

Медитация за самооценка (Meditation for Self-assessment)



Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак, с ръце в Гуан мудра.

Докато учителят говори тези думи, ученикът слуша със затворени очи, след което повтаря думите на глас. Слушайте внимателно:

I am an individual.
Very graceful.
Totally pious.
Absolutely perfect.
Unmistakably beautiful.
There is nothing the word can describe.
I am absolutely righteous.
A living truth.
In my conversation with friends.
In my conversation with enemies.
In my political life.
In my social life.
In my material life.
In my individual life.
In my private life.
I am absolutely correct.
Righteous.
Wise.
And totally good.
I understand.
Everything.
Absolutely I am perfect in knowledge.
I created God.
He never created me.
I am not kidding—it is the truth.
I am talking about it.
Therefore, I am the Creator.
I can create the word "God."
By writing it on the wall.

Аз съм личност.
Много грациозна.
Напълно безгрешна.
Абсолютно перфектна.
Безупречно красива.
Думите са безсилни да ме опишат.
Аз съм абсолютно справедлива.
Аз съм живата Истина.
В моите отношения с приятелите
В моите отношения с враговете
В моя политически живот
В моя социален живот
В моя материален живот
В моя личен живот
Аз постъпвам абсолютно правилно.
Аз съм напълно коректна.
Честна.
Мъдра.
И напълно добра.
Аз разбирам.
Всичко.
Аз съм безупречна в познанието.
Аз съм създала Бога
Той никога не ме е създавал.
Не се шегувам, това е истината.
Аз говоря за това.
Затова, аз съм Създател.
Аз мога да създам думата "Бог"
Като я напиша на стената.

By speaking it with my tongue.
By communicating with people.
I made the radio.
Television.
I print the newspaper.
I spread everything which I know to do.
I am master and owner of this whole universe.

Като я произнеса на глас.
Като разговарям с хората.
Аз съм измислила радиото.
Телевизора.
Аз съм напечатала вестниците.
Аз разпространявам всичко, което знам да правя
Аз съм господар и собственик на цялата тази Вселена.

Отворете очите си. Оценете в съзнанието си с какъв процент от това, което казахте, сте напълно съгласни съзнателно?

Накрая: Мантрувайте **ОНГ (ONG)** продължително и силно. Ако има клас, трябва жените да започнат и мъжете да се присъединят, така че да има припокриване на звука с отделни начални времена. Това е звукът на креативността на думата. Пейте **3-11 минути**. След това вдишайте дълбоко, задръжте дъха и издишайте.

Коментари:

„В началото беше Словото, Словото беше у Бога и Словото беше Бог”.

Винаги правим основна грешка: не разпознаваме силата на думата в създаването на нашия свят. Няма енергия по-мощна от думата. Тъй като не сме съзнателно наясно с ефекта от това, което казваме, казваме каквото искаме и правим каквото чувстваме. Развива се дуалност между дума и действие. Тази двойственост създава объркване, непостоянство, липса на воля и лъчезарност. От съществено значение за човешкия живот е да координираме действията си с канала на творческата енергия на нашите думи. Когато казваме „да“, трябва да кажем точно това. Наблюдавайте колко много вярвате в това, което казвате или колко сте фалшиви. Тази медитация ви кара да прецените колко добре са координирани действията и думите. Ако не сте направили това, ще има двойственост в личността, която ще изпитате като конфликт. Ние трябва да оценяваме себе си по този начин през цялото време, докато умът не бъде обучен да казва само това, което е вярно. Тогава ще можете да познаете дълбочината на аз-а си и неограниченото творчество на крайния по отношение на Безкрайността в личността и съществуването на човека.