

ДИАНА МУН



РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ  
*Медитация*  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

4 ШАГА И 4 ПРАКТИКИ

18+

Диана Мун

**Результативная медитация.  
Инструкция по применению.  
4 шага и 4 практики**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Мун Д. Г.**

Результативная медитация. Инструкция по применению. 4 шага и 4 практики / Д. Г. Мун — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся саморазвитием, она подробно отвечает на вопрос «Как научиться медитировать?» Автор доступно объясняет практическую значимость медитации в современной жизни, предлагает читателям эффективную технику освоения этой популярной духовной практики, рассказывает о возможных трудностях и препятствиях на выбранном пути, а также излагает методы их преодоления.

## Шаг 1

### Зачем нужна медитация, с чего начать.

Дорогой читатель! Если эта книга попала к вам в руки, значит, Вселенная привела вас к медитации, и пришло время познать себя, свою душу, почувствовать естественные ритмы этого мира и научиться жить в соответствии с ними.

Наша жизнь полна деструктивных событий и установок, истинные ценности стали выцветать, выпуская на передний план болезненные мотивации, большинство людей обречено на бесконечное плавание в бушующем океане иллюзий и навязанных стереотипов. Медитация – плот, способный помочь добраться до берега гармонии и здорового взаимодействия с этим миром. Каким бы сложным он не был. Мы способны быть более осознанными и счастливыми.

Первое, что мы представляем себе, когда звучит слово «медитация» – это храм в горах Тибета и облачённых в традиционные одежды монахов, сидящих в позе лотоса. На самом деле, медитация не является атрибутом исключительно просветлённых. Добавить медитацию в свой мир – это один из способов жить полноценно и осознанно, избегая множества ненужных проблем. Медитировать можно тысячами разных способов, опираясь на те или иные традиции, практически где угодно и когда угодно, для этого нужен лишь соответствующий навык.

И всё-таки, что такое медитация как таковая?

Чтобы ответить на этот вопрос наиболее полно и понятно, стоит объяснить, почему жизнь современного человека настолько наполнена стрессами, почему депрессия стала почти синонимом жизни в городах. Всё дело в том, что наша душа имеет определенный доступ к источнику всей информации этого мира – энергоинформационному полю Земли, в котором прописаны и существуют параллельно миллиарды вариантов нашей и других жизней, все события прошлого, настоящего и будущего. И чем развитее душа, тем прочнее этот канал. Почему же тогда мы все не экстрасенсы? Всё довольно банально. У большинства из нас жизнью и всеми действиями руководит разум, сознание, а душа отодвинута на второй план. Некоторые и вовсе воспринимают её как субстанцию, существование которой сомнительно.

Без контакта с душой мы не можем жить в ладу с собой, не можем получать подсказки от интуиции. Речь не идет о том, что нужно отринуть верховенство разума, здесь нужен гармоничный баланс. Сознательное/логическое и сверхсознательное/интуитивное восприятие – это лишь два различных по своей природе способа постижения реальности. Это не враги, а коллеги, цель у которых, по сути, – одна. Жить во власти лишь одного разума, значит подвергать свои будущие успехи риску. Почему?

У вас случалось так, что вы вдруг без явной причины начинаете испытывать непонятное беспокойство по тому или иному вопросу? Всё дело в том, что анализируя ситуацию, мы видим лишь те обстоятельства, которые находятся на поверхности. Мы делаем выводы, не учитывая неизвестных нам факторов, которые почти всегда есть. О них знает душа, потому что она может видеть исход ситуации при принятии того или иного решения. Это ощущение беспокойства и есть тот самый важный сигнал, который очень важно не пропустить. Вот почему так необходим контакт с собственной душой.

Таким образом, первостепенной задачей медитации является поиск и установление этого контакта, с целью выстраивания наиболее эффективного и благоприятного взаимодействия сознания и сверхсознания, а также избавление от имеющихся проблем, проработка блоков, болезненных ситуаций, мешающих нам вести полноценную и счастливую жизнь.

**Медитация – это инструмент**, с помощью которого можно не только привести тело и разум в естественное гармоничное состояние, но и решать конкретные поставленные задачи. Это крылья для самолета, лапы для леопарда, игла для швеи, ключ от замка на двери, открыв которую, вы сможете **качественно изменить свою жизнь**.

Я хочу поделиться с вами своей методикой, которая, на мой взгляд, является одной из наиболее доступных и эффективных, в первую очередь для тех, кто открывает для себя медитацию с нуля, кто готов попробовать, но не знает, с чего начать. И эта методика называется – *«результативная медитация»*.

## **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.