

Шива сказал: О лотосокая, прикосновение к которой сладостно, когда поешь, когда смотришь, когда вкушаешь, сознавай, что ты есть, и обнаружь вечноживое.

Эта техника гласит: когда вы что-либо делаете — поете, смотрите, вкушаете — сознавайте, что вы *есть* и обнаружьте вечноживое: обнаружьте внутри себя поток, энергию, жизнь. Однако мы не сознаем самих себя.

Важнейшей техникой, которую Гурджиев использовал на Западе, было самопамятование. Самопамятование выведено из этой сутры. Вся система Гурджиева основана на этой сутре, что бы вы ни делали, помните себя. Это очень трудно. Это кажется легким, но вы снова и снова будете себя забывать. Вы не в силах помнить себя даже три-четыре секунды. Вам будет казаться, что вы себя помните, и вдруг вы перескочите к какой-то другой мысли. Даже с постоянной мыслью «Я помню себя» вам это не удастся, потому что эта мысль вовсе не есть самопамятование. При самопамятовании нет ни одной мысли; вы становитесь совершенно пустым. Самопамятование — это не ментальный процесс. Оно не укладывается в слова: «Я есмь». Сказав: «Я есмь», вы упустили самопамятование. Эти слова от ума; это ментальный процесс: «Я есмь».

Чувствуйте: «Я есмь», но не говорите: «Я есмь». Не разглагольствуйте. Просто чувствуйте, что вы есть. Недумайте. Чувствуйте! Попробуйте. Это трудно, но если упорно работать, у вас может получиться. Гуляя, помните, что вы есть, чувствуйте свою сущность (being), а не мысль, не идею. Просто чувствуйте. Я прикасаюсь к вашей руке или кладу свою руку вам на голову: не разглагольствуйте. Почувствуйте прикосновение и не только прикосновение, но и себя, того, к кому прикасаются. Тогда ваше сознание словно стрела полетит в обе стороны.

Вы гуляете под сенью деревьев: деревья, легкий ветерок, восходит солнце. Этот мир окружает вас; вы его узнаете. Остановитесь на минуту и вспомните, что вы есть, но не разглагольствуйте. Почувствуйте, что вы есть. Это бессловесное чувство, даже если оно продлится всего мгновение, даст вам проблеск — такой проблеск, которого не даст никакое ЛСД, — проблеск реального. На одно мгновение вас отбросит к центру вашей сущности. Вы находитесь за зеркалом; вы превзошли мир отражений; вы экзистенциальны. И вы можете проделать это в любое время. Для этого не требуется ни особого места, ни особого времени. Вы не можете сказать: «У меня нет времени». Можно проделать это за едой; можно проделать это, принимая ванну; можно проделать

Медитация Я ЕСМЬ. ЧУВСТВУЙТЕ: «Я ЕСМЬ»

Автор: Центр "СемиЗнание"

21.01.2013 15:06 - Обновлено 17.08.2021 09:41

это, двигаясь или сидя, — в любое время. Неважно, что вы делаете; вспомните себя, а затем попытайтесь продлить проблеск своей сущности.

Это трудно. Иногда вам покажется, что это удалось, но в следующий момент вы будете уже далеко. Появится какая-то мысль, вы начнете размышлять о чем-то и увлечетесь этим размышлением. Но не расстраивайтесь и не разочаровывайтесь. Это происходит потому, что на протяжении многих жизней мы имели дело с размышлениями. Они превратили нас в механических роботов. Моментально, автоматически мы принимаемся за размышления. Но если вы испытаете проблеск хотя бы на одно мгновение, этого для начала будет вполне достаточно. Почему достаточно? Потому что вы никогда не имеете два момента одновременно. С вами всегда только один момент. А если вы сможете испытать проблеск на одно мгновение, вы имеете шанс остаться в нем. Необходимо только усилие — постоянное усилие.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Ошо. Книга Тайн

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)
