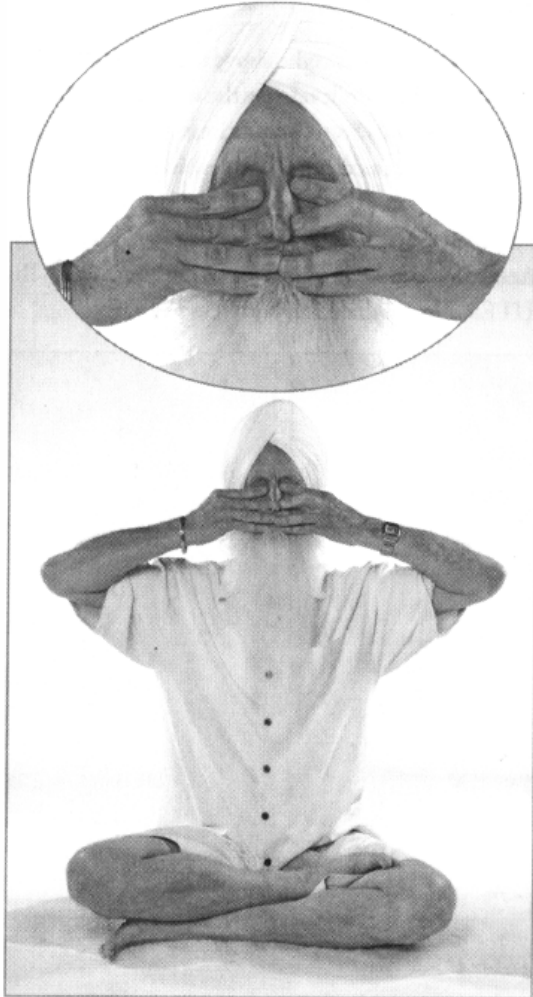


Медитация за побеждаване на смъртта (Meditation for Conquering Death)



Поза: Лесна поза

Ще затворите всичко на лицето си.
Поставете палците на ушите си и ги запушете.
Поставете показалците на очите си и ги затворете.
Поставете средните пръсти на носа си и го запушете.
Поставете малките и безименните пръсти на устата си и я затворете.
Ще движите единствено средните пръсти.

Вдишайте дълбоко през двете ноздри и издишайте, задръжте дъха издишан, след това затворете носа със средните пръсти, така че нищо не може да влезе. Очите ви са напълно затворени. Устата ви е затворена. Не чувате нищо. Целият дъх е издишан. Задръжте дъха толкова дълго, колкото можете. След това, когато се наложи, отворете средните пръсти и вдишайте, издишайте и отново задръжте дъха.

Наистина концентрирайте се дълбоко в себе си. Това е много тихо място, където няма външни звуци. Но затворете ушите си колкото можете. Направете тази медитация

в свое собствено темпо. Установете се в позицията. Седнете стабилно. Вдишайте дълбоко. Издишайте, задръжте дъха толкова дълго, колкото можете. Концентрирайте се вътре във вас и слушайте вътрешните звуци.

Време: 5 до 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте. Отпуснете ръцете си надолу. Вдишайте и протегнете ръцете и раменете и ги разтърсете. Отпуснете се.

Тази медитация ще ви сгорещи. Ако я практикувате за повече от 31 минути, не планирайте напр. изпити след това.