



glasilo - 22. izvod - april 2015

Misel, Cikel Inteleкта in Meditativni um

Predstavljajte si dušo, ki v um pošlje žareč impulz, da bi lahko manas, ahangkar in buddhi aktivirali intelekt, da le ta ustvari misel.

Ko intelekt, ki je del uma, sprosti misel, to povzroči nastanek občutkov, ki povzročijo nastanek čustev, ki se nadaljujejo v želje, te pa vodijo v dejanja. Ko se je misel sprostila, jo nato um predela preko kompleksne kombinacije manas-a, ahangkarja, buddhi-ja, pozitivnih, negativnih in neutralnih sil. Negativni, pozitivni in nevtralni um se nato delijo na 81 različnih kombinacij- teh šestih elementov. Nato Mentalni vidik, misel, ki se je sprostila iz intelekta, obda z načrtno barvo. Barva predstavlja žarek v auri; predstavlja tudi aktivnost čakler posameznika. Torej, misel postane prekrita, zamegljena ali obdana z določeno barvo. Ta barva povzroči občutke, čustva, ki so v skladu z novo barvo. Tako je zdaj misel obdana z barvami, je ogrnjena, tako da reakcije in dejanja ki sledijo ciklu intelekta zdaj reagirajo na zamegljeno barvo, namesto na misel samo. Vsak od 81-ih aspektov uma povzroči specifično prikrito delovanje na to misel. Ta prikritost povzroči pomanjkanje jasnosti, natančne strukture misli in narave barve, ki jo obdaja. To povzroči veliko bolečine pri osebi z neprimernim delovanjem.

Sprostitev misli iz intelekta, ki nato vodi v občutke, čustva, želje in dejanja ima dve točki, v katerih lahko vstopi volja duše:

1. med čustvom in željo, lahko ste navezani ali nenavezani na specifično misel, ki bo šla skozi zaporedje manifestacije. V tem stiku se uporablja veliko meditacij, saj je za nastanek želje iz čustva potrebno dodati element ahangkar-ja in osebne navezanosti.
2. natančno na točki sprostitve misli iz intelekta. To je enako mesto, na katerem se avtomatično vključujejo vidiki uma. Če je na tem nivoju uporabljena volja, um preda oblak okrog misli, spremeni barvo v čisto ali v belo, tako da je lahko zaznana takšna kot je.

Meditativni um je nevtralni um, ki vodi našo usodo.

Obstajajo trije načini, na katere lahko delujemo in vodimo svojo usodo:

- Skozi zakon karme: akcija- reakcija
- Lahko se uglasimo z magnetnim poljem zemlje in samo plavamo z njim kot "parazit"

- Ali pa naše življenje vodi magneten, atraktiven, ustvarjalen, meditativni, nevtralni um.

Meditacija za nevtralni um



Resnico je enostavno slišati, težje jo je živeti, jo vgraditi globoko v svoje srce in misli. Nevtralni um odpira vrata k temu globokemu spominu o sebi in duši. Jappa (ponavljanje), skupaj s prečiščenim nevtralnimi umom vodi v Naam Chit Aveh (dotik s prostanostjo). Nevtralni um živi za dotik s prostanostjo. Omogoča, da vse druge misli ne motijo vaše notranje neprekinjene svetlobe.

Položaj: sedite v lahkem položaju z vzravnano hrbtenico. Roki položite v naročje z dlanmi obrnjenimi navzgor. Položite desno dlan na levo dlan. Konici palcev se lahko dotikata, lahko pa ostajata ločeni.

Oči in mentalna pozornost: sprostite napetosti iz vseh delov telesa. Sedite pokončno, uravnateženo. Zaprite oči in si predstavljajte sami sebe, kako sedite mirni, obdani s sijajem. Nato postopoma dovolite, da se vaša energija zbere na točki med obrvmi.

Dihanje: dovolite, da dih postane počasen, meditativen, skoraj malo zadržujoč.

Mantra: brez navora se koncentrirajte v točko med obrvmi in mentalno vibrirajte preprosto monotono, kot bi rezali zvok, projicirajte vsak posamezen zlog: Wha-hay gu-roo (identiteta neskončnosti iz teme v svetlobo) Pokličite svoj višji jaz in stabilno nadaljujte pot preko vseh omejitev. Spustite in prepustite Bogu.

Čas: Meditacijo izvajajte 17 do 31 minut.

(Povzeto iz: The mind, its projections and multiple facets, Yogi Bhanan, KRI 1998)

Če lahko z umom nadzirate svoje občutke in svoja čustva, tako da vas vodi vaša inteligenca, hodite po poti realnosti. In če vas ta pot lahko vodi do stanja, kjer lahko razumete svojo zavest s svojim lastnim umom, da nato inteligenca sledi zavesti, ste dosegli, kar preprosto imenujemo, Boga. To je največji izziv. Y.B

Meditacija ni tista, ki ustavi um. To naredi predaja uma duši in duša Resnici. To je takrat, ko vam je ljubša beseda Resnice, kot beseda svojega lastnega intelekta.« V bistvu morate samo preko sebe. (Seveda na najbolj ljubeč, skrben, podporen možni način!) Y.B.

Gradivo pripravila Katarina Hohneć / Dhanpreet Kaur

Gasilo pripravila Anastasia preložnik / Prabunam Kaur