

*Медитация –  
естественное  
состояние*



*Учебник по медитации  
для всех...*

*Сураси*

12+

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42626788](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42626788)  
SelfPub; 2019*

**Аннотация**

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?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12





*Мастеру посвящается*

*Эту книгу я посвящаю своему Духовному Мастеру – Шри Рамане Махарishi, 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 «держать».*

*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.