



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.

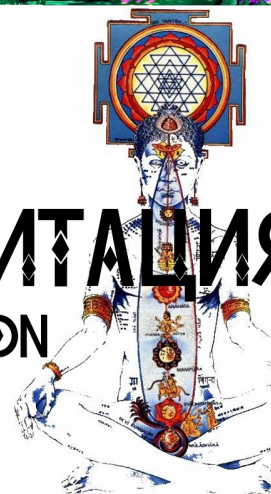
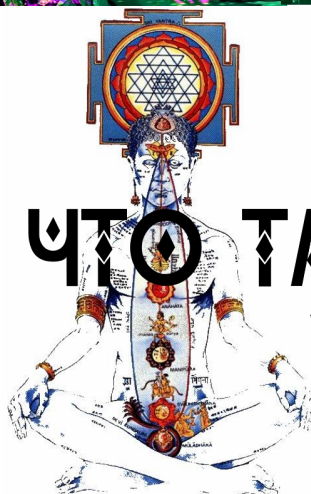
Третья стадия: 5 минут

Танцуйте, празднуйте и наслаждайтесь.

Ошо / Медитация: первая и последняя свобода

[МЕДИТАЦИИ ОШО](#) | [В ОПИСАНИИ ОШО](#)

[ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ](#) | [ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА
ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523