

*Шива сказал: Когда бодрствуешь, спишь, видишь сны, знай себя как свет.*

Во время «бодрствования», когда вы двигаетесь, едите, работаете, — помните о себе как о свете, как будто в вашем сердце горит пламя, а ваше тело — сияние вокруг него. Воображайте: в вашем сердце горит пламя, а тело — световая аура вокруг пламени; ваше тело — свет вокруг пламени. Пусть это глубоко войдет в ваш ум, в ваше сознание. Усвойте это.

Для этого потребуется время, но если вы будете продолжать думать, ощущать, воображать пламя, то через определенный период сумеете помнить о нем весь день. Когда вы бодрствуете, двигаетесь по улице, станьте движущимся пламенем. Сначала никто не будет этого осознавать, но продолжайте — и через три месяца другие это почувствуют. Тогда вы можете ослабить усилия (be at ease). Никому ничего не говорите. Просто воображайте пламя, воображайте, что ваше тело — аура вокруг него, не физическое тело, а электрическое, световое. Продолжайте это.

Если вы настойчиво продолжаете, то примерно через три месяца другие начнут сознать, что с вами что-то произошло. Они почувствуют вокруг вас тонкий свет. Когда вы приблизитесь, они почувствуют своего рода теплоту. Если вы прикоснетесь к ним, они ощутят горячее прикосновение. Они поймут, что с вами случилось что-то необычное. Никому ничего не рассказывайте. Когда другие поймут это, тогда можете ослабить усилия, можете вступить на вторую ступень, но не раньше.

Восхождение на вторую ступень заключается в том, что все это нужно взять с собой в сновидения. Возьмите свет в сновидения. Свет стал реальностью, он более не воображение. Посредством воображения вы раскрыли реальность. Теперь свет реален. Все состоит из света. Хотя вы и не осознаете этого факта, вы тоже являетесь светом, ибо любая частица материи — свет.

Ученые утверждают, что материя состоит из электронов; то же верно и по отношению к свету. Свет — источник всего. Вы — сгусток света: посредством воображения вы раскрываете реальность. Усвойте это; полностью наполнив себя, вы сможете взять все это в сновидения, но не раньше.

И тогда, засыпая, продолжайте думать о пламени, продолжайте видеть его, ощущать, что вы — свет. Помните это... помните... помните... засыпайте и продолжайте об этом помнить. Сначала вы увидите разные сновидения, в которых будете ощущать, что внутри вас пламя, что вы есть свет. Постепенно, вы начнете передвигаться в сновидениях с тем же самым ощущением. И как только это ощущение войдет в сновидения, они начнут исчезать. Сновидений будет все меньше и меньше, а глубокого сна все больше и больше.

Когда в ваших сновидениях станет реальным, что вы — это свет, пламя, горящее пламя, тогда все сновидения исчезнут. Только после того, как исчезнут сновидения, вы сможете внести это ощущение в сон — ни в коем случае не раньше. Теперь вы рядом с дверью. Когда сновидения исчезли и вы помните себя как пламя, вы рядом с дверью сна. Теперь вы можете войти вместе с этим ощущением. И как только войдете в сон, ощущая себя как пламя, вы сохраните осознание во время сна — теперь сон будет случаться только с вашим телом, но не с вами.

Йога и тантра разделяют жизнь человеческого ума на три части — жизнь ума, запомните. Они разделяют жизнь ума на три части: бодрствование, сон, сновидения. Это не части вашего сознания, это части вашего ума, а сознание — это четвертое.

На Востоке ему не дали никакого имени; его называют просто — четвертое, *турия*. У трех первых есть имена; это облака. Они могут быть названы — облако бодрствования, облако сна, облако сновидений. Все они — облака, а пространство, в котором они движутся, — это небо, оно безымянно, оно присутствует как четвертое.

Эта техника должна помочь вам выйти за пределы трех состояний. Если вы способны осознать, что вы — пламя, свет, что сон с вами не случается, то вы останетесь сознательным. Вы привносите сознательное усилие; теперь вы кристаллизованы вокруг пламени. Тело спит, вы — нет.

Именно об этом Кришна говорит в Гите: йоги никогда не спят. Пока другие спят, они бодрствуют. Не то чтобы их тело не спало, тело спит — но только тело. Телу нужен отдых, сознанию никакого отдыха не надо, ибо тело — это механизм, сознание же — не механизм. Телу требуется топливо, ему требуется отдых. Вот почему, когда тело рождается, оно молодо, затем оно стареет и наконец умирает. Сознание же никогда не рождается, никогда не стареет, никогда не умирает. Ему не нужно топливо, ему не нужен отдых. Сознание — это чистая энергия, бесконечная вечная энергия. Если вы

## Медитация Сияющее сердце

Автор: Центр "СемиЗнание"

06.12.2012 08:19 - Обновлено 20.03.2013 18:59

---

сможете пронести образ пламени и света через двери сна, вы никогда не будете спать, лишь ваше тело будет отдыхать. И когда ваше тело будет спать, вы будете знать об этом. Как только это случается, вы становитесь четвертым. Теперь бодрствование, сновидения и сон — это части вашего ума. Они — части, а вы стали четвертым — тем, кто проходит через них, но ни одной из них не является.

В вашем сердце горит пламя; а ваше тело — это всего лишь свет, излучаемый пламенем.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

---

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

---