

Техники медитации

Техника вхождения в медитацию

Техник люди придумали великое множество. Здесь приведена классификация этих техник.



Техники концентрации. Концентрация означает полную фиксацию внимания на чем-либо в течение долгого времени.

Созерцание. Удержание внимания на объекте, находящемся во внешнем мире, либо на всей панораме в целом.

Медитация на цвет. Удержание внимания на цвете и дыхание цветом.
Концентрация на образах. Визуализация. Удержание внимания на образах внутреннего мира.

Концентрация на ощущениях (или области пространства). Также возможно удержание нового образа собственного тела, например, животного.

Динамическая концентрация. Объект концентрации меняется в ходе выполнении медитации.

Техники самогипноза. Самогипноз предполагает некоторую технику, вводящую человека в особое, измененное состояние сознания.

Техники, основанные на ритмах дыхания

Техники, основанные на перегрузке внимания

Техники, основанные на воспоминаниях

Техники, основанные на воображении

Техники диссоциации. Разотождествление с собственным телом, чувствами, мыслями, и осознание истинного Я.

Техники пения мантр. Повторение вслух или про себя некоторого набора звуков с целью получения эффекта вибрации.

Активные медитации. Подразумевают какое-то движение, либо другое активное действие.

Динамическая медитация Ошо.

Тарабарщина.

Ритуальные техники. Выполнение ритуала: четко установленной последовательности действий, имеющих смысл только в рамках какого-то конкретного мировоззрения.

Магические и биоэнергетические техники. Основа этих техник — знание о структуре тел человека и умение непосредственно управлять этими телами. Бинауральные ритмы, hemi-sync. Прослушивание аудио записей со специально подобранными частотами звуков, воздействующих на мозг так, чтобы он входил в измененное состояние сознания.

Медитативная техника

Медитативная техника это то, что конкретно вы будете делать во время медитации, уже в измененном состоянии сознания. Опять же, здесь приведена лишь классификация техник.

Техники работы с качествами характера. Корректировка личностных качеств и моделей поведения через медитацию и самогипноз.

Техники моделирования реальности. Создание успешной цепочки «случайных» событий, корректировка «судьбы», трансерфинг реальности, работа с «кармой». Техники творческой медитации. Получение вдохновения, творческого решения какой-либо задачи, нового состояния для любого вида творчества.

Техники духовного развития. Получение ответов на вопросы «Кто я?», «Зачем я здесь?» и переживание себя самого на опыте, диалоги с наставниками, внутренним мастером, обретение духовной твердости, Силы Духа и Намерения. Техники работы со здоровьем. Влияние на состояние физического тела через медитацию.

Техники получения информации. Работа с информационными полями, Хрониками Акаши, «видение мозгом», получение объективной информации о реальном мире, «скан» человека.