Автор: admin
23.12.2013 20:52 -

Как плодотворно помедитировать?

Иногда, чтобы избавиться от раздражения, достаточно уйти в себя, помедитировать, подумать о прекрасном, светлом, хорошем – и весь негатив, как рукой снимает. Лично я использую любую возможность для того, чтобы запрограммировать свой мозг, так сказать, на светлое будущее, удачу и здоровье. Вы можете медитировать и повторять позитивные аффирмации в любое время дня и ночи, чем бы вы ни занимались. Главное – выбрать то, что больше всего подходит вам. Я, например, не теряю времени на пустые мысли, а предпочитаю поработать над собой, когда еду в автобусе, бегаю по утрам, занимаюсь в тренажерном зале, плаваю, просто совершаю прогулку… Все эти минуты и часы я использую для того, чтобы усовершенствоваться духовно.

Позвольте предложить вашему вниманию одну из чудодейственных медитаций, которая поможет поднять настроение, отпустить мрачные мысли и стать чуточку счастливее.

Вы готовы окунуться в совершенно другой, еще никем до конца не познанный мир? Тогда сядьте поудобнее, можете включить расслабляющую музыку, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, сосредоточьтесь на себе любимом. Теперь загляните вглубь своего сердца и постарайтесь там разглядеть крошечный, размером с булавочную иголку, огонек. Цвет этого огонька восхитительно красив. Это источник вашей любви и исцеляющей энергии.

Наблюдайте за тем, как огонек начинает пульсировать, постепенно увеличиваясь в размерах и заполняя собой ваше сердце. Этот свет пронзает все ваше тело – от макушки до кончиков ног. От вас исходит свечение. Это ваше прощение, любовь, доброта и оптимизм. Скажите себе: «Я люблю себя и окружающих меня людей. Мне всегда сопутствует успех. Я здорова и полна сил. Я богата. Я живу в мире неограниченных возможностей».

Говорите любые позитивные аффирмации (утверждения), которые считаете необходимыми для себя. Почувствуйте, как свет очищает ваше тело от болезней, накопленных обид и разочарований, возвращает вам идеальное здоровье, прекрасное настроение и любовь к ближним. Позвольте свету распространиться на окружающих вас людей, поделитесь энергией с каждым, кто в ней нуждается. Пусть тепло вашей души и свет вашего сердца проникает в тюрьмы, больницы, лечебницы. Выберите то место на планете, которое бы вы захотели исцелить. Пошлите ваш свет туда, а потом наблюдайте, как в этом месте все приходит в состояние равновесия и гармонии. Ту же процедуру вы можете проделать и с любым выбранным вами человеком.

Мы – люди. Мы – есть любовь и прощение. Мы – дети. В нас – будущее. То, что мы отдаем, мы получаем обратно, только в большем объеме.

Да будет так!

Автор - **Мирина Лучистая**
Источник