Эта техника медитации состоит из четырех стадий по 15 минут каждая. Первые две стадии подготавливают медитирующего к спонтанному Латихану на третьей стадии. Ошо сказал, что если дыхание на первой стадии выполняется правильно, то углекислый газ, выделяющийся в крови, вызовет у вас чувство, словно вы поднялись на Гуришанкар (Эверест).

Первая стадия: 15 минут

Сядьте с закрытыми глазами. Глубоко вдохните через нос, заполните легкие. Задержите дыхание как можно дольше, затем медленно выдохните через рот и как можно дольше не вдыхайте. Повторяйте этот дыхательный цикл на всем протяжении первой стадии.

Вторая стадия: 15 минут

Вернитесь к обычному дыханию и спокойно смотрите на пламя свечи или на мерцающий голубой свет. Пусть ваше тело пребывает в покое.

Третья стадия: 15 минут

Не открывая глаз, встаньте и расслабьте тело, чтобы оно стало восприимчивым. Вы почувствуете, как тончайшие энергии без всякого контроля с вашей, стороны приведут ваше тело в движение. Позвольте этому Латихану случиться. Не вы совершайте движение: позвольте движению происходить мягко и грациозно.

Четвертая стадия: 15 минут

Лягте наземь с закрытыми глазами, пребывайте в безмолвии и спокойствии.

Ошо. Медитация ГУРИШАНКАР. OSHO Gourishankar Meditation

Автор: Центр "СемиЗнание"

08.01.2013 22:06 - Обновлено 20.03.2013 18:49

Три первые стадии, должны сопровождаться равномерными ритмичными ударами, желательно в сочетании с негромкой спокойной музыкой. Частота ударов должна в семь раз превышать частоту нормального пульса, и, если это возможно, свет должен мерцать с такой же частотой.

OSHO Gourishankar Meditation

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

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