

## Тотальное расслабление

..Сядьте прямо – на стуле или на полу – чтобы спина оставалась прямой, но расслабленной и не напряженной.

Вдохните глубоко и медленно, не торопясь; очень медленно продолжайте вдыхать... Сначала наполняется живот; вы продолжаете вдох. Потом наполняется грудь, и затем, в конце концов, вы чувствуете, что воздух наполняет шею. Затем на мгновение или два просто удерживайте дыхание внутри, так долго, как только можете без напряжения; затем выдохните. Выдыхайте тоже очень медленно, но в обратной последовательности: когда живот опустошен, втяните его, чтобы весь воздух вышел. Это нужно проделать семь раз.

Затем сидите в молчании и начните повторять: «Ом... ом... ом...» Повторяя «Ом», удерживайте концентрацию в области третьего глаза, расположенного между двумя бровями. Забудьте о дыхании и продолжайте повторять очень монотонно, словно во сне: «Ом... ом... ом...», словно мать поет ребенку колыбельную, чтобы он заснул. Рот должен быть закрытым, чтобы язык касался неба, и пусть вся концентрация остается в области третьего глаза. Делайте это две или три минуты, и вы почувствуете, что расслабилась вся голова. Когда голова начинает расслабляться, вы тут же чувствуете внутри, словно сжатие расслабляется, напряжение рассеивается.

Затем перенесите концентрацию ниже, в область горла; продолжайте повторять: «Ом», но с концентрацией в области горла. Тогда вы увидите, что расслабляются области плеч, горла и лица, и напряжение спадает, словно с плеч поднимается бремя; вы становитесь невесомым.

Затем упадите глубже, перенеся концентрацию в область пупка и продолжая повторять «Ом». Вы входите глубже, глубже и глубже. Затем, в конце концов, вы подойдете области малого таза. Это займет, самое большее, десять-пятнадцать минут, поэтому продвигайтесь медленно; спешить не нужно.

Когда вы достигнете области малого таза, в расслаблении окажется все тело, и вы почувствуете бледное свечение, словно вас окружает какая-то аура или какой-то свет. Вы полны энергии, но эта энергия подобна водоему; и на поверхности ее нет никаких волн. Теперь вы можете сидеть в этом состоянии, сколько вам угодно.

Медитация закончена; теперь вы просто наслаждаетесь. Прекратите повторять «Ом» и просто посидите. Если вам хочется, можете лечь, но если вы измените позу тела, состояние пройдет быстрее, поэтому посидите еще немного, наслаждаясь им.

Вся суть в том, что когда тело по любой причине становится слишком напряженным, просто сделайте эту медитацию, и она принесет вам тотальное расслабление.

Ошо