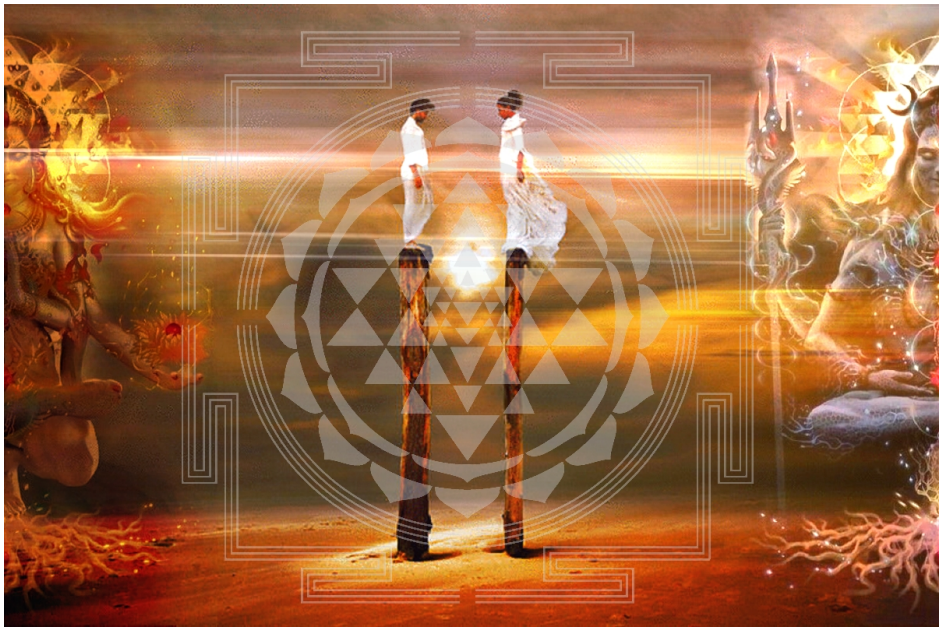
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.08.2021 00:00 - Обновлено 25.08.2021 06:08



**ТЕХНИКИ ОТ ЗВУКА К ВНУТРЕННЕМУ БЕЗМОЛВИЮ | Заперев уши путем сжатия и прямую кишку путем сокращения мышц, вводи звук | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо**

**Шива отвечает:** *Заперев уши путем сжатия и прямую кишку путем сокращения мышц, вводи звук.*

**46. Закрытие ушей и сокращение прямой кишки**

**Десятая техника, использующая звук:** *Заперев уши путем сжатия и прямую кишку путем сокращения мышц, вводи звук.*

Мы не осознаем свое тело и то, как оно функционирует, мы не понимаем его дао, его путь. Но если вы понаблюдаете, то вы легко можете стать осознающими. Если вы закроете свои уши и сожмете свою прямую кишку, все для вас остановится. Будет так, как если бы весь мир стал неподвижным - если бы все стало статичным, остановившимся. Вы почувствуете себя так, как будто остановилось не только движение, но и время.

Что происходит, когда вы запираете свою прямую кишку, со-кращаете ее? Когда оба уха закрыты одновременно, то при этом вы услышите звук внутри. Но если прямая кишка не заперта, то этот звук высвободится через прямую кишку. Этот звук является почти неуловимым, тонким. Если прямая кишка заперта, сокращена, и уши тоже закрыты, то вы увидите внутри себя столб звука - и этот звук является безмолвием. Это отрицательный звук. Когда все звуки прекратились, то вы чувствуете звук тишины, звук безмолвия. Но он будет выделяться из прямой кишки.

Так что закройте уши и прямую кишку. Когда вы закрыты с обеих сторон, ваше тело становится закрытым и наполненным звуком. Это чувство наполненности звуком дает глубокое удовлетворение. Поэтому мы должны понять многое относительно этого,

только тогда для вас станет возможным иметь ощущение того, что происходит.
Мы не осознаем свое тело - в этом заключается одна из главных проблем для ищущего. А общество против того, чтобы осознавать свое тело, потому что общество боится тела. Поэтому мы учим каждого ребенка, не осознавать свое тело, мы делаем каждого ребенка нечувствительным. Мы создаем дистанцию между умом ребенка и его телом, поэтому он не очень сознает свое тело. Сознание тела создает проблемы для общества. Под этим подразумевается многое. Если ребенок осознает свое тело, то рано или поздно он осознает секс. И если он в значительной степени будет осознавать свое тело, то он будет казаться очень сексуальным, чувствительным. Так что мы должны убить все в зародыше. Он должен быть сделан тупым по отношению к своему телу, нечувствительным, таким, чтобы никогда не чувствовать его. Вы не чувствуете свое тело. Вы чувствуете его только в том случае, если случается что-то неправильное, если что-то идет не так.
У вас головная боль, тогда вы чувствуете свою голову. Вас уколола какая-то колючка, тогда вы чувствуете свою ногу. Когда ваше тело испытывает боль, вы чувствуете свое тело. Вы чувствуете свое тело, когда что-либо идет не так, но и тогда тоже не непосредственно. Вы никогда не осознаете свою болезнь немедленно. Вы начинаете осознавать ее только тогда, когда пройдет некоторый период и когда болезнь начнет стучать в каше сознание: «Я здесь». Только тогда вы начинаете осознавать ее. Так что никто, в действительности, не идет к врачу вовремя. Все добираются до врача поздно, когда болезнь уже глубоко внедрилась и наделала много плохого.
Если в ребенке воспитана чувствительность, то он осознает болезнь даже раньше, чем она случится. А сейчас, особенно в России, разрабатывается теория, согласно которой о болезни можно узнать за шесть месяцев до того, как она случится, - если человек очень глубоко чувствителен по отношению к своему телу, потому что очень неуловимые изменения начинаются задолго до возникновения болезни. Они подготавливают свое тело к болезни. Импульс ощущается даже за шесть месяцев.
Но что говорить о болезнях, мы никогда не осознаем даже смерть. Если вы должны умереть завтра, то вы не осознаете этого даже сегодня. Событие, подобное смерти, может произойти каждый момент, а вы не осознаете этот момент. Вы совершенно мертвы по отношению к своему телу, нечувствительны. Все это общество, вся эта культура создавали вплоть до настоящих дней эту тупость, эту мертвость, потому что они выступают против тела. Вам не позволяется чувствовать его. Только при несчастных случаях вам прощают, что вы чувствуете его; в противном случае вы не должны осознавать свое тело.
Это порождает много проблем, в особенности для тантры, потому что тантра верит в глубокую чувствительность и знание своего тела. Вы все время движетесь, ваше тело делает массу вещей, а вы не осознаете этого. Сейчас проводится много работ по изучению языка тела. Тело имеет свой собственный язык, и психиатры, психологи и психоаналитики изучают язык тела, в противном случае, говорят они, вы не сможете верить современному человеку. Нельзя верить ничему, что говорят люди. Надо наблюдать за своим телом, что может дать более правильные заключения.
Человек входит в заведение психиатра. Старый психиатр, психоаналитик, последователь Фрейда будет говорить и говорить с человеком, чтобы извлечь все, что он имеет в своем уме. Современная психиатрия будет наблюдать за его телом, потому что это позволяет сделать правильные заключения. Если человек является эгоистом,

если его проблемой является эго, он стоит совсем не так, как стоит смиренный человек. Его шея имеет наклон, отличающийся от наклона шеи смиренного человека, его позвоночник является не гибким, а мертвым, зафиксированным. Он выглядит деревянным, а не живым. Если вы прикоснетесь к его телу, то вы получите ощущение дерева, а не теплоты живого тела. Он как солдат, направляющийся на фронт. Посмотрите на солдата, направляющегося на фронт. По внешнему виду он напоминает дерево, у него ощущения дерева, и это так и нужно для солдата, потому что он должен умереть или убивать. Он не должен очень уж осознавать свое тело, так что вся его тренировка направлена на то, чтобы создать деревянное тело. Марширующие солдаты подобны игрушечным солдатам, подобны мертвым игрушечным солдатам.
Если вы скромны, покорны, смиренны, то у вас совсем другое тело; вы сидите по-другому, вы стоите по-другому. Если вы чувствуете себя стоящим ниже, вы ведете себя одним образом; если вы чувствуете себя стоящим выше, вы ведете себя совершенно другим способом. Если вы всегда в страхе, то вы стоите таким образом, как будто защищаете себя от каких-то неизвестных сил. Страх всегда с вами. Если вы не боитесь, вы просто подобны ребенку, играющему со своей матерью; тогда страха нет. Куда бы вы ни направлялись, вы не боитесь, вы везде дома со вселенной вокруг вас. Человек, который боится, вооружен. И когда я говорю, что он вооружен, это не просто символическое выражение, это означает, что он вооружен физиоло-гически. Вильгельм Райх очень много работал, изучая человеческое тело, и ему удалось найти очень глубокие связи между умом и телом. Если человек боится, его живот не является мягким. Вы прикасаетесь к его животу и ощущаете камень. Если он становится безстрашным, его живот немедленно расслабляется. Или, если вы расслабляете живот, страх исчезает. Прикажите своему животу расслабиться, и вы почувствуете больше безстрашия, вы будете меньше бояться.
Человек, который любит, имеет другое качество тела и теплоты
- он является телесно теплым. Человек, который не любит, является холодным, психологически он кажется холодным. Холод и другие вещи проникли в ваше тело, и они стали барьерами, они не позво-ляют вам познать свое тело. Но тело все время работает своим собственным образом, а вы работаете своим собственным образом
- возникают разрывы, промежутки. Эти разрывы должны быть устранены.
Я наблюдал, что если кто-то является подавляющим, если он подавляет свой гнев, то его пальцы, его руки имеют ощущение подавленного гнева. И человек, который знает, как это почувствовать, может только прикосновением к вашей руке почувствовать, что вы подавили гнев. Но причем здесь руки? Потому что гнев должен быть освобожден руками. Если в вас заключен подавленный гнев, то он подавлен в ваших зубах, в ваших челюстях - и об этом можно узнать прикосновением. Он выдает вибрацию вида: «Я подавлен здесь».
Если вы подавили секс, то он находится где-то в ваших эротических зонах. Если человек подавляет секс, то, прикоснувшись к его эротическим зонам, вы сможете почувствовать это. Если секс подавлен, то, прикоснувшись к любой эротической зоне, вы почувствуете, что он здесь. Зона будет бояться и избегать вашего прикосновения, она не будет открытой. Поскольку человек внутри избегает этого, то часть тела также будет избегать этого. Она не позволит вам открыть ее.
Сейчас утверждают, что пятьдесят процентов женщин являются фригидными, и причина этого в том, что мы учим девочек подавлению в большей степени, чем

мальчиков. Поэтому они подавлены, а когда девочка подавляет свои сексуальные чувства до двадцати лет, это становится устойчивой привычкой - двадцать лет подавления. Поэтому, когда она влюбляется, она будет говорить о любви, но ее тело не будет открытым; тело будет закрытым. А тогда случается противоположное, диаметрально противоположное явление: два потока друг против друга. Она хочет любви, но ее тело подавлено, тело отталкивает; оно не готово приблизиться.
Если вы наблюдаете женщину, сидящую рядом с мужчиной, если женщина любит мужчину, то она будет наклоняться к нему, ее тело будет наклоняться. Если они сидят на диване, то оба их тела будут наклоняться друг к другу. Они не осознают этого, но вы это можете увидеть. Если женщина боится мужчину, ее тело будет наклонено в противоположную сторону. Если женщина любит мужчину, она никогда не скрестит свои ноги, когда сидит рядом с ним. Если она боится мужчину, она будет скрещивать ноги. Она не осознает этого, это делается безсознательно. Это оружие ее тела. Тело защищает себя и действует своими собственными способами.
Тантра осознала это явление; тантра впервые осознала такие явления, как ощущения тела, его чувствительность. И тантра утверждает, что если вы можете использовать свое тело осознанно, то тело станет средством передвижения к духовному. Тантра утверждает, что это глупо, абсолютно идиотично выступать против своего тела. Используйте его! Это транспортное средство. И используйте его энергию таким образом, чтобы выйти за его пределы, превзойти его.
Итак, заперев уши путем сжатия и прямую кишку путем сокращения мышц, вводи звук. Много раз вы сокращали свою прямую кишку, а иногда прямая кишка освобождалась даже без участия вашего сознания. Если вы внезапно пугаетесь, прямая кишка опорожняется. От страха вы можете испражниться, от страха вы можете обмочиться. Тогда вы не можете контролировать ее. Если вас охватывает внезапный страх, ваш мочевой пузырь опорожняется, ваша прямая кишка опорожняется. Что происходит? Что случается, ког-да приходит страх? Страх является ментальным явлением, так почему же при страхе происходит мочеиспускание? Почему теряется контроль? У этого явления должны быть глубокие корни.
Страх случается в голове, в уме. Когда вы не боитесь, такого никогда не случается. Ребенок, в действительности, не имеет контроля над своим телом. Никакое животное не контролирует свой мочевой пузырь, прямую кишку и тому подобное. Как только мочевой пузырь полон, он опорожняется. Ни какое животное не управляет этим, но человек обязан управлять этим по необходимости. Поэтому мы заставляем ребенка управлять тем, когда он может пойти в туалет, а когда - нет. Мы говорим ему, что он должен управлять этим, мы выделяем для этого определенное время. Таким образом, ум берет на себя контроль за функциями, которые должны осуществляться самопроизвольно. Вот почему так трудно научить ребенка ходить в туалет. А в настоящее время психологи утверждают, что если мы прекратим приучать человека к туалету, то человечество в значительной степени улучшится.
Приучение к туалету является первым подавлением ребенка и его естественной непосредственности, но послушаться этих психологов кажется очень трудным. Мы не можем их послушать, потому что тогда дети создадут много проблем. Мы должны учить их по необходимости. Только очень, очень богатое и изобильное общество будет в состоянии не беспокоиться об этом. Бедные общества должны справляться с этим, мы не можем преодолеть это. Если дети будут мочиться где угодно, если они будут мочиться

на диване, то мы не сможем вынести это, так что мы вынуждены учить их. Это учение является ментальным, умственным. Тело, в действительности, не имеет для этого встроенных программ.
В той степени, в какой это касается тела, человек является животным, и тело не знает никакой культуры, никакого общества. Вот почему, когда вы находитесь в глубоком страхе, механизм контроля, который вы навязали телу, расслабляется. Вы больше не под контролем, вы отбросили контроль. Вы можете управлять своим телом только в нормальных условиях. В чрезвычайных обстоятельствах вы не можете управлять им, потому что вас не приучали к чрезвычайным обстоятельствам. Вас приучали только к нормаль-ному, ежедневному, шаблонному миру. При чрезвычайных обстоятельствах управление теряется, ваше тело начинает функционировать своим собственным животным образом. Но можно понять одну взаимосвязь: с бесстрашным человеком это никогда не случается. Так что это является признаком труса.
Если вас испугать, то вы мочитесь или испражняетесь, и это показывает, что вы трус. Бесстрашный человек не ведет себя таким образом, потому что он сохраняет глубокое дыхание. Его тело и его дыхательная система связаны, между ними нет никакого проме-жутка. У трусливого человека такой промежуток имеется, и из-за этого промежутка он всегда перегружен мочой и испражнениями. А когда наступают чрезвычайные обстоятельства, эти избыточные вещества должны быть выброшены, от них нужно облегчиться. И в природе для этого имеются причины. Трус, который облегчился, может более легко убежать, с опорожненным животом можно более быстро бежать. Наполненный живот станет препятствием, поэтому для труса полезным будет облегчиться.
Почему я говорю об этом? Я хочу только сказать, что вы должны осознать процессы в своей голове и процессы в своем животе - они глубоко связаны. Психологи утверждают, что от пятидесяти до девяноста процентов ваших сновидений вызвано процессами в вашем животе. Если вы принимали очень тяжелую пищу, вы должны будете видеть ночные кошмары. Они не связаны с работой ума, они порождены только отяжеленным животом.
Многие сновидения могут быть вызваны некоторыми внешними приемами. Если вы спите и ваши руки скрестить на вашей груди, то вы немедленно начнете видеть во сне какие-то кошмары. Можно положить вам на грудь подушку, и вы будете видеть во сне, что на вашей груди сидит какой-то демон и хочет вас убить. И это было одной из проблем. Почему возникает такой большой груз от такой легкой подушки? Если вы просыпаетесь, веса больше нет; вы не ощутите ничего тяжелого. Но почему получается так, что маленькая подушка, положенная на вас во время вашего сна, ощущается такой тяжелой, как если бы вы были нагружены большим камнем или даже целой скалой? Почему ощущается такой большой вес?
Причина вот в чем: когда вы в сознании, когда вы не спите, ваш ум и тело не связаны друг с другом; между ними имеется промежуток. Вы не можете ощущать тело и использовать его чувствительность. Когда вы спите, управление, культура, обуславливание растворяются; вы снова становитесь ребенком и ваше тело становится чувствительным. Благодаря этой чувствительности маленькая подушка воспринимается как скала. Вес увеличивается из-за чувствительности - чувствительность увеличивает его. Так что процессы ума и тела глубоко связаны, и если вы знаете, что происходит, вы можете использовать это.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.08.2021 00:00 - Обновлено 25.08.2021 06:08

Закрытая прямая кишка, подтянутая вверх, сжатая путем сокращения мышц, создает в теле ситуацию, при которой можно почувствовать звук, если он присутствует. В замкнутом пространстве вашего тела в безмолвии вы почувствуете столб звука. Закройте уши и зажмите прямую кишку, а затем оставайтесь с тем, что происходит внутри вас. Просто оставайтесь в том свободном пространстве, которое создалось в результате этих действий. Ваша жизненная энергия движется внутри, и у нее нет никакого выхода наружу. Звук выходит наружу или через ваши уши, или через вашу прямую кишку. Это две двери, через которые звук может выйти наружу. Если он не движется наружу, вы более легко можете почувствовать его.
А что случится, когда вы почувствуете этот внутренний звук? В самом явлении слышания внутреннего звука ваши мысли растворяются. Просто попробуйте это в любое время в течение дня, просто зажмите мышцами прямую кишку и заткните пальцами уши. Зажмите уши и прямую кишку. Вы почувствуете, что ваш ум остановился. Он не будет функционировать - мысли остановятся. Постоянного потока мыслей больше нет. Это хорошо! И если вы будете делать это в любое время дня, всегда, когда есть время, если вы сможете проделывать это по пять или шесть раз в день в течение трех или четырех месяцев, то вы станете экспертами в этом. И тогда из этого потечет такое благополучие! И внутренний звук, однажды услышанный, остается с вами. Тогда вы сможете слышать его весь день. Шумит рынок, шумит дорога, шумит дорожное движение, но если даже в этом шуме вы сможете слышать внутренний звук, то вы почувствуете тихий маленький голосок, идущий изнутри. И тогда ничто не будет безпокоить вас. Если вы сможете ощущать свой внутренний звук, тогда ничто снаружи не сможет вывести вас из себя. Вы остаетесь спокойными; все, что происходит вокруг, для вас не имеет значения.
*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

