

Медитация против депрессии «Брам мудра»

И помните, что депрессия лечится. Помимо комплекса, который вы выполняете, предлагаю после крии делать специальную медитацию «Брам мудра».

Сядьте с прямой спиной. Сожмите ладони в кулак, большие пальцы снаружи и прижимают все остальные, кроме указательных — те направлены вверх. Держите руки так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Левая рука ниже, кончик указательного пальца левой руки находится точно напротив нижней костяшки большого пальца правой руки. Две руки похожи на раковины, направленные к Богу. Глаза открыты, смотрите вперед непосредственно перед руками. Держите руки на расстоянии примерно 20 см от лица. Шея прямая.

Мысленно, про себя повторяйте мантру: «Ад Гурей Наме, Джугад Гурей Наме, Сат Гурей Наме, Сири Гуру Девей Наме» («Я преклоняюсь перед начальной мудростью, я преклоняюсь перед вечной мудростью, я преклоняюсь перед истинной мудростью, я преклоняюсь перед великой невидимой мудростью»). Через 11 минут начните произносить мантру вслух монотонно, с простым равномерным ритмом.

«Брам мудра» — хорошее средство, чтобы выровнять нервное неустойчивое поведение, избавиться от серьезных депрессий и непостоянства характера. Она создает счастье прямо там, где было несчастье.