

Тантрические практики

Медитация избавления от негативных мыслей



Сядьте прямо в Простую позу. Положите руки в чашу — правая лежит поверх левой. Пальцы пересекаются. Поместите эту открытую чашу на уровень сердечного центра. Взгляд направлен только на эту чашу.

Выполняйте пранаяму: глубоко вдохните через нос и выдохните через сжатые губы. Выдох должен быть таким, словно вы выплёвываете воздух на ладони. Выдох должен быть долгим.



Сконцентрируйтесь на какой-нибудь особой мысли, которая вас не покидает, и при этом неприятна вам. «Выплёвывайте» эту мысль вместе с дыханием. Вдохните мысль, которая вам не нравится, и выдохните её. Продолжайте в течение 11 минут, затем сделайте глубокий вдох.

Выдохните и, удерживая глаза закрытыми, начните концентрироваться на позвоночнике. Медленно опускайте внимание вдоль позвоночника до самого основания (см. рисунок). Чувствуйте, что у вас есть позвоночник. Почувствуйте его как стержень. Чем лучше вы будете ощущать весь позвоночник до самого основания, тем больше будет поток энергии, и тем более полное облегчение вы получите.

<http://dengi.pro.dowlator.ru>

