Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
17.02.2021 00:00 - Обновлено 17.02.2021 07:43



ТЕХНИКИ ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ | Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь некоторое прошедшее событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, будет преобразована | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь некоторое прошедшее событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, будет преобразована*

22. Рассматривай свое прошлое, не отождествляя

Десятая техника на центрирование: *Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь некоторое прошедшее событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, будет преобразована.*

Вы вспоминаете свое прошлое - все что случилось. Ваше детство, ваши любовные дела, смерть вашего отца или смерть матери... все. Смотрите на них, но не вовлекайтесь в них. Вспоминайте об этом, как если бы вы вспоминали о жизни кого-то другого. И когда это случив-шееся прокручивается снова, когда оно снова на экране, будьте вни-мательными, осознающими, будьте свидетелем, оставайтесь в стороне. В фильме, в сюжете будет ваша прошлая форма.

Если вы вспоминаете ваши любовные дела, вашу первую любовь, вы будете там вместе со своей любимой; с вашей любимой будет ваша прежняя форма. Иначе вы не сможете вспомнить. Отделитесь от вашей прошлой формы. Смотрите на все это явление так, как будто кто-то другой любил кого-то другого, как будто все это вам не при-надлежало. Вы только свидетель, наблюдатель.

Это очень, очень фундаментальная техника. Эту технику много использовали, особенно Будда. У этой техники имеется много разно-видностей; вы можете найти в ней свой

собственный подход. Когда вы, например, вечером засыпаете, просто еще готовитесь заснуть, вернитесь в памяти к событиям всего дня. Не начинайте с утра. Начинайте с того момента, когда вы лежите в постели - с последнего момента, - а затем идите назад. Затем идите назад, постепенно, шаг за шагом, к первому утреннему переживанию сразу же после просы-пания. Идите назад и непрерывно вспоминайте, не вовлекаясь в воспоминаемое.

Утром, например, кто-то обидел вас. Смотрите на себя, на свою форму, оболочку, которую кто-то обижает, но оставайтесь просто наблюдателем. Не вовлекайтесь; не становитесь снова сердитыми. Если вы снова будете сердиться, то значит, вы отождествляете себя с воспоминанием. Тогда вы упустили основную идею медитации. Не сердитесь. Он обижает не вас, он обижает форму, которая была утром. Сейчас этой формы нет.

Вы как текущая река; ваша форма, ваш внешний вид течет. В детстве вы имели одну форму, а сейчас это не ваша форма; та форма ушла. Подобно реке, вы непрерывно изменяетесь. Поэтому, когда вечером вы медитируете на все случившееся за день, просто помните, что вы свидетель - и не сердитесь. Кто-то расхваливал вас - не при-ободряйтесь от этого. Просто смотрите на все это так, как вы безраз-лично смотрите фильм. А идти обратно во времени очень полезно, особенно для тех, кто испытывает некоторые трудности с засыпани-ем.

Если вы испытываете трудности с засыпанием, у вас бессонница, если вам трудно заснуть, это очень помогает. Почему? Потому что вы раскручиваете свой ум. Когда вы возвращаетесь обратно, вы рас-путываете свой ум. Утром начинается вращение вашего ума, и он запутывается на многих вещах, во многих местах. Незаконченные, неупорядоченные, многие вещи остаются в вашем уме, а в то время, когда они происходили, не было времени, чтобы упорядочить их.

Итак, вечером возвращайтесь назад. Это процесс распутывания, раскручивания. А когда вы вернетесь к утренним событиям, когда вы будете уже в постели и, в то же время, будете около первого утреннего события, то вы снова будете иметь тот же самый свежий ум, который имели утром. И тогда вы сможете заснуть как маленький ребенок. Вы можете использовать эту технику возврата назад и для всей своей жизни. Махавира часто использовал эту технику возврата на-зад. А сейчас в Америке существует движение, называемое дианетикой. Они используют этот метод и находят его очень, очень полезным. В учении дианетики утверждается, что все ваши болезни суть просто пережитки прошлого. И они правы. Если вы сможете отправиться назад и распутать всю свою жизнь, то при таком распу-тывании многие ваши болезни полностью исчезнут, И это было подтверждено многими успешными случаями; сейчас имеется мно-го успешных случаев использования этого метода.

Итак, многие люди страдают от конкретных болезней и никакие физиологические, никакие медицинские средства не помогают; бо-лезнь продолжается. Создается впечатление, что эта болезнь психо-логическая, психическая. Что с ней делать? Если сказать кому-либо, что его болезнь психологическая, это не поможет. Это, скорее, может оказаться вредным, потому что вряд ли кто-нибудь чувствует себя хорошо, если ему сказать, что его болезнь психическая. Что ему тогда делать? Он ощущает себя беспомощным.

Это продвижение в обратном направлении является чудесным методом. Если вы медленно движетесь назад - медленно разматыва-ете ум до того момента, когда

появилась болезнь - если вы постепен-но возвращаетесь назад к тому моменту, когда в первый раз вы были атакованы болезнью, если вы сможете распутать все до этого момен-та, то вы придете к пониманию того, что эта болезнь является в основном комплексом некоторых других вещей, некоторых психо-логических обстоятельств. При движении назад эти обстоятельства удалятся как всплывающие пузырьки воздуха.
Если вы пройдете через момент, когда болезнь в первый раз атаковала вас, то внезапно вы осознаете, какие психологические фак-торы составляют ее. И вы ничего не должны делать, вы должны только осознать эти психологические факторы и продолжать дви-гаться в обратном направлении. Многие болезни исчезнут просто потому, что будет сломан некоторый комплекс. Когда вы начнете осознавать этот комплекс, то в нем больше не будет необходимости; вы очиститесь от него, удалите его.
Это глубокое очищение, катарсис. И если вы сможете делать это ежедневно, то вы ощутите новое здоровье, к вам придет новая свеже-сть. А если вы научите своих детей делать это ежедневно, то они никогда не будут обременены своим прошлым. Им не нужно будет даже отправляться в прошлое, они всегда будут здесь и сейчас. На них ничего не будет навешено; ничто из прошлого не будет кружиться над ними.
Вы можете делать это ежедневно. Это даст вам новый взгляд на то, как двигаться назад через весь день. Уму хотелось бы начать с утра, но помните, тогда не произойдет распутывания. Все, скорее, повто-рится снова. Если вы будете начинать с утра, вы будете поступать очень неправильно.
В Индии имеется много так называемых учителей, которые предлагают делать это - отображать весь прошедший день, - и они всегда говорят, что день нужно повторять с утра. Это неправильно и вредно, потому что тогда вы снова подчеркиваете все случившееся, и ловушка становится еще глубже. Никогда не проходите от утра к вечеру, всегда идите в обратном направлении. Только тогда вы смо-жете все очистить, только тогда вы сможете все отбросить. Ум хотел бы начать с утра, потому что это легко: ум знает это, и для него нет проблем. Если вы начинаете движение назад, то внезапно вы почув-ствуете, что вы совершили прыжок в утро, и вы снова начали движе-ние в прямом направлении. Не делайте этого - осознавайте происходящее, идите в обратном направлении.
Вы можете тренировать свой ум возвращаться назад на чем-либо другом. Идите назад, начиная с сотни - 99,98, 97,... идите в обратном направлении. Идите от сотни до единицы в обратном направлении. Вы почувствуете трудность, потому что ум имеет привычку идти от единицы к сотне, а не от сотни к единице.
Таким же образом вы должны возвращаться назад и в этой тех-нике. Что произойдет? Движение в обратном направлении, распуты-вание ума, вы являетесь свидетелем. Вы видите события, которые случились с вами, но сейчас они случаются не с вами. Сейчас вы только наблюдатель, а эти события происходят на экране вашего ума.
Проделывая это каждый день, вы вдруг, однажды начнете осоз-навать в течение всего дня - работая при этом в магазине, в учрежде-нии или еще где-либо, - что вы можете быть свидетелем событий, которые происходят непосредственно сейчас. Если вы можете быть свидетелем позже и смотреть на кого-то, кто оскорбляет вас, без гнева, то почему бы, не делать это прямо сейчас, по отношению к тому, что происходит в настоящий момент?
Кто-то обижает вас: в чем трудность? Вы можете оттолкнуть себя в сторону прямо сейчас и вы можете наблюдать, как кто-то обижает вас, а вы отличны от своего тела, от

своего ума, от того, кого обижают.
Вы можете быть свидетелем этого. Если вы будете свидетелем этого, то вы не будете сердиться; тогда это невозможно. Гнев возможен только тогда, когда вы отождествлены. Если вы не отождествлены, гнев невозможен - гнев означает отождествление.
Эта техника призывает смотреть на то, что случается в прошлом - там будет присутствовать ваша форма, ваше тело. Сутра говорит о вашей форме, но не о вас. Вас никогда там не было. В происходившие события всегда была вовлечена ваша форма, вы сами никогда не были вовлечены. Когда вы обижаете меня, вы не обижаете меня. Вы не можете обидеть меня, вы можете обидеть только мою форму. Форма, которой я являюсь, для вас существует только здесь и сейчас. Вы можете обижать эту форму, но я могу отделить себя от формы. Вот почему индусы всегда настаивают на отделении от имени и формы. Вы не есть ваше имя, вы не есть ваша форма. Вы являетесь сознанием, которое знает и имя, и форму, но сознание - это совсем другое, тотально другое.
Но это трудно. Поэтому начинайте с прошлого, это легко, потому что сейчас по отношению к прошлому нет ничего безотлагательного. Кто-то обидел вас двадцать лет назад, на это не нужно реагировать безотлагательно. Этот человек, возможно, умер, и тем все законч-лось. Это просто мертвое дело, просто мертвец из прошлого; все это легко осознать. Но если вы можете осознавать это, то не будет ника-кой трудности делать то же самое по отношению к тому, что проис-ходит здесь и сейчас.
Но начать со здесь и сейчас трудно. Проблема является настолько насущной, безотлагательной, она столь близка, что для маневра нет никакого пространства. Трудно создать это пространство и двигаться прочь от случившегося. Вот почему сутра говорит, что начинать нужно с прошлого: взгляните на свою собственную форму, отдели-тесь от нее, станьте другим и встаньте в стороне и будьте посредством этого преобразованы.
Вы будете посредством этого трансформированы, потому что это глубокое очищение, распутывание. Тогда вы сможете узнать, что ваше тело, ваш ум, ваше существование во времени не есть ваша основная реальность. Вашей существенной реальностью является нечто другое. События приходят и уходят, ни в малейшей степени не касаясь ее. Вы остаетесь невинным, неприкосновенным; вы остаетесь девственным. Все проходит, вся жизнь проходит: добро и зло, успехи и неудачи, слава и позор - все проходит. Болезнь и здоровье, моло-дость и старость, рождение и смерть - все проходит, а вы остаетесь нетронутым всем этим.
Но как познать эту нетронутую реальность внутри вас? В этом цель этой техники. Начинайте с прошлого. Когда вы смотрите на ваше прошлое, имеется временной промежуток; возможна перспек-тива. Или смотрите в будущее. Но смотреть в будущее трудно. Лишь для немногих людей взгляд в будущее не составляет труда - для поэтов, для людей с воображением, могущих смотреть в будущее, как если бы они смотрели на реальность. Но обычно хорошо использо-вать будущее; в прошлое вы смотреть можете. Для молодых людей, возможно, хорошо было бы смотреть в будущее. Для них легче смот-реть в будущее, потому что они ориентированы на будущее.
Для стариков в будущем нет ничего, кроме смерти. Они не могут смотреть в будущее; они боятся. Вот почему старые люди всегда начинают думать о прошлом. Они всегда снова и снова обращаются к своей памяти, но они совершают одну и ту же ошибку. Они начи-нают из прошлого по направлению к их сегодняшнему бытию - и это неправильно,

они должны двигаться в обратном направлении.
Если бы они могли пройти свою жизнь в обратном направлении много раз, то постепенно они бы почувствовали, что все их прошлое вымывается из них, и тогда человек может умереть без того, чтобы прошлое к нему цеплялось. Если вы сможете умереть без цепляния к вам прошлого, то вы умрете сознательно, вы умрете полностью осоз-нающим. Тогда смерть не будет для вас смертью. Это, скорее, будет встречей с бессмертием.
Очистите все свое сознание от глубин прошлого и, благодаря этому, все ваше существо будет преобразовано. Попробуйте это. Этот метод не очень трудный, нужны лишь постоянные усилия; нет ника-ких трудностей, присущих именно этому методу. Он прост, вы мо-жете начать с сегодняшнего дня. Просто вечером, в постели, отправляйтесь назад, и вы будете чувствовать себя прекрасно, вы будете испытывать блаженство. И тогда будет пройден весь день. Но не делайте это в спешке, проходите свой день медленно, чтобы ничего не упустить. Это очень странные ощущения, потому что перед ваши-ми глазами пройдет очень многое - многое из того, что вы упустили в течение дня, потому что вы были так заняты днем. Но ум продолжал собирать даже то, что вы не осознавали.
Вы шли по улице. Кто-то пел, но вы могли не обратить на него никакого внимания. Вы могли даже не осознавать, что вы слышите какие-то звуки, вы просто шли по улице. Но ум все слышал и записал это. Теперь это прицепится к вам; это станет ненужной ношей. Так идите же назад, но идите очень медленно, как будто бы вам показы-вали фильм в очень замедленном темпе. Отправляйтесь назад и рассмотрите детали, и тогда весь ваш день будет выглядеть очень, очень долгим. Это происходит потому, что для вашего ума было очень много информации, и он все записал. Теперь идите назад.
Постепенно вы будете в состоянии узнавать все, что было запи-сано. А раз вы можете двигаться в обратном направлении, то все будет как в магнитофоне: содержимое ленты будет стираться. К тому вре-мени, когда вы достигнете утра, вы заснете, и качество сна будет совершенно другим - сон будет медитативным. И тогда снова, утром, когда вы почувствуете, что просыпаетесь, не открывайте глаза немед-ленно. Идите в обратном направлении в ночь.
Сначала будет трудно. Вы можете проходить понемногу. На ум может приходить некоторая часть, некоторый фрагмент сновидения, которое вы видели непосредственно перед пробуждением, перед тем, как ваш сон был нарушен. Но постепенно, при постоянных усилиях, вы будете в состоянии проникать все дальше, дальше и дальше, и спустя три месяца вы будете в состоянии продвинуться в обратном направлении до того момента, когда вы заснули. А если вы сможете возвращаться далеко назад в свой сон, то качество вашего сна и вашего бодрствования полностью изменится, потому что тогда вы не сможете видеть сны; сновидения станут бесполезными. Если вы смо-жете пройти в обратном направлении весь день и всю ночь, сновиде-ния больше будут не нужны. Сейчас психологи утверждают, что сновидения - это, на самом деле, распутывание, раскручивание. Если вы сами сделаете это, то они будут не нужны. Все, что было подвешено в уме, все, что осталось невыполненным, незавершенным, пытается завершить себя во сне. Вы проходили мимо, и что-то увидели - прекрасный дом - и в вас возникает неуловимое желание обладать им. Но вы направлялись в свое учреждение, и у вас не было времени на дневные сны, поэтому вы просто прошли мимо. Вы даже не заметили, что ум создал жела-ние обладать этим домом. Но теперь это желание

присутствует в вас, подвешено к вам и если вы не сможете удалить его, вам будет трудно заснуть.
Трудности с засыпанием означают, в основном, только одно - ваш день все еще висит на вас, и вы не можете освободиться от этого. Вы держитесь за это. Тогда ночью вы увидите сон о том, что вы являетесь собственником этого дома - теперь вы живете в этом доме. В тот момент, когда этот сон приходит к вам, ваш ум освобождается. Итак, обычно люди думают, что сновидения мешают им спать - это абсолютно неправильно. Сновидения не мешают вам спать. Они не мешают вам спать, они, на самом деле, помогают; без них вы вообще не сможете спать. Такие, какие вы есть, вы не сможете спать без снов, потому что ваши сновидения помогают закончить дневные дела, которые оставались незавершенными.
Но имеются вещи, которые невозможно завершить. Ваш ум име-ет абсурдные желания и они, в действительности, не могут быть выполнены, так что же делать? Эти невыполненные желания остают-ся в вас и они заставляют вас надеяться, они заставляют вас думать. Так что же делать? Вы увидели прекрасную женщину и увлечены ею. Теперь возникло желание обладать ею. Это может оказаться невоз-можным, женщина, возможно, даже не взглянула на вас. Так что же делать? Вам помогут сновидения.
Во сне вы можете обладать этой женщиной, и тогда ваш ум осво-бодится. Что касается ума, то для него нет различий между сновиде-нием и реальностью. В чем различия? Любить женщину в действительности, или любить ее в сновидении - какая разница для ума? Для него нет разницы. Или разница может заключаться в том, что явление во сне может быть более прекрасным, потому что тогда сама женщина не будет доставлять вам беспокойства. Это ваш сон и вы можете делать в нем что угодно, и женщина не будет создавать для вас никаких проблем. В вашем сне другой полностью отсутствует, вы один. Там нет никаких барьеров, так что вы можете делать все, что пожелаете.
Для ума нет никакой разницы; ум не может отличать то, что происходит в реальности, оттого, что происходит в сновидении. Если бы, например, вас можно было ввести в бессознательное состояние на целый год, и вы бы продолжали видеть сновидения, то в течение всего года вы никоим образом не были бы в состоянии почувство-вать, что все, что вы видите, является сновидением. Это было бы реальным, и сновидение продолжалось бы целый год.
Психологи утверждают, что если вы сможете ввергнуть человека в кому, в бессознательное состояние на сто лет, он будет видеть сновидения все сто лет, ни в малейшей степени не подозревая, что все, что он делает, является только сновидением. И если он в это время умрет, он так никогда и не узнает, что его жизнь была всего лишь сновидением, что она никогда не была реальной. Для ума здесь нет никакой разницы: реальность и сновидение являются одним и тем же. Так что ум может в сновидении прокручивать себя в обратном направлении.
Если вы будете применять эту технику, то в сновидениях не будет необходимости. Качество вашего сна полностью изменится, потому что без сновидений вы опускаетесь на самое дно вашего существа, и без сновидений вы и во сне будете оставаться осознающими.
Вот почему в Гите Кришна говорит, что пока все находятся в глубоком сне, йог не спит, йог бодрствует. Это не означает, что йог не спит - он тоже спит, но качество его сна совсем другое. Ваш сон подобен наркотической бессознательности. Сон йога есть

глубокое расслабление без какой-либо бессознательности. Все его тело рас-слаблено; все части и клетки его тела расслаблены, не остается ника-кого напряжения. Но он полностью осознает все это явление.
Испытайте эту технику. Начните делать ее по вечерам, а потом и утром тоже. А когда вы почувствуете, что вы приспособились к этой технике, что вы можете исполнять ее, то спустя неделю попытайтесь применить ее ко всему вашему прошлому. Потратьте на это один день. Уйдите в какое-нибудь уединенное место. Было бы хорошо, если бы вы постились - постились и были молчаливыми. Вы можете лечь где-ни-будь на пустынном пляже или под деревом и там продвигаться от настоящего момента по направлению к вашему прошлому: вы лежите на пляже, ощущая песок и солнце, и двигаетесь в обратном направле-нии. Продолжайте все больше и больше проникать в свое прошлое и найдите последнее событие, о котором вы еще можете вспомнить.
Вы будете удивлены. Обычно вы не можете много вспомнить, вы не можете переступить барьер четырех - или пятилетнего возраста. Те, у кого очень хорошая память, могут вернуться до возрастного барьера в три года, но затем внезапно включается какая-то блокиров-ка и все становится темным. Но если вы начнете использовать эту технику, то постепенно вы сломаете этот барьер и очень легко смо-жете доходить до воспоминаний о первом дне, когда вы были рожде-ны. А это - откровение, открытие.
Возвращайтесь в прошлое снова - на солнце и на пляже - и вы станете другим человеком. Приложив больше усилий, вы сможем проникнуть во чрево матери. А у вас есть память об этом - воспоми-нания о девяти месяцах пребывания с матерью. Этот девятимесяч-ный период также записан в вашей памяти. Когда ваша мать была в подавленном настроении, вы записывали это, потому что вы тоже чувствовали себя в подавленном настроении. Вы были так связаны со своей матерью, так объединены, так едины с нею, что, что бы ни случалось с вашей матерью, случалось и с вами. Когда она сердилась, вы сердились. Когда она была счастлива, вы были счастливы. Когда ее восхваляли, вы ощущали восхваляемым себя. Когда она была больна, вы чувствовали боль, страдание, все.
Если вы смогли проникнуть в матку, то вы на правильном пути. А затем, постепенно, вы сможете проникать все дальше и дальше и сможете вспомнить первый момент, когда вы попали туда.
Только благодаря этим воспоминаниям Махавира и Будда могли утверждать, что имеются прошлые жизни, имеются повторные рождения. Повторное рождение, в действительности, не является правилом, это просто глубокое психологическое переживание. И если вы сможете вспомнить первый момент, когда вы попали во чрево вашей матери, то вы сможете проникнуть и дальше и вы сможете вспомнить смерть в вашей прошлой жизни. Раз вы прикоснулись к
этому, то метод в ваших руках; тогда вы очень легко можете двигаться во все ваши предыдущие жизни.
Это переживание и результат его феноменальны, поскольку тогда вы узнаете, что в течение многих и многих жизней вы жили в той же самой бессмыслице, что и в теперешней жизни. Вы повторили каких-то других женщин, сейчас вы любите эту женщину. Вы копили деньги…, монеты были одного вида, теперь они другие. Но вся структура жизни та же самая; это повторение.
Раз вы сможете увидеть, что в течение многих и многих жизней вы жили в одной и той же бессмыслице, сможете понять, каким тупым был весь этот порочный круг, то вдруг

вы пробудитесь, и все это превратится в сновидение. Вы отброшены от этого и теперь вы не желаете повторять то же самое в будущем.

Желания исчезают, поскольку желания есть не что иное, как проекция прошлого в будущее. Желание есть не что иное, как ваше прошлое переживание, требующее повторения. Желание означает всего лишь старое переживание, которое вы бы хотели повторить – и ничего больше. И вы не сможете отбросить желания до тех пор, пока не осознаете все это явление. Как вы можете отбросить их? Прошлое выступает как огромный барьер, как барьер в виде каменной стены. Этот барьер в вашей голове; он толкает вас по направлению к будущему. Желания создаются прошлым и проецируются в будущее. Если вы познаете прошлое, как сновидение, то все желания станут бессильными. Они отпадут, они просто отсохнут – и будущее исчезнет. При исчезновении прошлого и будущего вы будете преобразованы.

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

