

«Ваша внутренняя сущность — это внутреннее небо. Облака приплывают и уплывают, планеты появляются и исчезают, звезды рождаются и умирают, а внутреннее небо остается прежним, нетронутым, незапятнанным, неповрежденным.

Мы называем внутреннее небо *сакшин*: свидетель — это и есть главная цель медитации.

Входите в это внутреннее небо, наслаждайтесь им.

И помните: все, что вы видите, это не вы. Вы можете видеть мысли, но вы — не мысли; вы можете видеть ощущения, но вы — не ощущения; вы можете видеть свои сны, желания, воспоминания, мысленные образы, проекции, но вы ими не являетесь. Продолжайте оставлять без внимания все то, что можете увидеть. И тогда однажды наступит потрясающий момент, важнейший момент в человеческой жизни, когда не останется ничего, что следовало бы отбросить.

Все виденное исчезло, остался только видящий. Этот видящий и есть пустое небо.

Чтобы познать его, нужно быть бесстрашным; чтобы познать его, нужно преисполниться любви. Чтобы познать его, нужно стать Богом, нужно стать бессмертным».

Проделывайте ее хотя бы два раза в день; лучшее время — раннее утро, перед тем как вы встали. Почувствовав, что вы проснулись, проделывайте ее в течение двадцати минут. С этого начинайте утро — не проделав ее, не вставайте. Проделайте ее сразу же: просыпаясь, вы очень чувствительны и восприимчивы. Когда вы выходите из сна, вы свежи, и то, что вы сделаете, проникнет в вас очень глубоко. Когда вы только-только просыпаетесь, вы дальше всего от ума. Благодаря этому возникают зазоры, через которые эта медитация проникает в вашу глубочайшую сердцевину. Рано утром, когда пробуждаетесь вы и пробуждается земля, во всем мире происходит огромный прилив пробуждающейся энергии. Используйте его; не упустите этой возможности.

Все древние религии почитали за правило утреннюю молитву на восходе солнца, потому что восход солнца — это подъем всех энергий бытия. В этот момент вы можете скользить на поднимающейся волне; это нетрудно. Вечером сделать это гораздо труднее: энергии опадают, вам придется бороться с течением. Утром же вы будете двигаться по течению.

Поэтому лучше всего начать ранним утром, когда вы наполовину спите, наполовину бодрствуете. Сам процесс очень прост. Для него не нужна специальной позы или *йогасаны*,
не
нужно совершать омовения, вообще ничего не нужно.

Просто лежите, как привыкли лежать в постели, на спине. Глаза закройте.

Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте, что из вашей головы в тело движется яркий свет, как будто солнце поднялось прямо над вашей головой — воображайте, что в голову вливается золотой свет. Вы пустотелы, а золотой свет вливается в голову, движется вглубь и выходит наружу через пальцы ваших ног. Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте это.

А когда выдыхаете, мысленно воображайте другое: темнота входит через пальцы ваших ног, огромная темная река входит через них, движется вверх и выходит наружу через голову. Делайте это медленно, дышите глубоко и мысленно воображайте это. Делайте все очень медленно. Сразу же после сна вы дышите очень глубоко и медленно, потому что ваше тело отдохнуло, расслабилось.

Повторю еще раз: когда вы вдыхаете, пусть золотой свет входит в вас через голову, ибо его ждет Золотой Цветок. Золотой свет принесет вам помощь. Он очистит ваше тело и наполнит его энергией творчества. Это мужская энергия.

А когда вы выдыхаете, пусть темнота, самая темная, какую только можно вообразить, подобно темной ночи, подобно реке, движется от пальцев ваших ног вверх — это женская энергия: она смягчит вас, сделает восприимчивым, успокоит, даст вам покой — и пусть она выйдет из вашей головы. Снова вдохните, и внутрь войдет золотой свет.

Медитация золотой свет

Автор: Центр "СемиЗнание"

06.12.2012 08:14 - Обновлено 20.03.2013 19:07

Проделывайте это ранним утром в течение двадцати минут.

Второе, удобное для этого время — вечером, когда вы ложитесь спать.

Лягте на кровать и в течение нескольких минут расслабьтесь. Когда вы почувствуете, что находитесь между сном и бодрствованием, как раз посередине, начните этот процесс снова и продолжайте его в течение двадцати минут. Прекрасно, если вы при этом заснете, потому что в этом случае воздействие останется в подсознании и будет продолжаться.

Через три месяца вы будете удивлены: энергия, которая постоянно собиралась в *муладхаре*,
самом нижнем, сексуальном центре, больше там не собирается. Она движется вверх.

В вашем сердце горит пламя; а ваше тело — это всего лишь свет, излучаемый пламенем.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)
