



### МЕДИТАЦИЯ | РАСКРЕПОЩЕНИЕ ГОРЛА

...Если с самого детства ваша способность к самовыражению была ограничена — вы не могли говорить и делать то, что хотели, — эта невыраженная энергия остаётся пойманной в горле.

Горло — центр самовыражения: этот центр ответствен не только за глотание, это также и центр самовыражения. Но многие люди используют центр горла только для того, чтобы глотать. Это половина его применения, и другая, более важная половина остаётся неразвитой.

Таким образом, если вы хотите приобрести больше свободы в самовыражении, нужно сделать несколько вещей.

Если вы кого-то любите, говорите то, что хотите сказать, даже если это кажется

глупым; иногда хорошо оказаться глупым. Говорите то, что рождается в вас спонтанно, не сдерживайтесь. Если вы кого-то любите, идите в это тотально, не оставайтесь под контролем. Если вы в гневе и хотите что-то сказать, скажите, и скажите с настоящим жаром! Только холодный гнев несёт зло, горячий гнев — никогда... потому что холодный гнев действительно опасен. Но именно этому учат людей: оставаться холодными даже в гневе, но тогда яд постоянно накапливается в вашей системе. Иногда хорошо закричать или сделать что-то подобное... выражая каждую эмоцию.

Делайте это каждый вечер: просто сядьте и начните раскачиваться. Раскачиваться нужно таким образом, чтобы, когда вы движетесь в одну сторону, земли или пола касалась одна ягодица, — поэтому сядьте на что-то твёрдое, — а когда вы движетесь в другую сторону, пола касалась другая. Обе ягодицы не должны касаться пола одновременно; пусть при каждом движении пола касается только одна.

Это один из самых древних методов, чтобы всколыхнуть энергию у основания позвоночника.

Если что-то не так в горле, значит, там остаётся какая-то энергия, и вы выработали способность контролировать это количество энергии, поэтому нужен дополнительный приток. Это послужит тому, чтобы контроля с вашей стороны стало меньше, а энергии — больше; вы не сможете её контролировать, и плотину прорвёт. Делайте это пятнадцать-двадцать минут.

И через десять минут этого упражнения просто продолжайте раскачиваться и начните говорить: «Алла... Алла...» Говорите «Алла», когда наклоняетесь в одну сторону, затем — «Алла» — когда наклоняетесь в другую сторону. Мало-помалу вы начнёте чувствовать, что энергии приходит больше, и «Алла» становится громче и громче. Через десять минут наступит момент, когда вы будете почти кричать: «Алла!» Вы вспотеете; энергия потечёт так горячо, и «Алла! Алла!» станет почти сумасшедшим. Когда плотина прорвана, человек становится сумасшедшим.

Эти два слова очень хороши — они содержат одни и те же буквы! Если прочитать это слово в одном направлении, получится «dam» (англ.) — «плотина»; если прочитать его в обратном направлении, получится «mad» (англ.) — «сумасшедший».

Это доставит вам удовольствие. Это будет странно, но доставит удовольствие! Тогда вы можете начать делать это дважды — также утром: двадцать минут утром и двадцать минут вечером.

Ошо. Лекарство для души

---

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

---