Пример медитации.

Привет. Как ты сегодня?

Постоянный стресс меняет положение нашего тела — горбит спину, заставляет сутулиться и сжиматься всё тело. И помимо физического эффекта, он также создает напряжение и депрессивное состояние ума. Мы начинаем чувствовать себя некомфортно. Нам тяжело дышать. Мы ощущаем себя заложником ситуации.

Каждому из нас знакомы эти ощущения. И что касается упражнений по снятию стресса, то наибольший эффект приносят те упражнения, которые соединяют в себе и физические, и ментальные аспекты.

И даже если ты занимаешься каким либо видом спорта, ты все еще можешь ощущать это внутреннее давление или какие-то неприятные ощущения. И тогда могут помочь мягкие медитативные техники визуализации.

А теперь займи удобное положение сидя.

Отпусти вес тела вниз. Позволь своим ногам и бедрам стать тяжелыми.

Потихоньку начни следовать своим вдохам и выдохам.

Вдохи и выдохи это словно нити, соединяющие нас в настоящий момент. Потому что дыхание никогда не прекращается.

И продолжая наблюдать за вдохами и выдохами, мягко спроси себя и попробуй почувствовать ответ — какая эмоция внутри тебя сейчас присутствует?

Можешь ли ты найти этот центр живой, пульсирующей эмоции, найти ее источник?

Можешь ли ты понять, откуда она происходит? И где бы ни был ее источник, позволь этой энергии подниматься вверх, на поверхность, мягко, с волнами дыхания.

Позволь этой живой энергии обволакивать всё тело. Ты можешь визуализировать ее как жизненную энергию, как сферу или луч света. Или возможно волны тепла.

Эта энергия, которая расширяется, становится сильнее, увеличивается с каждым вдохом, достигая периферии твоего тела, кожи.

А с выдохами она словно покидает тело, словно просачивается сквозь поры кожи. И растворяется в воздухе комнаты.

С каждым вдохом энергия с центра твоего тела начинает движение к поверхности. Как будто бы все твои внутренние органы, кости, мозг и нервы, вены, энергетическое тело и все твое существо — все они словно омываются этими волнами энергии.

06:30

И с каждым выдохом почувствуй, она словно покидает пределы тела. И рассеивается вокруг.

Она растекается из твоих стоп по полу. От макушки вверх в пространство. От кожи заполняет комнату вокруг.

С каждым вдохом эта энергия усиливается, становится более интенсивной. Когда с выдохом она покидает тело, заполняет все пространство вокруг. Всю комнату, может даже всю квартиру, здание.

Как ощущается это расширение и чувство безграничности?

А теперь вдох и выдох.

для нашей энергии нет границ и препятствий.

Вдох и выдох.

Твоя внутренняя сила не имеет границ.

Наша внутренняя энергия является частью безграничной энергии вселенной. И поэтому она тоже безгранична.

И когда ты будешь ощущать себя опустошенным, помни — это все временно.

С каждым вдохом напоминай себе, что у твоего тела нет границ. Также как и у твоей жизненной энергии и внутренней силы.

11:00

И мы постепенно заканчиваем нашу внутреннюю практику. Но помни, что ты можешь ее повторить каждый раз, когда ощущаещь напряжение, опустошенность, или чувствуешь себя в ловушке.

Может быть на кофе-брейке, или на встрече, или в середине семейной ссоры. Может быть когда ты сталкиваешься с тяжелой ситуаций. То постарайся выделить 5 минут.

Я желаю тебе чудесного дня и увидимся на следующей медитации.