Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.01.2021 00:00 - Обновлено 06.01.2021 18:54

ТЕХНИКИ ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ | Без опоры для рук и ног сиди только на ягодицах. Вдруг - центрирование | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Без опоры для рук и ног сиди только на ягодицах. Вдруг - центрирование*

19. Сиди только на ягодицах

Седьмая техника на центрирование: *Без опоры для рук и ног сиди только на ягодицах. Вдруг - центрирование.*

Эта техника использовалась в течение многих веков в Китае последователями дао, и это чудесная техника - одна из наиболее легких. Испытайте это: Без опоры для рук и ног сиди только на ягодицах. Вдруг - центрирование.

Что нужно делать? Вам нужны будут две вещи. Во-первых, очень чувствительное тело, которого вы на самом деле не имеете. Вы имеете мертвое тело; оно просто ноша, которую нужно носить - оно не чувствительно. Прежде всего, вы должны сделать свое тело чувствительным; в противном случае эта техника работать не будет. Поэтому сначала я расскажу вам кое-что о том, как сделать свое тело чувствительным и, в частности, ваши ягодицы, потому что обычно ягодицы являются самой нечувствительной частью вашего тела. Они и должны быть такими. Они должны быть такими, потому что вы весь день сидите на своих ягодицах. Если бы они были слишком чувствительными, это было бы трудным делом.

Итак, ваши ягодицы нечувствительны - они и должны быть нечувствительными. Они нечувствительны, как подошвы ваших ног. Все время сидя на них, вы никогда не ощущаете, что сидите на ягодицах. До сих пор вы их ощущали? Сейчас вы можете почувствовать, что вы сидите на ягодицах, но вы никогда не чувствовали этого раньше, -

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.01.2021 00:00 - Обновлено 06.01.2021 18:54

а вы сидели на своих ягодицах всю свою жизнь, никогда не осознавая этого. Их функции таковы, что они не могут быть чувствительными.
Так что сначала вы должны сделать их чувствительными. Испытайте один очень легкий метод... Этот метод применим к любой части тела; тогда тело станет более чувствительным. Просто сядьте в кресло, расслабьтесь и закройте глаза. Почувствуйте свою правую руку или левую руку - любую из двух. Почувствуйте свою левую руку. Забудьте обо всем теле и почувствуйте свою левую руку. Чем больше вы будете чувствовать ее, тем более тяжелой она будет становиться.
Продолжайте ощущать левую руку. Забудьте про все тело, просто продолжайте ощущать левую руку, как будто вы есть только левая рука. Рука будет продолжать становиться все более и более тяжелой. И по мере того, как она становится более тяжелой, продолжайте ощущать ее становящейся более тяжелой. Затем попытайтесь ощутить, что происходит в руке. Что бы ни случилось, отметьте это: любое ощущение, любое вздрагивание, любое легкое движение - отмечайте в уме, что это случилось. И продолжайте делать это каждый день в течение не менее трех недель. В любое время дня делайте это в течение десяти-пятнадцати минут. Просто ощущайте левую руку и забудьте про все тело.
За эти три недели вы почувствуете, что вы имеете новую левую руку, или новую правую руку. Она будет такой чувствительной. И вы будете осознавать самые мелкие и тонкие ощущения вашей руки.
Когда у вас получится с рукой, попытайтесь с ягодицами. Попробуйте: закройте глаза и почувствуйте, что существуют только две ягодицы; вас больше нет. Пусть все ваше сознание будет направлено на ягодицы. Это нетрудно. Если вы попробуете, это будет прекрасно. А ощущение живительной силы, притекающей к телу, само по себе является блаженством. Тогда, когда вы сможете чувствовать свои ягодицы и они станут очень чувствительными, когда вы сможете чувствовать все, что происходит внутри - легкое движение, слабую боль и тому подобное - тогда вы сможете наблюдать и вы сможете знать. Тогда ваше сознание присоединится к ягодицам.
Сначала испытайте это с рукой. Поскольку рука является очень чувствительной, вам будет легко. Раз вы получите уверенность, что вы можете чувствовать свою руку, то эта уверенность поможет вам чувствовать свои ягодицы. Затем исполняйте эту технику. Таким образом, прежде чем войти в эту технику, вам потребуется как минимум шесть недель - три недели для руки, а затем три недели для того, чтобы сделать более чувствительными ягодицы. Лежа на кровати, забудьте про все тело. Помните только, что остались лишь две ягодицы. Почувствуйте прикосновение - простыня, ее прохлада или медленно приходящее тепло. Почувствуйте это.
Лежа в ванне, забудьте про тело. Помните только о ягодицах - ощущайте их. Встаньте рядом со стеной, прикасаясь к ней ягодицами - почувствуйте прохладу стены. Встаньте со своим любимым, со своей женой или со своим мужем ягодицы к ягодицам - ощутите другого через ягодицы. Это всего лишь «создаст» ваши ягодицы, приведет их в состояние, когда они начнут ощущать что-либо.
Тогда можно выполнять эту технику: Без опоры для рук и ног... Сядьте на землю. Без опоры для рук и ног сиди только на ягодицах. Подойдет поза Будды, падмасана. Подойдет также сиддхасана или любая обычная асана, но лучше не использовать руки. Просто оставайтесь на ягодицах, сидите только на ягодицах. Что при этом делать? Просто закройте глаза. Ощутите ягодицы, прикасающиеся к земле. А так как ягодицы

стали чувствительными, вы почувствуете, что одна ягодица касается в большей степени. Вы наклонились в сторону одной ягодицы, и другая касается в меньшей степени. Затем переместите наклон к другой ягодице. Немедленно переместитесь к другой; затем снова к первой. Продолжайте перемещаться с одной ягодицы на другую, устанавливая, таким образом, равновесное положение.
Равновесие означает, что обе ягодицы ощущают одно и то же. На каждую ягодицу приходится в точности один и тот же вес. А когда ваши ягодицы являются чувствительными, это не трудно, вы почувствуете это. Если обе ваши ягодицы будут уравновешены, то вдруг - центрирование. При установлении такого равновесия вы вдруг будете отброшены к вашему пупочному центру и вы будете центрированы внутри. Вы забудете про ягодицы, вы забудете про тело. Вы будете отброшены к внутреннему центру.
Вот почему я говорю, что центры значения не имеют, но имеет значение центрирование - где бы оно ни случилось: в сердце, в голове, на ягодицах, где угодно. Вы видели, как сидят будды. Вы, может быть, не представляли себе, что они балансируют на ягодицах. Пойдите в храм и посмотрите, как сидит Махавира, как сидит Будда; вы, возможно, никогда и не думали, что их сидение есть всего лишь балансирование на ягодицах. Это действительно так - и когда нет дисбаланса, вдруг этот баланс дает вам центрирование.
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