

ПОДНИМАЯ ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ

Первое, что необходимо, — это почувствовать свою энергию. Не спрашивайте: «Как ею воспользоваться?», а спрашивайте: «Как почувствовать ее?» — причем почувствовать напряженно, страстно, всецело. Вся красота в том, что как только вы почувствуете свою энергию, тотчас из этого чувства возникнет прозрение, как ею воспользоваться.

Энергия начинает направлять вас. Не *вы* направляете энергию: наоборот, энергия начинает двигаться, как она считает нужным, а вы лишь следуете за ней. В этом случае есть спонтанность, в этом случае есть свобода.

Шива сказал: Или в пространствах между чувствуй это как молнию.

Фактически это тот же самый метод с небольшим отличием: «Или в пространствах между чувствуй это как молнию». Между одним центром и другим во время движения лучей вверх вы можете почувствовать это как молнию — как прыжок света. Одним людям больше подходит вторая техника, другим — первая. Потому-то и существует эта разновидность. Есть люди, не способные воображать постепенно, и есть люди, не способные воображать скачкообразно. Если вы думаете и воображаете постепенно, для вас хорош первый метод. Но если, пытаясь выполнить первый метод, вы ощущаете, что лучи из одного центра прыгают в другой, тогда не практикуйте его. Второй метод подходит вам больше. «Чувствуй это как молнию» — как искру света, прыгающую из одного центра в следующий. Кроме того, второй метод ближе к реальности, потому что в реальности свет прыгает. Не существует постепенного, шаг за шагом роста. Свет — это прыжок.

Для женщин более легкой окажется первая техника, для мужчин — вторая. Женскому уму легче вообразить постепенность, мужскому — скачок. Мужской ум — это «скачущий» ум: он прыгает от одного к другому. В мужском уме присутствует тонкое беспокойство. Женский ум движется постепенно. Это не скачущий ум. Вот почему женская и мужская логики так отличаются друг от друга. Мужчина прыгает от одного к другому, для женщин это непостижимо. Для них существует рост — постепенный рост. Выбирайте сами. Попробуйте оба метода и постарайтесь выбрать тот, который вам подходит.

И еще два-три замечания. Практикуя метод с молнией, вы можете почувствовать такой жар, что он покажется вам невыносимым. В таком случае откажитесь от этого метода.

Медитация Подъем жизненной энергии 2

Автор: Центр "СемиЗнание"

15.12.2012 11:53 - Обновлено 20.03.2013 18:56

Молния может вызвать слишком большой жар. Если это так, если вы чувствуете, что жар невыносим, не практикуйте этот метод. Используйте первый метод; если вы чувствуете себя хорошо, значит, он для вас. Если вы используете второй метод и чувствуете беспокойство, откажитесь от него. Потрясение может оказаться столь сильным, что вы испугаетесь, а испугавшись однажды, уже не сможете повторить его. Вами овладеет страх.

Вот почему нужно постоянно осознавать, не боитесь ли вы. Если вы почувствуете, что приходит страх и он слишком велик — откажитесь от этого метода. Тогда лучше всего — первый метод с лучами света. Если же вы почувствуете, что даже с лучами света к вам приходит слишком сильный жар (сила жара будет разной, потому что люди отличаются друг от друга), тогда представьте лучи прохладными, вообразите, что они прохладные. И тогда вместо жара вы почувствуете прохладу. Это действенный прием. Так что решайте: попробуйте и решайте. Только помните: если во время выполнения этой или какой-либо другой техники медитации вы почувствуете себя нехорошо, невыносимо, тогда немедленно от нее откажитесь. Есть и другие методы, а этот, возможно, для вас не предназначен. Испытывая ненужное внутреннее беспокойство, вы создадите себе больше проблем, чем сможете разрешить.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

[Медитация Подъем жизненной энергии 1](#)

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