

Тантрические практики

Медитация-релаксация «Ничего не делать» СИДЕНИЕ

Медитация означает посвятить несколько минут незанятости. В начале это будет очень трудно — наиболее трудная вещь в мире в начале, в конце — наиболее легкая. Она так легка, поэтому она так трудна.

Если вы кому-то скажете просто сидеть и ничего не делать, он станет суетиться, почувствует, что муравьи поползли по ногам или что-то случилось в теле. Он стал таким беспокойным, потому что всегда был занят, подобно машине: зажигание включено, мотор работает, а машина никуда не едет, но мотор работает и все более и более разогревается. Вы забыли выключить зажигание. Вот что такое медитация: искусство «выключения зажигания».

Дыхание входит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание входит. Дыхание выходит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание выходит. Вы почувствуете, как огромное молчание нисходит на вас. Если вы можете видеть как приходит и уходит дыхание, приходит и уходит, — это глубочайшая мантра, которая когда-либо была изобретена.



Вы дышите здесь и сейчас. Вы не можете дышать завтра и не можете дышать вчера. Вам нужно дышать в это мгновение, но вы можете начать думать о завтра, вы можете начать думать о вчера. И тело остается в настоящем, а ум начинает скакать между прошлым и будущим, и существует разрыв между телом и умом.

Тело идет в настоящем, а ум никогда в настоящем и они никогда не встречаются. Они никогда не сталкиваются друг с другом, и из-за этого разрыва возникает напряженность, беспокойство, боль. Человек напряжен, это напряжение — тревога. Ум надо привести в настоящее, потому что другого времени нет.

