

Медитация за преживяване на разширения Аз (Meditation to Experience the Expanded Self)

Концентрирайте се много смирено, защото когато има концентрация, жлезите претоварват и свръхсекретират. Поради това стимулиране на ендокринната система, това е добра медитация за практикуване в деня на **пълнолуние**. Това ще засили вътрешното ви излъчване.



Поза и мудра: Седнете в удобна медитативна поза, с прав гръбнак.

Облегнете ръцете в удобно положение по ваш избор.

Дишане: Дишайте нормално.

Фокус на погледа: Очите са затворени.

Представете си, че сте на планина и гледате надолу към населено място или града, в който живеете. Разберете, че това, което виждате, наистина е вътре във вас. Представете си какъв размер трябва да бъде главата ви и помислете колко може да съдържа. Сега се издигнете във въздуха, докато не разгледате целите Съединени щати. Преминете 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 пак бъдете в тялото. Почувствайте огромното количество енергия, преминаваща

през тялото. Разгърнете малкото „аз“ в голямо „Аз“. Отидете отвъд времето и се опитайте да обхванете безкрайността. Просто се разширете в необятността в себе си. В тази необятност вижте светлината на чистотата. Това е блестяща, чиста мека светлина. Сега си представете, че тази блестяща мека, красива, чиста светлина е в центъра на главата ви. Съсредоточете се върху нея. Това е мястото, където се намира епифизата. Това е най-ценният скъпоценен камък, който Бог е поставил там. Не виждайте нищо друго освен светлина. Това е синя светлина. Тя е фина, топла е, тя е чиста. Тя е в главата ви, но е голяма колкото космоса. Станете чиста светлина. Разберете израза „Аз съм, Аз съм“.

Време: 5-11 минути

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