Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
24.08.2020 08:04 - Обновлено 23.10.2020 17:32



ДЫХАНИЕ - МОСТ ВО ВСЕЛЕННУЮ | О лучезарная, этот опыт может начаться между вдохом и выдохом | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает:

О лучезарная, этот опыт может начаться между вдохом и выдохом. После того, как дыхание вошло (опустилось внутрь) и перед самым его поворотом вверх (восхождением), - благой дар.

Первые девять техник относятся к дыханию. Поэтому давайте поймем кое-что о дыхании, а затем мы перейдем к техникам. Мы дышим непрерывно с момента рождения до момента смерти. Между этими двумя моментами все меняется. Все меняется, ничто не остается тем же самым, и лишь дыхание остается неизменным между рождением и смертью.

Ребенок станет юношей; юноша станет старым. Он будет болеть, его тело станет безобразным, больным, все изменится. Он будет счастливым, несчастным, он будет страдать; все будет продолжать изменяться. Но что бы ни случилось между этими двумя моментами, человек должен дышать. Является он счастливым или несчастным, молодым или старым, успешным или неудачником - кем бы он ни был, не имеет значения - одно является определенным: между моментами рождения и смерти он должен дышать. Дыхание будет непрерывным процессом; недопустимы никакие перерывы. Если даже на короткое время вы забудете о дыхании, вас больше не будет. Вот почему вы дыханию не нужны, с вами одни трудности. Если забыть о дыхании хоть на один момент, то уже ничего нельзя будет поделать. Итак, на самом деле вы не являетесь дыханием, поскольку вы не нужны. Вы крепко спите, а дыхание продолжается; вы без сознания, а дыхание продолжается; вы в глубокой коме, а дыхание продолжается. Вы не являетесь необходимым; дыхание есть нечто, что продолжается независимо от вас.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
24.08.2020 08:04 - Обновлено 23.10.2020 17:32

Дыхание является одним из постоянных факторов в вашей личности - это первое. Это нечто, что является очень существенным и основным для жизни - это второе. Без дыхания вы не сможете жить. Поэтому дыхание и жизнь стали синонимами. Дыхание является механизмом жизни, жизнь тесно связана с дыханием. Вот почему в Индии мы называем его праной. Мы дали одно слово для двух понятий - прана означает жизненную силу, жизненность. Ваша жизнь является вашим дыханием.
Третье: ваше дыхание является мостом между вами и вашим телом. Дыхание постоянно присоединяет вас к вашему телу, соединяет вас, связывает вас с вашим телом. Дыхание является мостом не только к вашему телу, но и мостом между вами и Вселенной. Тело и есть Вселенная, которая вошла в вас, которая ближе всего к вам.
Ваше тело является частью Вселенной. Все в теле является частями Вселенной - каждая частица, каждая клетка. Тело является максимальным приближением к Вселенной. Дыхание является мостом. Если мост сломан, вы не находитесь больше во Вселенной. Вы перемещаетесь в некоторое неизвестное измерение; тогда вас невозможно будет найти во времени и пространстве. Итак, третье заключается в том, что дыхание является также и мостом между вами и пространством и временем.
Дыхание, поэтому, становится очень важным - наиболее важной вещью. Поэтому первые девять техник связаны с дыханием. Если вы сможете сделать кое-что с дыханием, вы внезапно возвратитесь в настоящее. Если вы сможете сделать кое-что с дыханием, вы достигнете источника жизни. Если вы сможете сделать кое-что с дыханием, вы сможете выйти за пределы времени и пространства. Если вы сможете сделать кое-что с дыханием, вы будете одновременно и в мире, и за пределами его.
У дыхания есть две характерные точки. В одной из них оно соприкасается с телом и с Вселенной, а в другой - с вами и с тем, что выходит за пределы Вселенной. Мы знаем только одну часть дыхания. Мы знаем движение дыхания во Вселенную, в тело. Но оно всегда движется из тела в «не-тело», из «не-тела» в тело. Другую точку мы не знаем. Если мы осознаем эту другую точку, то другая часть моста, другой полюс моста вдруг преобразуется, трансплантируется в другое измерение.
Но помните, то, что Шива собирается нам рассказать, не является йогой, оно является тантрой. Йога также работает над дыханием, но работа йоги и работа тантры принципиально различны. Йога пытается систематизировать дыхание. Если вы сумеете систематизировать свое дыхание, то ваше здоровье улучшится. Если вы сумеете систематизировать свое дыхание, если вы узнаете секреты дыхания, то жизнь ваша станет длиннее; вы станете более здоровыми и будете жить дольше. Вы будете более сильными, более наполненными энергией, более жизненными, молодыми, свежими.
Но тантра не имеет к этому отношения. Тантра имеет дело не с какой-либо систематизацией дыхания, а с использованием дыхания только в качестве техники для обращения внутрь. Здесь не требуется практиковать конкретный стиль дыхания, конкретную систему дыхания или конкретный ритм дыхания - нет! Дыхание следует воспринимать таким, каково оно есть. Следует только осознать в дыхании некоторые моменты.
В дыхании имеются некоторые моменты, которые мы не осознаем. Мы дышали, и мы будем продолжать дышать - с дыханием мы родились и с дыханием умрем, - но мы не осознаем некоторые моменты. И это странно. Человек исследует глубины пространства. Человек собирается на Луну, человек старается проникнуть в космическое пространство подальше от Земли, и, в то же время, человек не узнал еще ближайшую часть своей

жизни. В дыхании есть некоторые места, которые мы еще никогда не исследовали, и эти места являются дверями - ближайшими к вам дверями, через которые вы можете войти в другой мир, в другое бытие, в другое сознание. Но они являются очень тонкими, неуловимыми.

Наблюдать Луну не очень трудно. Даже достичь Луны не очень трудно; это всего лишь большое путешествие. Вам нужны специальные устройства, нужны технологии, нужна накопленная информация, и тогда вы сможете достичь ее. Дыхание вам ближе всего, но чем ближе расположена вещь, тем труднее осознать ее. Чем ближе она расположена, тем более трудно; чем более очевидна она, тем более трудно. Она настолько близка к вам, что снова нет никакого промежутка между вами и вашим дыханием. Или там такой малый промежуток, что вам нужны очень тщательные наблюдения, только тогда начнете вы осознавать некоторые моменты.

Это - техника: О, лучезарная, это переживание может начаться между двумя дыханиями.

После того, как дыхание войдет, то есть пройдет вниз, и как раз перед тем, как оно вернется обратно, то есть пойдет вверх - благотворность. Осознайте момент между этими двумя точками... и случилось. Когда вы вдыхаете, наблюдайте. В течение одного мгновенья или тысячной доли мгновенья дыхания нет - перед тем, как повернуть вверх, перед тем, как повернуть наружу. Дыхание вошло внутрь; затем наступает некоторый момент, когда дыхание останавливается. Затем дыхание идет наружу. Когда дыхание вышло наружу, тогда снова на одно мгновенье или на долю мгновенья дыхание останавливается. Затем снова вдох.

Перед вдохом и перед выдохом имеется момент, когда дыхания нет. В этот момент и может случиться просветление, поскольку, когда вы не дышите, вы не находитесь в мире. Поймите это: когда вы не дышите, вы мертвы; вы все еще существуете, но вы мертвы. Но этот момент так краток, что вы его не наблюдаете.

Для тантры каждое законченное дыхание является смертью, а каждое новое дыхание является повторным рождением. Дыхание, идущее внутрь, является рождением; дыхание, идущее наружу, является смертью. Выдох - синоним смерти; вдох - синоним жизни. Итак, с каждым вздохом вы умираете и возрождаетесь вновь. Промежуток между этими двумя состояниями очень краток, но внимание и тонкое, искреннее наблюдение могут позволить вам почувствовать этот промежуток. Как говорит Шива, если вы сможете почувствовать этот промежуток, то наступит благотворность. Тогда ничего больше не нужно. Вы благословлены, вас признали; это случилось.

Вы не должны тренировать свое дыхание. Оставьте его таким, какое оно есть. Почему эта техника так проста? Она выглядит такой простой. Такая простая техника для того, чтобы познать истину? Познать истину означает узнать то, что ни рождается, ни умирает, узнать тот вечный элемент, который существует всегда. Вы можете познать дыхание, идущее наружу, вы можете познать дыхание, идущее внутрь, но вы можете никогда не познать промежуток между ними.

Попытайтесь. Вдруг вы уловите момент, - а вы можете уловить его; он уже здесь. Ничего не нужно добавлять к вам или к вашей структуре, оно уже здесь. За исключением некоторой доли осознанности все уже здесь. Поэтому как это сделать? Прежде всего, следует осознать дыхание, идущее внутрь. Наблюдайте его. Забудьте все, только наблюдайте дыхание, идущее внутрь - сам процесс его прохождения.

Когда дыхание коснется ваших ноздрей, почувствуйте его здесь. Затем дайте дыханию

войти. Полностью осознанно двигайтесь вместе с дыханием. Когда вы движетесь вместе с дыханием вниз, вниз и вниз, не потеряйте его. Не забегайте вперед и не плетитесь сзади, идите как раз вместе с ним. Помните это: не вырывайтесь вперед и не следуйте позади него, как тень - будьте с ним одновременными.
Дыхание и осознанность должны стать единым целым. Дыхание идет внутрь - вы идете внутрь. Только тогда будет возможно ухватить момент между двумя дыханиями. Это не будет легким делом. Двигайтесь внутрь с дыханием, двигайтесь наружу с дыханием: внутрь-наружу, внутрь-наружу.
Будда особенно старался использовать этот метод, поэтому этот метод стал методом буддистов. В буддийской терминологии он известен как анапанасати-йога. И просветление Будды было основано как раз на этой технике - только на ней.
Все пророки мира, пророки всех религий достигали с помощью той или иной техники, и все эти техники будут среди этих ста двенадцати техник. Эта первая техника является буддистской. Она стала известной в мире, как техника Будды, поскольку Будда достиг своего просветления именно с помощью этой техники.
Будда говорил: «Осознайте ваше дыхание, когда оно идет внутрь и когда оно идет наружу - идущим внутрь, идущим наружу». Он никогда не указывал на промежуток, поскольку в этом нет необходимости. Будда думал и чувствовал, что если вы свяжетесь с промежутком, с промежутком между двумя дыханиями, то эта связь может помешать вашей осознанности. Поэтому он просто говорил: «Осознавайте. Когда дыхание идет внутрь, двигайтесь с ним, когда дыхание идет наружу, двигайтесь с ним. Делайте просто следующее: движение внутрь, движение наружу - вместе с дыханием». Он никогда ничего не говорил о последней части этой техники.
Причина этого заключается в том, что Будда говорил с самыми обычными людьми, и это могло породить желание достигнуть этого промежутка. Это желание достигнуть интервала станет барьером перед осознанностью, поскольку если вы желаете получить интервал, то вы будете несколько впереди. Дыхание будет входить внутрь, а вы будете двигаться впереди, потому что вы интересуетесь промежутком, который еще только будет в будущем. Будда никогда не указывал на это, поэтому техника Будды является лишь половиной техники. Но другая половина следует автоматически. Если вы продолжаете практиковать понимание дыхания, осознание дыхания, то вдруг, однажды, даже не ведая этого, вы окажетесь в промежутке. Это произойдет потому, что по мере того, как ваша осознанность будет становиться более тонкой, более глубокой, более интенсивной, по мере того, как контуры вашей осознанности будут становиться все более очерченными - весь мир будет становиться более очерченным; вашим миром становится только дыхание, идущее внутрь, и дыхание, идущее наружу, вот вся арена для вашей осознанности - и вы обязаны вдруг почувствовать промежуток, в котором нет дыхания.
Когда вы ежесекундно отслеживаете свое дыхание, то когда дыхание исчезает, как вы можете не осознать это? Вы вдруг внезапно осознаете, что дыхания нет, и придет момент, когда вы почувствуете, что дыхание не выходит и не входит. Дыхание прекратилось полностью. В этой остановке - благотворность.
Одной этой техники достаточно для миллионов. В течение веков вся Азия испытывает эту технику и живет ею. Тибет, Китай, Япония, Бирма, Таиланд, Шри Ланка - вся Азия за исключением Индии испытывает эту технику. Всего одна техника и тысячи и тысячи достигших просветления с ее помощью. И это всего лишь первая техника.

Но, к несчастью, из-за того, что техника оказалась связанной с именем Будды, индусы старались избегать ее. Из-за того, что эта техника становилась все больше и больше буддийской, индусы совершенно забыли о ней. И не только это, они старались избегать ее и по другой причине. Поскольку эта техника является первой техникой, указанной Шивой, то многие буддисты объявили эту книгу, Вигьяна Бхайрава Тантра, буддийской, а не индуистской книгой.
Она ни индуистская, ни буддийская - техника есть просто техника. Ее использовал Будда, но к тому времени она уже была готова для использования. Будда стал буддой, просветленным благодаря этой технике. Техника предшествовала Будде; техника уже существовала. Испытывайте ее. Она является наиболее простой техникой - простой по сравнению с другими техниками; я не говорю, что она является простой для вас. Другие техники будут более трудными. Вот почему она указана в качестве первой техники.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра