

**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо).
МЕДИТАЦИЯ С ПАРТНЕРОМ**

Массаж плеч партнера с закрытыми глазами

Работая в паре, важно постоянно касаться друг друга. Это предполагает взаимное доверие, открытость и любовь. Через касание партнеры не только помогают друг другу в работе, но и постоянно обмениваются энергией. Как правило, касание сближает партнеров и вызывает дополнительные эмоции и впечатления.

Чтобы доставить партнеру удовольствие от соприкосновения нужно каждый раз дотрагиваться до него, как до драгоценного сосуда, как до олицетворения божества, как до своей любимой или любимого. Выполнять движения желательно так осторожно, как это делают для ребенка, опасаясь травмировать еще не окрепшее тело и не причинить ему боль. Нужно постоянно отслеживать реакцию партнера на прилагаемое усилие.

Прежде чем дотронуться до партнера желательно, чтобы возник энергетический контакт. Хорошо чтобы партнеры почувствовали друг друга еще до физического соприкосновения. Помочь развить такую чувствительность может массаж плеч партнера с закрытыми глазами.

Встаньте лицом к лицу с партнером на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Посмотрите друг на друга, стараясь запечатлеть партнера в своей памяти. Закройте глаза и попробуйте визуализировать или почувствовать друг друга с закрытыми глазами. Затем попытайтесь подвести свою ладонь к плечу партнера и коснитесь его всего одной точкой своей ладони, но так, чтобы вначале почувствовать его тепло, его энергию или ауру. Так как вы не уверены, когда случится касание, – будьте готовы к нему в любой момент. В этом случае касание будет нежным и мягким.

Когда возникнет первый, едва уловимый контакт, когда вы почувствуете плечо партнера, прикоснитесь к нему мягко всей ладонью. Так же осторожно положите вторую руку на другое плечо партнера. Как только вы почувствуете, что можете сделать массаж плеч партнера жестом или словом сообщите ему об этом и мягко поверните его спиной к себе или сами зайдите ему за спину. Удерживайте при этом его образ своим внутренним зрением.

Переместите ладони на трапецевидные мышцы. Почувствуйте их и представьте, что они как бы плавают, расслабляясь под вашими ладонями. Мягко, предварительно мысленно проникая вглубь мышц партнера, сожмите их всей ладонью. Помассируйте воротниковую зону и плечи партнера. То же самое можно выполнить, предварительно коснувшись щеки партнера. Можно выполнить и взаимное касание с закрытыми глазами одновременно. При выполнении массажа дышите легко, свободно и с удовольствием (хорошо если это будет происходить в процессе всей работы) так, чтобы вы слышали дыхание друг друга.

Во время массажа отслеживайте реакцию партнера. Если чувствуете, что его мышцы расслабляются, он вам доверяет и делает внутреннее движение навстречу, отдавая свое тело, – значит, все в порядке. Если под вашей ладонью чувствуется напряжение, значит, касание было недостаточно мягким.

Сравните свои ощущения между обычным касанием и касанием с закрытыми глазами. Сохраните это ощущение в своей памяти.

Каждый раз, прежде чем выполнить непосредственное соприкосновение или нажатие, сделайте это мысленно. Вначале мысль, или мягкий волевой посыл. За мыслью должна идти энергия. За энергией – мягкое движение на уровне физического тела.

Прекрасно, если знаешь, как «работает» внутреннее тело, откуда и куда нужно направить энергию или как помочь партнеру почувствовать физическое тело пустым или расслабленным. В этом случае можно помочь партнеру словами или слегка дотронуться пальцами рук или ладонью до того места, куда нужно направить энергию. В любом случае, нужно знать, для чего

выполняется та или иная работа, то или иное движение, чтобы можно было правильно помочь партнеру.

Когда вы помогаете партнеру выполнить движение, кроме него для вас в данный момент ничто не должно существовать. Полностью сконцентрируйте внимание на партнере и на процессе выполнения массажа.

Иногда сила тяжести играет роль противовеса, удерживая какую-то часть тела на месте и позволяя другой части тела вытянуться или продвинуться вслед за энергией.



Партнер может помочь расслабить нужные мышцы, удержать физическое тело на месте, чтобы дать возможность продвинуться в противоположном направлении энергетическому телу. Он может помочь продвинуть или растянуть физическое тело вслед за энергетическим.

При любом физическом контакте – руками, ногами или всем телом, партнерам нужно быть и в постоянном энергетическом контакте. Если нет уверенности в достаточности энергетического взаимодействия, можно договариваться друг с другом словами о прилагаемом усилии, направлении и времени воздействия. В работе нужно как можно меньше использовать свое физическое тело, мышечную силу, отдавая приоритет внутреннему телу своей энергии. Для этого нужно постоянно чувствовать баланс или центр тяжести как у себя, так и у партнера, быть единым с ним.

Найти свидетеля (Рождение наблюдателя)

«Свидетельствующая сущность представляет собой нечто предельное, вы не можете превзойти ее, потому что теперь все, что бы вы ни делали, будет подлежать свидетельствованию. Вы не можете выйти за пределы свидетельствования. Поэтому свидетельствование является предельным, основой сознания.

Если вы сможете постичь в себе точку, которая является и познаваемым, и познающим, то вы превзойдете как объект, так и субъект. Тогда вы превзойдете как ум, так и материю; тогда вы превзойдете как внешнее, так и внутреннее. Вы придете в точку, где познаваемое и познающий станут единым. Там нет никакого разделения.

При наличии ума разделение останется. Только при наличии свидетельствующей сущности разделение исчезает. При наличии свидетельствующей сущности вы не можете сказать, кто является познающим и кто является познаваемым – она является и тем и другим. Но это должно быть основано на переживании, на эксперименте; в противном случае это превращается в философскую дискуссию. Так что испытайте эту технику, поэкспериментируйте». (Ошо, Тантра).

Сядьте напротив друг друга касаясь коленями. Посидите некоторое время, глядя в глаза друг другу. Затем медленно положите руки на плечи партнеру, закройте глаза и соедините ваши головы вместе (см. рис). Оставайтесь в таком положении до тех пор пока вам не захочется разъединиться. Но не делайте это сразу, задержитесь на некоторое время.

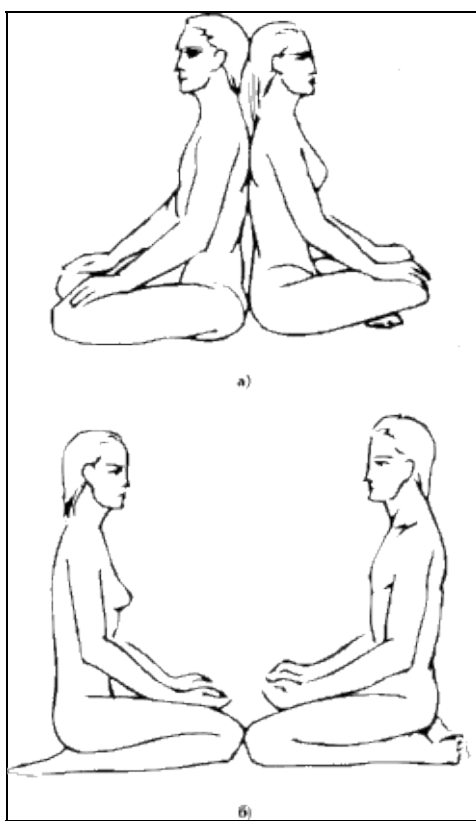
Сразу после того как вы разъединитесь ваши глаза остаются закрытыми. Затем медленно откройте глаза, позволяя пространству войти в вас (рис.б).

Теперь внимательно посмотрите партнеру в глаза, отдайте ему всего себя, так чтобы исчез весь мир и остался только ваш партнер – ваше внимание должно быть настолько тотальным, что оно всецело должно быть сконцентрировано на его существовании. Если внимание является тотальным, то мир исчезает, потому что чем больше внимания сконцентрировано на чем-то, тем в большей степени исчезает все остальное. Мир исчезает; остается только объект вашего внимания. Партнер становится вашим миром.

Это первый шаг – *концентрация* на партнере. Если вам трудно сконцентрироваться на другом, то вам трудно будет перейти к познающему, потому что тогда ваш ум будет все время отклоняться в сторону. Поэтому концентрация становится первым шагом к медитации.

С концентрацией внимания остается только ваш партнер; весь мир исчезает. Теперь вы можете двигаться внутрь, потому что другой становится точкой, от которой вы можете это делать. Смотрите на своего партнера и начинайте осознавать самого себя – *познающего*.

«Сначала вы будете что-то упускать. Когда вы будете двигаться к познающему, ваш партнер будет выпадать из вашего сознания. Он будет становиться неотчетливым, будет удаляться. Вам нужно будет снова вернуться к нему, но забыть при этом про себя. Эта игра в прятки будет продолжаться и продолжаться, но если вы будете настойчивым, то рано или поздно наступит момент, когда вы внезапно окажетесь посередине. Познающий ум и ваш партнер будут здесь одновременно, а вы будете как раз посередине, глядя на то и на другое. Эта средняя точка, эта точка равновесия и является свидетелем.



Как только вы узнаете это, то вы станете и тем и другим. Тогда *партнер – познаваемое*, и *ум – познающий*, станут просто двумя вашими крыльями. Тогда объект и субъект станут просто двумя крыльями, а вы центром того и другого. А этот центр есть просто свидетель.

На чем бы вы ни сконцентрировались, сама концентрация изменяет всю структуру вашего существования, всю структуру вашего ума. Концентрацией своего внимания вы создаете мир. Свой мир вы создаете своим собственным вниманием. И когда вы тотально поглощены, когда вы течете к объекту подобно реке, тогда внезапно начинается осознание того первоисточника, из которого это внимание истекает. Река течет; теперь осознается ее источник.

Сначала вы все время будете что-либо упускать; вы будете уклоняться в сторону. Если вы перемещаетесь к источнику, вы забудете про реку и про объект – море, к которому река течет. И наоборот: если вы перемещаетесь к объекту, вы забудете про источник. Это естественно, потому что ум всегда фиксируется или на объекте, или на субъекте.

Если имеется только одна часть, то вы отождествляете себя с ней. Вы можете быть свободным только тогда, когда осознаете обе части. Тогда вы можете стать третьей частью, а третья часть является свободой. При наличии только одной части вы отождествляете себя с нею. При наличии двух частей вы можете двигаться, вы можете смещаться, вы можете балансировать, вы можете прийти в среднюю точку, в абсолютную среднюю точку.

Будда говорил: «Не покидайте этот мир и не цепляйтесь за иной мир. Лучше будьте посередине. Не бросайте одну крайность, чтобы двигаться в другую; просто будьте в середине, потому что посередине нет ни того, ни другого. Ровно посередине вы свободны. Ровно посередине нет никакой двойственности. Вы должны прийти к единству, а двойственность становится просто вашим расширением – просто двумя крыльями». (*Ошо, Тантра*).

Энергетическое взаимодействие

Эта медитация может выполняться для лучшей настройки друг на друга, а также для подъема энергии из нижних центров с помощью партнера.

Сядьте так, чтобы ваша спина полностью соприкасалась со спиной партнера. Можно сидеть в любой позе со скрещенными ногами. Глаза закрыты. Чтобы было удобно (и без напряжения) удерживать спину прямо, можно использовать подставку или подушечку. Голова не обязательно должна быть в контакте с головой партнера. Положение должно быть комфортным, с максимальным соприкосновением. Можно сесть и лицом к лицу, соприкасаясь коленями или руками.

Направьте внимание на свое дыхание. Почувствуйте движение живота и ребер, почувствуйте дыхание партнера, настройтесь на него, вообразите, что у вас одно тело и одно дыхание, почувствуйте некую общность на энергетическом уровне. Почувствуйте пространство вокруг себя.

Представьте себе вашу совместную ауру, вообразите, что она расширяется и сжимается, как бы пульсируя с вашим дыханием. Можно представить себе и неподвижную ауру светло-желтого или зеленоватого цвета, если вы хотите более тесного сердечного контакта.

Откройтесь божественному космическому потоку, впустите его в себя, купайтесь в нем, впитывайте всем своим существом совместно с партнером, идите вслед за ним, не боясь отступить от заранее намеченной последовательности медитации.

Один из партнеров может быть ведущим и тихим голосом давать установку на следующий шаг.

Откройте ворота своей фантазии, улавливайте появляющиеся внутренние движения и ощущения, идите вслед за ними, все время, помня о своей божественной природе.

Можно представить себе очищающий светлый поток энергии, проходящий по позвоночнику (заднесрединному меридиану). Представьте себе, как этот светлый поток постепенно вытесняет из вашего позвоночника и позвоночника партнера все темное, негативное и наполняет их светлой, здоровой энергией. Обменяйтесь потоком энергии по общему кругу с партнером, пропуская его через *чакры*. Для этого сосредоточьтесь на *Муладхаре* и *Анахате* одновременно.

Вообразите, что поток, красный, как пламя костра, поднимается из *Муладхары* по вашей спине до *Анахаты* на вдохе, а на выдохе зеленоватый поток из центра груди переходит в сердечный центр партнера. Ваш партнер, принимая на вдохе зеленоватый поток в районе *Анахаты*, направляет его с выдохом (уже красного цвета) через свою *Муладхару* в вашу *Муладхару*. Теперь уже вы принимаете этот поток и на вдохе направляете его по спине до *Анахаты* и, все повторяется снова. Сделайте это несколько раз так, чтобы можно было почувствовать устойчивое движение энергии, которое может выразиться в состоянии радости и блаженства. Направление движения энергии вы можете менять в зависимости от своих собственных ощущений и ощущений состояния вашего партнера.

Сидя спиной друг к другу, можно выполнить специальное упражнение для активизации энергии в нижних энергетических центрах и подъема ее вверх. Для этого почувствуйте контакт в районе копчика и подышите через него в партнера, представляя как оранжево-красный теплый поток переходит друг в друга и что вы находитесь с ним в энергетическом единстве. Затем на вдохе поднимите эту энергию до *Анахаты* в центр груди на уровне сердца и «продышите» свой сердечный центр и сердечный центр партнера зеленым цветом. Если даже у вас нет внутреннего восприятия цвета, вы почувствуете, что возбуждение в нижних центрах исчезло, а сердце наполнилось радостью и готово раскрыться навстречу друг другу.

Можно продолжать дышать через сердечный центр вместе с партнером, как и раньше, ощущая единство друг с другом. Если есть достаточная практика в сосредоточении и наблюдении, то можно на вдохе наблюдать энергию по «общему» позвоночнику от *Муладхары* до *Анахаты* и на выдохе посылать ее по передней поверхности тела в живот. Движение энергии будет идти по эллипсу, возвращаясь к своему источнику (месту нахождения *Кундалини*) и наполняя все тело жизненной силой, трепетной радостью и восторгом. Одновременно сама энергия, проходя через сердечный центр, будет облагораживаться и одухотворяться.

Можно работать по заранее намеченной программе, но лучше идти вслед за энергией или ощущениями, появляющимися в процессе медитации.

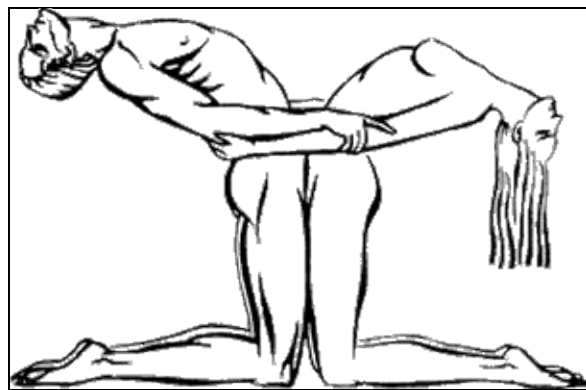
Перед выходом из медитации откройте глаза, посмотрите друг на друга. Обратите внимание, насколько мягче и нежнее стал взгляд, насколько проще и легче стало смотреть в глаза друг другу. Не торопитесь, посмотрите подольше, не мигая, глаза в глаза.

Если появилось желание, протяните руки навстречу друг другу. Мягко соедините ладони, снова закройте глаза и проведите еще раз медитацию. На выдохе отдавайте энергию из своей правой руки партнеру, а на вдохе принимайте ее через свою левую руку.

Закончив упражнение, можно просто посидеть немного с закрытыми глазами, не прерывая контакта руками.

Практикуя эти техники, будет легче познать тайну круга и мягко подойти к практике Тантры, открывая свое сознание и тело божественной энергии.

Поза верблюда



Здесь работа идет не только с физическим и энергетическим телом, но одновременно и с космической мужской и женской энергией.

Встаньте на колени лицом друг к другу, нежно возьмитесь за руки и прижмитесь бедрами и низом живота друг к другу (см. рис.). Почувствуйте энергию друг друга. Почувствуйте, что сейчас не только ваша энергия объединилась, но ваши тела слились в одно целое. Сделайте несколько выдохов в *Муладхару* друг другу. Забудьте на некоторое время о физическом теле. Почувствуйте, что это две универсальные энергии *ИНЬ* и *ЯН* гармонично дополняют друг друга. Вообразите, что сейчас вы цветок, который вот-вот должен раскрыться под ласковыми лучами утреннего Солнца.

Представьте себе, что какая-то сила выталкивает лепестки цветка из *Муладхары* вверх и немного назад. Почувствуйте разливающуюся по телу и восходящую вверх энергию. Вместе сделайте вдох, вбирая свежесть энергетического потока, идущего сверху. Затем, с выдохом, почувствуйте эту энергию внутри цветка – вашего энергетического тела.

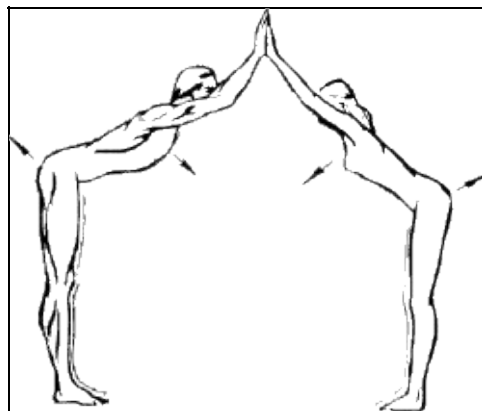
На естественном вдохе пошлите энергию от живота навстречу друг другу и вверх по своей груди еще раз. Пусть эта энергия раскроет ваши плечи, грудь и немного отведет их назад. Удерживайте друг друга за руки так, чтобы ваши бедра и низ живота постоянно оставались в соприкосновении и продолжайте поднимать грудь вверх, а плечи опускать назад.

Прогиб начинайте от середины спины и выше, максимально откройте грудь, голову не стремитесь сразу опускать назад, бедра держите вертикально, помогая себе и партнеру руками. Побольше прогнитесь назад и максимально раскройте грудную клетку вверх. Затем подышите, впитывая через единое тело космическую энергию. Отслеживайте, как грудь сама поднимается вверх, а плечи сами идут дальше назад. Вы даже не прилагаете усилий, чтобы прогнуться как можно больше назад. Это происходит само по себе изнутри, а вы являетесь как бы свидетелем этого процесса. Отметьте то, насколько пластичнее становится ваше тело, когда вы не насилуете его, а позволяете раскрыться и идти вслед за энергией. По мере увеличивающегося прогиба назад старайтесь не менять место захвата рук и не теряйте контакт друг с другом не только в области таза, но и внизу живота. Когда почувствуете, что пора выходить из позы, сделайте небольшое движение навстречу друг другу и со вдохом разрешите подняться вашему телу навстречу партнеру.

Все позы с прогибом назад активизируют энергию в позвоночнике и в передней части тела. Они буквально накачивают энергией *Манипуру*. При их выполнении всегда соблюдается один и тот же принцип. Перед прогибом назад нужно послать энергию снизу живота в грудь. Поднять и раскрыть грудную клетку и только потом начинать прогиб назад с верхних грудных позвонков. В

этом случае будет равномерная нагрузка на весь позвоночник и уменьшится давление на поясничные позвонки. Выполняя «*позу верблюда*» вдвоем, мы увеличиваем ее положительный эффект за счет дополнительной активизации нижних энергетических центров. Оказывая помощь друг другу, мы предотвращаем напряжение в пояснице.

Спонтанные внутренние движения

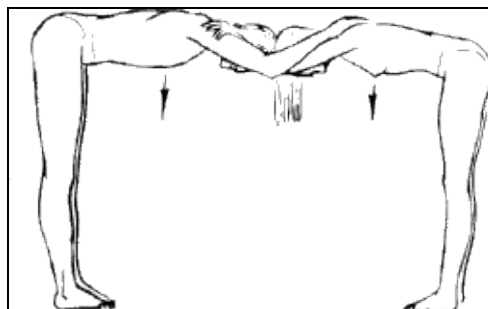


Сядьте спиной друг к другу со скрещенными ногами так, чтобы ягодицы были в соприкосновении. Для удобства можно сесть на валик, когда таз чуть приподнят, легче удерживать контакт по всей спине и держать позвоночник прямо, ладони рук положите на колени или сложите их вместе. Удерживая позвоночник прямо и спину в максимальном контакте, расслабьте все свое тело и мысленно помогите это сделать партнеру (см. рис.а). Вместе с расслаблением своих мышц представляйте и его тело свободным, легким и расслабленным. Представьте себе, что ваше энергетическое поле стало единым с полем партнера. Отведите голову чуть назад, обратите свой внутренний взгляд вверх и откройте себя и вашу совместную с партнером ауру Высшей Космической силе.

Затем мысленно войдите друг в друга. Подышите в *Муладхару* партнера из своей *Муладхары*. Представьте себе энергию красного цвета, заливающую все тазовую область. Почувствуйте тепло друг друга и пробуждающуюся энергию. Можно произнести мысленно или вслух несколько раз мантру *Муладхары* – *ЛАМ*.

Визуализируйте и почувствуйте единую с партнером теплую или горячую энергию красного цвета, медленно поднимающуюся вверх. Одновременно с подъемом энергии вверх визуализируйте переход красного цвета в оранжевый и произнесите мантру *Свадхистханы* – *ВАМ*. Поднимите ощущение до *Манипуры*, визуализируйте энергию желтого цвета. Произнесите мантру *Манипуры* – *РАМ*.

Когда энергия таким образом поднимется до сердечного центра, прильните больше друг к другу. Отдайте партнеру свою любовь и тепло своего сердца. На этом этапе цвет энергии становится зеленым. Мантра *Анахаты* – *ЯМ*, произнесите ее несколько раз. Направляя энергию к основанию горла, к *Вишудхе*, представьте переход энергии в голубой цвет. Произнесите мантру *Вишудхи* – *ХАМ*.



Если тело еще раньше начинает немного раскачиваться или двигаться каким-либо иным образом – не сдерживайте его. А если почувствуете внутреннее движение партнера, то откликнитесь на него своей энергией и своим внутренним движением навстречу ему или вслед

за ним. Таким образом вы как бы поощряете его и даете знать, что вы едины. Когда появится желание ближе прикоснуться плечами или головой друг к другу и взяться за руки – сделайте это. Продолжайте направлять энергию вверх, все больше и больше проникая друг в друга. Вспомните, как касаются и танцуют свой танец лебеди! Отпустите свои руки. Пусть ваши ладони идут по первому энергетическому импульсу. Не сдерживайте их. Ласково дотроньтесь до партнера, все больше активизируя энергию в *Муладхаре*. Поднимите ее вверх до *Анахаты* и отдайте партнеру.

На протяжении всей медитации очень важно иметь, способствующее ей дыхание. Как только вы почувствуете себя расслабленными и свободными в движении самопроизвольно начинайте дышать так, чтобы выдох был шумным. Обратите на это внимание, шумное дыхание нужно, чтобы еще больше поднять уровень энергии и войти друг в друга своими полями.

Если еще не начались спонтанные внутренние движения, качните немного свои тела влево-вправо, затем вперед-назад. Постоянно удерживайте физический контакт друг с другом. Удерживая друг-друга за руку, можно повернуться лицом друг к другу. Если тело было предварительно разогрето, то можно выполнить «*позу верблюда*» (см. рис.). Можно подняться на ноги и выполнить «*позу собаки*» (см. рис. слева). После «*позы собаки*» или до нее можно выполнить растяжку плечевого пояса (рис. справа). Дайте волю своей фантазии, следуйте своей интуиции и проснувшейся энергии. Идите вслед за ней. Будьте спонтанны в своих движениях, доверьтесь партнеру и той энергии, которая ведет вас. Растворитесь в этом потоке, следуйте ему так, чтобы кроме ощущения энергии и радости от движения вас ничего больше не беспокоило. Будьте едины с собой и Богом.

Такую же медитацию можно проводить сразу несколькими парами, если вы занимаетесь в группе. Расположитесь по кругу на таком расстоянии друг от друга, чтобы потом не мешать друг другу, выполнять позы. Ведущая пара может занять положение в центре круга. Кто-нибудь из партнеров ведущей пары или тот, кто ведет занятие, могут последовательно давать установки на следующие этапы медитации.

Медитацию в группе можно использовать для помощи одному человеку или паре, чтобы вывести их на уровень спонтанного выполнения асан. В этом случае вся группа как бы работает на одного человека или пару. Потом разбуженная энергия может инициировать кого-то из группы поддержки.

Надабрама

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.

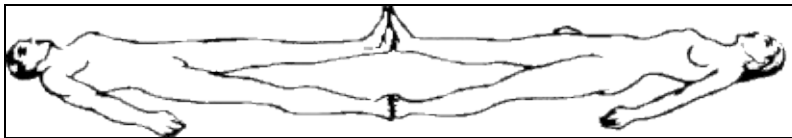
Закройте глаза и гудите вместе в течение тридцати минут. Через короткий промежуток времени вы почувствуете, как ваши энергии встречаются, проникают друг в друга и соединяются.

Шивасана

После окончания совместных занятий *шивасану* можно выполнить индивидуально или с партнером. Более опытный или старший партнер может помочь принять своему товарищу правильное положение *шивасаны*, предварительно взяв на себя роль ассистента.

Партнер через левый бок опускается на пол, и принимают положение *шивасаны*.

Ассистент захватывает ладонями ягодицы партнера и подтягивает копчик по направлению к пяткам, растягивая таким образом его поясницу. Или захватывает лодыжки партнера, поднимает ноги на 20 – 30 градусов от пола и немного вытягивает их, растягивая поясницу. Поправляет голову, чуть растягивая шейные позвонки. Если поясница все еще будет выгнута дугой вверх (а это можно проверить, подведя ладонь под поясницу партнера), то можно положить на живот партнера мешочек с песком для утяжеления и исправления изгиба поясничного отдела позвоночника.



Затем ассистент сам принимает положение *шивасаны* и приводит свои стопы в соприкосновение со стопами партнера. Далее упражнение выполняется совместно.

С выдохом расслабьте все свое тело и почувствуйте под собой ровный и жесткий пол. Почувствуйте, как тело, расслабляясь, растекается по полу, как медуза, становясь тяжелее обычного. С выдохом расслабьте руки, затем таз и живот. Разомкните зубы, опустите нижнюю челюсть, расслабьте язык, щеки и микромышцы глаз. Затем вместе с партнером расслабьте ноги и почувствуйте контакт подошвами ног. Представьте себе, что вы лежите на пляже в прекрасный солнечный день. Почувствуйте теплые солнечные лучи у себя на лице, затем на животе в районе солнечного сплетения. С выдохом впитывайте, втягивайте в *Манипуру*, внутрь живота, теплые солнечные лучи желтого цвета. Вообразите, что внутри вашего живота загорается свое маленькое желтое солнышко. Оно становится все теплее и теплее и немного увеличивается в размерах. Наконец почувствуйте, что оно может двигаться в соответствии с вашим желанием. Немного сместите его вправо, затем влево. С выдохом пошлите этот сгусток энергии через правую ногу и отдайте его партнеру в левую стопу. Почувствуйте приятное тепло от стопы партнера своей левой стопой и примите от него на вдохе такое же теплое солнышко. Проведите его по внутренней поверхности ноги до *Муладхары* или до своего солнечного сплетения. С выдохом опять отправьте энергию по своей правой ноге партнеру. Так продолжайте циркуляцию энергии по общему телу, общему кругу. Войдите всем своим сознанием в этот магический круг, станьте энергией этого круга.

Хорошо, если один из партнеров возьмет на себя роль ведущего и тихим голосом напомним очередность расслабления физического тела и начала совместной работы с энергией.

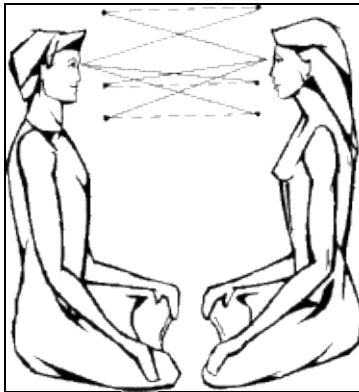
Кроме обычного отдыха в таком варианте *шивасаны* партнеры взаимно подпитывают друг друга энергией, входя в тайну магического круговорота и гармонии *Шивы и Шакти, Инь и Ян*.

Первая часть медитации

Сядьте напротив друг друга таким образом, чтобы между вашими коленями было около 20 сантиметров. Смотрите в глаза вашему партнеру, но таким образом, чтобы вы ощущали этот взгляд из самого центра вашей сущности.

Наблюдайте, как движется энергия из ваших центров друг к другу. Будьте восприимчивы, засвидетельствуйте происходящее. Затем позвольте энергии перемещаться от *чакры* к *чакре* сначала вниз, а затем вверх.

Не теряя связь с партнером, фокусируйте ваше внимание на взгляде изнутри, не позволяйте себе уходить на периферию, смотрите на все, что происходит с ощущением целостности и центрированности. Таким образом, если вам удастся удерживать себя в центре и одновременно быть с партнером, направления энергетических связей между вами стабилизируются.



Очень важно, чтобы во время движения к следующей *чакре*, энергетическая линия между каждой парой предыдущих *чакр* сохранялась. Например, когда вы смотрите, в ваш сексуальный центр, вы чувствуете связь между всеми другими центрами так долго насколько это возможно.

Продолжайте двигаться со своим партнером в одинаковом ритме от одной *чакры* к другой.

Вторая часть медитации

Когда первая часть медитации подойдет к концу медленно, рассеянным взглядом смотрите в глаза вашего партнера. Попробуйте создать некое пространство отстраненности от конкретного объекта, смотрите как бы внутрь партнера, созерцайте его в глубине, оставляя внимание на его глазах. Таким образом вы сможете ощутить двойственность между видимым и тем, что есть на самом деле.

Затем позвольте вашим глазам расширить пространство созерцания, включите в него голову, а затем и тело партнера. Глаза могут оставаться в одной точке или перемещаться из одного места к другому, иногда быстрее, иногда медленнее. Такой взгляд подобен созерцанию за поверхностью моря. Вы не можете видеть каждую волну в отдельности, вы видите их все вместе. Вы видите, но вы не смотрите, вы включаете в себя все что есть подобно зеркалу. Не фокусируйте ваш взгляд на какой-либо части. Воспринимайте вашего партнера как целое.

А теперь включите в ваш взгляд пространство вокруг вашего партнера, его тонкое тело. Почувствуйте связь с этим.

Продолжайте включать в ваше внимание все большее пространство, все, что вам удастся почувствовать через связь с целостностью, которую вы можете наблюдать, обозревать, прикасаться.

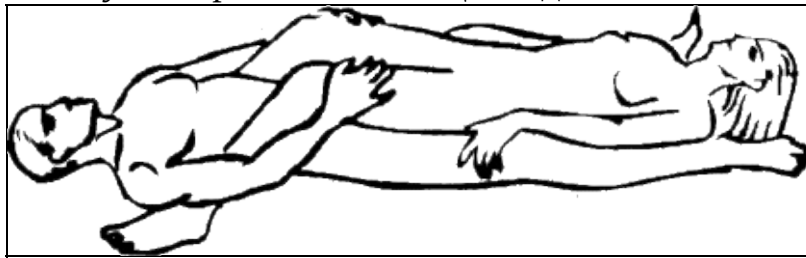
Через эту медитацию вы можете ощутить эффект взгляда вашего партнера, который может влиять на движение ваших глаз. Вместе вы сливаетесь с вашей сдачей в одно целое.

Эту медитацию вы можете также практиковать в одиночестве во время ходьбы пешком, ожидания транспорта, следования автобусе. Закройте ваши глаза на несколько секунд, затем позвольте им открыться и взгляду двигаться вокруг, принимая все окружающее заново «рожденным».

Время 30 – 40 минут.

Медитация для опытных пар

Примите исходное положение лежа на спине ногами друг к другу, так, чтобы было хорошее соприкосновение в области *Муладхары*. Ноги женщины должны быть наверху. Тела обнажены.



Подышите из *Муладхары* друг в друга. Почувствуйте ее активизирующую и возбуждающую энергию. Затем последовательно проведите энергию вверх до *Вишудхи*, в тоже время, удерживая ощущение контакта с партнером *Муладхарой*.

Когда все пять центров достаточно активны, мужчина начинает с выдохом посылать свою энергию женщине, женщина со вдохом ее принимает у основания позвоночника и направляет в верхние центры. Для усиления эффекта можно использовать свободное шумное дыхание. Когда установился хороший контакт и энергия активна, можно перейти к следующему этапу. Мужчина уже не свою энергию отдает партнерше, а забирает ее из космоса через макушку головы и пропуская через себя отдает ее партнерше. Женщина с выдохом отправляет полученную энергию через макушку своей головы в космическое пространство. Затем партнеры представляют, что их физические тела вытягиваются и вместе с входящей и выходящей энергией приобретают форму большой вытянутой дуги, края которой поднимаются вверх. Далее партнеры представляют, что энергия, выходящая из головы партнерши по восходящей большой дуге, поднимается высоко вверх. Там, в верхней точке, обогащается божественной космической энергией и по нисходящей дуге возвращается в голову партнера.

И теперь уже нет мужчины и женщины, а есть два космических существа слившихся в любви и блаженстве энергий *ИНЬ* и *ЯН*. Это два бога находятся в объятиях друг друга. В процессе вдоха и выдоха энергия теперь циркулирует по огромному космическому кругу. Ощущения физического тела уходят на второй план или вообще теряются. Остается только божественная чистая космическая энергия, совершающая свой космический танец.

После этого можно остановить шумное дыхание (мысленно дать команду «СТОП») и просто наблюдать потоки энергии по космическому энергетическому кругу.

Затем партнеры поднимаются, взявшись за руки, в положение сидя. Обнимая друг друга на уровне сердечного центра, снова направляют энергию по кругу. Если мужчина достаточно силен и опытен, то он отдает энергию нижним центром, а забирает на вдохе через сердечный центр у партнерши.

В таком положении может быть очень сильное возбуждение и непроизвольные спонтанные движения, еще больше усиливающие разбушевавшуюся энергетическую стихию. В этом случае лучше поменять направление движения энергии на обратное. (У мужчины большая, по сравнению с женщиной, сила мышц. А энергетически, женщина часто бывает более сильной. Особенно это относится к сексуальной энергии). В этом случае женщина должна активно отдавать вниз и брать наверху, а мужчина – наоборот. Это позволит мужчине немного погасить свой потенциал, не допустить оргазма и не скатиться полностью только к сексуальным ощущениям. Партнерша же может идти вперед без остановок и тормозов, активно отдавая партнеру энергию из каждой клеточки своего тела.



Из этого положения, если еще не полностью потеряно сознание, можно перейти к выполнению различных поз, массажа или добавить к малому кругу большой космический круг. Партнер вдыхает энергию Космоса через свою макушку головы и отдает ее партнерше через сердечный центр. А партнерша, отдавая энергию партнеру вниз, впитывает ее через сердечный центр партнера и отправляет ее через макушку своей головы вверх.

Это тантрический контролируемый танец экстаза. Танец Шивы и Шакти, мужской и женской энергии, оплодотворенной божественным началом.

Для спонтанного танца партнеров невозможно дать точных рекомендаций и инструкций. Да это и не нужно. Нужно, чтобы появилось состояние открытости, доверия и радости, ощущение в себе божественного начала, включение собственной интуиции, полного отказа от себя (своего эго).