

Медитация за изцеление на Аз-а (Meditation for Healing the Self)



Това е красива и лесна медитация за самолечение.

Поза: Седнете в *лесна поза*. Ръцете се кръстосват, задържайки противоположните рамене. Лявата ръка трябва да е отгоре. Раменете носят тежестта.

Очи: затворени.

Време: 31 минути.

Мантра: Пейте с върха на езика.

АНГ САНГ УАХЕ(Й) ГУРУ
Ang Sang Wahe Guru

Изтеглете *Nirinjan Kaur Khalsa* - Ang Sang Wahe Guru от ТУК!
Изтеглете *Jaya Lakshmi & Ananda* - My Beloved - Ang Sang Wahe Guru от ТУК!

Анг (Ang) е "част". **Санг** (Sang) е "във всяко" или "с всяко". **Уахе** (Wahe) е "неописуемият жив екстаз на Безкрайното Същество". **Гуру** (Guru) е "знанието, което трансформира вашия ум, емоция и същност".

Повтаряйки я, тя свързва всяка раздробена проекция на психиката, всяка отделена част от тялото, като синхронизира крайното с Безкрайното. Този акт на повторно включване на отделените части е типичен акт на изцеление. Повторното, съзнателно свързване към този Източник на енергия ви позволява да излезете от вашите ограничаващи вярвания и стереотипи и да изпитате вътрешното спокойствие, което идва само от докосването и обсега на духа.

Тя ви дава дълбоко усещане за омиротворяване, като ви напомня, че не сте сами. Вие сте изпълнени с енергия от Източника, и никоя част от вас не е отделна от универсалното съзнание - синхронизира крайното с Безкрайното. Тя премахва натрапчивите мисли, особено полезна е в периоди на стрес.

С тази мантра ние усещаме, че не сме сами. Истинският Един е с нас. Чувстваме Божественото Присъствие, което премахва нашите страхове и самота.

„Динамичната, любяща енергия на безкрайния Източник на всичко танцува във всяка моя клетка и присъства във всяка част от мен.

Моята индивидуална осъзнатост се свързва с универсалното съзнание."

Превод на Ang Sang Wahe Guru, написан от Гуру Амар Дас