Автор: Центр "СемиЗнание"
30.11.2012 22:42 - Обновлено 20.03.2013 19:10

Атиша сказал: Тренируйся в одновременном объединении, посылании и вбирании. Делай это, оседлав дыхание.

Атиша говорит: начинайте быть сострадательными. Метод этот заключается в том, что когда вы вдыхаете — слушайте внимательно, это один из величайших методов! — когда вы вдыхаете, думайте, что вдыхаете все горести всех существ мира. Весь мрак, все отрицательное, весь ад, существующий повсюду, вы вдыхаете в себя. Пусть все это поглотится вашим сердцем.

Вы, вероятно, читали или слышали о так называемых философах-позитивистах Запада. Они утверждают прямо противоположное — но сами не ведают, что говорят. Они говорят: «Когда вы выдыхаете, выбрасывайте наружу все свое горе, все негативное. А когда вдыхаете, вдыхайте радость, позитивное, счастье, веселье».

Метод Атиши прямо противоположен: когда вы вдыхаете, вдыхайте все горе и страдание всех существ мира — прошлого, настоящего и будущего.

А когда выдыхаете, выдыхайте всю радость, все блаженство, все благословение, которые у вас есть. Выдыхайте, изливайте себя в бытие. Это метод сострадания: впитывайте страдание и изливайте блаженство.

Если вы будете это делать, вы будете поражены. В тот момент, когда вы вбираете в себя страдания, они перестают быть страданиями. Сердце тотчас же преобразует энергию. Сердце — преобразующая сила: впитывайте горе, оно преобразуется в блаженство, а затем изливайте его.

Узнав, что ваше сердце может совершить это волшебство, это чудо, у вас возникнет желание проделать его снова и снова. Попробуйте. Это один из самых практичных и простых методов, он приносит немедленные результаты. Проделайте его сегодня, и вы сами в этом убедитесь.

НАЧИНАЙТЕ С СЕБЯ

Атиша сказал: Начинай развивать вбирание с себя.

Атиша говорит: «Прежде чем вы сумеете проделать это со всем бытием, вам необходимо начать с себя». Это один из главных секретов внутреннего роста. Вы не можете сделать с другими ничего такого, чего прежде не сделали с собой. Вы можете причинять боль другим, если причиняете боль себе; будете раздражать других, если раздражаете себя; можете приносить блаженство другим, если приносите блаженство себе.

Все то, что вы можете сделать с другими, вы должны сначала сделать с собой, ибо это единственное, чем вы можете поделиться. Поделиться можно только тем, что у вас есть; нельзя поделиться тем, чего у вас нет. Атиша говорит: «Начинай развивать вбирание с себя». Прежде чем начать вбирать все страдание мира и поглощать его в сердце, начните с собственного страдания. Не спешите в глубокое море; сначала научитесь плавать на отмели. Если же вы немедленно начнете вбирать страдание всего бытия, то это останется всего-навсего теорией. Оно не будет реальным, оно не может быть реальным. Это будут одни слова.

Вы можете заявить себе: «Да, я вбираю страдание всего мира», — но что вам известно о страдании всего мира? Вы не испытали даже собственного страдания.

Мы привыкли избегать страдания. Если вам плохо, вы включаете радио или телевизор, и у вас появляется занятие. Чтобы забыть страдание, вы читаете газету, или собираетесь в кино, или идете к своей любовнице или любовнику. Вы отправляетесь в клуб или идете на базар за покупками, чтобы хоть как-то удержать себя от самого себя, чтобы не видеть свою рану, чтобы не смотреть на то, какую она причиняет боль.

Люди привыкли избегать себя. Что они знают о страдании? Как они могут думать о страдании всего бытия?

Вы должны начать с себя. Если вы ощущаете себя несчастным, пусть это станет вашей

медитацией. Сидите безмолвно, закройте двери. Как можно острее почувствуйте страдание. Почувствуйте боль. Кто-то вас оскорбил: лучший способ избежать боли — пойти и оскорбить этого человека, то есть придумать себе занятие. Это не медитация.

Если кто-то оскорбил вас, будьте благодарны ему за то, что он предоставил вам возможность почувствовать глубокую рану. Он вскрыл в вас рану. Она, возможно, создана многочисленными оскорблениями, которые вы испытали за всю свою жизнь; причина вашего страдания, возможно, вовсе не в этом человеке, он только нажал спусковой крючок, и процесс начался.

Закройтесь в своей комнате, сидите безмолвно, не испытывая гнева на этого человека, но полностью осознавая нарастающее в вас чувство — чувство обиды за то, что вас отвергли, за то, что оскорбили. И тогда вы будете поражены тем, что дело вовсе не в этом человеке: в вашей памяти начнут оживать все мужчины, все женщины, все люди, которые когда-либо оскорбили вас.

Вы начнете не только вспоминать их, но и вызывать их к жизни. Вы окажетесь как бы в своеобразной терапевтической группе.

Переживайте обиду, испытывайте боль, не избегайте их. Вот почему при многих видах терапии пациента просят не принимать наркотиков до начала процесса и делают это по той простой причине, что наркотики — способ бегства от своего страдания. Наркотики не позволяют вам увидеть ваши раны, они подавляют их. Наркотики не позволяют вам погрузиться в страдание, а до тех пор пока вы не погрузитесь в страдание, вы не сумеете освободиться от него.

Это вполне научно — войдя в терапевтическую группу, отказаться от всех наркотиков и, если возможно, даже от таких, как кофе, чай, курение, потому что все это — разновидности бегства.

Замечали ли вы одну вещь? Всякий раз когда вы нервничаете, вы тотчас же закуриваете. Это способ преодолеть нервозность; вы начинаете заниматься курением. Фактически это возврат в детство. Курение позволяет вам снова почувствовать себя беззаботным и безответственным младенцем, ибо курение это не что иное, как

символическая грудь. Горячий дым, вдыхаемый вами, возвращает вас в те дни, когда вы сосали материнскую грудь, глотали теплое молоко: теперь грудным соском стала сигарета. Сигарета — символ грудного соска.

Возврат в детство помогает вам избежать ответственности и боли, присущих взрослому человеку. Для этой же цели используют многочисленные наркотики. Современный человек злоупотребляет наркотиками как никогда, поскольку современный человек невероятно страдает. Без наркотиков такие сильные страдания вынести невозможно. Наркотики создают преграду; удерживая вас в наркотическом состоянии, они притупляют вашу чувствительность и не позволяют знать о своей боли.

Первым делом необходимо закрыть дверь своей комнаты и прекратить любые занятия: смотреть телевизор, слушать радио, читать книгу. Прекратите любые занятия, потому что это утонченный наркотик. Оставайтесь безмолвным, одиноким. Даже не молитесь, это тоже наркотик, вы находите себе занятие, начинаете разговаривать с Богом, начинаете молиться, убегаете от себя.

Атиша говорит: «Будь собой». Какую бы боль, какое бы страдание это ни причиняло, пусть так и будет. Сначала испытайте это во всей полноте и силе. Вам будет трудно, мучительно: *вы* можете заплакать как ребенок или начнете кататься по земле, испытывая сильнейшую боль, ваше тело, возможно, будет корчиться в конвульсиях. Вы можете внезапно осознать, что боль не только в вашем сердце, что она во всем теле — что все тело испытывает боль, что оно болит повсюду, что все ваше тело — не что иное, как боль.

Если вы сможете почувствовать эту боль — а это чрезвычайно важно — тогда начните ее впитывать. Не отбрасывайте ее. Это очень ценная энергия, не отбрасывайте ее. Впитывайте ее, пейте, принимайте, радушно приглашайте к себе, будьте благодарны ей. Скажите себе: «На этот раз я не буду ее избегать, на этот раз я не буду ее отбрасывать. На этот раз я испью ее, я приму ее как гостя. На этот раз я усвою ее».

Возможно, у вас уйдет несколько дней на то, чтобы достичь этого, но в тот день, когда это случится, вы внезапно наткнетесь на дверь, через которую пойдете действительно далеко. В вашей жизни началось новое путешествие, вы двигаетесь в новый вид бытия — когда вы принимаете боль, нигде ее не отвергая, ее энергия и ее качество меняются. Это уже не боль.

И тогда приходишь в изумление, не в силах поверить случившемуся, так оно невероятно. Невозможно поверить в то, что страдание преобразуется в экстаз, что боль становится радостью.

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".

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?