Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.11.2020 00:00 - Обновлено 25.11.2020 07:48



ТЕХНИКИ ПРОНИКНОВЕНИЯ ВО ВНУТРЕННЕЕ | Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.*

16. Поглоти чувства своим сердцем

Четвертая техника центрирования: *Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.*

Каждая техника может оказаться полезной для определенного типа ума. Третья техника, которую мы только что обсуждали - закрывание отверстий головы - может быть использована многими. Она очень проста и не очень опасна. Вы легко можете ее использовать и совсем необязательно закрывать отверстия руками. Какое-то закрывание необходимо, так что вы можете использовать затычки для ушей и маску для глаз. На самом деле все отверстия следует закрывать лишь на несколько мгновений, на несколько секунд. Попробуйте. Не практикуйте эту технику - может помочь только внезапное ее использование. Когда она внезапна, она помогает. Лежа в постели, закройте внезапно все отверстия головы на несколько секунд и посмотрите, что получится.

Почувствовав удушье, продолжайте до тех пор, пока это не станет абсолютно непереносимым - из-за прекратившегося дыхания. Продолжайте до тех пор, пока это не станет абсолютно непереносимым. А когда это станет абсолютно непереносимым, вы не сможете больше закрывать отверстия, так что не беспокойтесь. Некоторая внутренняя сила откроет все отверстия. Поэтому продолжайте, насколько это в ваших силах. Необходим именно момент удушья, потому что удушье ломает все старые ассоциации. Будет прекрасно, если вы сможете продолжить еще несколько мгновений. Будет очень

трудно и вы почувствуете, что умираете, но не бойтесь, вы не можете умереть. Вы не можете умереть от закрытия отверстий головы. Но нужным моментом является именно тот момент, когда вы почувствуете, что вы умираете.
Если вы сумеете продержаться этот момент, то внезапно все будет освещено. Вы почувствуете внутреннее пространство, которое будет все время расширяться, включая в себя все, включая в себя целое. Тогда открывайте ваши отверстия. Пытайтесь повторить это снова и снова. Когда у вас есть время, попробуйте. Но не практикуйте эту технику регулярно. Вы можете практиковать остановку дыхания на некоторое время. Но регулярная практика не поможет, нужен внезапный толчок. При таком толчке прекращается течение по старым каналам вашего сознания, а при этом возможно появление чего-то нового.
Даже сегодня многие практикуют этот метод - многие люди по всей Индии. Но они практикуют его, а этот метод основан на внезапности. Если вы практикуете его регулярно, то ничего не получится, ничего не случится. Если я внезапно вышвырну вас из этой комнаты, ваши мысли остановятся. Но если мы будем практиковать это ежедневно, то ничего не случится. Это превратится в механическую привычку. Так что не практикуйте этот метод. Применяйте его изредка, когда сможете. Тогда вдруг, внезапно вы осознаете внутреннее пространство. Это внутреннее пространство появляется перед вашим сознанием только тогда, когда вы находитесь на пороге смерти. Требуемым моментом является тот момент, когда вы почувствуете: «Я не могу продолжать далее ни единого мгновенья, моя смерть близка». Продолжайте! Не бойтесь. Умереть не так просто. По крайней мере, до сих пор от этого метода еще никто не умер.
Вы не можете умереть, потому что в вашем организме имеются некоторые встроенные средства безопасности. Перед смертью человек становится бессознательным. Если вы в сознании и чувствуете, что умираете, не бойтесь. Вы еще в сознании, так что вы не можете умереть. А если вы станете бессознательным, то ваше дыхание возобновится. Тогда вы не сможете предотвратить этого. Так что вы можете использовать затычки для ушей или что-либо в этом роде. В руках нет необходимости. Руки используются только потому, что когда вы впадаете в бессознательность, руки расслабляются и все ваши жизненные процессы возобновляются сами собой.
Вы можете использовать затычки для ушей и маску для глаз, но не используйте никаких затычек для носа или рта, потому что это может привести к фатальному исходу. Должен оставаться открытым хотя бы нос. Закрывайте его руками. Тогда, если вы действительно впадете в бессознательность, руки расслабятся и дыхание возобновится. Сработают свойственные организму средства безопасности. Этот метод может быть использован многими.
Четвертый метод предназначен для тех, кто имеет очень развитое сердце, для любящих, чувствительных натур, для эмоциональных людей. Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса. Этот метод может быть использован только теми, кто ориентирован на сердце. Поэтому давайте поймем сначала, что из себя представляет личность, ориентированная на сердце. Тогда можно будет понять и этот метод.
Для человека, ориентированного на сердечный центр, все ведет к сердцу, абсолютно все. Если вы любите его, вашу любовь почувствует его сердце, а не голова. Человек, ориентированный на голову, даже любовь ощущает мозгом, головой. Он думает об этом;

он строит планы относительно любви. Даже его любовь является осознанными усилиями ума.
Чувствительная натура живет не рассуждая. Разумеется, у сердца свои доводы и мотивы, но оно не рассуждает. Если вас спросят: «Почему вы любите?» и вы сможете ответить, то вы ориентированы на голову. А если вы скажете: «Не знаю, я просто люблю», то вы ориентированы на сердечный центр.
Даже если вы скажете, что кто-то является прекрасным и поэтому вы его любите, это будет плодом рассудка. Для человека, ориентированного на сердце, прекрасным является тот человек, которого любишь. Человек, ориентированный на голову, любит другого потому, что он является прекрасным или она является прекрасной. Сначала вступает в действие рассудок, потом появляется любовь. Для ориентированного на сердце человека сначала приходит любовь, затем уже следует все остальное. Чувствительная личность центрирована в сердце, поэтому все, что бы с ней не случалось, проходит через сердце.
Понаблюдайте за собой. В вашей жизни каждый момент что-либо случается. Как это все воспринимается вами? Вы идете по улице и видите нищего. За какое место заденет вас этот нищий? Вы начнете думать об экономической ситуации? Вы начнете думать о том, как остановить нищенство законодательным образом или как устроить социалистическое общество, в котором бы не было нищих? Тогда вы ориентированы на голову. Этот нищий является для вас просто исходными данными. Ваше сердце не затронуто, затронута только голова. Вы не собираетесь сделать что-либо для нищего здесь и сейчас - нет! Вы будете делать что-либо для коммунизма, вы будете делать что-либо для будущего, для какой-то утопии. Вы даже можете посвятить этому всю свою жизнь, но вы не сможете сделать что-либо просто сейчас.
Ум всегда действует в будущем; сердце всегда здесь и сейчас. Человек, ориентированный на сердце, что-нибудь сделает для этого нищего прямо сейчас. Этот нищий является индивидуальностью, а не исходными данными для рассуждений. Но для человека, ориентированного на голову, этот нищий - просто математическая фигура. Для него является проблемой то, как остановить нищенство, а не как помочь этому нищему - это его не касается. Так что понаблюдайте за собой. Понаблюдайте, как вы действуете в различных ситуациях. Связаны ли ваши действия с сердцем или с головой? Если вы поняли, что вы ориентированы на сердце, то этот метод будет для вас очень полезным. Но знайте, что многие пытаются отнести себя к тем, кто ориентирован на сердце. Все хотят думать, что они являются очень любящими личностями, что они относятся к чувствительному типу - потому что любовь является такой основной потребностью человека, что никто не может не испытывать беспокойства, видя, что в нем нет любви, нет любящего сердца. Так что все продолжают так думать и верить в это, но вера в данном случае не может помочь. Понаблюдайте за собой беспристрастно, как за кем-то посторонним, и тогда решите - потому что здесь нет нужды обманывать себя, это не поможет. Даже если вы обманете себя, вы не сможете обмануть технику, и, выполняя ее, вы обнаружите, что ничего не случается.
Ко мне приходят люди, и я спрашиваю их, к какому типу они принадлежат. В действительности они не знают этого. Они никогда не думали об этом - о том, какого они типа. Они имеют о себе смутные представления, и эти представления являются просто плодом их воображения. У них есть некоторые идеалы и собственные образы и они думают, вернее, желают, что они и есть эти образы. Они не являются этими идеальными

образами, а часто оказывается, что они являются чем-то совершенно противоположным. В этом есть причина. Человек, который настаивает на том, что он ориентирован на сердце, может настаивать на этом только потому, что он чувствует отсутствие у себя сердца, и он боится этого. Он не может осознать тот факт, что у него нет сердца. Взгляните на окружающий вас мир! Если бы с его сердцем все было в порядке, то он не мог бы быть таким бессердечным. Этот мир является результатом нашей деятельности, и где-то что-то в нем не так. В нем нет сердца. А мы никогда и не развивали сердце. Мы развивали ум, и он присутствует. Для развития ума существуют школы, колледжи, университеты, но для развития сердца нет специальных учреждений. Развитие ума приносит доход, а развитие сердца опасно. Если у вас развито сердце, вы становитесь совершенно не□приспособленным к этому миру, потому что весь мир живет умом.
Если у вас развито сердце, вы становитесь просто абсурдным в контексте всей мировой структуры. Когда весь мир движется вправо, вы будете двигаться влево. Во всем вы будете испытывать трудности. Фактически, чем более цивилизованным становится человек, тем меньше развивается его сердце. Мы фактически забыли о нем - что оно существует, что имеется потребность развивать его. Вот почему такой метод, который легко может сработать, так никогда и не работает.
Многие религии основаны на техниках, ориентированных на сердце - христианство, ислам, индуизм и многие другие. Они обращены к людям с развитым сердечным центром. Чем старше религия, тем больше она полагается на развитое сердце. Когда писались Веды и зарождался индуизм, люди были в основном ориентированы на сердце. Тогда трудно было найти человека, ориентированного на разум. Но теперь все наоборот. Вы не можете молиться, потому что молитва - это техника, ориентированная на сердце. Вот почему даже на Западе, где превалирует христианство - религия молящихся, - осуществление молитвы сталкивается с трудностями. На молитву ориентирована, в частности, католическая церковь.
В христианстве нет такого понятия, как медитация, но сейчас даже на Западе люди сходят с ума по медитации. Никто не собирается в церковь, - а если даже и собирается, то это всего лишь формальная вещь, просто воскресная религия - потому что ориентированная на сердце молитва стала совершенно неизвестной западному человеку. Медитация в большей степени ориентирована на ум, молитва в большей степени ориентирована на сердце. Можно сказать, что молитва является техникой медитации для сердечно ориентированных людей.
Эта техника также предназначена для сердечно ориентированных людей:
Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.
Так что же следует делать в этой технике? Когда чувства поглощены сердцем... Попытайтесь! Для этого существует много путей. Вы прикасаетесь к кому-либо; если вы ориентированы на сердце, прикосновение немедленно войдет в ваше сердце и вы сможете почувствовать качество. Если вы возьмете руку ориентированного на голову человека, то рука его будет холодной - не просто рука будет холодной, но будет ощущаться холодность как качество. В руке будет ощущаться некоторая мертвенность. Если человек является сердечно ориентированным, то в нем наблюдается некоторая теплота, его рука будет растворяться в вас. Вы будете ощущать нечто, текущее из его руки в вас, происходит встреча, передача тепла.
Это тепло приходит из сердца. Оно никогда не может прийти из головы, потому что голова всегда холодная - она вычисляет. Сердце является теплым, невычисляющим.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.11.2020 00:00 - Обновлено 25.11.2020 07:48

Голова всегда думает о том, как больше получить; сердце всегда чувствует, как больше дать. Это тепло есть просто отдача - отдача энергии, отдача внутренних вибраций, отдача жизни. Вот почему вы ощущаете в нем другое качество. Если такой человек обнимает вас, вы почувствуете, как крепко вы сплавляетесь с ним.
Прикоснитесь! Закройте глаза и прикоснитесь к чему-нибудь. Прикоснитесь к любимой или любимому, прикоснитесь к своему ребенку или к своей матери, к другу, к дереву, к цветку, прикоснитесь просто к земле. Закройте глаза и почувствуйте связь между вашим сердцем и землей, или между сердцем и вашей любимой. Почувствуйте, что ваша рука - это просто ваше сердце, вытянувшееся для того, чтобы прикоснуться к земле. Пусть чувство прикосновения будет связано с сердцем.
Вы слушаете музыку. Не слушайте ее головой. Просто забудьте о своей голове, ощущайте, что у вас нет головы, что головы нет совсем. Хорошо иметь в своей спальне изображение самого себя без головы. Концентрируйтесь на нем; вы без головы, не позволяйте голове войти. Слушая музыку, слушайте ее сердцем. Чувствуйте, как музыка входит в ваше сердце, позвольте сердцу вибрировать вместе с музыкой. Пусть ваши чувства будут соединены с сердцем, а не с головой. Постарайтесь сделать это с каждым из чувств, почувствуйте, что каждое из чувств, все больше и больше входит в ваше сердце и растворяется в нем.
Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса. Сердце является лотосом. Каждое чувство является просто отверстием этого лотоса, лепестком этого лотоса. Постарайтесь сначала связать ваши чувства с сердцем. Во-вторых, всегда думайте, что каждое ваше чувство глубоко входит в ваше сердце и поглощается в нем. Только тогда, когда и то и другое произошло, ваши чувства начинают помогать вам. Они поведут вас к сердцу, и ваше сердце превратится в лотос.
Этот сердечный лотос придаст вам центрирование. Раз вы познали сердечный центр, то очень легко опуститься в пупочный центр, очень легко. Эта сутра даже не упоминает об этом - в этом нет необходимости. Если вы тотально поглощены своим сердцем и рассудок перестает работать, то вы проваливаетесь вниз. Из сердца открывается дверь по направлению к пупку. Только из головы трудно идти к пупку. Трудно также идти к пупку, если вы находитесь посередине между сердцем и головой. Раз вы поглощены пупком, вы внезапно выпадаете из сердца. Вы опускаетесь в пупочный центр, который является основным - первичным.
Вот почему помогает молитва. Вот почему Иисус мог сказать: «Любовь есть Бог». Это не совсем так, но любовь является дверью. Если вы находитесь в состоянии глубокой любви - к кому угодно, не имеет значения к кому... Любовь имеет значение; предмет любви значения не имеет. Если вы глубоко любите кого-нибудь, так сильно любите, что с головой нет никаких взаимоотношений, если функционирует только сердце, то эта любовь превратится в молитву, а ваш любимый или любимая станут божественными.
В действительности, глаза любви не могут видеть ничего другого, вот почему это случается и при обычной любви. Если вы влюбляетесь в кого-нибудь, он становится божеством. Это может быть ненадолго, это может быть не очень прочным, но в момент любви любимый или любимая становятся божественными. Рано или поздно голова разрушит все это, потому что голова вернется и постарается управлять всем. Даже любовью следует управлять. А раз голова возьмет управление в свои руки, все будет разрушено.
Если вы сможете любить без управления со стороны головы, то ваша любовь должна

превратиться в молитву и ваша любимая станет дверью. Ваша любовь сделает вас центрированным в сердце, а раз вы центрированы в сердце, то вы автоматически опускаетесь в пупочный центр.
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