



Техники медитации, изобретенные Бхагаваном Шри, — активно динамические. Они начинаются с активности, с действия, чтобы привести всех к состоянию полного недеяния. Некоторые из медитативных техник предназначены для тех, кто ориентирован на тело, другие — для ориентированных на сердце, третьи — для ориентированных на ум. Техники Бхагавана Шри предназначены для людей всех типов. Они начинают с тела, действуют через ум и уводят вас к молчанию, к тишине, покою «неума», чистого сознания.

Полезно, чтобы [занятия сопровождалась подходящей музыкой](#) .

Вы должны пробовать технику, которая вам больше подходит, больше всего вам нравится, в течение 21 дня, чтобы хорошо почувствовать ее действие на вас. Если техника вам подходит, попробуйте заниматься с ней каждый день в одно и то же время в течение трех месяцев. Затем она или отпадет сама собой, или станет частью вашей жизни, частью вас.

Бхагаван Шри говорит, что полезно заниматься активной медитацией утром, а молчаливой медитацией — вечером. Переходя от дня к ночи, вы переходите от вашего внешнего к внутреннему, от активности к пассивности. Включайтесь в эти техники полностью, всем вашим существом, но не относитесь к ним слишком серьезно. Нечего ожидать, нет ничего такого, что вам надлежит достигнуть, так что можно просто играть с ними.