Автор: Doberman
26.04.2013 18:47 - Обновлено 21.12.2022 08:59

МЕДИТАЦИЯ | ПУСТЬ ЛЮБОВЬ БУДЕТ КАК ДЫХАНИЕ
...Если вы попытаетесь сдержать дыхание, то умрёте, потому что дыхание станет застойным, станет мёртвым.
Оно утратит всю жизненную энергию, качество жизни. То же самое верно и в отношении любви. Это своего рода дыхание, и в каждое мгновение она обновляет себя. Поэтому, каждый раз, когда человек застывает в любви и прекращает её дыхание, жизнь теряет всякий смысл. Но именно это происходит с людьми: ум главенствует до такой степени, что влияет даже на сердце, склоняет даже сердце к жадности! Сердце ничего не знает о жадности, но ум загрязняет и отравляет его.

Итак, помните это. Любите существование, и пусть ваша любовь будет как дыхание. Вдыхайте, выдыхайте, но пусть вдыхаемой и выдыхаемой будет любовь.
Мало-помалу, с каждым дыханием, вы должны создавать волшебство любви. Это будет вашей медитацией: когда вы выдыхаете, просто чувствуйте, что изливаете любовь в существование; когда вы вдыхаете, существование вливает любовь в вас.
Вскоре вы увидите, что качество дыхания меняется. Теперь оно становится чем-то совершенно не тем, что вы знали раньше. Именно это в Индии мы называем праной, жизнью — не просто дыхание. Это не просто кислород, то или другое вещество — это сама эссенция жизни, божественная сущность. Если мы её пригласим, она войдёт — чуть помедлив — вместе с дыханием.
Итак, пусть это будет вашей медитацией, вашей техникой. Сидя в молчании, продолжая дышать, дышите любовью. Это приведёт вас в трепет, и вы начнёте ощущать своего рода внутренний танец.
Ошо "Лекарство для Души"

Автор: Doberman
26.04.2013 18:47 - Обновлено 21.12.2022 08:59

Автор: Doberman
26.04.2013 18:47 - Обновлено 21.12.2022 08:59