

Медитации, связанные с энергией слуха, — это женственные, пассивные медитации: вы должны просто слушать и ничего не делать. Вы слушаете птиц, слушаете ветер в соснах, какую-то музыку, шум уличного движения — просто слушаете, ничего не делая, — и в вас входит великое безмолвие; великое безмолвие начинает ниспадать и литься на вас. Проще достичь этого через слух, чем через зрение, потому что слух пассивен, не агрессивен. Он ничего не делает с бытием, он только позволяет ему случиться. Слух — это дверь: он позволяет.

Каждый вечер перед сном практикуйте эту несложную технику, которая невероятно вам поможет. Выключите свет, сядьте на кровать, готовясь отойти ко сну, и сидите так в течение пятнадцати минут. Закройте глаза, а затем начните произносить любой монотонный бессмысленный звук, например: ла, ла, ла — и ждите, пока ум предложит вам какие-нибудь звуки. Единственное, о чем следует помнить, — что это не должны быть звуки или слова языка, который вы знаете. Если вы знаете английский, немецкий или итальянский язык, слова не должны быть итальянскими, немецкими или английскими. На любом другом языке, который вы не знаете — тибетском, китайском, японском, — говорить можно. Но если вы знаете японский, тогда он запрещен, зато допустим итальянский. Говорите на любом языке, который не знаете. Вам будет трудно лишь поначалу, пока вы считаете, что невозможно говорить на языке, который не знаешь. Тем не менее, говорить на нем можно, и однажды вы начинаете говорить: вы произносите любые звуки, любые бессмысленные слова, чтобы выключить сознание и позволить говорить бессознательному...

Когда говорит бессознательное, оно не знает никакого языка. Это очень древний метод, происходящий из Ветхого Завета. В те времена его называли *глоссолалия*; религиозные секты в Америке пользуются им до сих пор. Его называют «говорение на языках». Это прекрасный метод, один из глубочайших, проникающих в подсознание методов. Вы начинаете с «ла, ла, ла», а затем произносите все, что приходит в голову. Лишь в первый раз вы почувствуете, что вам трудновато. Но как только это удастся, вы обретете сноровку. В течение пятнадцати минут пользуйтесь тем языком, который приходит вам на ум, причем пользуйтесь им как языком; фактически вы начнете говорить на нем. Эти пятнадцать минут очень глубоко расслабят ваш сознательный ум; лягте и засните. Ваш сон станет глубже. Через несколько недель вы заметите, что сон обрел глубину; по утрам вы будете чувствовать себя совершенно бодрым.

Девавани — это Божественный голос,двигающийся и говорящий через медитирующего, который становится пустым,сосудом, каналом.

Медитация ДЕВАВАНИ

Автор: Центр "СемиЗнание"

06.12.2012 08:12 - Обновлено 20.03.2013 19:08

Эта медитация — Латихан языка.*

Она расслабляет сознательный ум настолько, что если проделывать ее вечером перед сном, за ней наверняка последует глубокий сон.

В этой медитации четыре стадии по 15 минут каждая. Все время держите глаза закрытыми.

*Сущность [Латихана](#) сводится вкратце к следующему: встать, расслабиться и позволить энергии двигать твоим телом так, как она этого хочет. Более подробно о [Латихане](#) см. в книге Ошо «Тантра: высшее понимание», гл. 6.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДЕВАВАНИ МЕДИТАЦИИ

Первая стадия: 15 минут

Сидите тихо; лучше всего, если будет звучать спокойная музыка.

Вторая стадия: 15 минут

Начните произносить бессмысленные звуки, например: «ла... ла... ла...» и продолжайте до тех пор, пока не появятся незнакомые звуки, похожие на слова. Это звуки из неведомой вам части мозга, которой вы пользовались, когда были ребенком и еще не научились словам. Говорите в спокойной разговорной интонации; не кричите, не смейтесь, не визжите.

Третья стадия: 15 минут

Медитация ДЕВАВАНИ

Автор: Центр "СемиЗнание"

06.12.2012 08:12 - Обновлено 20.03.2013 19:08

Встаньте и продолжайте говорить, позволяя своему телу двигаться в гармонии со звуками. Если ваше тело расслаблено, тонкие энергии создадут Латихан без контроля с вашей стороны.

Четвертая стадия: 15 минут

Лежите молча и спокойно.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

[Медитация ЧЕПУХИ\(джибериш, брехлакс\)](#)

[Медитация ЛАТИХАН](#)

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