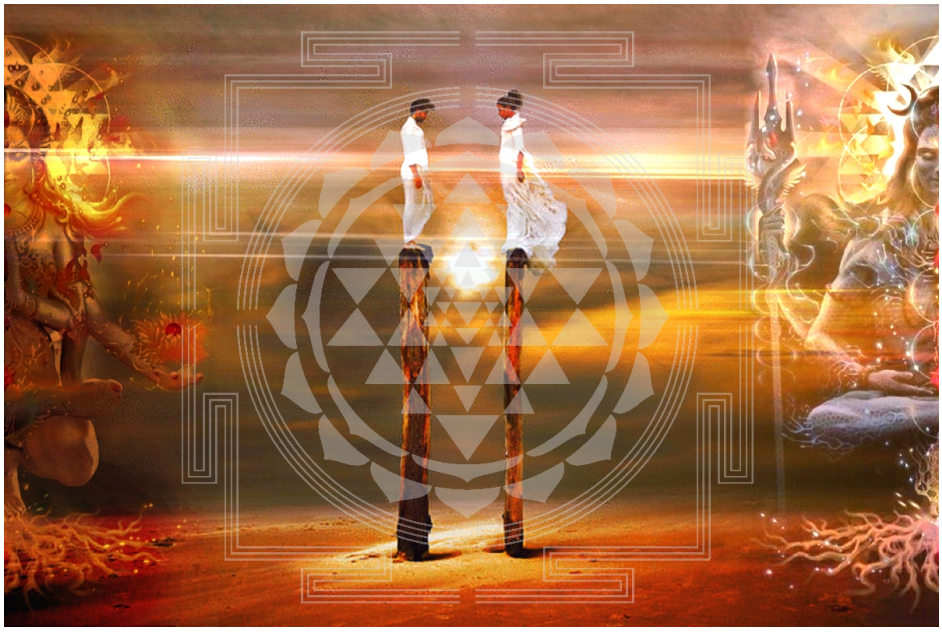
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
27.07.2021 00:00 - Обновлено 27.07.2021 10:03



ТЕХНИКИ СО ЗВУКОМ | ДЛЯ ВЫХОДА ЗА ПРЕДЕЛЫ УМА | Центрируйся на звук «АУМ» без каких-либо «А» и «М» | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Центрируйся на звук «АУМ» без каких-либо «А» и «М»*

44. Метод для тех, у кого чувствительное ухо

Восьмая звуковая техника: *Центрируйся на звук «АУМ» без ка-ких-либо «А» и «М».*

Центрируйся на звук «АУМ» без каких-либо «А» и «М». Остается только звук «У». Это трудная техника, но для кого-то она может оказаться пригодной, особенно для тех, кто работает со звуком: музыкантов, поэтов, тех, кто имеет очень чувствительное ухо, - для них эта техника может оказаться полезной. Для других, у кого ухо не такое чувствительное, эта техника может оказаться трудной, по-тому что она очень тонкая.

Вы должны нараспев произносить слово «аум», и вы должны почувствовать в этом звуке три звука раздельно: А-У-М. Произно-сите слово «аум» и в звуке, который вы произносите, вы должны почувствовать три звука - А-У-М. Они здесь, они сплавлены вместе.

Очень чувствительное ухо может осознать, может почувствовать при таком произношении три отдельных звука А-У-М. Они раз-дельны - очень близки, но раздельны. Если вы не в состоянии слышать их раздельно, то вы не сможете делать эту технику. Для этого ваши уши должны быть натренированы.

В Японии, особенно в дзэне, сначала тренируют уши. У них имеются методы для тренировки ушей. Где-то за окном дует ветер - он имеет свой звук. Мастер скажет: «Концентрируйся на нем. Почувствуй все нюансы, все изменения: когда звук сердится, когда звук свирепеет, когда звук становится страстным, когда любящим, когда сильным, когда деликатным. Почувствуй нюансы звука. Ве-тер дует сквозь деревья - почувствуй

это. Течет река - почувствуй нюансы ее звучания».
Многие месяцы подряд ищущий, медитирующий будет сидеть на берегу реки, слушая ее. У нее другие звуки. Все меняется. При дожде звук будет течь; он будет живым, переполняющим все. Звуки будут все время разными. Летом звук будет превращаться в ничто, он будет исчезать. Но если вы слушаете, если кто-то слушает, в нем будут неуловимые, неслышные звуки. Весь год вокруг реки будут происходить изменения, и их нужно будет осознавать.
В повести Германа Гессе «Сиддхарта», Сиддхарта живет вместе с лодочником, перевозчиком. Там нет никого - только река, лодоч-ник и Сиддхарта. А лодочник очень молчаливый человек. Он про-жил всю свою жизнь рядом с рекой. Он стал молчаливым, он редко говорил. Всякий раз, когда Сиддхарта чувствовал себя одиноко, лодочник советовал ему идти к реке, слушать реку. Это лучше, чем слушать человеческие слова.
И постепенно Сиддхарта сделался созвучным с рекой. Затем он начал чувствовать ее настроение - у реки может меняться настрое-ние. Иногда она дружественна, а иногда - нет, иногда она поет, а иногда плачет и стонет, иногда она смеется, а иногда она печальна. Затем он начал чувствовать малейшие, деликатнейшие изменения. Его ухо стало настроенным в унисон с нею.
Таким образом, сначала вам может показаться, что это трудно, но попытайтесь. Произносите нараспев слово «аум», продолжайте произносить его, почувствуйте его раздельные звуки А-У-М. В нем соединены вместе три звука: слово «аум» является синтезом трех звуков. Когда вы начнете чувствовать их раздельно, начните опу-скать звуки «А» и «М». Тогда вы не сможете произносить слово «аум»: выпадет звук «А», выпадет звук «М». Тогда останется только звук «У». Почему? Что произойдет? Реальным является не мантра.
Это не слово «аум» и выпадение звуков. Реальный смысл заключа-ется в вашей чувствительности.
Сначала вы должны начать ощущать три звука, что является очень трудным. Затем вы станете настолько чувствительными, что сможете опускать звуки «А» и «М», оставляя только средний звук - в этих усилиях вы будете терять свой ум. Вы будете настолько поглощены этим, вы будете так глубоко внимательны к этому, так чувствительны к этому, что вы забудете о том, чтобы думать. И, кроме того, если вы думаете, вы не сможете делать этого.
Это всего лишь непрямой путь выведения вас из головы. Было испытано так много способов, они выглядели очень простыми. Вы удивляетесь: «Что может случиться? Ничего не может случиться от таких простых методов». Но чудеса случаются, потому что метод является непрямым. Ваш ум сфокусирован на чем-то очень неуло-вимом. Если вы сфокусированы, вы не можете продолжать думать; ум отбрасывается. Однажды, вдруг, вы становитесь осознающими и вы удивляетесь тому, что происходит.
В дзэне используют коаны. В одном из известных коанов они говорят начинающему: «Попытайся услышать звук хлопка одной ладони. Ты можешь слышать звук хлопка двумя ладонями. Если одна рука может создать звук, услышь его».
Один маленький мальчик прислуживал дзэнскому мастеру. Он, должно быть, наблюдал многих посетителей. Они приходили к ма-стеру, склоняли свою голову к его ногам и просили его дать им что-либо для медитации. Он давал им коан. Мальчик всего лишь выполнял какую-то работу для мастера, он был у него на службе. Ему было всего девять или десять лет.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
27.07.2021 00:00 - Обновлено 27.07.2021 10:03

Наблюдая каждый день много приходящих и уходящих людей, однажды он также с очень серьезным видом подошел к мастеру, склонил свою голову к его ногам и затем попросил его: «Дайте мне какой-нибудь коан, какой-нибудь объект для медитации». Мастер рассмеялся, но мальчик был очень серьезен и мастер сказал: «О'кей! Попытайся услышать звук хлопка одной ладони. И когда ты услышишь его, приходи ко мне и расскажи об этом».
Мальчик все пытался и пытался услышать звук одной ладони. Он не мог спать всю ночь. Утром он пришел и сказал: «Я услышал. Это звук ветра, дующего сквозь деревья». Мастер сказал: «Но каким образом здесь участвует рука? Иди и снова попытайся». И он приходил к мастеру каждый день. Он обна-руживал какой-нибудь звук и приходил с ним, но мастер говорил: «Это тоже не то. Продолжай искать!»
Затем, однажды, мальчик не пришел. Мастер ждал и ждал его, а затем он послал других учеников выяснить, что случилось - ведь казалось, что у мальчика есть голова на плечах. Так что его отпра-вились искать.
Он сидел под деревом, чем-то очень поглощенный - ну, просто новорожденный будда. Они возвратились и сказали: «Мы боялись побеспокоить мальчика. Он выглядел, как только что родившийся будда. Kазалось, что он слушает звуки».
Поэтому мастер пошел к нему, склонил голову к ногам мальчи-ка и спросил его: «Ты слышишь? Kажется, что ты услышал». Маль-чик ответил: «Да, но это беззвучие».
Kак развился этот мальчик? Развилась его чувствительность. Он испытывал каждый звук, он внимательно слушал. Внимание развивалось. Он не спал. Всю ночь он пытался услышать, что есть хлопок одной ладонью. Он не был настолько интеллектуальным, как вы, поэтому он никогда не думал, что при хлопке одной ладони не может быть никакого звука. Если этот коан дать вам, то вы и не будете что-либо предпринимать. Вы скажете: «Kакая бессмыслица! От хлопка одной ладони не может быть никакого звука».
Но мальчик пытался что-то услышать. Мастер сказал, что в этом должно что-то быть, поэтому он пытался. Он был простым мальчиком, поэтому, когда бы он ни услышал что-либо, когда бы он ни ощутил какой-либо новый звук, он снова приходил к мастеру. Но при этом развивалась его чувствительность. Он становился вни-мательным, бдительным, осознающим. Он становился направлен-ным в одну точку. Он был в поиске, а ум его был отброшен, потому что мастер сказал: «Если ты будешь продолжать думать, ты можешь упустить. Kогда-то ты услышишь звук хлопка одной ладони. Будь бдительным и ты не упустишь его».
Он все старался и старался услышать этот звук. Никакого звука одной ладони не было, но это был всего лишь косвенный метод развития чувствительности, осознанности. И однажды, вдруг, все исчезло. Он был настолько внимательным, что осталось только внимание, настолько чувствительным, что осталась только чувст-вительность, он стал таким осознающим - не осознающим что-ли-бо, а просто осознающим! И тогда он сказал: «Я услышал его, но это беззвучие. Это беззвучие!» Но вы должны тренироваться, чтобы быть внимательными, чтобы быть бдительными.
Этот метод предназначен лишь для того, чтобы заставить вас очень тонко осознавать трудноуловимые нюансы звука. Практикуя его, вы забудете слово «аум». Не только отпадет звук «А», не только отпадет звук «М», но однажды внезапно отпадете также и вы, и останется только беззвучие, а вы станете вновь рожденным буддой, сидящим под деревом.
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

