Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
31.08.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:30



**ДЫХАНИЕ - МОСТ ВО ВСЕЛЕННУЮ | Или, когда дыхание на выдохе полностью закончилось и приостановилось или**
**когда на вдохе оно полностью закончилось и остановилось - в такие универсальные паузы малое «я» человека исчезает. Это трудно только для нечистых | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо**
*Шива отвечает:*
*Или, когда дыхание на выдохе полностью закончилось и приостановилось или*
*когда на вдохе оно полностью закончилось и остановилось - в такие универсальные паузы малое «я» человека исчезает. Это трудно только для нечистых*

**Осознай момент остановки дыхания**
**Четвертая дыхательная техника:** Или, когда дыхание на выдохе полностью закончилось и приостановилось или когда на вдохе оно полностью закончилось и остановилось - в такие универсальные паузы малое «я» человека исчезает. Это трудно только для нечистых.
Но тогда это трудно для всех, потому что он сказал: Это трудно только для нечистых. Но кто сейчас является чистым? Эта техника трудна для вас; вы не сможете практиковать ее. Но иногда внезапно вы сможете ощутить ее. Вы ведете автомобиль и вдруг вы чувствуете, что попали в аварийную ситуацию. Дыхание остановится. Если вы выдохнули, вы остановитесь на выдохе. Если вы вдохнули, вы остановитесь на вдохе. Вы не можете дышать в аварийной ситуации; вы не сможете преодолеть ее. Все останавливается, умирает.
Или, когда дыхание на выдохе полностью закончилось и приостановилось или когда на вдохе оно полностью закончилось и остановилось - в такие универсальные паузы малое «я» человека исчезает: ваше малое «я» всего лишь ежедневная потребность. В

аварийной ситуации вы забываете о ней. Все, что вы из себя представляете - имя, банковский счет, престиж, все - просто испаряется. Ваш автомобиль просто направляется на другой автомобиль; еще момент, и вы будете мертвы. В этот момент наступит пауза. Даже для нечистых в этой ситуации наступит пауза. Вдруг дыхание прекратится. Если в этот момент вы сможете быть осознанным, вы сможете достичь цели.

Дзэнские монахи в Японии много практиковали эту технику. Вот почему их методы кажутся очень таинственными, абсурдными, странными. Они делали много непонятных вещей. Мастер выбрасывал кого-то из дома. Внезапно мастер начинал хлестать по щекам ученика без всякого смысла, без всякой причины.

Вы сидите со своим мастером и все о'кей. Вы только что разговаривали, а он начинает бить вас, чтобы создать паузу. Если бы была хоть какая-то причина, пауза не могла бы быть создана. Если бы вы оскорбили мастера, и он бы начал вас бить по этой причине, ваш ум бы понял: «Я обидел его, и он бьет меня».

В действительности ваш мозг уже ожидал этого, поэтому промежуток не возникает. Но помните, дзэнский мастер не будет бить вас, если вы обидите его, он будет смеяться, поскольку смех может создать паузу. Вы оскорбляли его, говорили ему какую-то чушь, и вы ожидаете гнева. Но он начинает смеяться или танцевать. Это происходит неожиданно, внезапно; это создаст паузу. Вы не можете понять этого. Если вы не можете понять, то ум останавливается, а когда ум останавливается, останавливается дыхание. Возможен любой путь - если дыхание останавливается, останавливается ум; если ум останавливается, останавливается дыхание.

Мастер вас похвалил, вы чувствовали себя хорошо и думали: «Теперь мастер будет доволен». И вдруг он берет свой посох и начинает бить вас - и безжалостно, поскольку у мастеров дзэна нет жалости. Он начинает бить вас; вы не можете понять, что случилось. Ум останавливается, возникает пауза. Если вы знаете технику, то вы и сами можете достичь этого.

Имеется много историй о том, как кто-то достиг состояния будды из-за того, что учитель внезапно избил его. Вы не можете понять этого - какая ерунда! Как можно достичь состояния будды, будучи избитым кем-то или будучи выброшенным из окна? Даже если кто-то убьет вас, вы не сможете достичь состояния будды. Но если вы поймете эту технику, то вы сможете понять и остальное.

За последние тридцать-сорок лет, особенно на Западе, дзэн стал широко распространенным - мода. Но пока люди не знали эту технику, они не могли понять дзэн. Они могли имитировать его, но имитация бесполезна, даже опасна. Это совсем не то, что можно имитировать.

В целом методы дзэн основаны на четвертой технике Шивы. Но дела с этой техникой сложились неудачно. Теперь мы должны будем импортировать дзэн из Японии, поскольку мы утеряли всю соответствующую традицию; мы не знаем ее. Шива был величайшим экспертом этого метода. Когда он вместе с Дэви двигался в свадебной процессии, в барате, весь город должен был почувствовать паузу... весь город!

Для нечистого любое внезапное, неожиданное, невероятное событие может создать паузу. Но для чистых нет нужды в таких событиях. Для чистых пауза всегда здесь. Для чистых умов дыхание останавливается много раз. Если ваш ум чист - чистота означает отсутствие страстных желаний, отсутствие всяких поисков - молчаливо чист, невинно чист, то вы можете сидеть, и вдруг ваше дыхание остановится.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
31.08.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:30

Запомните: движение ума требует дыхания. Быстрое движение ума требует быстрого дыхания. Вот почему, когда вы в гневе, ваше дыхание учащается. При половом акте дыхание тоже учащается. Вот почему Аюрведа - система лечения травами в Индии - утверждает, что ваша жизнь укоротится, если в ней будет слишком много секса. Согласно Аюрведе ваша жизнь укоротится, потому что Аюрведа измеряет вашу жизнь в количестве вдохов и выдохов. Если ваше дыхание является слишком частым, ваша жизнь укоротится.

Современная медицина утверждает, что секс помогает циркуляции крови, секс помогает расслабиться. И тот, кто подавляет свой секс, может попасть в беду - особенно это относится к болезням сердца. Медицина права и Аюрведа тоже права, но они кажутся противоречащими друг другу. Но Аюрведа возникла на пять тысяч лет раньше. Тогда каждый человек много трудился; жизнь была трудом, поэтому тогда не было необходимости в расслаблении, не было необходимости в создании искусственных средств для ускорения кровообращения.

Но сейчас для тех, кто мало занимается физическим трудом, секс является единственным трудом. Вот почему современная медицина также права, но по отношению к современному человеку. Он не делает никаких физических упражнений, поэтому секс дает лишь упражнения: сердце бьется чаще, кровь циркулирует быстрее, дыхание становится глубже и идет к центру. Поэтому после полового акта вы чувствуете расслабление и можете легко заснуть. Фрейд говорит, что секс является лучшим транквилизатором, во всяком случае, для современного человека.

При половом акте дыхание становится более частым, в гневе дыхание становится более частым. В сексе ум наполнен желанием, вожделением, нечистыми мыслями. Когда ум чист - нет желаний в уме, нет поисков, нет мотивации; вы не собираетесь никуда, а просто остаетесь здесь и сейчас как спокойный пруд... нет даже ряби - тогда дыхание останавливается автоматически. В нем нет необходимости.

На этом пути малое «я» исчезает, и вы достигаете высшего «я», предельного «я».

Я думаю, этого достаточно на сегодня.

*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