



Медитация | СМОТРИТЕ НА СВОЮ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Когда у вас в следующий раз заболит голова, попробуйте маленькую медитативную технику, просто экспериментально — тогда вы сможете перейти к серьёзным заболеваниям и серьёзным симптомам. Когда у вас головная боль, попробуйте маленький эксперимент.

Сидите тихо и наблюдайте её, смотрите на неё — не так как будто она вам враг, нет. Если вы смотрите на неё, как на врага, вы будете не в состоянии смотреть правильно. Вы будете избегать её — никто не смотрит на врага прямо; врага избегают или пытаются избежать. Смотрите на неё как на друга; она вам служит. Она говорит: “Что-то не так — посмотри на это”. Просто тихо сидите и смотрите на головную боль безо всякой идеи её остановить, безо всякого желания, чтобы она исчезла, без конфликта, без борьбы, без антагонизма. Просто смотрите на неё, чем она является. Наблюдайте, есть ли в этом внутреннее послание, головная боль может его нам дать. У неё есть закодированное послание. И, если вы молча смотрите, вы будете удивлены. Если вы смотрите и молчите, произойдут три вещи. Первое: чем больше вы на неё смотрите, тем более острой она станет. И тогда вы будете в небольшом замешательстве: “Как она сможет помочь, если становится более острой?” Она становится более острой, так как вы её избегали. Она есть, но вы её избегали, вы её уже подавляли — даже безо всякого аспирина вы её подавляли. Когда вы на неё смотрите, подавление исчезает. Головная боль дойдет до своей естественной остроты. Тогда вы её слышите с открытыми ушами, никакой ваты в ушах.

Итак, первое: она обострится. Когда она становится острее, вы можете быть удовлетворены тем, что смотрите правильно. Если она не становится острее, тогда вы еще не смотрите — вы все еще её избегаете. Смотрите на неё — она станет острее. Это первое указание на то, что да, она — в вашем поле зрения.

Второе будет заключаться в том, что она станет более локализованной, она не будет распространяться на боль-шие пространства. Сначала вы думаете: “Болит вся моя голова”. Теперь вы увидите, что это не вся голова, это лишь маленькая область. Это тоже является показателем того, что вы более пристально всматриваетесь в нее. Чувство рас-пространенности боли — это трюк, это способ избежать её. Если бы она была в одной точке, тогда бы она была более острой. Поэтому вы создаете иллюзию, что болит вся голова. Распространить боль по всей голове — и она тогда не так интенсивна в какой-либо точке. Таковы трюки, которые вы все время творите.

Смотрите на ней, и второй стадией будет то, что она бу-дет становиться все меньше и меньше. И приходит момент, когда она занимает место малое, как кончик иголки — ост-рое, острейшее и болезненное. Вы никогда не видели такой боли в голове. Очень концентрированной в одной точке. Про-должайте на нее смотреть.

И тогда происходит третье, и наиболее важное. Если вы продолжаете смотреть на эту точку, когда боль очень остра, локализована и сконцентрирована в одной точке, много раз вы увидите, что она исчезает. Когда ваше гляденье совер-шенно, она исчезает. А когда она исчезает, у вас будет про-блеск знания, откуда она взялась — что было ей причиной. Когда эффект исчезает, вы увидите причину. Это будет про-исходить множество раз. Боль снова вернется. Ваш взгляд больше уже не такой бдительный, концентрированный, внимательный — она снова вернется. Когда ваш взгляд *дей-ствител ьно*

присутствует, она исчезнет; а когда она исчез-нет, спрятанное за ней и есть причина. И вы будете удивле-нье ваш разум готов определить причину.

А может быть тысяча и одна причина. Подается один и тот же сигнал тревоги, так как система оповещения очень проста. В вашем теле немного систем оповещения. По раз-личным причинам дается одна и та же тревога. Чуть раньше вы могли сердиться и этого не выразили. Вдруг, как от-кровение, это стоит перед вами. Вы увидите весь этот гнев, который вы таскали и таскали с собой- как нарыв внутри.

Теперь это уже слишком, и этот гнев хочет высвободиться. Ему нужен катарсис.

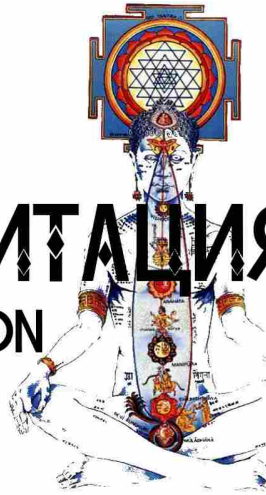
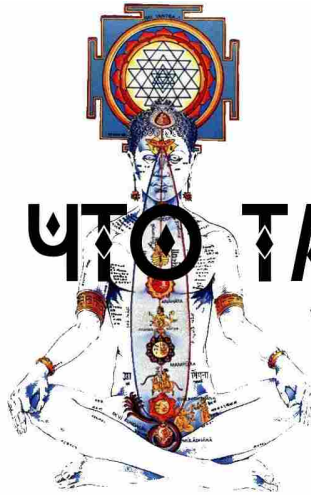
Сотворите катарсис! — и вы немедлен-но увидите, что головная боль исчезает. И нет нужды в ас-пирине, нет нужды ни в каком лечении.

Вы есть ваша неудача, вы — препятствие. Медитация есть, когда нет медитирующего!

Ошо / Оранжевая книга

[МЕДИТАЦИИ ОШО И В ОПИСАНИИ ОШО](#)

ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | [ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА
ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ
WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523