

Медитация - как да се справим с мислите (Meditation - How to Deal with Thoughts)

ПЪРВА ЧАСТ



Седнете изправени с кръстосани крака.

Вдигнете двете си ръце на нивото на раменете, с длани, обърнати напред, лактите са отпуснати надолу. Насочете показалците нагоре и задръжте останалите пръсти с палеца.

Погледнете върха на носа.

Пейте монотонно „**Аз съм, Всичко е**“ (*I am, All is*).

Редувайте показалците си в ритъм с мантрата - на "Аз" свийте десния показалец на "Съм" и го повдигнете; на "Всичко" свийте левия показалец на "Е" и го повдигнете.

Продължете за **10 минути**.

ВТОРА ЧАСТ

Дръжте двата показалеца изпънати и пейте монотонно „**Аз съм Акал**“ (*I am Akal*).

Продължете за **1 минута**.

За да завършите, вдишайте дълбоко, стиснете цялото си тяло. Издишайте топовно. Повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

Когато попаднете в подобна моно ситуация като тази, трябва да се идентифицирате.

Ти ставаш божествен. За този единствен момент няма разлика между това да кажеш „**Аз съм Акал**“ (*I am Akal*) и „**Аз съм Всичко**“ (*I am All*). Можеш да бъдеш всичко, което искаш. Всичко е просто мисъл.