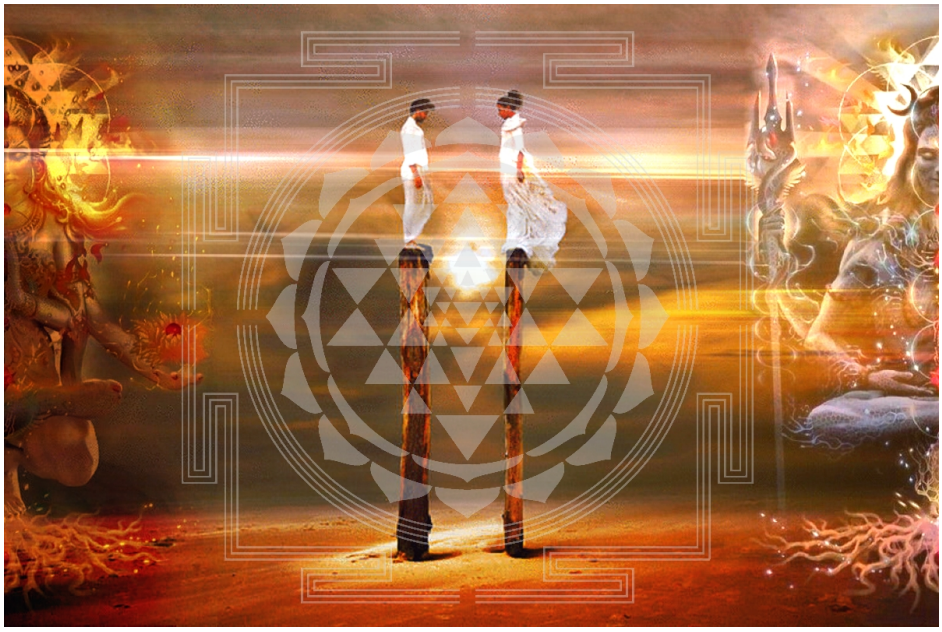
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
17.06.2021 00:00 - Обновлено 17.06.2021 11:15



ТЕХНИКИ СО ЗВУКОМ | БЕЗЗВУЧИЕ, ПОЛНОЗВУЧИЕ И ТОТАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ | Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Когда звук войдет в полнозвучие, сделай то же самое | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Когда звук войдет в полнозвучие, сделай то же самое*

39. Произносите нараспев звук и станьте им

Третья техника, использующая звуки: *Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Когда звук войдет в полнозвучие, сделай то же самое.*

Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Возьмем, например, аум. Это один из основных звуков. А-У-М: в нем объединены эти три звука. А-У-М - это три основных звука. Все звуки составлены из них или выводятся из них; все звуки являются комбинациями этих трех звуков. Так что эти три звука являются основными. Они являются основными в том же смысле, как в физике являются основными электрон, нейтрон и протон. Это следует глубоко понять.

Гурджиев говорит о «Законе трех». Он утверждает, что существование в абсолютном смысле есть нечто целое, одно. В абсолютном случае, в предельном случае существует только одно. Но это абсолют, а все, что мы наблюдаем, является относительным. Все, что мы видим, никогда не является абсолютом; абсолют всегда спрятан, скрыт. Его невозможно увидеть, потому что в тот момент, когда мы видим что-либо, оно разделяется. Оно разделяется на три части: на видящего, на видимое и на отношение между ними. Я вижу вас; я здесь, вы здесь, и между нами двумя существует отношение знания, видения, узнавания. Процесс разделен на три части. Абсолют разделен на три части; в момент познания он разделяется на три части. Будучи непознанным, он

является одним. Познанный, он становится тремя. Познанное является относительным; непознанное яв-ляется абсолютным.
Таким образом, даже наша беседа об абсолюте не является абсолютной, потому что в тот момент, когда мы произносим слово «абсолют», оно становится известным нам. Все, что бы мы ни знали, даже слово «абсолют», является относительным. Вот почему Лао-цзы так настаивает, что истина не может быть высказана. В тот момент, когда вы высказываете ее, она становится неверной, потому что она становится относительной. Поэтому, какое бы слово мы ни использовали - истина, абсолют, парабрахма, дао - какое бы слово мы ни использовали, в тот момент, когда мы используем его, оно становится относительным и неверным. Одно разделяется на три.
Поэтому Гурджиев утверждает, что закон трех является основой для той вселенной, которую мы знаем. И если мы войдем глубже, мы обнаружим, мы обязательно обнаружим, что все разделено на три части. Это и есть закон трех. Христиане называют это троицей - Бог-отец, сын Иисус и Святой Дух. Индийцы называют это Три-мурти: три образа - Брахма, Вишну и Махеш или Шива. Сейчас физики утверждают, что если мы проанализируем все до основания, то мы увидим, что материя может быть сведена к трем сущностям: электрону, нейтрону и протону.
Поэты утверждают, что если мы углубимся в эстетические ощущения человека, в эмоции, то обнаружим там сатьям, шивам, сундарам - истину, добро и красоту. Человеческие чувства построены на этих трех элементах. Мистики утверждают, что если мы проанализируем экстаз, самадхи, то там будут сат-чит-ананда - существование, сознание и блаженство.
Все человеческое сознание, в каком бы направлении оно ни работало, приходит к закону трех. «Аум» есть символ закона трех. А-У-М - это три основных звука. Вы можете считать их атомарными звуками. Эти три звука объединены в слово «аум», так что аум где-то рядом с абсолютом, где-то позади абсолюта, непознанного. И что касается звуков, аум является последней станцией. Если вы выйдете за пределы слова «аум», вы выйдете за пределы звуков; тогда не будет больше звуков. А-У-М: эти три звука являются последними, они являются границей существования. За пределами этих трех звуков вы движетесь в неизвестное, в абсолютное.
Физики утверждают, что теперь мы дошли до электрона; кажется, что мы дошли до предела, до самого предела, потому что нельзя сказать", что электрон является материей. Электроны невидимы, у них нет никаких материальных свойств. И их нельзя назвать не материей, потому что из них состоит вся материя, все составлено из них. Если они не являются ни материей, ни не материей, то как их называть? Никто не видел электронов, их существование лишь предполагается; то, что они существуют, доказано лишь математически. Их действие известно, но их невозможно увидеть. Сейчас мы не можем выйти за их пределы. Закон трех является пределом, и если мы выходим за пределы закона трех, мы движемся в неизвестное. Тогда ничего нельзя сказать. Даже об электронах очень мало можно будет сказать.
Что касается звуков, то аум есть предел, вы не можете выйти за его пределы. Вот почему это слово так часто используется и в Индии, и во всем мире.
Христианско-мусульманское «аминь» есть не что иное, как другая форма слова «аум»; основа та же самая. Английские слова «вездесущий (omnipresent)», «всемогущий (omnipotent)», «всеведущий (omniscient)» содержат его: приставка «omni» является производной от «аум». Поэтому понятие «вездесущий» относится к тому, кто

присутствует в цельности понятия «аум», в цельности существования. «Всемогущий» означает того, кто обладает абсолютным могуществом. «Всеведущий» означает того, кто понимает аум, целое, закон трех. Под эти слова подходит вся вселенная.
После своих молитв христиане и мусульмане используют слово «аминь». Но индусы создали из этого целую науку - науку звуков и науку, как превзойти звуки. И если ум есть звук, то не-ум должен быть беззвучием или же - и то и другое означает одно и то же - полнозвучием.
Это следует понять. Абсолютное может быть описано одним из двух способов - положительным и отрицательным. Относительное также может быть описано одним из двух способов - положительным и отрицательным: в этом заключается двойственность. Когда вы пытаетесь выразить абсолютное, вы можете использовать либо положительные термины, либо отрицательные, потому что язык человека содержит два типа терминов - положительные и отрицательные. Когда вы собираетесь описывать абсолютное, неописуемое, вы должны использовать некоторые термины условно. Так что это зависит от вашего ума.
Будда, например, любил использовать отрицательные термины. Он обычно говорил о беззвучии; он никогда не говорил о полнозвучии. «Полнозвучие» - положительный термин. Будда говорил о беззвучии, но тантра использует положительные термины. Все мышление тантры положительно. Вот почему термин, используемый здесь, есть «полнозвучие»: войди в полнозвучие. Будда описывает свой абсолют в отрицательных терминах: шунья, пустота. Упанишады называют тот же самый абсолют Брахмой - абсолютностью. Будда будет использовать пустоту, а Упанишады будут использовать абсолютность, но оба имеют в виду одно и то же.
Когда слова теряют значение, вы можете использовать либо положительные, либо отрицательные термины, потому что все слова являются либо положительными, либо отрицательными; вы просто можете выбрать одно из них. Вы можете сказать об освобожденной душе, что она стала единым целым. Это положительный способ выражения этой мысли. Или вы можете сказать, что ее больше нет - она стала пустотой. Это отрицательный способ выражения той же самой мысли.
Если, например, маленькая капля воды встречается с океаном, то вы можете сказать, что капля стала ничем, что капля потеряла свою индивидуальность, что капли больше нет. Это метод выражения мыслей, присущий Будде. Этот метод хорош, он правилен в той степени, в которой он применим - ведь никакие слова не идут достаточно далеко. Так что в той степени, в которой он применим, он хорош. «Капли больше нет» - вот что означает нирвана. Капля стала небытием, ее нет. Или вы можете использовать термины Упанишад. Упанишады скажут, что капля стала океаном. Они тоже правы, потому что, когда границы разрушены, капля становится океаном.
Так что это зависит только от позиции. Будде нравились отрицательные термины, потому что в тот момент, когда вы говорите нечто положительное, оно становится ограниченным, оно выглядит ограниченным. Когда вы говорите, что капля стала океаном, Будда скажет, что океан тоже является конечным. Капля остается каплей; она стала немного больше, вот и все. Насколько больше - не имеет значения. Будда скажет, что она стала немного больше, но она осталась каплей. Конечное не стало бесконечным. Конечное осталось конечным, так в чем же разница? Маленькая капля и большая капля... для Будды это единственная разница между каплей и океаном - и это правильно, математически это так.

Поэтому Будда говорит, что если капля стала океаном, то ничего не случилось. Если вы стали богом, то ничего не случилось, вы стали просто более крупным человеком. Если вы стали Брахмой, ничего не случилось, вы все еще конечны. Поэтому Будда говорит, что вы должны стать пустотой, вы должны стать шуньей - опустошить все границы и атрибуты, опустошить все, что вы в состоянии постичь, стать просто пустотой. Но люди, мыслящие категориями Упанишад, скажут, что даже если вы пусты, вы существуете. Если вы стали пустотой, вы все еще здесь, потому что пустота существует, пустота есть. Пустота - это тоже способ бытия, способ существования. Поэтому они скажут, зачем бить в одну точку и зачем без нужды использовать отрицательные термины? Лучше быть положительным.
Это ваш выбор, но тантра почти всегда использует положительные термины. Сама философия тантры является положительной. Она призывает не допускать использования слова «нет», не допускать отрицания. Тантрики являются величайшими «говорильщиками» слова «да». Они всему говорят «да», так что они используют положительные термины. Сутра говорит: Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Когда звук войдет в полнозвучие, сделай то же самое...
Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Напевное, речитативное произнесение звука является очень тонкой наукой. Сначала вы должны произнести его громко, внешним образом; тогда другие могут слышать его. И это хорошо - начать с напевного громкого произнесения. Почему? Потому что, когда вы произносите его громко, вы также можете ясно слышать его; потому что все, что бы вы ни говорили, обращено к другим, и это становится привычкой. Всякий раз, когда вы говорите, вы говорите для других, и вы слышите свои слова только тогда, когда вы говорите для других. Так что начинайте с естественной привычки.
Произносите нараспев слово аум, затем, постепенно, почувствуйте свою настроенность в унисон с этим звуком. Когда вы произносите нараспев звук аум, будьте наполнены им, забудьте про все другое. Превратитесь в аум, станьте звуком. И это очень легко - стать звуком, потому что звук может вибрировать посредством вашего тела, посредством вашего ума, посредством всей вашей нервной системы. Почувствуйте раскаты звука аум. Произносите его и чувствуйте, как будто все ваше тело наполнено им, каждая клетка вибрирует вместе с ним.
Произношение нараспев является также настройкой. Настройте себя на звук, станьте звуком. И тогда, когда вы почувствуете глубокую гармонию между вами и звуком, когда вы разовьете в себе глубокое расположение к нему, - а звук является таким прекрасным, таким музыкальным: аум, - тогда чем больше вы будете произносить его, тем больше вы будете чувствовать себя наполненными тонким благозвучием. Есть звуки, которые являются резкими, есть звуки очень тяжелые. Аум является очень благозвучным словом, сладким словом, чистейшим звуком. Произносите его нараспев и будьте наполнены им. И когда вы почувствуете себя созвучными с ним, вы можете прекратить произносить его вслух. Тогда сведите губы и произносите его внутренним образом, но и внутри сначала старайтесь делать это громко. Произносите внутри, но громко, так, чтобы звук распространялся по всему вашему телу, прикасался к каждой части, к каждой клеточке вашего тела. Вы почувствуете, как он оживляет вас, как он омолаживает вас, вы почувствуете, что в вас входит новая жизнь, - потому что ваше тело есть музыкальный инструмент. Оно нуждается в гармонии, а когда гармония нарушена, вы нарушены. Вот почему, когда вы слушаете музыку, вы чувствуете себя хорошо. Почему вы чувствуете

себя хорошо? Чем является музыка, если не гармоническими звуками? Почему вы ощущаете такое благополучие, когда вокруг вас звучит музыка? А когда вокруг хаос, шум, почему это так выводит вас из душевного равновесия? Сами по себе вы глубоко музыкальны. Вы являетесь инструментом, и этот инструмент откликается на все окружающее.

Повторяйте звук аум внутри, и вы почувствуете, что все ваше тело танцует вместе с ним. Вы почувствуете, что все ваше тело принимает очистительную ванну; прочищается каждая его пора. Но по мере того, как вы ощущаете этот звук более интенсивно, по мере того, как он все больше проникает в вас, все больше и больше замедляйте его произношение, потому что, чем медленней звук, тем глубже он может проникнуть. Это как гомеопатические средства. Чем меньше доза, тем глубже она проникает, - потому что, если вы желаете идти глубже, вы должны идти более тонко, более вкрадчиво, более искусно...

Грубые, жесткие звуки не могут войти в ваше сердце. Они могут войти в уши, но они не могут войти в ваше сердце. Проход является очень узким, а сердце является таким деликатным органом, что в него могут войти только очень медленные, очень ритмичные, самые атомарные звуки. А пока звук не вошел в ваше сердце, мантра не окончена. Мантра заканчивается только тогда, когда звук входит в ваше сердце - глубочайшее, наиболее центральное ядро вашего существования. Тогда продолжайте звучание все более медленно, более медленно, более медленно.

Имеются также и другие причины того, чтобы делать эти звуки более медленными и более неуловимыми: чем более неуловимым становится звук, тем большая степень осознания потребуется вам, чтобы почувствовать его внутри. Чем более грубым является звук, тем меньше нужда в какой-либо осознанности. Грубый звук будет ударять вас, вы будете осознавать его; но тогда это будет насилием.

Если звук является музыкальным, гармоничным, тонким, тогда вы должны будете слушать его внутри и вы должны будете быть очень бдительными, чтобы услышать его внутри. В этом проблема с мантрами, с любым бормотанием, с любым звуком: они порождают сон. Это тонкий транквилизатор. Если вы постоянно повторяете какой-нибудь звук, не будучи при этом бдительными по отношению к нему, то вы заснете, потому что тогда повторение становится механическим. «Аум, аум, аум...» становится механическим, и тогда повторение породит скуку.

Скука является основной необходимостью для засыпания. Если вам не скучно, вы не сможете заснуть, если вы взволнованы, вы не сможете заснуть. Вот почему современный человек не может заснуть. В чем причина? Вокруг так много возбуждающего. Раньше никогда не было ничего подобного.

В старом прошлом мире жизнь была наполнена скукой, была повторением скуки. Если вы попадаете в деревню, спрятанную где-то в горах, то жизнь там наполнена скукой. Это может не показаться вам скукой, потому что вы не живете в ней, а на каникулах вы можете чувствовать себя достаточно возбужденными. Но это возбуждение из-за Бомбея, а не из-за этих гор. Эти горы совершенно скучны. Те, кто живет в них, скучают и спят. Здесь все те же самые вещи, та же самая рутина без всяких поводов для возбуждения, без каких-либо изменений; здесь ничего не происходит. Здесь нет новостей. Здесь все идет так, как оно шло всегда, все повторяется по кругу. Так же, как повторяются времена года в природе, так же, как день и ночь движутся по кругу, все движется в этой деревне, в этой старой деревне по кругу. Вот почему жители деревни

так легко засыпают: все является просто скукой.
Современная жизнь стала такой возбуждающей - ничего не повторяется. Все все время обновляется, меняется. Жизнь стала непредсказуемой, и вы настолько возбуждены, что не можете заснуть. Каждый день вы можете увидеть новый фильм, каждый день вы можете услышать новую речь, каждый день вы можете прочитать новую книгу, каждый день возможно что-нибудь новое.
Это постоянное возбуждение продолжается. Когда вы отправляетесь в постель, возбуждение с вами. Ум не желает спать; сон кажется тщетным, бесполезным. Имеются мыслители, которые утверждают, что это чистая трата времени - если вы живете шестьдесят лет, то двадцать лет вы теряете на сон. Совершенно бесполезная трата времени! Но в старые времена, в былые дни жизнь не была такой возбуждающей. Она была движением по кругу с повторениями од-ного и того же. Если что-то возбуждает вас, то это означает, что оно является новым.
Если вы повторяете конкретный звук, то это создает внутри вас круг. Это порождает скуку, это порождает сон. Вот почему трансцендентальная медитация, которую проповедует Махеш Йоги, известна на Западе, как немедицинский транквилизатор. Это потому, что она является просто повторением мантры. Но если ваша мантра становится просто повторением без вашей бдительности внутри, без вашей постоянной бдительности, прислушивающейся к вам самим, прислушивающейся к звуку, то это сможет помочь заснуть, но не поможет в чем-либо другом. В пределах своей применимости она хороша. Если вы страдаете от бессонницы, трансцендентальная медитация хороша.
В противном случае она помогает, - но только в том случае, если вы используете мантру в состоянии бдительного внутреннего слушания. Тогда вы должны делать две вещи: все время уменьшать частоту повторения мантры, уменьшать ее громкость, делать ее более медленной и более тонкой и, в то же время, одновременно, все время становиться более бдительными, более бдительными. По мере того, как звук становится более тонким, становитесь более бдительными; в противном случае вы упустите самое главное.
Итак, должны быть выполнены два условия: звук должен замедляться, а вы должны становиться более бдительными. Чем более тонким становится звук, тем более бдительными должны стано-виться вы. Для того чтобы сделать вас более бдительными, звук должен быть сделан более тонким, тогда наступит момент, когда звук перейдет в беззвучие или в полнозвучие, а вы войдете в тоталь-ную осознанность. К тому времени, когда звук войдет в беззвучие или в полнозвучие, ваша бдительность должна достигнуть вершины. Когда звук достигает долины, когда он достигает самой нижней точки, самой глубокой точки долины, ваша бдительность должна достигать самой вершины, Эвереста. И тогда звук растворяется в беззвучии или в полнозвучии, а вы растворяетесь в тотальной осоз-нанности.
В этом и заключается метод: Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку АУМ. Когда звук войдет в полнозвучие, сделай то же самое. И дождитесь мгновения, когда звук станет таким тонким, таким атомарным, что теперь, в любой момент, он сделает прыжок из мира законов, из мира деревьев и войдет в мир единого, в мир абсолютного. Дождитесь! Это одно из наиболее прекрасных переживаний, возможных для человека - когда звук растворяется. Тогда, внезапно, вы сможете понять, куда уходит звук. Глубоко внизу вы слышали это тонкое: «Аум, аум, аум...», а затем его больше нет. Вы вошли в мир одного, единого. Мира трех больше нет. Это, считает тантра, и есть

полнозвучие; Будда называет это беззвучием.
В этом состоит способ - один из наиболее используемых, один из наиболее полезных. Именно благодаря нему стали такими полезными мантры. Поскольку звук уже здесь, и ваш ум так наполнен им, вы можете использовать это в качестве трамплина. Но здесь имеются трудности, и первой трудностью является сон. Кто бы ни использовал мантры, он должен понимать эту трудность. Сон - это препятствие. Вы должны заснуть, потому что это настолько повторяемо, настолько гармонично, настолько скучно - вы становитесь жертвой этого. И не думайте, что ваш сон и является вашей медитацией. Сон не является медитацией.
Сон хорош сам по себе, но берегитесь. Если вы используете мантру для засыпания, то все в порядке. Но если вы используете мантру для духовного пробуждения, то остерегайтесь сна. Для тех, кто использует мантру, сон является врагом, - а он так легко случается. И он так прекрасен, это другой тип сна - запомните это тоже. Когда сон приходит в результате произнесения мантры, то это не обычный сон, это совсем другой вид сна.
Греки назвали это гипносом, а от него произошло слово «гипнотизм». В йоге это называют йога-тандра - это особый сон, кото-рый случается с йогом, но не с обычным человеком. Это гипноз - наведенный сон, не обычный сон. И различие между ними существенно, так что попытайтесь понять это, - потому что, если вы при-меняете мантру, любой звук, то это становится вашей проблемой. Самая большая проблема, с которой вы встречаетесь - это сон.
Гипнотизеры используют ту же самую технику - создание скуки. Гипнотизер все время повторяет определенные слова или опре-деленные фразы. Он повторяет это непрерывно, и вам становится скучно. Или он предлагает вам источник света, на котором вы должны концентрировать свое внимание. Непрерывно глядя на свет, вы также начинаете скучать.
Во многих храмах, церквях люди крепко засыпают. Слушая чтение священных книг, они засыпают. Они слышали эти тексты так много раз, что это становится скучным. Здесь нет возбуждения, они уже все заранее знают.
Если вы все время, снова и снова, смотрите один и тот же фильм, то вы крепко заснете: никакого возбуждения для ума, никакого вызова, здесь нечего смотреть. Вы слышали Рамаяну так много раз, вы можете заснуть и без всякого труда продолжать слушать во сне. И вы никогда не почувствуете, что вы спите, потому что вы никогда ничего в ней не упустите: вы ее уже знаете.
Голоса священников монотонны, они наводят сон. Вы можете говорить монотонно, в одном и том же ритме, - тогда приходит сон. Многие психотерапевты советовали своим пациентам, страдающим от бессонницы, слушать религиозные беседы, которые легко приводят к глубокому сну. Всегда, когда вам скучно, вы заснете, но этот сон есть гипноз, этот сон есть йога-тантра. А в чем разница? Этот сон не является естественным. Это сон неестественен, он имеет свои признаки.
Прежде всего, когда вы засыпаете в результате применения мантры или гипноза, вы легко можете создать любую иллюзию, и эта иллюзия может быть очень реальной. В обычном сне вы можете создавать сновидения, но в тот момент, когда вы проснетесь, вы будете знать, что это было сновидение. При гипнозе, в йоге-тантре вы можете создавать видения, но когда вы выйдете из этого состояния, вы не сможете сказать, что это были всего лишь сновидения. Вы скажете, что это было более реальным, чем жизнь

вокруг вас. В этом одно из основных отличий.
Вы можете создать любую иллюзию. Поэтому, если христианин находится в гипнозе, он может увидеть Христа, Если в состояние гипноза входит индус, он может увидеть Кришну, играющего на своей флейте. Это прекрасно! И качество гипноза таково, что вы поверите, что все это является реальным. Это опасно, и никто не сможет убедить вас, что это нереально. Ощущение таково, что вы знаете, что это реально. Вы можете сказать, что весь мир является нереальным, майей, иллюзией, но вы не сможете сказать, что то, что вы видели в гипнозе, в йоге-тантре, является нереальным. Оно такое живое, такое многоцветное, такое привлекательное и магнетизирующее.
Вот почему, если кто-то что-то скажет вам в то время, когда вы загипнотизированы, то вы поверите ему абсолютно. Не будет никаких сомнений, вы не сможете усомниться. Вы, возможно, видели какие-нибудь гипнотические сеансы. Загипнотизированный человек верит всему, что говорит гипнотизер, и выполняет все, что он прикажет. Если гипнотизер говорит мужчине: «Вы женщина, походите по сцене», то мужчина будет ходить как женщина. Он не может ходить как мужчина, потому что гипноз - это глубокое доверие; это вера. Нет никакого сознательного ума, который бы думал, нет никакого рассуждающего ума, который бы спорил. Вы просто сердце, вы просто вера. Нет никакой возможности не верить, вы не можете сомневаться. Сомневающийся ум спит, - и в этом различие.
В вашем обычном сне сомневающийся ум присутствует, он не спит. При гипнозе ваш сомневающийся ум спит, а вы не спите. Вот почему вы можете слышать, что говорит вам гипнотизер, и выполняете его команды. При обычном сне вы не можете слышать, но ваши рассуждения сном не являются. Поэтому, если что-то происходит, что является жизненно важным для вас, то ваш сон будет прерван вашим рассуждающим умом.
Мать спит рядом со своим ребенком. Она может не слышать ничего другого, но если ребенок издаст даже очень небольшой звук, подаст очень слабый сигнал, она проснется. Рассуждающий ум на-чеку, он бдителен. Вы спите, а ваш рассуждающий ум насторожен. Так что иногда даже в сновидении вы можете чувствовать, что это сновидение. Конечно, в тот момент, когда вы почувствуете это, ваш сон будет прерван. Вы можете почувствовать, что это абсурд, но в тот момент, когда вы почувствуете, ваш сон будет прерван. Ваш ум бдителен, эта ваша часть все время все наблюдает.
Но в гипнотическом сне, в йоге-тантре наблюдатель спит. Это проблема для всех тех, кто желает использовать звук для входа в беззвучие или в полнозвучие, для выхода за пределы. Они должны понимать, что мантра не должна стать техникой самогипноза. Она не должна быть причиной автогипноза.
Что же вы можете сделать? Вы можете сделать только одно: в то время, когда вы используете свою мантру, в то время, когда вы нараспев произносите свою мантру, вы должны не просто произносить ее. В то же время вы должны быть бдительными, вы должны также слушать ее. И произносите ее, и слушайте ее одновременно. В противном случае, если вы не слушаете ее осознанно, она станет вашей колыбельной песней и вы заснете глубоким сном. Этот сон будет прекрасным - после него вы почувствуете себя свежим, живым; вы ощутите определенное благополучие, - но это не то, что вы хотели
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