Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.08.2020 15:09 - Обновлено 23.10.2020 17:28



ДЫХАНИЕ - МОСТ ВО ВСЕЛЕННУЮ | Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова поворачивает от выдоха к вдоху, устремляясь вниз - в обоих этих поворотах осознай | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает:

Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова поворачивает от выдоха к вдоху, устремляясь вниз - в обоих этих поворотах осознай

Наблюдай точку поворота между двумя дыханиями

Вторая техника, как и все эти девять техник, связана с дыханием.

Теперь упор делается не на промежуток, а на поворот. Выдох и вдох представляют собой замкнутую линию. Помните, это не две параллельные линии. Мы всегда думаем о них как о двух параллельных линиях - дыхание, идущее внутрь, и дыхание, идущее наружу. Думаете ли вы, что это две параллельные линии? Нет. Дыхание, идущее внутрь, является половиной замкнутой линии; дыхание, идущее наружу, является ее второй половиной.

Итак, поймите следующее: во-первых, вдох и выдох составляют замкнутую линию. Это не параллельные линии, потому что параллельные линии нигде не встречаются.

Во-вторых, дыхание, идущее внутрь, и дыхание, идущее наружу, не являются двумя дыханиями, это одно дыхание. То же самое дыхание, которое идет внутрь, идет и наружу, поэтому внутри должен быть поворот. Где-то дыхание должно поворачивать. Должна существовать точка, где входящее дыхание превращается в выходящее.

Почему делается такой упор на повороте? Потому что Шива говорит: Когда дыхание поворачивает от вдоха к выдоху и когда оно снова поворачивает от выдоха к вдоху - при обоих этих поворотах осознай их. Очень просто, но он говорит: осознайте повороты, и вы осознаете самих себя.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.08.2020 15:09 - Обновлено 23.10.2020 17:28

Почему поворот? Если вы водитель, то вы знаете о переключении передач. Каждый раз, когда вы меняете передачу, вы должны пройти через нейтральную передачу, которая совсем и не является передачей. С первой передачи вы переходите на вторую, со второй на третью, но всегда вы должны пройти через нейтральную передачу. Эта нейтральная передача является точкой поворота. В этой точке поворота первая передача превращается во вторую, а вторая становится третьей. Когда ваше дыхание входит внутрь и поворачивает, оно проходит через нейтральную передачу; в противном случае оно не сможет повернуть назад. Дыхание проходит через нейтральную территорию.

На нейтральной территории вы не являетесь ни телом, ни душой, ни физическим, ни ментальным, поскольку физическое есть одна передача вашего бытия, ментальное есть другая передача вашего бытия. Вы продолжаете двигаться от передачи к передаче, но вы должны иметь нейтральное состояние, где вы не являетесь ни телом, ни умом. В этом нейтральном состоянии вы просто есть: вы просто сущность - чистая, простая, без тела, без ума.

Вот почему здесь делается такой упор на повороте. Человек является машиной - большой, очень сложной машиной. В вашем теле имеется много передач, много передач имеется и в вашем уме. Вы не осознаете свой великий механизм, но вы есть великая машина. И это хорошо, что вы не осознаете; в противном случае вы могли бы сойти с ума. Тело является такой сложной машиной, что ученые говорят, что если бы мы создали предприятие с функциями, соответствующими функциям человеческого тела, то на это потребовалось бы четыре квадратные мили земли, и шум был бы такой, что он беспокоил бы всех на территории в сотню квадратных миль.

Тело является великим механическим устройством - величайшим. В вас миллионы и миллионы клеток, и каждая клетка является живой. Поэтому вы являетесь большим городом из приблизительно шестидесяти триллионов клеток; в вас приблизительно шестьдесят триллионов граждан, и весь город ведет себя очень спокойно, ровно. Механизм работает все время. Он является очень сложным. Эти техники связаны со многими механизмами вашего тела и механизмами вашего ума. Но упор всегда будет делаться на тех точках, где вы вдруг оказываетесь не частью этого механизма - запомните это. Вдруг вы оказываетесь не частью этого механизма. Это моменты, когда вы изменяете передачи.

Ночью, например, когда вы засыпаете, вы меняете передачу, поскольку в течение дня вы нуждались в другом механизме для бодрствующей осознанности - в другой части функций ума. Затем вы засыпаете, и эта часть становится нефункционирующей. Функционировать начинает другая часть ума и появляется промежуток, интервал, поворот. Произошла смена передач. Утром, когда вы снова встаете, передача снова меняется. Вы молча сидите и вдруг кто-то что-то громко сказал и вы рассердились - вы перешли на другую передачу. Вот почему все меняется.

Если вы становитесь сердитым, ваше дыхание вдруг изменится. Ваше дыхание станет раздраженным, хаотичным. В ваше дыхание войдет дрожь; вы почувствуете удушье. Все ваше тело желало бы сделать что-нибудь, разбить что-нибудь, только тогда бы удушье могло исчезнуть. Ваше дыхание изменится; ваша кровь будет двигаться в другом ритме, по-другому. В теле должны будут вырабатываться другие химические элементы, вся эндокринная система должна будет измениться. Когда вы сердитесь, вы становитесь другим человеком.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.08.2020 15:09 - Обновлено 23.10.2020 17:28

Автомобиль остановился... вы запускаете его снова. Не включайте никакую передачу, пусть он будет на нейтрали. Он будет продолжать работать, вибрировать, дрожать, но он не сможет двигаться - он будет становиться горячим. Вот почему, когда вы сердитесь и не можете сделать что-нибудь, вы становитесь горячим. Механизм готов работать и делать что-нибудь, а вы ничего не делаете - он начнет разогреваться. Вы являетесь механизмом, но, конечно, не только механизмом. В вас есть что-то еще, но это «еще» должно быть найдено. Когда вы включаете передачу, все внутри меняется. Когда вы меняете передачу, происходит поворот.

Шива сказал: Когда дыхание поворачивает от вдоха к выдоху и когда оно снова поворачивает от выдоха к вдоху - при обоих этих поворотах осознай их.

Осознайте этот поворот. Но длительность этого поворота очень мала; требуется очень тщательное наблюдение. А мы как раз и лишены способности к наблюдению; мы не умеем наблюдать что-либо. Если я говорю вам: «Наблюдайте за этим цветком; наблюдайте за цветком, который я даю вам», то вы не сможете наблюдать за ним. Какое-то время вы будете смотреть на него, а затем вы начнете думать о чем-то другом. Это может быть о цветке, но это будет не сам цветок. Вы можете думать о цветке, о том, как он прекрасен - и тогда вы находитесь в движении. Теперь в поле вашего наблюдения больше нет цветка, это поле изменилось. Вы можете сказать, что цветок красный, или голубой, или белый…тогда вы находитесь в движении. Наблюдение означает, что вы остались не со словами, не с вербализацией, не с каким-то журчанием внутри - а просто остались. Если вы сможете оставаться с цветком в течение трех минут, полностью, без какого-либо движения в уме, то это случится - благотворение. Вы осознаете.

Но мы совсем не наблюдатели. Мы появляемся осознающими, но мы не являемся бдительными; мы ни на чем не можем сконцентрировать свое внимание. Мы просто продолжаем прыгать. Эго часть нашего наследства, нашего обезьяньего наследства. Наш ум - это всего лишь выросший обезьяний ум, так что это движения обезьяны. Она продолжает прыгать с места на место. Обезьяна не может сидеть на одном месте. Вот почему Будда так настоятельно настаивает на том, чтобы сидеть без всякого движения, потому что тогда обезьяний ум не получает возможности продолжать свои движения.

В Японии имеется определенный тип медитации, который они называют дзадзэн. Слово «дзадзэн» в Японии означает просто сидение, неделание. Не допускается никакое движение. Вы просто сидите как статуя - мертвая, совсем без движений. Но нет никакой нужды сидеть как статуя в течение многих лет. Если вы сможете наблюдать поворот вашего дыхания без какого-либо движения ума, то вы войдете. Вы войдете в себя или за пределы своего внутреннего мира.

Почему так важны эти повороты? Они важны, потому что на повороте дыхание покидает вас, чтобы двинуться в другом направлении. Оно было с вами, когда шло внутрь; оно будет с вами снова, когда будет идти наружу. Но в точке поворота оно не с вами и вы не с ним. В этот момент дыхание отлично от вас и вы отличны от дыхания; если дыхание есть жизнь, то вы мертвы; если дыхание есть ваше тело, то вы есть не-тело; если дыхание есть ваш ум, то вы являетесь неумом... в этот момент.

Интересно знать, наблюдали вы это или нет: если вы останавливаете ваше дыхание, ум вдруг останавливается. Если вы остановите свое дыхание прямо сейчас, то ваш ум вдруг остановится; ум не сможет функционировать. Внезапная остановка дыхания и ум прекращает работу. Почему? Потому что они разъединены. Только движущееся дыхание

соединено с умом, с телом; недвижущееся дыхание отсоединено. Тогда вы находитесь на нейтральной передаче. Автомобиль движется, энергия расходуется, автомобиль производит шум - он готов двигаться вперед, - но передача не включена, поэтому тело автомобиля и его механизм не соединены друг с другом. Автомобиль разделен на две части. Он готов двигаться, но движущий механизм не соединен с ним. То же самое происходит, когда дыхание делает поворот. Вы не соединены с ним. В этот момент вы легко можете стать осознающим, кто вы есть. Что такое бытие? Что значит быть? Что находится внутри здания этого тела? Кто есть ваш мастер? Являюсь ли только я этим зданием или там в какой-то степени присутствует и мастер? Являюсь ли только я этим механизмом или в него проникает что-либо еще? За время поворота, говорит Шива, осознай это. Он говорит, что следует только осознать поворот, и вы станете осознавать свою сущность.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

НАШИ | СЕМИНАРЫ | ПРАКТИКИ | ТАНТРА

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