

Медитация върху звуковия поток *Онг* (*Meditation on the Sound Current Ong*)



Мантра: *Онг* (Ong)

5 секунди за едно повторение:

Седнете с изправен гръбнак.

Мантрувайте *Онг* (Ong) 12 пъти в минута.

Вдишвайте бързо между всяко изпяване на мантрата.

Време: 1 минута.

2 повторения в секунда: сега започнете бързо да мантрувате, със скорост от около десет повторения на всеки пет секунди.

Време: 1 минута.

Силно мантруване: Продължете да мантрувате силно на глас.

Време: 1 минута.

Накрая: Отпуснете се и медитирайте вътре.

Коментари: *Онг* (Ong) е звукът на безкрайността, тъй като се чува в раковините. Звукът от раковината е само разширен *Онг* (Ong). Когато дисциплиниран йоги я мантрува в центъра на носа си, целият му мозък получава много мощна вибрация, и тогава нектарът започва да тече. Ако започнете да кашляте, докато практикувате, това е сигнал, че щитовидната жлеза има проблеми с поемането на натиска на мантруването. Щитовидната жлеза е отговорна за поддържането ви млади и красиви.

Този звук дава на човека три неща: сила, красота и младост. През времето хората са започнали да пишат за него и да четат за него, но спрели да го практикуват и резултатът е, че дори са забравили какъв е звукът. Тогава човекът станал купувач, отивал от място на място, молейки за мир. Той забравил, че това, което иска е вече в него.

И така, какво е звуковият поток?

Ако овладеете звуковия поток, вие овладявате звука, тоест владееете Бог. Имате мантрата и трябва да се свържете с нея в такова съвършенство, че извън това природата да създава този звук за вас. Това е звуков поток. Ако сте усвоили мантрата си, последният етап ще бъде, че независимо дали седите, ходите, говорите, вие я чувате. През цялото време чувате собствената си мантра в атмосферата.