Автор: Центр "СемиЗнание"
21.01.2013 19:12 - Обновлено 20.03.2013 18:38

Шива сказал: Закрыв глаза, подробно рассмотри свою внутреннюю сущность, рассмотри свою истинную природу.

«Закрыв глаза» — закройте свои глаза. Но просто закрыть глаза еще недостаточно. Полностью закрыть глаза — значит закрыть их и остановить движение. В противном случае глаза продолжают видеть что-либо, принадлежащее внешнему миру. Даже с закрытыми глазами вы будете видеть вещи — образы вещей. Реальных вещей нет, но перед вами начнут проплывать образы, идеи, накопленные воспоминания. Они тоже из внешнего мира, поэтому ваши глаза по-прежнему не совсем закрыты. «Тотально» закрыть глаза — значит не видеть ничего.

Поймите разницу. Вы можете закрыть глаза; это легко. Каждый неоднократно это проделывал. Ночью вы закрываете глаза, но это не позволяет вам увидеть свою внутреннюю природу. Закройте глаза так, чтобы не оставалось ничего, что можно увидеть, — ни внешнего объекта, ни внутреннего образа какого-либо внешнего объекта; полнейшая темнота, как если бы вы вдруг ослепли — иослепли не только для мира реальности, но и для мира сновидений.

Это необходимо практиковать. Потребуется большой период времени; сразу это не удастся. Потребуется длительная тренировка. Закройте глаза. Когда у вас найдется время и вы сочтете это удобным, закройте глаза, а затем остановите их внутреннее движение. Ни одного движения! Попробуйте! Не допускайте ни одного движения. Остановите движение глаз. Почувствуйте, будто они окаменели и оставьте их в этом «окаменевшем» состоянии. Ничего не делайте; оставьте их так. И вдруг однажды вы поймете, что смотрите внутрь себя.

Вы видели свое тело только со стороны. Вы видели свое тело в зеркале или видели со стороны руки. Вы не знаете, что такое внутренность вашего тела. Вы никогда не входили в свое «я»; никогда не бывали в центре тела и не смотрели изнутри на то, что там находится.

Закройте глаза; подробно рассмотрите свою внутреннюю сущность, передвигаясь внутри от одного члена тела к другому. Направьтесь к пальцу ноги. Забудьте все тело: идите к пальцу ноги. Остановитесь там и смотрите. Затем поднимитесь по ноге,

двигайтесь вверх, подойдите к каждому члену тела. При этом происходит многое. *Много е* про
исходит!

Ваше тело становится невероятно чувствительным. Если вы прикоснетесь к кому-то, вы можете полностью перебраться в свою руку, и тогда это прикосновение станет преобразующим. Именно это подразумевается под прикосновением учителя, под прикосновением мастера: он может целиком поместиться в любой член своего тела и сконцентрироваться там. Если вы это сделаете, эта часть вашего тела станет живой — настолько живой, что вы не можете и представить себе, что с ней произойдет. Вы можете полностью поместиться в своих глазах. Если вы это сделаете, а затем посмотрите в чьи-то глаза, то вы проникнете в этого человека, достигнете самых его глубин.

Закройте глаза; внимательно разглядывайте свою внутреннюю сущность. Первая, внешняя стадия — взгляд на тело изнутри, из внутреннего центра. Оставайтесь там и смотрите. Вы будете отделены от тела, потому что смотрящий не является тем, на что он смотрит. Наблюдатель отличен от объекта.

Если вы сможете целиком увидеть свое тело изнутри, то вы никогда уже не сможете поддаться иллюзии, что вы — это тело. После этого вы станете другим — совершенно другим: внутри него, но не оно, и в теле и не тело. Это первая стадия. Теперь можете двигаться. Теперь вы свободны, чтобы двигаться. Как только вы освобождаетесь от тела, освобождаетесь от тождественности, вы обретаете свободу движения. Вы можете направиться в свой ум — глубоко внутрь, во внутреннее вместилище ума.

Если вы войдете в это вместилище ума, тогда вы отделитесь и от ума. Тогда вы обнаружите, что ум — это тоже объект, на который можно смотреть, а тот, кто входит в ум, оказывается отдельным от него, другим. Это вхождение в ум подразумевается словами «подробно рассмотри свою внутреннюю сущность». Следует войти в тело и в ум и взглянуть на них изнутри. Тогда вы — свидетель, а в свидетеля проникнуть невозможно.

Свидетель — глубочайшая ваша сердцевина; свидетель — это вы. То, во что можно проникнуть, то, что можно увидеть, — это не вы. Но когда вы подходите к тому, во что нельзя проникнуть, к тому, во что не можете войти, что не можете наблюдать, тогда вы

подходите к подлинному «я». Запомните: невозможно свидетельствовать источник свидетельства; это абсурдно.

Если кто-то утверждает: «Я свидетельствовал моего свидетеля», это утверждение абсурдно. Почему? Да потому, что если вы свидетельствовали свое свидетельствующее «я», значит, оно не является свидетельствующим «я». Свидетелем является тот, кто сам свидетельствует. То, что вы можете видеть, — это не вы; то, что можете наблюдать, — это не вы; то, что можете осознавать, — это не вы.

ГЛЯДЯ ВНУТРЬ

Эти техники медитации связаны с практикой созерцания. Но прежде чем осваивать их, нужно кое-что понять о глазах, ибо эти техники непосредственно с ними связаны. Первое: глаза — самая нетелесная часть человека, наименее телесная его часть. Если материя способна стать нематерией, то именно это и происходит с глазами. Глаза материальны и одновременно нематериальны. Глаза — место встречи вас и вашего тела. Ни в каком другом месте вашего тела эта встреча не является столь глубокой.

Ваше тело и вы разобщены. Между ним и вами существует огромная дистанция, но в том месте, где находятся ваши глаза, вы оказываетесь ближе всего к своему телу, а тело — к вам. Вот почему глаза можно использовать для внутреннего путешествия. Один прыжок из глаз может привести вас к источнику. Этот прыжок невозможно сделать из руки, из сердца, из других частей тела. Оттуда придется идти слишком долго; дистанция огромна. Но если начать с глаз, то достаточно сделать один-единственный шаг, чтобы войти в себя.

Глаза жидки, непрочны, подвижны, они пребывают в постоянном движении, которое имеет свой собственный ритм, свою систему, свой механизм. Ваши глаза не двигаются наобум, как попало. У них есть свой ритм, который может многое рассказать. Если у вас на уме сексуальная мысль, ваши глаза двигаются особым образом — в особом ритме. Взглянув на ваши глаза и на их движение, можно сказать, какого рода мысли вы думаете. Когда вы голодны и думаете о еде, ваши глаза тоже двигаются особым образом.

Так что запомните: движение глаз и мышление взаимосвязаны. Вот почему если вы остановите движение глаз, ваш мыслительный процесс тотчас же прекратится. И наоборот: если ваш мыслительный процесс прекратится, то глаза автоматически остановятся. И еще один момент: глаза постоянно двигаются от одного объекта к другому: от А к Б, от Б к В и так далее. Движение — их стихия. Они напоминают текущую реку: движение — их природа. Благодаря движению они такие живые! Движение — это жизнь.

Попробуйте остановить глаза на какой-нибудь точке, на каком-нибудь объекте и не давайте им двигаться, но движение — их природа. Вам не остановить движение глаз, хотя вы можете остановить взгляд: поймите разницу. Вы можете остановить взгляд на какой-нибудь неподвижной точке — допустим, на точке на стене. Вы можете не отрываясь смотреть на эту точку; можете остановить взгляд. Но движение — стихия глаз. Теперь, когда они не могут двигаться от объекта А к объекту Б, поскольку вы удерживаете их на А, происходит странное явление.

Движение глаз должно присутствовать; такова их природа. Если вы не позволяете им двигаться от А к Б, тогда они начнут двигаться извне внутрь. Либо они двигаются от А к Б, либо, удерживаемые вами от внешнего движения, начинают двигаться внутрь. Движение — природа глаз; движение им необходимо. Если вы внезапно остановите их и не позволите двигаться наружу, они начнут двигаться внутрь.

Итак, есть две возможности движения. Одна — от объекта А к объекту Б: это внешнее движение, которое обычно и происходит. Но есть и другая возможность, о которой знают тантра и йога — удержание от движения от объекта к объекту и остановка такого движения. В этом случае глаза совершают прыжок от внешнего объекта к внутреннему сознанию. Они начинают двигаться внутрь. Запомните это, тогда вы легко поймете эти техники.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода

Ошо. Книга Тайн

Полезные намекалки здесь: **Что такое медитация?**
