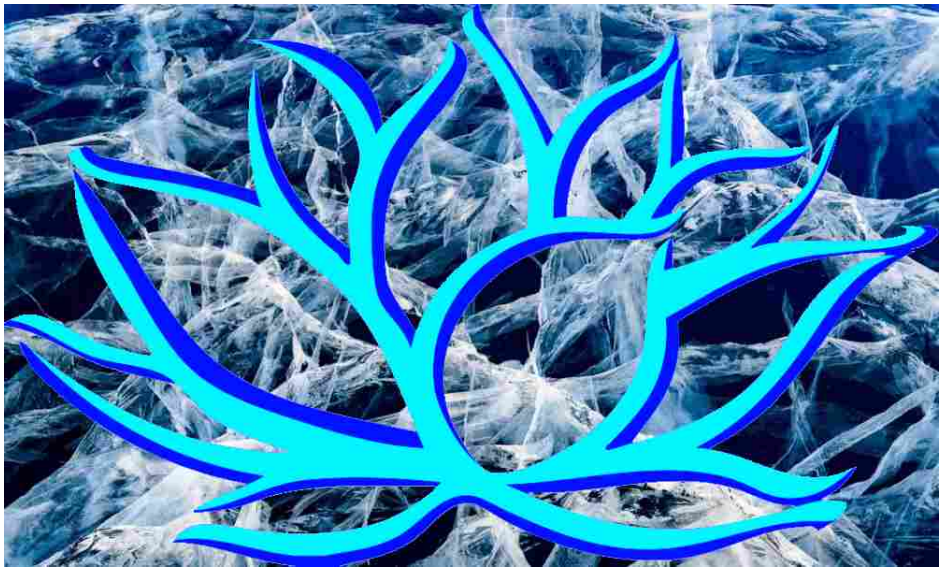
Автор: Центр "СемиЗнание"
16.02.2013 10:13 - Обновлено 14.09.2020 08:24



Что такое медитация | Часть 21 | Медитация это каждый миг Жизни

Медитация — это не нечто, чем вы, занима-етесь по утрам и с этим покончено. Медита-ция — это нечто, в чем вы должны жить каж-дый миг вашей жизни. Ходите, спите, ешьте, говорите, слушайте — это должно стать не-ким климатом. Расслабленный человек — ос-тается в нем.

Человек, который постоянно от-брасывает прошлое, остается медитативным. Никогда не действуйте, исходя из выводов, эти выводы являются вашей обусловленностью, предубеждениями, желаниями, страхами и всем остальным. Короче вы в этом! ВЫ — означает ваше прошлое. ВЫ — озна-чает весь ваш прошлый опыт. Не позволяйте мертвому управлять живым, не позволяйте прошлому влиять на настоящее, не позволяй-те смерти властвовать над жизнью — вот что такое медитация. Коротко говоря, в меди-тации вы не там. Мертвое не контролирует живое.
Медитация — это не опыт, это — осознавание свидетеля. Просто смотрите, просто на-блюдайте и оставайтесь центрированным в наблюдении и тогда все — всеобще. Иначе ни-что не является тотальным. И тогда все удов-летворено: Иначе — ничто не удовлетворено. Медитируйте на лицо вашей возлюбленной. Если вы любите цветы, медитируйте на розу, медитируйте на луну — или на то, что вы лю-бите. Если вы любите пищу, медитируйте на неё.
Всё, что может делать ум, не может быть медитацией — это нечто за пределами ума. Ум

здесь абсолютно беспомощен; ум не может проникнуть в медитацию. Где кончается ум, начинается медитация

Медитация — это ваша внутренняя приро-да, это — вы. Она — ваше бытие. Она не имеет ничего общего с вашими действиями. Вы, не мо-жете ею обладать, вы не сможете ею не обла-дать, но нельзя быть одержимым, она — не вещь, она — это вы, это — ваша сущность.

Вот в чем состоит все искусство медита-ции: как углубиться в действие, как прекра-тить думание и как обратить движущуюся энергию с думания на осознавание.

Вот качества, медитации — истинно медитативная личность игрива; жизнь для нее — забава, жизнь — игра,лила. Она ею наслаждается, она несерьезна, она расслаблена.

Медитация нужна только потому, что вы не избрали быть счастливыми. Если вы избрали быть счастливыми — нет нужды ни в какой медитации. Медитация — лекарство. Если вы больны, тогда лекарство нужно. Буддам медитация не нужна. Раз вы начали выбирать счастье, раз вы решили, что должны быть счастливыми, тогда никакая медитация не нужна. Тогда медитация начинает происходить сама по себе.

Медитация является функцией счастливо-го бытия. Медитация следует за счастливым человеком, как тень. Куда бы он ни шел, что бы он ни делал, он — медитативен.

Если вы не используете обычную жизнь как метод медитации, ваша медитация станет видом бегства от действительности.

Медитация не является ни путешествием в пространстве, ни путешествием во времени, но она — постоянное пробуждение.

Медитация — это качество, которое можно привнести во что угодно. Это — не специфическое действие. Люди же думают именно так, они думают, что медитация — это специфическое действие — когда вы сидите, обратясь лицом к востоку, повторяете определенные мантры, жжете благовония, делаете то, делаете это в особое время особым образом и особыми жестами. У медитации со всем этим нет ничего общего. Все это способно автоматизировать, а медитация против автоматизма.

Так что, если можете оставаться бдительным, любая деятельность есть медитация, любое движение вам очень поможет.

Из бесед Ошо

ПОЛЕЗНЫЕ НАМЕКАЛКИ: ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

Автор: Центр "СемиЗнание"
16.02.2013 10:13 - Обновлено 14.09.2020 08:24

