

Медитация, за да преживеете разширеният Аз (Meditation to Experience the Expanded Self)

"Когато разберете кой и какво сте, вашето излъчване се проявява в универсалното излъчване и всичко около вас става творческо и пълно с възможности."

Йоги Бхаджан

За тази медитация се казва, че ви позволява не само да разберете, но и да имате дълбок опит с пълния си потенциал, тъй като сте свързани с Безкрайността.

Концентрирайте се много смирено, защото когато има концентрация, жлезите работят извънредно и секретират извънредно. Поради стимулирането на ендокринната система, това е **добра медитация за практикуване при пълнолуние**. Тя ще подобри вашето вътрешно излъчване.



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете ръцете си в *скута*.

Дишане: Дишайте нормално.

Очи: Очите са затворени.

Фокус на ума / визуализация: Представете си, че сте на планина и гледате надолу към града, в който живеете. Разберете, че това, което виждате, наистина е вътре във вас.

Сега се издигнете във въздуха, докато можете да видите цяла България. Излезте отвъд това и вижте цялата земя. Разберете, че цялата планета е в главата ви. Разширете се и вижте Слънчевата

система. След това вижте цялата Вселена. Станете цялата Вселена, но все още останете в тялото си.

Усетете огромното количество енергия, преминаващо през тялото. Разширете малкия си "аз" до голям "Аз". Излезте отвъд времето и се опитайте да докоснете Безкрайността. Просто се разширявайте в необятността на себе си.

В тази необятност, вижте чистата светлината. Това е блестяща, мека светлина.

Сега представете си, че тази блестяща, мека, красива, чиста светлина е в центъра на главата ви. Фокусирайте се върху нея. Точно там се намира епифизната жлеза. Това е най-скъпоценен камък, който Бог е поставил там.

Гледайте само светлината. Това е синя светлина. Тя е фина, топла, чиста. Тя е във вашата глава, но е голяма, колкото космоса. Станете чистата светлина.

Разберете **АЗ СЪМ, АЗ СЪМ**.

Време: Продължете за **5 – 11 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко и издишайте напълно 3 пъти. След това вдишайте, задръжте дъха и издишайте.