

Медитация — естественное состояние



*Учебник по медитации
для всех...*

Стефан

12+

Спуран

**Медитация – естественное
состояние. Учебник по
медитации для всех...**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Спуран

Медитация – естественное состояние. Учебник по медитации для всех... / Спуран — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга - практическое руководство для тех, кто интересуется медитацией и духовными практиками. Это попытка собрать в небольшой книге самые мощные духовные практики, сделать ее простой и понятной.

Содержание

Медитация	7
Поза	8
Как расслабить тело?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10



Мастеру посвящается

Эту книгу я посвящаю своему Духовному Мастеру – Шри Рамане Махариси, благодаря чьей бесконечной Милости эта книга появилась на свет и нашла своего читателя.



Медитация

Медитация – это когда тебе хорошо и спокойно.

Это просто состояние спокойствия, счастья, гармонии, свободы...

Это естественное состояние.

Это состояние часто происходит с нами неожиданно. Вспоминая, мы говорим: «Я был тогда счастлив...», «Мне было так хорошо...»

Однако существуют специальные техники, позволяющие достичь этого состояния. Их обычно тоже называют медитациями, хотя правильнее было бы назвать медитативными техниками.

Поза



Медитация – это состояние, и потому не зависит от позы.

Но есть определенные позы, помогающие войти в состояние медитации.

Главное это то, что тело должно быть расслабленным, без напряжения, усилия.

Существует энергия, которая всегда поддерживает наше тело... Нет никакой необходимости его «держат».

Наиболее удобной для каждого позой является та, в которой он чувствует себя расслабленно и вместе с тем остается бдительным.

Как расслабить тело?



Существует множество техник расслабления... Многие из них подробно описаны в книгах по психологии, йоге и релаксации.

Классический, проверенный временем способ расслабления – это пропутешествовать своим вниманием по всем частям своего тела, чувствуя их, давая мысленное указание расслабиться. Лучше начать с пальцев ног, затем ступни, щиколотки, голени... вверх до макушки головы...

Другой простой и быстрый способ расслабления – это простое покачивание: мягко, легко, непринужденно покачать поочередно ноги, руки, голову... а затем и все тело из стороны в сторону. Покачивание должно быть нежным, плавным, как будто качаешь что-то хрупкое и ценное...

Если применять эти техники вам не хочется или нет возможности, есть и «быстрый способ». Просто «повесьте свое тело», как пиджак или платье на вешалку, отпустите его; как будто оно не ваше...

Очень важно расслабить мышцы лица, рот и главное – глаза!

Лицо отражает наши мысли и чувства, то есть мышцы лица непосредственно связаны с нашим психическим состоянием. Внутреннее расслабление ведет к расслаблению мышц лица, и соответственно наоборот – расслабление мышц лица расслабляет ум.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.