



МЕДИТАЦИЯ | СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

...Каждый вечер садитесь в кресло, и пусть голова будет откинута назад, в расслаблении и покое.

Вы можете воспользоваться подушкой, чтобы находиться в позе полного покоя, и чтобы в шее не было напряжения. Затем расслабьте нижнюю челюсть — просто расслабьте её, чтобы рот слегка приоткрылся — и начните дышать ртом, не носом. Но дыхание не должно изменяться, оно должно оставаться таким, как есть, — естественным. Первые несколько вдохов и выдохов будут немного лихорадочными. Мало-помалу дыхание установится и станет очень неглубоким. Вдохи и выдохи будут очень лёгкими; именно так и должно быть. Пусть рот остаётся открытым, глаза закрытыми; будьте в покое. Затем начните чувствовать, что ноги расковываются и словно отделяются от вас, отсоединяются в суставах. Чувствуйте их так, словно они перестали быть частью вас — их отрезали — и начните думать, что вы — только верхняя часть тела. Ног больше нет. Затем — руки. Представьте, что обе руки расковываются и отделяются. Может быть, вы сможете даже услышать внутри щелчок, словно они отламываются. Руки больше недоступны вашему сознанию, они умерли, их у вас отняли. Теперь остался только торс. Начните думать о голове — она от вас отделилась. Вы обезглавлены. Голова отломилась. Устранитесь и предоставьте ей полную свободу: куда бы она ни повернулась — вправо или влево, вы ничего не можете сделать. Просто устранитесь и оставьте её в покое; головы у вас больше нет.

Теперь у вас остаётся только торс. Чувствуйте, что у вас ничего больше нет, только эти грудь и живот.

Делайте это, по меньшей мере, двадцать минут, затем усните. Это нужно делать перед

Медитация | СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

18.03.2013 22:07 - Обновлено 01.04.2020 21:42

самым сном. Продолжайте, по меньшей мере, три недели.

...У вас появится покой. Если вы начнёте воспринимать эти части тела как отдельные, останется только существенная часть, и вся энергия будет двигаться в неё. Эта существенная часть тела расслабится, и энергия снова потечёт в ноги, руки и голову, но теперь — более пропорциональным образом.

Ошо. Лекарство для души

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