Человек – это встреча земли и неба, тела и души

Автор: Doberman
19.06.2020 11:57 - Обновлено 15.12.2020 09:54



Люби себя и наблюдай – сегодня, завтра, всегда.
Наблюдение – это медитация, так назвал медитацию Будда. Наблюдай – вот к чему призывает Будда. Он говорит, — Будь осознанным, будь бдительным, не будь несознательным. Не веди себя так, как будто ты спишь. Не живи автоматически, как робот. А именно так люди и живут.

Наблюдай, просто наблюдай. Будда не говорит, за чем именно ты должен наблюдать, т. к. ты должен наблюдать за всем! Гуляя, наблюдай за своими шагами. Принимая пищу, наблюдай то, как ты ешь. Принимаю душ, наблюдай за водой, как холодная вода омывает тебя, как она касается твоего тела, наблюдай холод, наблюдай дрожь, идущую по спине – наблюдай за всем, "сегодня, завтра, всегда".
И наступит момент, когда ты сможешь наблюдать даже свой сон. Это наивысшее достижение в наблюдении. Тело спит, но наблюдатель все еще бодрствует, безмолвно наблюдая за крепким сном. Это наивысшее достижение в наблюдении. Но сейчас все наоборот: твое тело не спит, но ты спишь. Потом ты будешь пробужденный, а твое тело будет спать. Твоему телу нужен отдых, но твое сознание во сне не нуждается. Сознание есть сознание; его природа, его суть – это бдительность.
Становясь более наблюдательным у тебя начнут появляться крылья, и тогда все небо твое. Человек – это встреча земли и неба, тела и души.