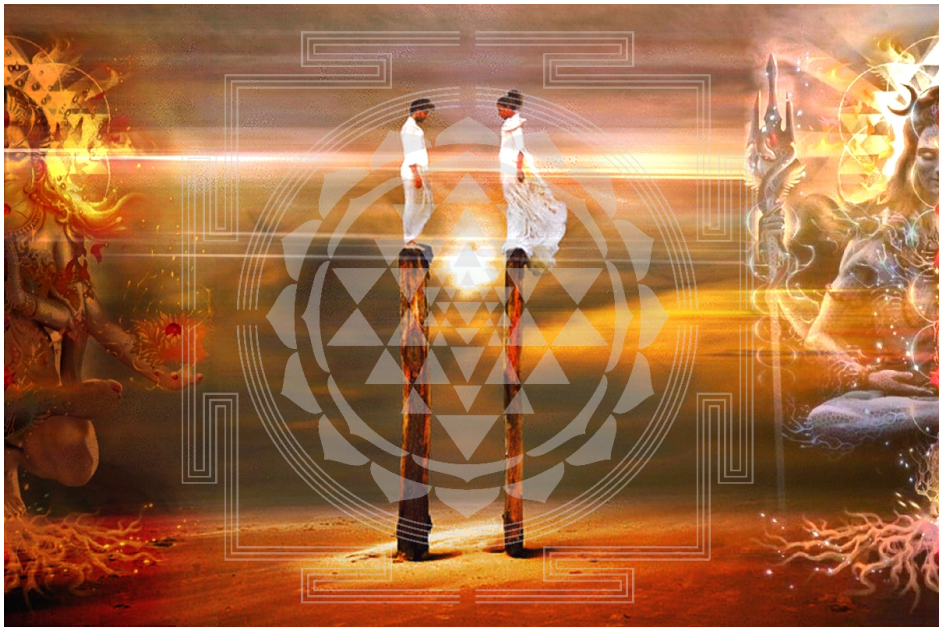
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
11.08.2021 00:00 - Обновлено 25.08.2021 06:03



ТЕХНИКИ ОТ ЗВУКА К ВНУТРЕННЕМУ БЕЗМОЛВИЮ | Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Тогда в звуке «ХХ»,без каких-либо усилий, непосредственность | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо
Шива отвечает: *Безмолвно, нараспев про-износи слово, оканчивающееся на «АХ». Тогда в звуке «ХХ», без каких-либо усилий, непосредственность.*
45. Произносите нараспев слово, оканчивающееся на «АХ»
Девятая техника, связанная со звуками: *Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Тогда в звуке «ХХ», без каких-либо усилий, непосредственность.*
Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Любое слово, оканчивающееся на АХ - произносите его без-молвно. Ударение должно делаться на конечное АХ. Почему? Потому что в тот момент, когда произносится звук АХ, ваше дыхание идет наружу.

Вы, возможно, не наблюдали за этим, но теперь вы можете понаблюдать: когда ваше дыхание идет наружу, вы более безмолвны, а когда ваше дыхание идет внутрь, вы более напряжены, - потому что выходящее дыхание есть смерть, а входящее дыхание есть жизнь. Напряжение есть часть жизни, но не смерти. Расслабление является частью смерти; смерть означает тотальное расслабление. Жизнь не может быть тотально расслабленной, это невозможно.
Жизнь значит напряжение, усилие. Только смерть является расслабленной. Поэтому всякий раз, когда человек становится аб-солютно расслабленным, он находится в двух состояниях - живым снаружи и мертвым внутри. В лицах будд вы можете увидеть и жизнь и смерть одновременно. Вот почему в них так много безмолвия и спокойствия, они являются частью смерти. Жизнь не является расслаблением. Вы расслабляетесь ночью, когда вы спите. Вот почему старые традиции утверждают, что смерть и сон подобны.

Сон является временной смертью, а смерть является постоянным сном. Вот почему ночь расслабляет вас, она является выходящим дыханием. Утро является входящим дыханием.
День заставляет вас напрягаться, а ночь расслабляет вас. Свет заставляет вас напрягаться, темнота расслабляет вас. Вот почему вы не можете заснуть, когда светло, - трудно расслабиться, потому что свет подобен жизни, он является антисмертью. Темнота подобна смерти, она сторонник смерти.
Итак, темнота допускает в себе глубокое расслабление, и те, кто боится темноты, не могут расслабиться. Это невозможно, потому что всякое расслабление есть темнота. И темнота окружает нашу жизнь с обеих сторон. До своего рождения вы находитесь в темноте; когда ваша жизнь прекращается, вы снова в темноте. Темнота является бесконечной, а этот свет и эта жизнь являются лишь моментом в ней, просто волной, которая вздымается, а потом опускается обратно. Если вы сможете вспомнить темноту, которая окружала вас с обеих сторон, вы будете расслаблены здесь и сейчас.
Жизнь, смерть - это две стороны существования. Входящее дыхание является жизнью, выходящее дыхание является смертью. Это означает, что вы не когда-то умрете, вы умираете с каждым выдохом. Вот почему индусы измеряют жизнь в дыханиях, они не измеряют жизнь в годах. Тантра, йога, все старинные индийские системы измеряют жизнь в дыханиях: сколько дыханий вы проживете. Поэтому они утверждают, что если вы дышите очень часто, если вы делаете много дыханий за определенное время, то вы очень скоро умрете. Если вы дышите очень медленно, то вы будете жить очень долго. И это действительно так. Если вы понаблюдаете за животными, то вы убедитесь, что те животные, которые дышат очень медленно, живут долго. Возьмите слона: слон живет долго, дыхание его медленное. Возьмите собаку: собака быстро умирает, ее дыхание очень быстрое. Какое бы животное с частым дыханием вы ни взяли, оно имеет короткую жизнь. Долго живущие животные всегда имеют редкое дыхание.
Тантра, йога и другие индийские системы измеряют вашу жизнь в дыханиях. На самом деле при каждом вдохе вы рождаетесь, при каждом выдохе - умираете. Эта мантра, эта техника использует выдох как метод, как средство, как среду для входа в глубокое безмолвие. Это метод, использующий свойства смерти. Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Дыхание идет наружу - в этом причина того, что нужно использовать слова, оканчивающиеся на АХ.
Это АХ имеет большое значение, потому что произнесение зву-ка АХ полностью опустошает вас. Все дыхание вышло наружу; внутри ничего не осталось. Вы полностью опустошены - опустошены и мертвы. На единственный момент, в течение очень короткого интервала времени жизнь выходит из вас. Вы мертвы - пусты. Если вы сможете представить себе эту пустоту, если вы сможете осознать ее, то это полностью изменит вас. Вы станете другим человеком.
Тогда вы будете хорошо знать, что эта жизнь не является вашей жизнью, и что эта смерть тоже не является вашей смертью. Вы узнаете нечто, что находится за пределами входящего и выходящего дыханий - свидетельствующую душу. И это свидетельствование легко в том случае, когда вы опустошены дыханием, потому что жизнь умолкла, а с ней умолкли и все напряжения. Поэтому испытайте этот метод, это прекрасный метод. Но обычные процессы, обычные привычки всегда делают упор на входящем дыхании и никогда - на выходящем.
Мы всегда предпринимаем дыхание внутрь, но никогда не предпринимаем дыхание

наружу. Мы делаем вдох, а тело делает выдох. Понаблюдайте за своим дыханием, и вы поймете это. Мы вводим дыхание внутрь. Мы никогда не выдыхаем, мы только вдыхаем. Выдох делается телом, и причина этого в том, что мы боимся смерти. Если бы это было в нашей власти, мы бы вообще не выдыхали, мы бы делали вдох и управляли им изнутри. Никто не делает никакого упора на выдохе - только на вдохе. Мы все время страдаем оттого, что после вдоха мы вынуждены делать выдох. Мы терпим выдохи, потому что без них невозможны вдохи.

Таким образом, выдох принимается как неизбежное зло, но обычно мы совершенно не интересуемся выдохом. И это так не только по отношению к дыханию, это является нашей общей позицией по отношению к жизни. Мы цепляемся за все, что идет по направлению к нам; мы стараемся не оставлять это. В этом проявляется скупость нашего ума. И поймите: это проявляется во многих ситуациях. Если вы страдаете от запоров, то основной причиной является именно это: вы всегда вдыхаете и никогда не выдыхаете. Ум, который всегда вводит и никогда не выводит, будет страдать от запоров. Запор является одним из концов единого явления. Ум не может ничего выводить, он продолжает накапливать, он боится. В нем сидит страх. Он может только накапливать, но все, что накап-ливается, становится ядовитым.

Если вы только вдыхаете и не выдыхаете, то само дыхание становится ядом для вас; от него вы умрете. Если вы скупы, вы можете превратить в яд силы, которые дают жизнь - выдох абсо-лютно необходим. Он выбрасывает из вас все яды.

Таким образом, смерть, в действительности, является очищающим процессом, а жизнь является отравляющим процессом. Это покажется парадоксальным. Жизнь является отравляющим процессом, потому что для того, чтобы жить, вы должны использовать многое, и в тот момент, когда оно уже использовано, оно превращается в яд. Вы делаете вдох, вы используете кислород, а затем то, что остается, превращается в яд. Вдох был жизнью только благодаря кислороду, но вы использовали его. Таким образом, жизнь все вре-мя все превращает в яд.

В настоящее время на Западе существует великое движение - экология. Человек все использовал и превращал в яды, а теперь земля находится на самом краю гибели. В любой момент она может умереть, потому что мы все превратили в яд. Смерть является очи-щающим процессом. Когда все ваше тело становится отравленным, смерть освобождает вас от тела. Это обновит вас, это даст вам новое рождение; вам будет дано новое тело. Благодаря смерти все накоп-ленные яды снова растворяются в природе. Вам дается новый механизм.

И то же самое происходит при каждом дыхании. Выходящее дыхание подобно смерти - оно выводит яды. Когда дыхание выхо-дит наружу, все внутри угасает. Если вы сможете выбросить наружу все дыхание полностью, так, чтобы внутри не осталось ничего, то вы прикоснетесь к точке безмолвия, к которой невозможно прикоснуться, когда дыхание находится внутри.

Это похоже на прилив и отлив: с каждым вдохом прилив жизни входит в вас, с каждым выдохом все угасает - прилив уходит, наступает отлив. Вы незанятое, пустое помещение. В этом заключается использование этой техники. Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Упор делается на выдохе. И вы можете использовать это для многих изменений в уме. Если вы страдаете от запоров, забудьте о поглощении. Просто выводите и не вводите. Позвольте своему телу выполнять работу по выводу; вы сами вы-полняете только работу по вводу. Вы насильно совершаете выдох и не совершаете

вдох. Тело будет вдыхать само; вы не должны беспокоиться об этом, вы не собираетесь умирать. Тело будет совершать вдох, вы только выбрасываете все наружу и позволяете телу осуществлять ввод. Ваши запоры пройдут.
Если вы страдаете от болезни сердца, только вдыхайте, не выдыхайте. Тогда вы не будете страдать от болезни сердца. Если при подъеме по лестнице вы чувствуете усталость - очень большую усталость, удушье, одышку, - сделайте всего лишь следующее: только выдыхайте, не вдыхайте. Тогда вы сможете подниматься вверх на любое количество ступенек без усталости. Что при этом происходит? Если вы ходите с упором на выдох, то вы готовы расслабиться, вы готовы умереть. Вы не боитесь смерти; это делает вас открытыми. В противном случае вы закрыты - страх закрывает вас.
Когда вы выдыхаете, вся система изменяется и приемлет смерть. Страха нет, вы готовы умереть. А тот, кто готов умереть, может жить. В действительности, только тот, кто готов умереть, и может жить. Только он становится способным жить, - потому что он не боится.
Тот, кто приемлет смерть, приветствует ее, принимает ее как гостя, живет с нею, глубоко входит в жизнь. Выдыхайте, не вдыхайте, и это изменит весь ваш ум. Тантра не привлекает сторонников из-за таких простых техник, потому что мы думаем: «Мой ум - такая сложная штука». Ваш ум не сложный - он просто глупый. А дураки всегда сложны. Мудрый человек является простым. В вашем уме нет ничего сложного, это очень простой механизм. Если вы понимаете, вы легко можете его изменить.
Если вы еще не видели, как кто-нибудь умирает, если вас защи-щали от вида смерти, как это делали с Буддой, то вы ничего не сможете понять об этом. Отец Будды боялся, потому что какой-то астролог сказал: «Этот мальчик будет великим санньясином. Он отречется от мира».
Отец спросил: «Что нужно делать, чтобы предотвратить это?»
Поэтому собравшиеся астрологи много думали, пришли к какому-то выводу и сказали: «Не позволяй ему видеть смерть, потому что, если он не осознает смерть, он никогда не откажется от жизни».
Это прекрасно - это очень многозначительно. Это означает, что вся религия, вся философия, вся тантра и йога в основном ориентированы на смерть. Если вы осознаете смерть, то только тогда для вас приобретает значение религия. Вот почему ни одно животное, за исключением человека, не является религиозным, - потому что ни одно животное не может осознать смерть. Животные умирают, но они не осознают этого. Они не могут постигнуть или представить себе, что их ждет смерть.
Когда умирает какая-то собака, то все другие собаки никогда не подумают, что смерть случится и с ними. Всегда умирает кто-то другой, поэтому как может собака представить себе, что она умрет. Она никогда не видела себя умирающей. Кто-то другой, какие-то другие собаки умирают, но как она может соединить это с мыслью, что она тоже умрет? Никто из животных не осознает смерти; вот почему никто из животных не отрекается от жизни. Никакое животное не может стать санньясином. Только очень высокое качество сознания может привести вас к отречению от жизни, - когда вы осознаете смерть. И если вы даже являетесь человеком, но не осознали смерть, то вы принадлежите царству животных - вы еще не человек. Вы станете человеком только тогда, когда встретитесь со смертью. В противном случае нет никакой разницы между вами и животными.
Все является одинаковым; только смерть вносит изменения. Встретившись со смертью, вы не являетесь больше животными; что-то случилось с вами, что никогда не случается с

животными. Теперь у вас будет другое сознание.
Поэтому отец Будды защищал его от вида любых типов смерти - не только смерти людей, но и смерти животных и даже цветов. Поэтому садовники были проинструктированы, что они не должны позволять ребенку видеть мертвый цветок, бледный цветок, умирающий на ветке, увядший лист, сухой лист. Нигде и никогда не должен был он осознать, что что-то умирает - он мог прийти к выводу, что и он может умереть. А вы не приходите к этому выводу даже тогда, когда видите, как умирает ваша жена, ваша мать, ваш отец, ваш ребенок. Вы плачете о них, но вы никогда не постигаете, что это знак о том, что и вы должны умереть.
Но астрологи сказали: «Мальчик очень, очень чувствителен, поэтому оградите его от любых видов смерти». И отец был сверхбдительным. Он даже не допускал, чтобы ребенок видел стариков и старух, потому что старость - это голова смерти на расстоянии; смерть видна на расстоянии, она еще только приближается. Поэто-му отец Будды не допускал, чтобы ребенок мог увидеть старика или старуху. Если Будда внезапно осознает, что всего лишь от остановки дыхания человек может умереть, то для него наступят некоторые трудности. «Только потому, что дыхание не идет внутрь, человек может умереть? - удивится он. - Ведь жизнь такой большой и сложный процесс».
Если вы не видели умирающих, то даже вы не сможете постичь, что всего лишь от остановки дыхания человек умрет. Только от остановки дыхания? Такая простая вещь и как может умереть такая сложная жизнь?
Так же обстоит дело и с этими методами. Они выглядят простыми, но они затрагивают основную реальность.
Когда дыхание идет наружу, когда вы полностью опорожнились от жизни, вы прикасаетесь к смерти, вы рядом с ней, и все становится спокойным и безмолвным внутри вас.
Используйте это как мантру. Всякий раз, когда вы устали, когда вы испытываете напряжение, используйте любое слово, которое оканчивается на АХ. Годится, например, слово «Аллах» - любое слово, которое выводит все ваше дыхание, которое позволяет вам сделать полный выдох, которое полностью опорожняет вас от дыхания. В тот момент, когда вы опорожнены от дыхания, вы опорожне-ны также и от жизни. А все ваши проблемы принадлежат жизни, ни одна из ваших проблем не принадлежит смерти. Ваши беспокойства, ваши страдания, ваш гнев, ваша печаль - все принадлежит жизни. Смерть не имеет проблем. Смерть никогда ни перед кем не выдвигает никаких проблем. И даже если вы думаете, что вы боитесь смерти и, следовательно, смерть порождает проблемы, то это не смерть создает проблемы, а ваше цеплянье за жизнь. Только жизнь создает проблемы; смерть же рассеивает все проблемы. Поэтому, когда дыхание полностью вышло наружу... АХХХ... вы опорожняетесь от жизни. Взгляните внутрь самого себя в тот момент, когда дыхание полностью вышло из вас. Перед тем, как сделать очередной вдох, войдите глубоко в этот интервал и осознайте внутреннее спокойствие и безмолвие. В этот момент вы являетесь буддой.
Если вы можете уловить этот момент, то вы познали вкус того, что мог знать Будда. А однажды познав, вы можете отделить этот вкус от входящего и выходящего дыхания. Тогда дыхание может входить, может выходить, а вы можете оставаться в том качестве осознанности, к которому вы пришли. Оно всегда здесь; его нужно только обнаружить. И его легче обнаружить тогда, когда вы опорож-нены от жизни.

Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на «АХ». Тогда в звуке «ХХ», без каких-либо усилий, непосредственность. А когда дыхание идет наружу... ХХХ... все опустошается. Без каких-либо усилий: в этот момент нет никакой необходимости в каких-либо усилиях. Непосредственность: будьте просто осознающими, будьте непосредственными, будьте чувствительными, осознайте этот момент смерти.
В этот момент вы как раз рядом с дверью, вы очень, очень близко к предельному. Ближайшее, непосредственное вышло наружу, избыточное вышло наружу. В этот момент вы не волна, вы океан - очень близко, очень близко! Если вы сможете стать осознающими, вы забудете, что вы волна. Волна придет снова, но теперь вы никогда не будете отождествлять себя с нею, вы будете оставаться океаном. Раз вы узнали, что вы являетесь океаном, то вы никогда больше не будете волной.
Жизнь есть волны... смерть есть океан. Вот почему Будда так настаивает, что его нирвана подобна смерти. Он никогда не говорит, что вы достигнете вечной жизни, он говорит, что вы просто тотально умрете. Иисус говорит: «Придите ко мне, и я дам вам жизнь, жизнь вечную». Будда говорит: «Придите ко мне, чтобы осознать свою смерть. Я дам вам смерть тотальную». Оба имеют в виду одно и то же, но терминология Будды является более фундаментальной. Но вы будете бояться этого. Вот почему Будда не имеет привлекательности в Индии; здесь он полностью искоренен. Мы все время говорим, что эта земля является религиозной, но наиболее религиозная личность не может здесь укорениться.
Что это за религиозная земля? Мы не произвели второго Будду; он бесподобен. И всякий раз, когда мир думает, что Индия религиозна, он вспоминает Будду - и никого больше. Благодаря Будде Индию считают религиозной страной. Что это за религиозная земля? Будда здесь не смог укорениться, он полностью искоренен. Он использовал язык смерти - вот в чем причина, ведь брахманы использовали язык жизни. Они говорят Брахма, а он говорит ни-рвана. «Брахма» означает жизнь, бесконечную жизнь; «нирвана» означает просто остановку, смерть - тотальную смерть.
Будда говорит: «Ваша обычная смерть не является тотальной; вы будете рождены снова. Я дам вам тотальную смерть, и вы никогда не родитесь снова». Тотальная смерть означает, что теперь никакое повторное рождение невозможно. Таким образом, так называемая смерть, говорит Будда, смертью не является. Это просто период отдыха, вы снова оживете. Это просто дыхание, вышедшее наружу. Вы снова вдохнете, вы будете рождены снова. Будда говорит: «Я дам вам способ, чтобы дыхание вышло наружу и никогда больше не вошло внутрь - тотальную смерть, нирвану, прекращение».
Мы боимся, потому что мы цепляемся за жизнь. Но это пара-докс: чем больше вы цепляетесь за жизнь, тем больше вы будете умирать, а чем в большей степени вы готовы умереть, тем в большей степени вы становитесь бессмертными. Если вы готовы умереть, то утрачивается возможность умереть. Никто не может дать вам смерть, если вы приемлете ее, потому что благодаря этому приятию вы осознаете внутри себя нечто, что является бессмертным.
Это входящее дыхание и выходящее дыхание являются жизнью и смертью вашего тела, но не вас самих, не вашего «я». Но «я» не знает ничего другого, кроме тела; «я» отождествлено с телом. Тогда трудно будет осознать дыхание, идущее внутрь, и легко будет осознать дыхание, идущее наружу. В тот момент, когда дыхание идет наружу, вы становитесь старыми, умирающими, полностью опу-стошенными; в этот момент вы мертвы.

В звуке «ХХ», без каких-либо усилий, непосредственность. Попробуйте это! Вы можете испытать это когда угодно. Это можно делать во время поездки на автобусе или в поезде, когда вы идете в свое учреждение, всякий раз, когда у вас имеется время, чтобы нараспев произнести слово, подобное слову «Аллах», - любое слово, оканчивающееся звуком АХ. Это слово очень помогает в исламе, - и не потому, что на небе есть Аллах, а из-за этого звука АХ. Это слово прекрасно. Чем больше повторяются слова «Аллах, Аллах...», тем больше они укорачиваются. То, что остается, звучит как «Лах, Лах...» Потом слово укорачивается еще больше: «Ах, Ах...» Это хорошо, но вы можете использовать любое слово, оканчивающееся на АХ - или просто звук АХ. Наблюдали ли вы, что всякий раз, когда вы напряжены, вы вздыхаете... АХХХ... и вы ощущаете некоторое расслабление. Или когда у вас радость, сверхрадость, вы говорите АХХХ... и все дыхание выбрасывается наружу, и вы ощущаете внутри такое спокойствие, какого никогда не было. Попробуйте такое: когда вы чувствуете себя хорошо, вдохните, а затем постарайтесь понять, что вы ощу-щаете. Вы не сможете почувствовать того благополучия, которое приходит вместе со звуком АХХХ... Оно приходит только тогда, когда дыхание идет наружу.

Итак, языки различаются, но эти две вещи всегда действуют одинаково. Во всем мире, когда кто-то чувствует себя уставшим, он говорит АХХХ... Он, на самом деле, взывает к смерти - чтобы она пришла и расслабила его. Каждый раз, когда кто-то чувствует сверх-радость, блаженство, он говорит АХХХ... Он настолько переполнен радостью, что он теперь не боится смерти. Он может полностью разгрузиться, полностью расслабиться.

А что произойдет, если вы будете все время практиковать эту технику? Вы полностью осознаете нечто внутри вас - естественность вашего существования, сахадж, пребывание в естественном состоянии. Это то, что в вас уже присутствует, но вы слишком заняты жизнью, вы слишком связаны с жизнью. Вы не в состоянии осознать существование, которое позади этой жизни.

Когда вы не заняты жизнью, входящим дыханием, находящее-ся позади нее раскрывается; вы получаете некоторый намек. Но этот намек постепенно превращается в реализацию. И раз это известно, вы не можете забыть этого - и это не является чем-то, что вы создаете. Это то, что естественно, самопроизвольно, это не то, что вы создаете. Оно здесь, вы просто забыли. Это напоминание, это повторное открытие.

Постарайтесь понаблюдать за детьми, за очень маленькими детьми, затем, как они дышат. Они делают это различным образом. Посмотрите на спящего ребенка. Поднимается и опускается его живот, но не грудь. Если вы спите, то наблюдение за вами покажет, что вы дышите грудью; ваше дыхание никогда не опускается в живот. Дыхание может идти в живот только в том случае, если вы выдыхаете и не вдыхаете. Если вы вдыхаете и не выдыхаете, то дыхание не может идти в живот. Причина, по которой дыхание идет в живот, заключается в том, что когда человек выдыхает, все дыхание выбрасывается, а затем тело вводит его внутрь. И тело берет только такое количество, которое необходимо - не больше и не меньше.

Тело имеет свою собственную мудрость, и оно является более мудрым, чем вы. Не мешайте ему, не возмущайте его. Вы можете взять больше воздуха - это будет для него возмущением. Вы можете взять меньше воздуха - и это будет для него возмущением. Тело имеет свою собственную мудрость, оно берет только то количество, которое необходимо. Когда нужно больше, оно берет больше. Когда нужно меньше, оно берет

меньше. Оно никогда не идет на крайности, оно всегда сбалансировано. Но если вдох делаете вы, то он никогда не является сбалансированным, потому что вы не знаете, что вы делаете, вы не знаете, что необходимо для тела. А потребности тела меняются каждую минуту.
Оставьте это на усмотрение тела! Вы только выдыхайте, вы только осуществляйте выброс, а тело будет вводить дыхание внутрь, оно будет делать это более глубоко и более медленно, и дыхание будет идти вниз, в живот. Оно будет ударять точно в пупочный центр, и ваш живот будет вздыматься и опускаться.
Если вы вдыхаете, то вы никогда не выдыхаете тотально. Тогда дыхание остается внутри, а вы продолжаете вдыхать, поэтому воздух, который уже находится внутри, не будет позволять вашему дыханию опускаться к самому дну. Тогда имеет место только повер-хностное дыхание. Вы все время вдыхаете, и отравленное дыхание наполняет вас. Говорят, что ваши легкие состоят из шести тысяч ячеек, альвеол, и только двух тысяч из них достигает ваше дыхание. Четыре тысячи всегда заполнены отравленными газами, которые должны быть выдохнуты, и эти две третьих вашей груди порождают много беспокойства, много мук и страданий в вашем уме, в вашем теле. Ребенок выдыхает, он никогда не вдыхает. Вдох совершается самими телом.
Когда ребенок рождается, он первым делом начинает кричать. С этим криком раскрывается его горло, с этим криком приходит его первое АХХХ... Кислород и воздух, которые были даны матерью, выдыхаются. Это его первое усилие в дыхании. Вот почему, если ребенок не кричит, то врач будет испытывать беспокойство, потому что ребенок не проявляет признаки жизни. Он все еще чувствует себя зависимым от матери. Он должен закричать! Этот крик покажет, что теперь он стал индивидуальностью; мать больше не нужна, он приобрел свое собственное дыхание. И первым делом он будет кричать для того, чтобы выбросить то, что дала ему мать, а затем начнет функционировать и вдыхать его тело.
Ребенок всегда выдыхает, а когда ребенок начинает выдыхать, когда упор начинает делаться на выдохе, осознайте это. Он начинает стареть; он научился этому от вас. Он стал напряженным. Всегда, когда вы напряжены, вы не можете иметь глубокое дыхание. Поче-му? Ваш живот становится жестким. Всякий раз, когда вы напряжены, ваш живот становится жестким, это не позволяет дыханию идти вниз. Тогда вы имеете поверхностное дыхание.
Испытайте звук АХ. Он дает прекрасные ощущения. Всякий раз, когда вы чувствуете себя уставшими, произнесите звук АХХХ... он выведет наружу ваше дыхание. И сделайте правилом делать акцент на выдохе. Вы будете другим человеком с другим состоянием ума. При акценте на вдох вы развиваете скупой ум и скупое тело. При акценте на выдох эта скупость исчезает, а с ней и большинство проблем. Исчезает страсть к собственности.
Тантра, таким образом, не призывает оставить собственность. Тантра призывает вас изменить свою систему дыхания, после чего вы уже не сможете обладать чем-либо. Понаблюдайте за своим дыханием и за своим настроением, и вы поймете это. Все, что есть в вас неправильного, связано с акцентом на входящее дыхание, а все, что есть в вас хорошего, добродетельного, прекрасного, истинного, всегда связано с выдохом. Всегда, когда вы произносите ложь, вы задерживаете внутри свое дыхание. Когда вы говорите правду, вы никогда не задерживаете дыхание. Вы боитесь лгать, поэтому вы задерживаете дыхание. Вы опасаетесь, что что-то может выйти наружу вместе с

выходящим дыханием, что спрятанная вами правда может быть обнаружена. Пробуйте применять звук АХ снова и снова. Вы будете более здоровы телом, вы будете более здоровы умом, в вас разовьется совершенно другое качество спокойствия и уравновешенности.

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

