



МЕДИТАЦИЯ | МОЛЧАНИЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗВУКА

...Бывает такое молчание, которое приходит, только когда вы абсолютно свободны от контроля; оно нисходит на вас.

Итак, помните это — при контроле вы рассеиваете свою энергию. Ум — большой диктатор, который пытается контролировать всё. А если он не может что-то контролировать, он это отрицает; он говорит, что этого не существует.

Выполняйте следующую медитацию каждый вечер, прежде чем уснуть. Просто сядьте в постели, выключите свет — отключитесь от всего, что хотели сделать, потому что после этой медитации вы просто заснете. После неё не делайте ничего; после этой медитации «делающему» в уме, ничего больше делать не разрешается. Просто расслабьтесь и двигайтесь в сон, потому что сон тоже приходит — вы не можете его контролировать. Во сне есть одно качество, почти как в медитации — в молчании, — то, что он просто приходит. Именно поэтому многие люди страдают бессонницей — они пытаются контролировать даже сон; отсюда проблема. Сон — из таких вещей, с которыми ничего сделать нельзя. Можно только ждать; можно только быть в расслабленном, восприимчивом настроении.

И после этой медитации вам нужно просто расслабиться и погрузиться в сон, чтобы процесс был непрерывным, и медитация продолжала в вас течь. Всю ночь эта вибрация будет сохраняться. Утром, открыв глаза, вы почувствуете, что спали совершенно по-другому. Была качественная разница; это был не просто сон: присутствовало что-то другое, более глубокое, чем сон. Вас что-то орошало, и вы не знаете, что это, и к какой

его отнести категории.

Эта медитация очень проста, Сядьте в постели, расслабьте тело, закройте глаза и просто представьте, что вы заблудились в гористой местности. Представьте, что ночь тёмная, в небе нет луны, и небо очень облачное.

Вы не видите ни одной звезды — абсолютно темно — вы не видите даже собственную руку. Вы заблудились в горах, и найти дорогу очень трудно. Ситуация очень опасна — в любой момент вы можете упасть в какую-то расщелину, в какую-то пропасть, и вас не станет навсегда. Поэтому вы должны продвигаться ощупью, очень осторожно. Вы полностью бдительны, потому что опасность велика, а когда опасность велика, человеку приходится быть очень бдительным.

Вообразить темную ночь и гористую местность нужно лишь для того, чтобы создать очень опасную ситуацию. И вы очень бдительны; даже если упадёт иголка, вы сможете это услышать. Затем внезапно вы подходите к обрыву. Ясно, что дальше пути нет; и нельзя знать, как глубока пропасть. Вы берёте камень и бросаете в пропасть, просто чтобы посмотреть, насколько она глубока.

Слушайте и ждите звук упавшего камня, ударившегося о другие камни. Продолжайте слушать, продолжайте слушать, продолжайте слушать... Но звука нет — словно у этой пропасти нет дна. Благодаря тому, что вы продолжаете слушать, в вас возникает огромный страх, и в этом страхе, конечно, ваша осознанность разгорается ярким пламенем.

Пусть эта картина буквально возникнет у вас в воображении. Вы бросаете камень и ждёте. Вы продолжаете слушать; вы ждёте с бьющимся сердцем, но никакого звука нет. Полное молчание. В этом молчании усните. В этом молчании за пределами звука усните. Ошо. Лекарство для души

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