



Динамическая Медитация

Взято с сайта osho.com

Эта медитация - быстрый, интенсивный и основательный способ разрушить старые закоренелые шаблоны в теле-уме, которые держат нас в тюрьме прошлого и пережить свободу, свидетельство, тишину и покой, которые спрятаны за этими тюремными стенами.

Медитацию рекомендуется делать рано утром, когда, как поясняет Ошо, «вся природа оживает, ночь уходит, солнце поднимается и все становится осознающим и живым».

«Это медитация, в которой вы должны быть непрерывно бдительны, сознательны, осознанны, что бы вы ни делали. Первый шаг, дыхание; второй шаг, катарсис; третий шаг - мантра «Ху».

«Оставайтесь свидетелем. Не теряйтесь. Потеряться легко. Когда вы дышите, вы можете забыть, вы можете настолько слиться с дыханием, что вы забудете о свидетеле. Но тогда вы упускаете суть. Дышите так быстро и так глубоко, как только можно, внесите всю вашу энергию в это, но все же оставайтесь свидетелем.

Наблюдайте то, что происходит, как будто вы просто зритель, как будто все это происходит с кем-то другим, как будто все это происходит в теле и сознание просто находится в центре и смотрит. Это свидетельство должно быть сохранено на протяжении всех трех стадий. И когда все останавливается, на четвертой стадии вы должны стать полностью неактивными, неподвижными, тогда бдительность достигнет своего пика.»

Ошо

Инструкция:

Медитация длится один час и состоит из пяти стадий. Держите глаза закрытыми на протяжении всей медитации, используйте повязку. Медитацию можно делать в одиночку, но она может быть еще мощнее, если вы делаете ее с другими.

Первая Стадия: 10 минут

Дышите хаотично через нос, позвольте дыханию быть интенсивным, глубоким, быстрым, без ритма, без структуры - и всегда концентрируйтесь на выдохе. Тело само позаботится о вдохе. Дыхание должно двигаться глубоко в легкие. Дышите так быстро и сильно, как только можете, пока буквально не станете дыханием. Используйте естественные движения тела, чтобы помочь вашей энергии подняться. Чувствуйте, как она поднимается, но не отпускайте на протяжении первой стадии.

Вторая Стадия: 10 минут

ВЗОРВИТЕСЬ! ...Отпустите все, что необходимо выплеснуть наружу. Следуйте своему телу.

Дайте своему телу свободу выражать все, что есть.

Полностью сойдите с ума. Кричите, вопите, плачьте, прыгайте, бейте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь; выбросьте себя наружу. Ничего не удерживайте; продолжайте двигать всем телом. Небольшое движение часто помогает начать. Никогда не позволяйте своему уму вмешиваться в то, что происходит. Сознательно сойдите с ума. Будьте тотальны.

Третья Стадия: 10 минут

С поднятыми над головой руками прыгайте и выкрикивайте мантру «Ху! Ху! Ху!» так глубоко, как только возможно. Каждый раз, когда вы приземляетесь на всю стопу, позвольте звуку ударять глубоко в сексуальный центр. Отдайте все, что у вас есть; истощите себя полностью.

Четвертая Стадия: 15 минут

СТОП! Замерьте там, где вы находитесь, и в той позиции, в которой оказались в этот момент. Не меняйте положение тела. Кашель, движение, что угодно может нарушить поток энергии, и усилие будет напрасным. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

Пятая Стадия: 15 минут

Празднуйте! С музыкой и танцем выражайте все, что чувствуете. Несите свою живость через весь день.

Если в месте, где вы медитируете, нельзя шуметь, вы можете делать тихую версию: вместо того, чтобы кричать, позвольте катарсису на второй стадии выразиться только через движения тела. На третьей стадии удары звука Ху! можно ощущать внутри беззвучно, а пятая стадия пусть станет экспрессивным танцем.

