Автор: Центр "СемиЗнание"
08.01.2013 22:07 - Обновлено 20.03.2013 18:49

Лу-цзу сказал: Нужно смотреть на кончик своего носа.

Почему? Потому что это помогает, это приводит вас на одну линию с третьим глазом. Когда оба глаза фиксируются на кончике носа, начинает происходить многое. Главное здесь то, что третий глаз находится на одной линии с кончиком носа — несколькими дюймами выше, но на той же линии. А если вы окажетесь на одной линии с третьим глазом, то притягательность третьего глаза, сила его притяжения, магнетизм настолько велики, что вы начинаете притягиваться даже вопреки своему желанию. Чтобы притягательность, сила притяжения третьего глаза начала действовать, вам нужно оказаться на одной линии с ним. Как только вы попадаете на нее, вам уже не понадобятся никакие усилия.

Внезапно вы обнаружите, что ваш образ мира (gestalt) изменился; это происходит потому, что два глаза порождают двойственность мира и мысли, а одиночный, непарный глаз, находящийся между ними, создает зазоры. Это простой метод для изменения образа мира.

Ум может все извратить — ум может сказать: «Хорошо, теперь смотри на кончик носа. Думай о кончике носа, концентрируйся на нем». Если вы слишком сильно сконцентрируетесь на кончике носа, вы упустите главное, ибо вы должны пребывать на кончике носа, но в очень расслабленном состоянии, и тогда третий глаз сможет вас притянуть. Если вы слишком сильно сконцентрируетесь на кончике носа, укоренитесь, сфокусируетесь на нем, третий глаз не сможет притянуть вас к себе, поскольку до сих пор он у вас никогда не функционировал. Сначала сила его притяжения будет небольшой, но постепенно она начнет возрастать. Когда третий глаз начнет функционировать, когда исчезнет собравшаяся вокруг него пыль, а механизм разработается, тогда, даже если вы сфокусируетесь на кончике носа, вы будете притянуты к третьему глазу. Но не сразу. Вы должны быть очень легким, отбросить всякую тяжесть, напряжение и усилие. Вы должны просто быть, присутствовать, позволять...

Если вы не находитесь на одной линии с носом, значит, вы или широко открываете глаза и смотрите вдаль, так что нос исчезает из виду, или же слишком опускаете веки, так что глаза закрываются, и нос опять исчезает из виду.

Еще одна причина, по которой на кончик носа надо смотреть очень легко: это не позволяет вам широко открывать глаза. Если вы широко открываете глаза, то начинаете видеть весь мир, у которого есть тысяча и один способ отвлечь ваше внимание. Мимо проходит красивая женщина, и вы следуете за ней — по крайней мере, в уме. Или кто-то затеял драку; вы не вмешиваетесь, однако начинаете думать: «Чем, интересно, она кончится?» Или кто-то плачет, и вам становится любопытно. Тысяча и одна помеха вращается вокруг вас. Если глаза широко открыты, вы становитесь мужской энергией, *ян.*

Если же совсем закрыть глаза, тогда вы впадаете в мечтательность, начинаете грезить; вы становитесь женской энергией, *инь.* Чтобы избежать и того, и другого, смотрите на кончик носа — способ простой, а результат изумительный.

Так считают не только даосы. Об этом знают буддисты, об этом знают индуисты. На протяжении веков все медитирующие так или иначе обнаруживали, что если открыть глаза лишь наполовину, вам чудом удастся избежать сразу две ловушки. Первая — когда вас отвлекает внешний мир, вторая — когда вас отвлекает внутренний мир грез. Вы остаетесь точно на границе внутреннего и внешнего. А это самое главное: когда вы пребываете на границе внутреннего и внешнего, значит, в этот момент вы не становитесь ни мужской, ни женской энергией. Ваше видение свободно от двойственности, ваше видение преодолело внутреннее разделение. Лишь тогда, когда вы находитесь за пределами внутреннего разделения, вы попадаете в поле притяжения третьего глаза.

Главное — должным образом опустить веки, а затем позволить свету самому устремиться внутрь.

Это очень важный момент, о котором не следует забывать: вы не должны втягивать свет внутрь, не должны заставлять его двигаться внутрь. Если окно открыто, свет сам проникает в него. Если дверь открыта, свет потоком устремляется внутрь. Вам не нужно его втаскивать, не нужно вталкивать, не нужно втягивать. Да и как его втянуть? Как втолкнуть свет? Все, что от вас требуется, — это быть открытым и уязвимым для света.

Обоими глазами смотрите на кончик носа.

Запомните: вы должны смотреть на кончик носа обоими глазами, чтобы они утратили там свою двойственность. На кончике носа свет, устремляющийся из ваших глаз, сливается воедино; он падает в одну точку. Там, где два ваших глаза встречаются, находится то место, где открывается окно. Теперь все в порядке. Теперь пусть все так и будет, теперь радуйтесь, теперь празднуйте, наслаждайтесь, веселитесь. Теперь ничего не нужно делать.

Обоими глазами смотрите на кончик носа, сидя прямо...

Сидеть прямо — полезно. Когда вы выпрямляете позвоночник, энергия из вашего сексуального центра становится доступной для третьего глаза. Совсем простые способы, в них нет ничего сложного... когда два ваших глаза встречаются на кончике носа, вы становитесь доступным для третьего глаза. Сделайте так, чтобы ваша сексуальная энергия также стала доступной для третьего глаза. И тогда результат возрастет вдвое, результат обретет силу, поскольку ваш сексуальный центр содержит в себе всю энергию, которой вы обладаете. Когда вы выпрямляете позвоночник, сексуальная энергия становится доступной для третьего глаза. Третий глаз лучше всего атаковать с обоих направлений, лучше всего проникать в третий глаз с обоих направлений.

...сидя прямо и в удобной позе.

Лу-цзу излагает это очень ясно. Вы, конечно, должны сидеть прямо, но при этом не чувствовать себя неудобно; в противном случае неудобство отвлечет вас. Именно в этом смысл йогической позы. Санскритское слово *асана* — значит «удобная поза». Удобство — главная особенность позы. Если она будет неудобной, неудобство отвлечет ваш ум. Поза должна быть удобной.

Это не обязательно означает середину головы.

При центрировании вы не обязаны центрироваться в середине головы.

Центр повсюду; он включает в себя все; он связан с началом процесса творения.

И когда вы достигнете третьего глаза, будете центрированы там, и свет потоком хлынет внутрь, это будет означать, что вы достигли той точки, из которой началось все творение. Вы достигли бесформенного, непроявленного. Если хотите, можете назвать это Богом. Это та точка, то место, из которого возникло все. Это зерно всего сущего. Эта точка всемогуща, вездесуща, вечна.

Необходимо фиксированное созерцание.

Что такое созерцание? Это момент не-мысли. Это состояние отсутствия мысли, пауза, промежуток. Он возникает постоянно, но вы к нему невнимательны; в противном случае вообще не было бы никакой проблемы. Приходит одна мысль, затем другая, а между ними всегда есть крохотный зазор. Этот зазор — дверь в божественное, этот зазор — созерцание. Если вы глубоко в него заглянете, он начнет становиться все больше и больше.

Ум похож на дорогу с оживленным движением; проезжает одна машина, затем другая, и эти машины настолько поглощают ваше внимание, что вы не замечаете зазора, который есть между машинами. Если бы его не было, они бы просто столкнулись. Но они не сталкиваются; что-то удерживает их на расстоянии друг от друга. Ваши мысли не сталкиваются, не набегают друг на друга, не проникают друг в друга. Они даже не перекрывают друг друга. У каждой мысли есть своя граница, каждая мысль поддается определению, но мысли движутся так быстро, что вы не увидите зазора до тех пор, пока не начнете его ожидать, его искать.

Созерцание означает перемену образа (gestalt). Обычно мы смотрим на мысли: одна мысль, другая, еще одна. Когда же вы меняете образ, тогда вы смотрите на один промежуток, на другой, еще на один. Теперь для вас главное не мысли, а промежутки между ними.

Если приходят мирские мысли, не следует сидеть неподвижно, но следует рассмотреть, где находится та или иная мысль, где она началась и где постепенно исчезает,

С первого раза это не удается. Вы будете смотреть на кончик носа, а мысли будут приходить по-прежнему. Они приходили к вам в течение стольких жизней, так просто они вас не покинут. Они стали вашей составной частью, укоренились в вас. Вы живете почти запрограммированной жизнью.

Вот что бывает: когда люди сидят безмолвно и медитируют, к ним приходит больше мыслей, чем обычно, больше чем всегда — невероятно много. Миллионы мыслей врываются в вас потому, что они вложили в вас свой капитал, — а вы пытаетесь избавиться от их власти? Они заставят вас потрудиться. Итак, мысли придут обязательно. Что вы должны с ними делать? Вы не можете просто сидеть, вы должны что-то делать. Борьба не поможет, ибо если вы начнете сражаться, то забудете смотреть на кончик носа, забудете об осознавании третьего глаза, о циркуляции света; вы все забудете и заблудитесь в джунглях мыслей. Вы заблудитесь, если начнете охотиться за мыслями; заблудитесь, если отправитесь вслед за ними; заблудитесь, если начнете с ними сражаться. Так что же тогда делать?

Здесь есть один секрет. Будде этот секрет был известен. Фактически все секреты одни и те же, поскольку человек тот же самый — замок прежний, поэтому и ключ должен быть прежним. Вот этот секрет: Будда называл его *саммасати,* правильное памятование. Запомните: пришла мысль — смотрите, где она находится, не испытывая вражды, не оправдывая, не осуждая. Будьте объективным, таким же объективным, как ученые. Смотрите, где она находится, откуда приходит, куда уходит. Смотрите, как она приходит; смотрите, как она остановилась и стоит; смотрите, как она уходит. Мысли очень подвижны; долго они не задерживаются. Вы должны просто наблюдать возникновение мысли, пребывание мысли и уход мысли. Не надо сражаться, не надо идти следом, будьте безмолвным наблюдателем. И вы будете удивлены: чем постояннее будет наблюдение, тем меньше будет приходить мыслей. Когда же наблюдение становится безупречным, мысли вообще исчезают. Остается только зазор, остается промежуток.

Но не забывайте еще об одном: ум может смошенничать.

Продолжением размышлений ничего не достигается.

Это как раз то, из чего возник психоанализ Фрейда: свободная ассоциация мыслей. Приходит одна мысль, затем вы ждете другую, затем еще одну, и так всю цепочку...

Этим и занимаются разные виды психоанализа — вы начинаете двигаться назад, в прошлое. Одна мысль связана с другой и так далее, и так далее, *до бесконечности.* Этом у нет конца. Если вы позволите себе этим увлечься, вы отправитесь в вечное путешествие, которое будет пустой тратой времени и сил. Ум способен на такое, так что опасайтесь его.

Вы не сможете вместе с умом выйти за пределы ума, поэтому и не пытайтесь совершать тщетное, бесполезное; в противном случае одно поведет вас к другому, другое к третьему, и так далее, и так далее, и вы совершенно забудете, что вы пытались делать. Кончик носа исчезнет, третий глаз будет забыт, циркуляция света удалится от вас на долгие мили.

Итак, помните о двух вещах, они — ваши два крыла. Первое, когда возникает промежуток и не приходит никакой мысли, созерцайте. Когда же мысль приходит, тогда смотрите на следующие три момента: где находится мысль, откуда она пришла, куда она уходит. На мгновение прекратите смотреть в зазор, посмотрите на мысль, понаблюдайте за ней и попрощайтесь с нею. Когда она уйдет, немедленно вернитесь к созерцанию.

Если полет мыслей продолжает расширяться, нужно остановиться и начать созерцать. Позвольте себе созерцать, а потом снова начинайте фиксировать.

Поэтому как только приходит мысль, фиксируйте. Как только мысль уходит, созерцайте.

Это двойной метод ускоренного просветления — циркуляция света. Циркуляция — это фиксация. Свет — это созерцание.

Когда вы будете созерцать, вы будете видеть, как свет потоком устремляется внутрь, а когда будете фиксировать, вы будете создавать циркуляцию, делать циркуляцию возможной. Необходимо и то, и другое.

Свет — это созерцание. Фиксация без созерцания — это циркуляция без света.

Именно это несчастье и произошло с хатха-йогой. Хатха-йоги фиксируют, они концентрируются, но они забыли о свете. Они совершенно забыли о госте. Они продолжают убирать дом, и настолько увлеклись уборкой, что забыли о цели, ради которой они этим занялись, забыли о госте, ради которого убирают дом. Хатха-йог постоянно подготавливает свое тело, очищает его, принимает йогические позы, выполняет дыхательные упражнения; он занимается этим *до отвращения.* Он совершенно забыл, для чего это делает. И хотя свет стоит перед дверью, его не впускают, поскольку свет может войти только тогда, когда хатха-йог будет в состоянии полного приятия.

Фиксация без созерцания — это циркуляция без света.

Этот вид несчастья приключается с йогами. Другой вид несчастья приключается с психоаналитиками, философами.

Созерцание без фиксации — это свет без циркуляции.

Они думают о свете, но не готовы к тому, чтобы свет хлынул в них потоком; они только *думают*
о свете. Они думают о госте, они воображают о нем тысячу и одну вещь, но их дом к приходу гостя не готов. И те, и другие цели не достигают.

Запомните это!

Не допускайте ни одну из этих ошибок. Если вы сумеете оставаться бдительным, тогда этот процесс очень прост и приводит к невероятным переменам. Тот, кто обладает правильным пониманием, способен в одно мгновение войти в совершенно иную

реальность.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?