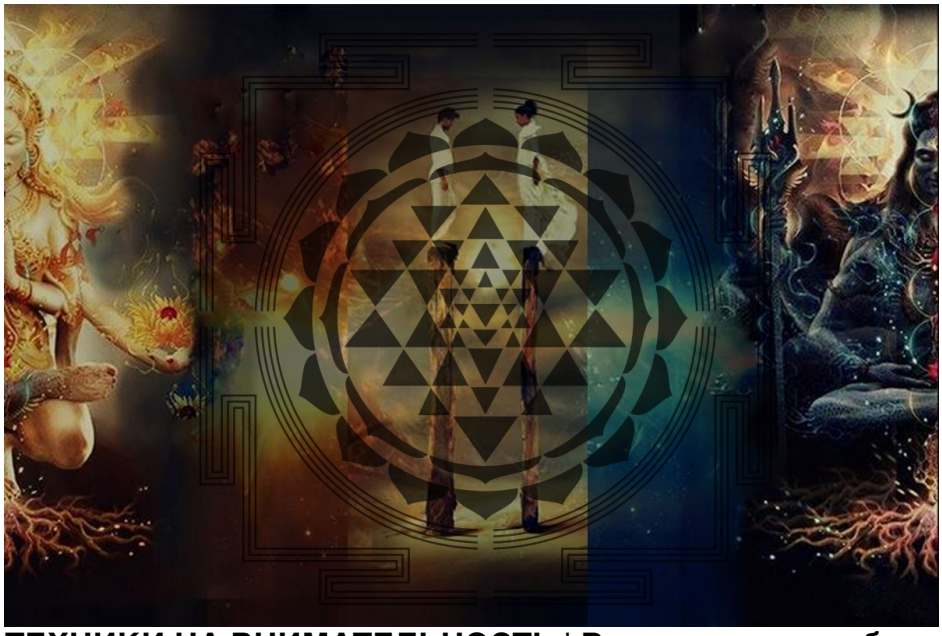
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
14.09.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:38



ТЕХНИКИ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ | Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо
Шива отвечает:
Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями. Дай форме заполниться сущностью дыхания до верхней части головы, а там - поток как свет
Сфокусируй свое внимание на третьем глазе

Пятая дыхательная техника: *Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями. Дай форме заполниться сущностью дыхания до верхней части головы, а там - поток как свет.*
Это была техника, данная Пифагору. Пифагор поехал с этой техникой в Грецию и там, фактически, стал началом, источником всего западного мистицизма. Он является отцом всего мистицизма на Западе.
Эта техника является одним из самых глубоких методов. Попытайтесь понять это: Внимание между бровями... Современная физиология, научные исследования говорят, что между двумя бровями имеется железа, которая является наиболее таинственной частью нашего тела. Эта железа, называемая шишковидной, является согласно тибетским воззрениям третьим глазом - шиванетра; согласно тантрическим воззрениям - это глаз Шивы. Между двумя глазами существует третий глаз, но он не функционирует. Он здесь, он может функционировать в любой момент, но обычно он не функционирует. Вы должны сделать с ним нечто, чтобы открыть его. Он не является незрячим; он просто закрыт. Эта техника предназначена для того, чтобы открыть третий глаз.
Внимание между бровями... Закройте глаза, а затем сфокусируйте оба глаза как раз в середине между двумя бровями. Сфокусируйтесь как раз посередине, с закрытыми глазами, но так, как будто вы смотрите двумя вашими глазами. Сконцентрируйте на этом

все свое внимание.
Это один из простейших методов концентрации внимания. Вы не сможете так легко сфокусировать свое внимание на других частях тела. Эта железа очень сильно притягивает внимание. Если вы переведете на нее свое внимание, то оба ваших глаза будут загипнотизированы этим третьим глазом. Они зафиксируются; они не смогут двигаться. Если вы попытаетесь сфокусировать внимание на какой-нибудь другой части тела, то это будет трудно. Этот третий глаз схватывает внимание, насильно удерживает внимание; для внимания он является магнетическим. Этот факт используют все методы всего мира. Это простейший метод для тренировки вашего внимания, поскольку не только вы стараетесь быть внимательными, но и сама железа помогает вам; она является магнетической. Ваше внимание приковывается к ней насильно. Оно поглощается.
В старинных рукописях тантры утверждается, что внимание является пищей для третьего глаза. Он голоден; он голодает в течение многих жизней. Если вы уделяете ему внимание, он оживает. Он оживает! Ему дали пищу. А раз вы знаете, что внимание является пищей, раз вы чувствуете, что ваше внимание магнетически притягивается, толкается самим третьим глазом, то это внимание не будет трудным делом. Нужно знать только правильную точку. Поэтому просто закройте глаза, пусть оба ваших глаза будут направлены к середине, попытайтесь почувствовать точку. Когда вы почувствуете точку, ваши глаза вдруг зафиксируются. Когда вам станет трудно двигать ими, знайте, что вы уловили правильную точку.
Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями... Если это внимание уже установлено, то в первый раз вы придете к переживанию странного явления. В первый раз вы увидите мысли, бегущие перед вами; вы превратитесь в очевидца, свидетеля. Это как экран кино: мысли бегут, а вы являетесь наблюдателем. Раз ваше внимание сфокусировано на середине третьего глаза, вы немедленно становитесь наблюдателем мыслей.
Обычно вы не являетесь наблюдателем, вы отождествляетесь со своими мыслями. Если в вас сидит гнев, вы становитесь гневом. Если мысли движутся, вы не являетесь наблюдателем, вы становитесь единым целым со своими мыслями, вы отождествлены с ними и вы движетесь вместе с ними. Вы становитесь мыслью; вы принимаете форму мысли. Когда там есть секс, вы становитесь сексом, когда там есть гнев, вы становитесь гневом, когда там есть алчность, вы становитесь алчностью. Любое движение мыслей отождествляется с вами. Между вами и мыслью нет никакого промежутка.
Но, сфокусировав внимание на третьем глазе, вы внезапно становитесь наблюдателем. Благодаря третьему глазу вы становитесь наблюдателем. Благодаря третьему глазу вы можете наблюдать мысли, бегущие, как облака в небе, или идущие, как люди по улице. Вы сидите у своего окна, глядя на небо или на людей на улице; вы не отождествляетесь с ними. Вы в стороне, вы наблюдатель на холме - вы отличны от них. Теперь, если в вас сидит гнев, вы можете смотреть на него, как на объект. Теперь вы не чувствуете, что вы есть гнев. Вы чувствуете, что вы окружены гневом - облака гнева плавают вокруг вас, - но вы не являетесь гневом. А если вы не являетесь гневом, гнев становится бессильным, он не может воздействовать на вас; вы остаетесь неприкосновенными. Гнев придет и уйдет, а вы останетесь центрированными в самом себе.
Эта пятая техника является техникой поиска свидетеля. Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями. Теперь посмотрите на ваши мысли, теперь

встретьте ваши мысли. Пусть форма заполнится сущностью дыхания в верхней части головы, а там - поток как свет. Когда дыхание сфокусировано на третьем глазе, между двумя бровями, случается два события. Первое - это то, что внезапно вы превращаетесь в свидетеля.
Это может случиться двумя способами. Вы становитесь свидетелем, и тогда вы будете центрированы на третий глаз. Попытайтесь быть свидетелем. Что бы ни случилось, пытайтесь быть свидетелем. Вы больны, тело болит и недомогает, вы в мучениях и страданиях, что бы там ни было - будьте свидетелем этого. Что бы ни случилось, не отождествляйте себя с ним. Будьте свидетелем, наблюдателем. Тогда, если свидетельство станет возможным, вы будете сфокусированы на третьем глазе.
Имеет также место и обратное. Если вы сфокусированы на третьем глазе, вы станете свидетелем. Это две части единого целого. Итак, первое: быть центрированным на третьем глазе означает быть свидетелем самого себя. Теперь вы можете встретиться со своими мыслями. Это будет первое. А второе будет заключаться в том, что теперь вы сможете почувствовать тонкие, деликатные вибрации дыхания. Теперь вы можете почувствовать форму дыхания, самую суть дыхания.
Прежде всего, постарайтесь понять, что подразумевается под «формой» и под «сущностью дыхания». Когда вы дышите, вы вдыхаете не только воздух. Наука утверждает, что вы дышите только воздухом - только кислородом, водородом и другими газами, входящими в состав воздуха. Они говорят, что вы дышите воздухом! Но тантра утверждает, что воздух является только транспортным средством, а не самостоятельной сущностью. Вы дышите праной - жизненной силой. Воздух является просто посредником; прана является содержимым. Вы дышите праной, а не воздухом. Современная наука все еще не в состоянии выяснить, имеется ли что-либо типа праны, но некоторые исследователи почувствовали что-то таинственное. Дыхание - это не просто воздух. Это также почувствовали многие современные исследователи. Следует указать, в частности, одно имя - Вильгельма Райха, немецкого психолога, который назвал это «оргонной энергией». Это то же самое, что прана. Он говорит, что во время дыхания воздух является просто сосудом, в котором переносится таинственное содержимое, которое может быть названо «оргоном», или праной, или жизненной силой. Но оно очень трудноуловимо. Фактически оно не является материальным. Воздух является материальным - сосуд является материальным, - но нечто неуловимое, нематериальное движется с его помощью.
Воздействие этого можно почувствовать. Если вы находитесь рядом с очень энергичным человеком, то вы почувствуете, что от него исходит некоторая энергия. Если вы находитесь рядом с очень вялым человеком, то вы почувствуете себя ослабленным, как будто из вас что-то было выкачано. Почему вы чувствуете себя таким усталым после посещения больницы? Из вас высасывают со всех сторон. Вся больничная атмосфера является больной, и каждый здесь нуждается в большем количестве жизненной энергии, в большем количестве праны. Поэтому, когда вы находитесь там, прана начинает вытекать из вас. Почему вы иногда чувствуете удушье, когда находитесь в толпе? Потому, что из вас выкачивают вашу прану. Когда вы один утром находитесь под небом, под деревьями, вы вдруг чувствуете в себе жизненную энергию - прану. Каждый человек нуждается в некотором пространстве. Если этого пространства нет, ваша прана откачивается.
Вильгельм Райх выполнил много экспериментов, но его считали сумасшедшим. Наука

имеет свои собственные предрассудки, и она является очень ортодоксальной. Наука все еще не может почувствовать здесь что-либо, кроме воздуха, но Индия экспериментирует с этим уже в течение многих столетий.
Вы, возможно, слышали об этом, или вы возможно даже видели кого-нибудь, кто собирается в самадхи, космическое сознание - в подземное самадхи - в течение нескольких дней без доступа воздуха. Один человек отправился в такое подземное самадхи в Египте в 1880 году на сорок лет. Те, кто похоронил его, все умерли, потому что он должен был вернуться из своего самадхи в 1920 году, спустя сорок лет. В 1920 году никто не верил, что его можно найти живым, но он оказался живым. Он прожил после этого еще несколько десятков лет. Он стал совершенно бледным, но он был жив. А он совершенно не имел доступа воздуха.
Его спрашивали врачи и другие: «В чем секрет этого?»
Он отвечал: «Мы не знаем. Мы знаем только, что прана может входить во все и проникать везде». Воздух проникать не может, а прана может. Раз вы знаете, что вы можете поглощать прану непосредственно, без какого-либо сосуда, то вы можете отправляться в самадхи даже на века.
Если вы сфокусируетесь на третьем глазе, то внезапно вы сможете наблюдать саму сущность дыхания - не само дыхание, а его сущность, прану. А если вы можете наблюдать сущность дыхания, прану, то вы находитесь в точке, с которой случается прыжок, прорыв.
Сутра говорит: Дай форме заполниться сущностью дыхания до верхней части головы... А когда вы придете к ощущению сущности дыхания, праны, то только представьте себе, что ваша голова заполнена ею - только представьте. Не требуется никакого усилия. Я объясню вам, как работает воображение. Когда вы сфокусированы на третьем глазе, то представьте и это случится - тогда и там.
Сейчас ваше воображение просто ослаблено - вы продолжаете воображать и ничего не получается. Но иногда, в обычной жизни также случается нечто. Вы думаете о своем друге и вдруг - стук в дверь. Вы говорите, что это совпадение, что пришел ваш друг. Иногда ваше воображение срабатывает просто как совпадение. Но когда бы это у вас ни случалось, сейчас попытайтесь вспомнить и проанализировать это. Когда бы это ни случилось, что ваше воображение стало реальностью, войдите внутрь этого явления и исследуйте его. Ваше внимание должно было быть где-то около третьего глаза. Когда бы это совпадение ни случилось, это не было совпадением. Это только так выглядит, поскольку вы не обладаете некоторыми тайными знаниями. Ваш ум, видимо, двигался около третьего глаза, не понимая этого. Если ваше внимание сосредоточено на третьем глазе, то одного воображения достаточно, чтобы создать любые явления.
Эта сутра говорит, что когда вы сфокусированы между бровями и можете почувствовать саму сущность дыхания, дайте форме наполниться. Теперь представьте, что эта сущность заполняет всю вашу голову, особенно верхнюю часть головы, сахасрару - наивысший психический центр. И в тот момент, когда вы представите это, она наполнится. Там - в верхней части головы - поток как свет. Эта праническая сущность изливается из верхней части вашей головы как свет. И она действительно начнет изливаться, и под потоком света вы будете освежены, возрождены, станете совершенно другим. Вот что означает это внутреннее возрождение.
Итак, если ваше воображение сфокусировано на третий глаз, оно становится более сильным, более энергичным. Вот почему так много настоятельных просьб относительно

чистоты. Перед выполнением этих практик следует очиститься. Для тантры чистота не является моральным понятием, чистота является существенной - поскольку если вы сфокусированы на третьем глазе и ваш ум нечист, то ваше воображение может стать опасным: опасным для вас, опасным для других. Если вы думаете о том, чтобы убить кого-нибудь, если эта идея находится в вашем уме, то одно воображение может убить чело□века. Вот почему столько настоятельных требований, чтобы, прежде всего вы были чистыми.
От Пифагора потребовали пройти через голодание и через специальное дыхание - то, о котором мы сейчас говорим, - поскольку человек путешествует по очень опасным местам. Поскольку где сила, там и опасность, а если ум нечист, то где бы вы ни получили силу, ваши нечистые мысли тотчас же завладеют ею.
Вы много раз воображали убийство, но, к счастью, воображение не может совершать работу. Если бы оно работало, если бы оно мгновенно активизировалось, то оно бы стало опасным - не только для других, но и для вас, поскольку сколько раз вы думали о том, чтобы совершить самоубийство. Если же ум сфокусирован на треть□ем глазе, то одна мысль о самоубийстве превратится в самоубийство. У вас не будет времени что-либо изменить, это случится немедленно.
Вы, вероятно, наблюдали кого-либо, кого гипнотизируют. Когда кого-то гипнотизируют, гипнотизер может что-то приказать и гипнотизируемый немедленно исполнит это. Каким бы абсурдным ни был приказ, каким бы нерациональным или даже невозможным, гипнотизируемый последует ему. Как это получается? Пятая техника является основой всего гипнотизма. Когда кого-нибудь гипнотизируют, его просят сфокусировать глаза на конкретную точку - на какой-нибудь источник света, на точку на стене или на чем-то другом или на глаза гипнотизера.
Когда вы фокусируете ваши глаза на какой-либо конкретной точке, то спустя не более трех минут ваше внутреннее внимание начинает струиться по направлению к третьему глазу. И в тот момент, когда ваше внутреннее внимание потекло к третьему глазу, ваше лицо начинает меняться. И гипнотизер может определить, когда ваше лицо изменилось. Вдруг ваше лицо теряет жизненность. Оно становится мертвым, как будто бы глубоко засыпает. Гипнотизер немедленно замечает, когда ваше лицо потеряло румянец, жизненность. Это означает, что сейчас ваше внимание притягивается треть□им глазом. Ваше лицо становится мертвым; вся энергия течет по направлению к третьему глазу. Теперь гипнотизер знает, что все, что будет сказано, случится. Он говорит: «Сейчас вы засыпаете» - и вы немедленно засыпаете. Он говорит: «Теперь вы становитесь бессознательным» - вы немедленно становитесь бессознательным. Если он скажет: «Теперь вы Наполеон», вы станете им. Вы начнете вести себя как Наполеон, говорить как Наполеон. Ваши жесты изменятся. Ваша бессознательность будет воспринимать приказы и будет формировать вашу деятельность. Если вы страдаете от некоторой болезни, то теперь можно скомандовать, чтобы болезнь исчезла, и она исчезнет. А можно создать и любую новую болезнь.
Вложив в вашу руку обыкновенный камень с улицы, гипнотизер может сказать: «В вашей руке огонь», - и вы почувствуете интенсивное тепло; ваша рука станет обожженной - и не только в уме, но и на самом деле. Действительно ваша кожа будет обожжена. Вы будете иметь ощущение ожога. Что произошло? Огня ведь нет, есть обычный холодный камень. Как? Как случился этот ожог? Вы сфокусированы на третьем глазе, ваше воображение получило предложения от гипнотизера, и они осуществились. Если

гипнотизер скажет: «Теперь вы мертвы», - вы немедленно умрете. Ваше сердце остановится. Оно действительно остановится.
Это происходит из-за третьего глаза. В третьем глазе воображение и осуществление не являются различными сущностями. Воображение является фактом. Вообразите, и это осуществится. Между мечтой и реальностью нет промежутка. Между мечтой и реальностью нет никакого промежутка! Мечтайте и мечта станет реальностью. Вот почему Шанкара говорил, что весь мир есть не что иное, как мечта, сновидение божественного... видение божественного! Это потому, что божественное центрируется в третьем глазе - всегда, вечно - поэтому все, о чем мечтает божественное, становится реальностью. Если вы центрированы на третий глаз, то любая ваша мечта также станет реальностью.
Сарипутта пришел к Будде. Он много медитировал, а затем к нему стали приходить много видений, много явлений, как это случается со всеми, кто глубоко входит в медитацию. Он начал видеть рай, он начал видеть ад, он начал видеть ангелов, богов, демонов. И они были реальными, настолько реальными, что он прибежал к Будде и рассказал ему, что к нему пришли такие-то и такие-то видения. Но Будда сказал: «Это все ничто - просто мечты. Просто мечты, видения!»
Но Сарипутта сказал: «Они так реальны. Как я могу сказать, что это видения? Если я в моем видении вижу цветок, то он более реален, чем какой-либо другой цветок в мире. От него распространяется благоухание; я могу ощущать его. Я вас не вижу так реально. Этот цветок является более реальным, чем вы, находящийся рядом, поэтому как мне установить различия между тем, что есть реальность, и тем, что есть видение?»
Будда сказал: «Сейчас, когда твое внимание сфокусировано на третьем глазе, видение и реальность - это одно целое. О чем бы ты ни мечтал, оно будет реальностью; верно также и обратное».
Для того, кто сфокусирован на третьем глазе, мечта будет становиться реальностью, а вся реальность станет просто мечтой, сновидением, поскольку, когда ваша мечта становится реальностью, вы знаете, что между ней и реальностью нет никакой принципиальной разницы. Поэтому, когда Шанкара говорит, что весь этот мир есть просто майя, видение божественного, то это не теоретическое предположение, не философское утверждение. Это, скорее, внутреннее переживание того, кто сфокусирован на третьем глазе.
Когда вы сфокусированы на третьем глазе, только представьте себе, что прана изливается из верхней части головы, так, как если бы вы сидели под деревом и были осыпаемы цветами, или так, как если бы вы были под открытым небом и вдруг облака начали бы изливаться дождем, или как если бы вы сидели утром, а солнце поднялось и стало изливать на вас свои лучи. Вообразите себе это и немедленно появится поток - поток света, изливающийся из верхней части вашей головы. Этот поток восстановит вас, даст вам новое рождение. Вы возродились, получили новую жизнь.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ

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