Автор: Центр "СемиЗнание"
08.01.2013 22:11 - Обновлено 20.03.2013 18:47

Шива сказал: Сосредоточьте внимание между бровями, и пусть ум будет прежде мысли. Пусть форма наполнится сущностью дыхания до верхушки головы, а там — световой ливень.

Этой технике медитации когда-то обучили Пифагора. Пифагор вернулся с ней в Грецию. Фактически он стал основателем и источником всего западного мистицизма. Пифагор — отец западного мистицизма.

Эта техника — один из глубочайших методов. Попытайтесь понять следующее: «Сосредоточьте внимание между бровями...» Современная физиология утверждает, что между бровями находится железа — самая таинственная часть нашего тела. Эта железа, называемая шишковидной, и есть третий глаз тибетцев — *Шиванетра:* глаз Шивы, глаз тантры. Между двумя глазами находится третий глаз, который, как правило, бездействует. Вы должны попытаться открыть его. Он не слепой. Он просто закрыт. Эта техника предназначена для открытия третьего глаза.

«Сосредоточьте внимание между бровями...» Закройте глаза, а затем сфокусируйте их между бровями. С закрытыми глазами сосредоточьтесь точно на середине, как будто вы смотрите туда обоими глазами. Направьте туда все внимание.

Это один из простейших методов быть внимательным. Вы не способны проявить такое же внимание к какой-то другой части тела. Эта железа полностью поглощает внимание. Если вы проявляете к ней внимание, тогда оба ваших глаза гипнотизирует третий глаз. Они останавливаются; они утрачивают способность двигаться. Если вы попытаетесь быть внимательным к какой-то другой части тела, сделать это будет трудно. Третий глаз притягивает к себе все ваше внимание, направляет его к себе. Он — как магнит для внимания. Поэтому во всех методах во всем мире задействован третий глаз. Это простейший способ тренировать внимание, поскольку не только вы стараетесь быть внимательным: сама шишковидная железа помогает вам; она действует как магнит. Ваше внимание силой удерживается на ней. Оно поглощается ею.

В древних тантрических текстах сказано, что внимание — пища третьего глаза. Он голоден; он голодал жизнь за жизнью. Если вы начинаете уделять ему внимание, он оживает. Он оживает! Ему дали пищу. А когда вы узнаете, что внимание — это его пища,

когда почувствуете, что ваше внимание притягивается словно магнитом, привлекается, собирается самой железой, тогда оно дастся вам без труда. Нужно только найти правильную точку. Закройте глаза, сведите оба глаза точно посреди и почувствуйте эту точку. Когда вы окажетесь в ней, ваши глаза внезапно остановятся. Если вам трудно пошевелить ими, знайте — вы нашли правильную точку.

«Сосредоточьте внимание между бровями, и пусть ум будет прежде мысли...» Если ваше внимание будет сцентрировано между бровями, вы впервые испытаете то, чего раньше не испытывали, впервые почувствуете, что мысли бегут впереди вас; вы станете свидетелем. Это очень похоже на киноэкран: мысли бегут, а вы являетесь свидетелем. Как только ваше внимание сфокусируется на третьем глазе, вы тотчас станете свидетелем мыслей.

Обычно вы не являетесь свидетелем: вы отождествляете себя с мыслями. Если присутствует гнев, вы становитесь гневом. Если появляется какая-то мысль, а вы не являетесь свидетелем, тогда вы сливаетесь с этой мыслью, отождествляетесь и двигаетесь вместе с ней. Вы становитесь этой мыслью; вы принимаете форму этой мысли. Когда присутствует секс, вы становитесь сексом; когда присутствует гнев, вы становитесь гневом; когда присутствует жадность, вы становитесь жадностью. Любое движение мысли отождествляется с вами. Между вами и мыслью нет никакого зазора.

Но сфокусировавшись на третьем глазе, вы внезапно становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы сможете увидеть, что мысли бегут, словно облака в небе, что они двигаются, словно люди на улице.

Старайтесь быть свидетелем. Что бы ни происходило, старайтесь быть свидетелем. Вы больны, тело ноет и причиняет вам боль, вы страдаете и мучаетесь — будьте свидетелем этого. Что бы ни происходило, не отождествляйте себя с происходящим. Будьте свидетелем — наблюдателем. Тогда, если свидетельствование станет возможным, вы сфокусируетесь в третьем глазе.

Обратное тоже возможно. Если вы сфокусируетесь в третьем глазе, вы станете свидетелем. Эти две вещи — части одного. Первое: при центрировании в третьем глазе возникает свидетельствующее «я». Теперь вы можете столкнуться со своими мыслями. Это первое. А второе то, что теперь вы сможете почувствовать тонкую, нежную

вибрацию дыхания. Теперь вы сможете почувствовать форму дыхания, сущность дыхания.

Сначала пытайтесь понять, что подразумевается под словами «форма дыхания», «сущность дыхания». Когда вы дышите, вы дышите не только воздухом. Наука утверждает, что вы дышите только воздухом — кислородом, водородом и другими газами, смесь которых и есть воздух. Ученые утверждают, что вы дышите «воздухом»! Но тантра говорит, что воздух — всего лишь средство, а не сама сущность. Вы дышите *праной* —
жизненной силой. Воздух — лишь средство; прана — содержимое. Вы дышите праной, а не только воздухом.

Благодаря фокусированию в третьем глазе вы обнаружите вдруг сущность дыхания — не дыхание, но сущность дыхания, прану. А если вы обнаружите сущность дыхания, прану, значит вы находитесь в той точке, в которой совершается прыжок, прорыв.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Ошо. «Книга Тайн»

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?