

瞑想を終わる時に

瞑想を終わる時には、
顔を両手でこすりマッサージし、
首を左右に傾け、
体を前後左右にゆするなどして
意識を覚醒して、立ち上がるようにします。

深い瞑想状態から一気に立ち上がると、
転倒する事もあるといわれています。