Автор: Центр "СемиЗнание"
30.11.2012 22:27 - Обновлено 20.03.2013 19:15

Шива сказал: Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.

Так что же нужно делать в этой технике? «Когда чувства поглощены сердцем...» Попробуйте! Это можно сделать по-разному.

Вы прикасаетесь к кому-то; если это человек, ориентированный на сердце, прикосновение немедленно достигнет вашего сердца, и вы почувствуете определенное качество. Если вы возьмете за руку человека, который ориентирован на голову, его рука будет холодной — не просто холодной, но само ее качество будет холодным. Рука будет как бы омертвелой. Если же человек ориентирован на сердце, вы почувствуете в его руке тепло. Его рука сольется с вами. Вы почувствуете, что из его руки нечто течет к вам, и произойдет встреча — передача тепла.

Это тепло исходит из сердца. Оно никогда не исходит из головы, потому что голова холодна, равнодушна, занята подсчетами. Сердце же теплое, оно считать не умеет. Голова думает о том, как бы побольше взять, сердце же старается побольше дать. Это тепло есть дар — дар энергии, дар внутренних вибраций, дар жизни. Вот почему вы чувствуете в нем особое качество. Если человек действительно обнимает вас, вы почувствуете глубокое с ним слияние.

Прикоснитесь! Закройте глаза; прикоснитесь к кому-нибудь или к чему-нибудь. Прикоснитесь к своей возлюбленной или к любимому, прикоснитесь к ребенку, к матери, к другу, прикоснитесь к дереву или к цветку, прикоснитесь к земле. Закройте глаза и почувствуйте связь своего сердца с землей или со своей возлюбленной. Почувствуйте, что ваша рука — это сердце, которое протянулось, чтобы прикоснуться к земле. Пусть ощущение прикосновения будет связано с вашим сердцем.

Когда вы слушаете музыку, не слушайте ее головой. Забудьте про голову, почувствуйте себя безголовым. Никакой головы вообще нет. Хорошо бы иметь в спальне свой портрет, на котором вы изображены без головы. Концентрируйтесь на нем: вы без головы; не позволяйте голове появляться. Слушая музыку, слушайте ее сердцем. Почувствуйте, как музыка входит в сердце; позвольте своему сердцу вибрировать вместе с ней. Свяжите свои чувства с сердцем, а не с головой. Проделайте это со всеми чувствами и все

сильнее ощущайте, как каждое чувство входит в сердце и растворяется в нем.

«Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса». Сердце — это лотос, чувства — раскрытие лотоса. Прежде всего попытайтесь связать свои чувства с сердцем. Второе: всегда думайте, что каждое чувство достигает глубины сердца и поглощается им. Если оба эти момента будут выполнены, тогда чувства начнут помогать вам: они поведут вас к сердцу, и ваше сердце станет лотосом.

Этот лотос сердца даст вам центрирование. А если вам известен сердечный центр, то опуститься из него в центр, где расположен пупок, совсем нетрудно. Очень даже легко! Сутра, собственно, об этом и не упоминает; в этом нет необходимости. Если вы действительно поглощены сердцем, если разум перестал действовать, тогда вы опуститесь вниз. Из сердца имеется канал к пупку. Лишь из головы к пупку идти трудно. Или вы оказались между сердцем и головой, в этом случае идти к пупку тоже трудно. Как только пупок поглощает вас, вы ощущаете, что выпали за пределы сердца. Вы опустились в центр, где расположен пупок, в самый главный, первоначальный центр.

Если вы — человек, ориентированный на сердце, этот метод окажется для вас очень полезным. Только помните, что все стараются обмануть себя, называя себя ориентированным на сердце. Каждый рад видеть в себе страстно любящего человека, чувствительный тип, ибо любовь столь великая потребность, что никто не в силах оставаться спокойным, обнаружив, что у него нет любви, нет любящего сердца. Поэтому все предпочитают обманывать себя и верить в свою любовь, однако вера здесь не поможет. Взгляните на себя беспристрастно, как будто смотрите на кого-то другого, и только тогда делайте вывод — вам нет нужды обманывать самого себя, это бесполезно. Даже если вы обманете себя, технику медитации вам не обмануть. И тогда, выполняя эту технику, вы обнаружите, что ничего не происходит.

Сердце — это врата без створок, ведущие в реальность. Переместитесь из головы в сердце.

Все мы пребываем в голове, как будто нас подвесили там на крючок. Это наша единственная проблема, *единственная* проблема. И у нее есть только одно решение: спуститесь из головы в сердце, и все проблемы исчезнут. Проблемы создаются головой. И вдруг все станет таким ясным и таким понятным, что человек приходит в изумление: как это он умудрялся постоянно выдумывать проблемы?

Тайны остаются, проблемы исчезают. Тайн — обилие, проблемы же улетучиваются. А тайны прекрасны. Их не надо решать. Ими надо жить.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Ошо. "Книга Тайн"

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?