

Медитация за довеждане на крайното до Безкрайността (Meditation to Take the Finite to the Infinity)



Поза: Седнете в лесна поза с лека джаландхара бандха (леко прибрана навътре брадичка, като главата е изправена).

Дръжте гръдната клетка леко повдигната, а гръбнака - изпънат.

Мудра: Гуан мудра в поза свещник, палците и показалците са допреди. Вдигнете ръцете нагоре над главата така, че горната част на ръцете да е успоредна на земята, а предмишниците са под ъгъл от 90 градуса. Дланите гледат напред.

Очи: Концентрирайте се в точката между веждите (третото око). Очите са затворени.

Мантра: Уа-Хей-Гуру (Wahe Guru)

Пеем мантрата Уа-Хей-Гу-Ру (Wahe Guru) бавно и ритмично, разделяйки мантрата на 4 отделни звука: **УА ХЕЙ ГУ РУ**. Всяко повторение на мантрата отнема около 3 секунди.

Превод:

Уахе е израз на благоговение и екстаз.

Гуру е този, който ни води от тъмнината към светлината.

Уахе Гуру е израз на пълно екстатично благоговение към Божественото.

Допълнителна информация:

Във всеки въпрос (Gu) има отговор (Roo). Whaa е Безкрайното, което обхваща и двете.

„В момента, който пожелаеш да живееш в стагнация, ти започваш да се застояваш. Ако искаш да живееш заради нещо, по-добре живей за Безкрайността. Безкрайността е непозната тоталност, докато крайното е индивидуално.

Постигането на неутралност ще ви преведе през времето”. Чрез практикуване на такива медитации ще придобиете опит и способност за постигане на дълбоко медитативно съзнание. Използвайте този опит за да изследвате напълно Безкрайността в центъра на неутралността.