



Что такое медитация | Часть 31 | Наблюдайте свой ум. Насильно вам его не остановить.

Осознав как много беспокойства создает ум своей беспокойной природой – часто возникает желание остановить это. Но – чем больше будешь ему сопротивляться, тем больше напряжения создашь. Попробуй вначале понаблюдать – а о чем я собственно думаю...

Наблюдение ума означает: смотреть на него с глубокой любовью, с глубоким уважением, почтением – это дар, данный вам Богом! Нет ничего неправильного в уме как таковом. ...

Это настолько же красивый процесс, что и любой другой. Облака, движущиеся в небе, красивы – почему не красивы мысли, движущиеся во внутреннем небе? ... Смотрите в глубоком почтении. Не будьте противником, будьте влюбленным. Наблюдайте тонкие нюансы ума; внезапные повороты; красивые повороты; внезапные прыжки и скачки. ... Наблюдайте! Стоя поодаль, отстранено, не вовлекаясь, мало-помалу вы начнете чувствовать... По мере того как наблюдение в вас углубляется, углубляется осознанность, начинают возникать промежутки, интервалы. Одна мысль уходит, другая не пришла; остался промежуток. Одно облако прошло, другое приближается; остался промежуток. В этих промежутках впервые вы получите проблеск не-ума, вы испытаете вкус не-ума. Можете назвать его вкусом дзен, дао или йогой. В этих небольших промежутках внезапно небо ясно, и солнце сияет. Внезапно мир полон тайны, потому что все преграды отброшены. Пелена больше не застилает вам глаза. Вы видите ясно, видите пронизательно; все существование становится прозрачным. ... Продолжайте наблюдать. Пусть мысли приходят и уходят – когда им угодно – все хорошо и правильно! Не пытайтесь манипулировать и не пытайтесь направлять; пусть мысли движутся в полной свободе. И тогда будут приходить большие интервалы. ... Наконец, в конце

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

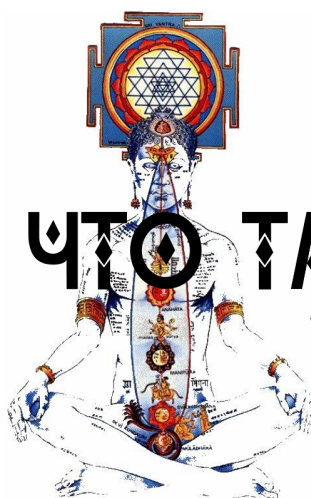
26.09.2017 00:00 - Обновлено 30.03.2021 06:22

концов, однажды вы становитесь хозяином. Тогда, если вы хотите думать, вы думаете; если мысль нужна, вы ее используете; если мысль не нужна, вы позволяете ей отдохнуть. Не то чтобы ума вообще не было – ум есть, но вы можете его использовать или не использовать. Теперь это ваше решение. ... Не-ум не против ума; не-ум – вне пределов ума. **Не-ум обретается не путем убийства и разрушения ума; не-ум приходит, когда вы понимаете ум так тотально, что мышление больше не нужно. Оно сменяется пониманием.** »

Ошо / Осознанность

[МЕДИТАЦИИ ОШО](#) | [В ОПИСАНИИ ОШО](#)

[ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ](#) | [ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

