

PURIFICA EL SUBCONSCIENTE

14 de Enero de 1989

POSTURA: Siéntate en Postura Fácil

PUNTO DE ENFOQUE: Cierra los ojos y dirige la mirada hacia la punta de tu nariz.

MUDRA: Usando tu intuición, elige un mudra para tu mano izquierda y deja que descanse sobre tu rodilla. Coloca la mano derecha sobre el corazón, en la parte superior izquierda de tu pecho.

MANTRA: Canta el mantra. Canta con la lengua, no con la boca.

*Har Har Har Har Gobinde
Har Har Har Har Mukande
Har Har Har Har Udare
Har Har Har Har Apare
Har Har Har Har Hariang
Har Har Har Har Kariang
Har Har Har Har Nirname
Har Har Har Har Akame*



TIEMPO: de 5 a 11 minutos.

CONSEJOS DURANTE LA PRÁCTICA:

Practica la meditación de 5 a 11 minutos antes de acostarte. Luego duérmete mientras el mantra sigue sonando durante toda la noche. A la mañana siguiente, antes de salir de la cama, canta el mantra. Duerme con el mantra y despierta con el mantra.

COMENTARIOS:

En la lengua, la pareja de *nadis* llamados *ida* y *pingala*, se encuentran con el *nadi* central, *shushmana*. Éste es el único lugar donde los tres poderes se encuentran - *ida*, *pingala* y *shushmana*; esta unión no es posible en ningún otro lugar. En cualquier otro lugar, se cruzan entre ellos; la lengua es el único lugar donde ellos 3 se alinean. Cuando cantes este mantra, se creará una experiencia de unísono - una relación, una fusión - y te sentirás feliz. Así que canta con tu lengua y no con tu boca.

Toma unos 30 segundos cantar el mantra. Así que en un minuto puedes cantar 2 repeticiones completas de este *Ashtanga Mantra*. Hay 8 poderes descritos en estas palabras - las 8 facetas de Dios con las que tienes que lidiar, te guste o no: *Gobinde*, el sostenedor; *Mukande*, el liberador; *Udare*, el elevador; *Apare*, el infinito; *Hariang*, el destructor; *Kariang*, el creador; *Nirname*, sin nombre; *Akame*, sin deseo. Estas son las 8 facetas, *HAR* es un *Shakti Yog Mantra*, *HAR* es el Dios original, y en ocasiones, si tu cantas tan solo esta palabra, *HAR*, conmigo, descubres a Dios en nada más que un par de segundos.

Cuando tu subconsciente escucha este mantra por la noche, no permite que la basura entre. Tu subconsciente se purifica. Reconoce/acepta y practica este mantra por 10-15 minutos por la noche y por la mañana; funcionará. Aprende una cosa: conviértete en el centro y todo vendrá a ti, conviértete en el borde y tu irás a cualquier sitio. Cuando tu deseas 200000 cosas, donde vas? Te vuelves loco corriendo de un lado a otro, y a quien le importa... Eso no es vivir, eso es apresurarse, empujar, forzar...