

Гипноз и медитация

«Для медитации необходимо невинное сердце. И гипноз может очистить твоё сердце и привести тебя в состояние маленького ребёнка».

Вы уже пробовали медитировать? Тогда вы знаете, как трудно это может быть, достичь состояния безмятежного умиротворения, в то время, когда ваш ум продолжает напоминать вам обо всех вещах, которые вы должны сделать. Или, возможно, вы делаете все возможное, но ни к чему не пришли?

Помощь под рукой!

«Ты медитируешь, но у тебя не получается. Тебе не удастся наблюдение, приходят мысли, ты забываешь наблюдать. Потом ты вспоминаешь «я хотел наблюдать, но я опять думаю». Гипноз может помочь тебе, он может отделить наблюдателя от мыслей.

Для духовного роста, я не думаю, что есть что-то важнее, чем гипноз».

Гипноз, как популярный способ, используемый для прекращения курения или похудения может быть эффективным инструментом для медитации. Связь между гипнозом и медитацией еще до конца не признана, хотя Ошо часто говорил о полезности этого простого метода.

«Если у тебя есть трудности в медитации, то сначала пройди через гипноз, и тогда глубоко в твоё подсознание войдет то, что медитация является простой вещью, и у тебя все прекрасно получится. Гипноз может создать это убеждение в тебе. А потом, сидя ты просто войдешь в медитацию без каких-либо затруднений потому, что все твоё бессознательное будет поддерживать ее, не будет никакого сопротивления, не будет протеста».

Но разве это не обман? Разве гипноз не будет вторжением в голову?

«Секрет гипноза в том, что он приведет к бессознательному, а там ты можешь посадить семена и они будут расти, цвести. Расцвет произойдет в сознании, но корни останутся в бессознательном.

Я думаю, что гипноз станет одним из самых существенных частей мистической школы. Такой простой метод, который требует лишь немного доверия, немного невинности, может принести удивительные изменения в твоей жизни и не только в обычных вещах. Постепенно он может стать путем медитации.

Гипноз расслабляет тело и успокаивает ум. Чем более мы расслаблены, тем лучше мы себя чувствуем, и чем лучше мы себя чувствуем, тем более расслаблены. Как только мы позволяем этому естественному, "добродетельному кругу" развернуться, бессознательные части нашего ума могут воспользоваться этой релаксацией и вновь интегрироваться в нашей жизни».

Гипноз, конечно же, должен быть использован. Здесь мы собираемся создать школу для гипноза, где ты сможешь узнать, как само-гипнотизировать себя, чтобы не зависеть от гипнотизера. И тогда ты можешь использовать самогипноз для медитации.

Мы это делаем впервые, соединяем вместе гипноз и медитацию. И вместе они могут сделать многое. Они могут принести тебе столько света, столько блаженства и так легко. Мне нравится повторять слова Чжуан Цзы «То, что легко - правильно. То, что правильно – легко». Я не хочу, чтобы вы мучались, проходили длинными, трудными путями, для того, чтобы прийти к себе.

Вам никуда не надо идти.

Я хочу научить тебя великому паломничеству отсюда сюда. Я хочу, чтобы вы научились искусству достижения Бога с песней, танцем, радостью.

Смейтесь на своем пути к Богу.

Вот суть моего учения.

И с помощью гипноза, возможно сделать так, чтобы медитация стала простым процессом.

Так что на самом деле это беспрюирышная ситуация.

И помни, медитация принесет тебе все больше и больше разумности, бесконечной разумности, светлой разумности. Медитация делает вас более живыми и чувствительными. Ваша жизнь станет богаче».

OSHO

© 2015 OSHO International
Copyright & Trademark Information