

# Что такое Медитация?



*Медитация – не просто релаксация и средство от переутомления, не просто терапия и лекарство от недугов, приобретённых от жизненного бега «по кругу», хотя и снимает стресс, и способствует выздоровлению, а нечто – значительно большее...*





*Настоящая медитация - это процесс изменения сознания, средство трансформации личности, средство познания самого себя и один из путей самосовершенствования. Настоящую медитацию нельзя сделать, она случается. Но, если человек однажды, хоть на пару минут в неё окунётся, то следующие входы будут происходить всё легче и легче.*

*Одно из определений  
медитации —  
постоянное  
удерживание мысли на  
чем-то. Т.е. каждый  
медитирует на что-  
то — кто на денежные  
проблемы, кто на  
проблемы со  
здоровьем, кто на  
трудности в бизнесе,  
а кто-то — на  
Божественное.*





*Медитация на ранних этапах — это регуляция ума. Ни для кого уже не секрет, что мысли управляют нашими действиями, поэтому важно научиться контролировать свои мысли и направлять их в нужное русло.*

*Медитация — это единение с Божественным. На минуту, на несколько секунд в глубокой медитации мы сливаемся с Божественным (с энергией, потоком, можно называть это по-разному). И наступает тот самый неопиcуемый покой и блаженство, и весь мир перестаёт существовать. Есть только вы и Он, а иногда даже вас нет, вы сливаетесь в одно целое.*







Медитация — это время для себя. В погоне за жизнью у нас почти не остаётся времени для своих близких, а для себя — ещё меньше. Медитация не только позволит вам побыть наедине с собой, но и лучше понять/познать себя, ведь во время медитации вы смотрите внутрь себя. Во время медитации вы можете получить многие ответы на мучившие вас вопросы. Ведь все вопросы и ответы, проблемы и их решения находятся внутри вас, и никто лучше вас самих не ответит вам на ваши вопросы.



Зачем нужны

Медитация



Природа — естественна и гармонична, но человек всё дальше и дальше уходит от природы, а значит и от гармонии (от гармонии в себе, от гармонии с окружающим миром). Общество искореняет человеческую природу в корни, люди живут жизнью машин, в сегодняшнем материалистичном мире о машинах заботятся больше, чем о человеке. Люди все больше беспокоятся о материальном и почти забыли про духовное. Про Бога вспоминают лишь, когда случается беда или по праздникам.



*Почему-то большинство людей ищет Бога извне — на небе, в церкви, забывая, что даже Иисус говорил о том, что нужно открыть своё сердце и найти Бога в сердце. Все религии говорят: Бог всемогущ, всезнающ, вездесущ... Если он вездесущ, то он везде и, прежде всего, в моём сердце. Загляните внутрь себя, откройте свое сердце и сделайте его действительно храмом Божьим. Этим и занимается медитация — разворачивает людей от внешнего к внутреннему, показывая, что Бог внутри каждого человека. Осталось только открыть это для себя.*



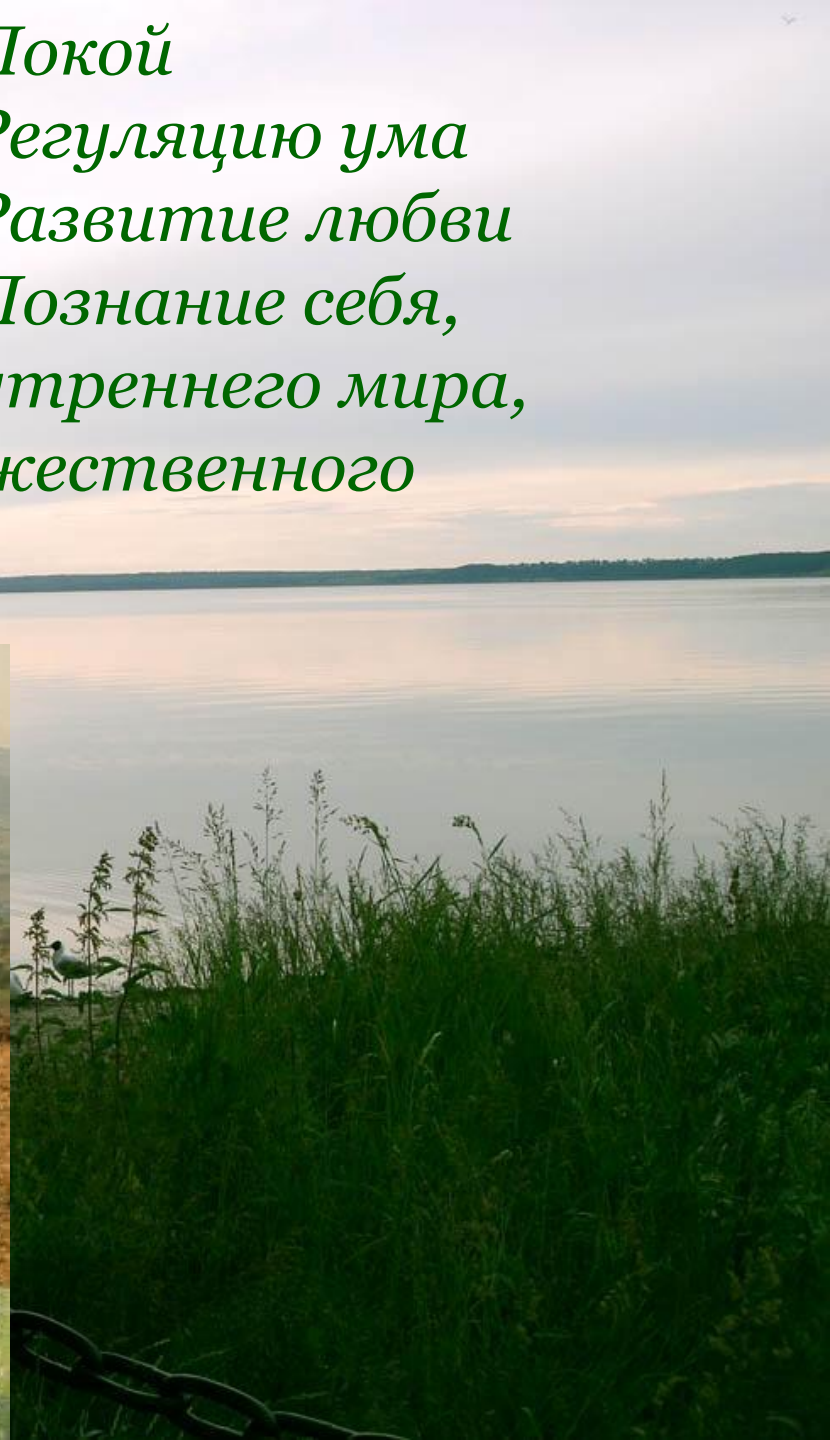
*Медитация не отрицает материального. Материальное и духовное — это два крыла у птицы. Если перевешивает хотя бы одно из них, гармонии не будет, полёта не будет, всё должно быть уравновешено. У вас есть обязательства перед семьей, родственниками, начальником, социумом, но также у вас есть обязанности перед своей душой. Вы пришли в этот мир не прожить жизнь, не существовать, а совершенствоваться, развиваться, помогать душе выйти на новый духовный уровень.*





# Что даёт Медитация?

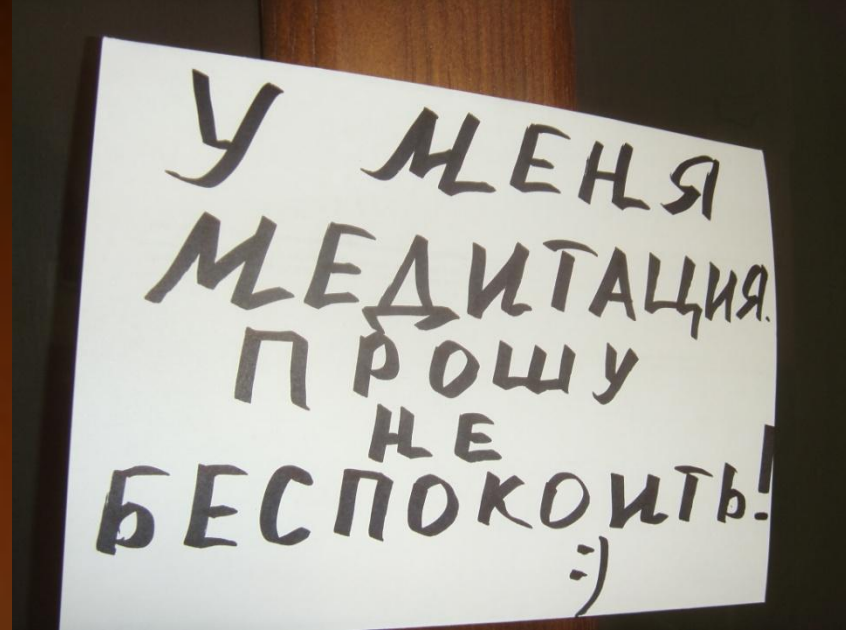
- Покой
- Регуляцию ума
- Развитие любви
- Познание себя,  
внутреннего мира,  
Божественного





# Советы Начинающим


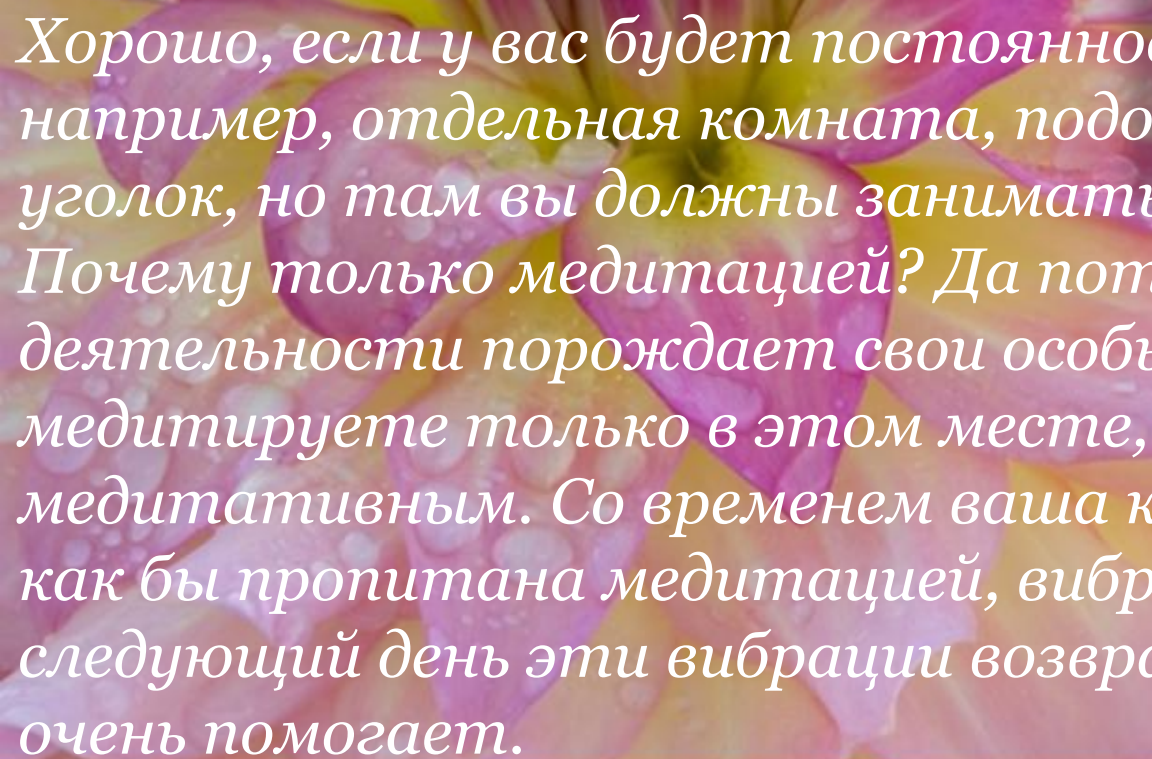
*Собираясь медитировать,  
отключите все телефоны,  
прикрепите на двери  
записку, в которой  
напишите, что вы  
медитируете и в течение  
часа просите вас не  
беспокоить.*








Медитировать лучше в удобной позе (удобная поза — это такая поза, при которой вы забываете о своём теле), сидя на стуле, кресле, диване, на земле, со скрещенными ногами (поза лотоса) или нет решать вам, но не лёжа, в состоянии лёжа организм склонен засыпать, а сон — это не медитация.



*Хорошо, если у вас будет постоянное место для медитации, например, отдельная комната, подойдёт и небольшой уголок, но там вы должны заниматься только медитацией. Почему только медитацией? Да потому, что каждый вид деятельности порождает свои особые вибрации. Если вы медитируете только в этом месте, оно становится медитативным. Со временем ваша комната становится как бы пропитана медитацией, вибрациями, энергией и на следующий день эти вибрации возвращаются к вам и это очень помогает.*

A woman with long dark hair, wearing a white tank top and light-colored pants, is sitting cross-legged on a sandy beach. She is looking out towards the ocean with a serene expression. The background shows waves breaking on the shore under a soft, natural light.

*Из двадцати четырёх часов всегда можно выкроить один час. Отдайте двадцать три часа своим занятиям, желаниям, мыслям, амбициям, один час оставьте для медитации.*

