

Медитация Золотой свет

Лучшее время - рано утром, как раз перед тем, как встать с постели. В тот момент, когда вы почувствуете, что бодрствуете, что проснулись, сделайте ее двадцать минут. Делайте ее именно в этот момент, так как, когда вы просыпаетесь, вы очень тонки и чувствительны, вы очень святы и воздействие будет глубоким. Когда вы только что проснулись, вы меньше в уме, чем когда бы то ни было, так что метод может проникнуть через трещины ума до самой сокровенной сердцевины.

Рано утром, когда вы просыпаетесь и, когда просыпается вся земля, существует огромная приливная волна энергии пробуждения по всему миру - используйте этот прилив, не упустите этой возможности. Все древние религии использовали раннее утро для молитвы - когда встает солнце, так как восход солнца - это восход всех энергий бытия. В этот момент вы можете просто двигаться на волне поднимающейся энергии, это будет легче, чем в другое время. Вечером это будет труднее, энергии спадают, тогда вам придется бороться с течением. Утром вы будете двигаться по течению. Просто лежите, как вы обычно лежите в своей постели, на спине. Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это.

Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Это - мужская энергия. А когда вы выдыхаете, представьте другое: темнота входит в пальцы ног, великая темная река вливается в ваши ступни, поднимается и выходит головы. Дышите медленно и глубоко, чтобы это представить. Это - женская энергия. Она вас размягчит, сделает восприимчивыми, она вас успокоит и даст вам отдых. Делайте это очень медленно и, так как вы выходите из сна у вас будет очень глубокое и медленное дыхание, так к тело отдохнуло, оно расслаблено. Другое наилучшее время - когда вы ложитесь спать ночью. Ложитесь в постель и на несколько минут расслабьтесь. Когда вы начинаете чувствовать, что вы на грани между сном и бодрствованием, как раз посередине, начинайте упражнение опять. Делайте его двадцать минут. Если вы заснете, делая его, это - самое лучшее, так к действие будет оставаться в подсознании и будет продолжать работать. Если вы практикуете этот простой метод в течение трех месяцев, вы будете удивлены - нет нужды в подавлении, преобразование началось само по себе.