

Медитация за надхвърляне на индивидуалното съзнание и гнева (Meditation to Transcend Individual Consciousness and Anger)



Индивидуално

Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Свийте двете длани в юмруци, протегнете и притиснете върховете на палците заедно, с длани, обърнати навън. Поставете мудрата на 15-20 см пред точката на *третото око*.

Притиснете силно върховете на палците заедно, докато побелеят; няма нужда да натискате твърде силно. Важно е да оставите ставата на палеца да се огъне колкото е възможно повече.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Мантра: Мантрувайте **УАХЕ ГУРУ** (Wahe Guru). Вдишайте дълбоко и издишайте бързо и мощно, докато пеете **УАХЕ ГУРУ** (Wahe Guru). Звукът трябва да бъде с възможно най-висока скорост или честота. Тонът ще бъде висок и ще вибрира през носа и точката на *третото око*, докато

пеете **ГУРУ** (Guru). Мантрата трябва да се движи така, че **УАХЕ** (Wahe) да е около 1 секунда, а **ГУРУ** (Guru) да е около 7 секунди. Поемете дълбоко въздух и повторете мантрата ритмично.

Време: Продължете за **5-11 повторения, около 2 минути**.

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.



За двойки

Когато сте спорили и говорили, докато не можете да говорите и да спорите повече, направете тази медитация.

Прекратяването на спора по този начин ще поддържа мир в подсъзнанието, така че да не пренасяте спора в несвързани области и времена на вашата връзка.

Поза: Седнете на 1.20-1.50 м срещу партньора си в *лесна поза*.

Фокус на очите: След като видите, че върхът на палците побелява, затворете очите и вижте белите върхчета през затворени очи. След като сте в позицията, отпуснете тялото.

Важно е клепачите да са затворени. Ако са отворени, ще ви прималее и ще ви се завие свят след няколко повторения на мантрата. Ако очите ви са затворени, вие сте защитени и ефектът върху съзнанието ще се случи след 8, 9, 10, 11 или подобен брой повторения.

Мудра: Направете юмруци с двете си ръце. Поставете двата юмрука с опакото на дланите към вас, на 15-20 см пред точката на *третото око*. Разширете и притиснете върховете на палците заедно, докато побелеят. Няма нужда да натискате твърде силно, просто стабилно. Важно е последната става на палеца да се отпусне и да се огъне максимално.

Дишане: С дълбоки и мощни вдишвания, редувайте произнасянето на мантрата. Слушайте звука на другия. Ако звукът е правилен, той ще проникне в черепа ви и ще изглежда, че е вътре във вас. Това ще развали магията на нетолерантността и объркване и ще разсее всеки скрит гняв.

Мантра: Вдишайте дълбоко и издишайте бързо и мощно, докато пеете **УАХЕ ГУРУ** (Wahe Guru). Звукът трябва да бъде с възможно най-висока скорост или честота. Тонът ще бъде висок и ще вибрира през носа и точката на *третото око*, докато пеете **ГУРУ** (Guru). Мантрата трябва да се движи така, че **УАХЕ** (Wahe) да е около 1 секунда, а **ГУРУ** (Guru) да е около 7 секунди.

Време: Продължете за **5-11 повторения, около 2 минути**.

Коментари: Практикувайте тази медитация индивидуално или с партньор, за да прекратите спорове между вас. Не трябва да се прави в група.

В една връзка винаги има моменти, в които двойките изпадат в разгорещени разногласия и спорове. Това се случва, когато губим способността да слушаме, да мълчим и да действаме като единна единица енергия. Тази медитация е техника, която променя връзката между индивидуалното и космическото съзнание. Тя може да се използва в сесии за консултиране. Вместо да приключват сесията в ограничена индивидуална вибрация, която има ефект на разделяне на хората и създаване на граници, съветниците биха могли да завършат сесията с това упражнение, за да създадат равновесие с безкрайния Аз. Мисловната рамка, от която виждате себе си и света, ще бъде напълно изместена отвътре и отвън чрез това упражнение.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas