

Медитация за промяна на егото (Meditation to Change the Ego)



Законът на Вселената е промяна. Всичко се променя. Въпреки това, при всяка промяна в живота ни едно нещо изглежда не се променя: привързаността към собственото ни его. Променяте се, но вашето его не ви позволява да видите собствената си зрялост или потенциал. Това създава състояние на постоянен дисбаланс в съзнанието. Разликата между вашата реалност и възприемането ѝ чрез егото създава съмнения, а съмненията създават мизерия. Съмнението изяжда вашият блясък на аурата. Егото няма да ви позволи да промените лесно. То блокира комуникацията. За да излезете от тъмнината, трябва да оцените себе си. В крайна сметка, за да бъдете щастливи чрез всяка промяна и да имате пълното излъчване на душата си, трябва да се предадете себе на по-висшето си Аз. За да подпомогнете процеса на самооценка и да изследвате егото за промяна и отблокиране на подсъзнателната комуникация, практикувайте

тази медитация всеки ден.

Поза: Седнете с много изправен гръбнак в лесна поза. Повдигнете гръдната клетка. Приберете брадичката.



Мудра: Отпуснете ръцете от страни. Вдигнете ръцете пред центъра на гърдите на нивото на сърцето. Дланите са обърнати една към друга. Свийте пръстите в свободен юмрук. Дръжте палците прави и насочени нагоре. Приближете ръцете една към друга, докато се докоснат само върховете на палците.

Останалите пръсти от юмрука остават разделени – не се докосват. Задръжте тази позиция и усетете енергията през палците.

„Между двата ви палеца, ще започне да преминава топлината. Можете да я наблюдавате много спокойно. Това е функционална медитация.“ - Йоги Бхаджан

Очи: Очите са леко притворени. Концентрирайте се върху върховете на палците.

Дишане: Концентрирайте се върху дъха.

Направете постоянен ритъм на дишане със следното съотношение: Вдишвайте бавно носа.

Дължината е около **8 секунди**. Задръжайте дъха за около **8 секунди**.

Освободете дишането през носа с **8 равни издишвания**. Задръжте дъха за **8 секунди**.

Може да използвате мантрата **СА ТА НА МА** 2 пъти, за да отброите 8 такта на дишането.

Можете постепенно да увеличите времето от 8 секунди до колкото искате. Ако увеличите времето, запазете равни като време интервалите във всяка част от пранаямата.

Време: Започнете тази практика, като увеличавате времето постепенно.

Започнете с **3 минути**. Увеличете времето до **31 минути**, като добавяте 3-5 минути седмично на практика.

Накрая: В края на сесията вдишайте дълбоко, протегнете ръцете над главата и няколко пъти отворете и затворете юмруците.

Релаксирайте дъха.