

Надабрахма (Nadabrahma) — старая тибетская техника, которую некогда выполняли рано утром. Ее можно выполнять в любое время дня, в одиночку или в группе, но обязательно на пустой желудок, а закончив ее, хотя бы пятнадцать минут не следует ничего делать. Медитация длится один час и состоит из трех стадий.

Первая стадия: 30 минут

Сядьте в расслабленной позе, глаза закройте, губы сомкните. Начните гудеть достаточно громко, чтобы вас услышали другие, при этом вибрируйте всем своим телом. Можете мысленно представить себе полую трубу или пустой сосуд, заполненный вибрациями этого гудения. Наступит момент, когда гудение будет продолжаться само собой, а вы станете слушателем. Никакого особого дыхания не требуется, вы можете изменять высоту тона или, если хотите, плавно и медленно двигать телом.

Вторая стадия: 15 минут

Вторая стадия подразделяется на две части по семь с половиной минут каждая. В первой части делайте руками кругообразные движения наружу, обратив ладони вверх. Начинайте у пупка; обе руки направляются вперед, а затем расходятся, образуя два больших круга, как бы отражая друг друга слева и справа. Движение должно быть очень медленным; иногда вам будет казаться, что руки вообще не движутся. Почувствуйте, как вы отдаете энергию вселенной.

Через семь с половиной минут переверните руки, обратив ладони вниз, и начните движение в противоположном направлении. Теперь руки будут сходиться к пупку и расходиться наружу по сторонам тела. Почувствуйте, как вы вбираете в себя энергию. Как и на первой стадии, не препятствуйте плавным и медленным движениям вашего тела.

Третья стадия: 15 минут

Сидите или лежите совершенно тихо и спокойно.

НАДАБРАХМА ДЛЯ ПАРЫ

Мастер дал превосходный вариант этой техники медитации для пары. Партнеры сидят лицом к лицу, покрытые простыней, и крест-накрест держат друг друга за руки. Лучше вообще не иметь на себе одежды. Осветите комнату четырьмя небольшими свечами и воскурите определенный сорт благовоний, который будете использовать только для этой медитации.

Закройте глаза и гудите вместе в течение тридцати минут. Через короткий промежуток времени вы почувствуете, как ваши энергии встречаются, проникают друг в друга и соединяются.

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.

OSHO Nadabrahma Meditation

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

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