

Медитация для новичка

Что такое медитация

Цель медитации

Зачем мне медитировать?

Выбор подходящей техники

В какой позе медитировать?

- Ум и тело должны вести парный танец
- Положение вашего тела определяет способность погружения в медитацию
- Положение тела способствует правильным чувствам, которые должны возникать во время медитации

Какая должна быть обстановка?

- Время
- Место
- Музыка
- Люди

Окружающее пространство может влиять на
качество выбранной вами медитации

Ритуал

- Омовение перед практикой
- Диета
- Компас
- Зажжение свечи, благовония
- Алтарь (настройка на энергии)
- Магический круг (защита)

Ритуал работает в том случае, если при придаете ему
СМЫСЛ

Нужно ли отключать внутренний диалог?

Как вы уже поняли, все зависит от цели медитации и выбранного вами метода

Отключение ВД ни в коем случае не должно быть обязательным условием!

Секреты эффективной медитации

- Какие виды медитаций могут кардинально изменить вашу жизнь к лучшему
- Почему вы плохо чувствуете медитацию
- Что значат возникающие образы
- Как отличить «глюки» от реального общения с бессознательным
- Как не травмировать себя во время активных медитаций

Соотношение сознания и бессознательного

