Автор: Центр "СемиЗнание"
06.12.2012 08:17 - Обновлено 04.07.2015 07:22

Подобно семени, начинающему свою жизнь во тьме почвы, или ребенку, начинающему свою жизнь во тьме материнского чрева, все начала скрыты в темноте. Темнота — одно из главных условий, необходимых любому началу.

Начало таинственно, поэтому нужна темнота. Кроме того, начало такое слабое — и по этой причине тоже нужна темнота. Начало очень сокровенно — еще одна причина того, почему нужна темнота. Темнота обладает глубиной и потрясающей способностью поддерживать силы. День утомляет вас, ночь — омолаживает.

Наступит утро, за ним последует день, но если вы боитесь темноты, день никогда не придет. Если вы хотите перепрыгнуть через темноту, чтобы избежать ее, тогда день невозможен. Чтобы достичь рассвета, необходимо пройти через темную ночь души. Сначала — смерть, потом — жизнь.

Обычная последовательность вещей такова: сначала — рождение, затем — жизнь, но во внутреннем мире, во внутреннем путешествии последовательность обратная: сначала — смерть, потом — жизнь.

ВНУТРЕННЯЯ ТЕМНОТА

Шива сказал: В дождь, темной ночью войди в эту темноту как в форму форм.

Как войти в эту темноту? Тремя шагами.

Первый шаг:

Пристально смотрите в темноту. Это трудно. Легче смотреть на пламя, на любой источник света, потому что он существует как объект, как явно выраженный объект; на

него можно направить свое внимание. Темнота — не есть объект; она везде и повсюду. Ее нельзя видеть как объект. Пристально смотрите в темноту. Она повсюду; смотрите в нее. Расслабьтесь и смотрите в нее. Она начнет входить в ваши глаза. А когда темнота входит в ваши глаза, вы входите в темноту.

Выполняя эту технику темной ночью, оставьте глаза открытыми. Не закрывайте их, потому что закрытыми глазами вы видите иную темноту, свою собственную, ментальную темноту; она не подлинна. Это, собственно, негатив, а не позитивная темнота.

Например, здесь светло — вы закрываете глаза и обретаете темноту, но эта темнота — лишь негатив света. Точно так же вы смотрите на окно, а затем закрываете глаза и получаете негативное изображение окна. Все, что мы видим, — это свет, поэтому, закрывая глаза, мы видим негативный свет, который называем темнотой. Эта темнота не подлинна, она для медитации не годится.

Откройте глаза, останьтесь с открытыми глазами в темноте, и перед вами предстанет иная темнота — позитивная, существующая на самом деле. Пристально смотрите в нее. Продолжайте смотреть в темноту. У вас потекут слезы, глазам станет больно. Не беспокойтесь, продолжайте смотреть. И в тот момент, когда темнота, подлинно существующая темнота, войдет в ваши глаза, вы испытаете глубокое чувство облегчения. Подлинная темнота войдет в вас и заполнит вас.

Это вхождение темноты полностью избавляет от негативной темноты. Это очень глубокое явление. Та темнота, которая внутри вас, негативна; она — антипод света. Она не есть отсутствие света; она — антипод света. Это не та темнота, о которой Шива говорит как о форме всех форм, как о подлинно существующей темноте.

Мы так ее боимся, что создали множество источников света для защиты от нее; мы живем в освещенном мире. Мы закрываем глаза, и внутри нас негативно отражается освещенный мир. Мы утратили контакт с подлинно существующей темнотой — с темнотой ессеев, с темнотой Шивы. У нас нет с ней контакта. Мы так напуганы темнотой, что совершенно отвернулись от нее. Мы стоим, повернувшись к ней спиной.

Войти в темноту трудно, но если вам это удастся, произойдет чудо, волшебство. Вы

обретете совершенно иное бытие. Когда темнота входит в вас, вы входите в нее. Это всегда обоюдно, взаимно. Вы не можете войти в какое-либо космическое явление без того, чтобы это космическое явление не вошло в вас. Вы не можете совершить над ним насилия, вы не можете силой заставить его войти в вас. Если же вы станете доступным, открытым, уязвимым, если вы откроете дорогу какой-либо космической сфере для вхождения в вас, то лишь в этом случае вы сможете войти в нее. Это взаимный процесс. Принудить нельзя, можно только позволить.

В настоящее время в городах трудно обрести подлинную темноту; трудно обрести подлинную темноту в наших домах. С помощью неподлинного света мы все сделали неподлинным. Даже темнота осквернена, даже она не является чистой. Поэтому, чтобы ощутить темноту, следует отправиться в какое-нибудь уединенное место. Поезжайте в отдаленную деревню, где нет электричества, поднимитесь на вершину горы. Останьтесь там на неделю, переживите там чистую темноту.

Назад вы вернетесь совсем другим человеком, потому что за эти семь дней абсолютной темноты все ваши страхи, все первобытные страхи всплывут наверх. Вам придется взглянуть в лицо монстрам, взглянуть в лицо собственному подсознанию. Все человечество... это будет так, как будто вы проходите путь, который уже пройден человечеством, и при этом многое из глубины вашего подсознания поднимется наверх. Оно будет казаться подлинным. Возможно, вы испугаетесь, потому что оно будет казаться подлинным, но это лишь ваши ментальные порождения.

Вы должны примириться со своим подсознанием. И эта медитационная техника, использующая темноту, полностью впитает ваше безумие. Попробуйте. Это можно проделывать у себя дома. Каждый вечер в течение одного часа оставайтесь наедине с темнотой. Не делайте ничего, просто смотрите в темноту. У вас возникнет чувство слияния, вы почувствуете, как что-то входит в вас и как вы входите во что-то.

Оставаясь наедине с темнотой в течение трех месяцев, по одному часу ежедневно, вы утратите всякое ощущение индивидуальности, раздельности. Вы больше не будете островом; вы станете океаном. Вы сольетесь с темнотой. А темнота океанична: ничто не является таким безграничным, как она, ничто не является таким вечным. Ничто не расположено к вам так близко, ничего другого вы так не боитесь. Темнота — вот она, рядом; она ждет вас.

Второй шаг:

Лягте и представьте, будто вы рядом с матерью. Темнота — это мать, мать всего. Подумайте: когда ничего не было, что было? Вы не сможете представить себе ничего другого, кроме темноты. Если бы все исчезло, что бы тогда осталось? Осталась бы темнота.

Темнота — это мать, чрево, поэтому лягте и почувствуйте, что вы лежите в чреве матери. Это станет реальным, возникнет теплота, и рано или поздно вы почувствуете, что темнота, чрево, обволакивает вас со всех сторон, что вы находитесь в ней.

Третий шаг:

Когда вы двигаетесь, идете на работу, разговариваете, принимаете пищу, делаете все что угодно, носите в себе пятно темноты. Ту темноту, что вошла в вас, просто носите ее. Темноту носят точно так же, как носят пламя. Я говорил вам, что если вы будете носить пламя и ощущать себя светом, ваше тело начнет излучать особый свет, и чуткие люди это почувствуют; то же самое произойдет и с темнотой.

Если вы будете носить в себе темноту, все ваше тело станет таким расслабленным, спокойным и тихим, что это можно будет почувствовать. И точно так же, как при ношении света некоторые люди будут к вам притягиваться, когда вы будете носить в себе темноту, некоторые люди будут вас избегать. Они начнут вас бояться. Они не смогут вынести такое безмолвное существо; это окажется для них невыносимым.

Ношение темноты в себе в течение целого дня очень вам поможет. Когда вы будете ночью созерцать темноту и медитировать на ней, внутренняя темнота, которую вы носили в течение дня, поможет вам встретить темноту внешнюю, пойдет навстречу ей.

Помните о том, что вы носите темноту, что вы наполнены темнотой, что каждая пора, каждая клеточка вашего тела наполнена темнотой, — и вы почувствуете себя расслабленным. Попробуйте. Вы почувствуете себя очень расслабленным. Все в вас замедлится. Вы не сможете бегать, вы будете только ходить, и ваша ходьба тоже замедлится. Вы будете ходить медленно, как ходит беременная женщина. Вы будете ходить очень медленно, очень осторожно. Вы что-то несете в себе.

И совершенно обратное произойдет, когда вы будете носить в себе пламя: ваша ходьба станет быстрой; точнее сказать, у вас возникнет желание бежать. Вы станете подвижным, активным. Нося же темноту, вы будете расслабляться. Окружающие почувствуют, что вы стали ленивым.

Когда я учился в университете, я проделывал этот эксперимент в течение двух лет. Я стал таким ленивым, что с трудом поднимался утром с кровати. Мои профессора стали волноваться по этому поводу и решили, что со мной что-то случилось: то ли я заболел, то ли проникся ко всему апатией. Один профессор, декан моего факультета, который очень меня любил, стал даже приходить во время экзаменационной сессии по утрам в общежитие, чтобы поднять меня и вовремя отвести в аудиторию. Он ежедневно приводил меня туда и только тогда успокаивался и отправлялся домой. Попробуйте. Это одно из прекраснейших переживаний в жизни — носить темноту в своем чреве, стать темнотой. Гуляйте, принимайте пищу, сидите, делайте что угодно, но помните при этом, что темнота наполняет вас, что вы наполнены ею. И тогда вы увидите, как все меняется. Вы не сможете прийти в возбуждение, не сможете быть очень активным, не сможете быть напряженным. Ваш сон станет таким глубоким, что сновидения исчезнут, и весь день вы будете двигаться словно пьяный.

ВЫВЕДИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ТЕМНОТУ НАРУЖУ

Шива сказал: Когда нет безлунной дождливой ночи, закрой глаза и найди темноту перед собой. Открыв глаза, обнаружь темноту. Так ошибки исчезнут навсегда.

Это немного труднее. В предыдущей медитации вы несете подлинную темноту в себе. В

этой медитации выводите неподлинную темноту наружу. Закройте глаза, почувствуйте темноту; откройте глаза и постарайтесь увидеть эту темноту снаружи. Вот так выводите внутреннюю неподлинную темноту наружу — продолжайте выводить ее. На это уйдет от трех до шести недель, и вдруг однажды вы сумеете вывести внутреннюю темноту наружу. Как только вы обретете эту способность, вы встретите подлинную внутреннюю темноту. Подлинное можно вывести, неподлинное — нельзя.

Это удивительное, чудесное переживание. Если вы сможете вывести внутреннюю темноту наружу, то сможете делать это и в освещенной комнате — перед вами появляется пятно темноты. Это очень странное переживание, странное потому, что комната освещена. Даже при солнечном свете... если вы пришли к внутренней темноте, вы сумеете вывести ее наружу. Перед вашими глазами возникает пятно темноты. Его можно расширить.

Как только вы поймете, что это возможно, вы и в самый ясный солнечный день сумеете обрести темноту, черную, как самаячерная ночь. Даже когда светит солнце, вы сможете вызвать темноту. Темнота всегда присутствует; она присутствует, даже когда светит солнце. Вы ее не видите: ее скрывает солнечный свет. Но как только вы поймете, как ее раскрывать, вы сумеете это делать.

Метод заключается в следующем. Сначала почувствуйте темноту внутри себя; почувствуйте ее глубоко, чтобы обрести способность воспринять ее снаружи. Затем откройте внезапно глаза и ощутите ее снаружи. Это потребует времени.

Если вы сумеете вывести внутреннюю темноту наружу, ошибки исчезнут навсегда, ибо, ощутив внутреннюю темноту, вы обретете такое спокойствие, такое безмолвие, такую невозмутимость, что ошибки не смогут с вами оставаться.

Запомните следующее: ошибки существуют лишь тогда, когда вы склонны к возбуждению. Они не существуют сами по себе; они существуют благодаря вашей способности возбуждаться. Кто-то оскорбил вас, а внутри вас совсем нет темноты, чтобы впитать это оскорбление; вы воспламеняетесь, начинаете сердиться, горячиться, и тогда происходит все что угодно. Вы можете разъяриться, можете убить, можете сделать то, на что способен только безумец. Происходит все что угодно, ведь теперь вы безумец. Кто-то похвалил вас — вы снова сходите с ума, впадая в другую крайность.

Подобные ситуации возникают часто, а впитывать вы не способны. Оскорбите человека, подобного Будде, — он впитает ваше оскорбление, он его просто проглотит, переварит. Что впитывает это оскорбление? Внутренний водоем темноты, безмолвие. Вы бросаете в него что-то отравленное, а он поглощает. И никакой реакции. Попробуйте это проделать; когда кто-то оскорбит вас, вспомните, что вы наполнены темнотой, и вдруг вы почувствуете, что никакой реакции нет. Вы идете по улице; видите красивую женщину или мужчину — и возбуждаетесь. Почувствуйте, что вы наполнены темнотой, и ваша страсть тут же исчезнет. Попробуйте. Это всего-навсего эксперимент, для этого не нужно никакой веры.

Когда вы почувствуете, что полны страсти, желания или секса, вспомните о внутренней темноте. На одно-единственное мгновение закройте глаза, почувствуйте темноту — и вы обнаружите, что страсть исчезла, что желания больше нет. Его впитала внутренняя темнота. Вы стали бесконечной пустотой, в которую может упасть все что угодно, но обратно возвратиться не может. Вы стали подобны бездне.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?

Магазин СемиЗнание: Бочка для Медитации темнота