



Шива сказал: Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков.

Эту технику можно выполнять разными способами. Первый способ — просто где-нибудь сидеть. Звуки есть всюду. Можете сесть на рынке, а можете уединиться в Гималаях: везде есть звуки. Сидите безмолвно — и в звуках обнаружится некая особенность. Когда есть звуки, вы оказываетесь их центром. Звуки приходят к вам отовсюду, со всех сторон.

Со зрением, с глазами это не так. Зрение линейно. Я вижу вас: существует линия, направленная к вам. Звук не линейен, он кругообразен. Поэтому звуки приходят к вам кругами, а вы являетесь их центром. Где бы вы ни находились, вы — центр звука. Для звуков вы — «Бог», центр вселенной.

Каждый звук приходит к вам, двигаясь кругами.

Эта техника медитации гласит: «Купайся в центре звука». Где бы вы ни находились, выполняя эту технику, закройте глаза и почувствуйте, что вся вселенная заполнена звуками. Почувствуйте, как каждый звук движется к вам, а вы являетесь центром. Даже ощущение того, что вы являетесь центром, принесет вам глубокое спокойствие. Вселенная становится окружностью, а вы — центром, и все движется к вам, ниспадает к вам.

Медитация ЦЕНТР ЗВУКА

Автор: Центр "СемиЗнание"

15.12.2012 11:56 - Обновлено 10.06.2015 13:26

«Как в непрерывном шуме водопада» — если вы сидите рядом с водопадом, закройте глаза и почувствуйте вокруг себя звук, который падает со всех сторон и со всех сторон создает в вас центр. Почему нужно особо подчеркивать то, что вы находитесь в центре? Потому что в центре звука нет. Центр беззвучен; поэтому вы слышите звуки. Если бы это было не так, вы бы их не слышали. Один звук не может слышать другой звук. Вы слышите звуки потому, что в своем центре вы беззвучны. Центр абсолютно безмолвен; вот почему вы можете слышать звуки, входящие в вас, приходящие к вам, проникающие в вас, окружающие вас.

Если вы сможете отыскать этот центр, эту область внутри себя, куда приходит каждый звук, тогда звуки внезапно исчезнут, и вы войдете в безмолвие. Если вы сможете почувствовать центр, где слышен каждый звук, тогда произойдет внезапный перенос сознания. В первый момент вы услышите весь мир, наполненный звуками; а в следующий момент ваше осознание повернет внутрь, и вы услышите безмолвие, центр жизни.

Когда вы это услышите, никакой звук уже не сможет вывести вас из равновесия. Звук приходит к вам, но он вас не достигает. Он приходит к вам, он постоянно приходит к вам, но он *никогда* вас не достигнет. Есть точка, куда не проникает ни один звук. Эта точка — вы.

Делайте это на рынке: другого такого места, как рынок, нет. Он кишит звуками — безумными звуками. Только не начинайте думать о звуках — не думайте, что этот звук хорош, а тот — плох, что этот звук выводит из равновесия, а тот — очень красив и гармоничен. Вы не должны думать о звуках. Вы должны думать о центре. Вы не должны думать о каждом звуке, двигающемся к вам, — хорош ли он, плох ли, прекрасен ли. Вы должны только помнить, что являетесь центром, а звуки движутся к вам — все звуки, какими бы они ни были.

Звуки слышатся не ушами. Они слышатся *не* ушами; уши не могут их слышать. Уши лишь играют роль передатчика, отсекая при этом многое из того, что для вас бесполезно. Они отбирают звуки, сортируют их, и в вас входят уже эти звуки. Теперь отыщите в себе центр. Уши — это не центр. Вы слышите откуда-то из глубины. Уши лишь посылают вам отобранные звуки. Где вы? Где ваш центр?

Если вы работаете со звуками, то рано или поздно с удивлением узнаете, что центр находится не в голове. Центр — *не* в голове. То, что он в голове, кажется вам потому,

что вы никогда не слышали звуков: вы слышали слова. Когда вы слышите слова, голова — центр, когда слышите звуки, голова — не центр. Вот почему в Японии говорят, что человек думает не головой, а животом: японцы очень долго работали со звуками.

В каждом японском храме можно увидеть гонг. Его повесили для того, чтобы создавать звуки вокруг искателя. Обычно в храме кто-нибудь медитирует, и в это время звучит гонг или же звонит колокол. Может показаться, что звук колокола создает помеху. Кто-то медитирует, и кажется, что колокол или гонг ему мешает. Но это лишь кажется! Входя в храм, каждый посетитель ударяет в гонг или звонит в колокол. Когда в храме кто-то медитирует, может показаться, что этот звук становится ему помехой. Но это не так, потому что медитирующий ждет этого звука.

Каждый новый посетитель помогает ему. Вновь и вновь звонит колокол, раздается звук, и медитирующий вновь входит в себя. Он созерцает центр, в который глубоко проникает этот звук. Раздается первый удар колокола: это сделал посетитель. Вторым ударом раздастся внутри медитирующего, где-то внутри. Где именно? Звук всегда ударяет в живот, в пупок и никогда в голову. Если он ударяет в голову, вы должны понять, что это не звук: это слова. Значит, вы начали думать о звуке. Чистота утрачена.

«Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада, или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков». Звук можно создать, используя пальцы или что угодно, заткнув ими уши. Вы услышите звук. Что это за звук и почему вы его слышите, если ваши уши закрыты, заткнуты?

Точно так же, как существуют негативы фотографий, существуют негативы звуков. Негатив видят не только глазами: уши могут слышать негатив. Поэтому, когда вы затыкаете уши, вы начинаете слышать негатив звуков.

Все звуки прекратились... Внезапно послышался новый звук. Этот звук есть отсутствие звука. Возник зазор. Вы нечто утрачиваете и начинаете слышать его отсутствие. «Или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» — этот негатив звуков известен как звук звуков, ибо на самом деле это не звук, а его отсутствие. Можно сказать, что это естественный звук, так как он ничем не создается.

«Заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» — отсутствие звука является очень тонким переживанием. Что оно вам даст? В тот момент, когда ни одного звука нет, вы возвращаетесь к самому себе. Со звуками мы движемся прочь; со звуками мы движемся к чему-то другому. Попробуйте понять следующее: звуками мы связаны с другими звуками, общаемся с другими.

Если звук — это средство для движения к другому, тогда безмолвие становится средством для движения к самому себе. Посредством звука вы общаетесь с другими, посредством безмолвия падаете в собственную пропасть, в самих себя. Вот почему так много техник медитации используют безмолвие для движения внутрь.

Станьте абсолютно немым и глухим — хотя бы на несколько мгновений. Никуда, кроме как к самим себе, вы идти не сможете, поэтому вы внезапно обнаружите, что пребываете внутри; никакое движение невозможно. Поэтому так часто практикуют безмолвие. В безмолвии все мосты, ведущие к другим, разрушены.

«Или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» — в одной технике демонстрируются две противоположности. «Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада» — это одна крайность; «или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» — другая крайность. Одна крайность — слушать звуки, приходящие к вашему центру, другая — остановить все звуки и ощущать беззвучный центр. Обе крайности даны в одной технике с определенной целью — чтобы вы могли двигаться от одного к другому.

Это «или» не означает выбор: то или другое. Делайте и то, и другое! Вот почему в одной технике дано и то, и другое. В течение нескольких месяцев выполняйте первую часть, затем — также в течение нескольких месяцев — вторую. Вы станете более живым, вы познаете обе крайности. А если вы способны легко двигаться к обеим крайностям, у вас есть шанс оставаться вечно юным.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Медитация ЦЕНТР ЗВУКА

Автор: Центр "СемиЗнание"

15.12.2012 11:56 - Обновлено 10.06.2015 13:26

[Музыка для медитации](#)

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

[Магазин СемиЗнание-!\[\]\(74d4806277d7e73349d8e8c0897931e9_img.jpg\) Купить музыку для медитаций, релакс !\[\]\(5f42d2cd7ad901bc24e5d35a38c777fd_img.jpg\) и !\[\]\(628bc0b1ef2b63d1fc4442fb794e3e78_img.jpg\) музыкальные инструменты](#)
