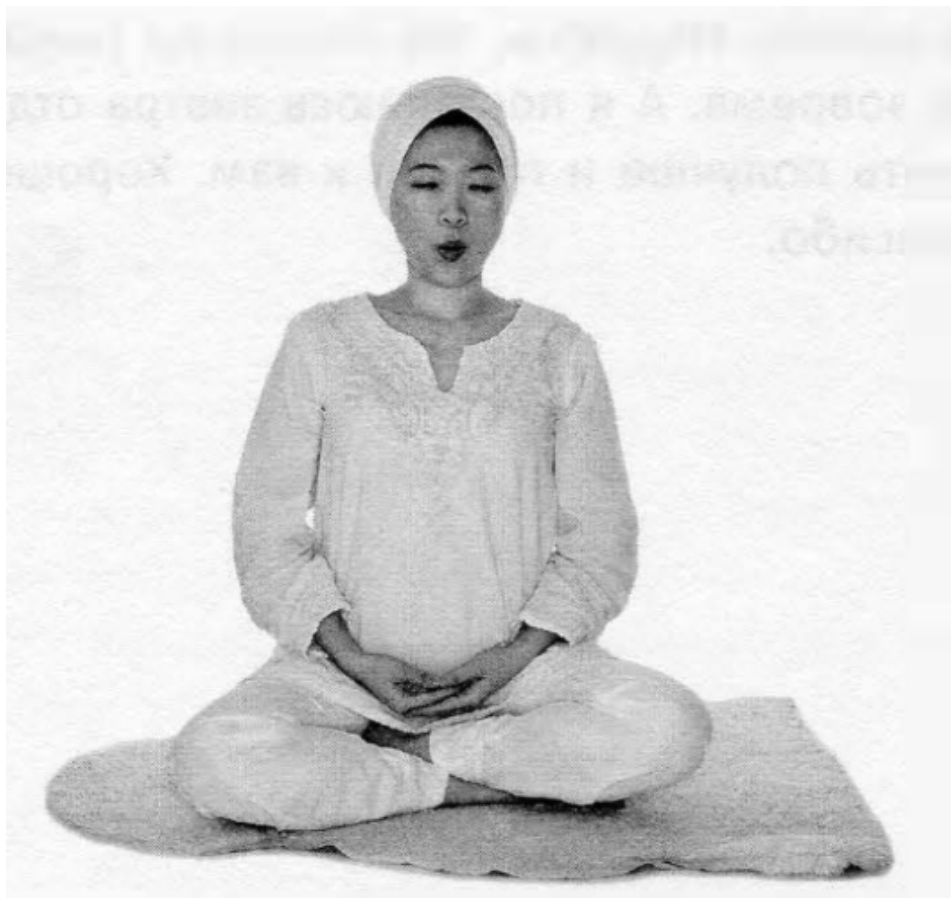


Крия - Изчистване на миналото от неприятни спомени I (Kriya - Unloading the Past of Harsh Memories I)

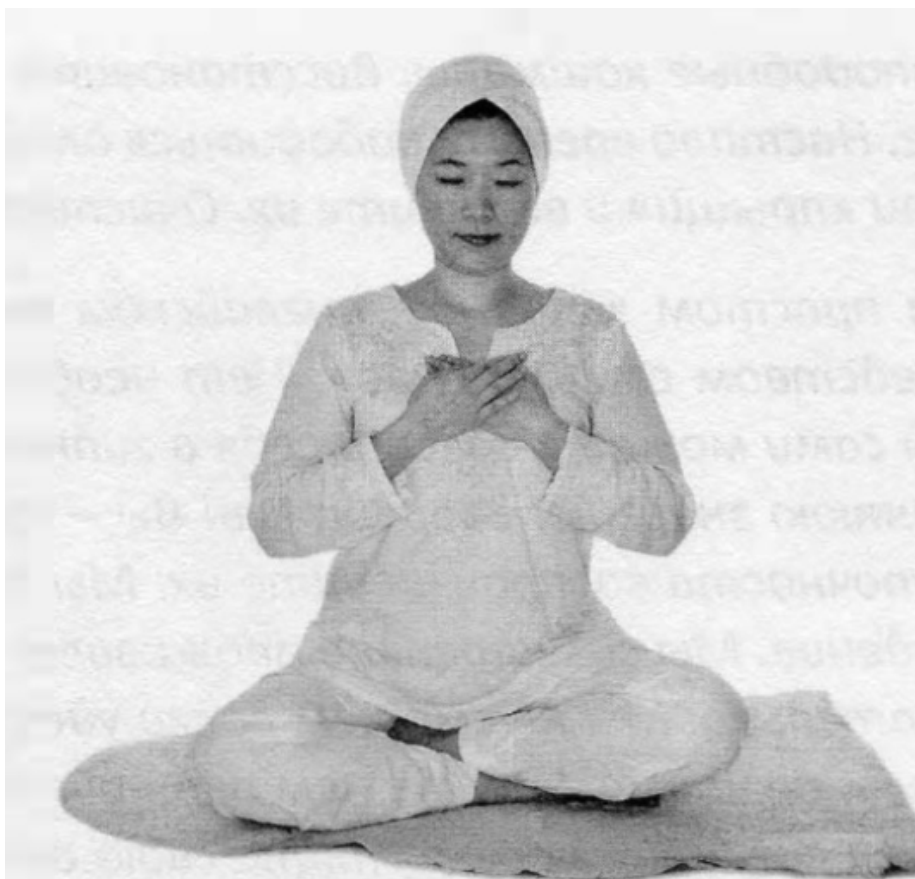
Изпълнявайте упражненията без почивка. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.



1. Намерете удобна позиция, в която можете да седите, без да се движите. Трябва да останете в избраната позиция до самия край. Ако не можете да седнете, легнете. Каквато и позиция да изберете, не я променяйте. Ако седите, дръжте гръбнака си изправен. Ако лежите, отпуснете се в удобна позиция. Свийте устни и вдишайте, като поемате въздуха много бързо, рязко и дълбоко. Издишайте силно през устата си, като натоварвате пъпа и гърдите си. Има много кратка, едва забележима пауза между вдишването и издишването. (Ако правите това дишане правилно, трябва да чуете непрекъснат, но кратък смучещ звук при вдишването, след това лека пауза и след това още по-кратък, остър звук при издишването, почти като "ха".)

7½ минути.

Това е охлаждащо дишане; то е много лечебно. Влейте силата на пъпа в дишането си. Това дишане се практикува от бъдещи майки преди раждане. Гръдният кош трябва да се движи, защото дъхът ви на живот е задържан в гърдите. Включете гръбнака си в движението, използвайте силата на раменете си и оставете дъха си да движи гърдите. Подготвяме се да родим. Вие преминавате през матката и родилните болки на майка си. Не е много приятно, но продължете. Ако дишате правилно, това ще подготви аурата ви за следващата стъпка. Няма да можете да направите следващата стъпка правилно, ако не стимулирате енергията.



2. Веднага поставете ръцете си върху *сърдечния център*. Вдишайте и издишайте дълбоко няколко пъти. Затворете очи и се вгледайте във върха на носа си. Започнете да изпълнявате медитацията за визуализация с дълбоко бавно дишане.

16 минути.

Медитация с визуализация. Сега, моля, концентрирайте се. Потопете се дълбоко, дълбоко, дълбоко в паметта си. Страданието е лудост. Страданието е лудост. Нека я извадим. Помислете за всяка болка, която можете да си спомните, още от първия ден от живота си. Извадете я. И я смажете, както стискате пъпки. Можете да го направите. Погледнете болката си, страданието си и разберете, че страданието ви е лудост, а от лудостта трябва да се отървете. Най-лесно е да се отървете от лудостта, когато енергията тече правилно: спомнете си болката, почувствайте я отново и ѝ кажете „довиждане“. Опитайте. Помнете болката във всеки детайл, точно както хирургът помни областта, която оперира, когато премахва мъртва тъкан, точно такава, каквато е.

Не позволявайте на въображението си да се развихри. Помнете точно болезнените усещания. Нещо, свързано с родителите, роднините, брат, сестра, майка ти - всичко, което се е случило, за всяка година; всички обиди, унижения, противопоставяне, предателства, изневери, всяка лъжа, с която трябва да живееш; любов, отхвърляне. В този свят всичко може да се поправи, освен разбитото сърце - всичко - казвам ти честно. Това е моментът на истината. Това е времето за пълно пречистване. Бог ти дава този шанс. Спомни си всяко страдание, което имаш. Страданието е лудост. Спомни си го точно, прецизно, подробно и то ще изгори. Този, който се спира на миналото, никога няма да има бъдеще - това е закон, който ти и аз не можем да променим. Извади страданието, изгори го. Но трябва да го помниш точно и след това да го пуснеш. Най-голямата доброта е, когато си добър към себе си и не разрушаваш бъдещето си. Каквото и лошо да си направил, вече си го направил и то не може да бъде отменено. Погледни го, изправи се пред него, признай как се чувстваш и след това го пуснеш.

Най-добрата козметика за теб е Сияйното тяло, то привлича всичко.

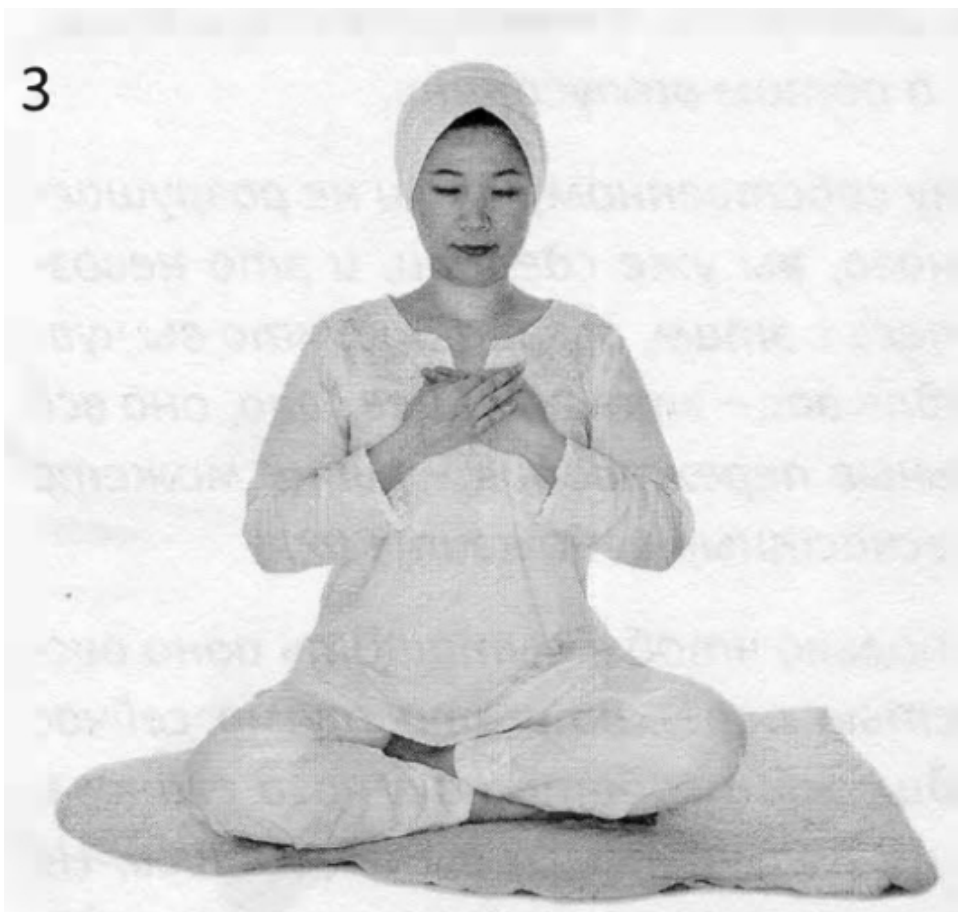
Прегледайте всичките си нежелани преживявания - не можете да ги запазите до края на живота си, да живеете с тях и да бъдете нещастни. Изгорете ги. Ще ви трябват 20 сеанса психотерапия, само за да извлечете един спомен за изнасилване. Можете да го преживеете напълно точно сега и след това да простите - и сте свободни. Няма нужда да ходите на много сеанси. Обичайте връзки, които никога не са се получили и сте се разделили. Не се преструвайте, че помните само хубави неща, които някак си са се объркали. Спомнете си дори най-лошите кошмари. Възстановете ги в паметта си. Съберете ги всички заедно и ги изгорете. Време е да ги освободите. Следвайте ме, внимателно съберете всички тези „пъпки“ и ги изстискайте. Пречистете се.

На прост западен английски ние наричаме това „освобождаване на болка чрез самохипноза“. Нямаме нужда някой да ви хипнотизира. Можете да се поставите в хипнотично състояние и да изпитате тази неземна енергия. Експлодирайте! Вие сте прекрасни актьори. Разиграйте всичките си драми, пресъздайте ги точно. Ние освобождаваме болката си чрез реалистично сънуване. Ние я преживяваме съзнателно, вместо тя да действа подсъзнателно. Не можем да задържим тази енергия дълго, тъй като сами сме я създали, така че преди да започне да отслабва, имате възможност да направите нещо с нея: да преместите болката си, да ѝ отговорите и след това да я освободите. Изиграйте сценария точно; изпълнението ви трябва да бъде перфектно.

Вие сте актьора, вие сте режисьора, вие сте продуцента, вие сте сценичния работник и вие сте сцената.

Пресъздайте драмата си днес и я изживейте докрай. Най-лесният начин да премахнете болезнените, нараняващи спомени от паметта си е да ги изживеете чрез творческа самохипноза и след това да ги отрежете. Можете да плачете, можете да се смеете, можете да се усмихвате - трябва да я изживеете. Вие не просто играете, вие наистина я изживявате. Болката е индивидуална, но всеки човек я изпитва. Някои я изразяват физически, някои се опитват да я изразят психически, някои се опитват да я изразят и след това да я отхвърлят, някои се опитват да я приемат. Моля, оставете болката да премине през вас. Изживейте я. Тя няма да ви навреди. Имате право да бъдете здрави и да живеете с ясна памет.

Има две думи, които трябва да научите в живота. Единият е „благодарен“, а другият е „неблагодарен“. Този, който помни думата „благодарен“, ще има всички прекрасни неща. А този, който е „неблагодарен“, винаги ще бъде лишен от прекрасни неща. Това е. Искате просперитет, искате да сте богати, искате да сте щастливи - тогава бъдете благодарни.



3. Започнете да дишате много дълбоко с умерено темпо, приблизително 8 вдишвания на всеки 15 секунди. След 30-60 секунди започва медитацията с гонг. Продължете да дишате дълбоко. „Вселената е създадена под звука на гонг. Следвайте този звук. Разперете криле и полетете.“

Обща продължителност: **4 минути.**

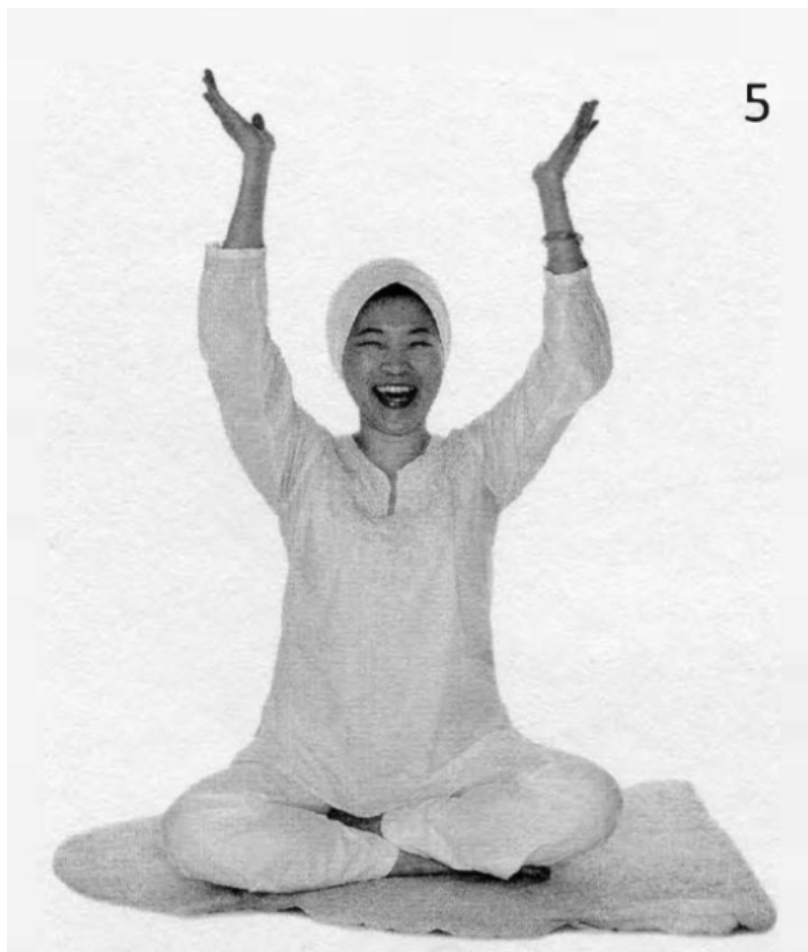
След като излезем от самохипноза, трябва да възстановим енергията си. Трябва да се събудим и това може да се направи с дъха на живота. Дълбокото дишане е много полезно, много помага.

4. Пейте заедно със записа на „Rakhe Rakhanhar“ от Sing Kaur. Гонгът продължава да звучи още 1 минута, едновременно със записа.

Обща продължителност: **5 минути.**

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

Повтаряйте звуците точно; това ще ви облекчи трайно от болката. Винаги, когато се чувствате зле, слушайте записа на тази мантра. Звукът на тези думи има успокояващ ефект върху мозъка.



5. Небесна комуникация със записа на „Rakhe Rakanhar“ от Sing Kaur, **2 минути**.

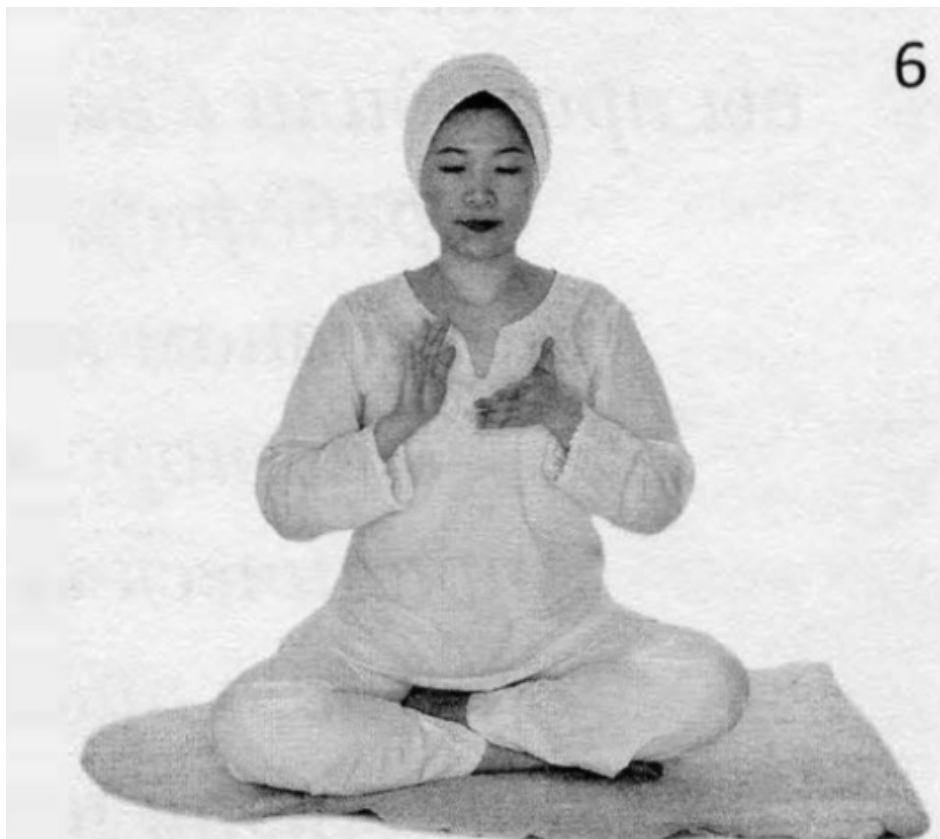
Небесната комуникация е творчески израз на душата. Като учител или практикуващ, можете да научите една от традиционните последователности от движения, изпълнявани към тази мантра, или можете да създадете своя собствена последователност.

Rakhay rakhanhaar aap ubaariun
 Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun
 Ноаа аар dayaal manho na visaariun
 Saadh janaa kai sung bhavjal taariun
 Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun
 Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
 Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh

Самият Бог се грижи за нас,
 осветява пътя ни и се грижи за делата ни.
 Бог е милостив и никога не ни забравя.
 Бог ни напътства, изпращайки добри хора да ни помогнат.
 Бог не позволява да бъдем наранени.
 Мислите за Бог са моята утеха.
 Когато си спомня за Бог, се чувствам спокоен и щастлив
 и всичките ми болки изчезват.

Ракхе раканхар ап убариан
 Гур ки пәри паэ кадж савариан
 Хо аап дайал манхо на висариан
 Садх джана ке санг бхаваджал тариан
 Сакат ниндак душт кхин мае бидариан
 Тис сахиб ки тек Нанак мане май
 Джис симрат сукх хое сагале дукх джае

Това са думите на Гуру Арджан Дев, петият Гуру на сикхите и са за цялостна защита. Част са от вечерна молитва (Rehiras), която дава енергия и помага, когато сте физически слаби или имате ограничено благосъстояние. Това е песен на победата, която ни позволява да бъдем направлявани от добрата и милостива Божия ръка. Тя унищожава препятствията пред реализирането на човешката съдба. Пеенето на мантрата помага срещу колебанията на ума.



6. Пляскайте с ръце в ритъма на „Rakhe Rakhanhar“ от Sing Kaur. Това е 8-ударен ритъм, ритъмът на сърдечен ритъм.

Продължете за **2 минути**.

Накрая: Поемете дълбоко въздух, задръжте го и започнете енергично да помпате *пълния си център*. Гръбнакът и раменете ви трябва да се движат бързо и енергично. Повторете 3 пъти. Първия път задръжте дъха си за 40 секунди, втория път за 20 секунди и третия път за 11 секунди. Този Шабад, (Rakhe Rakhanhar), тази мелодия, тези думи, се състои от 8 такта.

Това е Песента на победата. Вашият неуспешен живот може да се превърне в победа - ето колко силни са тези думи. Те са открити и искрени.

Пея този Шабад като молитва, когато се разхождам из къщата. Повтарям го през цялото време, защото не вярвам в страданието.

от: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength