



Кундалини Медитация

Взято с сайта osho.com

Эту "сестру" Динамической Медитации, лучше делать на закате или после полудня. Полное погружение в тряску и танец на первых двух стадиях помогает "растопить" окаменевшую сущность, в которой поток энергии был подавлен и заблокирован. И тогда энергия может течь, танцевать и трансформироваться в блаженство и радость. Последние две стадии позволяют этой энергии течь вертикально, двигаться вверх в тишину. Это чрезвычайно эффективный способ завершения и отпускания в конце дня.

о «Тряске»

"Если вы делаете Кундалини Медитацию, позвольте тряске быть, не делайте её! Стойте тихо, почувствуйте её приближение, и когда ваше тело начнет подрагивать, помогите тряске, но не делайте её! Наслаждайтесь ею, почувствуйте блаженство от неё, позволяйте её, принимайте её, приветствуйте её, но не навязывайте её.

Если вы прилагаете усилия, это становится упражнением - телесным, физическим упражнением. В этом случае тряска будет, но она будет поверхностной. Она не проникнет в вас. Внутри вы останетесь твердыми, как камень, как скала. Вы останетесь манипулятором, вы будете делателем, а тело будет просто подчиняться. Но дело не в теле - дело в вас.

Когда я говорю Трястись, я имею в виду, что ваша твердость, ваше камнеподобное существо должно сотрястись до самого основания: стать жидким, текучим, таять, течь. И когда ваше твердое существо станет текучим, ваше тело последует за ним. И тогда не будет того, кто трясется, останется только тряска. Тогда никто её не делает, она просто происходит. Тогда нет делающего.

Наслаждайтесь ею, но не принуждайте её. И помните, если вы принуждаете что-то, вы не можете этим наслаждаться. Это две стороны монеты, противоположности, они никогда не встречаются. Если вы вынуждаете что-то вы не можете наслаждаться, если вы наслаждаетесь, вы не можете это принуждать."

Ошо

Инструкция:

Медитация длится один час и состоит из четырех стадий, каждая по 15 минут.

Первая Стадия: 15 минут

Расслабьтесь и позвольте всему своему телу трястись, ощущая энергию, поднимающуюся вверх от ступней. Отпустите везде, и станьте самой тряской. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Вторая Стадия: 15 минут

Танцуйте... так, как вам хочется, позволяя всему телу двигаться так, как оно желает. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Третья Стадия: 15 минут

Закройте глаза и будьте неподвижны, сидя или стоя, свидетельствуя всё, что происходит внутри и снаружи.

Четвертая Стадия: 15 минут

Оставайтесь с закрытыми глазами. Лягте и будьте неподвижны.

