

## Медитация за надхвърляне на тялото (*Meditation to Transcend the Body*)



**Поза:** Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

**Мудра:** Ръцете са в модифицирана *молитвена поза*. Съберете дланите и поставете ръцете си в центъра на гърдите, на нивото на сърцето, сякаш се молите. Насочете върховете на пръстите далеч от тялото под ъгъл от 45°. Лактите са отпуснати.

**Дишане:** Дишайте нормално през цялата медитация.

**Фокус на очите:** Очите са затворени.

Разширете съзнанието си отвъд границите на тялото си. Разширете се отвъд въображението; отвъд времето; отвъд пространството; отвъд границите на ума. Разширете се отвъд отвъдното. Разширете до Безкрайност. Когато медитацията приключва, разширявайте се всеки път, когато издишвате.

**Време:** Започнете да практикувате за **11 минути** и постепенно надграждайте медитацията толкова дълго, колкото можете.

**Накрая:** Завършете медитацията, като вдишвате и издишвате продължително и дълбоко няколко пъти.