

Медитация Тратак на свечу - техника взглядывания

Автор: Михаил

23.09.2011 10:06 - Обновлено 23.09.2011 10:10

Если вы смотрите на пламя в течение долгого времени, в течение нескольких месяцев по часу ежедневно, ваш третий глаз начинает действовать совершенно. Вы становитесь более бдительным, более наполненным светом. Слово "тратак" производно от корня, означающего "слезы", так что вы должны глядеть на пламя, пока на ваши глаза не навернутся слезы. Продолжайте смотреть не мигая, и третий глаз начнет вибрировать. Техника взглядывания в действительности не связана с объектом, она связана с самим взглядыванием. Потому что когда вы смотрите не мигая, вы становитесь сфокусированными, а природа ума состоит в том, чтобы постоянно двигаться.



Если вы, в самом деле, взглядываетесь, совершенно не двигаясь, ум будет в затруднении. Природа ума состоит в том, что бы двигаться от объекта к объекту, постоянно двигаться. Если вы взглядываетесь в темноту или свет, или во что-то еще, если вы действительно взглядываетесь, движение разума останавливается. Ведь, если разум

Медитация Тратак на свечу - техника взглядывания

Автор: Михаил

23.09.2011 10:06 - Обновлено 23.09.2011 10:10

продолжает двигаться, вашего взглядывания не будет; вы будете продолжать терять объект. Когда разум движется куда-то еще, вы забудете, вы не в состоянии будете вспомнить, во что вы всматриваетесь. Объект физически будет присутствовать, но для вас он исчезнет, так как вас там нет; вы двигаетесь в мыслях. Взглядывание, тратак, означает не позволять вашему сознанию двигаться. А когда вы не позволяете вашему сознанию двигаться, вначале оно сопротивляется, яростно сопротивляется, но, если вы продолжаете практиковать взглядывание, мало-помалу разум перестает сопротивляться. На мгновение он останавливается. А когда разум останавливается, никакого разума нет, так как он может существовать только в движении, думанье может существовать лишь в движении. Когда движения нет, думанье исчезает, вы не можете думать, так как думанье означает движение - движение от одной мысли к другой. Это процесс.

Если вы постоянно взглядываете во что-то одно, полностью осознавая и будучи бдительным - потому что вы можете взглядываться вслепую, тогда вы можете продолжать думать - лишь глазами, слепыми глазами, не видя. Вы можете видеть лишь глазами мертвеца, но ваш разум будет продолжать двигаться. Это никак не поможет. Взглядывание означает не только ваши глаза, но и ваш разум, целиком сфокусированный на глазах. Так что объект не имеет значения - он зависит от вас: если вы любите свет, это хорошо; если вы можете любить тьму, хорошо. Каким бы ни был объект, это в сущности неважно - весь вопрос в том, чтобы полностью остановить ваш разум в вашем взглядывании, сфокусировать его, чтобы внутреннее движение, беспокойство остановилось, внутреннее волнение улеглось. Вы просто смотрите, ничего не делая. Это глубокое глядение полностью вас изменит, оно станет медитацией.