

### Срединный путь медитации

Часто встречается ошибочное мнение, что медитация это уход от реальности и поглощенность внутренним миром.

Это не так.

Медитация, прежде всего - присутствие в настоящем моменте, осознание внутреннего и окружающего пространства.

Осознание - не означает погруженность и завлеченность внутренними и внешними явлениями.

Осознание означает точку, когда внутренние процессы (мышление, эмоциональное, действия) и внешние события равнозначны и удалены от субъекта восприятия, который осознается как пространство, тишина, покой.

Нахождение в таком состоянии автоматически освобождает от бессознательности и свойственным ей аффективным неконтролируемым процессам.

Состояние осознанности является той силой, которая способна удерживать от любых крайностей, свойственных человеческому существу.