Автор: Центр "СемиЗнание"
24.11.2012 10:59 - Обновлено 24.10.2021 14:06

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

Наблюдение — это медитация. Неважно, что вы наблюдаете. Можно наблюдать деревья, реку, облака, играющих поблизости детей. Наблюдение *есть* медитация. То, что вы наблюдаете, это не главное; объект — не главное.

Главное — качество, с которым вы смотрите. Качество осознанного и бдительного состояния — вот в чем заключается медитация.

Запомните: медитация — это осознавание. Все то, что вы делаете с осознаванием, является медитацией. Главное не действие, а то качество, которое вы привносите в действие. Прогулка может стать медитацией, если вы гуляете бдительно. Сидение может стать медитацией, если вы сидите бдительно. Слушание пения птиц может стать медитацией, если вы слушаете с осознаванием. Слушание внутреннего шума собственного ума может стать медитацией, если вы остаетесь бдительным и наблюдательным.

Самое главное — быть бодрствующим. Тогда все, что вы делаете, станет медитацией.

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

OSHO Kundalini Meditation

Эта техника — горячо любимая сестра ***Динамической медитации*** *. Она состоит из четырех стадий по 15 минут каждая.*

Первая стадия: 15 минут

Расслабьтесь и позвольте своему телу содрогаться, ощущая энергию, поднимающуюся от ваших ступней вверх. Отдайтесь этому процессу и станьте содроганием. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Вторая стадия: 15 минут

Танцуйте... как угодно, дайте своему телу двигаться так, как оно желает.

Третья стадия: 15 минут

Закройте глаза и пребывайте спокойным, сидя или стоя... свидетельствуйте все то, что происходит внутри и снаружи.

Четвертая стадия: 15 минут

Закройте глаза, лягте наземь и успокойтесь.

Выполняя Кундалини медитацию, позвольте своему телу содрогаться, но не делайте этого специально. Стойте молча, предчувствуя содрогания, и когда ваше тело начнет слегка трепетать, помогите ему, но не форсируйте. Наслаждайтесь содроганием, чувствуйте себя блаженным благодаря ему, допускайте, призывайте его, но не вызывайте намеренно.

Если вы будете форсировать содрогание, оно станет упражнением, простым физическим упражнением. Тогда содрогание будет присутствовать только на поверхности, вглубь оно не проникнет. Внутри вы останетесь твердым, как камень, как

скала; вы будете манипулятором, а тело будет просто следовать за вами. Проблема не в теле — проблема в вас.

Когда я говорю: «Содрогайтесь», — я имею в виду, что ваша твердость, ваша минеральная сущность должна быть потрясена до самого основания и стать жидкой, текучей, начать таять, струиться; Когда эта минеральная сущность станет жидкой, тело последует за вами. Тогда нет дрожи, есть только содрогание. Тогда содрогание никто не устраивает, оно просто случается. Тогда делающего не существует.

Музыка и медитация прекрасно сочетаются друг с другом. Об этом Ошо однажды сказал так:

«Для меня музыка и медитация — два аспекта одного явления. Без музыки медитации чего-то недостает; без музыки медитация скучновата, лишена жизни. А без медитации музыка — это просто шум: пусть гармоничный, но шум. Без медитации музыка — это развлечение, музыка и медитация должны сочетаться друг с другом. Это переводит их обе в новое измерение. И обе они таким образом обогащаются».

Ошо.Медитация: Первая и последняя свобода

OSHO Kundalini Meditation

{s5_mp3}http://semiznanie.ru/images/stories/audio/osho/Kundalini.mp3{/s5_mp3}

{mpg}osho/Kundalini_Meditation{/mpg}

Автор: Центр "СемиЗнание"
24.11.2012 10:59 - Обновлено 24.10.2021 14:06

Полезные намеки в разделе: Что такое медитация?