

Медитация - калибър за постоянен вътрешен авторитет (Meditation - Caliber for Constant Self-Authority)



Калибърът е способността да поддържаме проектираното състояние и активност на нашия ангажиран аз. Когато станем нашият собствен авторитет, тогава психиката може да реализира себе си и да бъдем щастливи. Обикновено отхвърляме авторитета и създаваме хаос, опитвайки се да създадем индивидуалност чрез различия, а не чрез интегритет и цялостност.

Тази медитация подобрява способността ви за калибър, да поддържате и да прилагате своя авторитет.

Поза: Седнете в лесна поза, с лека джеландхара банда (вратно заключване). Поддържайте гръбнака изправен. Не се навеждайте напред или назад.



Мудра: Съберете ръцете пред тялото на нивото на сърдечния център. Затворете пръстите над палците в юмруци с върховете на палците в основата на малките пръсти, ако е възможно. Натиснете юмруците заедно на първите две фаланги от върховете на пръстите по такъв начин, че върховете на пръстите са долепени и гърбовете на дланите да са обърнати далеч от центъра.

Позиция на очите: Фиксирайте очите върху върха на носа. Не е необходима мантра, с изключение на финото усещане за самото дишане.

Дишане: Започнете следния устойчив модел на дишане:

1. Вдишайте дълбоко през носа.
2. Издишайте напълно през устата с присвити устни.
3. Вдишайте плавно през устата.
4. Издишайте през носа.

Време: Продължете за **3 минути**. Надградете бавно до **11 минути**. Надградете медитацията до **максимум 22 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха, докато изпъвате двете си ръце над главата. Издишайте и продължете да се протягате с още 2 дълбоки вдишвания. Отпуснете се.