

ОШО

О любви и сексе

Вопрос:

Ошо, пожалуйста, объясните нам духовное значение сексуальной энергии.

Как можно сублимировать и одухотворить секс? Можно ли использовать секс, физическую любовь как трамплин к более высоким уровням сознания?

Не существует такой вещи как сексуальная энергия. Энергия едина и одинакова. Секс – это один из выходов, одно из направлений ее, это одно из применений энергии. Жизненная энергия едина, но она может проявляться в различных направлениях. Секс – одно из них. Когда жизненная энергия становится биологической, она принимает форму сексуальной. Секс – это всего лишь применение жизненной энергии. Поэтому и речи не может быть о сублимации. Когда жизненная энергия течет в другом направлении, нет секса. Но это не сублимация, а трансформация.

Секс – это естественное, биологическое течение энергии, и самое низшее ее проявление. Секс естественен, потому что жизнь не может существовать без него, а низший потому, что это основание, а не вершина. Когда секс становится всем, жизнь проходит впустую. Это можно сравнить с закладкой фундамента, когда вы только это и делаете, все время только закладываете фундамент, но так и не приступаете к постройке дома, для которого предназначался фундамент.

Секс – это возможность для более высокой трансформации жизненной энергии. Сам по себе он не плох, но когда он становится всем, когда он становится единственным выходом для жизненной энергии, тогда секс превращается в разрушительную силу. Секс может быть только средством, а не целью. И средства имеют смысл только тогда, когда достигается цель. Если злоупотреблять средствами, то уничтожается весь смысл. Если секс превращается в центр жизни (как это сейчас и происходит), тогда средства становятся целью.

Секс создает биологическую основу для существования жизни, для ее продолжения. Это средство, оно не должно превращаться в цель.

Как только секс становится целью, теряется духовное измерение. Но если секс становится медитативным, тогда он направлен в духовное измерение. Он превращается в ступеньку, в трамплин.

Нет необходимости в сублимации, потому что энергия сама по себе не является ни сексуальной, ни духовной. Энергия всегда нейтральна. И она безымянна. Название она получает по названию той двери, через которую она течет. Это не имя самой энергии, это название той формы, которую она принимает. Когда вы говорите "сексуальная энергия", это определяет ту форму, которую принимает эта энергия, выходя через сексуальный центр. Та же самая энергия является духовной, когда она устремляется к божественному.

Сама по себе энергия нейтральна. Когда она выражается биологически, - это секс. Когда она выражается эмоционально, она может становиться любовью или ненавистью, или гневом. Когда она выражается интеллектуально, она проявляется в науке, или литературе. Когда она движется по телу, она становится физической, когда проходит через ум, становится ментальной. Разница заключается не в различии энергии, а в применении ее проявлений. Поэтому неверно говорить о "сублимировании сексуальной энергии".

Если использовать выход секса, энергия снова становится чистой. Энергия всегда чиста. Когда она проявляется через божественную дверь, она становится духовной, но это просто форма проявления энергии. Со словом "сублимация" связаны очень плохие ассоциации. Все теории сублимации – это теории подавления. Говоря "сублимация секса", вы выражаете свой антагонизм к этому. В самом слове сквозит осуждение.

Вы спрашиваете: "Что можно сделать с сексом?" Любое действие, непосредственно направленное на секс, будет подавлением его. Есть только не прямые методы, когда вы совершенно не занимаетесь сексуальной энергией, а скорее ищите способы открыть дверь к божественному. Когда открыты двери к божественному, тогда все энергии внутри вас устремляются к ним. И секс поглощается. Когда возможно высшее блаженство, тогда все низшие формы блаженства теряют всякий смысл. Вы не подавляете их, не сопротивляетесь им. Они просто отпадают. Секс не сублимируют, его трансцендируют.

Любое негативное действие по отношению к сексу не преобразует энергию. Напротив, оно породит внутри вас конфликт, что очень разрушительно. Когда вы боретесь с энергией, вы боретесь с самим собой. Никто не может победить в этой схватке. В один момент вы почувствуете, что победили вы. В другой момент вы ощутите, что верх берет секс. И так будет постоянно. Иногда вам будет казаться, что вы взяли секс под контроль, а через минуту вы почувствуете влечение, и все, что вы, казалось, достигли, окажется потерянным. Никто не может выиграть битву со своей собственной энергией.

Если ваша энергия нужна для чего-то другого, что доставляет вам больше радости, секс исчезнет. Это не значит, что вы сублимировали энергию, вы с ней ничего не сделали. Просто открылась возможность большего блаженства и автоматически, произвольно, вся энергия потекла в новом направлении.

Если у вас в руках камни, и вы вдруг находите бриллианты, вы даже не заметите, как уроните камни. Они сами упадут, как будто бы вы их и не несли. Вы даже не заметите, как вы от них отказались, как вы их выбросили. Вы даже не поймете, как это произошло.

Ничего не было сублимировано. Открылся большой источник радости, и источники меньшей радости иссякли сами по себе. Это так автоматически и спонтанно происходит, что не нужны никакие направленные действия против секса. Когда вы предпринимаете какие-то действия против энергии, это отрицательно. Настоящее, положительное действие не будет даже связано с сексом, оно будет связано с медитацией. Вы даже не узнаете, что секс исчез. Его просто поглотило новое.

Сублимация – это очень уродливое слово. Оно несет в себе отзвук неприятия и конфликта. Секс нужно принимать таким, какой он есть. Это просто биологическая основа существования жизни. Не придавайте ему ни какого духовного или антидуховного значения. Просто поймите факт секса. Когда вы принимаете его как биологический факт, тогда он перестает занимать вас.

Вы становитесь озабоченными только тогда, когда придаете ему духовное значение. Поэтому не придавайте ему никаких значений, не создавайте вокруг секса философий. Просто наблюдайте факты. Не делайте ничего ни в пользу секса, ни против него. Пусть он будет таким, какой он есть, примите его как нечто нормальное. Не становитесь по отношению к нему в неестественную позу.

Подобно тому, как у вас имеются руки и глаза, у вас также есть и секс. Вы ведь не возражаете против своих рук и глаз, так не возражайте против секса. Вопрос о том, как поступать с сексом, бессмыслен. Глупо создавать действенное отношение к сексу. Это – данность. Вы пришли в жизнь через секс, и в вас заложена программа продолжения жизни через секс. Вы являетесь частью великой непрерывности. Ваше тело должно умереть, поэтому в нем заложена программа создания другого тела, которое бы заменило ваше. Смерть неизбежна. Поэтому секс стал наваждением. Вы не будете здесь вечно, вас нужно заменить новым, похожим. Секс приобретает такое значение, потому что на нем настаивает природа, без него не будет продолжения человека. Если бы он был произвольным, то на земле никого не осталось бы. Секс так притягателен и всепоглощающ, и сексуальное влечение так неодолимо, потому что вся природа требует этого. Без него не может существовать жизнь.

Проблема секса так важна для всех религиозных искателей по той причине, что он притягателен, естественен и произволен. Он стал критерием, по которому судят, достигла ли в данном человеке энергия божественного, или нет.

Мы не в состоянии непосредственно знать, встретился ли человек с божественным – мы точно не знаем, есть ли у человека бриллианты – но мы способны заметить, что человек выбросил камни, потому что мы разбираемся в камнях. И мы в состоянии увидеть когда кто-то трансцендировал секс, потому что мы знакомы с сексом.

Секс настолько обязателен и произволен, это такая неодолимая сила, что ее невозможно трансцендировать, пока не достигнешь божественного. И брахмачарья становится таким критерием. Для такого человека секс перестает существовать так, как он существует для нормальных людей. Это не значит, что отбросив секс, человек соединяется с божественным. Такой обратной связи не существует. Человек, нашедший бриллианты, выбрасывает камни, которые он до этого нес, но выбросив камни, не найдешь бриллианты. Тогда вы окажетесь ни там, ни здесь. Вы подавите свой рассудок, но не трансцендируете его. Секс будет рваться наружу, и вы устроите себе ад. Когда секс подавляется, он становится уродливым, болезненным, невротичным. Он становится извращением.

Так называемое религиозное отношение к сексу породило извращенную сексуальность, и совершенно сексуально, - невротическую культуру. Я против этого.

Секс – это биологический факт, и в нем нет ничего дурного. Поэтому не боритесь с ним, иначе он превратится в извращение, а извращенный секс это не шаг вперед, а падение ниже нормального уровня, это шаг к безумию. Когда вы уже не в силах его больше подавлять, он взрывается – и в этом взрыве вы будете уничтожены.

Вы являетесь совокупностью всех человеческих качеств, всех возможностей. Нормальный секс это здоровое явление, но когда его неестественно подавляют, он становится болезненным. От нормального состояния двигаться к божественному достаточно легко, но идти к божественному из невротического состояния становится невероятно трудным, до известной степени, невозможным делом.

Сначала вам придется стать здоровым и нормальным. И тогда, после этого, есть возможность трансцендировать секс.

Так что же делать? Познать секс! Войти в него осознанно! Вот в чем секрет, как открыть новую дверь. Если вы неосознанно занимаетесь сексом, тогда вы просто инструмент в руках биологической эволюции, но если вы способны в сексуальном акте оставаться осознающим, тогда само осознание становится глубокой медитацией.

Сексуальный акт настолько произволен и обстоятелен, что в нем трудно оставаться осознающим, трудно, но не невозможно. И если вы осознанно сможете входить в сексуальный акт, то нет никакого другого акта в жизни, в котором вы не смогли бы сохранить осознания, потому что нет ничего глубже секса.

Если в сексе вы сохраняете осознание, то тогда даже в смерти вы сумеете сделать это. Глубина сексуального акта и глубина смерти одинаковы, параллельны. Вы подходите к той же точке. И если вы можете оставаться осознающим в сексуальном акте, вы многого достигли. Это бесценно. Так что используйте секс как акт медитации. Не сопротивляйтесь ему, не боритесь с ним.

С природой невозможно вступать в борьбу, вы ее неотъемлемая часть. Ваше отношение к сексу должно быть дружеским и благожелательным. Это глубочайший диалог между вами и природой. По сути, половой акт – это не диалог между мужчиной и женщиной. Это разговор мужчины с природой, с помощью женщины, или женщины с природой, через мужчину. Это диалог с природой. На мгновение вы оказываетесь в космическом потоке, в небесной гармонии, в созвучии с целым. Таким образом, мужчина осуществляется через женщину, а женщина через мужчину.

Мужчина не целостен, и женщина тоже не целостна. Они являются двумя частицами единого целого. Поэтому когда они сливаются в одно, в половом акте, они достигают гармонии с сокровенной природой вещей, с Дао. Эта гармония может дать биологическую жизнь новому существу. Если вы не осознаете, то это единственная возможность. Но если вы осознаете, то этот акт может стать вашим рождением, духовным рождением. Через него можно стать "дважды рожденным".

Если вы осознанно участвуете в нем, вы становитесь свидетелем его. И когда вы становитесь свидетелем в половом акте, вы трансцендируете секс, потому что свидетельствование освобождает вас. Тогда не будет принуждения, вы не будете неосознающим участником. Ставши свидетелем акта, вы трансцендируете его. Теперь вы знаете, что вы не только тело. Сила свидетельствования в вас познала нечто за пределами его. "Запредельное" можно познать только, когда находишься глубоко внутри. Это не поверхностная встреча.

Когда вы торгуетесь на базаре, ваше сознание не может погрузиться в глубину, потому что сам этот акт поверхностен. Что касается человека, то сексуальный акт обычно единственный акт, через который он может стать свидетелем внутренних глубин.

Чем больше вы медитируете через секс, тем меньше его влияние. Медитация вырастает из него, а из этой вырастающей медитации открывается новая дверь и секс отпадает. Это не будет сублимацией. Это подобно тому, как от дерева опадают сухие листья. Дерево даже и не подозревает, что падают листья. Точно также и вы не замечаете, как уходит механическое стремление к сексу.

Создайте из секса медитацию, сделайте секс объектом медитации. Обращайтесь с сексом как с храмом, и вы трансцендируете его и будете преображены. Тогда секс исчезнет, но без подавления, без сублимации. Секс просто потеряет свое значение и смысл. Вы вырастаете из него. Для вас он станет бессмысленным.

Когда ребенок вырастает, игрушки теряют для него всякий смысл. Он ничего не сублимировал, ничего не подавлял, он просто вырос и повзрослел. Игрушки стали ненужными. Это ребячество, а он уже не дитя.

Точно так же, чем больше вы будете медитировать, тем меньше вас будет привлекать секс. И постепенно, произвольно, без сознательного усилия сублимировать секс, энергия найдет новое направление движения. Та же энергия, которая раньше выражалась через секс, теперь движется через медитацию. А когда она течет в медитацию, открываются двери божественного.

Следующее. Вы употребили слова "секс" и "любовь". Обычно мы считаем, что эти два слова внутренне связаны. Это не так. Любовь приходит только тогда, когда уходит секс. До этого любовь – всего лишь завлечение, предварительная игра и ничто иное. Она подготавливает почву для полового акта. Не что иное, как предисловие к сексу. И чем больше секса между двумя людьми, тем меньше между ними любви, потому что им уже не нужно предисловие.

Когда двое влюблены друг в друга и между ними нет половых отношений, их любовь очень романтична. Но как только появляется секс, сразу же уходит любовь. Секс так резок, сам по себе он полон насилия. Любви же, необходимо предисловие, предваряющая игра. Любовь, ту которую мы знаем, одеяние на неприкрытом факте секса.

Если глубже всмотреться в то, что вы называете любовью, вы увидите там секс, готовящийся к прыжку. Он обязательно притаился за углом. Любовь говорит, а секс подготавливается.

Так называемая любовь ассоциируется с сексом, но только в качестве предисловия. Если случается секс, то исчезает любовь. Вот почему брак убивает романтическую любовь, убивает наповал. Двое познают друг друга, и отпадает необходимость в любви, в предваряющей игре.

Истинная любовь – это не предисловие. Это аромат. Она не до секса, но после него. Любовь это не пролог, а эпилог. Если вы проходите через секс и чувствуете друг к другу сострадание, тогда возникает любовь. А если вы медитируете, вы чувствуете сострадание. Если вы медитируете в момент сексуального акта, тогда ваш партнер уже не будет просто инструментом вашего наслаждения. Вы будете благодарны ему или ей за то, что оба погрузились в глубокую медитацию.

Если в сексе медитировать, то между вами обоими возникает новая дружелюбность, потому что благодаря друг другу вы оба слились с природой, через друг друга вы заглянули в неизведанные глубины реальности. Вы будете испытывать друг к другу благодарность и сострадание: вы поймете страдания и поиски своего спутника на том же пути, что он, как и вы, нащупываете дорогу.

Если секс становится медитативным, только тогда он оставляет после себя аромат: чувство, которое является не предисловием к сексу, а зрелостью, ростом, медитативной реализацией. Поэтому, если половой акт становится медитативным, вы ощутите любовь.

Любовь – это сочетание благодарности, дружелюбности и сострадания. Если присутствуют эти три компонента, значит вы любите.

Если развивается такая любовь, она трансцендирует секс. Любовь развивается через секс, но она выходит за его пределы. Также как цветок: он выходит из корней, но

поднимается выше. И назад он не возвращается, потому что нет обратного хода. Если развивается любовь, то исчезает секс. В действительности это один из способов узнать, что любовь получила полное развитие.

Секс подобен яичной скорлупе, через которую должна пробиться любовь. Как только она появится на свет, скорлупа будет разбита и отброшена.

Секс может достичь любви, только при медитации, и не иначе. Без медитации будет только повторение половых актов, что вам наскучит. Секс будет становиться все более и более скучным, и вы перестанете испытывать чувство благодарности к другому. Напротив, у вас появится к нему враждебность, как если бы он вас обманул. Он властвует над вами, он стал вашим господином через секс, который превратился для вас в необходимость. Вы стали рабом, потому что не можете жить без секса. И нельзя испытывать дружеских чувств к тому, кто сделал вас рабом.

Интересно, что оба чувствуют то же самое: что другой поработил его. Вы будете сопротивляться ему, этому порабощению, но продолжать секс. Это станет вашим образом жизни. Вы будете ссориться со своим партнером, а потом опять мириться, потом снова воевать, и снова мириться. Любовь, в лучшем случае, будет только мировым соглашением. Вы не в состоянии испытывать ни каких дружественных чувств, никакого сострадания. Вместо этого – только жестокость и насилие, вы все время будете чувствовать себя обманутым. Вы превратитесь в раба. Секс уже не сможет развиваться в любовь, он так и останется просто сексом.

Пройдите через секс! Не бойтесь его, потому что страх никуда не приводит. Если чего-то стоит бояться, так это самого страха. Не бойтесь секса и не сопротивляйтесь ему, потому что сопротивление – это тоже своего рода страх. "Сражайся или беги" – это два пути страха. Поэтому не избегайте секса и не сражайтесь с ним. Примите его, примите его как данность. Погрузитесь в него, познайте его полностью, поймите его, медитируйте в нем, и вы трансцендируете его. В этот момент, когда вы сможете медитировать в половом акте, откроется новая дверь. Вы входите в новое измерение, неизвестное, неслыханное, и вас поглощает более глубокое блаженство. Вы встретите нечто столь блаженное, что секс поблекнет и отпадет сам по себе. И теперь ваша энергия не будет течь в этом направлении. Энергия всегда течет в направлении блаженства. Поскольку секс есть - блаженство, энергия устремляется к нему, но если вы ищите еще большего блаженства – блаженства выходящего за пределы секса, более удовлетворяющего, глубокого и завершенного, – тогда, сама по себе, энергия перестанет течь в сторону секса.

Когда секс становится медитацией, он расцветает в любовь, и это цветение есть движение к божественному. Вот почему любовь – явление божественное. Секс – это физиология, любовь – духовность. А когда расцветает любовь, приходит молитва, обязательно приходит. Теперь вы уже близки к божественному, вы почти пришли домой.

Теперь начинайте медитировать на любви. Это вторая ступень. В момент слияния, в момент любви начинайте медитировать. Погружайтесь в нее, осознавайте, что происходит. В сексе встречаются тела, в любви встречаются души. Но все равно это встреча, встреча двух людей. Видьте любовь так же, как вы видели секс. Увидьте общность, внутреннее слияние, внутреннюю связь. Тогда вы трансцендируете даже любовь и придете к молитве. Эта молитва и является дверью. Это все еще встреча, но уже не между двумя людьми. Это общение между вами и целым. Теперь другой как человек исчез.

Теперь это безличный другой – все сущее – и вы.

Но и молитва это тоже встреча, поэтому и она, в конечном счете, должна быть трансцендирована. В молитве, поклоняющийся и божество различны, "бхакта" и "бхагван" различны. Это все еще встреча. Вот почему Шива и Тереза использовали сексуальные термины, описывая свои молитвы. Нужно медитировать и на моментах молитвы. Будьте их свидетелем. Видьте общение между собой и целым. Это требует самого тонкого состояния осознанности. Если вы сможете осознавать встречу между собой и целым, тогда вы трансцендируете и себя и целое. Тогда вы есть целое. И в этом целом нет двойственности, есть только единство.

К этой целостности стремятся через секс, через любовь, через молитву. Именно этой целостности жаждут. Даже в сексе стремятся к этому единству. Блаженство наступает потому, что на один миг вы сливаетесь в одно. Секс перерастает в любовь, любовь перерастает в молитву, а молитва перерастает в полную трансценденцию, в полное единение. Этот углубленный рост происходит только через медитацию. Метод во всех случаях одинаков. Разными будут уровни, измерения, ступени, но метод остается тот же. Возьмитесь, как следует за секс, и вы обнаружите любовь. Углубитесь в любовь, и вы придете к молитве. Погрузитесь в молитву, и вы взорветесь в целостность. Это единство и есть целое, это единство и есть блаженство, это единство и есть экстаз.

Поэтому очень важно не становиться в позу отрицания и противодействия. Божественное присутствует в каждом факте. Оно может быть скрыто, спрятано под одеждами, снимите с него одежды, обнажите его. Вы найдете еще более тонкие одежды. Снимите и их. Пока вы не обретете единения во всей его полной наготе, вам не найти покоя и удовлетворенности.

Когда вы находите то ЕДИНОЕ, не прикрытое никакими одеждами, вы сливаетесь с ним, потому что когда вы познаете то обнаженное, вы понимаете, что оно есть никто иной, как вы сами. Ведь по существу, каждый ищет самого себя через других. Свой дом нужно найти, стучась во все другие двери.

Когда с реальности спадают одежды, вы сливаетесь с ней, потому что одежды создают отличия. Одежды – это препятствия, но невозможно снять покровы с реальности, пока не обнажишься сам. Медитация является двойным оружием: она обнажает не только реальность, но и вас. Сняты покровы реальности, сняты одежды с вас. И в момент абсолютной наготы и пустоты вы становитесь ОДНО.

Я совсем не против секса. Это не значит, что я ЗА секс. Я за то, чтобы глубоко войти в него и открыть запредельное. Запредельное всегда там, но обычно никто не идет в секс глубоко, чуть коснуться и сразу же убегают. Если вы сможете войти в него глубоко, вы испытаете благодарность к сущему за то, что через секс открылась дверь, но если секс для вас только игра в салочки, «ударил и убежал», вы так и не узнаете, что были близки к чему-то великому.

Вы настолько хитры, что создали ложную любовь, которая возникает не после секса, а перед ним. Это нечто искусственно взращенное. Вот почему мы чувствуем, что когда секс удовлетворен, любовь проходит. Такая любовь всего лишь предисловие, а теперь оно не нужно. Но настоящая любовь всегда за пределами секса, она прячется за сексом. Погрузитесь в него, благоговейно медитируйте в нем, и вы расцветете в состоянии любви. Это не значит, что я против секса и ЗА любовь. Ее тоже придется трансцендировать. Медитируйте на ней, трансцендируйте ее.

Под медитацией я подразумеваю то, что вы должны пройти через нее, будучи полностью бдительным и осознающим. Этого нельзя делать слепо и неосознанно. И то великое блаженство, заключенное в ней, вы, по слепоте своей, можете просто не заметить. Слепота должна быть трансформирована, глаза должны быть открыты. Когда ваши глаза открыты, секс сможет вывести вас на пути целостности. Капля может стать океаном. Этого жаждет сердце каждой капли. В каждом действии, в каждом желании скрывается одно и то же стремление. Обнажите его и следуйте ему. Это величайшее приключение!

Такие, какие мы есть сегодня, мы живем неосознанно. Но мы все же в состоянии сделать такую малость. Это трудно, но не невозможно! Это стало возможным для Иисуса, Будды, Махавиры. Это возможно для каждого.

Когда вы погружаетесь в секс с такой интенсивностью, бдительностью и сохраните чувствительность, вы его трансцендируете. Тогда не будет никакой сублимации. Когда вы трансцендируете, не будет никакого секса даже сублимированного. Будет только любовь, молитва и единство.

Это три ступени любви: физическая любовь, психическая любовь и любовь духовная. А когда трансцендируются все три, является божественное. Слова Иисуса: "Бог это любовь" – наиболее близкое к истине определение, потому что последнее, что мы познаем на пути к богу, это любовь. За ней идет неизвестное, а неизвестное не может быть определено. Мы только можем указать на божественное при помощи нашей

последней реализации – любви. За пределами любви нет опыта, потому что нет того, кто ощущает. Капля стала океаном!

Идите шаг за шагом, дружески настроенными. Без напряжения, без сопротивления. Просто идите, сохраняя бдительность. Алертность (бдительность) – это единственный свет в мрачной тьме жизни. И с этим светом, идите в нее. Общитесь и исследуйте каждый уголок. Все свято, поэтому не противьтесь ничему. Но также и не застревайте ни на чем. Идите дальше, потому что вас ожидает еще большее блаженство. Путешествие должно продолжаться. Если рядом с вами оказался секс, используйте секс. Если вы приблизились к любви, используйте любовь. Не мыслите в терминах сублимации, не думайте категориями борьбы.

Божественное может скрываться где угодно, поэтому – не сопротивляйтесь, не бегите ни от кого, ни от чего! По сути, оно действительно повсюду, так что, где бы вы ни были, открывайте ближайшую дверь, и вы придете вперед. Не застаивайтесь нигде, и вы достигнете, потому что жизнь находится повсюду.

Иисус сказал: "Под каждым камнем находится Бог", но вы видите только камни.

Вам придется пройти через каменное состояние ума. Когда в сексе вы видите врага, он становится камнем. Тогда он теряет прозрачность, и вы не в состоянии видеть дальше него. Используйте его, медитируйте на нем, и камень станет прозрачным, как стекло. Вы увидите через него, что дальше, и забудете о стекле. Вы запомните то, что за стеклом. Все, что становится прозрачным, исчезает. Не превращайте секс в камень, сделайте его прозрачным. Прозрачным он становится посредством медитации. (Ошо, «Психология эзотерического»).

«Я предполагаю, что человек получил первые лучезарные проблески самадхи во время полового сношения. Только во время соития человек мог испытать такую глубокую любовь, испытать такое вдохновенное блаженство. И те, кто медитировал над этой истиной с подлинным осознанием, те, кто медитировал над явлением секса, половых сношений, приходят к заключению, что в кульминационный момент разум совершенно освобождается от мыслей. Все мысли вытекают в один момент. Это опустошение разума, этот вакуум, этот пробел, эта замороженность разума – есть следствие ливня священной любви.

...Я хочу дать вам первое правило. Если вы хотите знать элементарную истину о любви, первое, что необходимо – это принять святость секса, принять божественность секса точно так же, как вы принимаете бога – с открытым сердцем. И чем полнее вы принимаете секс с открытым сердцем и разумом, тем свободнее вы от него будете. Но чем больше вы будете подавлять его, тем более связанным им вы будете. Степень вашего притяжения – это степень вашего освобождения.

...Вторая фундаментальная вещь, о которой я хочу вам сказать, это то, что к настоящему времени стало крепнуть в нас при помощи цивилизации, культуры и религии. Я говорю об эго, сознании того, что «я есть». Природа сексуальной энергии подстрекает ее плыть по направлению к любви, но барьер «я» окружил ее стеной, и поэтому любовь не может течь. «Я» очень сильно, как в плохих, так и в хороших людях, как в грешниках, так и в святых.

...Чем сильнее в человеке его «я», тем труднее для него вступить с кем-нибудь в союз. Эго становится между ними, «я» заявляет о себе. Эго – стена. Оно заявляет: «Ты это ты, а я это я». И поэтому даже самый интимный опыт не приносит близости между людьми. Тела могут быть рядом, но люди далеки. Пока внутри сохраняется это «я», ощущения отчужденности нельзя избежать.

...Другой – это другой, потому что я – это я, и пока я – это я, мир вокруг – это другой, отличный и отстраненный, изолированный – и нет взаимопонимания. Покуда существует чувство разделенности, любовь не может быть познана. Любовь – это опыт единства. Разрушение стен, слияние двух энергий вот в чем опыт любви. Любовь – это восторг, когда стены между двумя людьми рушатся, когда две жизни встречаются, когда две жизни объединяются.

...Секс крепко укоренен в ядре нашего существа, но где оно закреплено? Где центр этой естественной тяги, которая так властна и так глубока? Это загадка. И важно сначала

понять загадку, только тогда мы можем превзойти его. По существу, то, что мы чувствуем как сексуальную привлекательность, совершенно не является сексуальной привлекательностью. После каждого акта оргазма человек чувствует себя иссушенным, опустошенным, угнетенным. Он сожалеет, испытывая чувство изжоги. Он думает о том, как избежать подобной практики в будущем. Итак, где источник такого состояния ума? Это оттого, что человек желал чего-то еще, а не просто физического удовлетворения.

Обычно человек не может достичь глубин своего бытия, которого он достигает по завершении полового акта. В обычном процессе своей жизни, ежедневной рутине, у человека есть разнообразный опыт – он ходит в магазин, занимается бизнесом, зарабатывает деньги, но половые отношения открывают ему самый глубокий опыт. И этот опыт имеет глубоко религиозное измерение: здесь человек выходит за свои пределы, здесь он превосходит себя. В этих глубинах с ним происходят две вещи.

Во-первых, в соединении его эго исчезает. Достигается отсутствие эго. На миг не существует «Я», на миг человек себя не помнит. Вам известно, что «Я» полностью исчезает посредством религиозного опыта, что в религии эго также полностью исчезает, превращаясь в ничто. В половом акте эго тает. Оргазм – это состояние самосглаживания.

Второе, это то, что сексуальный опыт стирает время на какой-то миг. Создается безвременье. Как сказал Иисус Христос о самадхи: «Времени больше не будет». В момент оргазма чувство времени пропадает. Нет ни прошлого, ни будущего, только настоящий момент. Настоящее тоже не составляет часть времени, настоящее – это вечность.

Это вторая причина, почему люди жаждут секса. Это не жажда мужчиной женского тела или наоборот, страсть существует для чего-то еще: для утраты самости, для безвременья.

Кульминационный момент в сексе длится только миг, но для этого краткого момента человек теряет значительное количество энергии и жизнеспособности, и позже сожалеет о своей потере. У некоторых видов животных самцы умирают после одного полового сношения. Определенные африканские насекомые могут иметь сношение только один раз, их энергия убывает и уходит в самом акте.

Не то чтобы человек не знал, что половой акт убавляет его силу, уменьшает его энергию и все ближе и ближе приносит смерть. После каждого сексуального опыта он сожалеет о своем потворстве ему, но через некоторое время он опять чувствует страсть. Ясно, что существует более глубокое значение для такой схемы поведения, чем кажется на первый взгляд.

Есть более возвышенный уровень сексуального опыта, чем чисто физическая рутина. Это уровень, который является сущностью религии. Чтобы понять этот опыт, нужно быть внимательным и осторожным. Если вы не уловите значение этого эксперимента, вы будете жить и умрете только лишь в сексе.

Свет светит в темноте ночи, но темнота не является частью света. Единственное отношение между ними это то, что свет выразителен только на фоне ночи, только во тьме. То же самое верно и о сексе. Это реализация, это приятное возбуждение, свет, который есть в сексе, но этот феномен происходит не от секса как такового. Хотя он связывается с ним, он все же только побочный продукт. Свет, который светит в момент оргазма, преобразует секс; он приходит извне. Если мы поймем этот опыт, приходящий извне, мы сможем подняться над сексом. Иначе мы никогда не сможем. (Ошо, «От секса - к сверхсознанию»).

ЛЮБОВЬ

Любовь - не страсть,
не привязанность,
не отношение и
не обязанность,
Любовь - это тебя Цветение,
в Блаженстве
Жизни Происхождение.

Страсть в Любви
делает жизнь адом,
привязанность - тюрьмой, осадой,
привычек градом.

Любовь без страсти - рай,
чистота,
невинность,
в привязанности Любовь - повинность.

Любовь - это двери,
с одной стороны страдание,
закрепощение, потакание,
с другой - радость,
блаженство,
освобождение.

То, что снаружи в любви - пристрастие,
секс, вожделение,
внутри - таинство Любви,
Себя Бога Осуществление.

Любовь -
что Это такое?
Что-то Небесное и
что-то земное.

Любовь - это движение
вожделения, пристрастия,
жизни несовершенства к Молитве,
рождающей Лотос -
Тебя Блаженство.

Любовь есть Зов,
магнетическая сила,
притягивающая вас к другому,
вы расстаетесь с тем, что было,
чувствуя себя по-иному.

Любовь делает вас необычным,
изменяется ваше сознание,
все, что было для вас привычным,
превращается в Незнание.

Любовь вас преображает,
Она делает вас мягким и нежным,
Любовь в вас новое рождает,
где вы не можете быть прежним.

Любовь - это новое измерение,
полет от низшего к высшему,
это движение себя-парение,
Земли с Небом соединение,
человека в Бога преображение.

Любовь - это то, что известно всем
и ТО, ЧТО никто не знает,
Она приходит не насовсем,
когда Синей Птицей прилетает.

Любовь - это путь
между жизнью и Светом,
мост от обыкновенных -
к чудесным Ответам,
Откликам Сердца
на ТО, что Ты есть
Божественное,
Необыкновенное Сознание Здесь.

Любовь - Глаза
на мир такой,
какой он есть.
Любовь - это полет,
в котором невозможно сесть.
Это паденье вместе с жизнью
Единством,..
С ней осуществляясь,
собой и песней проливаясь.

Любовь - это оргазм,
где вы, в потоке
с Существованием сливаясь,
находите свои Истоки в Боге,
Богом растворяясь.

Любовь есть место встречи,
Медитация,
синтез Целого и части,
где происходит
трансформация
ума в Сознание,
рождается Одно -
Существование.

Любовь - это риск, опасность,
по-настоящему любить -
не быть.

В Любви дороги нет.
Движение происходит
в абсолютной темноте,
как корни дерева,
что в землю углубляясь,
находят влагу,
чтобы цвести Теперь Везде.

Любовь - предельное видение того,
когда в мгновении любви
два сливаются в Одно -
наблюдающий становится наблюдаемым,
наблюдаемое - наблюдателем.

Любить - не быть отдельным
от себя искателем.
Любви господство беспредельно,
нет способа узнать,
кроме Любви.

Любовь -
не часть,
не секс,
не тело,
не внешнее - то,
что доступно для ума и дела.

Любовь - Сок Жизни Вечной,
Она Бессмертностью
в Себе Самой Полна,
Потоком Света Бесконечным
Здесь и Сейчас Осуществлена.

Любовь - Эссенция Существования,
Ее кульминация - Сознание,
Тотальное Здесь Жизни Пребывание
и Видение ТОГО,
ЧТО Есть Незнание
Бога Самого.

Когда кто-то влюбляется,
это любовью называется,
но когда энергия кончается,
вера в любовь теряется,
переживается нечто,
маскирующееся под Любовь,
что-то фальшивое
появляется вновь
и тогда
вожделение,
жажда обладания проживается,
ревность и гнев открывается,
страх случается,
страдание любовью называется.
Почему так получается?

Любовь Есть Подлинное, Истинное,
Настоящее Здесь,
Жизни течение в беспристрастности,
поэтому
вы можете притворяться
и прятаться за Любовь,
скрываясь в поисках безопасности,
Любовью прикрываясь,
в выборе убежища не сомневаясь.
Ибо Любовь - это величайшая защита,
величайшая в мире реальность,
Единственная Энергия,
все остальное -
временное,

приходящее,
фатальность.

Только Любовь Истинна,
она настолько Прекрасна,
что даже фальшивое,
маскируясь под Любовь
делает это не напрасно,
прячась за ней и притворяясь,
находит себе признание
как самое выгодное и удобное
переодевание.

Все перемешано вначале -
Любовь и ревность,
жажда обладания и страх,
пристрастие, вожделение
и ненависть в сердцах,
как то,
когда порода перемешана
с металлом
и чтобы снова золотом
все стало,
нужен огонь...
Огонь Сознания руду сжигает,
все, что не золото,
сгорает -
гнев, ревность, вожделение и зло.
Любовь Себя рождает,
как Одно
Здесь
Пребывание,
Свет
Сияющего Сознания.

В Любви глубокого Желания
вы сможете познать
и отличить все то, что не Любовь,
внутри рождая понимание
безмолвия,
подводного течения
Новь,
которое осознает
Только Любовь.

СЕКС, ЛЮБОВЬ, СОСТРАДАНИЕ

Все Есть Любовь!
Секс - самое низшее,
грубое Ее понимание,
состояние вожделенной любви,
отделенное расстоянием
от Тебя Истинного,
Сострадания -
высшего в Любви достояния.

Когда ты в сексе,
себе не ври,
живи, удовлетворяйся,
радуйся, эксплуатируй,
любовью наслаждайся,
используй секс,
как средство, силу
на Пути тебя ведущем
к Блаженству Истины грядущей.

Секс - начало Сострадания -
Тебя
Великого Причала
Здесь Проливания.

Твори себя, живи,
и через секс себя неси,
проси, давай,
все позволяй себе,
переноси непонимание,
отказ и неприятие.
Секс - средство достижения
Тебя Любви,
он - мероприятие,
не цель, чтоб поиметь
пристрастия свои и,
застревая в сексе,
их каждый раз нести.

Цель - Сострадание,
где ты
есть средство для другого,
цветенье секса,
в котором он растет, идет вперед,
а не спасается в нем бегством
новым снова.

Жизнь - путешествие,
движение от секса
к Сверхсознанию
иначе - Состраданию,
в потоках небесного ветра Любви
себя здесь пребывания.

Сначала в сексе встретишь ад,
в котором появятся островки рая,
не останавливайся,
не поворачивай назад,
иди, двигайся вперед,
не рассчитывая
и ни о чем не мечтая,
меньше проси и больше давай,
делись,
от нищеты себя освобождай,
императором становись.
Секс - это нищий, переживающий

в похоти страсти свои,
Сострадание - император,
проливающийся
Божественным Соком Любви,
не эксплуатирующий другого.
Сострадание - использование,
но тебя живого, где
сострадающий - средство
рождения тебя иного,
Божественного
Сознания
Нового,
Неземного.

БОЖЕСТВЕННОЕ БЛАЖЕНСТВО

Физический секс
сродни Божественному Блаженству,
он рождается из Одного
Центра
Истинного Совершенства,
благодаря оргазмическому моменту,
Тому Мгновению,
в котором заканчиваются эксперименты,
когда мысли теряются и контроль уходит,
Жизнь распахивается,
сознанием Себя находит
и открывается Дорога -
ты улетаешь,
попадая вновь в Великолепные Объятия Бога,
себя находишь,
как огонь, посланный Всевышним,
дрожишь, извиваешься,
утоляешь Любовь
языками пламени,
охватывающими тебя Экстазом Высшим,
неизведанными впечатлениями,
чувствами,
сотрясающимися, как листья
под порывами урагана,
собой не владеешь больше,
ум выключен без обмана.
Теперь Ты - не прошлое.

Но в сексе
мгновение это проходит,
создавая прежнее расстояние
между Богом,
который так редко к тебе приходит,
и тобой -
закаменелым умо-извоянием,
ибо желание иметь секс
к Единству с Божественным
приближает,
а когда получаешь в этом успех,
желание исчезает.

Когда же испытываешь
Истинное Единение с Высшим,
желание остается,
но атрибутом низшим
Тебя-Бога,
хотя пока есть тело,
к сексу не заказана дорога.

ЭКСТАЗ

Экстаз - движение, пути начало,
то, что каждый приносит в мир,
Жизни сущностные причалы,
Любви божественной эликсир.
Экстаз - свобода,
тотальный танец,
ветра весеннего порыв,
Сиянье звезд под небосводом,
любви чувствительной мотив.
Экстаз - сущность, бытие,
сокровенное желание,
моё вечное житьё,
неземное здесь пребывание,
блаженства божественного основа,
то, что открыто, как мир,
путь себя познавания,
трансформации сознания земного
в Сознание Новое,
Божественное Его Проливание.
Экстаз не от мысли,
от Сердца, от чувств,
там, где вы целиком сокрыты,
его нельзя ограничить, свернуть,
когда Двери Любви Открыты.
Экстаз - это так очевидно,
легко,
это ваша истинная природа,
вы уже несете его
изначально от Рода,
дайте ему цвести,
распускаться
новым мгновением,
вулканом страстей,
собой экстазом извергаться,
Светом миллиона солнц
Распространяться
Без ожидания вестей.

ВИГЬЯНА БХАЙРАВА ТАНТРА

Дэви спросила:

О, Шива! В чём заключается твоя подлинная сущность?

Что есть эта наполненная чудесами Вселенная?

Что составляет начало всего?

Кто центрирует колесо Вселенной?

Что есть бесформенная жизнь, пронизывающая все формы?

Как можем мы проникнуть в это полностью, вне пространства и времени, без имён и описаний?

Избавь меня от сомнений!

Шива ответил:

- Том 1 -

1. Наблюдай промежуток между двумя дыханиями

Сутра: О, лучезарная, это переживание может начаться между двумя дыханиями.

После того, как дыхание войдёт (вниз) и как раз перед тем, как оно выйдет (наружу) - благотворность.

2. Наблюдай точку поворота между двух дыханий

Сутра: Когда дыхание поворачивает от вдоха к выдоху и когда оно снова поворачивает от выдоха к вдоху - при обоих этих поворотах осознай их.

3. Наблюдай точку слияния двух дыханий

Сутра: Или, когда бы ни произошло слияния вдоха и выдоха - в этот самый момент прикоснись к центру, пустому, но наполненному энергией.

4. Осознай момент остановки дыхания

Сутра: Или, когда дыхание на выдохе полностью закончилось и приостановилось; или когда на вдохе оно полностью закончилось и остановилось - в такие универсальные паузы малое "я" человека исчезает. Это трудно только для нечистых.

5. Сфокусируй своё внимание на третьем глазе

Сутра: Внимание между бровями, пусть ум будет находиться перед мыслями. Дай форме заполниться сущностью дыхания до верхней части головы, а там - поток, как свет.

6. Фокусируйся на промежуток в течение твоей дневной деятельности

Сутра: Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями, и, практикуя это, в несколько дней будешь рождена заново.

7. Техника для осознанности во сне

Сутра: При наличии неосознанного дыхания в центре лба, когда оно достигает сердца в момент засыпания, управляй своими сновидениями и самой смертью.

8. Наблюдай точку поворота с преданностью

Сутра: С предельной преданностью центрируйся на двух точках соединения дыхания и познай Познающего.

9. а) Лежи как мертвый

б) Пристально смотри, не мигая

в) Соси что-нибудь и стань сосанием

Сутра: Лежи, как мертвая. Будучи взбешенной до ярости, оставайся в этом состоянии. Или пристально смотри, не моргая ресницами. Или соси что-нибудь - и так стань сосанием.

10. Стань лаской

Сутра: Во время ласки, дорогая принцесса, входи в ласку, как в вечную жизнь.

11. Закрой свои чувства, стань подобной камню

Сутра: Закрой двери чувств, когда почувствуешь ползание муравья. Тогда...

12. Позволь себе стать невесомой

Сутра: Лёжа или сидя, стань невесомой, выйди за пределы ума.

13. Тотально концентрируйся на одном объекте

Сутра: Или представь, что пятицветные круги на павлиньем хвосте являются твоими пятью органами чувств в беспредельном пространстве. Теперь пусть их красота сплавится внутри. То же самое - в любой точке в пространстве и на стене - пока точка не растворится. Тогда твоё желание другого станет истиной.

14. Помести свою осознанность в свой позвоночник

Сутра: Размести своё внимание в тонком, как нить лотоса, нерве, расположенном в центре позвоночного столба. В таком состоянии будешь трансформирована.

15. Закрой все отверстия твоей головы

Сутра: Если закроешь руками семь отверстий головы, то пространство между глазами станет все в себя включающим.

16. Поглоти чувства своим сердцем

Сутра: Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.

17. Не выбирай, держись в середине

Сутра: Бездумный ум, держись в середине - до тех пор, пока...

18. Смотри на объект с любовью

Сутра: Смотри с любовью на какой-нибудь объект. Не переходи к другому объекту. Здесь, в середине объекта - благословение.

19. Сиди только на ягодицах

Сутра: Без опоры для рук и ног сиди на ягодицах. Вдруг - центрирование.

20. Как медитировать в движущемся экипаже

Сутра: В движущемся экипаже, ритмично покачиваясь - переживание. Или в стоящем экипаже, позволив себе раскачиваться в замедляющихся невидимых кругах.

21. Концентрируйся на боль в твоём теле

Сутра: Проткни булавкой какую-либо часть твоей наполненной нектаром формы, мягко войди в отверстие и достигни внутренней чистоты.

22. Рассматривай своё прошлое, не отождествляя

Сутра: Пусть внимание будет в том месте, где ты видишь какое-либо прошедшее событие, и даже твоя форма, утратив свои нынешние черты, будет преобразована.

23. Почувствуй объект и стань им

Сутра: Почувствуй перед собой объект. Почувствуй отсутствие всех других объектов, кроме этого. Тогда, отбросив и чувствование объекта, и чувствование отсутствия объектов, осознай.

24. Наблюдай за своим настроением

Сутра: Когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него, но оставайся центрированной.

Том 2

25. Остановись!

Сутра: В тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись.

26. Смотри в лицо любому желанию

Сутра: Когда приходит какое-нибудь желание, рассмотри его. Затем, внезапно, отбрось его.

27. Исчерпай свои силы и упади на землю

Сутра: Броди до истощения всех сил, и тогда, падая на землю, будь целостна в этом падении.

28. Вообрази себя теряющей всю энергию

Сутра: Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу или знание. В момент утраты выйди за пределы.

29. Будь преданной

Сутра: Преданность освобождает.

30. Закройте глаза и прекратите их движение

Сутра: Глаза закрыты, рассматривай своё внутреннее существо в подробностях. Таким образом увидь свою истинную сущность.

31. Смотри на объект как на единое целое

Сутра: Смотри на чашу, не видя ни стенок, ни материала. В несколько мгновений стань осознающей.

32. Смотри на объект как будто в первый раз

Сутра: Видь, как будто впервые, прекрасную личность или обыкновенный объект.

33. Смотрите в бескрайнее небо

Сутра: Просто гляди в голубое небо поверх облаков. Безмятежность.

34. Тайный метод

Сутра: Когда излагается основное мистическое учение, слушай. С закрытыми глазами, не мигая, сразу стань абсолютно свободной.

35. Смотри в глубокий колодец

Сутра: На краю глубокого колодца смотри неподвижно в его глубины до тех пор пока - дивность.

36. Отводи себя полностью

Сутра: Смотри на какой-либо объект, затем медленно отводи от него свой взгляд, а потом медленно отводи от него и свою мысль. Тогда...

37. За пределы слов и звуков

Сутра: Дэви, представь себе санскритские буквы в этих наполненных медом фокусах осознанности - сначала как буквы, затем более утонченно как звуки, затем как наиболее тонкое ощущение. Затем, отбросив все это, будь свободна.

38. Почувствуй себя в центре звуков

Сутра: Купайся в центре звука, как в неумолкающем звуке водопада. Или, заткнув уши пальцами, слушай звук звуков.

39. Произноси нараспев звук и стань им

Сутра: Медленно, нараспев произноси звук, подобный звуку “АУМ”. Когда звук войдет в полнозвучье, сделай то же самое.

40. Слушай умолкающий звук

Сутра: В начале, и при постепенном утончении звука какой-нибудь буквы, проснись.

41. Вслушивайся в звук струнного инструмента

Сутра: Слушая звучание струнных инструментов, услышь их центральный звук: таким образом, вездесущность.

42. Используй звук, как проход к чувствам

Сутра: Громко, нараспев произноси звук, затем всё менее и менее громко по мере того, как чувство углубляется в эту безмолвную гармонию.

43. Сфокусируйте своё внимание на языке

Сутра: С приоткрытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук “Х-Х-Х”.

44. Метод для тех, у кого чувствительное ухо

Сутра: Центрируйся в звук “АУМ” без каких-либо “А” и “М”.

45. Нараспев произноси слово, оканчивающееся на “АХ”

Сутра: Безмолвно, нараспев произноси слово, оканчивающееся на “АХ”. Тогда в звуке “Х-Х-Х”, без каких-либо усилий - непосредственность.

46. Закрытие ушей и сокращение прямой кишки

Сутра: Заткнув уши путем сжатия и прямую кишку путем сокращения мышц, вводи звук.

47. Используй в качестве мантры своё имя

Сутра: Вводи звук своего имени и, через этот звук, все другие звуки.

Том 3

48. В половом акте не ищи облегчения

Сутра: В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале и, так продолжая, избегай последних тлеющих угольков в конце.

49. Сотрясение в сексе

Сутра: Когда в объятиях твои чувства сотрясаются как листья, войди в это сотрясение.

50. Делай любовь без партнера

Сутра: Даже вспоминание о соитии, без объятий, есть трансформация.

51. Когда поднимается радость, стань ею

Сутра: При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.

52. Ешь и пей осознанно

Сутра: Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим.

53. Вспоминание самого себя

Сутра: О лотосоокая, сладость общения, когда поёшь, смотришь, пробуешь на вкус, осознай, что ты существуешь, и открой жизнь вечную.

54. Испытай удовлетворение

Сутра: В чем бы ты не испытывала удовлетворение, при каком бы действии это не происходило, сделай это фактически существующим.

Или по-другому делай всё, что доставляет тебе наслаждение, на чём бы оно ни основывалось.

55. Осознай промежуток между бодрствованием и сном

Сутра: В тот момент сна, когда сон еще не наступил, а внешнее бодрствование уже исчезло, - в этот самый момент раскрывается Существование.

56. Думай о мире, как об иллюзии

Сутра: Иллюзии обманывают, цвета определяют пределы, даже делимое является неделимым.

57. Будь невозмутим желаниями

Сутра: В состоянии крайнего желания будь невозмутима.

58. Смотри на мир, как на спектакль

Сутра: Эта так называемая вселенная кажется обманом, выставкой картин. Чтобы быть счастливой, так и воспринимай её.

59. Стой посередине между двумя полярностями

Сутра: О, возлюбленная, не обращай внимание ни на удовольствие, ни на боль, но на то, что между ними.

60. Приятие

Сутра: Цели и желания существуют во мне, как и в других. Так их и принимая, позволяй им трансформироваться.

61. Воспринимай Существование, как морское волнение

Сутра: Как вода порождает волны, как огонь порождает пламя, так и мы порождаем волны Вселенной.

62. Используй ум, как дверь к медитации

Сутра: Где бы ни блуждал твой ум, во внутреннем или во внешнем, - это то самое место, это здесь.

63. Осознай чувствующего

Сутра: Когда ясно осознаешь что-либо некоторым конкретным органом чувств, удерживай это в сознании.

64. В начале сильного ощущения осознай

Сутра: В начальной стадии чихания, во время испуга, в состоянии тревоги, над бездной, бросаясь в битву, при крайнем любопытстве, при появлении и исчезновении чувства голода - будь непрерывно осознающей.

65. Не суди

Сутра: Чистота других учений для нас чистотой не является. Ничто в реальном мире не воспринимай как чистое или нечистое.

66. Осознай то, что никогда не изменяется в тебе

Сутра: Будь разнообразно одной и той же с другом и с посторонним, при уважении и при неуважении.

67. Помни, что всё изменяется

Сутра: Здесь сфера изменения, изменения, изменения. Посредством изменения уничтожь изменение.

68. Оставь надежды

Сутра: Как курица пестует своих цыплят, так пестуй отдельные знания, отдельные поступки - в реальности.

69. Стань выше рабства и свободы

Сутра: Поскольку, воистину, рабство и свобода являются понятиями относительными, то эти слова только для тех, кто ужасается этой Вселенной. Эта Вселенная - отражение умов. Как видишь ты много солнц на воде, порождаемых одним солнцем, так относись и к рабству и освобождению.

70. Визуализируй лучи света, поднимающиеся вдоль твоего позвоночника

Сутра: Считай свою сущность лучом света, идущим от центра до центра вверх вдоль позвоночника; так в тебе поднимается жизненность.

71. Визуализируй вспышку света, перепрыгивающего с одной чакры на другую

Сутра: Или в промежутках между ними, ощути это, как молнию.

72. Ощущай присутствие вечного существования

Сутра: Ощущай космос как полупрозрачное вечноживущее присутствие.

Том 4

73. Стань чистотой безоблачного неба

Сутра: Летом, когда ты видишь всё небо бесконечное и чистое, войди в подобную чистоту.

74. Ощути в своей голове всю Вселенную

Сутра: Шакти, смотри на всё пространство так, как если бы оно во всем своем великолепии было поглощено твоей головой.

75. Вспоминай себя, как свет

Сутра: Когда бодрствуешь, спишь, видишь сны, осознавай себя как свет.

76. Растворись в темноте

Сутра: Во время дождя тёмной ночью войди в эту темноту, как в форму форм.

77. Извлечение внутренней темноты

Сутра: В ночь, которая не является безлунной и дождливой, закрой глаза и найди темноту перед собой. Открывая глаза, видь темноту. Таким образом недостатки исчезают навсегда.

78. Развивай чистое внимание

Сутра: На чём бы ни остановилось твоё внимание, в этот самый момент - постигай.

79. Фокусируйся на огне

Сутра: Фокусируйся на огне, поднимающемся от кончиков пальцев ног вверх через твою форму, до тех пор, пока дотла не сгорит тело - но не ты.

80. Представь, как сгорает весь мир

Сутра: Медитируй на воображаемый мир, сгораемый дотла, и стань существом выше человека.

81. Все сходится в твоём существе

Сутра: Как, субъективно, буквы сливаются в слова, а слова в предложения, и как, объективно, круги сливаются в миры, а миры в принципы, найди, наконец, все это сходящимся в твоём существе.

82. Чувствуй, не думай

Сутра: Ощущай: моя мысль, я, внутренние органы - внутренняя сущность.

83. Перемести свой фокус на промежутки

Сутра: До появления желания и до познания как могу я сказать “Я есть”? Рассматривай. Растворяйся в красоте.

84. Отдели себя от своего тела

Сутра: Отбрось привязанность к телу, осознавая, что Я везде. Тот, кто везде - радостен.

85. Думай ни о чем

Сутра: Думание ни о чём приведёт к снятию ограничений с ограниченной личности.

86. Вообрази невообразимое

Сутра: Предположи, что ты созерцаешь нечто за пределами восприятия, за пределами понимания, за пределами небытия. Это - ты.

87. Чувствуй: «Я есть»

Сутра: Я существую. Это моё. Я есть это.
О, возлюбленная, даже в этом познай беспредельность.

88. Познай познающего и познаваемое

Сутра: Каждая вещь постигается через осознание. Личность блистает в пространстве благодаря осознанию. Осознавай одно существо, как познающего и познаваемое.

89. Включи всё своё существо

Сутра: Возлюбленная, пусть в этот момент будут включены ум, знание, дыхание и форма.

90. Слегка прикоснись к своим глазам

Сутра: При прикосновении к глазным яблокам как перышком, лёгкость между ними открывается в сердце и там распространяется в космос.

91. Испытай своё эфирное тело

Сутра: Добросердечная Дэви, войди в эфирное присутствие, распространяясь далеко выше и ниже своей формы.

Том 5

92. Осознавай моменты отсутствия мыслей

Сутра: Направь свою умственность в невыразимое совершенство выше, ниже и внутрь своего сердца.

93. Полагай тело беспредельным

Сутра: Рассматривай любую часть своей настоящей формы, как беспредельно обширную.

94. Почувствуй себя насыщенным

Сутра: Почувствуй свою субстанцию - кости, плоть, кровь насыщенными космической сущностью.

95. Концентрируйся на грудях или на основании пениса

Сутра: Почувствуй прекрасные качества созидательности, пронзающие твои груди и принимающие изысканные формы.

96. Смотри в неограниченное пространство

Сутра: Оставайся в каком-нибудь месте, бесконечно обширном, свободном от деревьев, холмов и обитателей. Оттуда придёт конец давлений ума.

97. Наполни бесконечное пространство своим телом блаженства

Сутра: Рассматривай пространство, заполненное веществом, как своё собственное тело блаженства.

98. Почувствуй покой в своём сердце

Сутра: В любом удобном положении постепенно наполняй пространство между подмышками великим покоем.

99. Распространяйся во всех направлениях

Сутра: Почувствуй себя наполняющим все направления - и далеко, и близко.

100. Оставайся отдельным

Сутра: Умение разобраться в объектах и субъектах одинаковы, как для просветлённого, так и для непросветлённого человека. Первый имеет лишь одно достоинство: он всегда остается в субъективном расположении духа, не теряется в вещах.

101. Верь, что ты всемогущ

Сутра: Верь, что являешься всемогущей, всеведущей, всенаполняющей.

102. Вообрази дух внутри и во вне

Сутра: Представляй дух одновременно внутри и вокруг себя, пока вся Вселенная не станет одухотворённой.

103. Не борись с желанием

Сутра: Сосредоточив всё своё сознание в самом начале желания, познания - знай.

104. Пределы восприятия

Сутра: О, Шакти! Каждое конкретное ощущение ограничено, исчезая во всемогуществе.

105. Осознавай единство существования

Сутра: В истине все формы нераздельны. Нераздельны вездесущее бытие и твоя собственная форма. Воспринимай всё как сделанное из этого сознания.

106. Стань каждым существом

Сутра: Почувствуй сознание каждого, как своё собственное. И так, отбросив заботу о себе, стань каждым существом.

107. Знай, что существует только сознание

Сутра: Это сознание существует как всё живое, и ничто другое не существует.

108. Стань своим собственным внутренним проводником

Сутра: Это сознание есть путеводный дух каждого. Будь им.

109. Почувствуй своё тело, как пустоту

Сутра: Представь, что твоя пассивная форма есть пустое помещение со стенами из кожи - пустое.

110. В деятельности будь игривым

Сутра: Играй, благословенная. Вселенная - пустая оболочка, в которой твой разум резвится беспредельно.

111. За пределами знания и незнания

Сутра: Возлюбленная, медитируй над знанием и незнанием, существованием и несуществованием. Затем оставь и то и другое в стороне от того, чем ты можешь быть.

112. Войди в пространство внутри

Сутра: Войди в пространство - безопорное, вечное, безмолвное.

48. В половом акте не ищи облегчения

Сутра: В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале и, так продолжая, избегай последних тлеющих угольков в конце.

Ошо:

Секс может быть очень глубоким удовлетворением, он по многим причинам может отбросить вас обратно к вашей целостности, к вашему естественному, истинному бытию. Эти причины следует понять. Прежде всего, половой акт является актом тотальным. Вы избавляетесь от ума, от уравновешенности. Вот почему люди так боятся секса. Вы отождествляете себя с умом, а секс является актом не-ума. Вы теряете голову; во время полового акта головы у вас нет. Нет никаких рассуждений, никаких умственных процессов. А если какие-нибудь умственные процессы все-таки остаются, то половой акт не является истинным, настоящим. Тогда нет никакого оргазма, никакого удовлетворения. Тогда сам по себе половой акт становится чем-то локальным, некоторой функцией мозга, он таким и должен стать.

Во всем мире наблюдается так много страстного желания секса, так много вожделения - и это не потому, что мир стал более сексуальным. Это потому, что вы даже не можете наслаждаться половым актом как тотальным актом. Раньше мир был более сексуальным. Вот почему тогда не было такого страстного желания сексуальных отношений. Это страстное желание показывает, что реальное упускается, остается только ложное. Весь современный ум стал сексуальным, потому что самого по себе полового акта больше не существует. Даже половой акт передан уму. Он стал мыслительным процессом; вы думаете о нем.

Ко мне приходят многие люди... они говорят, что все время думают о сексе; они получают удовольствие оттого, что думают о нем, что читают о нем, что рассматривают картинки, порнографию. Они получают от этого удовольствие, но когда наступает момент реального секса, они внезапно чувствуют, что он им не интересен. Они даже чувствуют, что стали импотентами. Они ощущают жизненную энергию только тогда, когда думают. Когда они хотят войти в реальный половой акт, они ощущают, что у них нет ни энергии, ни даже желания. Они чувствуют, что их тело становится мертвым.

Что происходит с ними? Даже половой акт стал умственным процессом. Они могут только думать о нем; они не могут исполнять его, поскольку исполнение вовлечет все их существо целиком. А всякий раз, когда имеет место вовлечение во что-либо всего вашего существа, голова испытывает беспокойство, потому что тогда она не является больше хозяином; она не может больше управлять.

Тантра использует половой акт для того, чтобы сделать вас Целостными, но тогда вы должны входить в него очень медитативно. Тогда вы должны входить в него, забыв все, что вы слышали о сексе, все, что вы учили о сексе, все, что рассказывало вам общество: церковь, религия, школьные учителя. Забудьте обо всем и погрузитесь в него во всей

своей тотальности. Забудьте про контроль! Контроль является барьером. Не контролируйте его, пусть он лучше овладеет вами. Входите в него так, как будто вы сходите с ума. Состояние «не-ума» выглядит подобным сумасшествию. Станьте телом, станьте животным, потому что животное является целостным. А что касается современного человека, то только секс, кажется, является самой легкой возможностью сделать вас целостным, потому что сексуальный центр является самым глубоким биологическим центром внутри вас. Вы из него рождаетесь. Каждая ваша клетка является половой клеткой; все ваше тело является явлением сексуальной энергии.

В первой сутре говорится: *В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале и, так продолжая, избегай последних тлеющих угольков в конце.* И в этом вся разница. Для вас половой акт является высвобождением, облегчением. Поэтому, когда вы входите в него, вы спешите. Вы желаете только облегчения. Будет высвобождена переполняющая вас энергия; вы почувствуете себя спокойней, свободней. Это спокойствие представляет собой просто слабость. Переполняющая вас энергия создает напряжение, возбуждение. Вы чувствуете, что что-то должно быть сделано для снятия напряжения. Когда энергия высвобождается, вы чувствуете слабость. Вы можете принять эту слабость за расслабление. Поскольку возбуждения больше нет, переполняющей вас энергии больше нет, то вы можете расслабиться. Но это расслабление является отрицательным расслаблением. Если вы можете расслабиться только путем выброса энергии, то это очень большая цена за это. И к тому же это расслабление может быть только физическим. Оно не может идти глубже и не может стать духовным.

Эта первая сутра призывает не спешить и не стремиться к завершению, а оставаться в самом начале. Половой акт состоит из двух частей - из начала и завершения. Оставайтесь в начале. Начальная часть является более расслабленной, теплой. Но не спешите двигаться к завершению. Полностью забудьте про завершение.

В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале. Пока вы переполнены, не думайте о расслаблении; оставайтесь с этой переполняющей вас энергией. Не стремитесь к эякуляции, полностью забудьте о ней. Оставайтесь всецело в этом теплом начале. Оставайтесь со своей любимой или со своим любимым так, как если бы вы стали единым целым. Создайте круг.

Есть три возможности. Встреча двух любовников может создать три фигуры - три геометрические фигуры. Вы можете даже прочитать об этом или даже увидеть это на рисунках древних алхимиков, на которых изображены обнаженные мужчина и женщина с тремя геометрическими фигурами. Одной фигурой является квадрат, другой - треугольник и третьей - круг.

Это один из древнейших алхимических и тантрических анализов полового акта. Обычно, когда вы участвуете в половом акте, в нем принимают участие не две сущности, а четыре, что составляет квадрат: в нем четыре угла, потому что вы разделены на две части - на думающую часть и на чувствующую часть. Ваш партнер также разделен на две части; вас всего четыре действующих лица. Здесь встречаются не два действующих лица, а четыре. Это толпа; здесь, в действительности, невозможна какая-либо глубокая встреча. Здесь четыре угла, и встреча является просто фальшивой. Она выглядит как встреча, но таковой не является. Здесь не может быть никакого общения, потому что ваша более глубокая часть скрыта и более глубокая часть вашего партнера скрыта тоже. Встречаются только две головы, встречаются только два мыслительных процесса, но не два процесса чувств. Они скрыты.

Второй тип встречи можно уподобить треугольнику. Вас двое - это два угла в основании треугольника. На какое-то мгновение вы становитесь единым целым, подобно третьему углу треугольника. На какое-то мгновение вы как пара исчезаете и становитесь одним лицом. Такое слияние лучше, чем квадратное, потому что хотя бы на один момент вы становитесь единством. Это единство дает вам здоровье и жизненную силу. Вы чувствуете себя ожившими и помолодевшими.

Но наилучшим является третий тип встречи, третий тип встречи является тантрическим: вы становитесь кругом. В нем нет никаких углов, и встреча ваша длится не один момент. Встреча, на самом деле, является вневременной; в ней нет никакого времени. И это может случиться только в том случае, если вы не стремитесь к эякуляции.

Если вы стремитесь к эякуляции, то встреча становится треугольной, - потому что в тот момент, когда имеет место эякуляция, теряется точка контакта.

Оставайтесь в начале, не двигайтесь к завершению. Как оставаться в начале? Нужно помнить о многом. Во-первых, не воспринимайте половой акт как путь, который куда-то ведет. Не воспринимайте его как средство, он является целью сам по себе. У него нет цели, он не является средством для достижения чего-либо. Во-вторых, не думайте о будущем, оставайтесь с настоящим. И если вы не сможете оставаться в настоящем в начальной части полового акта, то вы никогда не сможете оставаться в настоящем, - потому что сама природа полового акта такова, что вы вбрасываетесь в настоящее.

Оставайтесь в настоящем. Наслаждайтесь встречей двух тел, встречей двух душ; вливайтесь друг в друга, сплавляйтесь друг с другом. Забудьте о том, что вы куда-то собираетесь. Оставайтесь в текущем моменте и сплавляйтесь друг с другом. Теплота, любовь - вот что создает условия для сплавления двух участников полового акта друг с другом. Вот почему в тех случаях, когда никакой любви нет, половой акт превращается в поспешный акт. Вы используете другого; другой является только средством. А другой использует вас. Вы эксплуатируете друг друга, а не сплавляетесь друг с другом. При наличии любви вы можете сплавиться. Это сплавление в начале полового акта даст много новых возможностей для проникновения в суть явлений.

Если вы не торопитесь завершить половой акт, то он постепенно становится все менее и менее сексуальным и все более и более духовным. Половые органы также сплавляются друг с другом. Между энергиями двух тел случается глубокое безмолвное общение, и тогда вы можете оставаться вместе часами. Это пребывание вместе, со временем становится все глубже и глубже. Но не рассуждайте. Оставайтесь глубоко погруженными в настоящий момент. Это становится экстазом, *самадхи*, космическим сознанием. И если вы сможете узнать это, если вы сможете почувствовать и осознать это, то ваш сексуальный ум превратится в несексуальный. Будет достигнуто очень глубокое состояние *брахмачарьи*, целибата, безбрачия. Посредством этого может быть достигнут целибат!

Это выглядит парадоксальным, поскольку мы привыкли думать таким образом, что если человек должен оставаться безбрачным, то он не должен смотреть на противоположный пол, не должен встречаться с противоположным полом. Он должен избегать его, сторониться его. Тогда имеет место очень неискренний целибат: ум продолжает думать о противоположном поле. И чем больше вы избегаете встречи с противоположным полом, тем больше вы думаете о нем, потому что это - основная, глубокая потребность человека.

Тантра утверждает, что не надо стараться избегать противоположного пола - это невозможно. Наоборот, нужно использовать саму природу, чтобы превзойти ее. Не сражайтесь; принимайте природу для того, чтобы превзойти ее, выйти за пределы ее. Если это общение с любимой или с любимым осуществляется без какой-либо цели в уме, то вы сможете оставаться в начальном состоянии. Возбуждение является энергией. Вы можете потерять ее; вы можете подойти к вершине. Тогда энергия теряется, и за этим следует депрессия, за этим следует слабость. Вы можете воспринять это как расслабление, но это отрицательное явление.

Тантра дает вам измерение высшего расслабления, являющегося положительным. Оба партнера сплавляются друг с другом, давая друг другу жизненную энергию. Они становятся кругом, и их энергия начинает двигаться по кругу. Они дают друг другу жизнь, они обновляют друг другу жизнь. Никакая энергия не теряется. Энергии, скорее, становится еще больше, поскольку в результате контакта с противоположным полом возбуждается каждая клеточка вашего тела. И если вы сможете слиться в этом возбуждении, не доводя его до вершины, если вы сможете оставаться в начале, не разогреваясь, а просто оставаясь теплыми, то тогда эти две «теплоты» встретятся и вы сможете продолжить половой акт в течение очень долгого интервала времени. Без эякуляции, без выбрасывания энергии это превращается в медитацию, и благодаря этому вы становитесь целостными. Благодаря этому ваша расщепленная личность больше не расщеплена; отдельные ее части соединены мостом.

Невроз представляет собой «расщепление». Если ваши части снова соединены мостом, то вы снова становитесь ребенком, снова становитесь невинными. А раз вы

узнали эту невинность, то вы можете продолжать требуемым образом вести себя в обществе. Но теперь это поведение в обществе является просто спектаклем, просто игрой. Вы в нее не вовлечены. Общество требует этого, поэтому вы так себя и ведете. Но вы не входите в это действие, вы просто играете.

Вы будете использовать нереальные лица, поскольку вы живете в нереальном мире; в противном случае мир раздавит и убьет вас. Мы убили многих реальных персонажей. Мы распяли Христа, потому что он стал вести себя как неподдельный человек. Фальшивое общество не может вынести этого. Мы отравили Сократа, потому что он стал вести себя как неподдельный человек. Ведите себя так, как этого требует общество; не создавайте ненужных беспокойств для себя и для других. Но раз вы poznali свою истинную суть и свою целостность, то фальшивое общество не сможет сделать вас невротиком; оно не сможет сделать вас сумасшедшим.

В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале и, так продолжая, избегай последних тлеющих угольков в конце. Если имеет место эякуляция, энергия рассеивается. Тогда огня больше нет. Вы просто освободились от своей энергии, не приобретая при этом ничего.

(ОШО: Вигьяна Бхайрава Тантра)

Истолкование Сутр Шивы Мастером Сия

ТАНТРА

Тантра - величайшая наука,
но знания в ней не ментальные,
она Жизнью Самой является,
проходя через секс тотально.
Секс для Тантры -
инструмент трансформации сознания,
направляющий вас
в трансцендентальное состояние,
где всякая зависимость растворяется,
приходит освобождение,
Нерожденное Сознание открывается,
вы получаете прозрение.
Даже яд может быть лекарством,
если вы сможете его принять.
Тантра – Это Тотальное принятие Жизни -
того, что отбрасывалось веками
и вы вынуждены были подавлять.
Она утверждает, что вы не можете
быть хозяином сексуальной энергии,
её неукротимого потока,
потому как она в действительности
является единственным вашим истоком,
жизненной силой, её движением,
исключающим всякое разделение,
что ведет к страданию,
неудовлетворенности, боли.
Тантра - это лекарство,
исцеляющее вас от зависимостей и неволи.
Вы становитесь Единым Целым
с рекой божественного Знания,

ничем не обусловленного и
не разделенного Сознания.

Тантра - современная наука,
открывающая тайное -
как цивилизация, сегодняшний мир
делает вас нереальными,
искусственными, неестественными,
живущими в безответственности
к своей истинной природе.
Тантра отправляет вас на поиск Себя,
не того, что ваш ум находит,
следуя техникам и терминологии,
превращая Тантру в новую демагогию
о запредельном переживании,
которое вы имеете в своём новом желании
друг другом насладиться,
удовлетворяя лишь свои амбиции.
Тантра открывает двери в себя исследователя,
она не предлагает вам быть слепым последователем
ритуалов и традиций,
она даёт вам принцип,
подход к живым и актуальным для вас вопросам,
она является самой жизни спросом.
Тантра не опирается на техники и знания,
как получить лишь новые переживания,
которые не востребуются вами
для расширения, трансформации сознания.
Тантра учит вас ответственности,
чтобы остановить процесс
дальнейшего становления вас неестественными,
нереальными, показывая вам
актуальные ситуации жизни,
происходящие с вами в действительности,
в которых вы можете расти
от внешнего к внутреннему себя осуществлению,
чтобы выбраться наконец-то из умозабвения,
открыть себя сознание,
а не пустое тантрическое знание
механического подъёма сексуальной энергии,
чтобы в неё периодически окунаться
и хоть как-то, таким образом, за жизнью гнаться.

ТАНТРА

Тантра - не доктрина,
не принцип, не философия
и даже не традиция,
Тантра - способ расширения сознания,
не ума фикция,
а его истинная эволюция,
скачок в запредельное, от знания к незнанию -
единственная ее контрибуция.
Пока вы не станете другим,
вы не сможете понять Тантру,
ибо это не интеллектуальное суждение,

Тантра - это СЕБЯ проЖИВание,
сознания нового рождение,
это, когда во всем вашем существе
появляется Желание Себя Бога происхождения,
и вы тотально в Жизнь погружаетесь,
проявляя беспредельную смелость и доверие,
собой являетесь, не теряя целостность,
всем рискуете, чтобы не происходило,
Жизни себя отдавая,
даже если бы умереть пришлось
и это бы вас не остановило.
Тантра - это ваша реальность,
вашей естественности актуальность,
когда вы находитесь
в круговороте жизненной энергии,
проживаете, не заботясь о её движении
и о том, что случится.
Тантра - это возможность
Себе Богу открыться
в Любви и доверии,
трансформируя
мистику сексуальной энергии,
её зависимость и обусловленность
в осознанность СЕБЯ Движения.
Тантра дает вам измерение высшего расслабления,
когда оба партнера сплавляются друг с другом,
жизненную энергию излучая
становятся КРУГОМ,
ничего во вне не теряя,
трансформируя двойственность
в целое,
божественную невинность
обретая
Себя Истинного
Здесь и Сейчас
Вигьяна Бхайравой -
запредельным сознанием
тотально пребывая.

СУТРЫ

24. Наблюдай за своим настроением

Сутра: Когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него, но оставайся центрированной.

Вы любите или ненавидите,
кого в этом видите?
Когда что-то происходит
в чувствах к другому,
вы пропускаете дорогу к дому,
ибо объект вашего внимания
тот, кто находится под влиянием
энергии,
которая из вас исходит,
но не она -

другой
вашим объектом себя находит.
Вы проецируете на него свои чувства,
его видите причиной отношений,
забываете,
что Жизни искусство -
НЕ межличностное сношение.
Себя забываете,
когда другого
центром происходящего считаете.

"когда возникает нерасположение или расположение к кому-либо, не возлагай свое отношение на него..."

Это то самое время,
чтобы посмотреть на себя самого.
Оставайся центрированным,
в себе присутствуй,
независимо от того
любишь или ненавидишь,
в другом отсутствуй,
двигайся ближе к центру,
источнику чувства в себе,
не отвлекайся внешним объектом,
он лишь периферия в Тебе.
Центр циклона ТЫ,
двигайся в себя, внутрь
без суеты,
используй любовь, ненависть, грусть,
страх, недоверие, гнев...
ВСЁ будет пусть,
вызывающее в тебе подогрев
эмоций, желаний, страстей,
принимай их,
как самых дорогих гостей.
Не проецируй ничего на другого,
ибо нет источника иного,
кроме ТЕБЯ,
генерирующего себя - то,
что вызывают друзья или враги,
высвобождая в тебе энергию,
помоги
ей естественно пролиться,
во всей полноте освободиться.
Закрой глаза,
внутри себя иди
через любовь или гнев -
Себя НАЙДИ,
смотри на Это,
НАБЛЮДАЙ,
все, что видишь - растворяй,
источником происходящего
становись,
ни на что внешнее не ведись,
найди Себя ОТКРОВЕНИЕ,
осознавая другое измерение
Жизни и Мира иного,
истинного, такого,

каким Он Есть всегда,
независимо от того
куда течет жизни вода.
Используй чувства,
двигайся внутрь,
открой источник,
чтобы УМ повернуть
в нужном направлении,
чтобы не жить
здесь отныне в забвении.

48. В половом акте не ищи облегчения

Сутра: В начале полового соития удерживай внимание на огне в начале и, так продолжая, избегай последних тлеющих угольков в конце.

Секс - глубочайшее жизни удовлетворение,
он может вернуть вас
к вашему естественному бытию,
секс - возможность нового вас рождения,
через секс вы узнаете сущность свою -
ум и уравновешенность уходят
и нет никаких рассуждений,
оргазм и удовлетворение приходят
потоком энергии сексуальной в движение,
и если вы тотально становитесь телом,
проживая своё животное естество,
вы неизбежно почувствуете себя целым,
центром циклона,
не только биологическим существом.
Для того чтобы это с вами случилось,
полностью забудьте о половом акте и его завершении,
оставайтесь в его начале с бдительностью
и его продолжением,
не спешите,
не потворствуйте горячности и возбуждению,
с сексуальной энергией теките,
увлекая себя потоками её движения,
на себя наблюдателя смотрите,
не сваливаясь в страстное вожделение,
удерживайте себя в процессе разгорания пламени секса,
избегайте любых эксцессов, ведущих к эякуляции,
сливайтесь вместе с возлюбленной в невременьи,
сублимацией,
единым целым с ней,
кругом энергии оставайтесь,
Одним Сознанием проливайтесь,
присутствуя в настоящем
встречей двух тел, двух душ наслаждайтесь,
друг в друга вливаясь,
собой друг в друге растворяясь.
Не торопитесь завершить половой акт,
двигайтесь от сексуальности в духовность,
вечностью поглощаясь,
обретая безмолвность истинного общения,
погружаясь в глубину своего происхождения
настоящим,

только тогда это становится
истинным экстазом,
самадхи,
космическим сознанием,
Богом Себя Творящим,
Одним Светом,
Тобой Сиянием,
Здесь и Сейчас,
НЕ в предстоящем.

49. Сотрясение в сексе

Сутра: Когда в объятиях твои чувства сотрясаются как листья, войди в это сотрясение.

Когда ум контролирует что-либо,
вам не избавиться от этого,
где бы он ни был.
Половой акт для ума не исключение,
ум делает всё для его ограничения.
Когда сотрясение в сексе
дальше к центру распространяется,
чувства и тело берут верх,
контроль ума теряется,
возникает недоверие, страх и сомнение,
ограничивающие чувств сотрясения.
Но именно позволение сотрясения в сексе,
ведет к глубочайшему в него погружению,
необыкновенному удовольствию,
потому что когда вы сотрясаетесь
половым актом довольствуясь,
энергия экстазом течет,
потрясающей вибрацией проходит,
божественностью распространяясь,
и все, что сдерживало, уходит
не сопротивляясь,
оживает каждая клетка вашего тела,
вы начинаете растворяться
в объятиях любимого,
становитесь более целым,
противоположное исчезает,
двойственность трансформируется,
Единственность случается,
ТО,
что Чистым Сознанием называется.
Сексуальная энергия похожа на
ВЕТЕР,
до корней сотрясающий дерево Жизни
потокосом Сознания,
пронизывающим всё на Свете,
даже то, что является неподвижным.
Вы сотрясаетесь, вибрируете,
танцует каждая клетка вашего существа,
вы находите Себя
Единым,
Неразделённым Сознанием Не-ума.
Дело не в том, что сотрясается ваше тело -

Всё Существование Потрясается,
когда ДВА в ОДНО сливаются Целым,
ум исчезает, Жизнь случается,
двойственность уходит,
ДРУГОЙ

Тобой рождается не телом,
необъятным космосом приходит,
недоверие, страх, сомнения
растворяются,
Единство
своим Течением тебя находит.
Всё, что было отдельным, становится
Целым, Адвайтой,
Недвойственностью,
Незнанием - космической силой
Тебя Сознания.

50. Делай любовь без партнера

Сутра: Даже вспоминание о соитии, без объятий, есть трансформация.

Вы для партнера в сексе лишь дверью являетесь,
занимаясь любовью вместе,
на самом деле,
вы с Собой Существованием встречаетесь.
Входите через другого в Целое,
себя теряя исчезаете,
сливаясь жизнью с Жизнью,
единым потоком Сознания пребываете.
И если вы пережили это,
познали секс с партнером в реальности,
вы можете вспомнить свои ощущения в одиночестве,
его актуальности.
Это немного трудно, но случается,
если вы имели соответствующие
переживания и впечатления,
если вдвоём у вас получается
и вы познали момент,
как Единое ощущение,
когда вы были не здесь -
лишь движение вибрирующей энергии
образовывалось кругом её течения
без другого,
только тогда через вспоминание этого
у вас всё получится снова.
Вспоминая, двигайтесь так,
как будто вы действительно
входите в половой акт,
делайте всё, что вы делали с партнером,
закройте глаза,
присутствие его ощутите снова,
войдите в процесс,
представьте себе, что вы рядом лежите,
почувствуйте себя телом
сотрясающимся и вибрирующим, как в соитии,
позвольте ему делать это,
двигайтесь глубже, больше творите,

забудьте о том, что вы есть,
а другого нет.
Идите во все, как в реальность,
присутствуйте в ней, наслаждайтесь ею,
для вас появится новая актуальность
трансформации сознания
через ВСПОМИНАНИЕ СЕКСА,
но без объятий другого,
где вы растворяетесь
в Целом Существовании,
рождая Себя необусловленным
Сознанием Новым.

51. Когда поднимается радость, стань ею

Сутра: При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.

Чувствовать - значит быть с открытым сердцем,
наполненным иррациональным знанием,
тем, что вызывает эмоции -
вторичный импульс осознания,
возникающий в акте восприятия жизни,
как радость, гнев, страдание,
тревога
или иное переживание,
открывающее собой к Себе дорогу.
Но каждый раз, когда вы испытываете радость,
вам кажется, что она приходит извне,
например, от вашего друга,
с которым не виделись много дней.
в действительности это не так,
радость всегда внутри вас, как и страх,
другой лишь помогает им выйти наружу,
чтобы в себе ты их смог обнаружить,
делая все очевидным и явным
всякий раз, когда это приходит случайно,
оставаясь центрированным
в своём внутреннем ощущении,
а не во внешнем - с другим в общении.
Когда в вашем сердце возникает радость,
сконцентрируйте на ней внимание,
почувствуйте ее сладость,
станьте ею,
осознайте ее влияние.
Пусть другой останется на периферии жизни,
ее пристрастием,
вы же двигайтесь в центр ощущения вашего счастья.
Проделывайте это и с отрицательными эмоциями,
когда вы в гневе, ему не потворствуйте,
не концентрируйтесь на другом,
не приставайте к нему с вопросами и знанием,
станьте гневом,
позвольте случиться ему в вас сознанием,
почувствуйте себя им во всём,
проживите его в тотальности пребывания,
не давайте волю в ментальности ожиданиям,

не рассуждайте, не говорите ничего сейчас,
гнев силой сознания раствориться в вас,
в благодарности к другому
за то, что он помог вам снова
открыть его, как отрицательную эмоцию,
которая покинет вас, исчезнув полностью,
если позволите быть себе лишь осознанностью,
чтобы все это пережить, никого не обвиняя,
лишь собой в себе пребывая,
все препятствия растворяя
окончательно с ними и расставаясь
Здесь и Сейчас,
Одним
Осознаванием себя лишь оставаясь.

52. Ешь и пей осознанно

Сутра: Во время еды или питья стань вкусом пищи или напитка и будь наполнен этим.

Не ищите ощущений,
ищите чувствительность -
вашу способность прикосновений,
когда вы прикасаетесь к чему-либо,
вы переживаете свою уязвимость
и одновременно становитесь ею,
окунаясь в свою растворимость
чувствуете жизнью себя полнее,
понимаете, что вы живой,
двигаясь глубже в себя,
смелее
открываете дверь домой,
самому существованию,
доверяя
лишь своему истинному проживанию.
Чувствовать вкус, значит, быть живым,
находясь в состоянии своего присутствия.
Прикасаясь чувствами к другим
вы находите для себя напутствие
двигаться глубже,
идти
постигая себя, свои переживания,
как то, что есть теперь на пути -
ваше истинное пребывание.
Когда, например, вы пьете воду,
вы испытываете ощущения,
которые могут стать результатом
вашего истинного насыщения.
Закройте глаза, пейте медленно,
автоматически пить не надо,
как будто вам нет до этого дела,
почувствуйте вкус воды, её прохладу,
разливающуюся по всему вашему телу,
становитесь вкусом, самой прохладностью,
через прикосновение к воде языком,
наполняйтесь её влажностью,
которая передается с очередным глотком,

проникайте глубже в чувствительность,
открывая жизни своей волну,
переживите себя насыщенность,
растите в ней, пейте её одну,
наполняйтесь ею до того,
пока с вами жизнь не случится
и вы не почувствуете себя самого
так, что не сможете отлучиться
больше
от Света Сознания
Себя Одного.

53. Вспоминание самого себя

Сутра: О лотосоокая, сладость общения, когда поёшь, смотришь, пробуешь на вкус, осознай, что ты существуешь, и открой жизнь вечную.

Вы движетесь, живёте,
хотя движением себя не осознаёте,
не помните о том, что вы есть,
когда говорите, поёте, смотрите,
ощущаете на вкус, когда что-то пробуете.
Лишь иногда вы сознаёте
то, что вовне находите,
но не собственное существование,
которым себя обретёте,
когда осознаете самого себя,
внешнее отбросите, УМ превзойдёте,
выйдете за его пределы,
с Жизнью встретитесь смело,
оставляя все, что было,
оставаясь СОБОЙ в том,
что сердце ваше открыло,
как истину себя единственную,
не отражённую умом,
собой переживаемую сейчас - не потом,
ведущую вас к внутреннему,
Богом обитаемому Пространству Себя,
никем не известному,
лишь Вечным единым потоком
Сознания Пролитываемому.
Эта техника: "О лотосоокая, сладость общения,
когда поёшь, смотришь, пробуешь на вкус,
осознай, что ты существуешь, и открой жизнь вечную".
О САМОВСПОМИНАНИИ,
где нет другого желания,
кроме как ПОМНИТЬ о СЕБЕ пребывании.
Вспоминайте СЕБЯ, что бы вы не делали,
где бы не находились, куда бы не следовали,
почувствуйте, что вы есть, не разглагольствуйте,
оставайтесь в этом Здесь, попробуйте.
Это трудно, но если вы будете настойчивым,
Оно случится
и вам никогда больше не удастся
от Целого отлучиться,
на части разделиться,
делая то, что УМ оставить боится.

Если вы гуляете или поёте,
помните, что вы есть, что вы живёте,
не допускайте мысли ни ОДНОЙ,
вы в ощущении себя живой,
оставайтесь собой, не убегайте в ум,
не следуйте, не рассуждайте,
переполняясь потоком дум,
просто ощутите Жизни прикосновение,
помните СЕБЯ Её дуновением,
ветром Себя рождением,
сознания происхождением,
ибо вы Есть Здесь и Сейчас
и Были Всегда лишь Присутствием Вас,
ОДНИМ Сознанием Себя Творением,
и никогда не были никаким другим -
вас осуществлением.
Наблюдение бессловесного вас ощущения
даёт вам проблеск Себя Мгновения -
вы отбрасываетесь в Центр вашего Существования,
становясь зеркалом - не вниманием,
выходите за пределы ума, его знания,
отражений и всякого рода воображений.
Здесь вы реальны и в то же время экзистенциальны,
и нет другого момента, кроме того,
что Есть Жизнь, а не ума эксперименты,
когда в один момент - вы здесь живущий,
в другой - осознающий ментально,
копающийся в прошлом своём, не реальном.
Но вы Есть Только Теперь -
и это единственная Дверь - Быть Осознанным
не только в моменте,
но и в течение всей вашей жизни, поверьте.
Нереальное - не может быть вечным,
отождествляя себя с ним,
вы пропускаете жизнь беспечно,
обретая страх с этим расстаться,
и одновременно хотите за жизнью угнаться,
себя найти,
но находите лишь желание и знания на пути -
искусственное вас осознание.

54. Испытай удовлетворение

Сутра: В чем бы ты не испытывала удовлетворение, при каком бы действии это не происходило, сделай это фактически существующим.
Или по-другому делай всё, что доставляет тебе наслаждение, на чём бы оно ни основывалось.

Когда вы находитесь в удовлетворении,
будьте наполнены им,
оставайтесь в тонком себя ощущении,
не отвлекайтесь ничем другим,
чем бы не было вызвано оно,
вы теперь удовлетворение само.
Не ищите причины его происхождения,
не объясняйте себе, откуда оно взялось,
оно жизни самой течение,

то, что Богом Здесь пролилось,
стало фактически существующим вами,
как нечто прекрасное,
дающее вам блаженство,
истинное присутствие естества,
само совершенство.

Это счастье - наполняйтесь им,
двигайтесь в том, что есть,
не ищите себя другим,
не оглядывайтесь,
никуда не стремитесь,
ощутите себя на вкус,
собой в себе растворитесь,
наполняйтесь сладостью и благоуханием,
двигайтесь через впечатления,
оставляя все свои желания.

55. Осознанный промежуток между бодрствованием и сном

Сутра: В тот момент сна, когда сон еще не наступил, а внешнее бодрствование уже исчезло, - в этот самый момент раскрывается Существование.

Ваше сознание разделено на два:
на чистое, незамутненное его состояние
и то, что исходит от ума,
его запрограммированного подсознания.
Когда вы бодрствуете или спите,
так или иначе, в уме сидите,
перепрыгивая из одного состояния в другое -
поэтому никогда не остаетесь в покое.
Всегда один и тот же механизм включен,
поскольку ум ассоциативным мышлением усыплен.
Ваше сознание всегда определено,
подпрограммами ума схвачено оно.
Когда вы бодрствуете, вы знаете, как вам быть...
спите - все то же кино продолжаете крутить,
возвращаясь в непрожитое вами,
во сне и наяву одинаково остаетесь снами.
Чтобы найти безусловное сознание,
окунитесь в незапрограммированное себя состояние,
в тот момент, когда сон еще не пришел,
а период бодрствования уже ушел.
Закройте глаза, двигайтесь смело,
оставаясь бдительным, расслабьте тело,
ощутите его тяжесть, ничего не делая,
просто ждите происходящему следуя,
почувствуйте это,
когда бодрствующее сознание исчезает,
появляется неуловимый момент света -
маленький промежуток чистого осознания,
СЕБЯ истинного воспоминание.
Но вы не можете это сделать прямо сейчас,
нужно время, чтобы получилось у вас.
Не спешите, экспериментируйте, ждите,
оставайтесь бдительным, смотрите...
Только тогда вы получите понимание,
что именно посередине - между бодрствованием и сном,

в этот самый момент раскрывается Существование.
Однажды вы осознаете,
что не бодрствуете и не спите,
поймете,
что вы летите в бездонную пустоту,
которой себя ощутите, подхватывая на лету
переживание
того, что пустотой становитесь,
если в ПОЛЕТЕ не остановите
Себя Осознавание.

56. Думай о мире, как об иллюзии

Сутра: Иллюзии обманывают, цвета определяют пределы, даже делимое является неделимым.

В этом мире ничто не определено -
все известное иллюзией разделено
на простое и сложное.
В иллюзии вы ищите истинное и ложное,
не понимая,
что жизнь всегда живая,
она является потоком изменений неопределенным,
в движении собой лишь осуществленным
без какой-либо возможности для вас решить,
что есть что
и каким ему быть, в надежде на то,
что вам удастся схватить
основную суть вашего Естества,
продолжая жить в разделенности ума.
Но если вы сможете себя убедить
в том, что любое ваше решение
не поможет вам истину открыть,
ибо оно всегда является иллюзорным,
вы обратитесь к самому себе,
безусловно,
являющемуся единственным местом,
где вы можете обрести свой истинный центр,
не как известное,
а возвращаясь к самому себе.
Вы придете к истине,
к тому, что является несомненным везде,
абсолютным во всем,
что бы и когда вы не видели в нем.

57. Будь невозмутим желаниями

Сутра: В состоянии крайнего желания будь невозмутима.

Никакое свое желание вы не можете осуществить,
потому что всегда стремитесь
его выразить или подавить,
на что достаточно лишь ситуации
для бессознательной вас провокации.
Сознание же всегда свидетельствует желание,
наблюдая его со стороны,
появляется понимание его глубины -
того, чем оно является на самом деле,

а не того, что вы иметь хотели.
Истинное желание не определено,
ибо жизнью самой осуществлено,
как возможность расстаться, не обрести,
то, что оставляет в зависимости
и обусловленности с предметом вашего желания,
порождаемой бессознательностью и непониманием
своей истинной природы,
следуя лишь желаниям ума в угоду.
В этой технике: "В состоянии крайнего желания будь невозмутима",
желание секса используется выразимо,
где вы участвуете, как зритель
или посторонний наблюдатель,
невозмущенный страстью желания искатель.
Оставаясь свидетельствующим происходящее,
вы ощутите себя парящим
над облаками собственных желаний,
отбросив множество непониманий,
почувствуете себя центрированным и невозмутимым,
мир перестанет быть для вас страданием неукротимым,
сгущаемым обусловленностью и нереализованным желанием
вы становитесь пониманием,
хозяином самого себя,
свидетельствующим Сознанием Жизни,
Ее Огня.

58. Смотри на мир, как на спектакль

Сутра: Эта так называемая вселенная, кажется обманом, выставкой картин. Чтобы быть счастливой, так и воспринимай её.

Жизнь - представление, лила, игра,
грандиозное шоу,
все люди, по сути, в ней детвора,
но выглядят они по-другому -
очень серьёзными во всем,
жизнью схваченными тотально,
озабоченными ночью и днем,
не живущими здесь реально,
виртуально везде пребывающими,
не собой себя проживающими,
а идеями озабоченные
и свершениями замороченные.
Отсюда страх, страдание,
за будущее переживание,
не способность увидеть, понять,
что делать, чтобы счастливым стать.
Чтобы все это изменить,
нужно перестать серьезным быть.
Посмотреть на жизнь, как на спектакль,
где вы играете роли,
но не придуманные,
а те, что исполняются по воле
жизни происхожденья,
безо всякого к этому добавления
со стороны вашего ума,
иначе снова тюрьма,

а вы в ней старый заключенный,
по-прежнему проблемами обремененный.
Воспринимайте жизнь, как спектакль, как шоу,
и она откроется вам по-иному -
вы счастливым себя найдете,
свою истинную природу обретете,
во всей вашей внутренней чистоте,
оставив размышления все
об улучшении и совершенствовании,
как о самом трагическом для вас происшествии.
Просто играйте.
Все, что жизнью определено,
как роли исполняйте,
не воспринимайте все реально,
не относитесь к происходящему буквально,
играйте, придерживаясь правил,
куда бы и как вас случай не направил,
не забывайте, что все касается только игры,
но помните, где игра и где вы.
Ни одно происшествие века
не может препятствовать этому пути,
даже смерть самого близкого вам человека,
не должна этот спектакль прекратить.
Только тогда дано вам понять,
что значит истинно счастливым стать.

59. Стой посередине между двумя полярностями

Сутра: О, возлюбленная, не обращай внимание ни на удовольствие, ни на боль, но на то, что между ними.

УМ - это двойственность,
разделенность, полярность,
движущаяся из одной крайности в другую -
когда вы любите, готовитесь ненавидеть,
не осознавая обусловленность такую.
От удовольствия вы движетесь к боли,
в неволе сознание оставляя,
если в какой-то момент вы смеетесь,
в следующий - плачете не понимая.
Ум - это маятник.
Накапливая энергию в одном положении,
расходует ее в другое,
не останавливаясь посередине,
не понимая, почему происходит такое.
Эта техника: "О, возлюбленная,
не обращай внимание ни на удовольствие, ни на боль,
но на то, что между ними",
как раз и обращает ваше внимание
на то, что посередине.
Когда вы чувствуете боль,
не прогоняйте ее насильно,
ощутите боли соль, не прилагая усилий.
Когда же вы счастливы,
не останавливайтесь, не удерживайте радость,
наслаждайтесь, живите, празднуйте,
закройте глаза, ощутите сладость,

свидетельствуйте разное
себя переживание,
не подменяйте его мыслекопанием,
остановитесь в том, что есть,
это позволит вам собой быть здесь,
не в крайностях, переполняющих ваши эмоции,
а свидетельствующим сознанием,
отбрасывающим все вопросы.
Вы увидите СЕБЯ истинное происхождение,
в котором не препятствует ума движение,
ибо сознание становится центрированным,
отражающим истинную реальность,
вам не нужно теперь быть концентрированным
на прозаическую, утилитарную актуальность.

60. Приятие

Сутра: Цели и желания существуют во мне, как и в других. Так их и принимая,
позволь им трансформироваться.

Ум всегда объясняет свои действия,
всякое безумие для него естественно.
Все, что он ни делает - благо
или, по крайней мере, необходимость,
поэтому любое несогласие с ним
вызывает гнев и нетерпимость.
То, что создает для вас беспокойства,
вы это не принимаете,
но те же действия в отношении другого
оправдываете,
не отвергаете.
Никто не является особенным,
каждый подобен всем остальным.
Те же желания, что парят вокруг вас,
свойственны другим.
Поэтому, чтобы другого ближе узнать,
вам нужно научиться себя принимать,
трансформировать свои желания,
сублимировать их,
не акцентируя ни на ком внимание.
Отбрасывая все свои убеждения,
тревогу, мораль, веру, сомнения,
вы сеете зерна любви, себе доверяя,
никого не судя и ни в чем не обвиняя,
лишь сострадав во всем,
себя не теряя,
двигаясь не из ума,
из целостности сознания,
не разделяя на два,
все как есть, принимая из понимания.
Неосуждающий ум, как отражение,
обладает свойствами тотального принятия.
Он видит мир целиком, в его творении,
а не как, то или иное мероприятие.
Если вы отвергаете себя,
свою ненависть, алчность, желания,
вам никогда не удастся

покинуть противостояние.
Принятие - это трансформация
протеста, сопротивления, злобы
в неподавляющее сознание,
где вы любить готовы.
Все что в вас есть,
без осуждения принимайте,
беспристрастно смотрите на алчность, спесь,
на поверхность всю муть поднимайте,
не убегайте от страха, тревоги,
недоверия и нелюбви,
здесь все, как есть проживайте,
наблюдайте протесты свои.
Вы не сможете страх отбросить,
он появляется всегда,
даже если его и не просят,
его не заменить ничем никогда.
Через страх нужно переступить
тем, что есть,
себе доверяя,
себя собою прожить
Здесь,
сознание не теряя.
Принятие является трансформацией,
оно рождает осознанность,
растворяя
всякую зависимость
и обусловленность.

61. Воспринимай Существование, как морское волнение

Сутра: Как вода порождает волны, как огонь порождает пламя, так и мы порождаем волны Вселенной.

Человек - волна в Космическом Океане Сознания,
рождаясь и умирая, мы приходим сюда,
чтобы найти понимание,
как водой порождается волна,
трансформируя через это свое сознание.
Волна, точнее волнение,
не вещество, не материя, а процесс их происхождения,
она является просто формой,
выражением жизнедеятельности океана,
если это понять, осознать,
не будет больше обмана
утилитарного сознания,
где власть имеют только знания.
Вы же - не знания, не материя,
Сознания Космического Империя,
порождающая, как вода
волны людей здесь,
всегда,
имеющих свои собственные личности -
отличные от других,
с амбициями до неприличия,
захватывающими их.
Личности выглядят различными,

но это ошибочный взгляд,
когда океан успокаивается,
его волны не бороздят.
Используя эту технику,
через наблюдение своего дыхания,
где вдох и выдох - волны
Единого вас Океана Сознания,
а промежуток между ними -
Пустота вечного вас пребывания,
вы можете ощутить Здесь
Себя в отсутствии страдания
не на мгновение,
будучи тут теперь
не посетителем временным,
а собой истинным, единственным,
трансформирующим вожделения и цепляния
Нерожденным Сознанием,
где вас нет,
потому что вы находитесь в глубоком покое,
есть только блаженство
такое,
с которым может сравниться лишь Свет
Океана Сознания,
Единственного Здесь вас Сияния.

62. Используй ум, как дверь к медитации

Сутра: Где бы ни блуждал твой ум, во внутреннем или во внешнем, - это то самое место, это здесь.

Для начала важно понять,
что ум - это часть Существования
и как бы не двигался он вспять,
обоснованность в Сущем - его истинное пребывание.
Ум мечтает, воображает, блуждает,
находится в напряжении,
гневается, страдает,
ибо блуждающий ум всегда в разделении.
С одной стороны небо, с другой облака.
Всегда есть два состояния:
сознание или чистый ум и его блуждание.
Океан волнуется, но он не волнение,
пламя беснуется - огня движение.
Когда вы думаете, случается мыслей рождение,
но вы - не блуждающий ум,
не мысль и даже не их творение.
Вы присутствуете здесь, как Пустота,
ее глубинное состояние,
ТО, что готово родить всегда
новую жизнь, как ваше бывание.
Утроба женщины - пуста,
но всегда в готовности,
на свет ребенка произвести
со всеми его обусловленностями.
Иногда случается так,
что облака закрывают небо,
и тогда создается мрак,

иллюзия того,
что чистый ум никогда тут не был.
Но небо есть и облака есть
и чтобы вам это обнаружить,
не нужно быть облаками здесь,
продолжая мыслями Ум утешить.
Посмотрите на небо Ума
и вы увидите мыслей блуждание,
осознать это вам не составит труда,
что они есть,
пока нет света сознания.
Если вы уделяете мыслям внимание,
как объектам и образам,
вы теряете осознание
естественным способом.
Чтобы вам в облаках не витать,
вы можете много сделать,
но прежде
фокус внимания поменять,
чтобы Жизнь Себя отведать,
оставаясь в сознании нерожденном,
ничем не потревоженном и не возбужденном.
Только тогда вы почувствуете, что живете -
когда голодны, едите,
если испытываете жажду, пьете,
при этом в мыслях не блуждаете,
оставаясь в моменте, НЕ знаете,
моментом живете,
наблюдая мыслей полет,
Сознание наблюдателем течет.

63. Осознай чувствующего

Сутра: Когда ясно осознаешь что-либо некоторым конкретным органом чувств, удерживай это в сознании.

Чувствование - не думание
и не включение мыслей в суждение,
а измерение
конкретным органом чувств
сознания движение.
Ум пуст.
Смотрите вы или слушаете,
вкус или запах ощущаете,
воспринимаете все собой,
СЕБЯ в знаниях не теряете,
чувствуете, что вы ЖИВОЙ.
Ощущение СЕБЯ углубляете,
видите его,
распознаете чувствование и чувствующего,
осознаете СЕБЯ присутствующего.
Нет зависимости и подмены,
наблюдаете лишь перемены,
случающиеся с вами в процессе чувствования
движением сознания здесь присутствуя.
Чтобы эта сутра: "Когда ясно осознаешь
что-либо некоторым конкретным органом чувств,

удерживай это в сознании",
стала техникой транссознания,
достаточно оставаться осознающим,
то есть, слушая или прикасаясь к чему-либо
быть в этом собой текущим.
Например, в прикосновении рукой,
необходимо помнить, кто вы такой -
не внешнее прикосновение,
а ощущение внутреннего себя движения.
Только тогда вы осознаете,
что касаетесь собой,
ибо собой живете.
Органы чувств всего лишь двери,
средства, инструмент вашего существа,
пока вы не осознаете этого разделения,
вы не коснетесь своего естества.
Поэтому смотрите не органами чувств,
а через них,
лишь бдительным оставаясь,
вы скоро обнаружите, что мир затих...
с иллюзией расставаясь,
вы проникаете в сущность его,
осознавая лишь себя самого.

64. В начале сильного ощущения осознай

Сутра: В начальной стадии чихания, во время испуга, в состоянии тревоги, над
бездной, бросаясь в битву, при крайнем любопытстве, при появлении и
исчезновении чувства голода - будь непрерывно осознающей.

Когда вы входите в состояние протеста,
крайнего возбуждения, испуга, тревоги или чихания,
вы автоматически вовлекаетесь в это,
сами того не желая.

Концентрируется энергия помимо вашей воли
и вы следуете её течению,
оставаясь, по сути, в неволе
обстоятельств её движения и той ситуации,
которая устроила вам такую провокацию.

Поэтому, разряжая обстановку,
вы сбрасываете энергию без толку
в угоду своей бессознательности,
с напряжением расставаясь,
не повышая бдительности,
лишь разгружаясь и разряжаясь.

Энергия теряется,
осознанности и понимания не прибавляется.

Но если в момент крайнего напряжения
вы становитесь более бдительным
к своим ощущениям,
не следуя различным в жизни эксцессам,
тогда вся энергия, её течение
становится освободительным процессом
не внешне высвобождаясь,
а двигаясь внутрь, в вашу бдительность,
сознанием взрываясь.

Ум останавливается, тело расслабляется,

вы понимаете,
что истинно случается.
Эту технику можно использовать
и в половом акте,
в самом его начале,
когда эрекция только приближается,
энергию на нее не тратьте,
закройте глаза, смотрите, что случается,
вибрацию энергии ощутите,
бдительностью в нее войдите,
безмыслием ее рождая,
осознаванием СЕБЯ освобождая.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

