Автор: Центр "СемиЗнание"
09.03.2013 22:26 - Обновлено 16.06.2015 08:53



Расслабление и наблюдение. Дыхание сопровождает движение. В сердце покой и безмятежность. Вселенная открыта и доброжелательна. Это состояние называют медитацией…….

{music}images/stories/audio/Medidation-experience4{/music}

Первоначально музыка использовалась в основном для медитации; в частности, индийская музыка разрабатывалась как метод медитации, индийский танец разрабатывался как метод медитации. Шива сказал: Слушая струнные инструменты, слушай их составной центральный звук; такова вездесущность.

Вы слушаете какой-то инструмент — ситар или любой другой. Звучит множество звуков. Будьте бдительным и слушайте центральный звук, хребет, вокруг которого струятся звуки, глубочайший поток, который удерживает все звуки вместе, — то, что является центральным и напоминает ваш хребет. Все тело держится на хребте. Слушая музыку, будьте бдительным, проникните в музыку и отыщите ее хребет — то центральное, что струится, удерживая все вместе. Звуки приходят, проходят и исчезают, а суть остается. Осознайте ее.

Магазин Семизнание: купить музыку для медитаций и релакса
