Автор: Центр "СемиЗнание"
27.11.2012 08:09 - Обновлено 02.02.2026 14:31



OSHO Nataraj Meditation | ОШО НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ

Позвольте танцу идти своим путем, не принуждайте его. Наоборот, следуйте за ним; дайте ему свободу. Танец — не делание, а событие. Пребывайте в праздничном настроении. Ведь вы ничего серьезного не делаете; вы просто играете — играете со своей жизненной энергией, играете с биоэнергией, позволяя ей двигаться своим путем. Подобно тому, как веет ветер и течет река, течете и веете вы. Почувствуйте это.

И играйте. Не забывайте слово «играйте» — для меня оно очень существенно. В Индии мир называют Божественной *лилой* — Божественной игрой. Бог не создавал мира; мир — его игра.

НАТАРАДЖ — ЭТО ТАНЕЦ

КАК ТОТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ.
ТРИ ЕГО СТАДИИ ДЛЯТСЯ В ЦЕЛОМ 65 МИНУТ

Первая стадия: 40 минут

Закройте глаза и танцуйте как одержимый. Пусть ваше подсознание возьмет над вами верх. Не контролируйте своих движений, будьте свидетелем тому, что происходит. Пребывайте в танце тотально.

Вторая стадия: 20 минут

Лягте с закрытыми глазами наземь. Сохраняйте безмолвие и спокойствие.

Третья стадия: 5 минут

Танцуйте, празднуя и наслаждаясь.

Ошо / Медитация: первая и последняя свобода

МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО

ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

Автор: Центр "СемиЗнание"
27.11.2012 08:09 - Обновлено 02.02.2026 14:31





