

Крия - Освобождаване от болката от вечните спомени 1 (Kriya - Unloading the Pain of Perpetual Memories 1)

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

1. От *лесна поза* се облегнете назад на ръцете, като държите гръбнака и врата изправени. Торсът е под ъгъл от 60°. Отворете широко устата, изплезете езика и фокусирайте очите си върху върха на носа, наполовина отворени.

Продължително, дълбоко дишане през устата. **3 минути.**

Белите дробове трябва да бъдат прочистени на най-дълбоко ниво. Дишайте ефективно.

2. В същата поза започнете *огнено дишане*. **2 минути.**

3. Седнете изправени, като йоги, и вдишайте дълбоко и издишайте дълбоко няколко пъти. Затворете очи, концентрирайте се върху върха на носа и го пуснете. Медитирайте върху пускането. Гонгът е необходим за тази медитация; моля, използвайте запис, ако нямате инструмент. След няколко минути, докато гонгът продължава, започнете **водената медитация**:

Вие навлизате в царство на прошката. Практикувайте прошка на себе си. Бъдете нащрек, практикувайте прошка, носете се стабилно. Простете си; не се борете, не се борете; вие се съпротивлявате. Вие сте в областта на прошката. Това е полукълбото на прошката на себе си; изкупете се. Няма никой над вас, никой под вас, никой около вас; само сте вие и това е полукълбото, където можете да си простите. Това е много рядка възможност. Не молете прошка от Бог; Бог ще ви гарантира вашата собствена прошка. Каквото и да искате да простите, Бог ще ви прости, гарантирано. Действайте! Не се борете! Пршката поглъща нещастиято.

След **20 минути** пуснете записа на *Har Har Wahe Guru* от Nirinjan Kaur. Гонгът продължава върху мантрата. Слушайте мантрата в продължение на **4 минути** и след това започнете да пеете.

Общо **33 минути**.

Можете да изтеглите или слушате Nirinjan Kaur - Har Har Waheguru от ТУК!

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте за **30 секунди**. Издишайте; вдишайте отново дълбоко, задръжте за 15 секунди; отпуснете се. Вдишайте отново дълбоко и задръжте за **45 секунди**. Издишайте, вдишайте отново дълбоко и просто пейте и се слейте със звука, докато идва. Започнете да пеете отново за **30 секунди**.

Нека звукът ви пречисти, коригира, поправи и поправи. Задръжте и разберете това. Ако някой ви приеме, вие сте благородни, вие сте надеждни, божествени, сияещи, прекрасни, чисти по сърце, блестящи, излъчващи, добри за всичко. Не е нужно изобщо да се мъчите. Това е начинът да получите приемане - не да манипулирате, манипулирате, манипулирате.

Пред нас е предложението, че или трябва да се стремим към мир, или трябва да загинем. Но откъде идва силата на мира? Тя идва от вас. Отмъщение, вендата, привързаност, алчност, любов, омраза: всяка специфична житейска способност, която притежавате, ще ви ограничи. Каквото и да имате, просто отидете една стъпка над него.

