Медитация ПРОЗРАЧНОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Автор: Центр "СемиЗнание"
21.01.2013 20:34 - Обновлено 20.03.2013 18:28

Шива сказал: Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие.

В основе этой техники лежит внутренняя чувствительность. Сначала возрастите в чувствительности. Закройте двери, затемните комнату и зажгите маленькую свечу. Сядьте рядом со свечой с очень любящим — точнее, с молитвенным — отношением. Помолитесь свече: «Раскрой мне себя». Освежитесь, плесните холодной воды на глаза, затем сядьте в молитвенном настроении перед свечой. Смотрите на нее, забудьте про все остальное. Просто смотрите на эту маленькую свечу — на пламя, на свечу. Продолжайте смотреть на нее. Через пять минут вы почувствуете, что в свече многое меняется. Запомните: это не свеча меняется, меняются ваши глаза.

С любящим отношением, с отсутствующим внешним миром, полностью сосредоточившись, с тонко чувствующим сердцем продолжайте смотреть на свечу и на пламя. Вы обнаружите вокруг пламени новые цвета, новые оттенки, которых раньше не замечали. Они там есть: целая радуга. Везде, где свет, там и радуга, потому что свет — это все цвета. Вам потребуется тончайшая чувствительность. Ощущайте свечу, продолжайте смотреть на нее. Даже если потекут слезы, продолжайте на нее смотреть. Слезы помогут вашим глазам очиститься.

Вы можете почувствовать, что пламя и свеча стали таинственными; что это уже не та свеча, которую вы принесли с собой. В ней появилось новое очарование. В нее вошла тонкая божественность. Продолжайте делать это. То же самое можно делать и со многими другими вещами.

Чувствительность должна возрасти. Каждое ваше чувство должно оживиться, тогда вы сможете работать с этой техникой. «Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие». Свет повсюду — свет в самых разных обликах и формах сияет повсюду. Смотрите на него! Свет *есть* повсюду, ибо свет в основе всего. Смотрите на листок, на цветок, на скалу, и рано или поздно вы почувствуете, что из них исходят лучи. Имейте только терпение. Не спешите, потому что когда вы спешите, ничто вам не раскроется. Спешка отупляет. Экспериментируя с чем угодно, ждите безмолвно, и вы откроете для себя нечто новое, то, что всегда существовало, но чего вы не замечали, не осознавали.

«Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие» — и ваш ум станет

совершенно безмолвным, когда вы почувствуете присутствие вечноживого существования. Вы станете его частью, вы станете звуком в огромной симфонии. Никакого бремени, никакого напряжения: капля *упала в* океан. Но сначала потребуется огромное воображение; если вы к тому же будете тренировать и другие виды чувствительности, это окажется полезным.

Можете попробовать выполнять эту медитацию разными способами. Возьмите чью-либо руку в свою руку. Закройте глаза и почувствуйте в другом жизнь. Почувствуйте ее и позвольте ей двигаться к вам. Почувствуйте собственную жизнь и позвольте ей двигаться к другому. Сядьте рядом с деревом и прикоснитесь к его коре. Закройте глаза, почувствуйте, как в дереве возникает жизнь, и вы тотчас же изменитесь.

Используйте этот метод три месяца и вы начнете жить в ином мире, ибо к тому времени вы станете иным.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Ошо. Книга Тайн

Полезные намекалки здесь: **Что такое медитация?**
