



Натарадж Медитация

Взято с сайта osho.com

Натарадж - это энергия танца. Это танец, как тотальная медитация, где все внутреннее разделение исчезает и остается тонкая, расслабленная осознанность.

“Забудьте танцора, центр эго; станьте танцем. Это и есть медитация. Танцуйте настолько глубоко, чтобы совершенно забыть, что это “вы” танцуете, и начните чувствовать, что вы и есть сам танец. Разделение должно исчезнуть; тогда это становится медитацией.

“Если есть разделение, то это просто упражнение - хорошее, полезное, но его нельзя назвать духовным. Это просто танец. Танец хорош сам по себе - пока он продолжается, это хорошо. После него вы почувствуете себя свежим, молодым. Но это еще не медитация. Танцующий должен продолжать, пока не останется только танец... Не оставайтесь в стороне, не будьте наблюдателем. Участвуйте!

“И будьте игривы. Всегда помните слово Игривость - для меня это основа всего”.

Ошо

Инструкция:

Медитация состоит из трех стадий и длится 65 минут.

Первая Стадия: 40 минут

С закрытыми глазами танцуйте, как будто вы одержимы. Позвольте своему подсознанию полностью овладеть вами. Не контролируйте свои движения и не наблюдайте за тем, что происходит. Просто полностью будьте в танце.

Вторая Стадия: 20 минут

Ложитесь немедленно, не открывая глаза. Будьте молчаливы и неподвижны.

Третья Стадия: 5 минут

Танцуйте, празднуя и наслаждаясь.

