

Что такое медитация | Часть 33 | Медитация- Не что то такое, что Вы можете "делать"

В наши дни ведется много разговоров о медитации, но сейчас больше, чем когда-либо путаницы во мнениях о том, что это такое и как ее "постичь".

Спросите любую произвольную группу людей, медитировали ли они когда-нибудь, и половина из них скажет, что да, они медитируют (или медитировали); но в противовес общепринятому мнению, медитация на самом деле - не что-то такое, что вы можете "делать". Это нечто, случающееся спонтанно, когда вы не делаете ничего, когда вы в состоянии полного неделания. А то, что люди имеют в виду, когда говорят, что они медитируют, - это то, что они занимаются какой-то техникой, которая, можно надеяться, создаст ситуацию, когда может случиться медитация. Она служит лишь для того, чтобы создать ситуацию, в которой может спонтанно случиться медитация.

Количество медитационных техник, из которых можно выбирать, вызывает замешательство: техники дзен, техники тантры, техники йоги, суфийские техники (не говоря уже о христианстве и о хасидском иудаизме, у которых есть свои техники). Определить технику, подходящую данному человеку, можно только опытным путем. Когда есть чувство, что это то, что нужно, - вы знаете это. Когда что-то работает на вас - вы знаете это. И вы знаете это не потому, что чувствуете мир и блаженство в течение двадцати или сорока минут ежедневно, пока "медитируете", но потому, что вся ваша жизнь преобразилась.

В нашем Центре медитации и отдыха СемиЗнание говорим о медитации и предлагаем множество медитационных техник, особенно удобных для людей Запада. Эти техники начинают с того места, на котором человек есть, а не с того, где он хотел бы быть. Они начинают сначала, чтобы привести нас оттуда, где мы есть, туда, где мы можем быть.

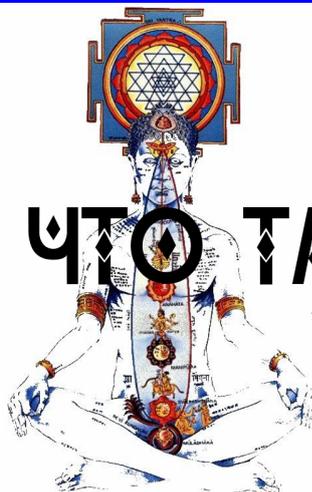
Изобретаем ли новые техники медитации на психотерапевтической основе или изменяем и обновляем техники из самых разных традиций так, что они вновь приходят в соответствие новым нуждам современного искателя, намерение помочь каждому человеку найти путь, верный именно для него. У нас нет какой-либо философии, которую мы хотел бы "протолкнуть", нет догмы, нет доктрин. Мы говорим, что каждый человек находит единственный путь, собственную неповторимую йогу.

"Идя по следам Христа, по следам Будды, по следам Кришны, вы не станете Христом, Буддой или Кришной, - Вы находите свой собственный путь, свою собственную дорогу". Беседы и техники собранные у нас на сайте, это попытка помочь вам найти этот путь. Когда случается медитация, вам не нужно будет "практиковать" осознание, созерцание. Все больше и больше вы будете обнаруживать наличие осознания: осознания себя, других, сложности бытия. Все чаще и чаще вы будете "здесь и сейчас". Все чаще и чаще вы будете чувствовать блаженство, игру, абсурдность бытия.

Мы так серьезно относимся к жизни, так серьезно пытаемся вырасти над тем, что мы уже узнали, что мы упускаем то, что происходит здесь и сейчас. Жить в неведении, не отягощенными желаниями, надеждами, привязанностями - значит жить в медитации. Принимать жизнь как игру, смеяться над драмами, которые ставит для нас бытие, над травмами, которые мы причиняем себе, - это значит, знать то, о чем говорили религиозные верующие в течение тысячелетий. Мы не понимаем их слов, потому что они говорили символами, которые уже непонятны нам. Мы говорим на нашем языке. И то, что мы говорим, не только вызывает новые мысли. Это вызов. Это приглашение к личной трансформации.

Ошо / из бесед

[МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО](#)
[ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

