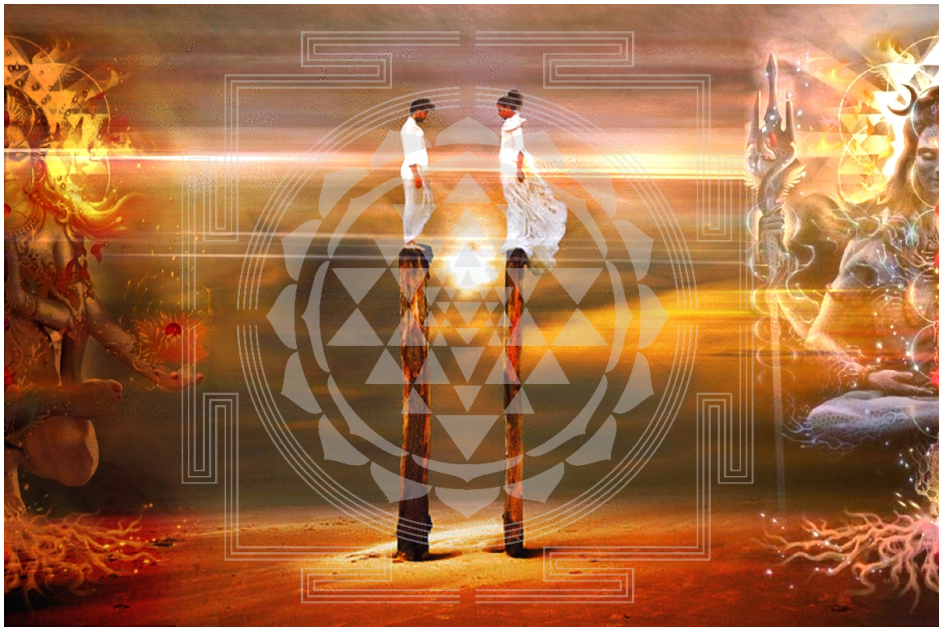
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
24.10.2021 00:00 - Обновлено 14.12.2021 04:31



ТЕХНИКИ ЦЕЛОСТНОСТИ ЕДИНСТВА | Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Комментарии Ошо

Шива отвечает: *Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим.*

52. Ешь и пей осознанно

Пятая близкая по духу техника целостности единства: *Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим.*

Мы все время что-то едим; мы не можем жить без этого. Но мы едим все это очень бессознательно, автоматически, роботоподобно. Если вкус не оживляется, то вы просто набиваете живот. Ешьте медленно, осознавайте вкус пищи. А осознать вкус вы можете только в том случае, если едите медленно.

Вы должны не просто проглатывать пищу. Не спеша, ощущайте вкус пищи и становитесь этим вкусом. Когда вы ощущаете сладость, станьте этой сладостью. И тогда она будет ощущаться во всем теле - не только во рту, не только на языке, но и во всем теле! Некоторая сладость - или нечто вроде этого - рябью распространяется по телу. Что бы вы ни ели, ощутите вкус его и станьте этим вкусом.

Вот почему тантра кажется противоположной другим традициям. Джайны говорят: «Никакого вкуса» - ашвад. Махатма Ганди ввел это в своем ашраме за правило - ашвад: не обращать внимания на вкус чего-либо. Ешьте, но не испытывайте вкуса; забудьте про вкус. Еда является необходимостью, но делайте это механически. Вкус желателен, поэтому не испытывайте вкуса. Тантра же призывает в максимально возможной степени испытывать вкус пищи, быть более чувствительным, живым. И не только быть чувствительными, но и стать соответствующим вкусом.

При ашваде, при отсутствии вкуса ваши чувства омертвляются. Они становятся все

менее и менее чувствительными. А при меньшей чувствительности вы будете не в состоянии почувствовать свое тело, вы будете не в состоянии почувствовать свои ощущения. Тогда вы просто останетесь центрированными в голове. Эта центрированность в голове является расщеплением. Тантра призывает не создавать внутри себя никаких расщеплений. Это прекрасно - ощущать вкус; это прекрасно - быть чувствительным. И если вы будете более чувствительными, вы будете более живыми, а если вы будете более живыми, то в ваше существование войдет больше жизни. Вы будете более открытыми.

Вы можете принимать пищу, не ощущая ее вкуса; это не трудно. Вы можете прикасаться к чему-то, не ощущая прикосновения; это не трудно. Мы так и делаем. Вы пожимаете кому-то руку, не соприкасаясь с ним, потому что для соприкосновения мы должны прийти в руку, мы должны двигаться в руку. Вы должны стать вашими пальцами и вашей ладонью, как если бы вы, ваша душа, пришли в руку. Только тогда вы можете прикоснуться к кому-либо. Вы можете взять чью-то руку в свою руку и отпустить ее. Вы можете отпустить ее; в вашей руке - мертвая рука. Это похоже на соприкосновение, но это не соприкосновение.

Вы не прикасаетесь ни к кому! Вы опасаетесь прикасаться к кому-либо, потому что символически прикосновение становится сексуальным. Вы можете стоять в толпе, в трамвае, в железнодорожном вагоне, прикасаясь ко многим людям, но вы не прикасаетесь к ним, и они не прикасаются к вам. В контакте находятся только тела, но вы сами разъединены. И вы можете почувствовать разницу: если вы действительно прикоснетесь к кому-то в толпе, то он почувствует себя оскорбленным. Ваше тело может прикасаться, но вы сами в своем теле не должны двигаться. Вы должны оставаться в стороне - как будто вы не в теле, как будто бы соприкасается только мертвое тело. Подобная нечувствительность не приводит ни к чему хоро-шему. Она нежелательна, потому что она защищает вас от жизни. Вы так боитесь смерти, а вы уже мертвы. В действитель-ности, вам нет необходимости бояться, потому что никто из вас не умрет - вы уже мертвы. И вот почему вы боитесь, - потому что вы и не жили. Вы все время упускали жизнь, теперь наступает смерть.

Человек, который жив, не боится смерти, потому что он живет. Когда вы действительно живете, то страха смерти нет. Вы можете даже прожить смерть. Когда придет смерть, вы будете так чувствительны к ней, что вы будете наслаждаться ею. Это будет великое переживание. Если вы живы, то вы можете даже прожить смерть, и тогда смерти больше нет. Если вы можете прожить даже смерть, если вы можете быть чувствительным даже к своему умирающему телу, как будто вы отодвинулись к своему центру и растворились, если вы можете прожить даже это, то тогда вы становитесь бессмертным.

Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим... вкусом. Когда вы пьете воду, почувствуйте ее прохладность. Закройте глаза, пейте ее медленно, ощущай-те ее вкус. Ощущайте ее прохладность и почувствуйте, что вы стали этой прохладностью, потому что прохладность была передана вам из воды; она стала частью вашего тела. Прикасается ваш рот, прикасается ваш язык, и прохладность передается вам. Позвольте ей случиться со всем вашим телом. Позвольте ее волнам распространиться, и вы почувствуете прохладность во всем вашем теле. Таким образом, ваша чувствительность может вырасти, и вы можете стать более живыми и более наполненными.

Мы разочарованы, мы ощущаем себя не занятыми, пустыми, мы все время говорим о том, что жизнь пуста. Но причиной этой пустоты являемся мы сами. Мы не наполняем ее, и мы не позволяем чему-либо другому наполнять ее. Мы создали вокруг себя панцирь – защитный панцирь. Мы боимся быть уязвимы-ми, поэтому мы все время защищаем себя от всего. И тогда мы превращаемся в могилы - в мертвые вещи.
Тантра учит быть живыми, более живыми, потому что жизнь есть Бог. Нет никакого другого Бога, кроме жизни. Будьте более живыми, и вы будете более божественными. Будьте тотально живыми, и тогда для вас не будет смерти.
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

центр медитаций и отдыха
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание
Семизнание
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523
МЕДИТАЦИЯ
ТАНТРА
ПРИКОСНОВЕНИЙ
TOUCHING TANTRA MEDITATION
SEMIZNANIE.RU
+74997034523