

Тантрические практики

Медитация, применяемая при головной боли

вариант №1

СМОТРИТЕ НА СВОЮ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Когда у вас в следующий раз заболит голова, попробуйте небольшую медитативную технику. Если вы научитесь избавляться от головной боли, то сможете перейти к серьёзным заболеваниям и серьёзным симптомам.

Сидите тихо и наблюдайте за головной болью, смотрите на неё — не так, будто она вам враг, нет. Если вы смотрите на неё, как на врага, вы будете не в состоянии смотреть правильно. Вы будете избегать её — никто не смотрит на врага прямо. Врага избегают или пытаются избежать.



Смотрите на неё как на друга — она вам служит. Она говорит: «Что-то не так — посмотри на это». Просто тихо сидите и смотрите на головную боль безо всякой идеи её остановить, безо всякого желания, чтобы она исчезла, без конфликта, борьбы, антагонизма. Просто смотрите на неё, чем она является.

Наблюдайте, есть ли в этом внутреннее послание, головная боль может его нам дать. У неё есть закодированное послание. И, если вы молча смотрите, вы будете удивлены. Если вы смотрите и молчите, произойдут три вещи.

Первое — чем больше вы на неё смотрите, тем более острой она станет. И тогда вы будете в небольшом замешательстве:

<http://dengipro.dowlatow.ru>



«Как она сможет помочь, если становится более острой?» Она становится более острой, так как вы её избегали. Она есть, но вы её избегали, вы её уже подавляли — даже безо всякого аспирина вы её подавляли. Когда вы на неё смотрите, подавление исчезает. Головная боль дойдет до своей естественной остроты.

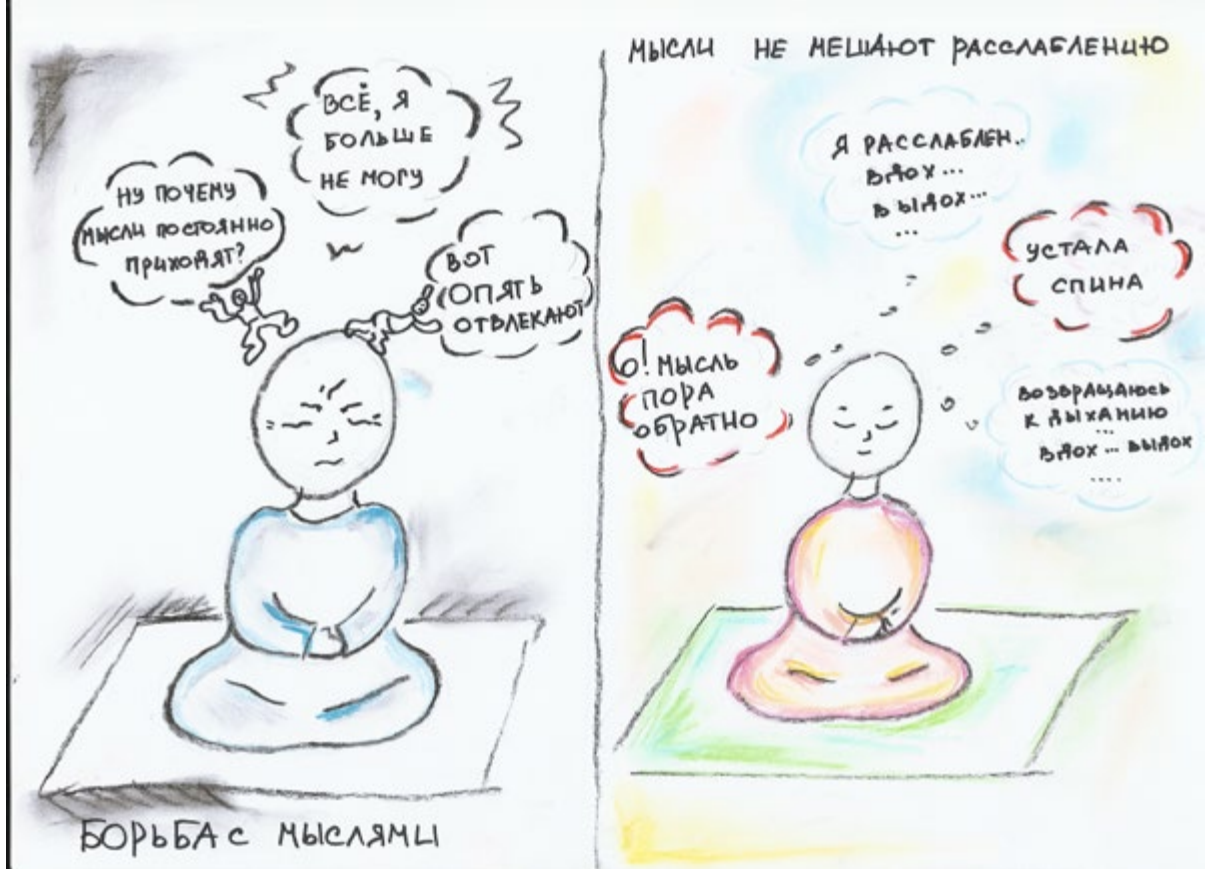
Итак, первое: она обострится. Когда она становится острее, вы можете быть удовлетворены тем, что смотрите правильно. Если она не становится острее, тогда вы еще не смотрите — вы все еще её избегаете. Смотрите на неё — она станет острее. Это первое указание на то, что да, она — в вашем поле зрения.

Второе будет заключаться в том, что она станет более локализованной, она не будет распространяться на большие пространства.

Сначала вы думаете: «Болят вся моя голова». Теперь вы увидите, что это не вся голова, это лишь маленькая область. Это тоже является показателем того, что вы более пристально всматриваетесь в нее. Чувство распространенности боли — это трюк, это способ избежать её. Если бы она была в одной точке, тогда бы она была более острой.

Поэтому вы создаете иллюзию, что болят вся голова. Распространить боль по всей голове — и она тогда не так интенсивна в какой-либо точке. Таковы трюки, которые вы все время творите.





Смотрите на нее, и второй стадией будет то, что она будет становиться все меньше и меньше. И приходит момент, когда она занимает место малое, как кончик иголки — острое, острейшее и болезненное. Вы никогда не видели такой боли в голове. Очень сконцентрированной в одной точке. Продолжайте на нее смотреть.

И тогда происходит **третье, и наиболее важное**. Если вы продолжаете смотреть на эту точку, когда боль очень остра, локализована и сконцентрирована в одной точке, вы увидите, что она исчезает. Когда ваше «гляденье» совершенно, она исчезает. А когда она исчезает, у вас будет проблеск знания откуда она взялась — что было ей причиной.

Это будет происходить множество раз. Боль снова вернется. Когда ваш взгляд больше уже не такой бдительный, сконцентрированный, внимательный — она снова вернется. Когда ваш взгляд действительно присутствует — она исчезнет. А когда она исчезнет — спрятанное за ней и есть причина. И вы будете удивлены — ваш разум готов определить причину.

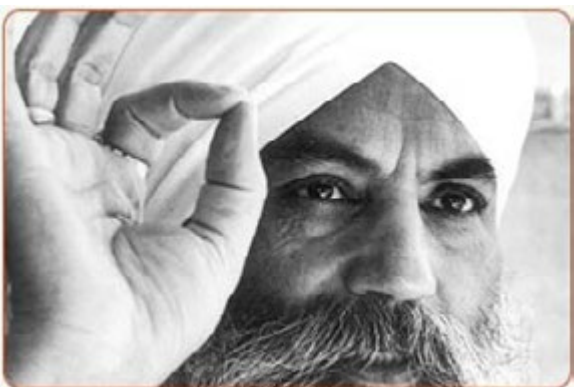


Тантрические практики

Может быть тысяча и одна причина появления головной боли. Подается один и тот же сигнал тревоги, так как система оповещения очень проста. В вашем теле немного систем оповещения. По различным причинам дается одна и та же тревога. Чуть раньше вы могли сердиться и этого не выразили. Вдруг, как откровение, это появится перед вами. Вы увидите весь гнев, который таскали и таскали с собой — как нарыв внутри.

Теперь этот гнев хочет высвободиться. Ему нужен катарсис. Сотворите катарсис! — и вы немедленно увидите, что головная боль исчезает. И нет нужды ни в каком лечении.

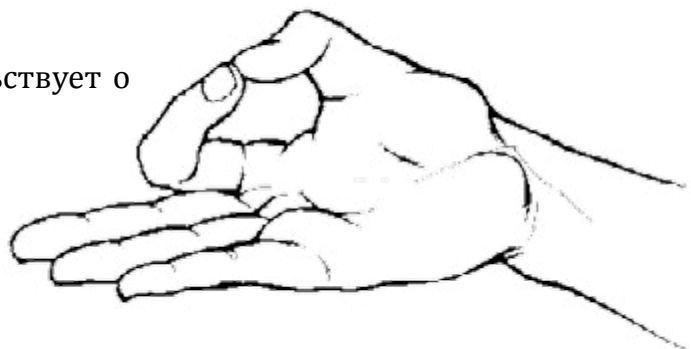
Вы есть ваша неудача, вы — препятствие. Медитация есть, когда нет медитирующего!



Медитация, применяемая при мигрени и головной боли вариант №2

Еще один вариант для избавления от головной боли, особенно при мигрени.

Боль в спине и позади плеч свидетельствует о слабой циркуляции крови.



Техника:

Сесть в простую позу, руки в гьян мудре — прямые под углом 70 градусов вперед и вверх (как диагональ). Через закрытые глаза смотрите на линию волос. Держите позицию с нормальным дыханием минимум 11 минут. Затем опустите руки на колени и монотонно повторяйте «Мы есть Любовь» 1-2 минуты.

