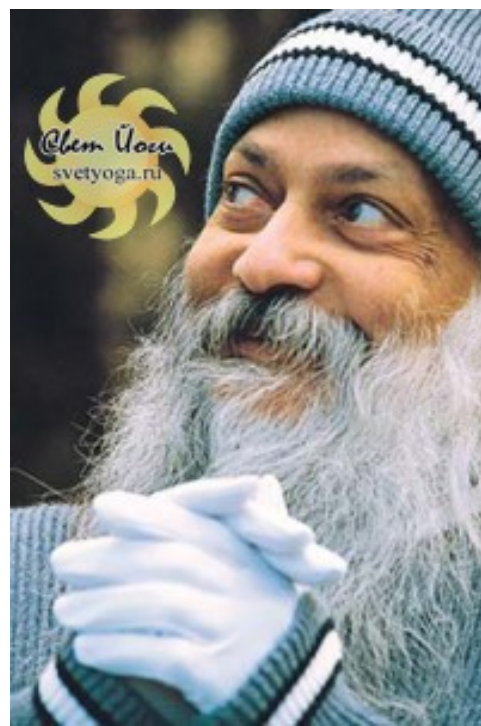


## Динамическая медитация Ошо

Если вы можете просто сидеть, никакой надобности в медитационных техниках нет. Ошо, «Медитация — первая и последняя свобода»

Динамическая медитация ОшоОшо — Просветлённый Мастер. Наиболее распространенная среди Активных Медитаций Ошо — Динамическая Медитация. Сам принцип активных медитаций строится на «безумии», а точнее говоря на контролируемом безумии. Автор подчёркивает, что это даже не совсем является медитацией, это как бы подготовительный этап. Медитация — это безмолвное наблюдение, но для того, чтобы войти в это состояние безмолвного наблюдения, ещё нужно постараться. Вот для вхождения то нам и нужны эти техники.



В самом названии «динамическая медитация» заключено противоречие: динамика означает действие, усилие, «карма», медитация же — бездействие, молчание, присутствие, «акарма». Но в этом противоречии и есть вся суть! Поскольку, противоречия подразумевает двойственность, а она, в свою очередь, существуют только на уровне ума, на более высоких уровнях сознания всё имеет единые корни и единую природу. Медитируя, мы выходим за рамки ума, а соответственно, и двойственности.

Истинно медитирующий не отстраняется от мира, он живёт полной жизнью, присутствует в каждом моменте.

Медитация — это наблюдение, это тотальность. Сначала вы наблюдаете за своим телом, дыханием, затем — за мыслями, чувствами, за вниманием... и в один момент вы начинаете просто наблюдать. За всем. И присутствовать везде. Это и есть настоящая медитация.

Техника Динамической Медитации Ошо состоит из нескольких этапов. Давайте сначала разберём их суть и назначение, а затем перейдём непосредственно к технике.

Первая стадия — хаотическое дыхание. Его смысл заключается в своеобразной «перезагрузке» нашего сознания. Ведь, наверняка вы замечали, что дыхание очень плотно связано с нашим текущим состоянием. Когда мы спокойны — ритм один, когда возбуждены — другой, а когда спим — вообще не похож ни на один из ритмов дыхания бодрствования. Дыша хаотически мы как бы разрываем все шаблоны наших текущих программ ума и текущих состояний. Мы входим в фазу чистого листа.

Вторая стадия — катарсис. Его смысл заключается в «безумии», но сознательном, контролируемом безумии. Если вам хочется кричать — вы кричите, хочется танцевать — вы танцуете. Проще говоря, вы даёте волю всему, что сокрыто в вас, убираете все барьеры. Это очень похоже на практику «тарабарщины», с той разницей, что в тарабарщине вы даёте волю лишь своему голосу, здесь же вы даёте волю и своему телу, и эмоциям, и мыслям. Вы просто выражаете всё то, что есть в вас, честно, тотально. Внешнее приходит в полное соответствие внутреннему. Важным моментом является Присутствие, Наблюдение за своим безумием. Считается, что если мы способны наблюдать за собой в таком состоянии, мы сможем наблюдать за собой в абсолютно любом состоянии.

Третья стадия динамической медитации — мантра. Используемый в мантре звук «Ху» бьёт в нижние энергетические центры — чакры муладхара и свадхистана. Смысл заключается в трансформации энергии этих чакр в более высокие. Энергия должна начать течь вверх, а не в горизонтальном направлении. Это и есть трансформация, когда энергия одного уровня переходит в энергию другого уровня. В данном случае, энергия выживания и похоти начинает трансформироваться, проходя через все центры, в духовную энергию. Это можно назвать «поднятием кундалини».

Четвёртая стадия — «Стоп». Это и есть самая суть медитации. Нужно замереть и не делать абсолютно ничего. Не двигаться телом, не двигать зрачками, не думать, не чувствовать... абсолютное спокойствие и бездействие. Но! Это не пустое бездействие, а напротив — тотальное присутствие. Именно в этот момент есть шанс, что ваша истинная сущность проявится и вы войдёте в состояние Наблюдателя.

Пятая стадия — танец. По сути, она является продолжением четвертой, то есть состояние Наблюдателя не уходит, оно остаётся. Но мы начинаем праздновать свою жизнь в движении, в песне, в танце. Проявите себя во внешнем мире так красиво и целостно, как только это возможно. Это — самое лучшее состояние для истинного творчества.

Технически, медитация выполняется следующим образом:

Хаотическое дыхание. 10 минут.

Дышите через нос.

Дышите в максимальном темпе.

Постоянно сбивайте и меняйте ритм дыхания. Не должно быть стабильного ритма, он должен быть хаотичен.

Тело остаётся неподвижным, но расслабленным. Не стоит сопротивляться его естественным движениям.

Выполнять эту фазу медитации можно как сидя, так и стоя.

Катарсис. 10 минут.

Взорвитесь, проявите абсолютно всё, что есть у вас внутри, будьте тотальны, будьте в моменте.

Проявляйте ваше состояние через: движения телом, дыхание, голос, мимику, жесты, взгляд, скорость движений. Проявляйте себя как угодно, и в каких угодно количествах. Но! Всё-же не стоит забывать о технике безопасности! Если вам хочется сделать что-либо, что может повредить вам или окружающим, остановите себя и продолжайте медитацию без этого действия.

Не давайте уму вмешиваться в происходящее. Пусть всё будет спонтанно и естественно.

Если сложно начать — притворитесь безумным, но затем всё-же войдите в поток и будьте естественны.

В случае, если нельзя громко шуметь, не используйте голос, либо говорите в половину громкости.

Мантра. 10 минут.

Остановитесь, и, стоя, поднимите руки вверх.

Начните подпрыгивать на месте, приземляясь жестко, на всю стопу.

С каждым приземлением громко выкрикивайте мантру «Ху!».

Старайтесь добиться резонанса в нижних центрах

Оставайтесь внутренне безмолвным.

В случае, когда нельзя громко шуметь, прыгайте на мягкой поверхности (например на диване), так не будет слышен топот, мантру же произносите шепотом, но с полной отдачей в поток воздуха из лёгких.

Стоп! 15 минут.

Полностью остановитесь и расслабьтесь, но не меняйте позу. Стойте как вкопанный.

Любое движение, смена положения, движение зрачками, кашель, мысль, чувство — нарушает эту стадию медитации. Не допускайте этого.

Просто Наблюдайте. Позвольте Наблюдателю проявиться.

Танец. 15 минут.

Празднуйте и радуйтесь, проявите себя как Творца.

Выразите благодарность Вселенной за то что вы есть.

Сохраняйте состояние Наблюдателя.

Лучше всего выполнять медитацию со специальным музыкальным сопровождением.