



Музыка для медитации | New Composers & Pete Namlook «Planetarium»  
Все тот же космос спейс, но более расслабленный.

{music}images/stories/audio/Planetarium{/music}

---

Про New Composers [здесь](#)

---

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,

Автор: Центр "СемиЗнание"

18.04.2013 07:14 - Обновлено 05.02.2021 15:43

---

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](#)**

---