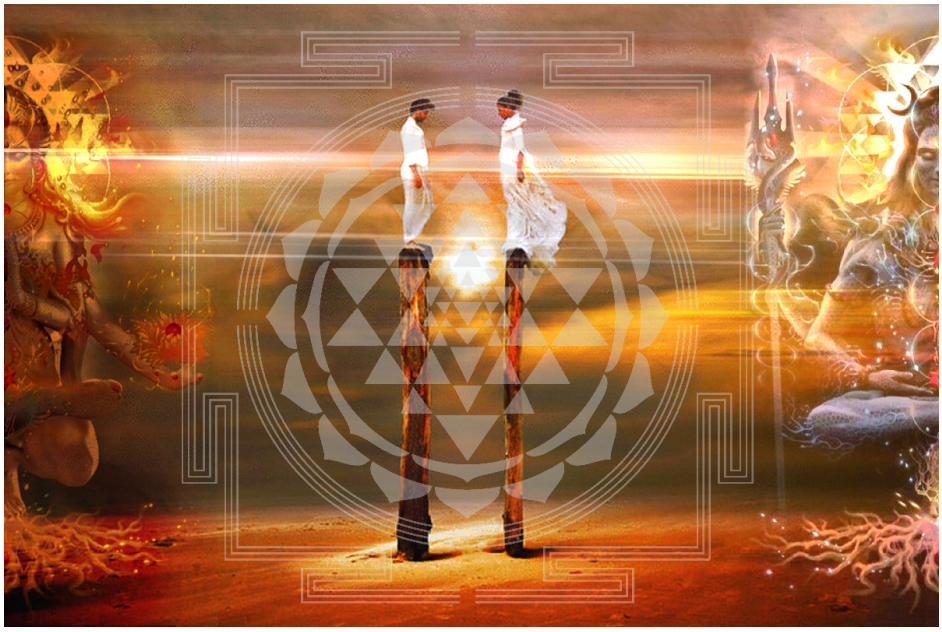
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
24.07.2021 00:00 - Обновлено 24.07.2021 08:12



ТЕХНИКИ СО ЗВУКОМ | ДЛЯ ВЫХОДА ЗА ПРЕДЕЛЫ УМА | Со слегка открытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ» | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Со слегка открытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ»*

43. Сфокусируйте свое внимание на языке

Ещё техника, использующая звук: *Со слегка открытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ».*

Ум может быть сфокусирован где угодно в теле. Обычно мы фокусируем его в голове, но он может быть сфокусирован где угодно. И при изменении точки фокусирования ваши качества изменяются. Например, во многих странах Востока - в Японии, в Китае, в Корее - традиционно учили, что ум расположен в животе, а не в голове. И вследствие этого тот, кто считает, что его ум находится в животе, имеет совершенно другие качества ума. Вы не можете иметь эти качества, потому что вы думаете, что ум находится в голове.

Ум, на самом деле, не находится нигде. В голове расположен мозг; ума там нет. «Ум» означает ваше фокусирование. Вы можете сфокусировать его где угодно, и, раз сфокусировав его, будет очень трудно сдвинуть его с этого места.

Сейчас, например, психологи и исследователи глубин человеческой психики утверждают, что когда вы совершаете половой акт, ваш ум должен перемещаться из головы в область половых органов; в противном случае ваш секс будет полным разочарованием. Если он будет в голове, вы не сможете глубоко войти в секс. В результате не будет оргазма, переживание не будет оргазмическим. Это не вознесет

вас на вершину. Вы можете производить детей, но вы не будете знать, что является высочайшей вершиной любви.
Вы не знаете того, о чем говорит тантра и изображения Кхаджурахо, вы не можете этого знать. Видели ли вы Кхаджурахо? Или, если вы не видели Кхаджурахо, то вы могли видеть изображения храма в Кхаджурахо. Тогда вглядитесь в лица, в пары, занимающиеся любовью. Вглядитесь в лица, эти лица кажутся божественными. Они совершают половой акт, но их лица настолько экстатичны, как лицо какого-нибудь будды. Что с ними происходит? Этот секс не является церебральным. Они занимаются любовью не посредством головы; они не думают об этом. Они опустились из головы вниз. Их фокусировка изменилась.
Из-за этого опускания из головы их сознание переместилось в область половых органов. Ума больше нет. Ум стал не-умом. На их лицах такой же экстаз, как на лице будды. Этот секс стал медитацией. Почему? Потому что изменился фокус. Если вы можете изменить фокус своего ума, если вы можете удалить его из головы, то голова расслабляется, лицо расслабляется. Тогда все напряжения растворены. Вас здесь нет, эго здесь нет.
Вот почему, чем в большей степени ум становится интеллектуальным и рациональным, тем меньше он способен к любви, потому что для любви нужна другая фокусировка. При любви вам нужна фокусировка около сердца; в сексе вам нужна фокусировка в области половых органов. Если вы занимаетесь математикой, то голова вас устраивает. Но любовь не является математикой, секс абсолютно не является математикой. И если в голове продолжается математика, а вы занимаетесь любовью, то вы просто напрасно теряете энергию. Тогда все эти усилия будут отвратительными.
Но ум может быть изменен. Тантра утверждает, что имеется семь центров, и ум может быть заменен на любой из них. Каждый из центров имеет свое предназначение. Если вы концентрируетесь на конкретном центре, вы становитесь другим человеком.
В Японии была группа военных, подобных кшатриям в Индии и известных как самураи. Их учили быть солдатами, и их первой тренировкой было приведение ума к месту, расположенному всего на два дюйма ниже пупка. В Японии этот центр называется харой. Самураи тренировались приводить свой ум к харе. Пока солдат не мог фокусировать свой ум на харе, ему не позволялось участвовать в сражениях, и это правильно. Самураи являются величайшими в мире бойцами, величайшими воинами; никто в мире не может сравниться с самураем. Он является другим человеком, другим существом, потому что он имеет другую фокусировку.
Говорят, что когда вы сражаетесь, у вас нет времени. Чтобы функционировать, мозг нуждается во времени; он вычисляет. Если на вас напали, а ваш ум думает, как защититься, то вы уже потеряли нужный момент, упустили его. У вас нет никакого времени. Вы должны действовать без затрат времени, а ум не может действовать без затрат времени, уму требуется время. Уму требуется хоть немного времени.
Ниже пупка расположен центр, хара, который действует без затрат времени. Если центром фокусировки является хара и боец сражается, то это сражение является интуитивным, а не интеллек-туальным. Прежде, чем вы нападете на него, он уже будет знать об этом. Это тонкое, неуловимое чувство в харе, а не в голове. Это не умозаключение, это физическая телепатия. Прежде, чем вы нападете на него, прежде чем вы подумаете о нападении на него, мысль уже достигнет его. Его хара затронута и он готов защищать себя. Даже до того, как вы напали, он находится в защите, он защищает себя.

Иногда, когда сражаются два человека и оба являются самура-ями, победа над другим является проблемой. Ни один не может победить другого, это проблема. Ни один не может быть провозглашен победителем. В некотором смысле это невозможно, потому что вы не можете напасть на человека - прежде, чем вы нападете, он будет знать об этом.
Был один индийский математик... Весь мир был изумлен им, потому что ему не нужны были вычисления. Его имя было Рамануйяма. Вы давали ему задачу, и он выдавал ответ немедленно. Один из лучших английских математиков, Харди, посетил Рамануйяму. Харди был одним из лучших математиков мира, и он работал над какой-то конкретной задачей в течение шести часов. Но Рамануйяме была дана та же самая задача, и он выдал ответ немедленно. Для ума не было возможности функционировать таким образом, поскольку для этого требуется время.
Рамануйяму спрашивали снова и снова: «Как вы это делаете?» Он обычно отвечал: «Я не знаю. Вы даете мне задачу, и ко мне приходит ответ. Он приходит откуда-то снизу. Он не приходит из головы». Он приходит из хары. Он не осознает это, он не учился этому, но мое мнение таково: он, скорее всего, был в предыдущей жизни японцем, потому что мы в Индии не работаем так много с харой.
Тантра утверждает, что если вы сфокусируете свой ум на других центрах, то и результаты будут другими. Эта техника заключается в фокусировании на языке, на середине языка. Со слегка открытым ртом - как если бы вы хотели говорить. Рот не закрыт, а слегка открыт, как если бы вы собирались говорить; не так, как будто вы говорите, а так, как будто вы только собираетесь что-то сказать.
Тогда удерживайте внимание своего ума на середине языка. Вы будете иметь очень странное ощущение, потому что язык имеет центр, точно в середине языка, который управляет вашими мыслями. Если вы внезапно станете осознающими и сфокусируетесь на этом центре, то ваши мысли остановятся. Фокусируйтесь так, как если бы весь ваш ум вошел в язык - как раз в его середину. Пусть рот будет слегка открыт, как если бы вы собирались говорить, а затем сфокусируйте свой ум так, как будто он не в голове. Ощутите его, как будто бы он находится в языке, как раз посередине.
Язык имеет центр речи, а мысль является речью. Что вы делаете, когда думаете? Разговариваете внутри. Можете ли вы думать, не разговаривая внутри? Вы один; вы не разговариваете с кем-либо, вы думаете. Что вы делаете, когда вы думаете? Разговариваете внутри, разговариваете с самим собой. В это вовлечен ваш язык. В следующий раз, когда вы будете думать, осознайте: почувствуйте свой язык. Он вибрирует, как если бы вы разговаривали с кем-либо другим. Тогда ощутите его снова и почувствуйте, что эти вибрации центрированы в середине языка. Они возникают в середине, а затем распространяются по всему языку.
Думание есть разговор внутри самого себя. Если вы сможете привести все свое сознание, свой ум к центру языка, думание прекратится. Так что те, кто практикует безмолвие, просто практикует отсутствие этого внутреннего разговора. Если вы прекратите разговор снаружи, то вы начнете очень глубоко осознавать разговор внутри. И если вы будете совершенно молчаливы в течение месяца, двух месяцев - или года, если вы не будете разговаривать, то вы почувствуете, что ваш язык яростно вибрирует. Вы не чувствуете этого, потому что вы все время разговариваете и эти вибрации высвобождаются. Но даже сейчас, если вы остановитесь и начнете осознавать процесс своего мышления, то вы почувствуете незначительное вибрирование языка. Полностью

остановите свой язык, а затем попытайтесь думать - вы не сможете думать. Остановите свой язык полностью, как будто он заморожен; не позволяйте ему двигаться. Тогда вы не сможете думать.
Центр находится точно посередине, так что приведите свой ум туда. Со слегка открытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ».
Это вторая техника. Это почти то же самое: Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ».
При выполнении первой техники ваше мышление остановится, вы почувствуете внутри твердость - как если бы вы стали твердыми. Когда мыслей нет, вы становитесь неподвижными; мысли представляют собой внутреннее движение. А когда мыслей нет и вы становитесь неподвижными, вы становитесь частью вечного, которое только кажется движущимся, но которое неподвижно, которое всегда остается неподвижным. При отсутствии мыслей вы становитесь частью вечного, неподвижного. При наличии мыслей вы являетесь частью движения, потому что природа находится в движении. Мир находится в дви-жении, вот почему мы называем его сансарой, колесом - он движется, движется и движется. Мир является движением, а скрытое, предельное является не движущимся, неподвижным, неспособным к движению.
Это подобно колесу, которое движется, но колесо движется по чему-то, что является неподвижным. Колесо может двигаться только потому, что в его центре есть нечто, что никогда не движется, что остается неподвижным. Мир движется, а трансцендентальное остается неподвижным. Если ваши мысли прекращаются, то внезапно вы выпадаете из этого мира в другой мир. Если движение внутри остановилось, вы становитесь частью вечного - того, что никогда не изменяется.
Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «ХХ». Слегка приоткройте рот, как если бы вы собирались говорить.
Затем вдыхайте и осознайте звук, который получается при вдыхании. Это что-то вроде «ХХ» - как при вдохе, так и при выдохе. Вы не должны создавать этот звук, вы должны только почувствовать входящее дыхание на своем языке. Оно очень безмолвное. Вы ощутите звук «ХХ». Он будет очень тихим, едва слышимым. Вы должны быть очень бдительными, чтобы осознать его. Но не пытайтесь создать его. Если вы будете сами создавать его, вы упустите самое главное. Созданный вами звук будет бесполезным, этот звук должен быть таким, какой получается сам собой при вдохе или при выдохе. Но в технике говорится о вдохе, а не о выдохе, - потому что при выдохе вы выходите наружу, вместе со звуком выходите и вы, в то время как усилие должно быть направлено внутрь. Так что, когда вы вдыхаете, услышьте звук «ХХ». Продолжайте вдыхать и продолжайте ощущать звук «ХХ». Рано или поздно вы почувствуете, что звук формируется не только на языке, он создается также и в горле. Но тогда он является очень, очень тихим. При очень высокой степени бдительности вы сможете осознать это. Начните с языка, затем становитесь все более бдительными; продолжайте ощущать этот звук. Вы услышите его в горле, затем вы услышите его в сердце. И когда он достигнет сердца, вы выйдете за пределы ума. Все эти техники предназначены только для того, чтобы предоставить вам мост от того места, где вы есть, к тому месту, где вы можете быть, от мыслей к отсутствию мыслей, от ума к не-уму, от поверхности к центру.
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