Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
12.11.2020 00:00 - Обновлено 12.11.2020 08:35

**ТЕХНИКИ ЦЕНТРИРОВАНИЯ |  Помести свою осознанность в свой позвоночник| Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо**

***Шива отвечает:***  *Размести все свое внимание в тонком, как нить лотоса, нерве, расположенном в центре позвоночного столба. В таком состоянии будешь трансформирована*

**14. Помести свою осознанность в свой позвоночник**

*Размести все свое внимание в тонком, как нить лотоса, нерве, расположенном в центре позвоночного столба. В таком состоянии будешь трансформирована.*

Для выполнения этой сутры, этой техники медитации следует закрыть глаза и представить себе свой позвоночный столб, свой позвоночник. Хорошо было бы познакомиться с устройством тела, просмотрев какие-нибудь книги по физиологии человека, или сходить в какой-нибудь медицинский колледж или в больницу и посмотреть устройство человеческого тела. Затем закройте глаза и представьте себе позвоночник. Пусть позвоночник будет расположен вертикально и будет прямым. Представьте его, смотрите на него, а как раз в середине его представьте себе нерв, тонкий как нить лотоса, расположенный в центре вашего позвоночного столба. В таком со стоянии будешь трансформирована. Если вы сможете, сконцентрируйте внимание на позвоночном столбе, а затем на ниточке в его середине, на проходящем сквозь него очень тонком нерве, подобном лотосной нити. Сконцентрируйте свое внимание на этом, и сама эта концентрация отбросит вас к своему центру. Почему?

Позвоночный столб является основой костной структуры всего вашего тела. Все подсоединяется к нему. Ваш мозг, на самом деле, не что иное, как один из полюсов вашего позвоночного столба. Физиологи говорят, что он является не чем иным, как отростком позвоночного столба; ваш мозг является, на самом деле, выростом

позвоночного столба.
Ваш позвоночник соединен со всем вашим телом - все присоединено к нему. Вот почему он называется спинным хребтом, основой. В этом хребте действительно расположена нитеподобная вещь, но физиологи ничего не скажут о ней, потому что она не является материальной. В позвоночнике, как раз в его середине расположена серебряная струна - очень тонкий нерв. В действительности это не нерв в физиологическом смысле. Вы не сможете найти его и оперировать его; его там не найти.
Но при глубокой медитации его можно видеть. Он здесь; он является нематериальным. Это энергия, а не материя. На самом деле эта энергетическая струна в вашем позвоночном столбе является вашей жизнью. Через нее вы связаны с невидимой экзистенцией, с существованием, и через нее вы связаны также с видимым телом. Это мост между видимым и невидимым. Через эту нить вы связаны с телом и через нее же вы связаны также с вашей душой.
Прежде всего, представьте себе позвоночный столб. Сначала вы будете ощущать нечто странное, вы будете в состоянии представить себе его, но как нечто воображаемое. И если вы будете продолжать свои усилия, то это перестанет быть просто вашим воображением. Вы будете в состоянии увидеть свой позвоночный столб.
Я работал с человеком, изучавшим эту технику. Я дал ему для концентрации внимания изображение человеческого тела, чтобы он мог начать чувствовать, как представить себе позвоночный столб изнутри. Затем он начал медитировать. Спустя неделю он пришел и сказал: «Очень странно. Я пытался увидеть изображение, которое вы мне дали, но много раз это изображение исчезало и я видел другой позвоночник. И он не совсем такой, как на картинке, данной мне вами».
Тогда я сказал ему: «Теперь вы на правильном пути. Полностью забудьте про картинку и продолжайте смотреть на позвоночный столб, который становится видимым для вас».
Человек может рассматривать устройство своего собственного тела изнутри. Мы не пытаемся делать это, потому что это очень страшно и противно; потому что когда вы смотрите на ваши кости, кровь, вены, вам становится страшно. Ваши умы фактически полностью заблокированы от того, чтобы видеть изнутри. Мы смотрим на свое тело снаружи, как будто на него смотрит некто посторонний. Это так, как если бы вы вышли из этой комнаты и смотрели на нее - тогда вы знали бы только внешние стены. Войдите внутрь и посмотрите на дом - тогда вы сможете смотреть на внутренние стены. Вы смотрите на свое тело снаружи, как будто на него смотрит кто-то другой. Вы не видите свое тело изнутри. Вы можете делать это, но из-за вашего страха это становится чем-то странным, неестественным.
В книгах по индийской йоге приводится много подробностей о строении человеческого тела, подтвержденных современными научными исследованиями, и наука не в состоянии объяснить это. Как они могли узнать? Хирургия и другие методы, изучающие изнутри человеческое тело, разработаны совсем недавно. Как могли они знать обо всех этих нервах, обо всех центрах, обо всех внутренних структурах? Они знали даже о самых последних открытиях; они говорили о них и использовали их. Йога всегда все знала о самых существенных, основных элементах устройства человеческого тела. Но они не разрезали тела, так как же они могли знать?
В действительности имеется другой способ рассматривания своего собственного тела - изнутри. Если вы сможете сконцентрироваться внутри, то вдруг вы начнете видеть свое тело - внутреннее построение тела. Это хорошо для тех, кто глубоко ориентирован на

тело. Если вы ощущаете себя материалистом, если вы чувствуете, что вы являетесь только телом, то эта техника будет очень полезной для вас. Если вы чувствуете, что вы есть тело, если вы являетесь верующим в учения Чарваки или Маркса, если вы считаете, что человек есть не что иное, как тело, то эта техника будет очень полезной для вас. Тогда идите и рассматривайте устройство скелета человека.

В старых школах тантры и йоги использовалось много костей. Даже сейчас у тантриков можно обнаружить некоторые кости, человеческие черепа. Они помогают осуществлять концентрацию изнутри. Сначала медитирующий концентрируется на этом черепе, а затем закрывает глаза и пытается увидеть свой собственный череп. Он пытается увидеть внешний череп изнутри и постепенно он начинает чувствовать свой собственный череп. Его сознание начинает фокусироваться. Этот внешний череп, концентрация на нем и визуализация его являются только помощью. Раз вы сконцентрированы изнутри, вы можете перемещаться от кончиков пальцев ног до головы. Вы можете двигаться изнутри - а это большая вселенная. Ваше маленькое тело является большой вселенной.

Эта сутра использует позвоночный столб, потому что внутри позвоночного столба тянется нить жизни. Вот почему мы так настаиваем на прямом позвоночнике, потому что если позвоночник не является прямым, то вы не сможете рассматривать внутреннюю нить. Она очень тонкая, она очень неуловимая - она мельчайшая. Это поток энергии. Поэтому если позвоночный столб является прямым, абсолютно прямым, только в этом случае вы сможете взглянуть на эту нить.

Но наш позвоночный столб не является прямым. Все индусы с самого детства пытаются сделать свой позвоночный столб прямым. Все их способы сидения, их способы спанья, их способы хождения предполагают, в основном, наличие прямого позвоночника. Если позвоночный столб не является прямым, то очень трудно увидеть внутреннюю струну. Она является очень тонкой - фактически она является нематериальной. Она нематериальна - это сила. Когда позвоночный столб является абсолютно прямым, эту нитеподобную силу можно увидеть.

*...В таком состоянии будешь трансформирована*. Раз вы смогли почувствовать эту нить, сконцентрировать на ней свое внимание и представить ее, то вы будете наполнены новым светом. Свет будет исходить из вашего позвоночного столба. Он будет распространиться по всему вашему телу; он может даже выходить за пределы вашего тела. Когда он выходит за пределы тела, видна аура.

Все имеют ауру, но обычно ваши ауры есть не что иное, как тени без какого-либо света в них - просто темные тени вокруг вас. И эти ауры отражают состояние вашей души. Когда вы сердитесь, ваша аура становится как будто наполненной кровью; она наполняется красным, выражением гнева. Когда вы печальны, ослаблены, подавлены, то ваша аура наполняется темными тонами, как будто бы вы близки к смерти - все является мертвым, тяжелым.

Когда вы представляете себе эту нить позвоночного столба, то ваша аура светлеет. Поэтому Будда, Махавира, Кришна, Христос изображаются с аурами не для украшения, а потому, что они действительно существуют. Ваш позвоночный столб начинает излучать свет. Вы становитесь освещенным внутри - все ваше тело превращается в тело из света - затем этот свет проникает наружу. Поэтому нет необходимости спрашивать будду, просветленного, кто он такой. Аура все покажет. И когда кто-нибудь становится просветленным, мастер знает это, потому что все раскрывает аура.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
12.11.2020 00:00 - Обновлено 12.11.2020 08:35

Я расскажу вам одну историю. Эно, китайский мастер, работал под руководством своего мастера. Когда Эно пришел к своему мастеру, тот сказал: «Зачем ты пришел сюда? Нет необходимости приходить ко мне?» Эно не мог ничего понять. Он думал, что он недостаточно готов, чтобы быть принятым, но мастер увидел нечто другое. Он увидел его увеличенную ауру. Он сказал: «Даже если бы ты не пришел ко мне, это в любом случае должно было случиться, рано или поздно. Ты уже в этом, так что нет нужды приходить ко мне».
Но Эно просил: «Не отвергай меня». Поэтому мастер принял его и направил его за пределы монастыря, на монастырскую кухню. Это был большой монастырь с пятьюстами монахами. Мастер сказал Эно: «Иди на кухню и помогай там и не приходи ко мне снова. Когда будет нужно, я приду к тебе».
Эно не назначили никаких медитаций, ему не дали для изучения никаких священных книг. Его ничему не учили, его просто выбросили на кухню. Весь монастырь работал. Там были ученые мужи, ученики, там были медитаторы, там были йоги, и все они сгорали от любопытства. Все над чем-то работали, а этот Эно просто очищал рис и исполнял работы по кухне.
Прошло двенадцать лет. Эно больше не приходил к мастеру, так как ему не было это позволено. Он ждал, ждал, ждал... он просто ждал. Он был взят просто как прислужник. Приходили ученики, приходили медитаторы, но никто не обращал на него никакого внимания. В этом монастыре были большие ученые.
Затем мастер объявил, что его смерть близка и что он хотел бы назначить кого-нибудь на свое место. Поэтому он сказал: «Те, кто считает себя просветленным, должны сочинить небольшую поэму из четырех строк. В этих четырех строках вы должны изложить все, что вы узнали. И если я одобрю какую-либо поэму и увижу, что строки показывают, что случилось просветление, то я выберу кого-нибудь в качестве своего преемника».
В этом монастыре был один очень великий ученый, и никто и не пытался писать поэму, потому что все знали, что он выиграет. Он был большим знатоком священной литературы, поэтому он сочинил требуемые четыре строки. Эти четыре строки представляли нечто вроде этого... их значение было приблизительно такое: «Ум подобен зеркалу, на нем собирается пыль. Удали пыль и ты будешь просветлен».
Но даже этот великий ученый боялся, потому что мастер должен знать. Он уже знал, кто является просветленным, а кто - нет. Хотя все, что он написал, было прекрасным, это была самая суть всех священных рукописей - ум подобен зеркалу, на нем собирается пыль; удали пыль и ты будешь просветлен - это была вся суть всех Вед, но он знал, что это было все, что он узнал. Он больше ничего не знал, поэтому он боялся.
Он не пошел прямо к мастеру, но ночью пробрался к его дому, к дому мастера, и написал все четыре строки на стене без подписи - без какой-либо подписи. Таким образом, если мастер одобрит и скажет: «О'кей, все в порядке», то он тогда скажет: «Это написал я». Если же он скажет: «Нет! Кто написал эти строки?», то он будет хранить молчание.
Но мастер одобрил. Утром мастер сказал: «О'кей!» Он рассмеялся и сказал: «О'кей! Человек, который написал это, является просветленным».
Итак, весь монастырь стал говорить об этом. Все знали, кто это написал. Они обсуждали и оценивали, а строки были прекрасными - действительно прекрасными. Затем какие-то монахи пришли на кухню. Они пили чай и разговаривали, а Эно прислуживал им. Он слышал о том, что случилось.

В тот момент, когда он услышал эти четыре строчки, он рассмеялся. Поэтому кто-то спросил: «Почему ты смеешься, глупец? Ты же ничего не знаешь; в течение двенадцати лет ты прислуживал на кухне. Почему ты смеешься?»
Никто никогда не слышал раньше, чтобы он смеялся. Он воспринимался просто как идиот, который даже не разговаривает. Но он сказал: «Я не умею писать, и я не просветленный, но эти строки неправильны. Поэтому, если кто-то пойдет со мной, я сочиню эти четыре строчки. Если кто-то пойдет со мной, то он сможет написать их на стене. Я не могу написать - я не умею писать».
И кто-то пошел с ним - просто шутки ради. Собралась толпа и Эно сказал: «Пишите: Нет никакого ума и нет никакого зеркала, поэтому, на чем может собираться пыль? Тот, кто знает это, является просветленным».
Но мастер вышел и сказал Эно: «Ты не прав». Эно поклонился до земли и вернулся на свою кухню.
Ночью, когда все спали, мастер пришел к Эно и сказал: «Ты прав, но я не мог сказать это перед этими идиотами - а все они ученые идиоты. Если бы я сказал, что ты назначаешься моим преемником, то они бы убили тебя. Поэтому беги отсюда! Ты являешься моим преемником, но не говори об этом никому. И я знал это уже в тот день, когда ты пришел. Твоя аура была увеличенной; вот почему я не назначил тебе никакой медитации. В ней не было необходимости. Ты уже был в медитации. И это двенадцатилетнее молчание - без действий, без медитации - полностью освободило тебя от твоего ума и аура стала полной. Ты стал полной луной. Но беги отсюда! В противном случае они убьют тебя.
Ты был здесь двенадцать лет и от тебя непрерывно исходил свет, но никто не заметил этого. А они приходили на кухню, каждый из них приходил на кухню каждый день - три, четыре раза. Все проходят через это; вот почему я послал тебя на кухню. Но ни один не распознал твою ауру. Так беги отсюда".
Когда вы прикасаетесь к этой нити позвоночного столба, видите ее, представляете ее, вокруг вас начинает расти аура. ...В таком состоянии будешь трансформирована. Вы будете заполнены этим светом и будете трансформированы. Это тоже центрирование - центрирование на позвоночном столбе. Если вы ориентированы на тело, эта техника поможет вам. Если вы не ориентированы на тело, вам будет трудно, вам будет очень трудно представить себя изнутри. Тогда рассматривание своего тела изнутри будет трудным.
Эта сутра будет более полезна для женщин, чем для мужчин. Они более ориентированы на тело. Они в большей степени живут в теле; они больше живут чувствами. Они в большей степени могут представить свое тело. Женщины в большей степени ориентированы на тело, чем мужчины, но для каждого, кто может чувствовать тело, кто чувствует тело, кто может визуализировать тело, кто может закрыть глаза и ощутить свое тело изнутри, эта техника будет очень полезной. Итак, представьте себе позвоночный столб, а в середине - проходящую сквозь него серебряную струну. Сначала это будет выглядеть как нечто воображаемое, но постепенно вы почувствуете, что воображаемое исчезает, а ваш ум остается сфокусированным на этом позвоночном столбе. И тогда вы увидите свой собственный позвоночник. В тот момент, когда вы увидите внутреннее ядро, вы вдруг почувствуете взрыв света внутри вас.
Иногда это может случиться и без всяких усилий. Это иногда случается. Это иногда случается в глубоком половом акте. Тантра знает: в глубоком половом акте вся ваша

энергия концентрируется около позвоночника. На самом деле в глубоком половом акте позвоночник начинает разряжаться электричеством. Прикасаясь к позвоночнику, вы иногда даже можете получить удар, шок. Если половое сношение является очень глубоким и длительным и осуществляется в состоянии сильной любви - если, фактически, два любовника находятся просто в глубоких объятиях, молчаливы, не движутся, а просто наполнены друг другом, просто остаются в глубоких объятиях, - то это случается. Так случалось много раз, что темная комната вдруг наполнялась светом и оба тела были окружены голубой аурой.
Такое случается очень часто. Это могло случаться даже в ваших переживаниях, но вы могли не заметить, что в темной комнате, в состоянии глубокой любви вы вдруг ощущаете свет вокруг ваших тел, и этот свет распространяется и заполняет всю комнату. Много раз случалось так, что вдруг вещи падали со стола без всякой видимой причины. А сейчас психологи говорят, что при половом акте возникают электрические разряды. Это электричество может проявлять много эффектов и воздействий. Вещи могут внезапно падать, двигаться или разбиваться; были даже сделаны фотографии, на которых видно это световое излучение. Но этот свет всегда концентрируется вокруг позвоночного столба.
Поэтому иногда, в глубоком половом акте - и тантра это хорошо знает и работает над этим - вы можете стать осознающим, если вы сможете взглянуть изнутри на нить, идущую в середине позвоночного столба. И тантра использует половой акт для реализации этого, но тогда половой акт должен быть совершенно другим, качество его должно быть другим. Это не нечто, с чем нужно разделаться; это не нечто, что делается для освобождения; это не нечто, что должно быть быстро закончено; тогда это совсем не телесный акт. Тогда это глубокая духовная общность. Тогда посредством двух тел происходит встреча двух внутренних сущностей, двух субъективностей, происходит глубокое проникновение друг в друга.
Поэтому я предлагаю вам испытать эту технику в глубоком половом акте - так будет легче. Просто забудьте о сексе. Когда вы находитесь в глубоких объятиях, оставайтесь внутри. Забудьте также про другого, просто идите внутрь и представляйте себе свой позвоночный столб. Это будет сделать легче, потому что тогда около позвоночного столба будет протекать большее количество энергии, а нить будет более видимой, потому что вы молчаливы, потому что ваше тело находится в покое. Любовь является глубочайшим расслаблением, а мы сделали любовь величайшим напряжением. Мы сделали ее беспокойством, тяжкой ношей.
В тепле любви, наполненные, расслабленные, закройте глаза. Но мужчина обычно не закрывает глаза. Обычно женщина закрывает глаза. Вот почему я говорю, что женщина в большей степени ориентирована на тело, чем мужчина. В глубоких объятиях в половом акте женщина закроет свои глаза. Они, на самом деле, не могут любить с открытыми глазами. С закрытыми глазами они в большей степени чувствуют свое тело изнутри. Закройте глаза и почувствуйте свое тело. Расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на позвоночном столбе. И эта сутра говорит очень просто: В таком состоянии будешь трансформирована. И посредством этого вы будете трансформированы, преобразованы.
Достаточно на сегодня.
*Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра*
**НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ**

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
12.11.2020 00:00 - Обновлено 12.11.2020 08:35

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