



Что такое медитация | Часть 20 | ЖИВИТЕ В ЭТОТ МИГ

Когда вы углубляетесь в медитацию, время исчезает. Когда медитация действительно расцветет, никакого времени не найдешь. Это происходит одновременно — когда исчезает ум, исчезает и время.

Потому-то на протяжении веков мистики говорили, что время и ум — ни что иное, как две стороны одной медали. Ум не может жить без времени, а время не может жить без ума. Время — это способ существования ума.

Потому-то все Будды настаивали: “Живите этим мгновением”.

Жить в это мгновение — это медитация, быть просто здесь и сейчас — это медитация. Те, кто просто здесь и сейчас в каждый миг со мной — в медитации. Это медитация — вдалеке кукует кукушка, пролетает самолет и вороны, и птички — и все в молчании, и в уме нет никакого движения. Вы не думаете о прошлом и не думаете о будущем. Время остановилось. Мир остановился. Остановка мира — в этом все искусство медитации. А жить в данный миг — это жить в вечности. Вкусить миг — без идей, без ума, значит вкушать бессмертие.

Ошо / Оранжевая книга

ПОЛЕЗНЫЕ НАМЕКАЛКИ [ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

