Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
29.05.2021 00:00 - Обновлено 29.05.2021 07:15



ТЕХНИКИ ВИДЕНИЯ | Смотри на какой-нибудь объект, затем медленно отводи от него свой взгляд, затем медленно отводи от него свою мысль. Тогда... | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Смотри на какой-нибудь объект, затем медленно отводи от него свой взгляд, затем медленно отводи от него свою мысль. Тогда..* .

36. Отводите себя полностью

Еще одна техника видения: *Смотри на какой-нибудь объект, затем медленно отводи от него свой взгляд, затем медленно отводи от него свою мысль. Тогда...*

Смотрите на какой-то объект. Смотрите на цветок, но помните, что означает «смотреть». Смотрите! Не думайте. Нет необходимо-сти повторять это. Всегда помните, что значит смотреть: смотреть, не думать. Если вы думаете, это не смотрение; тогда вы все загряз-няете. Это должно быть чистое смотрение, простое смотрение.

Смотри на какой-нибудь объект. Смотрите на цветок, на цветок розы. Затем медленно отводи от него свой взгляд - очень медленно. Цветок здесь, сначала смотрите на него. Перестаньте думать, про-должайте смотреть. Когда вы почувствуете, что мыслей больше нет, что в вашем уме остался только цветок и ничего больше, то начи-найте медленно отводить свои глаза. Постепенно цветок удалится, выйдет из фокуса, но его образ в вас останется. Объект выйдет из фокуса; вы отвернулись от него. Образа, внешнего цветка больше нет, но он отражен - отражен в зеркале вашего сознания. Он будет здесь! Затем медленно отводи от него свой взгляд, затем медленно отводи от него свою мысль.

Итак, сначала отведите взгляд от внешнего объекта. Тогда оста-нется только внутренний образ, мысль о цветке розы. Теперь отво-дите также и эту мысль. Это очень трудно, это вторая часть, но если первая часть выполнена в точности так, как я сказал,

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
29.05.2021 00:00 - Обновлено 29.05.2021 07:15

это будет не так трудно. Сначала отведите свой взгляд от объекта. Затем закройте глаза и после того, как вы отведете свои глаза от объекта, удалите себя от образа. Отведите себя, станьте безразличными. Не смотрите на него внутри, только почувствуйте, что вы ушли от него. Вскоре образ тоже исчезнет.
Сначала исчезнет объект, затем исчезнет образ. А когда образ исчезнет, говорит Шива, тогда. Тогда вы остаетесь один. В этом одиночестве человек осознает самого себя, человек приходит к цен-тру, человек отбрасывается к первоисточнику.
Это очень хорошая медитация - вы можете делать ее. Выберите какой-нибудь объект, но пусть объект остается одним и тем же каждый день, чтобы внутри вас все время создавался один и тот же образ, и вы удаляли самого себя от одного и того же образа. Раньше для этой техники использовались изображения в храмах. Теперь изображения остались, но техника утеряна. Вы идете в храм – эта техника как раз для этого. Смотрите на статую Махавиры, или Будды, или Рамы, или Кришны, или кого-либо другого. Смотрите на статую, сконцентрируйтесь на ней; сфокусируйте весь свой ум таким образом, чтобы статуя стала образом внутри вас. Затем за-кройте глаза. Отведите глаза от статуи, затем закройте их. А затем удалите образ, сотрите его полностью.
Тогда вы находитесь там в своем тотальном одиночестве, в своей тотальной чистоте, в своей тотальной невинности. Осознание этого есть свобода, осознание этого есть истина.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

КНИГИ ОШО
КЛУБ ТАНТРА | НАУКА МЕДИТАЦИИ | в ВК | в ФБ
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

