

Медитация за преодоляване на себеотричането (*Meditation to Conquer Self-Animosity*)

Аз-а е най-големият ни враг. Саморазрушителната дейност и себеотричането се появяват, когато не приемаме себе си. Инстинктивно отхвърляме самоконтролирана приемственост. Ние ще се противопоставим на собствения си успех и постижения, ще ги прекъснем със желание за стабилност. Това прекъсване е отстояване на егото: опитът да се маркира и притежава нещо във времето и пространството. Това себеотричане отвлича вниманието ни от истинския дар на човешкия живот: способността да се изправим и да изпитаме себе си в Неизвестната безкрайност на нашия Аз.

Тази медитация преодолява състоянието на себеотричане и ви дава способността за непрекъснато и постоянно осъзнаване на истинския ни Аз.



Поза: Седнете в лесна поза, с лека джеландхара бандха (вратно заключване). Поддържайте вниманието си будно.

Мудра: Отпуснете ръцете от страни на тялото и повдигнете предмишниците нагоре към гръдния кош на нивото на сърцето. Свийте ръцете в юмруци и насочете палците право нагоре. Притиснете юмруците по такъв начин, че палците и юмруците се докосват. Дланите са една към друга. Тази медитация изисква горната част на торса да се държи права и стабилна, без да се движи напред-назад.

Позиция на очите: Фокусирайте очите върху върха на носа. Не е посочена мантра, освен финия звук на дъха.

Дишане: Вдишайте през носа. Издишайте напълно през устата. Вдишвайте дълбоко и плавно през устата. Издишайте през носа.

Време: Продължете за 3 минути. Постепенно надграждайте времето до **11 минути**. Практикувайте ежедневно, но не превишавайте 22 минути във всяка сесия.

Накрая: Вдишайте и протегнете ръцете си над главата. Дръжте опънатата позиция, докато направите още 3 дълбоки вдишвания.

Отпуснете се.