Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
03.11.2020 00:00 - Обновлено 03.11.2020 07:41

ТЕХНИКИ ЦЕНТРИРОВАНИЯ | Тотально концентрируйся на одном объекте | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Или представь, что пять цветных кругов на павлиньем хвосте являются твоими пятью органами чувств в беспредельном пространстве. Теперь пусть их красота сплавится внутри. То же самое в любой точке в пространстве и на стене, - пока точка не растворится. Тогда твое устремленное на другое желание станет истиной*

13. Тотально концентрируйся на одном объекте

Первая сутра: *Или представь, что пять цветных кругов на павлиньем хвосте являются твоими пятью органами чувств в беспредельном пространстве. Теперь пусть их красота сплавится внутри. То же самое в любой точке в пространстве и на стене - пока точка не растворится. Тогда твое устремленное на другое желание станет истиной.*

Все эти сутры говорят о том, как достичь внутреннего центра. Основной используемый механизм, основная используемая техника заключаются в том, что если вы можете создать центр снаружи - где угодно: в уме, в сердце, или даже снаружи на стене - и если вы тотально сконцентрированы на нем и отбросили весь остальной мир, забыли про весь остальной мир и только одна точка остается в вашем сознании, то вдруг вы будете отброшены в свой внутренний центр.

Как это работает? Сначала поймите следующее: Ваш ум является бродячим, блуждающим. Он никогда не находится в одной точке. Он всегда идет, двигается, достигает чего-то, но никогда не находится в одной точке. Он перескакивает с одной мысли на другую, от А к В. Но он никогда не находится в А, он никогда не находится в В. Он всегда в движении. Запомните это: ум всегда в движении, надеясь достичь чего-то, но никогда не достигая. Он не может достичь! Сама структура ума представляет собой движение. Он может только двигаться; это внутренняя природа ума. Сам процесс

движения - от А к В, от В к С... все продолжается и продолжается.
Если вы остановитесь в А, или в В, или в любой другой точке, то ум будет сражаться с вами. Ум будет говорить: «Двигайся», потому что если вы останавливаетесь, ум немедленно умирает. Он может жить только в движении. Ум означает процесс. Если вы останавливаетесь и не двигаетесь, ум вдруг становится мертвым, его больше нет; остается только сознание.
Сознание является вашей природой; ум является вашей деятельностью, как, например, ходьба. Это трудно осознать, потому что мы думаем, что ум является чем-то вещественным. Мы думаем, что ум является субстанцией; но нет, ум - это просто деятельность. Поэтому его лучше называть «умничанием», а не умом. Это процесс, точно так же, как и ходьба. Ходьба является процессом; если вы остановитесь, ходьбы не будет. Ноги есть, а ходьбы нет. Ноги могут ходить, но если вы останавливаетесь, то ноги будут здесь, а ходьбы здесь не будет.
Сознание подобно ногам - это ваша природа. Ум подобен ходьбе - это просто процесс. Когда сознание движется с одного места на другое, этот процесс является умом. Когда сознание движется от А к В, от В к С, то это движение является умом. Если вы прекратите движение, ума не станет. Вы являетесь сознающим, но ума нет. Вы имеете ноги, но не ходите. Ходьба является функционированием, деятельностью; ум также является функционированием, деятельностью.
Если вы остановитесь в любой точке, ум будет бороться. Ум будет говорить: «Продолжай!» Ум изо всех сил будет стараться толкнуть вас вперед, или назад, или в любом другом направлении - но: «Продолжай! Делай что угодно, но не оставайся в одной точке».
Если вы настаиваете и если вы не подчиняетесь уму... это трудно, потому что вы всегда подчиняетесь. Вы никогда не приказываете уму; вы никогда не являетесь хозяином. Вы и не можете быть хозяином, потому что вы, на самом деле, никогда не отделяете себя от своего ума. Вы думаете, что вы и есть ум. Это заблуждение, что вы являетесь умом, дает уму полную свободу, потому что тогда никто не является его хозяином, никто не управляет им. Нет никого! Ум сам становится хозяином. Он может стать хозяином, но его господство является кажущимся. Попытайтесь когда-нибудь и вы сможете сломить это господство - оно является ложным.
Ум является просто рабом, притворяющимся хозяином, но он притворялся так долго, в течение многих жизней, что даже хозяин поверил в то, что раб является хозяином. Это просто вера. Испытайте противоположное и вы убедитесь, что эта вера является беспочвенной.
Эта сутра говорит: Представь, что пятицветные круги на павлиньем хвосте являются твоими пятью органами чувств в беспредельном пространстве. Теперь пусть их красота сплавится внутри. Думайте, что пять ваших чувств являются пятью цветами и эти пять цветов заполняют все пространство. Просто представьте себе ваши пять чувств, как пять цветов - прекрасные цвета, живые, распространяющиеся в бесконечном пространстве. Затем двигайтесь внутрь вместе с этими цветами. Переместитесь внутрь и почувствуйте центр, где все эти пять цветов встречаются с вами. Это просто воображение, но оно помогает. Только представьте себе пять цветов, проникающих внутрь вас и встречающихся в точке.
Конечно, эти пять цветов встретятся в точке: весь мир растворится. В вашем воображении имеются только пять цветов - так же, как на хвосте павлина -

распределенные по всему пространству, входящие глубоко внутрь вас, встречающиеся в точке. Подойдет любая точка, но самой лучшей точкой является хара. Думайте, что они встречаются в пупке - что весь мир превращается в цвета, и эти цвета встречаются в вашем пупке. Смотрите на эту точку, концентрируйте свое внимание на этой точке, концентрируйте до тех пор, пока точка не растворится. Если вы концентрируетесь на точке, она растворяется, потому что это всего лишь ваше воображение. Помните, что бы мы ни сделали, все является нашим воображением. Если вы концентрируетесь на ней, она растворится. А когда точка растворяется, вы отбрасываетесь к своему центру.
Мир растворился. Для вас мира не существует. В этой медитации имеется только цвет. Вы забыли про весь мир; вы забыли про все его объекты. Вы выбрали только пять цветов. Выберите любые пять цветов. Это важно для тех, кто имеет очень острый глаз, очень глубокую цветовую чувствительность. Эта медитация окажется полезной не для каждого. Если вы не имеете глаза художника, если вы не осознаете цвета, если вы не можете представлять себе цвета, то эта техника будет трудной для вас.
Отмечали ли вы когда-нибудь, что ваши сны являются цветными? Цветные сны может видеть только один человек из сотни. Вы видите только белое и черное. Почему? Весь мир является цветным, а ваши сны являются бесцветными. Если кто-то из вас помнит, что его сны являются цветными, то эта медитация для него. Если кто-то помнит, что хотя бы иногда он видит во сне цвета, то эта медитация будет для него.
Если вы скажете человеку, нечувствительному к цветам: «Вообразите себе мир, наполненный цветами», то он ничего не сможет вообразить. Даже если он будет пытаться вообразить, если он будет думать «красное», то он будет видеть слово «красное», но он не сможет увидеть цвет. Он скажет «зеленое», и слово «зеленое» будет здесь, но самой зелени не будет.
Испытайте этот метод, если вы имеете цветовую чувствительность. Вот пять цветов. Весь мир является просто пятью цветами, и эти цвета встречаются внутри вас. Где-то глубоко внутри вас эти пять цветов встречаются. Сконцентрируйте внимание на этой точке и продолжайте его концентрировать. Не сдвигайтесь с точки, оставайтесь в ней. Не допускайте действия ума. Не пытайтесь думать о зеленом, красном, желтом, о цветах вообще - не думайте. Просто смотрите, как они встречаются в вас. Не думайте о них! Если вы думаете, ум двигается. Будьте просто наполнены цветами, встречающимися в вас, а затем сконцентрируйтесь на точке встречи. Не думайте! Концентрация не является думаньем; это не размышление.
Если вы действительно наполнены цветами и вы стали просто радугой, павлиньим хвостом, и все пространство тоже заполнено этими цветами, то это даст вам глубокое чувство красоты. Но не думайте о ней; не говорите, что это прекрасно. Не начинайте думать. Сконцентрируйте внимание на точке, где встречаются все эти цвета и продолжайте концентрироваться на ней. Она исчезнет, она растворится, потому что все это лишь игра воображения. И если вы будете поддерживать эту концентрацию, то воображаемое не может оставаться здесь, оно растворится.
Мир уже растворился; здесь были только цвета. Эти цвета были вашим воображением. Эти воображаемые цвета встречались в точке. Эта точка, конечно, была воображаемой - и теперь, при глубокой концентрации, эта точка растворилась. Где вы теперь? Где вы будете? Вы будете отброшены к своему центру.
Объекты растворены посредством воображения. Теперь воображение будет растворено посредством концентрации. В качестве субъективности остаетесь вы один.

Объективный мир растворился; мысленный мир растворился. Вы находитесь здесь в виде чистого сознания.
Вот почему эта сутра говорит: в любой точке в пространстве и на стене... Это поможет. Если вы не сможете вообразить цвета, то поможет любая точка на стене. Вы берете что-нибудь просто как объект концентрации. Если она окажется внутренней, будет лучше, но, кроме того, имеется два типа личностей. Для интровертов легче будет представить себе все в виде цветов, встречающихся внутри. Но имеются экстраверты, которые не могут представить себе что-либо внутри. Они могут вообразить себе что-либо только снаружи. Их умы движутся только наружу; они не могут двигаться внутрь. Для них нет ничего, подобного внутреннему миру человека.
Английский философ Давид Юм сказал: «Когда бы я ни погружался внутрь самого себя, я никогда не встречал никакого «я». Все, что я встречаю, является всего лишь отражением внешнего мира: мысли, некоторые эмоции, некоторые чувства. Я никогда не встречаю внутренний мир, я встречаю там только отраженный внешний мир». Это экстравертный ум во всей его красе, а Давид Юм был одним из наиболее экстравертных умов.
Поэтому, если вы не можете почувствовать что-либо внутри, и если ваш ум спрашивает: «Что означает этот внутренний мир? Как войти внутрь?», то попробуйте использовать вместо этого любую точку на стене. Встречаются люди, которые приходят ко мне и спрашивают, как войти внутрь. Это проблема, поскольку, если вы знаете только внешний мир, если вы знаете только движение наружу, то трудно представить себе, как идти внутрь.
Если вы являетесь экстравертом, то не берите эту точку внутри, берите ее снаружи. Результат будет тем же самым. Сделайте точку на стене; сконцентрируйтесь на ней. Тогда вы должны будете сконцентрироваться на ней открытыми глазами. Если вы создаете внутренний центр, создаете точку внутри, то вы должны будете сконцентрироваться на ней с закрытыми глазами.
Сделайте точку на стене и сконцентрируйтесь на ней. Реальные события будут происходить благодаря концентрации, а не благодаря точке. Будет она внутри или снаружи - не имеет значения. Это зависит от вас. Если вы смотрите на внешнюю стену, сконцентрируйтесь на ней и продолжайте концентрироваться до тех пор, пока точка не растворится. Это следует подчеркнуть: пока точка не растворится! Не мигайте глазами, потому что мигание создает промежуток, в котором ум снова сможет двигаться. Не мигайте, потому что тогда ум начнет думать. Образуется разрыв; при мигании происходит потеря концентрации. Поэтому не мигайте.
Вы, вероятно, слышали о Бодхидхарме, одном из величайших мастеров медитации во всей истории человечества. О нем рассказывают очень красивую историю.
Он концентрировался на чем-нибудь - на чем-нибудь снаружи. Его глаза обычно мигали и концентрация пропадала, поэтому он оторвал свои веки. Это прекрасная история: он оторвал свои веки, выбросил их и концентрировался. Через несколько недель он увидел какие-то растения, выросшие на том месте, куда он бросил свои веки. Это произошло на горе в Китае, а гора называлась Та. Отсюда пошло название растения tea - чай. Растение, которое выросло, стало чаем, вот почему чай помогает вам бодрствовать. Когда ваши глаза мигают и вы засыпаете, выпейте чашку чая. Это веки Бодхидхармы. Вот почему дзэнские монахи считают чай священным. Чай не является какой-то обыкновенной вещью, он священен - это веки Бодхидхармы. В Японии имеется обычай

проведения чайных церемоний, каждый дом имеет чайную комнату, а чай подают с религиозными церемониями; он священен. Чай следует пить в очень медитативном расположении духа.
В Японии вокруг питья чая созданы прекрасные церемонии. Они войдут в чайную комнату так, как они входили бы в храм. Затем будет приготовляться чай, и все будут сидеть молча, слушая бульканье самовара. Идет пар, самовар шумит и все просто слушают. Это не простая обычная вещь... веки Бодхидхармы. И поскольку Бодхидхарма старался быть бодрствующим и осознающим с открытыми глазами, то чай помогает. Поскольку все это произошло на горе Та, появилось название - чай. Правда это или нет, но эта история прекрасна.
Если вы концентрируетесь внешним образом, то нужны немигающие глаза, как будто бы у вас не было век. Вот в чем значение отбрасывания век. У вас имеются только глаза без век, которые могли бы закрывать их. Концентрируйтесь, пока точка не растворится. Если вы настойчиво продолжаете, если вы настаиваете и не позволяете уму двигаться, точка растворяется. И когда точка растворяется, если вы концентрировались на точке, и для вас была только одна эта точка в мире, если весь мир уже растворился, если осталась только эта точка, а теперь и она растворилась, то сознание не сможет никуда двигаться. Нет объекта, к которому можно было бы двигаться - все измерения закрыты. Ум отбрасывается на самого себя, сознание отбрасывается на самого себя, и вы входите в центр.
Поэтому, независимо от того, расположена точка внутри или снаружи, концентрируйтесь до тех пор, пока точка не растворится. Эта точка растворится по двум причинам. Если она расположена внутри, она является воображаемой - она растворится. Если она расположена снаружи, то она не воображаемая, она реальная. Вы сделали точку на стене и сконцентрировались на ней. Тогда почему же эта точка растворится? Можно понять, как она растворяется внутри - ее там вообще не было, вы просто представили себе ее, - но на стене она присутствует, так как же она может раствориться?
Она растворяется по определенной причине. Если вы концентрируетесь на точке, реальная точка и не должна растворяться, растворяется ум. Если вы сконцентрировались на внешней точке, ум не может двигаться. Без движения он не может жить, он умирает, он останавливается. А когда ум останавливается, вы не можете быть связанным с чем-либо снаружи. Вдруг все мосты сломаны, потому что ум является мостом. Когда вы концентрируетесь на точке на стене, то ваш ум постоянно перепрыгивает от вас к точке, от точки к вам, от вас к точке. Происходит постоянное прыганье; это процесс.
Когда ум растворяется, вы не можете видеть точку, потому что на самом деле вы никогда не видите точку глазами; вы видите точку через ум и через глаза. Если ум исчез, глаза не могут функционировать. Вы можете продолжать пристально смотреть на стену, но точка не будет видна. Ума нет; мост сломан. Точка является реальной – она здесь. Когда ум вернется, вы снова ее увидите; она здесь. Но сейчас вы не можете видеть ее. А когда вы не можете видеть, вы не можете двигаться наружу. Вы вдруг оказываетесь в своем центре.
Подобное центрирование позволит вам осознать ваши экзистенциальные корни, основу вашего существования. Вы узнаете, в каком месте вы соединены с экзистенцией, существованием, жизнью. В вас имеется точка, которая связана с тотальной

экзистенцией, всеобщим существованием, которая является единым целым с этой тотальной экзистенцией. Раз вы знаете этот центр, то вы знаете, что вы дома. Этот мир не является чужим для вас. Вы не посторонний в нем. Вы внутри его, вы принадлежите ему. Нет необходимости ни в какой борьбе, ни в каких сражениях. Между вами и тотальной экзистенцией нет никакой вражды. Эта тотальная экзистенция, эта всеобщая сущность становится вашей матерью.
Именно эта всеобщая сущность входит в вас и именно ее вы можете осознать. Именно эта всеобщая сущность расцветает в вас. Это ощущение, это представление, это происшествие... и больше не будет страданий.
Тогда блаженство не является некоторым феноменом; это не нечто, что случается и уходит. Тогда наполненность блаженством станет свойством вашего естества. Когда некто укоренен в своем центре, наполненность блаженством является естественной. С кем-то может случиться блаженство и постепенно он даже может перестать осознавать, что он наполнен блаженством, поскольку такая осознанность нуждается в контрастах. Когда вы несчастны, то вы легко сможете почувствовать блаженство. Когда несчастья больше нет, то постепенно вы полностью забываете о нем. И вы забываете также о вашем блаженстве. И только тогда, когда вы сможете забыть и о своем блаженстве, вы будете действительно наполнены блаженством. Это естественно. Как светят звезды, как текут реки, так и вы наполнены блаженством. Само ваше бытие наполнено блаженством. Это не то, что случается с вами: теперь это и есть вы.
Что касается второй сутры, то механизм ее действия тот же самый, научные основания те же самые, рабочая структура та же самая.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ

Семинар Тантрический Массаж | Центр СемиЗнание
Семинар для МУЖЧИН ХАЯН | Центр СемиЗнание
Семинар | медитация | для ЖЕНЩИН | ТАЙНА | Центр СемиЗнание
Тантра Прикосновений | Tantra Touching Meditation
Тантра Интенсив | Дыхание Тантры | Spirit Tantra
Семинар | Танец Противоположностей