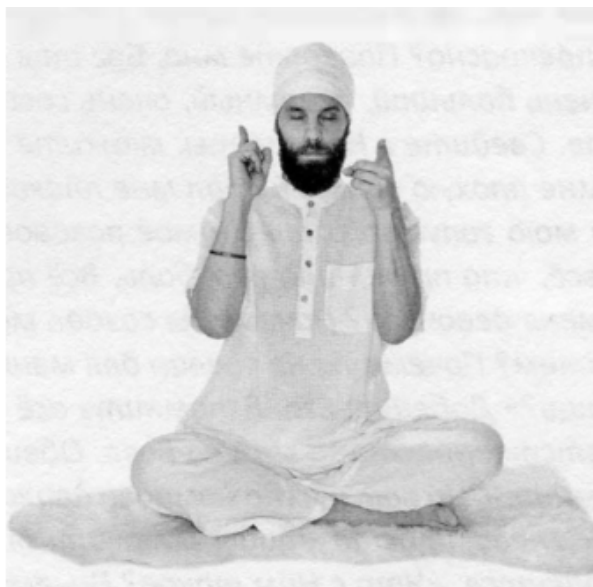
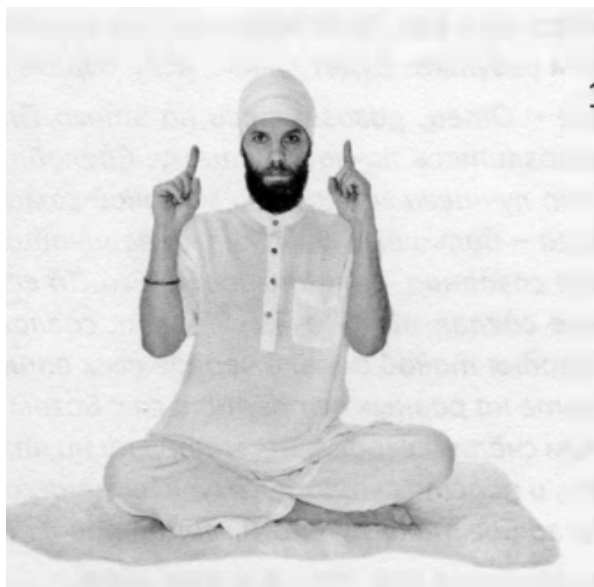


Крия - Изчистване на подсъзнателните ни истории (Kriya - Clearing Ours Subconscious Stories)

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



1. Поставете ръцете си пред себе си на нивото на ушите. Изправете пръстите си на Юпитер (показалците) и започнете да ги размахвате последователно, първо с десния, после с левия. Движението започва от китката. След **2 минути** затворете очи и увеличете скоростта на движенията. Движете ръцете си толкова бързо, че цялото ви тяло да трепери. Ядосвайте се! Обща продължителност: **11 минути**.

Медитация с визуализация

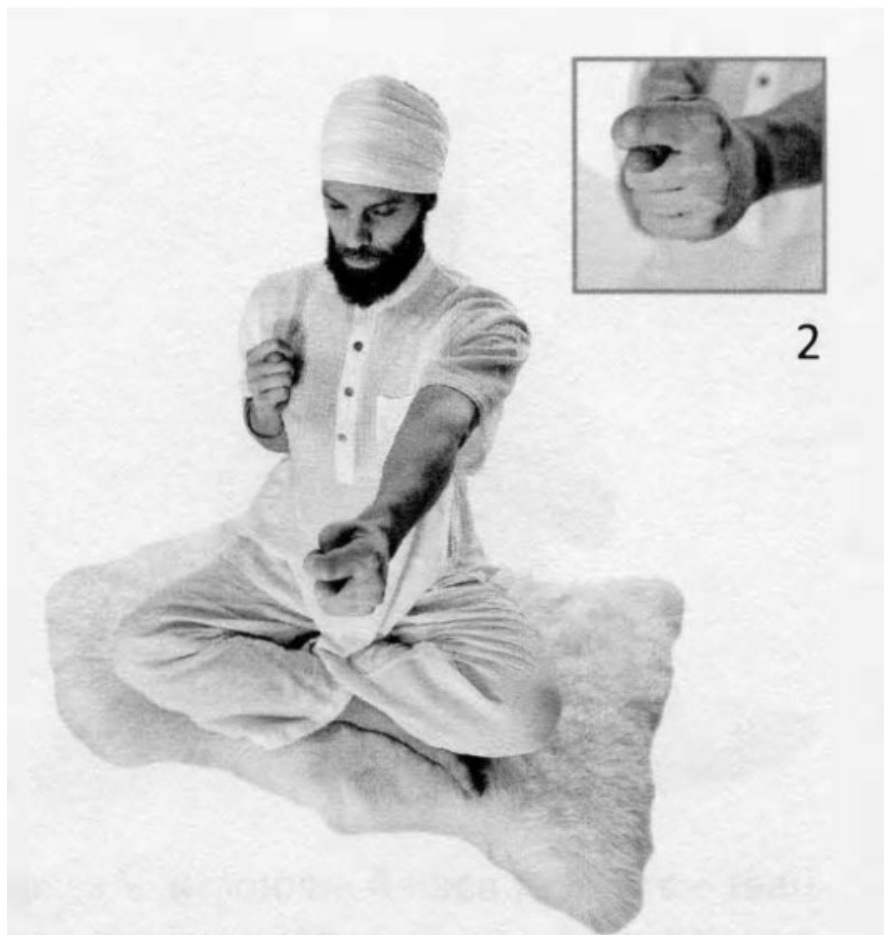
Затворете очи и започнете да изпълнявате движенията по-бързо. Движете ръцете си толкова бързо, че цялото ви тяло да трепери. В първия етап ще започнете да се ядосвате. Както се казва, „изгаряне от първа степен“. Изгаряния от първа степен, изгаряния от втора степен. Изгаряния от трета степен – това е животозастрашаващо, нали? Така че, достигнете гняв от първа степен. Затворете очи, медитирайте и станете истински ядосани, до степен на гняв от първа степен. Ударете този гняв! Обърнете се към Всемогъщия Бог, сочейки с пръст към Него: „Хей, Ти, Гиганте!“ Нашата задача е да изразим всичко на Всевишния, а Бог, в нашите умове, е Всевишният, затова се обърнете към Него. Точно това трябва да направим.

Ще ви превода сега, както е написано в текстовете: Представете си Всемогъщия Бог, който е навсякъде. Затворете очи и станете светлина, по-голяма от Бог, и Му кажете, сочейки с показалеца си, с пръста си на Аполон, с пръста си на Юпитер към Него, всичко, което мислите за Него, и кажете, че не ви пука. Трябва да направите това съзнателно. Простете ми, че трябва да ви уча на това. От религиозна гледна точка това не е много добре, но така работи подсъзнанието. Олицетворете цялата вселена, Божието творение и просто кажете: „Какво Правиш?“ Не се ядосвайте на малките хора: вашите братя и сестри, вашите съседи, човешките същества, които Бог е създал. Вместо това, ядосвайте се на самия Бог и се преструвайте, че не се страхувате. Преструвайте се, че не се страхувате. Преструвай се, че не се страхуваш и не те интересува какво Бог ти прави. Ако Бог те убие, пак ще бъдеш в Бога. Ако Той не те убие, пак ще

бъдеш в Бога. Бог е вътре и отвън, затова изобразявай и изразявай силно и страстно, ядосвай се. Ядосвай се. Изразявай го. Ще се отървеш от повече боклук, отколкото можеш дори да си представиш. Теорията тук е проста. Не става въпрос за мен или за теб. Работи прост физически механизъм. Ако го правиш по-добре, резултатът ще бъде по-добър; ако го правиш по-бавно, няма да доведе до нищо. Бог е Отец, ядосвай се на този Бог-Отец. Отмъсти Му, ядосвай се, наистина ядосай се. Преструвай се, че си много, много, много ядосан. Няма по-добра хипноза от тази самохипноза, когато създаваш свой собствен Бог - голям, огромен, най-велик, безкраен - и ти, едно малко, ограничено същество, Го поучаваш. Искам да кажа, наистина Го поучаваш! „Защо ми направи това? Защо ми направи това?“ Кажи каквото мислиш! Отмъсти Му! Днес е такъв ден, в поредицата от всички ваши животи, всички ваши самскари, всички ваши карми, когато можете да срещнете Бог на равни начала и да забравите за страха. Без страх! Отмъстите си на Него днес, независимо от всичко.

Спомнете си всичко, през което е трябвало да преминете, и просто Му кажете: „Ти ме създаде и не ми даде това, не ми даде онова. Какъв Бог си Ти? Какъв човек си Ти?“ Хайде, хайде. Спомнете си всичко, което Бог е направил за вас, отмъстите си на Него. В резултат на това ще имате чисто аз, свободно от всякакви страхове. Можете ли да си представите колко прекрасно ще бъде това? Повярвайте ми, Бог е толкова велик, че няма да възрази. Няма! Той е много голям, огромен, много състрадателен, мил, подкрепящ. Хайде. Отмъстите си на Него, кажете Му всичко директно. „Ти ми даде лош брат, Ти ми даде лоша майка, Ти ми даде лош баща, Ти ми даде лошо куче, Ти ми отне синьото куче и розовата ми рокля и Бог знае какво още.“ Спомнете си пред Него всичко, което ви е наранило. Запомни всичко. Днес е твоят ден. „Защо ме създаде момиче? Защо ме създаде жена? Защо не ме създаде това или онова? Защо не направи това и онова за мен? Защо не ми се притече на помощ?“ Довърши Го. Запомни всичко - всичко, което те ядосва - и обвини Бог. Обвини Бог. Подсъзнанието ти ще ти помогне да запомниш. Но ти е нужно малко движение, имаш нужда от малко ярост и лудост, малко гняв, само за да те задвижи. Попитай Бог защо е направил това, което не ти харесва. „Какво не е наред с Него? Защо не може да даде на всички лотариен билет, за да няма проблеми? Защо не направи така, че всеки да получава по 20 000 долара на ден и да приключи с това? Защо някой трябва да е беден? И защо изобщо е създал корем? Защо трябва да ям и да дебелея?“ Продължавай да се движиш: мощно, енергично, уверено, искрено. Прави го така, сякаш наистина го правиш. Не го прави...

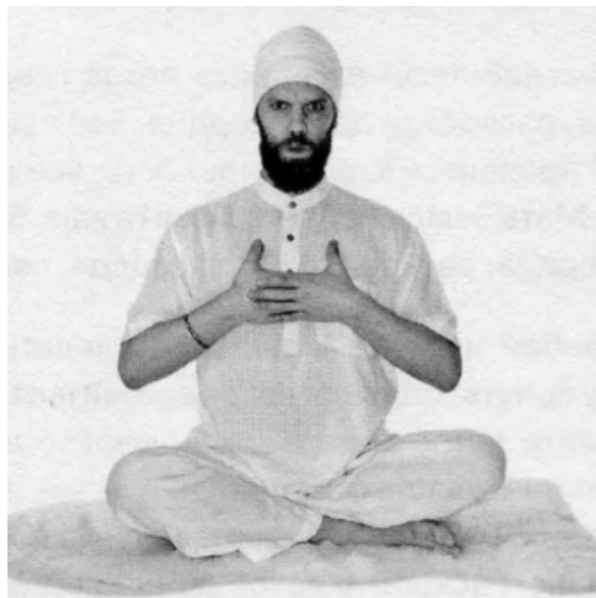
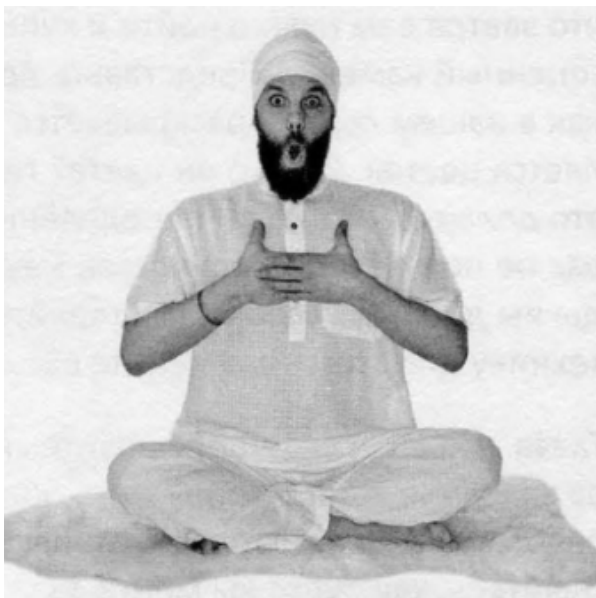
Точно като упражнение – това е целият проблем. В упражнението казваме: движете пръстите си. Но аз не казах това. Казах, правете това, което хората обикновено правят, когато искат да поставят някого на мястото му с жестове. Използвайте левия си пръст, десния си пръст – няма значение. Но основното е, продължавайте да го правите. И това ще има своя ефект; ще усетите как пръстите ви стават тежки. Всичко е заради магнитното поле – така мозъкът започва да оценява какво се случва. Вашата двигателна система трябва да полудее. Докато двигателната система работи в хармония, съзнателният ум няма да се обърне към подсъзнанието за помощ.



2. Тантрически удар: Затворете очи и стиснете върховете на палците си между пръстите на Юпитер (показалец) и Сатурн (среден). Започнете силно да хвърляте ръцете си напред, редувайки се надясно и наляво, сякаш нанасяте удари, със средно до бързо темпо. Продължете за **2½ минути**.

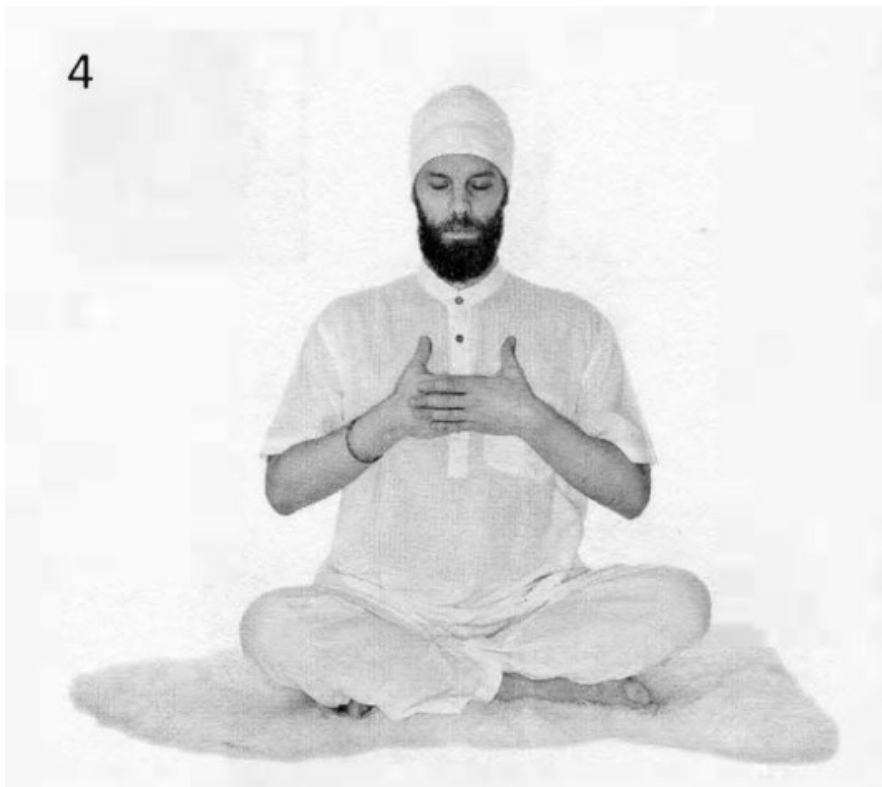
Медитация с визуализация

Представете си, че Бог идва при вас и казва: „Не смей да ме обиждаш.“ Ударете Го, а после още един. Продължавайте да удряте, докато не се изтощите напълно. Тялото ви веднага ще започне да се отпуска. Ще почувствате облекчение. Ударете Го. Ударете Го за всички несправедливости, за всички нежелани действия и реакции, за всички ваши лоши, тъжни спомени: любимият ви не ви е поканил на вечеря, съпругът ви не се е прибрал, писмото е пристигнало твърде късно. Ще се почувствате чудесно облекчени.



3. Поставете ръцете си върху *сърдечния си център*, лявата върху дясната, палците са изпънати и сочат нагоре, а останалите пръсти са хоризонтално, успоредни един на друг. Пръстите на дясната ви ръка сочат наляво, пръстите на лявата ви ръка сочат надясно. Вдишайте през широка, закръглена уста с изненадано изражение на лицето – широко отворени очи, повдигнати вежди. Издишайте през носа, като сбръчкате носа си и разширите ноздрите си, с гневно изражение. Дръжте очите и устата си широко отворени през цялото време на дишането. Продължете за **4½ минути**.

Накрая: Поемете дълбоко въздух и го задръжте за 10-15 секунди. Бъдете спокойни и безметежни. Издишайте. Вдишайте и издишайте бързо и дълбоко няколко пъти. В Тибет това се нарича „Крия на просперитета“. Вдишайте целия Бог. Изяжте го, погълнете го, поемете го целия. Издишайте с гневно изражение, разширявайки ноздрите си. Ще изпитате голямо облекчение. Вашето състояние на ума и отношение ще се променят. Вдишайте целия Бог и изхвърлете гнева си.



4. Дръжте ръцете си в същото положение. Фокусирайте се върху сърдечния си център и донесете цялата енергия там. Водената медитация започва. След **12½ минути** гонгът започва да звучи и визуализацията продължава още **12½ минути**.

Общата продължителност на упражнението е **25 минути**.

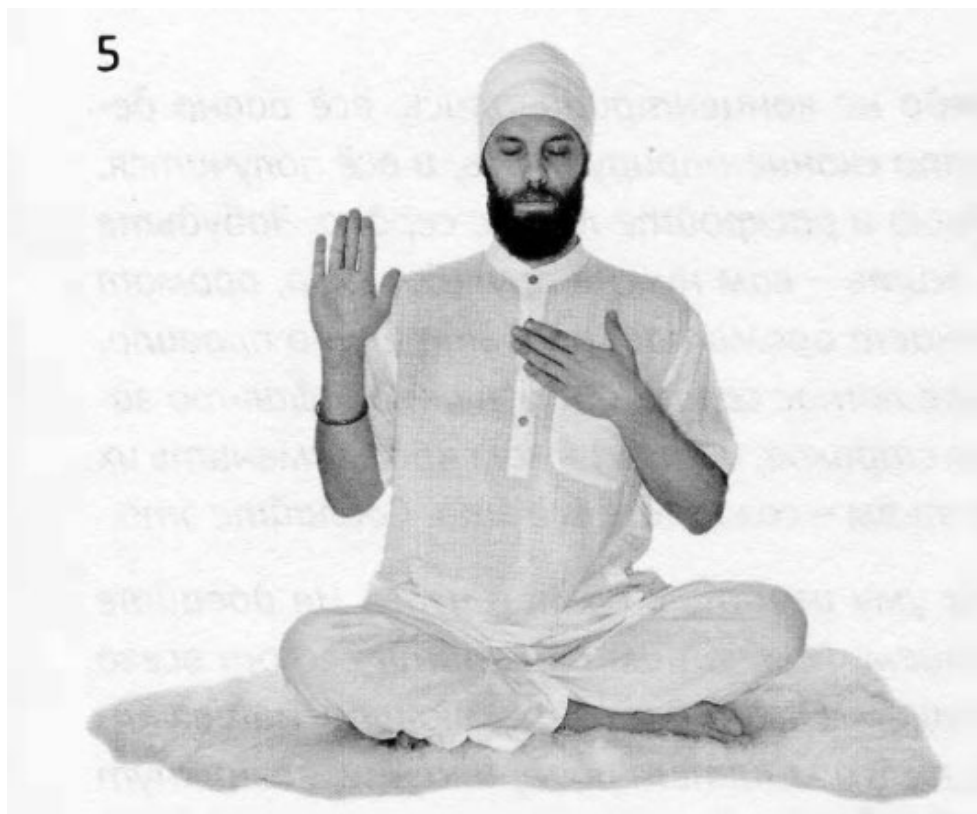
Медитация с визуализация

Почувствайте как лотосов цвят се отваря във вашия *сърдечен център*. Концентрирайте се и се опитайте да видите какъв цвят е това цвете. Лотосовият цвят ще има определен цвят - това е цветът на вашата личност. Всеки човек има свой собствен цвят и той не може да бъде направен различен. Какъвто и да е този цвят, това е вашият скъпоценен камък - това сте вие. (Не в смисъл, че утре трябва да отидете и да си купите такъв скъпоценен камък, а просто, че това е вашият скъпоценен камък.) Представете си, с помощта на самохипноза или чрез медитация, как в сърцето ви се отваря пъпка, разцъфва цвете. Пъпката се отваря и се появява цвете. Какъв цвят е? Опитайте се да видите. Може да е всеки цвят, но трябва да е един специфичен цвят. Концентрирайте се. Не се притеснявайте, ако не успеете. Броят на неуспехите в живота няма значение. Важното е един ден да постигнеш успех. Опитай, концентрирай се върху това. Ако знаеш някаква техника за това, използвай я. Затвори очи, концентрирай енергията; затворени очи, концентрирай енергията; затворени очи, концентрирай се, концентрирай се, отпусни се, отпусни се, отпусни се, отпусни се, отпусни се, отпусни се, отпусни се, сякаш си мъртъв. Отпусни се. Отвори лотоса на сърцето, отвори лотоса на сърцето, отвори лотоса на сърцето, отвори лотоса на сърцето. Всичките ти трагедии ще се разсеят, всичките ти проблеми ще изчезнат. И твоята реалност ще се прояви, всичко най-добро във теб. Всичко най-добро във Вселената и Майката Земя ще започне да ти служи. Възможностите ще започнат да идват при теб. Отвори лотоса на сърцето си, отвори лотоса на сърцето си, концентрирай се и определи цвета му. Всеки може да направи това, просто трябва да се концентрираш. Малко повече, малко повече фокус. Почувствай. Представи си. Медитирай. Отвори лотоса на сърцето си, отвори лотоса на сърцето си. Пъпката ще започне да се отваря и вашето състояние, вашето отношение, вашият ум, вашият късмет, всичко ще започне да се променя точно под ръцете ви - чудо се случва точно под ръцете ви. Дайте си шанс - един шанс, един шанс. Отворете лотоса на сърцето си.

Определете цвета му. Концентрирайте се. Той е там, не го игнорирайте несъзнателно, вижте го с подсъзнанието си. Със затворени очи влезте в Сърдечния си център и използвайте подсъзнанието си. Отворете лотоса на сърцето си, концентрирайте се. Моля се за вас, вие се молите за мен, ние се молим за всички, всички се молят за нас, но всичко зависи от сърцето. Отворете лотоса на сърцето си. Дори никога да не сте медитирали, никога да не сте се концентрирали, направете го така или иначе. Тук няма провал - просто се концентрирайте и всичко ще се получи. Моля, опитайте с цялата си искреност и отворете лотоса на сърцето.

Забравете за всичко, откъснете се от всичко. Трябва да живеете - имате нужда от приятелство, сила, аромата на сърцето. Растение, което не цъфти, не излъчва аромат. Запомнете това правило. Природата си има свои собствени правила. Разцъфнете. Отворете лотоса на сърцето. Нуждаете се от някакъв заместител: изхвърлили сте толкова много подсъзнателни страхове и сега трябва да ги замените с красота, радост и вечно щастие - създайте всичко това. Направете го. Моля ви. Дайте си шанс. Не позволявайте на ума да си играе с вас. Не му позволявайте да ви разсейва. Работим с подсъзнанието. Искаме да го изчистим от всички боклуци, но то ще започне да прибъгва до всякакви трикове. Ще превключи вниманието ни към тялото. Някъде ще ви сърби, някъде ще ви боли, ще почувствате раздразнение, ще имате крампи и всичко останало. Не се поддавайте на това. Продължавайте да отваряте лотоса на сърцето си. Усетете сиянието на слънцето под ръцете си, сиянието на слънцето, необятното синьо небе и ослепителното сияние на слънцето - светлина, топлина. А сега ще летим, като аромата на цвете. Следвайки вълните, следвайки вълните. Ще изпратя вълни, които ще ви помогнат. Ритъмът е една цяло и четвърт 7 пъти. Ще изпратя вълни и те ще уловят аромата на цветето и ще го носят със себе си. Следвайте аромата на цветето. Гонг медитация. Като малки призраци, изпълнени с аромат и светлина, прозрачни, летете по вълните. Летете на такива разстояния, които дори не можете да си представите. Летете колкото можете по-далеч, през пространства, през галактики, през хилядолетия, отвъд всички възможни граници, до другия свят. Летете към Безкрайността, скъпи мои. Станете ароматът на цветето на сърцето си. Усетете аромата на цветето си с физическото си обоняние. То е реално - помиришете го. Като цвете, дайте аромата си на всички. Вдишайте аромата на цветето на собственото си Аз. Като сияен дух, носен от вятъра, оставете аромата на цветето си да се разнесе.

Вдишайте аромата, насладете му се, почувствайте как ви опиянява. Нека цветето ви излъчва аромат, почувствайте го, усетете го, насладете му се. Нека аромат се лее от паметта ви, от паметта ви, от паметта ви. Нека аромат се лее от паметта ви, от паметта ви, от паметта ви. Нека аромат се лее от паметта ви, памет, памет. Нека аромат се лее от паметта ви, памет, памет. Нека аромат се лее от паметта ви, памет, памет. Нека аромат се лее от паметта ви, памет, памет, памет. Нека аромат се лее от вашата, нека... Вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте, вибрирайте. Проникнете. Вибрирайте.



5. Дръжте ръцете си в същото положение. Вдигнете дясната си ръка като за клетва. Започнете да пеете заедно със записа на "Rakhe Rakhanhar" от *Singh Kaur*. Повторете звуците. Гонгът продължава да звучи в такт с музиката.

4 минути.

Фокусирайте се върху сърцето си и пейте от сърдечното си сърце, имитирайки звуците. Нека лотосовите листенца произведат звука. Пейте, стягайки езика си.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха си, докато гонгът заглъхне. Издишайте.

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

Rakhay Rakhanhaar aap ubaariun
 Gur kee pairee paee-eh kaaj savaariun
 Hoaa aap dayaal manho na visaariun
 Saadh janaa kai sung bhavjal taariun
 Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun
 Tis sahib kee taayk naanak mania maa-eh
 Jis simrat such ho-eh saglay dookh jaa-eh

Рак(х)е рак(х)ан(х)аар ап убариан
 Гур ки пери паа-е кадж савариан
 (Х)оаа ап деяал ман(х)о на висариан
 Сад(х) джана ке сан(г) б(х)авджал тариан
 Сакат ниндак душт к(х)ин ма-е бидариан
 Тис са(х)иб ки те(й)к Наанак мане маа-е
 Джис симрат сук(х) кхо-е сагаей дук(х) джа-е.

Приблизителен превод:

Самият Бог се грижи за нас,
 Осветява пътя ни и урежда делата ни.
 Бог е милостив и никога не ни забравя.
 Бог ни напътства, изпраща добри хора да ни помогнат.
 Бог не позволява да ни се случи зло.
 Успокоявам се при мисълта за Бог.
 Когато си спомня за Бог, се чувствам спокоен и щастлив
 и всичките ми болки изчезват.

След като изпълни крията и благослови „Нека слънцето грее над теб“, Йоги Баджан даде това утвърждение: Както цветето отдава аромата си, дайте си шанс, само шанс, да се доверите на себе си, да обичате себе си и да бъдете себе си.

Повторете 3 пъти: „Вярвай в себе си, обичай себе си и бъди себе си.“ Сега затворете очи, вдигнете дясната си ръка, поставете лявата си ръка на сърцето си и кажете клетвата: „Вярвам в себе си, обичам себе си, аз съм себе си.“

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength