

Динамическая медитация

Это медитация, в которой вы должны постоянно быть бдительными, сознательными, осознающими все, что вы делаете.

Оставайтесь свидетелем. Не теряйте этого качества.

Утратить его легко. Во время дыхания вы можете забыть. Вы можете настолько сильно слиться с дыханием, что забудете свидетеля. Но тогда вы упускаете главное. Дышите настолько часто, настолько глубоко, насколько возможно, привнесите в это всю свою энергию, но все же оставайтесь свидетелем.

Наблюдайте происходящее, как будто вы - всего лишь зритель, как будто все происходит с кем-то другим, как будто все происходит в теле, а сознание просто сконцентрировано и смотрит.

Это свидетельствование должно присутствовать во всех трех шагах. А когда все останавливается, и на четвертом шаге вы стали совершенно бездейственными, когда вы замерли, вот тогда эта бдительность и достигнет своей вершины.

Динамическая медитация состоит из пяти стадий общей продолжительностью 65 минут.

Первая стадия - 10 минут

Хаотично дышите через нос, концентрируясь, все время на выдохе. Тело само позаботится о вдохе. Делайте это настолько быстро и полно, насколько возможно - а потом еще полнее, пока буквально сами не станете дыханием. Используйте естественные движения вашего тела, чтобы помочь подъему энергии.

Чувствуйте, как она поднимается, но не давайте ей воли в течение всей первой стадии.

Вторая стадия - 10 минут. Взорвитесь! Отпустите все, что нужно выбросить. Станьте полностью безумными. Вопите, кричите, плачьте, прыгайте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь, выбросьте себя наружу. Ничего не держите про запас; двигайтесь всем телом. Какое-нибудь небольшое действие часто помогает начать. Никогда не позволяйте вашему уму вмешиваться в то, что происходит, просто будьте свидетелем того, что происходит в вас. Будьте тотальны.

Третья стадия - 10 минут. Прыгайте с поднятыми руками, выкрикивайте мантру «Ху!» «Ху!» «Ху!» настолько глубоко, насколько возможно. Каждый раз приземляйтесь на всю стопу, позвольте звуку глубоко ударять в сексуальный центр. Отдайте все, что у вас есть, истощите себя полностью.

Четвертая стадия - 15 минут. Остановитесь! Замерьте там, где вы находитесь, и в той позиции, в которой оказались в этот момент. Не поправляйте тело никаким образом. Кашель, движение - все будет рассеивать течение энергии, и усилия будут потеряны. Будьте свидетелем всему, что происходит с вами.

Пятая стадия - 15 минут. Празднуйте и радуйтесь, с музыкой и танцем, выражая свою благодарность ко всему. Несите свое счастье с собой весь день.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

