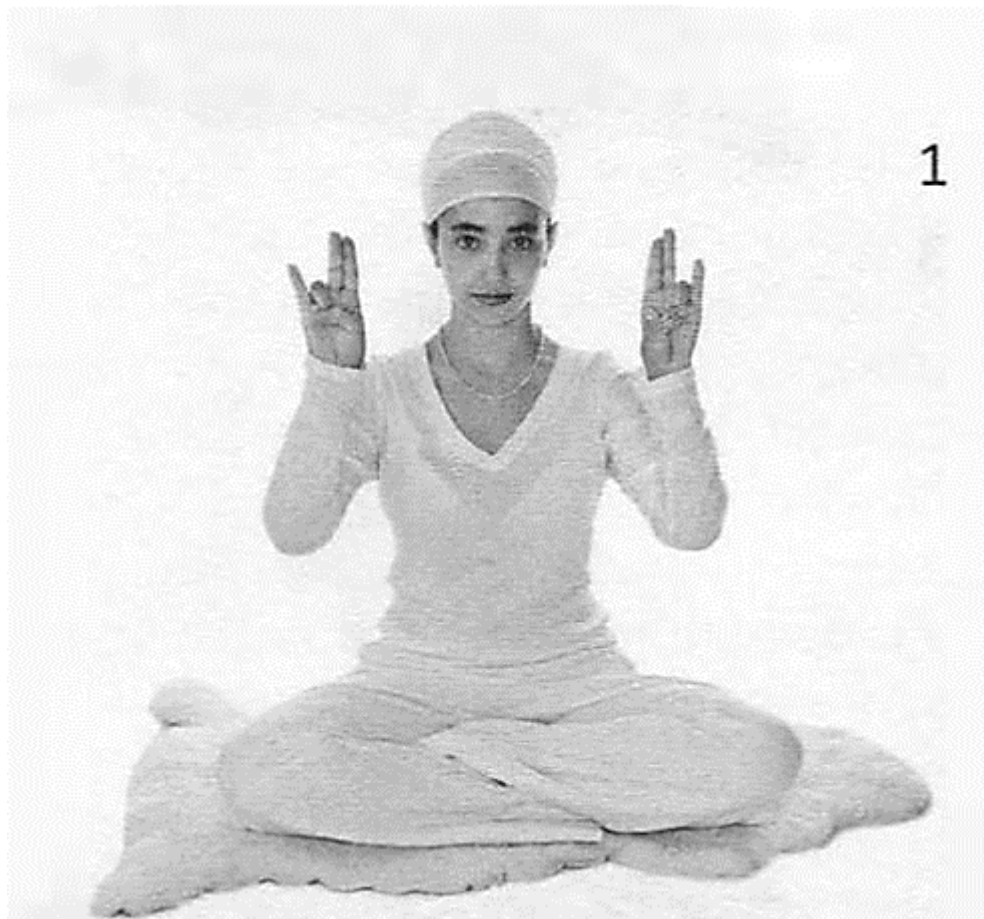


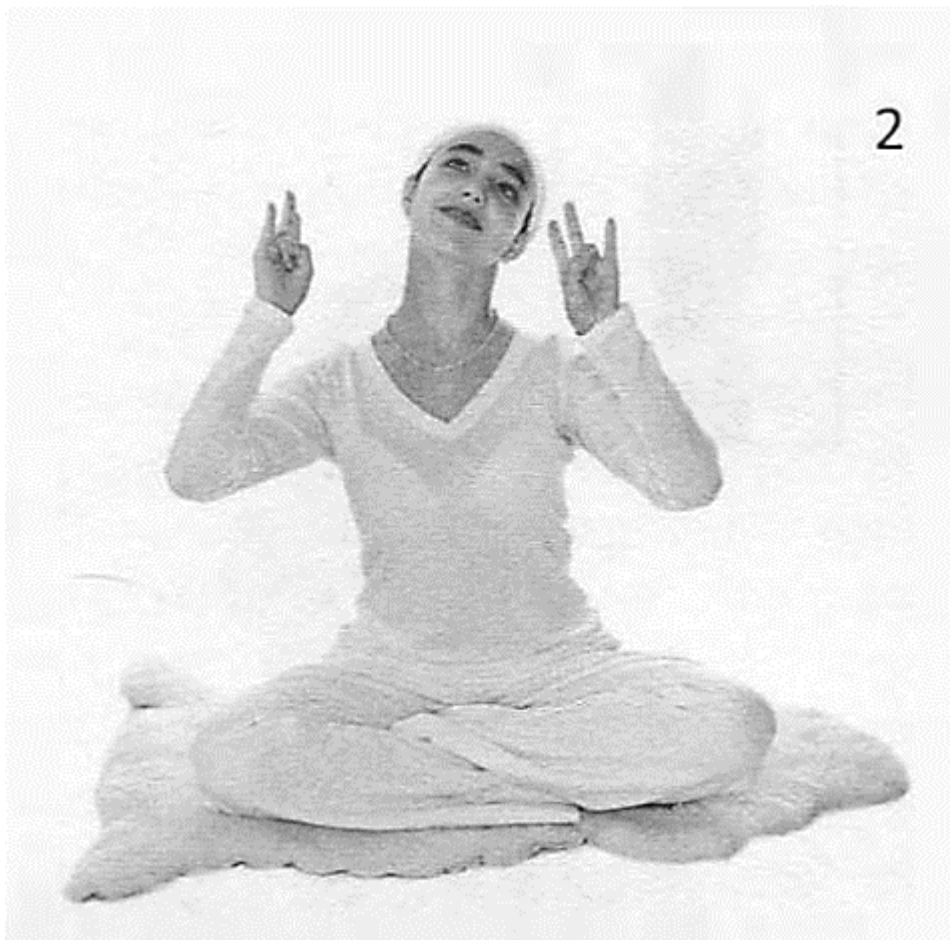
Крия – Освобождаване от болката от вечните спомени 2

(Kriya – Unloading the Pain of Perpetual Memories 2)

Всички упражнения се изпълняват без пауза. След завършването на едно упражнение веднага преминете към следващото.

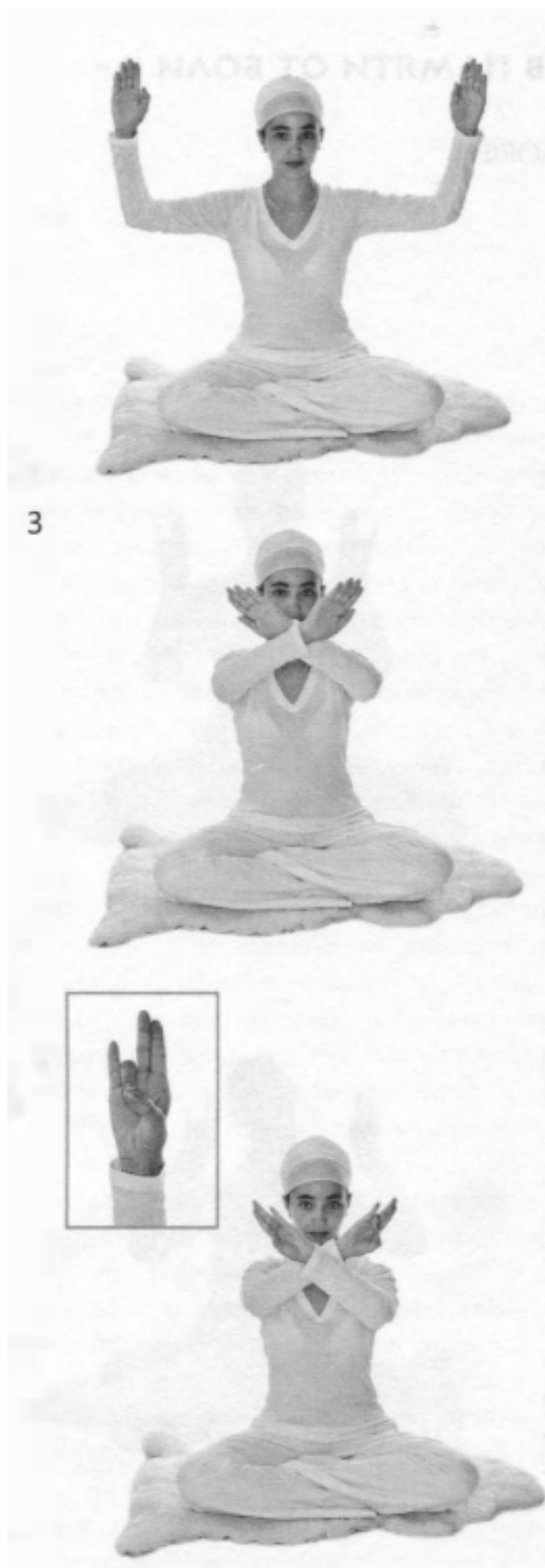


1. Поставете ръцете си в *Сурия мудра*: върховете на палците ви и върховете на слънчевите (безименните) пръсти са свързани. Поставете ръцете си от страни на лицето, с длани напред, и започнете да правите кръгови движения обратно на часовниковата стрелка с предмишниците си - едната ръка се движи към вас, другата се отдалечава от вас. Дясната ръка се движи обратно на часовниковата стрелка, лявата - по часовниковата стрелка. Започнете с лактите. Дръжте очите си отворени и гледайте право напред, покрай движещите се ръце. Постепенно ускорявайте движенията. Тези движения ще ускорят дишането ви, но не го насилвайте; оставете дишането да се променя автоматично. **5 минути.**

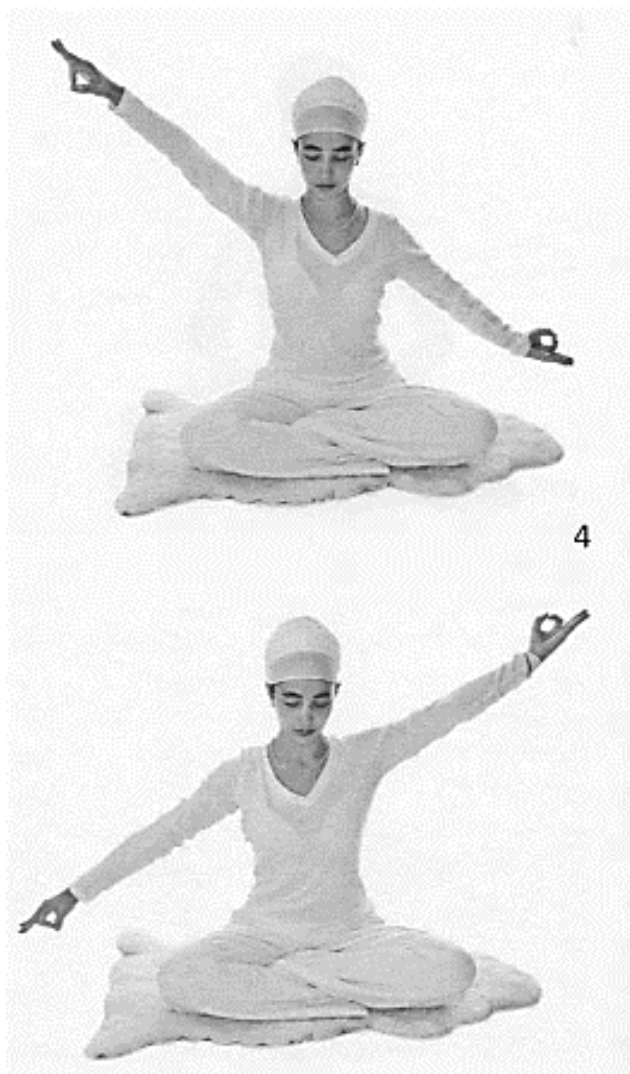


2. Продължете да въртите всичко с врата си, а след това завъртете врата, основата на гръбначния стълб и таза. Ако задвижите всичко, ще полудеете! **5 минути.**

Полудейте - не се тревожете за нищо. Можете да се смеете - не ми обръщайте внимание. Тазът се движи в хармония с черепа, така че всички нарушения на гръбнака се коригират. Ребрата и гръдният кош, гръбначният стълб, целият свързан стълб и всички нерви, преминаващи през него, са податливи на много нарушения. В течение на една година ставате по-малки на ръст. Междупрешленните дискове се износват и започват да имате проблеми. Всичко започва с болка в главата, а това означава, че вашият гръбнак не е в ред. Оставете това да си отиде и в същото време част от натрупания гняв ще си отиде - не напълно, но поне малко. Ще почувствате известно облекчение или може да ви се завие свят, но продължете все пак. По-добре този вид замаяност, отколкото нещо подобно или нещо друго. Така че, поне по някакъв начин е ясно защо сте замаяни, но в други случаи ще гледате всичко красиво, но сутринта пак ще ви се завива свят.



3. Разтворете ръце и свийте лактите си, така че ръцете ви да са успоредни на пода, а предмишниците ви да са под ъгъл от 90°, с длани, обърнати напред. Ако правите насрещни движения с ръката си, те са пред лицето ви, като се редуват лявата кост да е отпред, после дясната. Силно изпълнете самото контрадвижение и след това позволете на часовника да се завърти свободно в първоначалното си положение. И отново насрещното движение със сила. Продължете за **1 минута**. След това поставете ръцете си в *Сурия мудра* и изпълнете същото движение за още **1 минута**.

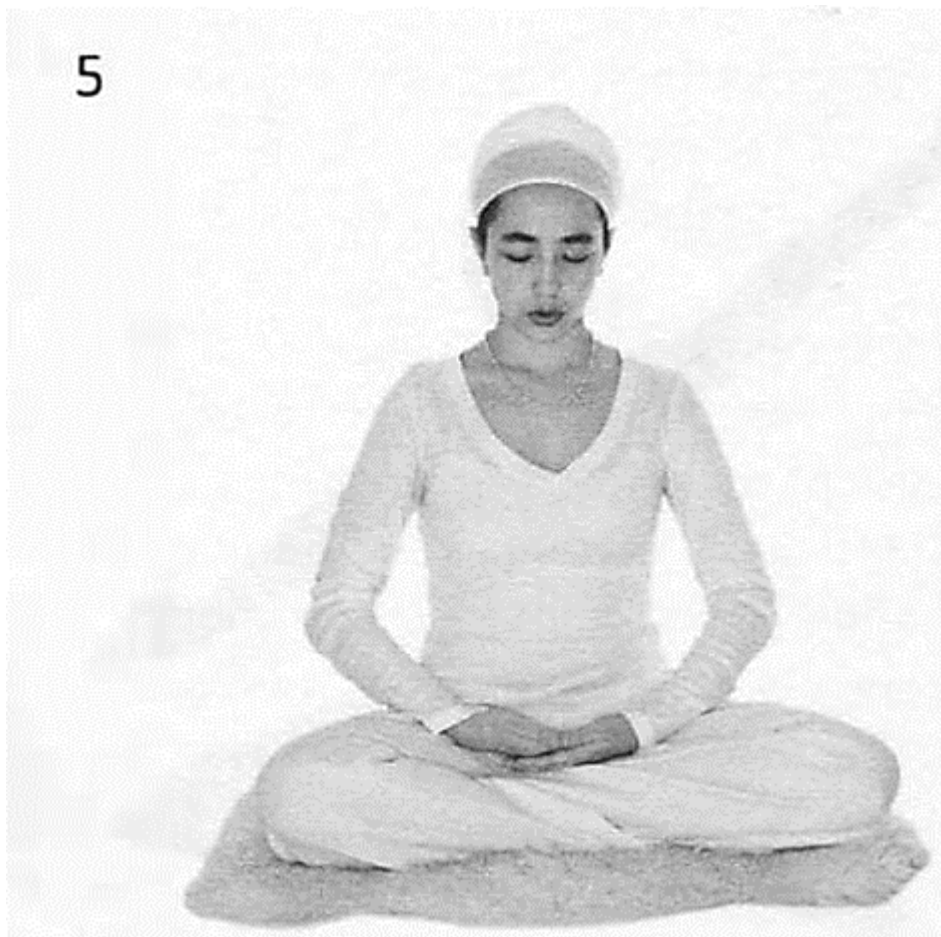


4. Поставете ръцете си в *Гуан мудра*. Изпънете дясната си ръка нагоре под ъгъл от 60° и надясно под ъгъл от 60°, а лявата си ръка изпънете надолу под ъгъл от 60° и наляво под ъгъл от 60°. Дясната ви длан е обърната надолу, лявата - нагоре. Образувайте права линия с ръце, изпънати настрани. Не свивайте лактите си! Затворете очи и медитирайте. Просто слушайте звука на гонга и следвайте ритъма. За **6½ минути**.

Променете позицията си: сега изпънете лявата си ръка нагоре и напред, а дясната - надолу и назад. Продължете да медитирате под звука на гонга за **1½ минути**. Затворете напълно очи и се отдайте изцяло на медитацията. Излезте от дупката, сякаш летите като птица, сами. Дръжте лактите си изправени, не огъвайте лактите си. Ако все още са болни, значи е нормално. Защото все още са болни, това означава, че има някаква болка в тялото и си тръгвате.

Протегнете ръцете си и се преместете в пространството. Протегнете се, протегнете се. Това е вашата проектна сила. Ако протегнете ръцете и ги балансирате, тогава ще принудите тялото си да развие имунната си система и татви. Добре известно е, че имунната система е необходима на повечето хора, повече от каквото и да било. Ако тя е все още силна, ще ви предпази от евентуални заболявания в бъдеще. Продължавайте така и ще получите

поддръжка. Не обещавам, че няма да боли. Обещах ли? Ще боли много, но все пак дръжте лактите си изправени. Това ще ви предпази от болка. Ако тялото ви не е балансирано, пак ще боли. Но това означава само, че тялото е небалансирано, татвите са небалансирани. Дръпнете колкото можете по-силно и ще влезете в състояние без болка. Когато звукът ви отнася, следвайте го, следвайте го. Нека умът се излекува сам и нека празнотата се излекува сама. Следвайте звука.



5. Поставете ръцете си в областта на слабините и медитирайте. Гонгът продължаваше да звучи. Следвайте звука на гонга. **6 минути**. Нека умът се излекува сам и нека празнотата се излекува сама. Следвайте звука.

6. Продължете да медитирате със записа Everyday от Wahe Guru Kaur **5 минути**. Невроните в главния мозък нямат защита, нямат способност да поддържат или синхронизират собствените си сигнали, когато звукът на гонг достигне до ушите. По този начин гонгът въвежда една много разрушителна философия в редиците на невроните. Но човешкият мозък е едно от най-съвършените творения на Бог. Когато се предадете на звуковите вълни на гонга, невронните връзки в мозъка ви се възстановяват – и това ви дава сила: започвате да мислите правилно, да мислите в правилната посока, да стигате до същността. Това ви възстановява и обновява без никакви витамини, защото няма по-голяма сила от тази, която невронните връзки на мозъка могат да осигурят. Това ни дава това, което може да се нарече практическа способност да се справяме с отровите на живота: болка, недоволство, страх, заплаха. Вие сте изложени на толкова много различни сили – само си помислете колко можете да произведете за 45 минути. И изведнъж има експлозия – ударът на гонг. Ако този звук се разпространи в пространството и вие си позволите да го следвате, оставате практически без достъп до кислород. Но вашият ум има способността да ви поддържа живи и по този начин вие носите облекчение на физическото си тяло.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength