

Лекарство для души

Послан SATURN - 19.10.2011 16:06

Вот несколько приемов медитации, предлагаемых ОШО:

ЛЕПЕСТКИ СЕРДЦА:

...Иногда сердце есть, но как бутон, не как цветок. Но бутон может стать цветком. Сделайте одно: начните дышать определённым образом. Делайте это в такое время, когда желудок пуст: или перед принятием пищи, или через три часа после того, как поели.

Выбросите из себя весь воздух — выдохните глубоко, втяните живот и выбросите весь воздух. Когда вы чувствуете, что весь воздух вышел, не вдыхайте так долго, как только сможете, две или три минуты. Лучше всего — три минуты. Это будет трудно, но постепенно вы сможете это сделать; вы начнёте испытывать огромную потребность в воздухе и затем позволите воздуху стремительно влиться в тело. Вы почувствуете в этом приливе огромную радость, огромный подъём сил, и этот подъём поможет сердцу раскрыться.

Вы нуждаетесь в том, чтобы что-то проникало в сердце. Итак, каждый раз, когда вспомните, делайте это. Не повторяйте более семи раз подряд. Можете делать три, четыре или пять раз в день, или даже больше; никакой проблемы нет. Только помните, что нужно это делать на пустой желудок, чтобы вы действительно могли выбросить из себя весь воздух. Тогда удерживайте выдох так долго, как только возможно. И не бойтесь умереть, потому что, если удерживать выдох станет невозможно, ваш контроль будет сломлен, и воздух устремится внутрь. Мало-помалу вы сможете задерживать дыхание на три минуты, и затем, при стремительном вдохе, вливающийся поток воздуха раскроет лепестки сердца.

Это одно из самых значительных средств для открытия сердца.

КОГДА ВЫ НЕ ВМЕСТЕ:

...Любовь — это отношения между вами и кем-то другим. Медитация — это отношения между вами и вами. Любовь движется вовне, медитация движется вовнутрь.

Любить значит делиться — но как вы можете делиться, если, прежде всего, у вас ничего нет? Чем вы будете делиться? Медитация даст вам что-то, чем вы сможете поделиться. Медитация даст вам качество, энергию, которая может стать любовью, будучи направленной к кому-то другому.

Медитация — это не что иное, как отношения с самим собой. Если вы не способны к отношениям с собой, как вы можете ожидать, что окажетесь способным к отношениям с кем-то другим? Таким образом, сначала — любовь к себе. Тогда возможно второе. Люди спешат перейти ко второй любви, ничего не зная о первой.

Если вам недостаёт возлюбленного, любимого человека, вспомните его, вспомните её. Пишите красивые письма... и не беспокойтесь о том, правдивы они или нет! Главное, чтобы они были красивыми. Пишите стихи, каждый вечер уделяйте час возлюбленному. С десяти до одиннадцати часов, выключив свет, сидите в постели и вспоминайте возлюбленного, чувствуйте возлюбленного.

В своей визуализации касайтесь тела другого, целуйте, обнимайте и сходите с ума! Другой никогда не будет настолько хорош, как в ваших фантазиях. Реальные люди не бывают настолько красивы — очень редко. Рано или поздно они «скисают»! Но фантазии — это просто чудесно!

ЗАЩИТНАЯ АУРА:

...Каждый вечер, прежде чем уснуть, сядьте в постели и вообразите, что ваше тело, в радиусе шести дюймов, окружено защищающей вас аурой, повторяющей форму тела. Она станет щитом. Делайте это четыре или пять минут и затем, продолжая её чувствовать, усните. Усните, воображая, что эта аура укрывает вас, как одеяло, и защищает, и снаружи в вас не может войти никакое напряжение, не может войти никакая мысль, и не могут войти никакие внешние вибрации. Усните, просто чувствуя эту ауру.

Это нужно делать вечером в последнюю очередь перед сном. После этого просто усните, чтобы это чувство продолжалось у вас в сознании. В этом вся суть. Весь механизм состоит в том, что вы начинаете с сознательного воображения, затем засыпаете. Постепенно — когда вы на пороге сна, небольшая часть воображения медлит — вы засыпаете, и эта небольшая часть воображения входит в бессознательное. Это становится огромной силой и энергией.

Мы не умеем защищать себя от других. Другие люди не просто пассивно нас окружают; они постоянно излучают своё существо в тонких вибрациях. Если мимо проходит напряжённый человек, он просто разбрасывает во все стороны стрелы напряжения, которые не адресованы лично вам; он просто их разбрасывает. Он бессознателен; он не желает никому в особенности ничего плохого. Он должен выбрасывать напряжение, потому что слишком им обременён. Если он этого не будет делать, он сойдёт с ума. Дело не в том, что он решил выбрасывать напряжение; оно его переполняет. Его слишком много, он не может его сдерживать, и оно переливается через край.

Кто-то проходит мимо и что-то выбрасывает в вас. Если вы восприимчивы, и у вас нет защитной

ауры... а медитация делает человека восприимчивым, очень восприимчивым. И когда вы одни, всё хорошо. Когда вы окружены медитативными людьми, очень хорошо. Но когда вы в мире, на рыночной площади, и люди не медитативны, но очень напряжены и тревожны и носят в умах тысячу и одну вещь, вы просто начинаете всё это перенимать. Вы уязвимы; медитация делает человека очень мягким, и всё, что к нему близко, в него входит.

После медитации нужно создать защитную ауру. Иногда это происходит автоматически, иногда нет. Если с вами этого не происходит автоматически, вы должны над этим поработать. Это придёт за три месяца. И через период времени от трёх недель до трёх месяцев вы начнёте чувствовать себя очень, очень сильным. Таким образом, вечером засыпайте, воображая ауру вокруг себя.

Утром, прежде всего прочего, это нужно сделать снова. В то мгновение, как вы вспоминаете, что сон кончился, не открывайте глаза. Просто почувствуйте, что защитная аура окутывает тело и укрывает вас. Продолжайте четыре или пять минут, прежде чем встать. Когда вы принимаете душ или пьёте чай, продолжайте это помнить. В течение дня, каждый раз, когда у вас есть время: сидя в машине или поезде, или на работе, когда вы ничего не делаете, — просто снова расслабьтесь в этом. На мгновение почувствуйте это снова.

Через некоторое время, от трёх недель до трёх месяцев, вы начнёте чувствовать, что это почти осязаемо. Аура окружит вас, и вы сможете чувствовать, что теперь можете пройти сквозь толпу и оставаться незатронутым, безмятежным. Это принесёт вам много счастья, потому что теперь у вас не будет ничьих проблем, кроме ваших собственных.

Очень легко решить свои проблемы, потому что они — ваши собственные. Но это очень трудно, когда вы перенимаете проблемы других; тогда вы не можете их решить, потому что, прежде всего, они вам не принадлежат.

Попытайтесь создать защитную ауру, и вы сможете увидеть её и её действие. Вы увидите, что вы полностью защищены. Где бы вы ни оказались, всё, что к вам стекается, будет возвращаться обратно; ничто не коснётся вас.

В ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ РАЗ:

...Всегда помните: когда вы с кем-то вместе, это может быть в последний раз. Не тратьте его на мелочи; не создавайте мелких проблем, конфликтов, в которых нет ничего важного. Когда приближается смерть, ничто больше не имеет значения. Кто-то что-то делает, что-то говорит, и вы приходите в гнев — просто подумайте о смерти. Просто подумайте, представьте, что этот человек умирает, или умираете вы — какое значение будет иметь, что он сказал то или другое? И, может быть, он совершенно не имел в виду то, что вас обидело; это может быть ваша

собственная интерпретация. В девяносто девяти случаев из ста это ваша собственная интерпретация.

И помните, когда вы с кем-то вместе, он или она — совсем не тот человек, которого вы знали раньше, потому что всё постоянно меняется. Нельзя дважды ступить в одну и ту же реку, и нельзя дважды встретить одного и того же человека. Вы видите с матерью и отцом, братьями, сёстрами и друзьями, но, наверное, они изменились. Никто не остаётся прежним. Вы изменились, вы не остаетесь прежним сами и не найдёте прежними их.

И если помнить эти две вещи, между ними двумя расцветает любовь.

Всегда встречайте человека так, словно это в первый раз.

Всегда встречайте человека так, словно это в последний раз.

И это именно так и есть.

Тогда это небольшое мгновение встречи принесёт поразительную осуществлённость.

ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЦЕ:

...На некоторых людей солнце может действовать как великий помощник в пробуждении; это зависит от типа. Некоторых людей солнце может сводить с ума.

Вам нужно будет выбирать правильные моменты, потому что, когда солнце уже поднялось слишком высоко в небе, смотреть на него нельзя — это повредит глаза.

Рано утром, когда солнце только показывается, — новорождённое солнце; так мы в Индии называем солнце раннего утра: мягкое, новорождённое солнце — вы можете на него смотреть несколько мгновений и впитывать как можно больше энергии.

Просто пейте его, буквально пейте. Станьте к нему открытым, и пусть его энергия пропитает вас насквозь.

На закате, когда солнце садится, вы снова можете на него смотреть.

Мало-помалу вы сможете в любой момент закрывать глаза и видеть солнце; тогда вы сможете медитировать на солнце внутренне. Но сначала начните снаружи; всегда хорошо начинать

снаружи, с объективного, и затем мало-помалу перемещаться к субъективному.

Как только вы приобретаете способность видеть солнце с закрытыми глазами, как только вы научились визуализации, нет необходимости медитировать на внешнее солнце. Тогда будет действовать внутреннее солнце, потому что всё, что есть снаружи, есть и внутри; между внешним и внутренним есть поразительное соответствие.

Внутреннее солнце нужно спровоцировать, бросить ему вызов. Как только оно начинает действовать, вы увидите, что ваша жизнь изменяется сама собой. Вы увидите, что в вас возникает огромная энергия, и увидите, что есть нечто неисчерпаемое. Вы можете черпать сколько хотите, но не сможете исчерпать.

Если связь с неисчерпаемым источником найдена, жизнь становится богатой. Тогда она не знает никакой бедности. Внутренне она богата. Тогда ничто внешнее не имеет значения; любые условия почти равнозначны. В успехе, в поражении, в бедности или процветании человек остаётся спокойным и безмятежным, потому что он знает: «Моя главная энергия со мной». Он знает: «Главного моего сокровища не могут коснуться никакие внешние обстоятельства».

Эти внешние обстоятельства важны лишь потому, что мы не осознаём внутреннее. Как только мы узнаём внутреннее, внешнее начинает увядать, и его важность просто исчезает. Тогда человек может быть нищим, но в то же время императором. Человек может потерпеть поражение во всём, что касается внешнего мира, но всё же быть успешным. И не остаётся никакой жалобы, никакого шрама; он полностью счастлив, независимо от обстоятельств.

Это — нечто реальное.

УЛЫБКА ИЗ ЖИВОТА:

...Если вы сидите, и вам нечем заняться, просто расслабьте нижнюю челюсть и слегка приоткройте рот. Начните дышать ртом, но неглубоко. Пусть дышит само тело, и это дыхание будет неглубоким, оно будет становиться менее и менее глубоким. Когда вы почувствуете, что дыхание стало очень неглубоким, рот приоткрыт, и челюсть расслаблена, по всему вашему телу распространится расслабление.

В этот момент начните ощущать улыбку, не на лице, но во всём своём внутреннем существе. Вы это сможете. Это не та улыбка, которая появляется на губах, это экзистенциальная улыбка, которая распространяется изнутри.

Попробуйте сегодня же вечером, и вы узнаете, что это такое... потому что этого нельзя объяснить. Не стоит улыбаться одними губами, мышцами лица, но улыбайтесь так, словно вы улыбаетесь из живота; улыбается живот. Это улыбка, не смех, поэтому она очень мягка, деликатна и хрупка, словно в животе раскрывается небольшая роза, аромат которой распространяется по всему телу.

Как только вы узнали, что такое эта улыбка, вы можете оставаться счастливым все двадцать четыре часа. Каждый раз, когда вы чувствуете, что вам недостаёт счастья, просто закройте глаза и поймите эту улыбку снова, и она будет с вами. Вы можете её поймать столько раз в день, сколько захотите. Она есть всегда.

ЗОЛОТАЯ ДЫМКА:

...Прежде чем лечь спать, выключите свет и сядьте в постели. Закройте глаза, расслабьте тело и тогда почувствуйте, что вся комната полна золотой дымкой... словно золотая дымка струится отовсюду. Просто визуализируйте это в течение минуты с закрытыми глазами — струящуюся золотую дымку. Через несколько дней вы сможете увидеть, что вся комната в вашем видении становится сияющей.

Затем вдохните и почувствуйте, что вдыхаете золотую дымку глубоко в сердце. Ваше сердце просто пусто, поло, и эта золотая дымка входит в сердце и наполняет его.

Затем выдохните: снова почувствуйте, что золотая дымка выходит с дыханием, и ваше сердце снова становится пустым, полым; внутри ничего нет. Эта золотая дымка наполняет вам сердце, внутреннее существо, и затем оставляет его пустым — как вдох и выдох. Со вдохом вы его наполняете; с выдохом оно становится пустым.

Продолжайте пять-семь минут, потом просто усните. Но когда вы засыпаете, всегда засыпайте в тот момент, когда вы пусты, не когда полны золотой дымкой. Опустошите себя и засните. Ваш сон приобретёт другое качество — в нём будет больше качества пустоты, больше качества ничто и небытия. Утром вы откроете глаза, чувствуя, словно побывали в совершенно другой стране, словно исчезли.

Утром, прежде чем встать с постели, снова сядьте: пять минут повторяйте этот процесс. Когда вы встанёте с постели, встаньте полным золотой дымки. Засыпая, засыпайте пустым; вставая с постели, вставляйте наполненным дымкой.

Удержите золотую дымку внутри и встаньте, и целый день вы будете чувствовать, что в вас

течёт тонкая энергия, золотая энергия. Ночью станьте пустым, днём будьте наполненным: пусть день будет днём наполненности, а ночь — ночью пустоты.

Следующий шаг: вы просто остаетесь наблюдателем. Входит золотая дымка — вы остаетесь наблюдателем. Она наполняет вам сердце — вы остаетесь наблюдателем. Она оставляет ваше сердце пустым — вы остаетесь наблюдателем. Вы — ни то ни другое: ни день, ни ночь, ни пустота, ни наполненность — только свидетель.

=====