Автор: Doberman
02.08.2021 00:00 - Обновлено 06.10.2021 05:37



ДОПОЛНЕНИЕ К ОПИСАНИЮ | МЕДИТАЦИЯ ВИПАССАНА | VIPASSANA MEDITATION

Випассана просто означает наблюдение за дыханием. Это не йога пранаяма: это не изменение дыхания в определенном ритме – глубокое дыхание, быстрое дыхание. Нет, она совершенно не меняет дыхание; она не имеет отношения к дыханию. Дыхание просто используется как объект для наблюдения, потому что дыхание – это то, что вы постоянно делаете. Вы можете просто наблюдать его, и это самое незаметное явление. Если вы можете наблюдать за своим дыханием, вам будет легко наблюдать свои мысли. **Випассана** — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.

ОШО О ВИПАССАНЕ

Сидя в молчании, начинайте наблюдать за своим дыханием. Самым легким способом является наблюдение за ноздрями. Когда происходит вдох, чувствуйте, как он касается ноздрей — наблюдайте за ним в этом месте. Касание легче для наблюдения, дыхание будет слишком тонким; вначале наблюдайте только касание. Происходит дыхание, и вы чувствуете, как оно происходит: наблюдайте его. А потом следуйте за ним, идите за ним. Вы обнаружите, где находится пункт, в котором оно останавливается. Просто где-то рядом с пупком оно останавливается — на краткий миг оно останавливается. Потом оно снова направляется наружу, и тогда следуйте за ним, снова ощущайте касание, дыхание выходящее из носа. Следуйте за ним, идите с ним наружу — вы снова ощутите пункт, в котором дыхание останавливается на краткий миг. Потом снова начинается цикл.

Автор: Doberman
02.08.2021 00:00 - Обновлено 06.10.2021 05:37

Вдох, остановка, выдох, остановка, вдох, остановка. Эта остановка — самый таинственный момент внутри вас. Когда дыхание входит и останавливается, и нет никакого движения, это точка, где можно встретить Бога. Или, когда дыхание выходит и останавливается — и нет никакого движения.
Помните, вы его не останавливаете, оно останавливается само собой. Если вы его останавливаете, вы утратите суть, так как вступит свидетель, и исчезнет; вы с этим ничего не делаете. Вы не меняете шаблон дыхания, вы ни вдыхаете, ни выдыхаете. Это не похоже на Пранаяму йоги, где вы начинаете манипулировать с дыханием, это не так. Вы вообще не касаетесь дыхания, вообще, вы позволяете ему быть естественным, естественно течь. Когда оно выходит, вы следуете за ним, когда входит — вы следуете за ним, просто следуете.
И вскоре вы осознаете, что есть две остановки, в этих двух остановках — дверь. И в этих двух остановках вы поймете, вы увидите, что дыхание само по себе не является жизнью; оно может быть пищей для жизни, как любая другая пища, но не самой жизнью. Так как когда дыхание останавливается, вы есть, определенно есть, вы определенно сознаете, прекрасно сознаете. А дыхание остановилось, дыхания больше нет, а вы — есть.
И, раз вы продолжаете это наблюдение за дыханием, которое Будда называет Випассана или Анапанассати-йога, если вы продолжаете наблюдать и наблюдать за ним, мало-помалу вы будете видеть, что остановка увеличивается и становится больше. В конце концов, происходит так, что остановка длится минуты. Вдох, и остановка... и в течение минут выход не происходит. Все остановилось. Мир остановился, время остановилось, думание остановилось. Так как там, где остановилось дыхание, думание невозможно. А когда дыхание останавливается на минуты, думание совершенно невозможно, так как мыслительный процесс нуждается в постоянном притоке кислорода. И ваш мыслительный процесс, и дыхание взаимозависимы.
Когда вы рассержены, у вашего дыхания иной ритм, когда вы сексуально возбуждены, у вас другой ритм дыхания снова. Когда вы счастливы — другой ритм дыхания, когда печальны — снова другой ритм. Ваше дыхание изменяется с каждым настроением. И обратное также истинно — когда меняется дыхание, меняется и настроение. И когда останавливается дыхание, останавливается и разум.
В остановке разума останавливается весь мир, так как разум — это мир. И в этой остановке вы узнаете впервые, что есть дыхание внутри дыхания, жизнь внутри жизни. Этот опыт освобождает. Этот опыт делает вас бдительными по отношению к Богу, а Бог — это не личность, а опыт жизни самой по себе.
Суть Випассаны в том, чтобы наблюдать и принимать все, что происходит. Пока вы сидите, главным объектом наблюдения будет поднятие и опускание живота, в месте чуть ниже пупка, порожденное естественным дыханием. Это не техника концентрации, так что во время наблюдения за дыханием многие другие вещи будут отвлекать вас. Ничто не является помехой в Випассане, она включает в себя все: мысли, суждения, чувства, ощущения тела и впечатление от внешнего мира. Наблюдайте за всем, что приходит и мягко, как только будет возможность, возвращайтесь к дыханию. Помните, что важен процесс наблюдения, и не так важно, что именно вы наблюдаете.
Медитация означает, что вы наслаждаетесь собственным присутствием. Медитация — это наслаждение в своем бытии.

ВИПАССАНА - МЕДИТАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО ОЗАРЕНИЯ

Найдите удобное место, где можно сидеть 45-60 минут. Помогает, если вы будете сидеть в одно и то же время и в одном и том же месте ежедневно, и это место не должно быть тихим. Поэкспериментируйте, пока не найдете положение, в котором вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете сидеть раз или два в день, но не сидите раньше, чем через час после еды или до сна.
Важно сидеть с прямой спиной и головой. Ваши глаза должны быть закрыты, а тело неподвижно насколько это возможно. Скамеечка для медитаций или стул или подложенные подушки помогут.
Тут нет специальной дыхательной техники; обычное, естественное дыхание — как раз то, что нужно. Випассана основана на осознавании дыхания, так что нужно наблюдать за каждым вдохом и выдохом там, где ощущение чувствует-ся наиболее ясно — в носу или в области желудка или солнечного сплетения.
Випассана — это не концентрация, и она не является объектом наблюдения за дыханием в течение всего часа. Когда возникают мысли, чувства или ощущения, или вы ощутите звуки, запахи или дуновение снаружи, просто позвольте вниманию обратиться на них. Все, что приходит, мо-жет рассматриваться, как облака, проплывающие в небе — вы не привязываетесь и не отвергаете их. Когда появляется выбор, за чем наблюдать, возвращайтесь к осознанию дыхания.
Помните, ничего особенного не должно происходить. Здесь нет ни успеха, ни поражения — так же, как и нет совершенствования. Здесь нечего вычислять или анализировать, но мысли могут приходить о чем угодно. Вопросы и проблемы можно видеть просто как тайны, которыми наслаждаются.
В Випассане иногда может случиться так, что человек чувствует себя очень чувствительным, так как вы так тихи и энергия не рассеивается. Обычно главная часть энергии рассеивается, и вы истощаетесь. Когда вы просто сидите, ничего не делая, вы становитесь тихим озером энергии, и озеро все время увеличивается. Оно почти доходит до точки, где оно переливается через край — и тогда вы становитесь чувствительными. Вы ощущаете чувствительность, даже сексуальность — как будто все чувства стали свежими, пмолодевшими, живыми; как будто с вас осыпалась пыль, и вы приняли ванну и очистились душем. Такое случается.
Вот почему люди, особенно буддийские монахи, которые делали Випассану веками, много не едят. Им это не нужно. Они едят только раз — и то очень скудную пищу и в малом количестве; вы в лучшем случае назовете это завтраком и только один раз в день. Они не спят много, но они полны энергии. И они не эскаписты — они тяжело работают. Это не так, будто они не работают. Они колют дрова и работают в саду, в поле, на ферме, они работают целый день. Но с ними что-то произошло, и теперь энергия не рассеивается.
А поза сидения — очень хорошо способствует сохране-нию энергии. Поза лотоса, в которой сидят буддисты, такова, что все конечности тела встречаются — нога на ноге, рука на руке. Это точки, откуда выходит и утекает энергия, так как для того, чтобы происходила утечка, нужно нечто заостренное. Потому-то мужской половой орган — заострен, так как он должен терять массу энергии. Он почти, что предохранительный клапан. Когда внутри вас слишком много энергии, и вы с ней не можете ничего поделать, вы высвобождаете ее сексуально.
В половом акте женщина никогда не высвобождает никакой энергии. Поэтому женщина и может заниматься любовью со многими за одну ночь, а мужчина не может. Женщина

может даже сохранять энергию, если она знает, как это делать, она может даже её получать.
Из вашей головы не высвобождается изнутри никакой энергии. Природой она была сделана круглой. Потому что мозг никогда не теряет никакой энергии, он сохраняет, потому, что это самое главное центральное управление вашим телом. Оно должно быть защищено — и оно защищено круглым черепом.
Энергия не может стекать ни с какого круглого предмета. Вот почему все планеты — земля и солнце, и луна, и звезды — все круглые. Иначе они бы утратили энергию и умерли. Когда вы сидите, вы становитесь закругленными: рука касается другой руки. Если одна рука высвобождает энергию, она дает ее другой руке. Нога касается другой ноги, сидя таким образом, вы становитесь почти круглым. Энергия движется внутри вас. Она не выходит наружу. Вы ее сохраняете, вы мало-помалу становитесь резервуаром. Мало-помалу вы почувствуете, наполненность в области живота. Вы можете быть пустым, вы могли не поесть, но чувствуете некую наполненность. И затем возросшую чувственность. Но это добрый знак, очень добрый знак. Наслаждайтесь этим.

ДЫХАНИЕ - ГЛУБОЧАЙШАЯ МАНТРА

Дыхание входит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание входит. Дыхание выходит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание выходит, и вы почувствуете, как огромное молчание нисходит на вас. Если вы можете видеть, как приходит и уходит дыхание, приходит и уходит, это глубочайшая мантра, которая когда-либо была изобретена.
Вы дышите здесь и сейчас. Вы не можете дышать завтра и не можете дышать вчера. Вам нужно дышать в это мгновение, но вы можете начать думать о завтра, вы можете начать думать о вчера. И тело остается в настоящем, а ум начинает скакать между прошлым и будущим, и существует разрыв между телом и умом. Тело идет в настоящем, а ум никогда в настоящем и они никогда не встречаются. Они никогда не сталкиваются друг с другом, и из-за этого разрыва возникает напряженность, беспокойство, боль. Человек напряжен, это напряжение тревога. Ум надо привести в настоящее, потому что другого времени нет.
Сначала вы должны танцевать так, что в танце ваши доспехи отбрасываются. Сначала вы должны в радости кричать и петь, чтобы ваша жизнь стала более живой. Сначала вы должны катарсировать, чтобы все, что вы подавили, было выброшено, и ваше тело очистилось от токсинов и ядов, и ваша душа также очистилась от подавленных травм и ран. Когда это произошло, и вы стали способны смеяться и любить, тогда — ВИПАССАНА.
Випассана просто означает наблюдение за дыханием. Это не йога пранаяма: это не изменение дыхания в определенном ритме – глубокое дыхание, быстрое дыхание. Нет, она совершенно не меняет дыхание; она не имеет отношения к дыханию. Дыхание просто используется как объект для наблюдения, потому что дыхание – это то, что вы постоянно делаете. Вы можете просто наблюдать его, и это самое незаметное явление. Если вы можете наблюдать за своим дыханием, вам будет легко наблюдать свои мысли.

КНИГИ ОШО | КНИГИ МЕДИТАЦИЯ
МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО

Автор: Doberman
02.08.2021 00:00 - Обновлено 06.10.2021 05:37

ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | **ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ**





Автор: Doberman
02.08.2021 00:00 - Обновлено 06.10.2021 05:37

