

# KRIYA PER CREARE AMORE VERSO SE STESSI

Yogi Bhajan - 4 Aprile 1994

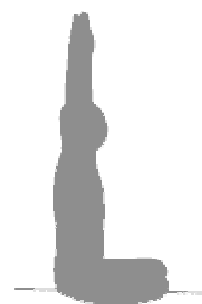
**(1)** Sedete in posizione facile con la spina dorsale dritta e ponete la mano destra circa 15/22 centimetri sopra la cima della testa, con il palmo rivolto in basso, per benedire voi stessi. Questa auto-benedizione corregge l'aura. Il gomito sinistro è piegato con il braccio vicino il busto. L'avambraccio e la mano sono rivolti verso l'alto. Il palmo sinistro è rivolto in avanti e benedire il mondo. Gli occhi sono chiusi e la concentrazione è sul centro lunare al centro del mento. Respirate lungo, lento e profondo con un senso di affetto verso se stessi. Provate a respirare al ritmo di un respiro al minuto - 20 secondi per l'inspirazione, 20 secondi di apnea e 20 secondi per l'espiazione. **Continuate per 11 minuti.** Quindi ispirate profondamente, poi lentamente e direttamente prendete la posizione del secondo esercizio.



**(2)** Stendete le braccia in avanti, palmo delle mani rivolto in basso. Stirate al massimo. Gli occhi sono concentrati sul centro lunare al centro del mento e la respirazione è lunga, lenta e profonda. **3 minuti.** Ispirate profondamente e lentamente e direttamente prendete la posizione del terzo esercizio.



**(3)** Sollevate le braccia in alto con il palmo delle mani rivolto in avanti. Le braccia sono tese. Gli occhi sono concentrati sul centro lunare al centro del mento e la respirazione continua ad essere lunga, lenta e profonda. **3 minuti.** Per terminare: ispirate profondamente, trattenete il respiro per 10 secondi mentre stirate verso l'alto le braccia (provate ad stirarle così tanto da sollevare i glutei) e portate tensione ad ogni muscolo del vostro corpo. Espirate. Ripetete questa sequenza altre due volte.



Il primo esercizio è chiamato "Adi Shakti Kriya inversa". In esso state benedendo voi stessi mentalmente e in modo ipnotico. Questa auto-benedizione ha effetto e corregge il campo magnetico. Praticare questo esercizio porterà dolore se siete persone arrabbiate. L'auto-aiuto è molto difficile per le persone arrabbiate. Dopo 5 minuti di questa tecnica i muscoli cominceranno a far male anche se il vostro regime alimentare non è corretto. Il sapore nella vostra bocca cambierà se state respirando correttamente.

Il secondo esercizio porterà beneficio a tutto ciò che è tra il collo e l'ombelico. Darà forza al cuore e aprirà il centro del cuore.

~

*"Non è l'amore che vi guida. Ciò che vi guida è la paura, la paura straordinaria. Attraverso questo kriya l'amore può essere invocato e la paura ridotta" - Yogi Bhajan*

*Se non puoi benedire te stesso, allora nessuno può benedirti - Yogi Bhajan*

Fonte: Self Knowledge