

Гуру мантра: Дълбока медитация в немисленето

Guru Mantra: Deep Meditation into Thoughtlessness



Поза: Лесна поза. Изправете гръбнака. Заклучете брадичката.

Мудра: Поставете ръцете си в скута с дланите нагоре, като дясната ръка лежи върху лявата. Палците може да/или не да се докосват.

Очи: Затворени. Напълно изтеглете енергията до корена на носа между двете вежди; концентрирайте се в точката между очите.

Дишане: Не е дефинирано (нормално дишане)

Мантра: Уа-Хей-Гуру (*Whaa-hay Guroo*). Вибрирайте мантрата на ум. Тя означава "екстаз в светлината на Бога, който те отвежда далече от тъмнината". Мантруването се разбива на четири такта: **УА-ХЕЙ-ГУ-РУ** (*Whaa Hay Gu Roo*).



Уа (*Whaa*) - Безкрайност

Хей (*Hay*) – Присъствието на крайността в Безкрайността

Гу (*Gu*) - Тъмнина

Ру (*Ru*) - Светлина

Визуализация: За да се получи ефекта от действието сега, не трябва да има напрежение в никоя друга част на тялото. Абсолютно никакво напрежение. Отпуснете се. Представете си, че виждате себе си и наблюдавате напрежението във всяка част на тялото. Оставете тялото си да си отиде. Ако се отпуснете и продължите, ще влезете в нови измерения на осъзнаване.

Вратата обаче е охранявана от по-низшия ви Аз, така че може да се наложи да се биете, за да влезете. Тялото може да ви сърби или да ви боли; повикайте висшата си воля и оставете всичко, което ви пречи да си отиде.

Време: 11 минути. Можете да практикувате тази медитация до 31 минути.

Накрая: Вдишайте, издишайте. Свийте ръцете си в юмруци, отворете ги и ги затворете няколко пъти. След това ги масажирате, за да пренастроите циркулацията.

Коментари: Реалната стойност на медитацията не е просто да усетите в енергията или да можете да кажете, че сте я направили. Медитацията е, за да изпитате непрекъснатият поток от светлина от вътрешната си същност, който преобразува вашите модели на поведение в ежедневието ви.

Лесно е да се знае Истината, трудно е да се живее в нея. Една от пречките да се живее в Истината, е постоянният поток от мисли, които интелектът ни храни. Ние се разсейваме от тях и забравяме кои сме и какво правим.

Основната красота на тази медитация е, че постоянният поток на интелекта спира и умът става празен. Това е много бърз начин да постигнете състояние на немислене и в момента, в който го постигнете, единствената мисъл може да бъде мястото и звуците, на които се концентрирате.

Тайната на мантрата е в нейното сливане на съвкупността: светлина и тъмнина, безкрайно в крайното. Това създава вибрация между самосъзнанието и Върховното съзнание, което води до нарушаване на подсъзнателната бариера.

Когато Аз-а няма чист контакт с Божественото, той мечтае и си представя непрекъснато. Един беден човек често мечтае да бъде крал. Това е мечтателността на подсъзнанието. Мистичното обяснение е че, от този Аз до Висшия аз ще достигнем със силата на Създателя през космическият поток на осъзнаване.

Технически казваме, при индивидуалната честота на електромагнитното поле на психиката, ще създадем поле в хармония с околните, за да пробием през индивидуалните затруднения, които се намират в подсъзнанието. И двете означават едно и също нещо. От медицинска гледна точка концентрацията ви в точката между веждите стимулира епифизата да секретира.