Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
21.02.2021 00:00 - Обновлено 18.03.2021 09:32

ТЕХНИКИ ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ | Почувствуй перед собой объект. Почувствуй отсутствие всех других объектов, кроме этого. Тогда, отбросив и чувствование объекта, и чувствование отсутствия объектов, осознай | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Почувствуй перед собой объект. Почувствуй отсутствие всех других объектов, кроме этого. Тогда, отбросив и чувствование объекта, и чувствование отсутствия объектов, осознай*

23. Почувствуй объект и стань им

Одиннадцатая техника на центрирование: *Почувствуй перед собой объект. Почувствуй отсутствие всех других объектов, кроме этого. Тогда, отбросив и чувствование объекта, и чувствование отсутствия объектов, осознай.*

Почувствуй перед собой объект - любой объект. Цветок розы, например. Почувствуй перед собой объект. Сначала почувствуйте его. Рассматривание не сработает - почувствуйте его. Вы видите цветок розы, но ваше сердце еще не умиротворено, вы не чувствуете ее; в противном случае вы могли бы начать плакать и кричать, в против-ном случае вы могли бы начать смеяться и танцевать. Вы не чувст-вуете ее, вы просто ее видите. И даже это видение может быть неполным, потому что вы никогда не видите полностью. Прошлое, память подсказывает вам, что это роза, и вы проходите мимо. Вы, на самом деле, ее не видите. Ум говорит, что это роза. Вы все знаете о ней, поскольку вы знали о розах и раньше, поэтому, что можно ска-зать об этой конкретной розе? И вы идете дальше. Достаточно одного взгляда, чтобы оживить в памяти ваши прошлые переживания розы, и вы идете дальше. Даже ваше видение не является полным. Останьтесь с розой. Смотрите на нее, затем почувствуйте ее. Что нужно делать, чтобы ее почувствовать? Ощущайте ее запах, прика-сайтесь к ней, позвольте ей стать

глубоким переживанием вашего тела. Прежде всего, закройте глаза, и пусть роза прикоснется ко всему вашему лицу. Ощутите ее. Положите ее на глаза, пусть глаза прикос-нутся к ней; нюхайте ее. Положите ее на сердце, будьте молчаливы с ней; почувствуйте присутствие розы. Забудьте все, забудьте весь мир. Почувствуй перед собой объект. Почувствуй отсутствие всех дру-гих объектов... потому что если ваш ум все еще думает о других объектах, то это ощущение глубоко не проникнет. Забудьте про все другие розы, забудьте про всех других людей, забудьте про все. Пусть остается только эта роза. Только роза, роза, роза! Забудьте обо всем другом, пусть эта роза обволакивает вас целиком... вы тонете в этой розе. Вам будет трудно, потому что вы не так чувствительны. Но для женщин это будет не так трудно; они более легко могут почувствовать объект. Для мужчин это может быть несколько более трудным, если только у них не развито в существенной степени чувство прекрасно-го; это могут быть поэты, художники, музыканты - они могут почув-ствовать объект. Но попытайтесь. Дети могут делать это очень легко. Я обучал этому методу сына одного из моих друзей. Он очень легко мог чувствовать. Когда я дал ему розу и сказал все, что сказал вам, он все сделал и глубоко этим наслаждался. А затем я спросил его: «Как ты себя чувствуешь?» Он сказал: «Я стал цветком розы - вот что я чувствую. Я стал цветком розы». Дети могут делать это очень легко, но мы никогда не учим их; в противном случае они могли бы быть лучшими медитаторами.

Полностью забудьте про все другие объекты. Почувствуй отсут-ствие всех других объектов, кроме этого. Это то, что случается в любви. Если вы любите кого-то, вы забываете обо всем мире. Если вы еще помните про мир, то знайте, что это еще не любовь. Вы забыли про весь мир; остался только любимый вами или любящий вас. Вот почему я говорю, что любовь является медитацией. Вы можете исполь-зовать эту технику и как технику любви: забудьте про все остальное.

Несколько дней назад ко мне пришел друг со своей женой. Его жена была чем-то недовольна; вот почему она пришла. Друг сказал: «Я медитировал в течение года и теперь я весь глубоко в этом. И во время медитаций я обнаружил, что мне полезным оказывается кри-чать в пиковый момент медитации: Раджниш, Раджниш, Раджниш! Из-за этого моя жена очень обеспокоена, она говорит: 'Или ты дела-ешь любовь со мной, или ты медитируешь, или что вообще ты дела-ешь? И откуда этот Раджниш появляется?'»

Человек сказал мне: «Теперь мне очень трудно, потому что если я не буду кричать Раджниш, Раджниш, то я не смогу достигнуть пикового состояния. А если я кричу, моя жена очень этим обеспоко-ена. Она начинает кричать, плакать, устраивать мне сцены. Так что мне делать? Поэтому я привел свою жену». Конечно, недовольство его жены оправдано, потому что ей не нравится, чтобы кто-то присутст-вовал между ними. Вот почему любовь нуждается в интимности - в абсолютной интимности. Интимность имеет значение хотя бы для того, чтобы забыть обо всем остальном.

В Европе и Америке сейчас любят заниматься групповым сек-сом. Это абсурд - много пар делают любовь в одном помещении. Это абсолютная бессмыслица, потому что тогда любовь никогда не смо-жет пойти достаточно глубоко. Это превратится просто в сексуальную оргию. Присутствие других становится барьером; тогда любовь не может быть медитативной.

Каков бы ни был объект, если вы сможете забыть обо всем мире, вы будете в состоянии глубокой любви - к розе, к камню, к чему угодно. Но основным условием является

ощущение присутствия этого объекта и ощущение отсутствия всего остального. Пусть этот объект будет единственным существующим в вашем сознании. Это будет легко, если вы будете пробовать делать это с объектом, который вы любите естественным образом.
Для вас трудно будет положить перед собой камень, обломок скалы и забыть про весь мир. Это будет трудно, хотя мастера дзэна так и делают. У них имеются сады камней для медитации, для размышлений. Никаких цветов, никаких деревьев, ничего - просто кам-ни и песок. И они медитируют на камни, потому что, как они говорят, если вы можете иметь глубокие любовные взаимоотношения с кам-нем, то никакой человек не сможет создать для вас барьер. А люди подобны камням. Если вы сможете полюбить камень, то вы сможете полюбить и человека, тогда не будет никаких проблем. Люди подо-бны скалам - они еще более твердые. Трудно разбить их и трудно проникнуть в них.
Но выберите какой-либо объект, который вы естественно люби-те, а затем забудьте про весь остальной мир. Смакуйте присутствие, ощущайте вкус этого присутствия, чувствуйте его, входите в него глубоко и позволяйте ему глубоко входить в вас. Тогда, отбросив и чувствование объекта... А затем переходите к наиболее трудной час-ти этой техники. Вы отбросили все другие объекты, остался только один объект. Вы забыли про все, осталось только одно.
Теперь, отбросив и чувствование объекта... Теперь отбросьте и чувства, которые вы имеете к этому объекту. Отбросив и чувствование объекта и чувствование отсутствия объектов - всех других объектов. Теперь имеется только две вещи; все остальное отсутствует. Присутствует только эта роза, только это лицо, только эта женщина, только этот мужчина, только этот камень. Отбросьте также и этот объект и отбросьте также ощущение этого объекта. Вы вдруг попадете в абсолютный вакуум, и ничего не останется. И Шива говорит: «Осоз-най». Осознайте этот вакуум, осознайте это небытие. Это ваша при-рода, это чистое бытие, чистое существование.
Будет трудно достичь этого небытия непосредственно - очень трудно и напряженно. Так что легче будет пройти через некоторый объект, как через промежуточное средство. Сначала введите в свой ум один объект и почувствуйте его настолько тотально, что у вас не будет необходимости помнить что-либо другое. Все ваше сознание запол-нено только одним этим объектом. Тогда отбросьте и его, забудьте и о нем тоже.
Вы падаете в бездну. Теперь ничего не осталось, никакого объекта. Осталась только ваша субъективность - чистая, незагрязненная, ни-чем не занятая. Это чистое бытие, это чистое сознание и есть ваша сущность. Но делайте это по этапам; не пытайтесь выполнить всю технику сразу. Сначала создайте ощущение объекта. В течение несколь-ких дней выполняйте только эту часть, не выполняйте всю технику.
Сначала, в течение нескольких дней или нескольких недель вы-полняйте только одну часть - первую. Создайте ощущение объекта; станьте наполненным этим объектом. Используйте один и тот же объект, не меняйте его, потому что с каждым объектом вы должны будете повторять все усилия снова. Если вы выбрали один цветок розы, то продолжайте использовать этот цветок каждый день. Напол-няйтесь ею так, чтобы в один прекрасный день вы могли сказать: «Теперь я - цветок». Тогда первая часть будет выполнена. Теперь есть только цветок и все остальное забыто - наслаждайтесь этой идеей в течение нескольких дней. Это прекрасно само по себе - очень прекрас-но, жизненно, сильнодействующе само по себе.

Просто ощущайте это в течение нескольких дней. А затем, когда вы настроитесь на это и это станет легким делом, тогда вам не нужна будет больше борьба. Тогда цветок приходит к вам внезапно, весь мир забывается и остается только цветок.
Тогда попробуйте выполнять вторую часть: закройте глаза и за-будьте и про цветок тоже. Если вы выполнили первую часть, вторая не покажется вам трудной - запомните это. Но если вы будете пы-таться выполнить всю технику за один присест, то вторую часть выполнить будет невозможно, - потому что если вы смогли сделать первую часть, если вы смогли забыть весь мир ради цветка, то вы сможете забыть цветок ради небытия. Так что вторая часть придет, но сначала вы должны побороться за это. Но ум очень хитер. Ум всегда будет подсказывать, что выполнять нужно сразу всю технику, и в результате вы потерпите неудачу. Тогда ум скажет: «Это бесполез-но» или: «Это не для меня». Если вы хотите достичь успеха, выпол-няйте эту технику по частям. Пусть будет завершена первая часть, а затем уж выполняйте вторую. Тогда объекта больше не будет и оста-нется только ваше сознание, просто как свет, как пламя, вокруг кото-рого больше ничего нет.
У вас есть лампа, и свет ее попадает на многие объекты. Мысленно представьте себе это. В вашей комнате много, много объектов. Если вы внесете в темноту комнаты лампу, все объекты будут освещены. Лампа излучает свет на каждый объект, так что вы можете видеть его. Теперь оставьте один объект; пусть там будет только один объект. Лампа та же самая, но теперь в ее свете только один объект. Теперь удалите и этот объект; тогда останется свет без каких-либо объектов.
То же самое случается и с вашим сознанием. Вы пламя, свет; вашим объектом является весь мир. Вы отбросили весь мир и оста-вили для своей концентрации один объект. Ваше пламя остается тем же самым, но теперь оно не занято многими объектами, оно занято только одним объектом. А затем отбросьте и этот объект. Вдруг оста-ется только свет - ваше сознание. Оно ни на что не падает, ничто не освещает. Это Будда называл нирваной; это Махавира называл кайвалья - тотальное одиночество. Упанишады называют это пережива-нием Брахмы или атмой. Шива утверждает, что если вы сможете выполнять эту единственную технику, то вы осознаете высшее.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

КНИГИ ОШО
КЛУБ ТАНТРА | НАУКА МЕДИТАЦИИ | **в ВК** | **в ФБ**
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

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
21.02.2021 00:00 - Обновлено 18.03.2021 09:32