



Мандала Медитация

Взято с сайта osho.com

Каждый круг содержит центр. Целью первых трех стадий этой энергичной и мощной техники является «центрирование» через создание круга энергии. Затем на 4 стадии - расслабление.

Инструкция:

Эта медитация длится один час и состоит из четырех стадий по 15 минут каждая.

Первая Стадия: 15 минут

С открытыми глазами бегите на месте, начните медленно и постепенно ускоряйте темп. Поднимайте колени как можно выше. Глубокое и равномерное дыхание направит энергию вовнутрь. Забудьте ум, забудьте тело. Продолжайте бежать.

Вторая стадия: 15 минут

Сядьте с закрытыми глазами, рот приоткрыт и расслаблен. Мягко вращайте верхней частью тела от живота, подобно тростнику, качающемуся на ветру - из стороны в сторону, вперед и назад, и по кругу.

Это соберет ваши проснувшиеся энергии в центре пупка.

Третья стадия: 15 минут

Лягте на спину, голова неподвижна. Откройте глаза и вращайте глазами по часовой стрелке. Пусть они описывают полный круг в глазницах, как если бы вы следили за секундной стрелкой гигантских часов. Начинайте медленно и затем вращайте глазами быстрее и быстрее. Пусть рот остается открытым, а челюсть расслабленной, дыхание мягкое и ровное.

Это приведет центрирующие энергии в «третий глаз».

Четвертая стадия: 15 минут

Закройте глаза и будьте неподвижны.

