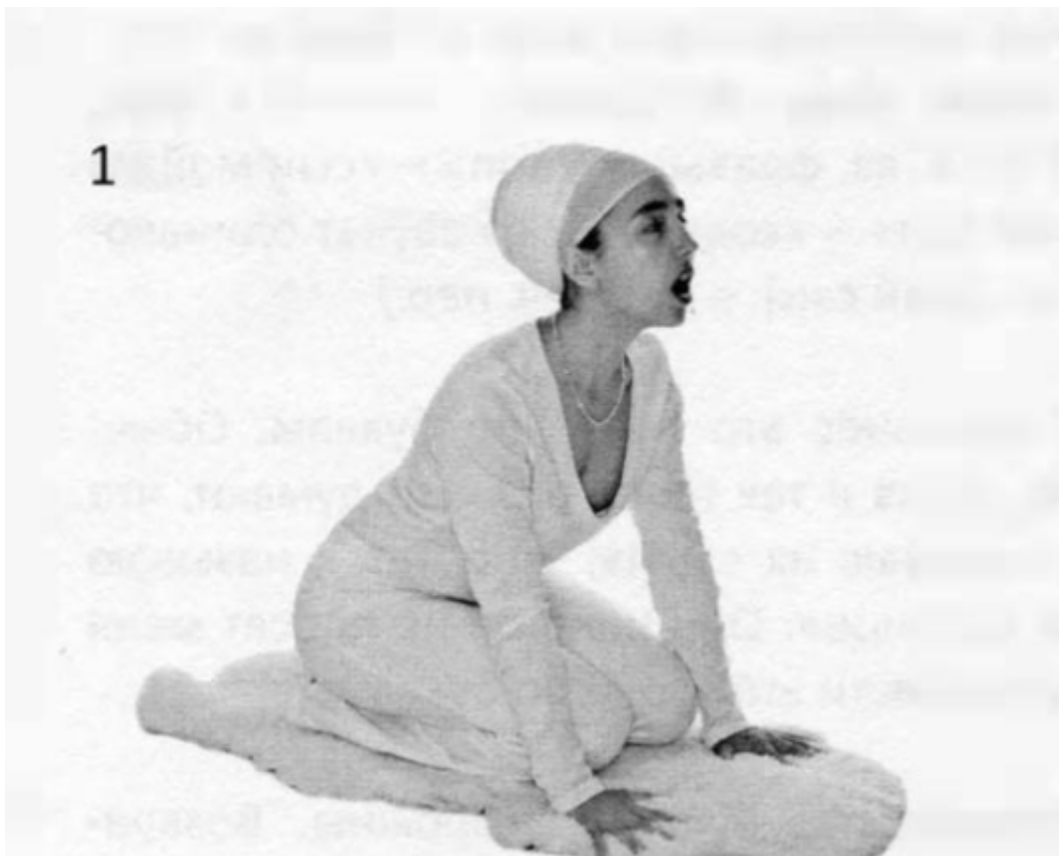


Крия - Изчистване на миналото от неприятни спомени II

(Kriya - Unloading the Past of Harsh Memories II)

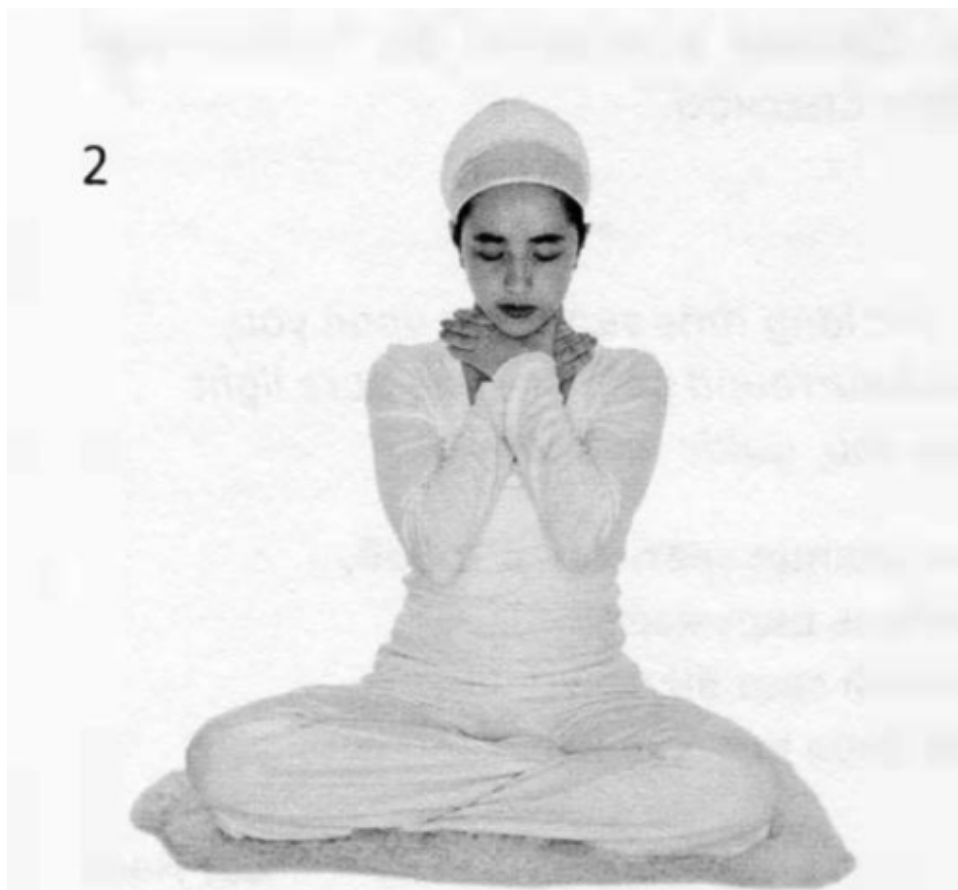
Изпълнявайте всички упражнения без почивка. След като завършите едно упражнение, веднага преминете към следващото.



1. Седнете на колене и пети, като поставите длани на пода с разперени пръсти. Разпределете тежестта си равномерно върху двете ръце. Повдигнете брадичката си. Започнете да дишате интензивно през устата, като правите мощни, кратки вдишвания и издишвания. Темпо: 1 дъх в секунда.

5 минути.

Това упражнение въздейства на епифизната жлеза. Раздвижете гръбнака си, раздвижете раменете си и поддържайте балансирана стойка на тялото. Освободете детето от невротата му и всички тези невротични компенсации. Нека се отървем от старата мръсотия, но първо нека се подготвим. Движете се, движете се! Това е истинско общуване с „аз-а“, с дъха на живота. Хайде, дишайте. Всяка от вас трябва да стане „голяма майка“. Когато майчината природа се активира, интуицията се отваря. Хайде, искам да ви чуя!



2. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръце около гърлото си, сякаш се опитвате да се удушите – дясната ръка отдолу, лявата ръка отгоре. Затворете очи и се вгледайте във върха на носа си. Медитирайте. Поемете дълбоко въздух и въздух. Вдишайте и издишайте бързо още няколко пъти, след което дишайте дълбоко и бавно. Започнете визуализационната медитация под звука на гонга.

14½ минути.

Медитация с визуализация

Дишайте дълбоко и равномерно, дълбоко и равномерно, дълбоко и равномерно, дълбоко и равномерно. Нека излезем от тялото, за да не може нищо да ни смущава. Нека стъпим в пространството. Сега, всяка болка, която си спомняте в живота си, всяка несправедливост, просто започнете да я преживявате отново. Влезте в пространството. Съберете цялото си страдание и го захвърлете. Живейте и го почувствайте и всичко ще изгори. Те никога повече няма да ви притесняват и никога повече няма да имате страшни сънища или фантазии. Всичко това ще изчезне от живота ви. Ако искате да се отървете от нещо, всички тези глупости, сега е моментът. Летете свободно през пространството, преживейте отново болезнените си спомени и ги изхвърлете. Не спирайте, сега е вашата възможност да хвърлите боклука си в космоса. Помнете, помнете, помнете, съберете боклука си и го изхвърлете. Докато се върнете в тялото си, няма да има и следа от него – просто го запомнете и го съберете! Сега го изхвърлете! Ще се върнем скоро. Съберете го всичко! Това е последният ви шанс; остават ни 2,5 минути преди кацане. Отново набираме височина. Издигнете се, съберете и изхвърлете. Трябва да разберете веднъж завинаги,

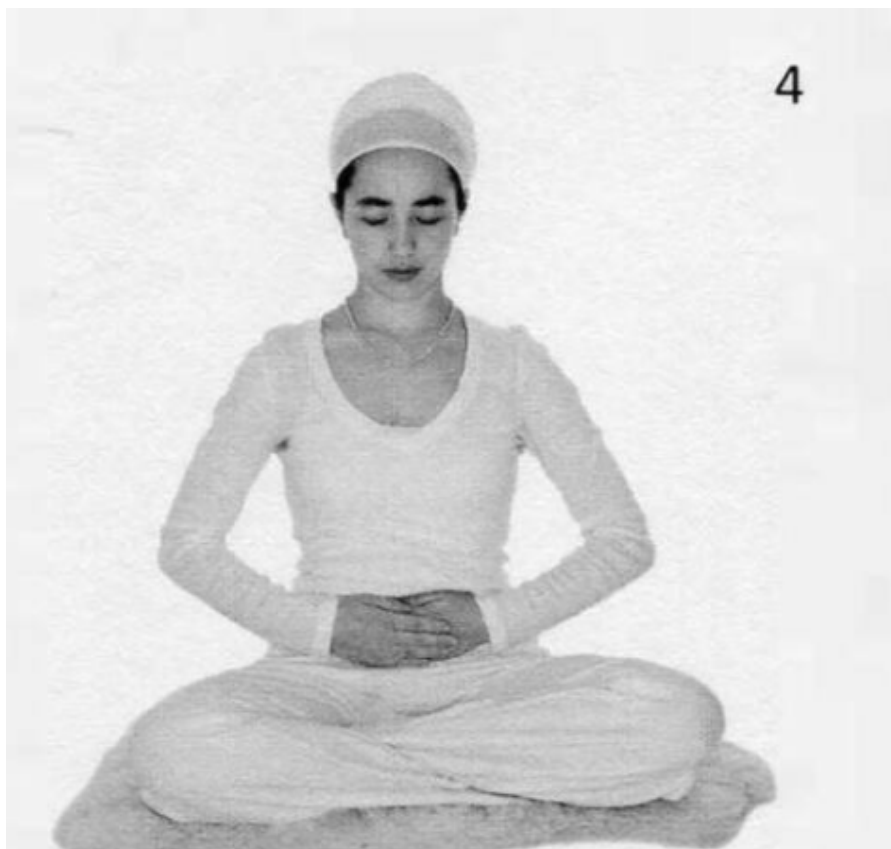
че звукът на гонга е съзидателният звук на Бог. Има само едно нещо, на което умът ви не може да устои, на което трябва да се подчини – звукът на гонга.

3. Оставайки в същата позиция, както в упражнение 2, незабавно започнете *огнено дишане*.

Продължете за **2 минути**.

Трябва да дишате от пъпа си. Помпайте енергично корема си. Вашето психично здраве ще зависи пряко от това колко енергично помпате пъпа си сега. Ако можете да дишате бързо от пъпа си сега, възможно най-интензивно, тогава утре ще имате много енергия и ще се чувствате щастливи.

Вакуумът, създаден от пускането, ще бъде изпълнен с положителна енергия.

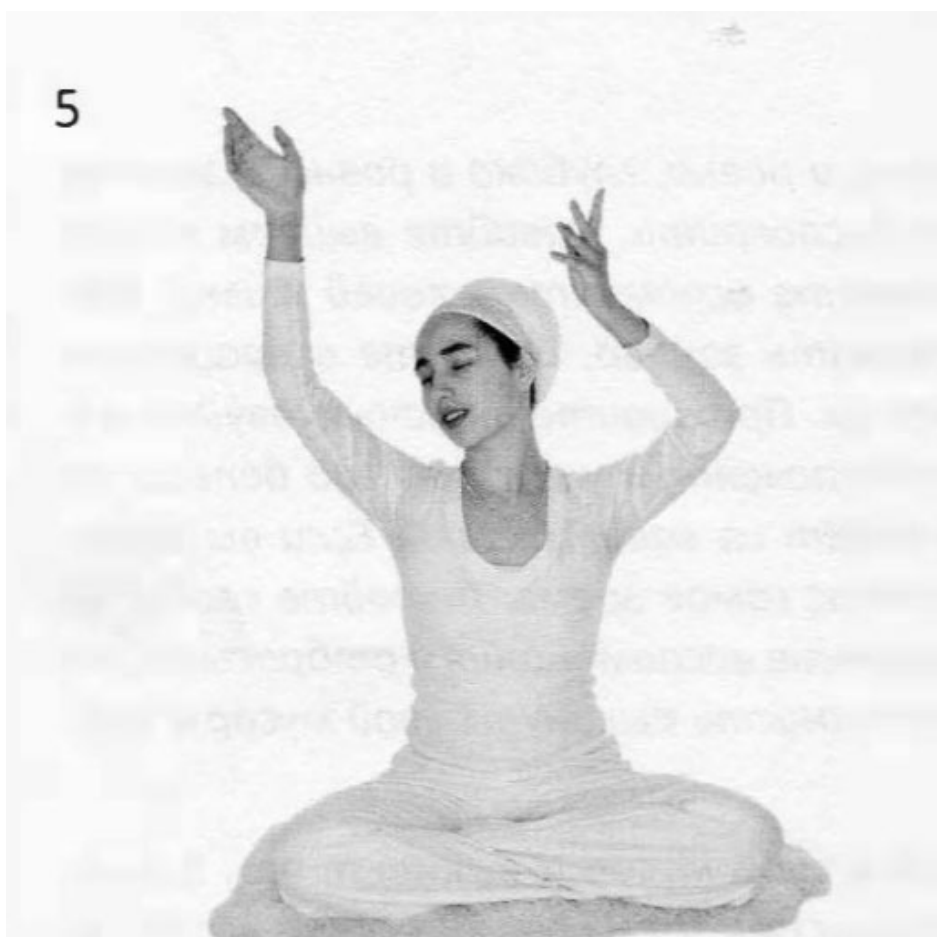


4. Седнете с изправен гръбнак. Седнете много величествено, сякаш сте единственият йогин на планетата. Поставете дланите си върху пъпа и натиснете здраво. Слушайте записа на „Rakhe Rakanhar“ от Singh Kaur и медитирайте върху пъпа си. Поддържайте натиск върху пъпа си през цялото време и дръжте гръбнака си изправен.

4 минути.

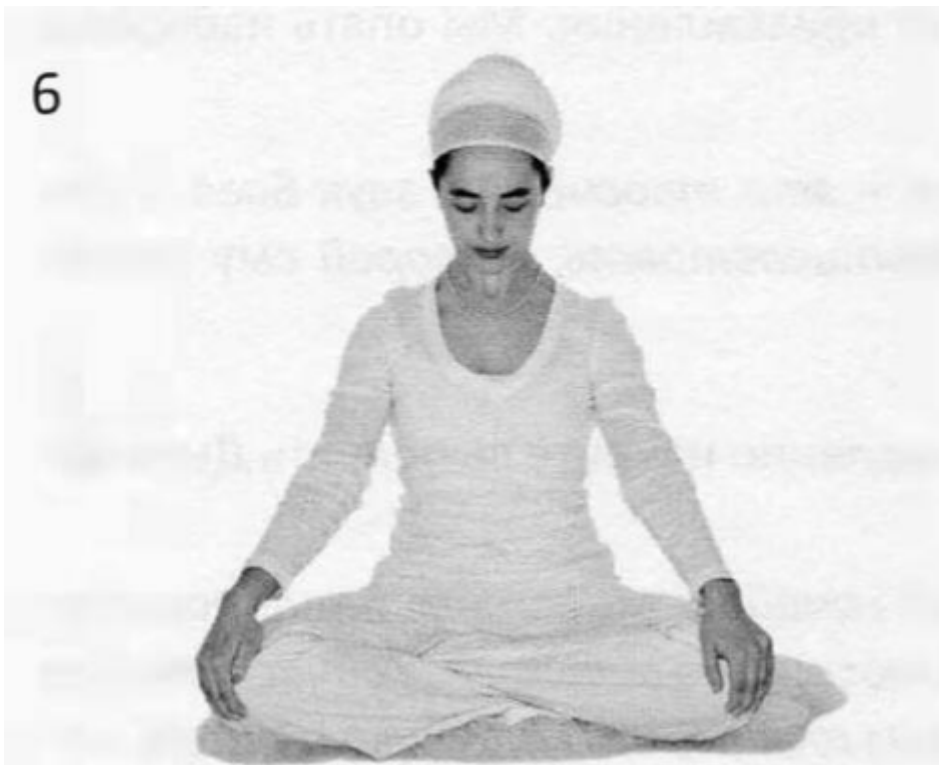
Притиснете пъпния си център и изправете гръбнака си, докато стане прав като стомана.

Помислете си: „Ще седя толкова величествено, сякаш съм най-добрият и единствен йогин на планетата.“ Опитайте моя метод: преструвайте се и това ще стане ваша реалност. Доверете ми се. Кармите, които са предопределени да ви причинят болка и страдание утре, трябва да бъдат изгорени днес.



5. Оставайки в същата поза, затворете очи и започнете да пеете заедно с този запис „Rakhe Rakhaanhar“ от Singh Kaur. Пейте, като стягате езика си, така че да е твърд. **2 минути.**

Можете да изтеглите или слушате *Singh Kaur - Rakhe Rakhan Har* от ТУК!



6. Отворете очи и започнете да изпълнявате Небесна комуникация със записа на „Rakhe Rakhaanhar“ от Singh Kaur. Като учители и практикуващи, можете да следвате традиционната последователност от движения или да създадете своя собствена. Продължете **3½ минути**.

Небесната комуникация е език на тялото, перфектна молитва. Като учител или практикуващ, можете да научите една от традиционните последователности на Небесната комуникация, изпълнявани към тази мантра, или можете да създадете своя собствена.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха си за 30 секунди, като напъгате цялото си тяло, докато стане като неръждаема стомана, така че енергията да може да се разпредели равномерно във всички клетки на тялото. Издишайте. Поемете две бързи, дълбоки вдишвания и издишвания, след което отново вдишайте дълбоко и задръжте дъха си за 30 секунди. Издишайте. Поемете 6 бързи, дълбоки вдишвания и издишвания.

от: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength