Автор: Центр "СемиЗнание"
30.11.2012 22:31 - Обновлено 30.08.2019 20:02

Шива сказал: В любой удобной позе, постепенно пропитай область между подмышками великим покоем.

Метод очень простой, но он творит чудеса — попробуйте его. Любой может его попробовать, это неопасно. В удобной позе: главное пребывать в расслабленной позе — в удобной позе, в той позе, в которой вы чувствуете себя непринужденно. Так что не надо принимать никакой специальной позы, или асаны. Будда сидит в особой позе. В ней он чувствует себя удобно. Если вы практикуете ее некоторое время, вы тоже можете почувствовать себя удобно, но сначала этого может и не быть. Нет никакой нужды ее практиковать: начните с любой позы, в которой вы сразу же чувствуете себя непринужденно. Не боритесь с позой. Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь. Единственное условие — ваше тело должно пребывать в расслабленном состоянии.

Закройте глаза и почувствуйте все свое тело. Начните с ног, нет ли там напряжения. Если вы почувствуете в каком-то месте напряжение, сделайте следующее: напрягитесь еще больше. Если вы почувствуете в правой ноге напряжение, сделайте его еще интенсивнее. Доведите напряжение до максимума, а затем вдруг расслабьтесь и почувствуйте, как туда проникает расслабление. Затем пройдитесь по всему телу, проверяя, осталось ли где-нибудь напряжение. Как только обнаружите его, сделайте его интенсивнее: когда напряжение интенсивное, его легче ослабить. А в промежуточном состоянии сделать это гораздо труднее — его трудно почувствовать.

Легко двигаться от одной крайности к другой, очень легко, потому что крайность порождает ситуацию для перехода к другой крайности. Так что если вы ощущаете напряжение в лице, напрягите все лицевые мускулы как можно сильнее, создайте напряжение, доведите его до крайности. Доведите его до такой точки, когда вы почувствуете, что большее усиление невозможно, — а затем внезапно расслабьтесь. Таким образом вы убедитесь, что все части вашего тела, все конечности расслаблены.

Особое внимание уделите лицевым мускулам, им принадлежит девяносто процентов напряжения (остальному телу лишь десять процентов), потому что все ваше напряжение находится в уме, и лицо является его хранилищем. Поэтому напрягите лицо изо всех сил, не бойтесь. Проделайте это до боли, до болезненных ощущений, — а затем вдруг расслабьтесь. Проделайте это в течение пяти минут и убедитесь, что все ваше тело, все конечности расслаблены.

Можете делать все лежа в кровати, можете сидя — в любой позе, которая кажется вам удобной.

Второе: когда вы почувствуете, что тело приняло удобную позу, не обращайте на него больше внимания. Почувствуйте, что тело расслаблено, и забудьте о нем. Дело в том, что памятование о теле — это разновидность напряжения. Поэтому я и говорю: не обращайте на него внимания. Расслабьте тело и забудьте о нем. Забыть — значит расслабиться, потому что если вы слишком хорошо помните о своем теле, сама ваша память заставляет его напрягаться.

Закройте теперь глаза и ощущайте область между двумя подмышками: область сердца, грудную клетку. Сначала ощущайте ее как раз между двумя подмышками, направьте туда все внимание, все осознавание. Забудьте остальное тело, ощущайте только область сердца между двумя подмышками, грудную клетку, ощущайте, что она исполнена великого покоя.

Когда тело расслаблено, в ваше сердце автоматически приходит покой. Сердце становится безмолвным, расслабленным, гармоничным. Когда вы забудете свое тело и направите внимание на грудную клетку, сознательно ощущая, что она исполнена покоя, тогда немедленно наступит глубокий покой.

В теле есть две области, два особых центра, где можно сознательно вызвать определенные ощущения. Между двумя подмышками находится сердечный центр, а сердечный центр — источник вашего покоя, когда бы он ни случился. Всякий раз, когда вы спокойны, ваш покой исходит из сердца. Сердце излучает покой. Вот почему люди во всем мире, независимо от своей религии, места рождения, образования, расы, чувствуют одно и то же: любовь возникает откуда-то из сердца. Никакого научного объяснения этому нет.

Так что всякий раз, когда вы думаете о любви, вы думаете о сердце. В самом деле, когда вы любите, вы расслаблены, и благодаря этому расслаблению вас заполняет некий покой. Этот покой возникает из сердца. Поэтому покой и любовь слились, соединились друг с другом. Когда вы любите, вы спокойны; когда не любите, испытываете беспокойство. По причине этого покоя сердце стали связывать с любовью.

Итак, вы можете поступить двояко. Вы можете искать любви — и тогда, время от времени, испытывать покой. Но это опасный путь, потому что тот, кого вы любите, станет для вас более значительным, чем вы. Другой — это другой, и вы попадаете к нему в определенную зависимость. Вот почему любовь будет иногда давать вам покой, но далеко не всегда. Будет много беспокойства, много мучений и страха от неизвестности, ибо появился другой, а когда появляется другой, тут же возникает беспокойство, и происходит это потому, что вы можете встретиться с другим только на своей поверхности, и эта поверхность придет в беспорядок. Лишь изредка — когда вы оба будете пребывать в глубокой любви без конфликтов — лишь изредка вам удастся расслабиться, и тогда ваше сердце будет сиять покоем.

Любовь способна дать только проблески покоя, но никакой основательности, никакой укорененности в покое дать не может. Вечный покой через любовь невозможен — только проблески покоя. А между двумя проблесками пролягут долины конфликта, насилия, ненависти, гнева.

Другой путь — искать покой не через любовь, а напрямую. Если вы обретете покой напрямую — и вот метод для этого — тогда вашу жизнь заполнит любовь. Но это будет уже совсем другая любовь. Любовь не будет собственнической; она не будет сосредоточена на одном человеке. Она не будет ставить вас в зависимость и делать кого-то зависимым от вас. Ваша любовь станет милосердием, состраданием, глубоким сопереживанием.

Теперь никто, даже тот, кого вы любите, не может причинить вам беспокойства, потому что ваш покой укоренился, а ваша любовь как тень следует за вашим внутренним покоем. Все обернулось в другую сторону: Будда тоже любит, однако его любовь не является мучением. Если вы любите — вы будете страдать, если не любите — тоже будете страдать. Если вы не любите, вы будете страдать от отсутствия любви; если любите, будете страдать от ее присутствия. Вы пребываете на поверхности, и все, что бы вы ни сделали, доставит вам лишь временное удовлетворение, а затем снова — темная долина.

Сердце по своей природе является источником покоя, поэтому вы ничего не создаете. Вы просто приходите к источнику, который уже существует. А воображение поможет вам осознать, что сердце полно покоя, хотя самого покоя воображение не создаст. Вот в чем разница между тантрой и западной школой гипноза: гипнотизеры считают, что при помощи воображения вы что-то создаете; тантра же считает, что вы ничего не создаете: воображение настраивает вас на что-то такое, что уже существует. Все, что вы можете

создать при помощи воображения, не будет долговечным. А если что-либо нежизнеспособно, значит, оно фальшиво, нереально, и значит, вы творите галлюцинацию.

Испробуйте эту технику: когда вы почувствуете, что между двумя подмышками вас наполняет покой, что он пропитывает ваш сердечный центр, мир покажется вам иллюзорным. Но если мир представляется иллюзорным, это верный признак того, что вы вошли в медитацию. Не надо думать, что мир иллюзорен; думать так нет необходимости — вы почувствуете это. Внезапно у вас в уме возникнет вопрос: «Что случилось с миром?» Мир станет вдруг призрачным, похожим на сон. Мир есть, но он лишен субстанции, подобно фильму на экране. Мир может казаться вам реальным, трехмерным, — но при этом он выглядит так, будто его проецируют. И не то чтобы кто-то его проецировал или он действительно был нереальным — нет. Мир реален, но вы создаете дистанцию, и дистанция эта становится все больше и больше. И вы, руководствуясь своим ощущением мира, чувствуете, становится эта дистанция больше или нет. Это и есть критерий. То, что мир нереален, является не истиной, а критерием медитации. Если мир стал нереальным, значит вы сцентрировались в своей сущности. Теперь поверхность и вы так далеки друг от друга, что вы можете смотреть на поверхность как на что-то объективное, отличное от вас. Вы не отождествлены.

Техника эта очень проста и не отнимет у вас много времени. При выполнении этой техники случается так, что уже первое ваше усилие откроет ее красоту и чудодейственность. Так что попробуйте. Однако если первая попытка ничего не даст, не расстраивайтесь. Наберитесь терпения и продолжайте. Эта техника так проста, что вы можете проделывать ее в любое время. Можно делать ее вечером, лежа в постели; утром, сразу же после пробуждения. Сделайте ее и вставайте, вполне достаточно десяти минут утром или десяти минут вечером, перед сном. Сделайте мир нереальным, и ваш сон будет глубоким — раньше, возможно, вы так и не спали. Если мир, перед тем как вам заснуть, становится нереальным, то и сновидений будет меньше: зачем им быть, если сам мир стал сновидением? А если мир утрачивает реальность, значит, вы полностью расслабились, в противном случае реальность мира продолжает нападать на вас и наносить вам удары.

Насколько мне известно — а я советовал выполнять эту технику многим людям, страдающим бессонницей, — она приносит существенную пользу. Если мир нереален, напряжение исчезает. Если вам удалось уйти с периферии, значит, вы вошли в глубокое состояние сна — еще до того, как пришел сон, вы уже глубоко в него погрузились. А утром вы прекрасно себя чувствуете — бодры, юны, ваша энергия вибрирует и возвращается назад, из центра на периферию.

В тот момент, когда вы осознаете, что проснулись, не открывайте глаза. Сначала сделайте следующее: тело после ночи расслабилось, вы чувствуете себя бодрым и полны жизнью, поэтому проделайте в течение десяти минут этот эксперимент и только потом открывайте глаза. Расслабьтесь. Это не займет много времени — вы уже расслаблены. Просто расслабьтесь. Поместите свое сознание в сердце, как раз между двумя подмышками: почувствуйте, что ваше сердце исполнено глубокого покоя. Десять минут пребывайте в этом покое, затем откройте глаза. Мир предстанет перед вами совершенно другим, потому что ваши глаза тоже будут излучать покой. Весь день вы будете чувствовать себя по-новому — и не только чувствовать, люди тоже будут относиться к вам по-новому.

Во все взаимоотношения вы что-то вкладываете. Если же вы ничего не вкладываете, люди начинают относиться к вам по-другому, потому что они чувствуют, что вы — другой человек. Они могут этого и не осознавать. Однако, если вы будете исполнены покоя, все будут относиться к вам по-другому. Они будут любящими и приветливыми, будут меньше сопротивляться, будут открытыми и близкими. Как будто появился какой-то магнит. Этот магнит — покой. Когда вы пребываете в покое, люди приближаются к вам; когда лишены покоя, вы всех от себя отталкиваете. Это явление настолько материально, что его нетрудно увидеть. Когда вы пребываете в покое, вы почувствуете, что каждый хочет к вам приблизиться, потому что вы его излучаете, он вибрирует вокруг вас. Покой волнами распространяется вокруг вас, и всякий, кто приближается к вам, хочет оказаться к вам еще ближе — это напоминает тень дерева: вам хотелось бы войти в эту тень и расслабиться в ней.

Сердце — это врата без створок, ведущие в реальность. Переместитесь из головы в сердце.

Все мы пребываем в голове, как будто нас подвесили там на крючок. Это наша единственная проблема, *единственная* проблема. И у нее есть только одно решение: спуститесь из головы в сердце, и все проблемы исчезнут. Проблемы создаются головой. И вдруг все станет таким ясным и таким понятным, что человек приходит в изумление: как это он умудрялся постоянно выдумывать проблемы?

Тайны остаются, проблемы исчезают. Тайн — обилие, проблемы же улетучиваются. А тайны прекрасны. Их не надо решать. Ими надо жить.

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Полезные намекалки здесь: Что такое медитация?