



Peale selle, et meditatsioon on võimas on ta ka ülimalt lihtne praktika millel on kohesed tulemused.

Alustada võiks silmad kinni, hämaras ja vaikes toas. Meditatsiooni ajal ole mugavalt ja lase lahti keha pingetest ning lihtsalt ole see kes sa oled selles samas hetkes, hinnanguta olekus.

Hinga sügavalt sisse ja välja ning tee pause sisse ja välja hingamiste vahel. Ära järgi mõtteid, mõtted tulevad ja lähevad aga sina oled, lihtsalt oled. Lase minna, lase kõigel minna.

Tunneta tunnet mida tunned vaikuses ja rahu. Silmad on kinni aga sina oled ärkvel, oled rohkem ärkvel kui kunagi varem ja sa oled täielikult vaba.

Kõik on võimalik ja sa siiralt usaldad ennast, sul on hea meel, et olemas oled. Sa oled vaikus, rahu, elu ise.

Meelt rahustades annad võimaluse hingel esile tulla. Rohkem mediteerides saad rohkem endaks. Vaba ja vaikne meel ongi meditatsioon.

Meditatiivses seisundis on võimalik olla igas olukorras, igas hetkes.

Tänu ja armastusega,
[Hingetee](#)

[utubevideo id="5"]

[< EELMISELE LEHELE](#)