

EGY RENDKÍVÜL KIFINOMULT GYAKORLAT  
A TUDAT ALATTI DEPRESSZIÓ GYÖKERÉNEK MEGRAGADÁSÁRA.  
1985. FEBRUÁR 20.



1. Hanyatt fekvve a talajon karjaiddal a törzsed mellett, emeld fel a bal lábad 60 fokos szögbe. Rázd a bal lábal erőteljesen, közben lazítsd el a z összes többi testrészedet. A térdedet tartsd kiegyenesítve és rázd nagyon erőteljesen. 3 perc. Ezzel teljesen átrendezed és serkented az összes mirigyed.



2. Továbbra is hanyatt fekvve emeld fel a jobb lábad 60 fokos szögbe. Rázd a bal lábal erőteljesen, közben lazítsd el a z összes többi testrészedet. Ne hajlítsd be a térded, tartsd mindkét lábad egyenesen. A jobb lábadat fizikailag erőteljesebben kell ráznod, mint előzőleg a balt. Rázd a jobb oldalt nagyon intenzíven. 3 perc



3. Továbbra is hanyatt fekvve, karjaiddal a törzsed mellett, emeld mindkét lábad 60 fokba. Rázd mindkettőt egyszerre, de mindkét térded tartsd kiegyenesítve. 3 perc



4. Könnyű ülésben emeld fel mindkét karod kiegyenesítve és rázd a kézfejed a csuklódból. A csukló és a kézfej mozog, a könyök kiegyenesítve. Csukd be a szemed, és koncentrálj a tobozmirigyre úgy, hogy magadban a fejtető közepére öszpontosítsz. Meditálj mélyen, hallgasd a *You Are My Lover, Lord* című mantrát ( elérhető: Ancient Healing Ways AHW 16386) Hallgasd a tobozmirigyed. 7 ½ perc



5. Ölbe tett kézzel meditálj tovább a mantrán. Lélegezz hosszan, lassan és mélyen, csukott szemmel. Folytasd a mantra végéig. (kb még 9 perc) Belégzés, ülj egyenesen, meditálj, közben tartsd vissza a levegőt ameddig csak megy, maximum egy percig. Ne erőltess túlságosan a levegő visszatartását. Kilégzés ágyútűzként, tartsd kint a levegőt legfeljebb 30 másodpercig, közben húzd végig be erőteljesen a köldöködet. belégzés, lazíts.

Ahhoz, hogy hosszú távú pozitív változásokat indíts el az életedben, végezd ezt a kriját minden reggel egy hétig. Ez alatt az egy hét alatt egyfajta ritmus fejlődik ki az ülőidegben, egyre erőteljesebbnek és pozitívabbnak fogod érezni. Gyakorlás közben izzadni fogsz. Reggelente, miután elvégezted ezt a gyakorlatot, írd le, hogy hány óra van, és hogy érzed magad. Esténként írd le, hogy hány óra van, és értékeld az elmúlt napodat. Írd le, mit érzel, hogyan változol e meditációs gyakorlat által. Tartsd meg ezt a feljegyzést és értékeld a hét végén.

*Az életed azon a napon kezdődik, amikor tudatára ébredsz, hogy ki vagy. Attól a naptól kezdve azzá akarsz fejlődni, akinek lenned kellene. Ha már azzá fejlődöttél, akinek lenned kellene, attól kezdve jogod van túláradni, megosztani magad másokkal. Először is lennie kell egy pohárnak. Azután a poharat meg kell tölteni. Végül, ha megtelt, kicsordulhat. Ezt a három állapotot ismerjük. Y. B.*