Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.10.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:41



ТЕХНИКИ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ | Лежи как мертвая. Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь и стань сосанием… | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

***Шива отвечает**: Лежи как мертвая. Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь и стань сосанием…*

9. а) Лежи как мертвый / б) Пристально смотри, не мигая / в) Соси что-нибудь и стань сосанием

Девятая техника: *Лежи как мертвая. Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь и стань сосанием…*

Лежи как мертвая. Испытайте это: вы вдруг стали мертвым. Покиньте свое тело! Не двигайте им, потому что вы мертвы. Просто представьте, что вы мертвы. Вы не можете двигать своим телом, вы не можете двигать глазами, вы не можете плакать, вы не можете кричать, вы не можете делать ничего, вы просто мертвы. А затем почувствуйте, что вы ощущаете. Но не обманывайте. Вы можете обманывать, вы можете слегка двигаться. Не двигайтесь. Если вас кусают комары, все равно относитесь к своему телу, как к мертвому. Это одна из наиболее используемых техник. Рамана Махарши достиг просветления при помощи именно этой техники, но в жизни он использовал не эту технику. В его жизни она вдруг случилась, самопроизвольно. Но он должно быть упорно занимался ею в какой-нибудь из прошлых жизней, потому что ничто не совершается самопроизвольно. Все имеет причину, причинную связь. Однажды ночью Рамана почувствовал - он был молодым тогда, лет четырнадцать, пятнадцать, - что он должен

умереть. И это было так определенно в его уме, что смерть должна была прийти. Он не мог двигать своим телом, он чувствовал себя так, как будто он был парализованным. Затем он почувствовал внезапное удушье и понял, что его сердце сейчас остановится. Он не мог даже крикнуть и сказать кому-нибудь: «Я умираю».
Иногда это случается в каком-то кошмаре - вы не можете кричать, вы не можете двигаться. Даже если через несколько минут вы пробуждаетесь, вы не можете ничего делать. Это случилось. Он имел абсолютную власть над своим сознанием, но не имел никакой власти над своим телом. Он знал, что он здесь, что он присутствует, осознает, является бдительным, но он чувствовал, что он умирает. И это чувство стало таким определенным, что не было другой возможности, и он уступил. Он закрыл глаза и оставался там, ожидая смерти; он ожидал всего лишь смерти.
Постепенно тело становилось жестким. Тело умерло, но тут возникла проблема. Он знал, что тело умерло, но он был здесь и ощущал это. Он знал, что он жив, а его тело умерло. Затем он стал возвращаться к жизни. К утру тело пришло в порядок, но прежний человек никогда не возвращался - поскольку он познал смерть. Он узнал другое государство, другое измерение сознания.
Он ушел из дому. Это переживание смерти полностью изменило его. Он стал одним из немногих просветленных в таком возрасте.
Это техника. Это случилось с Раманой самопроизвольно, но это вряд ли случиться самопроизвольно с вами. Но испытайте ее. В какой-то из ваших жизней это может стать самопроизвольным. Это может случиться в то время, когда вы испытываете эту технику. А если это и не случится, то усилия все равно не будут напрасными. Это в вас; это останется в вас как семя. Когда-нибудь, когда время подоспеет и пройдет дождь, оно прорастет.
Любая самопроизвольность, случайность действует таким же образом. Семя было заложено когда-то давно, но время еще не пришло; еще не было дождей. Время придет в другой жизни. Вы станете более зрелым, более опытным, более расстроенным окружающим миром - тогда внезапно, в некоторой ситуации пройдет дождь и семя взорвется.
Лежи как мертвая. Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Когда вы умираете, то момент, конечно, не будет очень счастливым. Когда чувствуешь, что умираешь, не будешь испытывать блаженство. Вами овладеет страх, гнев может прийти в вашу голову, или раздражение, печаль, грусть, жалость, мука... все, что угодно. У каждого человека это происходит по-своему.
Сутра говорит: Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Если вы чувствуете себя взбешенным, оставайтесь таким. Если вы чувствуете себя печальным, оставайтесь таким. Если вы чувствуете беспокойство, страх - оставайтесь таким. Вы мертвы и не можете ничего сделать, так что оставайтесь такими. Что бы у вас ни было в голове, тело мертво, вы не можете ничего сделать, так что сдержитесь.
Это сдерживание прекрасно. Если вы сможете сдержаться на несколько минут, вы вдруг почувствуете, что все изменилось. Но вы начинаете двигаться. Если в уме имеются какие-нибудь эмоции, тело начинает двигаться. Вот почему мы называем это эмоцией (emotion) - она создает движение (motion) тела. Если вы сердитесь, ваше тело внезапно начинает двигаться. Если вы печальны, ваше тело начинает двигаться. Вот почему это называется эмоциями, это потому, что они вызывают в теле движение. Ощущайте себя мертвым и не позволяйте эмоциям двигать ваше тело. Пусть они будут в вас, но вы

остаетесь в таком состоянии - зафиксированы, мертвы. Что бы там ни было... никакого движения. Оставайтесь! Никакого движения.
Или пристально смотри, не моргая ресницами. Это пристально смотри, не моргая ресницами, было методом Мехера Бабы. В течение нескольких лет подряд он просто пристально смотрел на потолок своей комнаты. В течение нескольких лет подряд он просто лежал мертвым на полу, пристально глядя на потолок и не моргая ресницами, не двигая глазами. Он лежал по много часов, просто глядя и ничего не делая. Пристальный взгляд оказывается весьма полезным, поскольку вы снова оказываетесь зафиксированными на третьем глазе. А раз вы зафиксированы на третьем глазе, то даже если вы и захотите двигать ресницами, вы не сможете; они будут зафиксированы. Мехер Баба достиг благодаря этому пристальному смотрению, а вы скажете: «Как при помощи такого маленького упражнения...?» Но он пристально смотрел в потолок, ничего не делая, в течение трех лет. Три года это долгий срок. Поделайте это три минуты и вы почувствуете себя так, как будто лежали три года. Три минуты станут очень, очень долгими. Будет казаться, что время не движется, и часы остановились.
Мехер Баба смотрел, смотрел и смотрел. Постепенно мысли исчезали, движение исчезало, и он становился просто сознанием, он становился просто пристальным смотрением. Затем он оставался молчаливым всю свою жизнь. При своем пристальном смотрении он стал таким молчаливым внутренне, что для него стало невозможным снова придумывать слова.
Мехер Баба был в Америке. Там был один человек, который умел читать мысли других людей, он был одним из редчайших специалистов по чтению чужих мыслей. Он сдвигал свои глаза, садился перед вами и через несколько минут, он становился настроенным в унисон с вами и начинал записывать то, что вы думали. Его проверяли тысячи и тысячи раз, и всегда он оказывался прав, всегда он правильно читал мысли. Поэтому кто-то привел его к Мехеру Бабе. Он сел перед ним, и это была единственная неудача в его жизни - единственная неудача. Он все старался и старался прочитать мысли Бабы, он весь вспотел, но он не смог уловить ни единого слова.
Держа ненужную ручку в руке, он сказал: «Что это за человек? Я не могу ничего прочитать, потому что читать нечего. Этот человек абсолютно пуст. Я даже забыл, что кто-то сидит передо мной. После того, как я открыл глаза, я должен был снова открыть их, чтобы убедиться, что этот человек передо мной, а не исчез. Мне трудно сконцентрироваться, потому что как только я закрываю глаза, я чувствую, что меня обманывают - как будто человек исчез и передо мной никого нет. Я вынужден снова открывать глаза и убеждаюсь, что человек здесь. И у него совсем нет мыслей». Это пристальное смотрение, это постоянное пристальное смотрение полностью прекратило его умственную деятельность.
Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь и стань сосанием. Это уже некоторая модификация. Что-то будет делаться... вы мертвы - этого достаточно.
Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Даже эта часть может стать одной самостоятельной техникой. Вы в гневе лежите и оставайтесь в гневе. Не двигайтесь из него, не делайте ничего, просто оставайтесь неподвижным.
Кришнамурти продолжает говорить об этом. Вся его техника основывается только на этом: Будучи взбешенным до ярости, оставайся в этом состоянии. Если вы сердиты, будьте сердитым и оставайтесь сердитым. Не двигайтесь. Если вы сможете оставаться

в таком состоянии, гнев уйдет и вы станете другим человеком. Если вы обеспокоены, не делайте ничего. Оставайтесь здесь. Беспокойство уйдет, вы станете другим человеком. А раз вы выглядели взволнованным, но это волнение не привело вас в движение, вы станете хозяином.

Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь и стань сосанием. Эта последняя техника физически легка для выполнения, поскольку сосание - это то, что ребенок должен делать в первую очередь. Сосание является первым действием в жизни. Когда ребенок рождается, он начинает плакать. Вы, возможно, не пытались проникнуть в причину того, почему он плачет. Он на самом деле не плачет - это нам только кажется, что он плачет - он просто всасывает воздух. И если ребенок не сможет плакать, то через несколько минут он умрет, потому что плач является его первым усилием засосать воздух. Пребывая в утробе, ребенок не дышал. Он жил без дыхания. Он делал то же самое, что делают йоги, будучи закопанными в землю. Он просто получал прану без дыхания - чистую прану от своей матери.

Вот почему любовь между ребенком и матерью совершенно отличается от всех остальных видов любви: потому что их соединяет чистейшая прана - энергия. После рождения этого никогда больше не случится. Мать давала ребенку свою прану, и ребенок совсем не дышал. Когда он рождается, он выбрасывается из матери в неизвестный мир. Теперь прана, энергия не будет больше поступать к нему так легко, он должен дышать сам.

Первый крик является усилием, направленным на сосание, а затем он будет сосать молоко из материнской груди. Это первое основное действие, которое вы исполнили. Все остальное, что вы будете делать, придет позже, это же было вашими первыми действиями в жизни. Эти действия можно практиковать и в дальнейшем. Эта сутра говорит: Или соси что-нибудь и стань сосанием. Сосите что-нибудь - просто сосите воздух, но забудьте про воздух и станьте сосанием. Что это означает? Вы сосете что-нибудь; вы являетесь сосущим, но не сосанием. Вы стоите сзади и сосете.

Эта сутра говорит, чтобы вы не стояли сзади, а двигались внутрь самого действия и стали сосанием. Попробуйте что угодно, что сработает. Вы бежите - станьте бегом, а не бегущим. Станьте бегом и забудьте о бегущем. Почувствуйте, что внутри вас нет бегуна, есть только сам процесс бега. Вы процесс, рекоподобный процесс бега. Внутри никого нет. Внутри спокойно, там существует только процесс.

Сосание является хорошим действием, но вы почувствуете, что это очень трудно, потому что мы забыли его полностью, - но на самом деле не совсем полностью, поскольку мы продолжаем находить замену для него. Материнская грудь заменена сигаретой; вы продолжаете ее сосать. Это не что иное, как сосок - материнская грудь и сосок. А когда теплый дым течет внутрь, это подобно теплому молоку.

Поэтому те, кому в детстве не дали возможностей вдоволь насосаться материнской груди, впоследствии будут курить. Это суррогат, но он действует. В тот момент, когда вы курите сигарету, станьте сосанием. Забудьте про сигарету, забудьте про курящего; станьте курением.

Здесь имеется объект сосания, здесь имеется субъект, который является сосущим, и сам процесс сосания. Станьте сосанием, станьте процессом. Попробуйте это. Вы должны будете попробовать это со многими вещами; тогда вы поймете, что является правильным для вас. Вы пьете воду, холодная вода идет внутрь - станьте процессом питья. Не пейте воду. Забудьте про воду, забудьте о себе и о своей жажде, станьте

питьем - самим процессом. Станьте охлаждением, прикосновением, входом, сосанием - тем, что может рассматриваться как процесс.
Почему? Что случится? Если вы станете сосанием, что случится? Если вы сможете стать сосанием, вы немедленно станете невинным, как однодневный новорожденный ребенок - потому что это его первый процесс. Вы будете в некотором смысле регрессировать. Но здесь присутствует страстное желание. Само существо человека страстно жаждет сосания. Он испытывает многие вещи, но ничего не помогает, потому что упущена суть. Пока вы не станете сосанием, ничего не поможет. Поэтому попытайтесь.
Я дал этот метод одному человеку. Он испытал многое; он испытал много, много методов. Затем он пришел ко мне и я спросил его: «Если бы я позволил вам выбрать всего только одну вещь в мире, что бы вы выбрали?» И я попросил его немедленно закрыть глаза и сказать мне, и не думать об этом. Он боялся, колебался, но я сказал ему: «Не нужно бояться, не нужно колебаться. Будьте откровенны и скажите мне».
Он сказал: « Это абсурдно, но передо мной появилась грудь». А затем он стал чувствовать себя виноватым, поэтому я сказал ему: «Не чувствуйте себя виноватым. В груди нет ничего плохого; это одна из самых прекрасных вещей, так к чему же чувство вины?»
Но он сказал: «Это всегда было для меня навязчивой идеей». И еще он сказал: «Пожалуйста, скажите мне сначала, а затем вы сможете продолжить с вашим методом и техникой: сначала скажите мне, почему я так много интересуюсь женской грудью? Когда я смотрю на женщину, я, прежде всего, смотрю на грудь. Остальные части тела кажутся второстепенными».
И это так не только с ним, это так с каждым - почти с каждым. И это естественно, поскольку грудь матери была первым знакомством с вселенной. Это самое главное. Первый контакт с вселенной был осуществлен через материнскую грудь. Вот почему груди являются такими привлекательными. Они выглядят прекрасно; они привлекают, они обладают магнетической силой. Эта магнетическая сила идет от нашей неосознанности. Это была первая вещь, с которой вы вошли в контакт, и контакт был чудесным, он казался прекрасным. Он дал вам пищу, мгновенную жизненную силу, любовь, все. Контакт был мягким, восприимчивым, приглашающим. Так оно и осталось в уме человека.
Поэтому я сказал человеку: «Теперь я дам вам метод». И метод, который я дал ему, заключался в том, чтобы сосать и быть сосанием. Я сказал ему: «Просто закройте глаза. Представьте себе грудь матери или грудь кого угодно, кто вам нравится. Представьте и начинайте сосать, как будто перед вами настоящая грудь. Начинайте сосать». Он начал сосать. В течение трех дней он сосал так быстро, так безумно, он был совершенно очарован этим. Он сказал мне: «Это стало проблемой - мне хотелось сосать целый день. И это так прекрасно, этим создается такая глубокая тишина».
За три месяца сосание стало очень, очень молчаливым действием. Губы застыли, вы не могли бы даже подумать о том, что они делают что-то. Но началось внутреннее сосание. Он сосал весь день. Это стало мантрой, джапой - повторением мантры.
После трех месяцев он пришел ко мне и сказал: «Со мной происходит нечто странное. Что-то приятное постоянно притекает из головы на язык. И это так приятно и так наполняет энергией, что мне не нужна никакая пища, голода больше нет. Еда превратилась в пустую формальность. Я ем что-нибудь, чтобы не создавать проблем в семье. Но что-то непрерывно втекает в меня. Это так приятно, это так наполняет

жизнью».
Я просил его продолжать. Прошло еще три месяца, и однажды он пришел ко мне, безумный, танцующий, и сказал: «Сосание исчезло, но я стал другим человеком. Я больше не тот, кто приходил к вам. Во мне открылись какие-то двери. Что-то сломано и больше не осталось желаний. Сейчас я не хочу ничего - не хочу даже Бога, не хочу даже мокши, освобождения. Я не хочу ничего. Теперь все О'кей так, как оно есть. Я принимаю это и я полон блаженства».
Испытайте это. Просто сосите что-нибудь и станьте сосанием. Это может оказаться полезным для многих, потому что это основа.
На сегодня достаточно.
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