

## Медитация - Развиване на способността за лъчезарно излъчване и Аз-а като свидетел\* (Meditation - Developing the Beaming Faculty and the Self as a Witness)



**Поза:** Седнете в лесна поза или друга медитативна поза, с изправен гръбнак и приложете вратно заключване.

**Мудра:** Лявата ръка е пред лицето с длан, обърната към вас. Дланта се държи на 15-20 см от лицето. Поставете дясната ръка зад черепа, на няколко сантиметра от главата, с длан, обърната към вас. Дръжте раменете отпуснати и дръжте ръцете в естествено фиксирано положение. И двете китки са изправени.

**Очи:** Отворете очите си и погледнете дланта на ръката си. Вижте линиите и фиксирайте погледа си, сякаш можете да видите процеса на живота си зад тях. Останете бдителни към потока на живота си, мислите и чувствата си.

**Дишане:** Бавно, пълно и медитативно.

След минута-две, след като станете напълно присъстващи и осъзнати за предната си ръка, преместете менталната си точка на наблюдение към задната ръка. Вижте предната си ръка и потока на живота си, сякаш го наблюдавате от задната си длан, през прозрачния череп, през физическите очи, в дланта и отвъд. Вие наблюдавате как вашето Аз наблюдава потока. Вие сте неподвижни и излъчвате осъзнаването си. Усещате всичко чрез широко отворен ум и нереактивно Аз. Ще усетите гърба, предната част и между тях. Когато успеете да усетите и двете едновременно, автоматично ще се преместите, за да усетите цялото си пространство от енергия и аура. Обърнете внимание на потока от мисли от ума си и от всички източници във вселената.

Бъдете абсолютно стабилни и с едва доловима радост наблюдавайте и знайте. Най-малкото намерение ще повлияе на това, което наблюдавате. Просто се задържайте в свидетелстването и в този нарастващ потенциал да излъчвате и влияете.

**Време: 11 минути.**

**Накрая:** Вдишайте дълбоко; задържайте дъха с отворени очи. Издишайте. Повторете, но затворете очи, докато задържате дъха. Накрая вдишайте дълбоко и протегнете ръцете и ръцете си във въздуха. Издишайте. Движете ръцете и раменете, за да ги отпуснете.

\* Моля, обърнете внимание: Това е упражнение за развиване на умения, дадено от Йоги Баджан; той не го е преподавал като „крия“.

