



ОПИСАНИЕ | ОШО Чакровое Дыхание Медитация | OSHO Chakra Breathing Meditation® | Центр Семизнание

НА САЙТЕ <https://semiznanie.ru/practice/chakra-breathing-meditation-osho>

В ВК <https://vk.com/chakrabreathingmeditation>

Эта активная медитация использует глубокое, учащенное дыхание и движения тела, чтобы открыть и привнести осознанность, жизнеспособность и энергию в каждой из семи чакр и в вашу жизнь.

Медитацию лучше всего делать на пустой желудок. Музыка поддерживает процесс и звуки колокольчиков напоминают о начале каждого этапа. Держите глаза закрытыми в течении всей медитации.

Кундалини и чакры не принадлежат вашей анатомии, вашей физиологии. Чакры и Кундалини принадлежат вашему тонкому телу (вашему сукшна шарира - это ваше эфирное тело), а не этому грубому телу. Конечно, в вашей физиологии и анатомии есть точки, соответствующие им. Если вы чувствуете чакру внутри, только тогда вы можете почувствовать соответствующую ей точку. Иначе вы можете вскрыть все тело, но ничего похожего на чакры не найдете.

Все разговоры и все так называемые доказательства, и все научные претензии на то, что ваше грубое тело содержит что-то похожее на Кундалини и чакры - это чепуха, совершенная чепуха. Есть соответствующие точки, но эти точки можно почувствовать только тогда, когда вы чувствуете настоящие чакры. Вскрытие вашего грубого тела ничего не даст. Там ничего нет. Поэтому дело не в анатомии.

Еще одна вещь: не обязательно проходить через чакры. Это не необходимо! Можно просто обойти их.

Кундалини и чакры не находятся в физическом теле. Они принадлежат эфирному телу,

но им соответствуют точки физического тела. Это вроде того, как вы чувствуете любовь и прикладываете руку к сердцу. Там нет ничего похожего на "любовь", но ваше сердце, физическое сердце, - есть точка соответствия. Когда вы кладете руку на сердце, вы кладете руку на чакру, принадлежащую эфирному телу, а это место приблизительно соответствует физическому сердцу.

Кундалини есть часть эфирного тела, поэтому все то, чего вы достигаете, идя путем Кундалини, не умирает со смертью физического тела. Оно остается с вами. Все, чего вы достигли, остается с вами, потому что это не часть физического тела. Если бы это было частью физического тела, тогда с каждой смертью все бы утрачивалось, и вам приходилось бы начинать все сначала. Но если кто-то достиг третьей чакры, этот успех останется с ним в будущей жизни. Он останется с ним, он накоплен в эфирном теле.

Когда я говорю, что жизненная энергия проходит через Кундалини, я имею в виду, что Кундалини есть канал, цельный канал, соединяющий семь чакр (или девять, или четыре, или бесконечное множество чакр). Эти чакры не находятся в физическом теле, поэтому все, что можно сказать о Кундалини, говорится об эфирном теле.

Когда жизненная энергия проходит через Кундалини, чакры начинают вибрировать и расцветать. Как только в них поступает энергия, они оживают. Это вроде того, как возникает гидроэлектричество. Сила и давление воды вращают динамо. Если бы не было давления и воды, динамо остановилось бы, оно бы не работало. Динамо вращается из-за давления. Точно так же обстоит дело с чакрами: они есть, но они мертвы до тех пор, пока жизненная сила не проникает в них. Лишь тогда они начинают вращаться. Вот почему их называют "чакрами". Слово "чакра" не переводится точно словом "центр", потому что центр - нечто статичное, а чакра означает нечто движущееся. Поэтому правильно будет перевести "колесо", а не "центр". Или "динамический центр", "вращающийся центр", "движущийся центр".

Чакры есть центры до тех пор, пока жизненная сила не подходит к ним. Как только жизненная сила входит в них, они становятся чакрами. Теперь они не центры: они - колеса, они вращаются. И каждое колесо, вращаясь, создает новый вид энергии. Эта энергия снова используется для вращения следующих чакр. Поэтому, когда жизненная сила проходит через каждую чакру, она становится более живой, более активной.

Кундалини - это канал, по которому движется жизненная сила. Жизненная сила находится в половом центре, хранится там (в муладхаре). Она может быть использована как половая энергия. Тогда она создает новую жизнь, биологическую жизнь. Тогда она тоже вызывает движение, тоже создает энергию. Но это все биологическое. Если эта же самая энергия движется вверх, открывается канал Кундалини.

Первым открывается половой центр (муладхара). Он может открыться либо к биологическому воспроизводству, либо к духовному рождению. В муладхаре есть два отверстия: нижнее и верхнее. Самый высокий центр в канале Кундалини - сахасрара, средняя точка которого есть брахма-рандхра - это один из путей к самореализации. Возможны и другие пути, не использующие канал Кундалини, но они требуют больших усилий. Эти другие методы не связаны с Кундалини. Тогда движение через этот канал не происходит.

Все чакры находятся не на поверхности физического тела, но на теле есть точки соответствия чакрам, и их приблизительные места находятся:

базовая чакра: сексуальный центр, малого таза

сакральная чакра: чуть ниже пупка

чакра солнечного сплетения: выше пупка, ниже грудины

сердечная чакра: середина груди

горловая чакра: горло

чакра третьего глаза: между бровями

коронная чакра: верхняя часть головы

ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИКИ | ОШО Чакровое Дыхание Медитация | OSHO Chakra Breathing Meditation

Медитация продолжается один час и имеет две стадии. Она заканчивается когда вы услышите три звука гонга. Держите свои глаза закрытые на протяжении всей медитации.

Первая стадия: 45 минут

Встаньте прямо, ноги немного врозь, ваше тело свободно и расслабленно. С открытым ртом начните дышать глубоко и быстро в первую чакру, с равным акцентом на вдох и выдох. Держите ваше внимание в области малого таза, где находится первая чакра. Представьте как вдох направляется в основание таза. Вдыхайте и выдыхайте очень интенсивно. Продолжайте дышать, пока не услышите звук колокольчика.

Каждый раз, когда вы слышите звон колокольчика, перемещайте дыхание вверх к следующей чакре, позволяя вашему дыханию становится более быстрым и лёгким. Ваше дыхание должно стать более быстрым и лёгким по мере продвижения вверх по каждой из чакр. Пусть ваше тело будет свободным и расслабленным.

В седьмой чакре вы будете дышать примерно в два раза быстрее чем дышали в первой. Вы можете трясти, потягивать, вращать и делать движения вашим телом и руками, как вы чувствуете, но ноги остаются на одном месте. После того как ваше дыхание и тело станут взаимодействовать слаженно, движение станет непрерывным и без усилий.

При каждом вдохе и выдохе слегка пружиньте ногами, сгибая ноги в коленях, чтобы воздух и энергия свободно проходили по суставами и телу.

Ваше внимание направлено на ощущения в чакрах, а не на то как вы дышите или двигаетесь или как это делают другие.

Продолжайте дышать вверх, в каждую чакру по очереди.

После подъема дыхания в седьмую чакру, вы услышите три колокольчика. Теперь ваше дыхание и сознание поворачиваются обратно и спускаются вниз, через каждую чакру. Дыхание замедляется при движении от чакры к чакре.

Чувствуйте как энергия стекает вниз сама по себе, естественно и подобно семи цветам радуге смешивается в одно полотно.

У вас есть около двух минут, чтобы спуститься к первой чакре.

После того как завершите этот цикл, постоит в тишине, потом начийте этот же цикл снова, этот цикл, движения вверх и вниз, повторяется три раза.

Даже если вначале вы не ощутите энергию в каждой чакре, продолжайте выполнять практику и продолжайте дышать в те места где расположены центры. Без форсирования дыхания, скорее даже пусть дыхание и движения тела приведут вас к ощущению качества энергии каждой чакры. Осознание особенностей каждой чакры приходит не через усилие, а через расслабление и углубление практики.

Ведущий будет вести вас в течение медитации.

Вторая стадия: 15 минут

После третьего цикла сядьте и будьте расслабленными и тихими, без движений, ничего не делайте, просто наблюдайте за всем что происходит внутри и снаружи. Оставайтесь свидетелем всему, что происходит, без ума, без определений, без сравнений, без

осуждений, без упрёков, без прошлого и без будущего.

Музыка к ОШО Чакровое Дыхание Медитации

Для сопровождения ОШО Чакровое Дыхание Медитации под руководством Ошо были сделаны музыкальные записи. Музыка поддерживает энергию и указывает на начало каждой стадии медитационной техники. Используйте оригинальную запись и не заменяйте ее другой!



МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО

НА САЙТЕ <https://semiznanie.ru/napravleniya-joga-tantra-dao-dzen/meditation/osho>

в ВК <https://vk.com/@semiznanie>

КНИГИ ОШО <http://shop.semiznanie.ru/knigi>

Медитация Кружения Ошо | OSHO Whirling Meditation | Центр СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/meditaciya-kouzhenie>

Динамическая Медитация Ошо | Dinamic Meditation Osho | Центр СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/dinamicheskaya-meditaciya-osho>

Медитация Джиббериш Ошо | Dzhibberish Meditation Osho | Центр СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/gibberish-meditation>

ОШО Чакровое Дыхание Медитация | OSHO Chakra Breathing Meditation | Центр СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/chakra-breathing-meditation-osho>

Ретрит | Мистическая Роза | Крым | СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/retrit-joga-tantra-meditaciya/misticheskaya-roza-osho>

Ретрит | Мистическая Роза | Байкал | СемиЗнание

<https://semiznanie.ru/practice/retrit-joga-tantra-meditaciya/osho-mystic-rose-meditation>

Центр медитации и отдыха СемиЗнание

semiznanie.ru, semiznanie@mail.ru, +74997034523, +79857173103

Центр медитации и отдыха СемиЗнание в соц.сетях:

в ВК: <https://vk.com/semiznanie>

в ФБ: <https://www.facebook.com/semiznanie>

в Инста: @semiznanie

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

30.07.2021 07:19 - Обновлено 06.12.2021 08:39

ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ: https://vk.com/app5898182_-48949268#s=141691

Наши каналы в месенджерах:

в whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/DkCFDmKVFmH7CGEW1tUXca>

в telegram: t.me/semiznanie

В этих каналах мы напоминаем о наших практиках, медитациях, семинарах, сатсангах и.т.д.

Новости и Анонсы Центра медитации и отдыха СемиЗнание.

Размещают сообщения только Админы, без болтовни и левого спама.

Когда люди выходят из наших каналов, мы без обид и без плевков в спину, вышел, так вышел.

Наш Семизнание Интернет-Магазин- товары для духовного и физического здоровья:

<http://shop.semiznanie.ru>