

Медитация для освобождения и настройки ума

Простая поза, прямая спина, глаза закрыты, концентрация на кончике носа или в точке межбровья.

Руки на коленях, выполняются следующие движения пальцами рук на подвдохах (6 подвдохов) и 1 выход с одновременным мысленным произнесением мантры:

1. Соединяем большой палец и мизинец — произносим ментально «Са».
2. Соединяем большой палец и указательный — произносим ментально «Та».
3. Соединяем большой палец и безымянный — произносим ментально «На».
4. Соединяем большой палец и снова указательный — произносим ментально «Ма».
5. Соединяем большой палец и средний — произносим ментально «Ва».
6. Соединяем большой палец и снова мизинец — произносим ментально «Хе».
7. Рассоединяем все пальцы в стороны — произносим ментально «Гуру» с полным выдохом.

После этого начинаем цикл по новой. Всего 11 минут.

Наслаждайтесь, это оочень крутая практика!