

Медитация - осознанное дыхание

Не стоит бороться с мыслями, которые будут приходить к вам в голову, техника борьбы ни к чему хорошему не приведет. Просто наблюдайте за ними, пусть они будут, словно опавшие листья на ветру, не спеша, кружась, падают, не задевая вашего сознания. Будда сказал - Если вы в состоянии в течении одного часа осознавать свое дыхание, вы достигнете просветления.