



Шива сказал: Слушая струнные инструменты, слушай их составной центральный звук; такова вездесущность. Вигьяна Бхайрава Тантра

Вы слушаете какой-то инструмент — ситар или любой другой. Звучит множество звуков. Будьте бдительным и слушайте центральный звук, хребет, вокруг которого струятся звуки, глубочайший поток, который удерживает все звуки вместе, — то, что является центральным и напоминает ваш хребет. Все тело держится на хребте. Слушая музыку, будьте бдительным, проникните в музыку и отыщите ее хребет — то центральное, что струится, удерживая все вместе. Звуки приходят, проходят и исчезают, а суть остается. Осознайте ее.

Первоначально музыка использовалась в основном для медитации; в частности, индийская музыка разрабатывалась как метод медитации, индийский танец разрабатывался как метод медитации. Для музыканта и танцора это было глубокой медитацией, для слушателей — тоже. И танцор, и музыкант может оказаться ремесленником. Если в его танце или музыке нет медитации, значит, он ремесленник. Он может быть великим ремесленником, однако душа здесь отсутствует, есть только тело. Душа появляется только тогда, когда музыкант оказывается глубоко медитирующим человеком.

Музыка — это лишь внешнее. Исполнитель на ситаре играет *не только* на ситаре: он играет и на своей бдительности. Ситар звучит снаружи, а интенсивное осознание происходит внутри. Музыка течет снаружи, но музыкант сознателен, он постоянно бдителен к сокровеннейшей сути музыки. А это приносит самадхи! Это оказывается экстазом! Это становится высочайшей вершиной!

А что делаете, слушая музыку, вы? Вы не медитируете. Наоборот, вы используете музыку как некое подобие алкоголя. Вы используете ее, чтобы расслабиться, вы используете ее для самозабвения.

В этом — несчастье, в этом — страдание: техники медитации, разработанные для осознания, используются для сна. Вот как человек вредит самому себе.

Сутра велит: слушая струнные инструменты, необходимо слышать их совершенный центральный звук, их составной центральный звук; «вездесущность». И тогда вы будете знать, что *следует* знать или что достойно знания. Вы станете вездесущим.

С помощью этой музыки, обнаружив ее составной центр, вы пробудитесь, и с этим пробуждением вы будете всюду.

Сейчас вы «где-то» — в точке, которую мы называем «эго».

Это точка, в которой вы находитесь. Если вы сможете пробудиться, эта точка исчезнет. Тогда вас не будет нигде: вы будете *всюду* — как если бы вы стали всем. Вы станете океаном, вы станете бесконечностью. Конечное существует вместе с умом; бесконечное входит с медитацией.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

[Музыка для медитации](#)

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

[Магазин СемиЗнание- Купить музыку для медитаций, релакс а и музыкальные инструменты](#)
