Автор: Центр "СемиЗнание"
15.03.2019 00:00 - Обновлено 16.10.2020 07:04

Что такое медитация | Часть 30 | Выбор Медитации

С самого начала найдите то, что подходит вам.

Медитация не должна быть усилием. Если она насильна, она обречена с самого начала. Насильное никогда не сделает вас естественным. Нет нужды создавать конфликт без необходимости. Это нужно понять, так как у ума есть естественная способность медитировать, если вы предостав-ляете объекты, подходящие ему.

Если вы ориентированы на тело, есть пути достижения Бога через тело, так как тело тоже принадлежит Богу. Ес-ли вы чувствуете, что ориентированы на сердце, тогда мо-литва. Если вы чувствуете, что ориентированы на разум, тогда медитация.

Но мои медитации другие. Я попытался разработать ме-тоды, которые могут быть использованы всеми тремя типами. В них используется многое от тела, многое от сердца и многое от разума. Все три соединены вместе и работают с разными людьми по-разному.

Тело-сердце-ум — все мои медитации идут таким путем. Они начинаются с тела, идут через сердце, достигают ума, а потом выходят за их пределы.

Всегда помните — то, чем вы наслаждаетесь, может ид-ти вглубь вас, и только то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь. Наслаждение этим означает просто, что это вам подходит. Его ритм совпадает с вами; между вами и методом есть тонкая гармония. Раз вы наслаждаетесь мето-дом — не жадничайте, входите в него настолько, насколько сможете. Вы можете это делать раз или, если возможно, дважды в день. Чем больше вы это делаете, тем больше вы будете этим наслаждаться. Отбросьте метод только тогда, когда радость исчезла, тогда его работа закончена. Ищите другой метод. Ни один метод не сможет вас довести до само-го конца. Во время путешествия вы должны будете пересесть на другой поезд много раз. Определенный метод при-ведет вас к

Автор: Центр "СемиЗнание"
15.03.2019 00:00 - Обновлено 16.10.2020 07:04

определенному состоянию. За его пределами он уже бесполезен, он уже отработан. Так что нужно помнить о двух вещах, когда вы наслаж-даетесь методом, уйдите в него глубоко, насколько это воз-можно, но никогда не становитесь зависимым от него, так как однажды вам придется его отбросить. Если вы становитесь слишком зависимым от него, тогда он подобен наркоти-ку; вы его не сможете оставить. Вы им уже не наслаждаетесь — он вам ничего не дает — он стал привычкой. Тогда его можно продолжать, но это подобно движению по кругу; выйти за пределы круга невозможно. Пусть критерием будет радость. Если радость есть, про-должайте, до последней капли радости — продолжайте. Ее нужно выпить полностью. Ничего не должно оставаться, ни одной капли. А потом будьте способны отбросить это. Избе-рите какой-нибудь другой метод, который вновь принесет радость. Человек должен измениться много раз. У разных людей по-разному, но очень редко один метод подходит для всего пути.
Нет нужды заниматься множеством медитаций, потому что можно начать делать смущающие и противоречивые вещи, и тогда появляется боль.
Выберите две медитации и придерживайтесь их. В дей-ствительности мне бы хотелось, чтобы вы выбрали одну, это было бы лучше всего. Лучше повторять ту, которая вам под-ходит, много раз. Тогда она пойдет глубже и глубже. Вы пробуете множество вещей — сегодня то, завтра это. Вы изо-бретаете и свое, так что можете создать множество разоча-рований. В книге Тантры —112 медитаций. Вы можете сой-ти с ума. Вы уже безумны!
Медитация— это не шутка. Иногда она может быть опасна. Вы играете с тонким, очень тонким механизмом ума. Иногда нечто маленькое, чего вы не сознавали, может стать опасным. Так что никогда не пробуйте изобретать и не создавайте самодельные медитации. Выберите две и попро-буйте делать их в течение нескольких недель.
Когда я говорю "медитируйте", я знаю, что с помощью медитации не достигается ничего, но через медитацию вы, достигаете точки, в которой становится возможным отсутствие медитации.
Ошо / из бесед

МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО
ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ