Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
29.08.2020 13:17 - Обновлено 23.10.2020 17:31



ДЫХАНИЕ - МОСТ ВО ВСЕЛЕННУЮ | Или, когда вдох и выдох сливаются, в этот самый миг прикоснись не потребляющего энергию, наполненного энергий центра | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает:

Или, когда вдох и выдох сливаются, в этот самый миг прикоснись не потребляющего энергию, наполненного энергий центра.

Наблюдай точку слияния двух дыханий

Третья дыхательная техника: Или, когда вдох и выдох сливаются, в этот самый миг прикоснись не потребляющего энергию, наполненного энергий центра.

Мы разделены на центр и периферию. Тело является периферией; мы знаем тело, мы знаем периферию. Мы знаем окрестности, но мы не знаем, где расположен центр. Когда выдох сливается с вдохом, когда они становятся единым целым, когда мы не можем сказать, вдох это или выдох... когда трудно разграничить и определить, идет дыхание наружу или внутрь, когда дыхание уже проникло внутрь и начинает двигаться наружу, тогда и происходит слияние. Это ни движение наружу, ни движение внутрь. Дыхание является статичным. Когда оно идет наружу, оно является динамичным; когда оно идет внутрь, оно является динамичным. Когда оно ни то, ни другое, когда оно молчит, не движется, тогда вы около центра. Точка слияния входящего и выходящего дыхания является вашим центром.

Взгляните на это таким образом: когда дыхание идет внутрь, куда оно идет? Оно идет в ваш центр, оно прикасается к вашему центру. Когда оно идет наружу, откуда оно идет? Оно движется из вашего центра. К вашему центру нужно прикоснуться. Вот почему мистики дао и мистики дзэна говорят, что голова не является центром, пупок является вашим центром. Дыхание идет к пупку, а затем от него. Оно идет к центру.

Как я уже говорил, дыхание является мостом между вами и вашим телом. Вы знаете тело, но вы не знаете, где расположен ваш центр. Дыхание постоянно идет к центру и от него, но мы недостаточно отслеживаем свое дыхание. Таким образом, обычно оно не идет к центру - сейчас, во всяком случае, оно не идет к центру. Вот почему все чувствуют себя «вне центра». Во всем современном мире те, кто вообще в состоянии думать, чувствуют, что они потеряли свой центр.
Посмотрите на спящего ребенка, понаблюдайте за его дыханием. Дыхание идет внутрь; живот поднимается. Грудная клетка остается без движения. Вот почему ребенок не имеет грудной клетки, а только живот - очень динамичный живот. Дыхание идет внутрь и живот поднимается; дыхание идет наружу и живот опускается; живот движется. Дети находятся в своем центре, около своего центра. Вот почему они так счастливы, так блаженны, так наполнены энергией, никогда не устают - все в них с избытком и всегда они находятся в настоящем без какого-либо прошлого, без какого-либо будущего.
Ребенок может сердиться. Когда он сердится, он тотально сердит; он становится гневным. Тогда и гнев его является прекрасным. Когда кто-либо является тотально сердитым, то гнев красив сам по себе, поскольку тотальность всегда имеет красоту.
Вы не можете быть сердитым и красивым, вы станете безобразным, поскольку частичность всегда безобразна. И это относится не только ко гневу. Когда вы любите, вы безобразны, поскольку и здесь вы частичны, фрагментарны; вы не тотальны.
Посмотрите на свое лицо, когда вы любите кого-нибудь, когда вы «делаете любовь». Делайте любовь перед зеркалом и посмотрите на свое лицо - оно будет безобразным, звероподобным. И в любви ваше лицо становится безобразным. Почему? Любовь также является конфликтом, вы что-то утаиваете. Вы очень мало отдаете. Даже в любви вы не тотальны; вы не отдаете себя полностью, целиком.
Ребенок даже в гневе и возмущении является тотальным. Его лицо становится излучающим и прекрасным; он находится здесь и сейчас. Его гнев не связан ни с прошлым, ни с будущим, он не вычисляет, он просто сердится. Ребенок находится в своем центре. Когда вы находитесь в своем центре, вы всегда тотальны. Что бы вы ни делали, ваши действия всегда будут тотальными; плохие или хорошие, но они будут тотальными. Когда вы фрагментарны, когда ваш центр смещен, то каждое ваше действие должно быть фрагментом самого себя. Ваша тотальность не проявляется, только часть, и часть идет против целого - это порождает безобразность.
Мы все были детьми. Почему так случилось, что когда мы выросли, наше дыхание стало поверхностным? Оно никогда не идет в живот; оно никогда не касается пупка. Если бы оно могло идти все дальше и дальше внутрь, то оно становилось бы все менее и менее поверхностным, но оно лишь касается грудной клетки и выходит. Оно никогда не идет к центру. Вы боитесь своего центра, поскольку если вы пройдете к центру, вы станете тотальным. Если вы хотите быть фрагментарным, то это механизм для достижения фрагментарности.
Вы любите - и если ваше дыхание будет идти от центра, вы будете любить тотально. Вы боитесь. Вы боитесь быть слишком уязвимыми, слишком открытыми кому-либо. Вы можете называть его своим любимым, вы можете называть ее своей любимой, но вы боитесь. Здесь есть другой. Если вы будете тотально уязвимы, открыты, то вы не знаете, что может случиться. Тогда вы являетесь единым целым в другом смысле. Вы боитесь так всецело быть отданным другому. Вы не можете дышать; вы не можете глубоко дышать. Вы не можете расслабить свое дыхание так, чтобы оно пошло к центру -

потому что в тот момент, когда ваше дыхание пойдет к центру, ваши действия станут тотальными.
Вы дышите поверхностно, потому что вы боитесь стать тотальными. Вы дышите по минимуму, а не по максимуму. Вот почему жизнь кажется такой безжизненной. Если вы дышите по минимуму, то жизнь становится безжизненной; вы живете по минимуму, а не по максимуму. Вы можете жить по максимуму - тогда жизнь станет переполненной. Но тогда появятся трудности. Если жизнь станет переполненной, то вы не сможете быть мужем, вы не сможете быть женой. Все станет трудным.
Если жизнь переполнена, то любовь тоже будет переполненной. Тогда вы не сможете приклеиться к кому-либо. Тогда вы будете переполнять все, все измерения будут заполнены вами. И тогда ум почувствует опасность, ему покажется, что лучше не быть живым. Чем более вы мертвы, тем больше вы в безопасности. Чем более вы мертвы, тем в большей степени все находится под вашим контролем. Вы можете контролировать, значит, вы остаетесь хозяином. Вы чувствуете себя хозяином, поскольку вы можете все контролировать. Вы можете контролировать свой гнев, вы можете контролировать свою любовь, вы можете контролировать все. Но этот контроль возможен только на минимальном уровне вашей энергии.
Когда-нибудь каждый должен почувствовать, что имеются моменты, когда он переходит от минимального уровня к максимальному. Вы направляетесь на горную станцию. Вдруг вы вырываетесь из города и его тюрьмы. Вы чувствуете себя свободным. Небо огромно, лес зеленый и вершины гор касаются облаков. Вдруг вы начинаете глубоко дышать. Вы можете не заметить этого.
Если вы поедете на горную станцию, понаблюдайте. На самом деле не горная станция совершает эту перемену. Это ваше дыхание. Вы начинаете глубоко дышать. Вы говорите: «Ах! Ах!» Вы касаетесь центра, вы на мгновенье становитесь тотальными, вы ощущаете блаженство. Это блаженство идет не от горной станции, это блаженство идет от вашего центра - вы внезапно прикоснулись к нему.
В городе вы боялись. Там кругом были другие и вы контролировали себя. Вы не могли кричать, вы не могли смеяться. Что за несчастье! Вы не могли петь на улицах, вы не могли танцевать. Вы боялись - где-то за углом был или полицейский, или священник, или судья, или политик, или моралист. Кто-то обязательно был за углом, поэтому вы не могли так просто танцевать на улице.
Бертран Рассел где-то сказал: «Я люблю цивилизацию, но мы стали цивилизованными слишком дорогой ценой». Вы не можете танцевать на улицах, но вы едете на горную станцию и вдруг вы можете танцевать. Вы одни перед небом, и небо не сдерживает вас. Оно открытое, открытое и открытое - обширное, бескрайнее. Вдруг вы делаете глубокий вздох, он касается центра и наступает блаженство. Но это не надолго. Через час или два горная станция исчезнет. Вы по-прежнему можете быть там, но горная станция исчезнет.
Ваши тревоги вернутся. Вы будете думать о том, чтобы позвонить в город, чтобы написать письмо вашей жене, или вы начнете думать о том, что раз через три дня вы собираетесь обратно, то вы должны начать приготовления. Вы только что прибыли и вы уже собираетесь уезжать. Вы возвращаетесь.
Такое дыхание, на самом деле, идет не от вас; оно вдруг случается. Из-за изменения ситуации происходит смена передач. Вы были в новой ситуации, вы не могли дышать старым способом, поэтому на какое-то время пришло новое дыхание. Оно прикоснулось к

центру и вы почувствовали блаженство.
Шива говорит, что вы каждый момент прикасаетесь к центру, или если вы не прикасаетесь, то вы можете прикоснуться к нему. Начните глубоко и медленно дышать. Прикоснитесь к центру; не дышите от груди - это обман. Цивилизация, образование, мораль - все они порождают поверхностное дыхание. Было бы хорошо проникнуть глубоко в центр, так как в противном случае вы не сможете осуществлять глубокое дыхание.
Пока человечество не прекратит подавление секса, человек не сможет правильно дышать. Если дыхание спускается глубоко в живот, то оно дает энергию сексуальному центру. Оно прикасается к сексуальному центру; оно массирует сексуальный центр изнутри. Сексуальный центр становится более активным, более живым. Цивилизация боится секса. Мы не разрешаем своим детям прикасаться к их сексуальным центрам, к их половым органам. Мы говорим: «Прекратите! Не прикасайтесь!»
Посмотрите на ребенка, когда он впервые прикоснется к своему сексуальному центру, затем скажите «Прекрати!», а затем понаблюдайте за его дыханием. Когда вы говорите: «Прекрати! Не прикасайся к сексуальному центру!», дыхание немедленно становится поверхностным - поскольку не только его руки прикасаются к сексуальному центру, но и глубоко внутри дыхание также прикасается к нему. И если дыхание продолжает прикасаться к нему, то трудно удержать руки от этого. Если руки прекратили делать это, то станет необходимым, потребуется, чтобы и дыхание не касалось, чтобы оно не шло вглубь. Оно должно стать поверхностным.
Мы боимся секса. Нижняя часть тела является не только нижней физически, она и в ценностном отношении становится низшей. Она приговорена быть «низшей». Поэтому вы не должны идти глубоко и оставаться поверхностным. Наше несчастье в том, что мы можем вдыхать только вниз. Если бы некоторым проповедникам было позволено, то они изменили бы весь механизм дыхания. Они разрешили бы дыханию идти только вверх, в голову. Тогда бы вы абсолютно не чувствовали секса.
Если нам нужно создать человечество без секса, то мы должны будем изменить систему дыхания. Дыхание должно будет идти в голову, в сахасрару - седьмой центр в голове, - а затем возвращаться в рот. Здесь должен быть проход: ото рта к сахасраре. Он не должен вести глубоко вниз, потому что вести вниз опасно. Чем глубже вы идете, тем больше вы проникаете в глубинные слои биологии. Вы достигаете центра, и этот центр расположен как раз около сексуального центра - как раз рядом. Это и должно быть так, потому что секс есть жизнь.
Посмотрите на это таким образом: дыхание есть жизнь сверху вниз; секс является жизнью совсем с другого конца - снизу вверх. Энергия секса течет и энергия дыхания течет. Проход для дыхания расположен в верхней части тела, для секса - в нижней. Когда они встречаются, они творят жизнь; когда они встречаются, они создают биологию, биоэнергию. Поэтому если вы боитесь секса, то вы должны создать препятствие для них, вы должны не дать им встретиться. Цивилизованный человек на самом деле является кастрированным человеком; вот почему мы не знаем о дыхании, вот почему эта сутра будет сложна для понимания.
Шива говорит: Когда бы ни произошло слияние вдоха и выдоха, в этот самый момент прикоснись к центру, пустому, но наполненному энергией. Он использует очень противоречивые термины: «пустой, но наполненный энергией». Центр является пустым, поскольку ваши тела, ваши умы не могут дать ему никакой энергии. Энергии вашего тела

там нет, энергии вашего ума там нет, и в той степени, в которой вы знаете свою сущность, он должен быть пустым, ненаполненным. Но он все-таки наполнен энергией, поскольку у него есть другие, космические источники энергии, а не только энергия вашего тела.
Энергия вашего тела является всего лишь энергией топлива. Это что-то вроде бензина. Вы едите что-нибудь, вы пьете что-нибудь - это создает энергию. Это всего лишь дает топливо для тела. Перестаньте есть и пить, и ваше тело умрет. Не сразу сейчас, это произойдет, как минимум, через три месяца, поскольку у вас имеются запасы горючего. Вы накопили много энергии; оно будет работать, как минимум, в течение трех месяцев без обращения на заправочную станцию. Тело будет работать; оно имеет запасы. В случае крайней нужды, в случае любой нужды они вам могут потребоваться.
Это энергия «топлива». Центр не получает никакой энергии топлива. Вот почему Шива говорит, что в нем нет энергии, что он пуст. Он не зависит от того, что вы едите и пьете. Он соединен с космическим источником; он содержит космическую энергию. Вот почему Шива говорит, что центр пустой, но наполненный энергией. В тот момент, когда вы сможете почувствовать центр, из которого идет дыхание и в который оно приходит, ту самую точку, где оба дыхания сливаются - это центр, и если вы осознаете это, то наступит просветление.
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