

Медитация 1

Дыхание Здоровых, Счастливых и Благословенных*

- Сядьте на стул* или в позу со скрещенными ногами, держите позвоночник прямым. Кисти рук расслаблены и лежат на коленях.
- Закройте глаза и сфокусируйте взгляд на точке между бровями.
- Сделайте полный вдох через нос. Задержите дыхание, при этом грудная клетка тянется вперед.
- Повторите про себя слова мантры* 3 раза:
«Я здоровый, я счастливый, я благословенный».**
- На выдохе повторите эти слова вслух 3 раза.

Продолжайте в течение 11 минут.

- В завершение сделайте глубокий вдох, полностью заполняя легкие воздухом. Сделайте выдох и расслабьтесь.
- Посидите молча 1–2 минуты.
- Сделайте глубокий вдох и поднимите руки над головой, пальцы переплетены, тянитесь вверх, растягивая позвоночник.
- Сделайте выдох и расслабьтесь.

*** Примечание переводчика: В оригинале мантра звучит так: «Healthy am I, Happy am I, Holy am I». Можно произносить ее и на английском языке.*

Это мантра для самоисцеления. Она дает нам силу и развивает наш самоконтроль и способность осуществлять свои намерения. У нас есть право быть счастливыми и находиться в гармонии с собой.