

### Техника медитации. 4 чакра

Помогает выйти из негативных эмоциональных состояний, гнева, подогреваемого убеждениями ментальной деятельности.

1. Осознать, что существует закон кармы и то, что в данный момент формируется тенденция, которая будет давить в будущем. Задать себе вопрос: "Что я сейчас привношу в этот мир?" Ненависть или любовь?
2. Перевести внимание на уровень сердца. Вспомнить чувство любви.
3. Визуализировать и постараться почувствовать горизонтальную плоскость на уровне сердца. Цвет зеленый или белый.
4. Визуализировать/почувствовать как от сердца по этой плоскости расходятся волнами круги во все стороны.
5. Почувствовать через эту плоскость связь с сердцами всех людей и многочисленных существ, со всей Вселенной .
6. Максимально расшириться из точки сердца. Почувствовать Единство со всем-что-есть, с Творцом.
7. Привносить это состояние в каждый момент жизни, чтобы оно стало базовым и легко доступным.