

Медитация — действие, направленное на успокоение ума с целью вслушаться в процесс внутреннего контакта с [ВЫСШИМ «Я»](#) ; размышление, состояние глубокой задумчивости, достигнутое при длительном созерцании некоего объекта.

© Израэль Регарди «Древо жизни»

[Вернуться в Энциклопедию терминов](#)