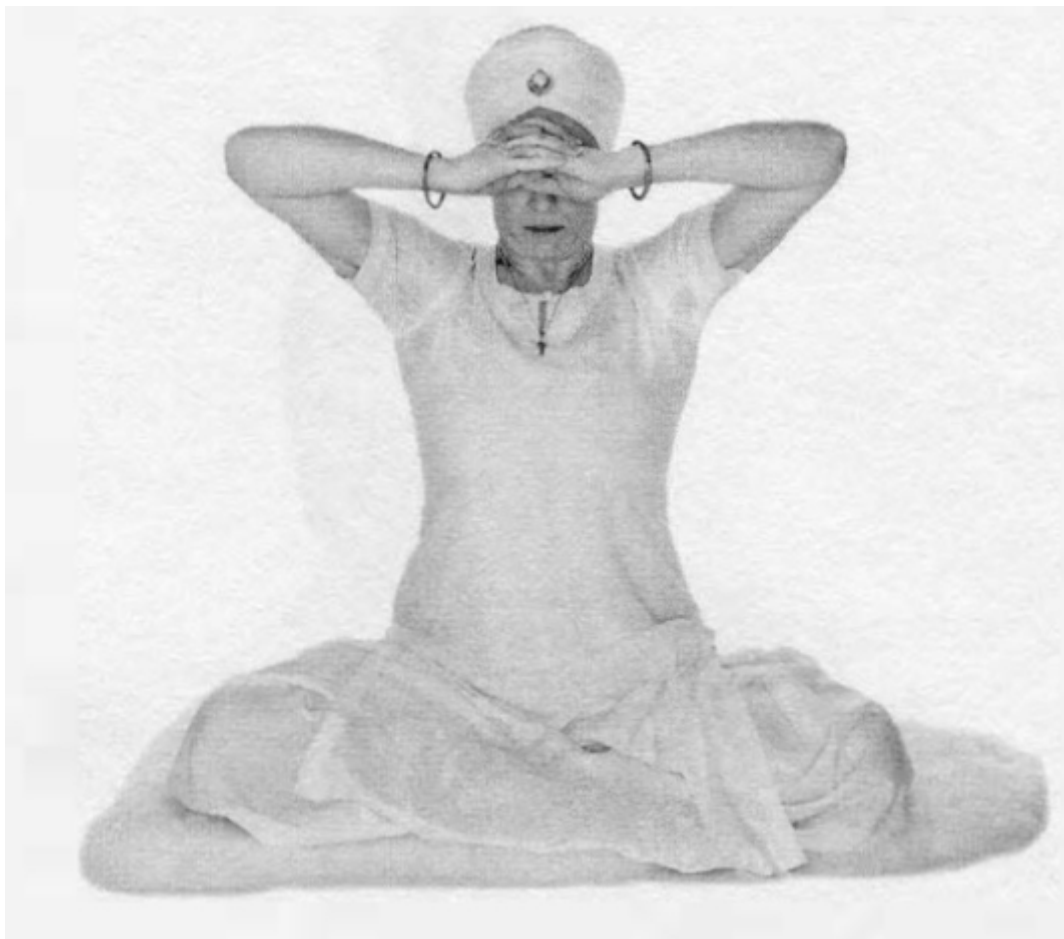
Не яжте много, преди да изпълните тази крия. Можете да ядете супа или плодове няколко часа преди практиката. Много е трудно да стимулирате пъпния център, когато стомахът е пълен. Изпълнявайте всички упражнения без почивка. След като завършите едно упражнение, веднага преминете към следващото.



1. Оформете ръцете си в лапи, подобни на нокти. Свийте лактите си и поставете ръцете си на нивото на очите, на разстояние 45-60 см една от друга. Стегнете силно ръцете си, отворете широко очи и просто задръжте това напрежение. След 90 секунди отворете широко устата си, изплезете езика си и започнете да дишате интензивно и бързо през устата си, използвайки *лъвско дишане*. Внимавайте да не отпускате ръцете си. Поддържайте напрежението в ръцете и дланите си още 90 секунди.

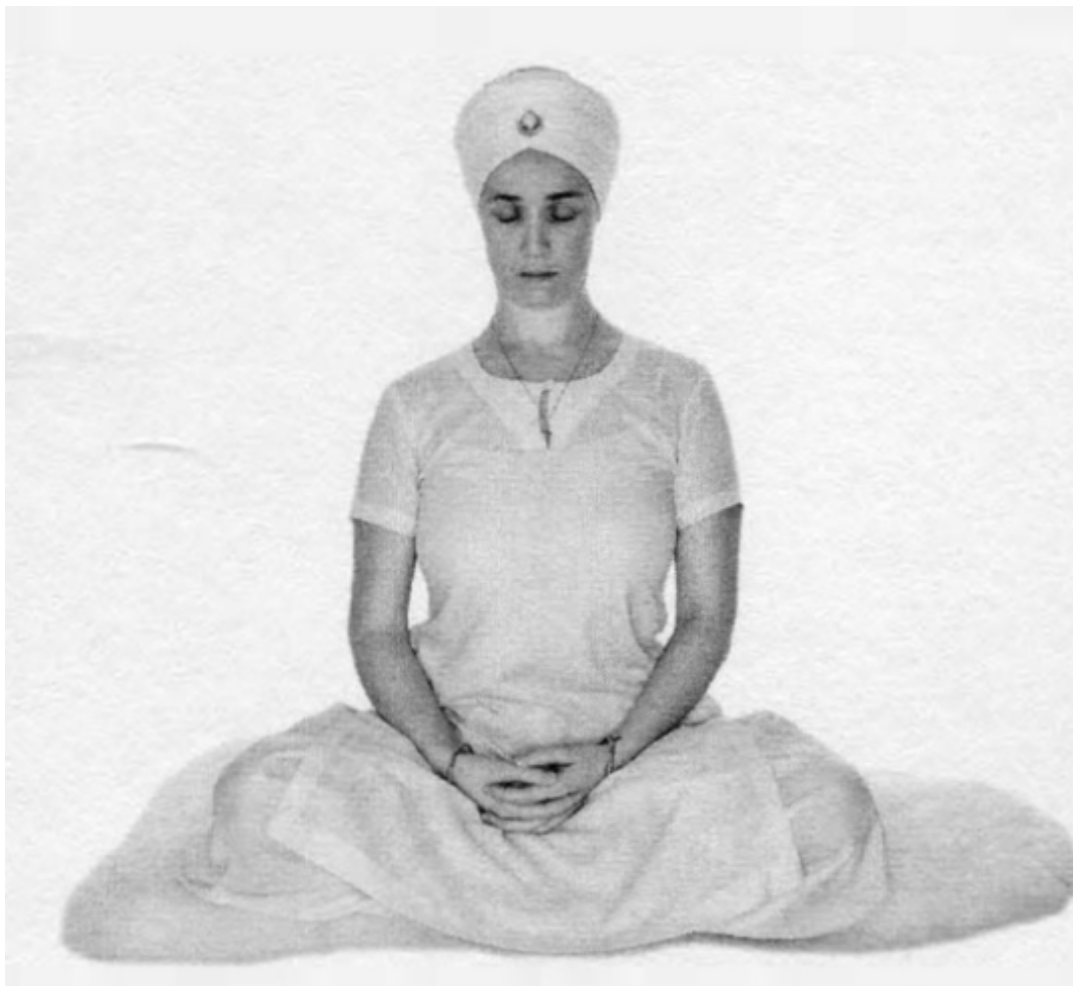
Общата продължителност на упражнението е **3 минути**.

Направете страховита, ядосана физиономия. Превърнете се в най-ужасяващия звяр. Всички ние имаме нещо страшно и плашещо в себе си. Извадете го. Не ми казвайте, че знаете по-добре. Всичко, което трябва да направите, е да освободите целия този ужас. Превърнете се в много силен, огромен, ужасяващ, страшен звяр! Стегнете ноктите си, стегнете предмишниците си и атакувайте. Атакувайте вътрешното си същество. Сега дишайте като лъв, африкански лъв. Мощно дишане тип *топовно* – така се нарича. Задръжте напрежението, не отпускате пръстите си. Хайде, освободете целия скрит гняв, който ви разрушава. Вложете цялата си сила в това. Хайде, дишайте по-интензивно, освободете го, мощно, напористо. Нека направим това – отворете гърдите си.



2. Преплетете пръстите си и леко огънете дланите си, така че да образуват купол – *куполно заключване* – и поставете ръцете си пред лицето си с длани надолу, предмишниците са успоредно на пода. Поемете дълбоко въздух, задръжте го и разтегнете ръцете си настрани с всички сили, без да разтваряте пръстите си – 30 секунди. Издишайте и се отпуснете, отпускатки ръцете си. Повторете този цикъл още 4 пъти. Между циклите направете 3 кратки прочистващи вдишвания и издишвания. Продължете за около **3-5 минути**.

Това ще отвори 7-мо ребро, сърдечната чакра, и ще освободи опашната кост. Разтегнете ръцете си колкото можете по-силно – със силата на две мечки. Трябва да променим метаболизма си; трябва да покажем на мозъка си кой е шефът тук. Аз съм си собствен шеф – това казваме. Ако положите достатъчно усилия, тазът ви автоматично ще се отвори. И веднага щом тазът се отвори, малката структура под него (опашната кост), както и анусът – първата чакра – ще придобият подвижност (дискомфортът ще изчезне). Поддържайте баланс и, моля, грижете се за опашната си кост – уверете се, че теглото на тялото ви е равномерно разпределено върху седалищните ви кости. С всяко повторение изпъвайте гръбнака си нагоре.



3. Спуснете мудрата до областта на слабините, с длани нагоре, и приложете *кореново заключване*. Затворете очи. Задръжете заключването. Изтеглете енергията нагоре, разтягайки и стягайки долната част на гръбначния стълб.

Продължете за **2½ минути**.

Стегнете долната част на гърба – 1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти прешлен. Изпълнете *кореново заключване*. Издърпайте ануса, гениталиите и пъпа си нагоре – това се нарича кореново заключване. Ако позицията на тялото ви е правилна, долната част на черепа ви ще започне да се тресе.

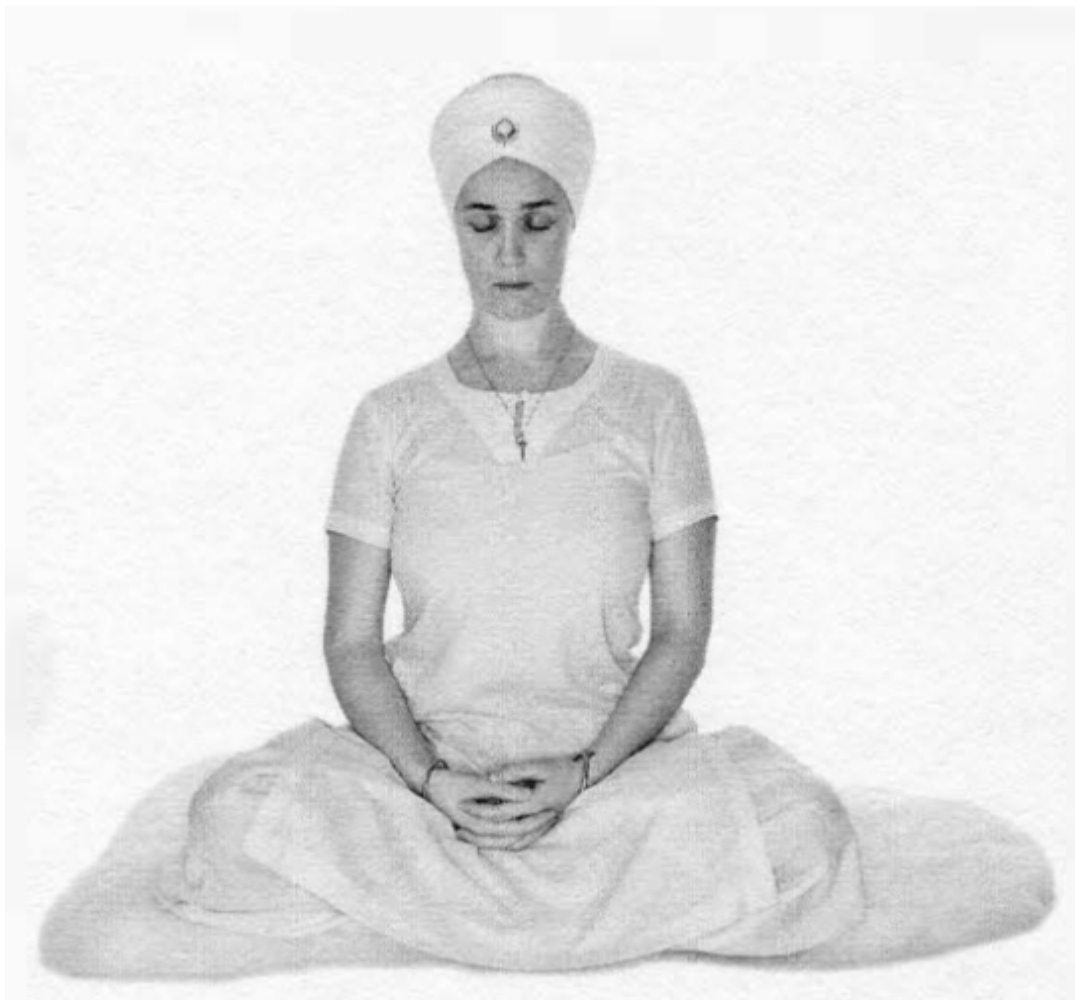
4. Седнете изправени, със затворени очи. Спомнете си 7-мата година от живота си. Прегледайте цялата 7-ма година, от първия ден.

**3 минути.**

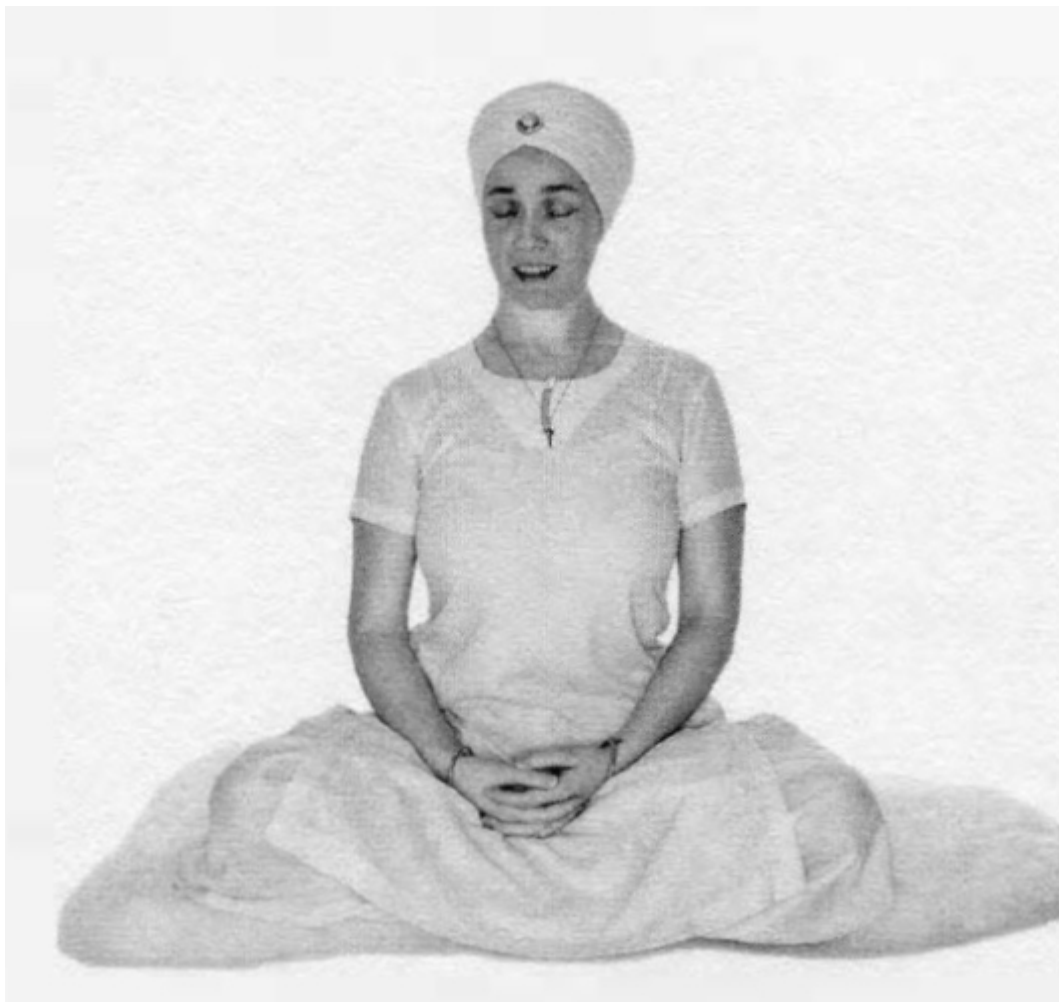
7-мата година е първият цикъл на съзнанието. Каквото и да ви се е случило, когато сте били на 7 години, просто го осъзнайте и прегледайте периода от първия ден от живота си до последния ден на 7-мата година. Спомнете си. Затворете очи, концентрирайте се, медитирайте. Прегледайте цялата 7-ма година в паметта си.



5. Отворете устата си и дишайте интензивно, мощно през устата си, сякаш раждате. Това е *тазово дишане*. Цялата ви долна част на гърба трябва да участва в това дишане. **2 минути.** Не ви моля да дишате през пъпа си, моля ви да практикувате *тазово дишане*. Цялата ви долна част на гърба трябва да участва в това дишане. Отворете устата си - това ще помогне. Интензивно, интензивно, интензивно! Намерете енергията, от която се нуждаете. Активирайте се. Вдишайте дълбоко, издишайте, затворете устата си и се концентрирайте.



6. Седнете изправени със затворени очи. Спомняйте си първата година. Пуснете гонг (ако е възможно). **5 минути.**



7. Пейте „Har Har Har Har Gobindey“ за **6-11 минути**.

**Хар Хар Хар Хар Гобинде**  
**Хар Хар Хар Хар Муканде**  
**Хар Хар Хар Хар Ударе**  
**Хар Хар Хар Хар Апааре**  
**Хар Хар Хар Хар Харианг**  
**Хар Хар Хар Хар Карианг**  
**Хар Хар Хар Хар Нирнаме**  
**Хар Хар Хар Хар Акаме**

Har Har Har Har Gobinday  
Har Har Har Har Mukanday  
Har Har Har Har Udaray  
Har Har Har Har Aparay  
Har Har Har Har Hariang  
Har Har Har Har Kariang  
Har Har Har Har Nirnamay  
Har Har Har Har Akamay

Използвайте върха на езика си - това е лингам. Използвайте езика си като лингам и създайте звук с него. Копирайте звуците. Това е мантрата на просперитета. Всички искате пари, всички искате да сте богати, всички искате да имате възможности, всички искате да сте здрави. Искате всичко, но не можете да положите семето за него. Има два лингама: единият е пенисът при мъжете, а другият е езикът. И мъжете, и жените имат език, нарича се лингам и трябва да произнасяте тази мантра само с езика. Това би трябвало да има определен ефект върху вас и аз искам този ефект да бъде постигнат. Когато можете да разтегнете централната нервна система с езика, ще влезете в състояние на екстаз. Езикът и тазът са свързани!

Има един закон, който не можете да заобиколите: той се нарича „закон на творческата природа“. Или всичко винаги идва при вас само, или винаги трябва да постигате всичко. Не може понякога да постигате нещо, а понякога нещо да идва при вас само. Това е невъзможно! Не се случва така и това е основното ви погрешно схващане. Ето защо не можете да седите и да чакате.

И така, какво правим тук сега? Просто създаваме определена комбинация, използвайки лингама. За да създадете дете, ви е нужен пенис, ви е нужен лингам. Така че, това е енергиен лингам. Езикът не е нищо друго освен енергиен лингам. И ако произвеждате звуци само с езика и възпроизвеждате точно тези четири думи, ще стимулирате правилните точки на твърдото небце. Небето е също небцето и ще го разклатите. Точно от това се нуждаете. Когато разклатите дърво, какво получавате? Получавате плод. Овладейте тази мантра като наука, а не като ритуал. Трябва да се научите да я произнасяте точно както казвам. Преди да си тръгнете, езикът ви трябва да повтори този звук. Звукът служи за контролиране на комбинацията, сместа.

Когато можете да контролирате езика си така, че да удари твърдото небце, вашият таламус, мозък, психомагнитно поле на тялото и неврони ще започнат да създават специфична комбинация. И когато желаната комбинация бъде постигната, вече няма да е нужно да се тревожите за нищо. Всичко ще бъде привлечено към вас. Всички ваши нужди ще бъдат задоволени – това е законът.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength