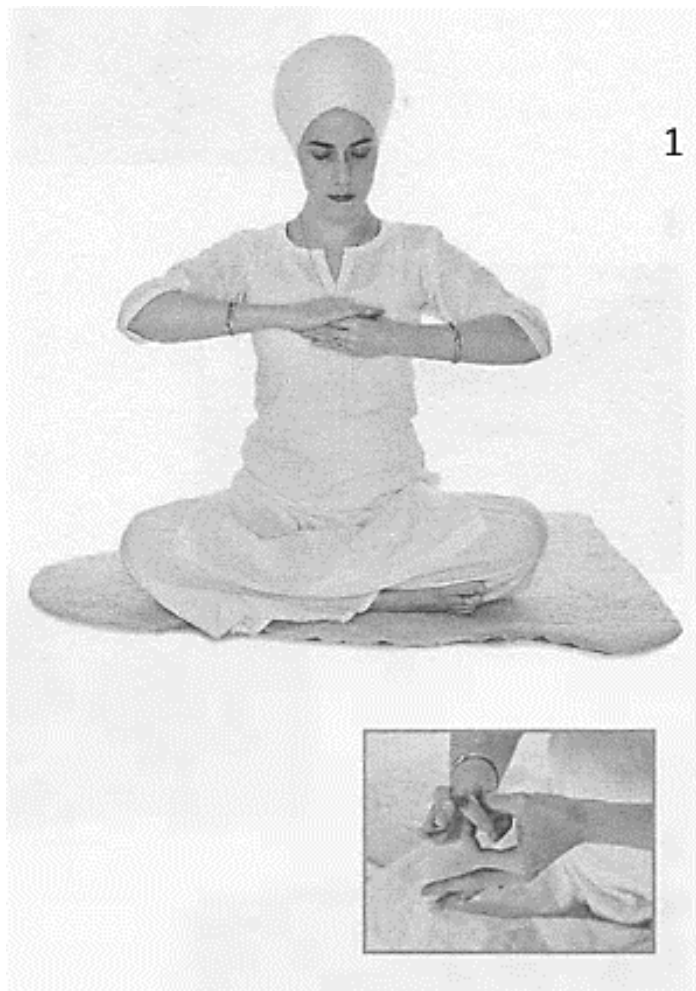


Крия - Пречистване на ума за дълбока медитация (Kriya - Cleaning the mind for deep meditation)

Изпълнявайте упражненията без почивка, освен ако не е указано друго. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.



1. Сключете ръцете си, преплитайки *Гуан мудра* (палец и показалец заедно) на едната ръка с *Гуан мудра* на другата ръка. Поставете ги пред сърдечния си център и ги изпълнете навън, като държите предмишниците си успоредни на пода. Започнете да правите кръгови движения с ръцете си, поддържайки същото напрежение в ръцете си. Започнете *огнено дишане* и координирайте движенията на ръцете си с дишането си: едно завъртане е равно на едно вдишване.

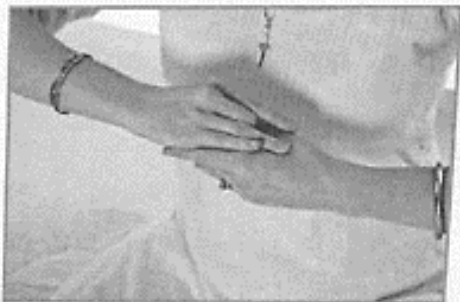
След **2 минути** затворете очи и се вгледайте във върха на носа си. Продължете кръговите движения с ръцете си и дишайте съзнателно още **6 минути**.

Обща продължителност: **8 минути**.

Опитайте се да координирате времето и пространството, ритъма и хармонията. Създайте музика - музиката на вашето дишане. Извадете на повърхността цялото скрито разочарование и гняв, които сте потиснали. Извадете ги, опитайте се да дадете най-доброто от себе си. Колкото повече правите това, толкова по-ядосани ще ставате. Няма да се уморите, а просто ще се ядосате. Това ще ви

направи невероятно ядосани, но това е нормално. Като правите това упражнение, вие изваждате гнева навън. Свързвате егото си с Юпитер, създавате кръвообращение и се мотивирате. Промяната в меридианите ще повлияе на скритите спомени и ще ги освободи. Подсъзнанието ще се отвори и много неща ще излязат наяве. Но в момента изпитвате силен дискомфорт и гняв. Продължавайте да правите това, продължавайте да дишате, продължавайте да се движите, дори и да сте уморени. Нищо не може да замени победата – вие трябва да спечелите.

2



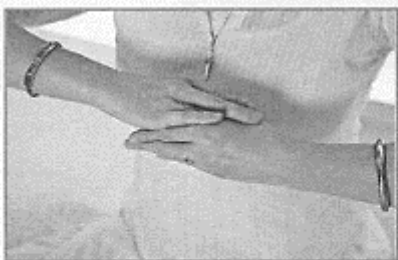
2. Сега поставете двете си ръце в *Шуния мудра* – палците и средните пръсти (пръстите на Сатурн) се докосват – свържете ги заедно и ги раздалечете. Продължете същите движения, както в Упражнение 1, използвайки *огнено дишане*.

3½ минути.

Какво изпитва Сатурн във вас? Вашето търпение и липсата на търпение са функциите на Сатурн. Юпитер беше вашето знание, вашето разочарование, това, което не успяхте да проявите. Когато човек не може напълно да се изрази и да постигне удовлетворение, когато му липсват знания,

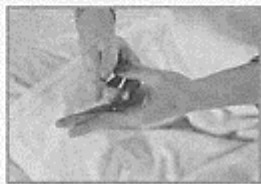
възникват разочарование и гняв. Когато ви липсва издръжливост и търпение да се справите с невъзможното, се случва това, което изпитвате сега. Ние просто се отърваваме от боклука, това е всичко. Трябва да изчистим умовете си от всички тези ненужни боклуци. Трябва да го направим сами, физически, защото никой друг няма да го направи. Движете се, движете се, представете си каране на ски - представете си каквото и да е, каквото и да е позитивно и се движете.

3



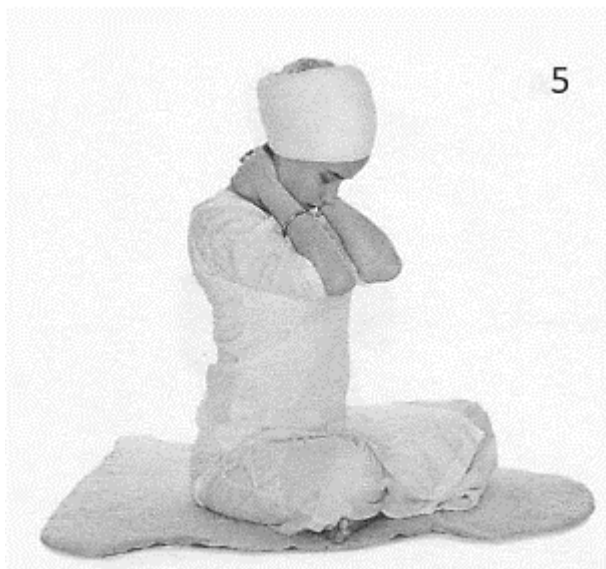
3. Поставете палците и безименните пръсти (слънчевите пръсти) на двете ръце в *Сурия мудра*, преплетете ги и ги разтегнете настрани. Продължете да дишате и да се движите както в упражнение 1 за **1 минута**.

4

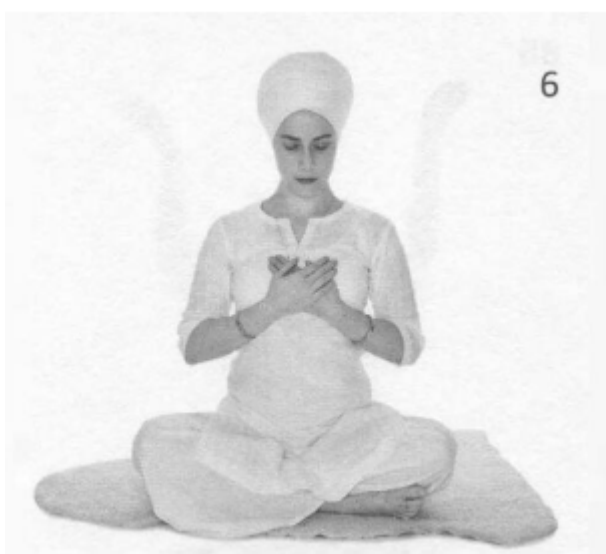


4. Поставете палците и кутрето на двете ръце в *Будхи мудра*, преплетете ги и ги разтегнете настрани. Дишайте и се движете както в упражнението. **3,5 минути.**

Сега ще започнат да се появяват нежелани спомени - неща, които не искате да си спомняте. Трябва да се освободим от сърдечна травма, сърдечни рани. Любов и омраза. Романтика и секс. Всичко това взето заедно – за това говорим сега. Ето защо ви е трудно да се движите.

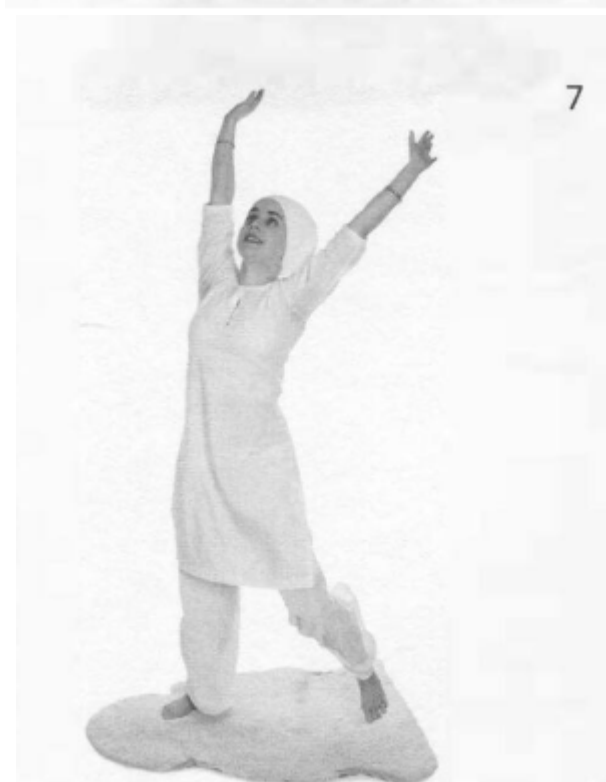


5. Стиснете ръце зад врата си, лактите са напред, главата е надолу. Откъснете се от всичко. Дръжте гръбнака си изправен, главата ви да виси свободно. Ударете гонг. Концентрирайте се върху центъра на челото си. **7 минути**. Започнете да се носите по течението. Ако се съпротивлявате, ще се появи триене. Трябва да започнете да се носите. Ще бъдете щастливи. Оставете се да се отдалечите възможно най-далеч от себе си, тогава ще се излекувате. Запомнете принципа: вие просто си давате възможност да се излекувате. Не е нужно да правите нищо, просто мислено се отпуснете. Дайте свобода на тялото и ума си, не се съпротивлявайте. Пуснете. Излезте от тялото. Следвайте командата.



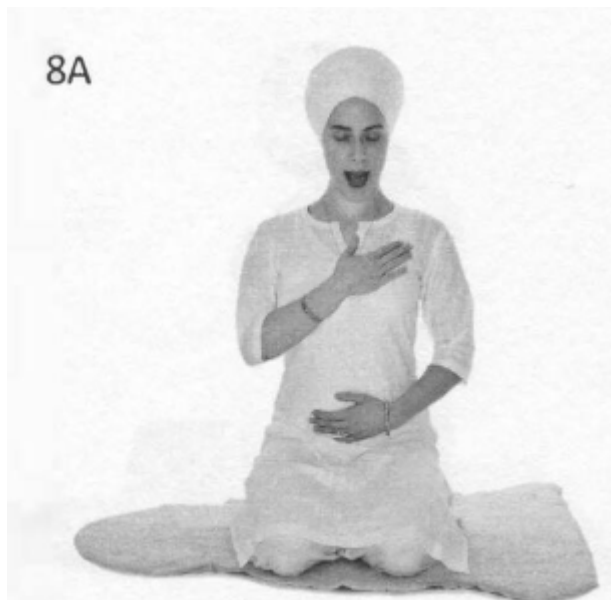
6. Поставете ръцете си върху сърдечния център, като ги кръстосате. Дишайте дълбоко. Седнете тихо и неподвижно и дишайте съзнателно. Усетете дишането под дланите си. Дълбоко бавно дишане. След **2 минути** започнете да слушате записа на „Har Singh Nar Singh“ в изпълнение на *Nirijnan Kaur*. **12 минути**. Обща продължителност: **14 минути**.

Можете да изтеглите или слушате *Nirijnan Kaur* - Har Singh Nar Singh от ТУК!



Не е нужно да правите нищо. Умът ви ще полудее и вие ще полудеете. Но каквото и да се случи, това не е ваш проблем – стойте извън него. Откъснете се от това, което прави умът ви, и от това, което правите вие. Вие и вашият ум сте две независими същества. Наблюдавайте себе си, погледнете се. Погледнете се с „ястребов поглед“. Погледнете живото си същество, наблюдавайте отвън. Тялото ще се опита да ви привлече, но стойте извън него, не се предавайте. Бъдете над тялото си. Вие сте обитателят на това тяло, вие не сте тялото.

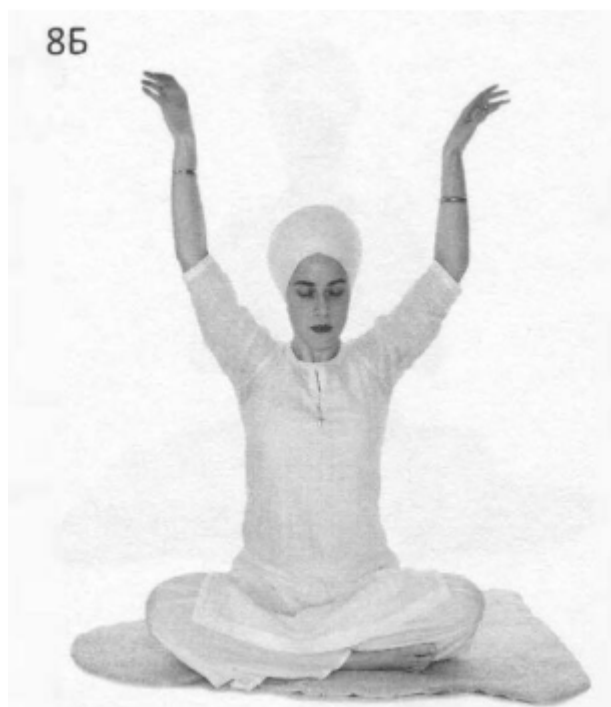
7. Вдишайте и се отпуснете, направете си почивка. Разтегнете се и се раздвижете. Изправете се, разходете се, възстановете кръвообращението. Подскачете, опитайте се да достигнете тавана. Разтегнете се във всички посоки, където тялото ви иска. Правете всичко по ваша преценка. Мантрата продължава да звучи. **3½ минути**.



8А. Седнете на колене и пети за **2 минути**. Оставайки седнали на колене и пети, поставете дясната си ръка върху сърцето си (вляво от *сърдечния център*), сякаш полагате клетва. Поставете лявата си длан върху *пълния център*. И двете ръце трябва да прилагат еднакъв натиск, балансирайки ги. Отворете устата си, леко изплезете езика си и започнете *огнено дишане* през устата си. Това е *кучешко дишане*. Продължете за **2 минути**.

Дзен будизмът започва с това упражнение. Великият дзен майстор, основал будизма, е седял така. Дзен будизмът означава пълен самоконтрол на вътрешното същество.

Той разказа следната история: Един човек отрязал ръката си и минута по-късно Буда казал: „Дай ми ръката си.“ Той взел ръката на мъжа и поставил отрязаната ръка върху нея. Той успял да излекува мъжа, защото имал контрол над *прана*, която е елементарната основа на тялото. Сега ги наричаме атоми. Когато хората видели това, те били изумени, учудени и не могли да повярват. Будистите не е нужно да измислят нищо – красотата на будизма е, че са записвали всичко, което са правили, експериментирайки в живота. Това е най-документираната религия. Красотата на будизма е, че всеки, който е открил нещо, го е записвал точно.



Б. Преминете към *продължително дълбоко дишане*. Затворете очи и медитирайте върху записа на „Ong Namō Guru Dev Namō“ от *Nirinjan Kaur*. Балансирайте натиска на лявата и дясната си ръка. Продължете да седите на пети или се изправете до коленичеща позиция. Редуването на тези позиции е приемливо, за да се избегне болка в коляното. След **7 минути** гонг започва да звучи в синхрон с музиката. Продължете още **4½ минути**. Вдишайте и задръжте дъха си за 30 секунди. Издишайте. Обща продължителност: **12½ минути**.

**Можете да изтеглите или слушате
Nirinjan Kaur - Ong Namō от ТУК!**

9. Седнете в *лесна поза* и се отпуснете. Разклатете ръцете и тялото си. Движете тялото си. Гонгът и музиката продължават още **1½ минути**.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength