

YOGI.LT

Vydziniana [Vydos/Žinojimo] Bairava Tantra: Paslapčių knyga (Trumpos meditavimų temos pagal Ošo)

Deivė paklausė:

O, Šyva! Kame yra tavo tikroji Esmė?

Kas yra ši stebuklų pripildyta Visata?

Kas yra visa ko pradžia?

Kas suderina Visatos rato ašį?

Kas yra gyvenimas be pavidalų, kuris persmelkia visus pavidalus?

Kaip mes galime pasinerti į tai visiškai, už erdvės ir laiko, be vardų ir aprašymų?

Išvaduok mane nuo abejonių!

Šyva jai atsakė:

Stebėk tarpą tarp dviejų kvėpavimų

Sutra: O, spindinčioji, šis patyrimas gali prasidėti tarp dviejų kvėpavimų.

Po to, kai kvėpavimas įeis (žemyn) ir kaip tik prieš tai, , kai jis išeis (į išorę) - geras poveikis.

Stebėk apsisukimo tašką tarp dviejų kvėpavimų

Sutra: Kuomet kvėpavimas pasisuka nuo įkvėpimo link iškvėpimo ir kuomet jis vėl pasisuka nuo iškvėpimo link įkvėpimo – pastebėk ir suvok abi šias akimirkas.

Stebėk persikeitimo tašką tarp dviejų kvėpavimų

Sutra: Arba, kada tik beįvyktų įkvėpimo ir iškvėpimo susilieėjimas – tą pačią akimirką prisiliesk prie ašies, tuščios, tačiau pripildytos agnos (energijos).

Suvok kvėpavimo sustojimo akimirką

Sutra: Arba, kada kvėpavimas iškvėpus visiškai užsibaigė ir laikinai sustojo, arba įkvėpus jis visiškai užsibaigė ir sustojo - per tokius visaapimančius sustojimus mažasis žmogaus „aš“ išnyksta. Tai sunku atlikti tik nešvariesiems.

Sutelk savo dėmesį į trečiąją akį

Sutra: Dėmesys tarp antakių, tegu protas atsiduria prieš mintis. Leisk pavidalui prisipildyti kvėpavimo esme iki viršugalvio, o ten - tėkmė, kaip šviesa.

Susitelk į tarpus tarp dienos darbų

Sutra: Užsiimdama kasdieniais reikalais, išlaikyk dėmesį tarp dviejų kvėpavimų, ir atlikdama šitai, per keletą dienų gimsi iš naujo.

Būdas išlikti sąmoninga miegant

Sutra: Esant nematomam kvėpavimui kaktos (kaukolės) viduryje, kai jis pasiekia širdį užmigimo akimirką, valdyk savo sapnus ir pačią mirtį.

Stebėk apsisukimo tašką su atsidavimu

Sutra: Su visišku atsidavimu susitelk ašyje tarp dviejų kvėpavimo susijungimo taškų ir pažink tą, kuris Stebi.

a) gulėk, lyg mirusi; b) įdėmiai žiūrėk nemirksėdama; c) daryk ką nors ir tapk tuo darymu

Sutra: Gulėk, kaip mirusi. Būdama apimta įtūžio, lik toje būsenoje. Arba įdėmiai žiūrėk nemirksėdama. Arba daryk ką nors – ir šitaip tapk darymu.

Tapk švelnumu

Sutra: Būdama švelni, brangi valdove, jeik į švelnumą, kaip į amžinąjį gyvenimą.

Užverk savo jausmus, tapk lyg akmuo

Sutra: Užverk jausmų duris, kada pajusi skruzdėlės žingsnelius, tada...

Leisk sau tapti lengva

Sutra: Gulėdama arba sėdėdama, tapk besvore, išėik už proto riboženklių.

Visiškai susitelk į vieną daiktą

Sutra: Arba įsivaizduok, kad penkių spalvų ratai ant povo uodegos yra tavo penkios joslės beribėje erdvėje. Dabar tegu jų grožis susilieja viduje. Tas pat – bet kuriame erdvės taške ir ant sienos – kol taškas neištirps. Tada tavo trauma prie kito taps tiesa.

Patalpink savo sąmoningumą į savo stuburą

Sutra: Patalpink savo dėmesį į ploną, kaip lotoso siūlas nervą, kuris yra stuburo ašyje. Tokioje būsenoje būdama persikeisi.

Užverk visas angas savo galvoje

Sutra: Jei rankomis užversi septynias angas galvoje, tuomet erdvė tarp akių taps visa savyje talpinanti.

Sugerk jausmus savo širdimi

Sutra: Palaimintoji, kada jausmai yra sugerti širdies, pasiek lotoso ašį.

Nesirink, laikykis širdyje

Sutra: Beprotris prote, laikykis viduryje – iki tol, kol...

Žiūrėk į daiktą su meile

Sutra: Su meile žiūrėk į kokį nors daiktą. Nepereik prie kito.

Čia, daikto viduryje – palaiminimas.

Sėdėk tik ant sėdmenų

Sutra: Be atramos rankoms ir kojoms sėdėk ant sėdmenų. Staiga – ašies pojūtis...

Kaip medituoti judančiame vežime

Sutra: Judančiame vežime, ritmingai siūbuodama – tai būseną. Arba stovinčiame vežime, leisdama sau siūbuoti lėtėjančiose nematomose bangose.

Susitelk į skausmą savo kūne

Sutra: Persmeik segtuku kokią nors savo nektaru pripildyto pavidalo dalį, švelniai įeik į angą ir pasiek vidinės švaros.

Stebėk savo praeitį nesitapatindama

Sutra: Tegū dėmesys būna toje vietoje, kur tu matai kokį nors praėjusį įvykį, tuomet netgi tavo pavidalas, praradęs dabartinius bruožus, persikeis.

Pajusk daiktą ir tapk juo

Sutra: Pajusk daiktą priešais save. Pajusk, kad nėra visų kitų daiktų, tik šitas. Tada, atmetusi ir šito daikto buvimo pajautą, ir kitų daiktų nebuvimo pajautą, suvok.

Stebėk savo nuotaikas

Sutra: Kuomet atsiranda nepalankumas kažkam arba palankumas, nenukreipk šitų dalykų į išorę, tačiau lik ašyje.

Sustok!

Sutra: Tą akimirką, kuomet tavyje atsiras ketinimas kažką padaryti, sustok.

Žiūrėk tiesiai į bet kokį norą

Sutra: Kada ateina koks nors noras, apžiūrėk jį. Paskui, staigiai jį atmesk.

Išsemk visas savo jėgas ir krisk ant žemės

Sutra: Klaidžiok iki baigsis visos tavo jėgos, ir tada, krisdama ant žemės, būk pilnatvėje tame kritime.

Įsivaizduok sav, prarandančią visą agną

Sutra: Įsivaizduok, jog iš tavęs pamažu atima jėgą arba žinojimą. Praradimo akimirką išėik už ribų.

Būk ištikima

Sutra: Ištikimybė išlaisvina.

Užmerk akis ir nustok jas judinti

Sutra: Akys užmerktos, apžiūrėk savo vidinę esybę su visomis smulkmenomis.

Tokiu būdu, pamatyk savo tikrąją esatį.

Žiūrėk į daiktą, kaip į vientisą darinį

Sutra: Žiūrėk į puodelį, nematydama nei sienelių, nei medžiagos. Per keletą akimirkų tapk ta, kuri suvokia.

Žiūrėk į daiktą lyg pirmą kartą

Sutra: Matyk lyg pirmą kartą, nuostabią asmenybę arba paprastą daiktą.

Žiūrėk į beribį dangų

Sutra: Paprastai žiūrėk į mėlyną dangų virš debesų. Ramybė.

Slaptasis būdas

Sutra: Kuomet dėstomas pagrindinis dvasinis mokymas, klausyk. Užmerktomis akimis, nemirksėdama, iš karto tapk visiškai laisva.

Žiūrėk į gilų šulinį

Sutra: Ant gilaus šulinio krašto žiūrėk nejudėdama į jo gilumas iki tol, kol – dyvai.

Nukreipk dėmesį visiškai

Sutra: Žiūrėk į kokį nors daiktą, paskum lėtai nukreipk žvilgsnį nuo jo, o paskui lėtai nukreipk nuo jo ir savo mintį. Tada...

Už žodžių ir garsų ribų

Sutra: Deive, įsivaizduok raides šiame medaus pripildytame sąmoningumo sutelktume – iš pradžių kaip raides, paskui, labiau išlavintai, kaip garsus, paskum, kaip labiausiai išlavintą pojūtį. Paskui, atmetusi visa tai, būk laisva.

Pajusk save garsų viduje

Sutra: Maudykis garso viduryje, kaip nenutylančiame krioklio garse. Arba, užspaudus ausis pirštais, klausykis garsų garso.

Ištark garsą giedodama ir tapk juo

Sutra: Lėtai, giedodama ištark garsą, panašų į garsą "AUM". Kuomet garsas taps pilnu, vėl padaryk tą patį.

Klausyk tylančio garso

Sutra: Pradžioje, ir palaipsniui kokios nors raidės garsui tampant labiau išlavintam, atsibusk.

Įsiklausyk į styginio muzikos įrankio garsą

Sutra: Klausydama styginių skambėjimo, išgirsk jų ašinį garsą: tokiu būdu, buvimas visur.

Panaudok garsą, kaip praėjimą link jausmų

Sutra: Garsiai, dainingai ištark garsą, po to palaipsniui vis tyliau ir tyliau, kol jausmas panirs į šią tylią darną.

Sutelk savo dėmesį į liežuvį

Sutra: Kiek atverta burna išlaikyk dėmesį liežuvio viduryje. Arba gi, kai kvėpavimas tyliai eina vidun, pajusk garsą "CH-CH-CH".

Būdas turinčiai jautrią klausą

Sutra: Susitelk į garsą "AUM" be jokių "A" ir "M".

Dainingai ištark žodį, besibaigiantį dvigarsiu "ACH"

Sutra: Tyliai, dainingai tark žodį, besibaigiantį "ACH". Tada garse "CH-CH-CH", be jokių pastangų – betarpiškumas.

Ausų uždarymas ir tiesiosios žarnos sutraukimas

Sutra: Užvėrus ausis užspaudžiant, ir tiesiąją žarną raumenų sutraukimo būdu, įvesk garsą.

Naudok savo vardą kaip mantrą

Sutra: Įvesk savo vardo garsą ir per šį garsą, visus kitus garsus.

Lytinėje sueityje neieškok palengvėjimo

Sutra: Sueities pradžioje išlaikyk dėmesį ugnyje pradžioje, ir šitaip tęsdama, venk paskutinių smilkstančių angliukų pabaigoje.

Sukrėtimas sueityje

Sutra: Kuomet glėbyje tavo jausmai patiria sukrėtimą kaip lapai ant medžio, įeik į šitą sukrėtimą.

Mylėk be kito

Sutra: Netgi sueities prisiminimas, be glėbio, yra persikeitimas.

Kada kyla džiaugsmas, tapk juo

Sutra: Džiaugsmingai susitikus draugą, kurio nematei ilgai, persismelk šituo džiaugsmu.

Gerkl ir valgyk sąmoningai

Sutra: Valgant arba geriant tapk maisto arba gėrimo skoniu ir būk šito skonio pripildyta.

Savęs pačios prisiminimas

Sutra: O lotoso žvilgsni, bendravimo saldume, kuomet dainuoji, žiūri, ragauji, - suvok, kad tu esi ir atverk amžinąjį gyvenimą.

Jausk pasitenkinimą

Sutra: Kur tik bejaustum pasitenkinimą, kokioje srityje tai bevyktų, padaryk jį tikrai esančiu.

Arba daryk viską kitaip, kas tau suteikia pasitenkinimą, kas tai bebūtų.

Suvok tarpsnį tarp būdravimo ir miego

Sutra: Tą užmigimo akimirką, kada miegas dar neapėmė, o išorinis budrumas jau dinga, - šią pat akimirką atsiveria Būtis.

Galvok apie pasaulį, kaip apie netikrą regimybę

Sutra: Regimybės apgauna, spalvos kuria ribas, nes visa, kas susideda iš dalių, yra vientisa.

Būk rami prieš norus

Sutra: Ypatingai stipraus noro apimta, išlik nedrumsčiamoje ramybėje.

Žiūrėk į pasaulį, kaip į vaidinimą

Sutra: Šita taip vadinama visata atrodo kaip apgaulė, paveikslų paroda. Kad būtum laiminga, taip ją ir priimk.

Stovėk per vidurį tarp dviejų priešybių

Sutra: O, mylimoji, nekreipk dėmesio nei į malonumus, nei į skausmą, tačiau nukreipk dėmesį, kas tarp jų.

Priėmimas

Sutra: Tikslai ir norai yra manyje, kaip ir kituose. Taip juos priimdama, leisk jiems persikeisti.

Priimk Būties pasireiškimus, kaip jūros bangas

Sutra: Kaip vanduo gimdo bangas, kaip ugnis gimdo liepsnas, taip ir mes gimdome Visatos bangas.

Panaudok protą, kaip duris į meditavimą

Sutra: Kur beklajotų tavo protas, viduje ar išorėje, - šitai ta pati vieta, šitai yra čia.

Suvok tą, kuri jaučia

Sutra: Kada aiškiai suvoki kažką, vieno ar kito pojūčio pagalba, išlaikyk tai savo sąmonėje.

Stipraus pajautimo pradžioje suvok

Sutra: Čiaudėjimo pradžioje, išsigandus, rūpinantis, virš bedugnės, metantis į kovą, esant stipriam smalsumui, atsirandant ir išnykstant alkio pojūčiui – būk nuolatiniam suvokime.

Neteisk

Sutra: Kitų mokymų švara mums nėra švara. Šiame pasaulyje nesuvok dalykų, kaip švarių ar nešvarių.

Suvok tai, kas tavyje niekada nesikeičia

Sutra: Būk įvairiai viena ir ta pati su drauge ar su pašaliete, esant pagarbai ar negerbiant.

Prisimink, kad viskas keičiasi

Sutra: Čia yra pasikeitimų, pasikeitimų, pasikeitimų laukas. Pasikeitimų pagalba sunaikink pasikeitimus.

Palik viltis

Sutra: Kaip višta rūpinasi savo viščiukais, taip rūpinkis atskiru žinojimu, atskirais poelgiais – tikrovėje.

Būk aukščiau vergovės ir laisvės

Sutra: Kadangi ir iš tiesų, vergovė ir laisvė yra sąlygiškos sąvokos, tai šitie žodžiai tik tiems, kas baisesi šia Visata. Ši Visata – protų atspindys. Kaip matai tu daug saulių vandens paviršiuje, kurios gimsta iš vienos saulės, taip žiūrėk ir į vergovę bei į laisvę.

Įsivaizduok šviesos spindulius, kylančius išilgai tavo stuburo

Sutra: Laikyk savo esybę šviesos spinduliu, spindinčiu ašyje stuburu į viršų; taip tavyje stiprėja gyvata.

Įsivaizduok šviesos blyksnį, peršokantį nuo vienos čakros link kitos

Sutra: Arba tarpuose tarp jų, pajausk tai, kaip žaibą.

Jausk amžinojo buvimo esamumą

Sutra: Jausk erdvę, kaip pusiau permatomą, amžinai gyvenantį buvimą.

Tapk giedro dangaus be debesų švarumu

Sutra: Vasarą, kada tu matai dangų beribį ir švarų, jeik į tokią švarą.

Pajausk savo galvoje visą Visatą

Sutra: Šakti, žiūrėk į visą erdvę taip, lyg visa ji visame savo puikume būtų susiurbta tavo galvoje.

Prisimink save, kaip šviesą

Sutra: Kuomet būdrauji, arba miegi, matai sapnus, suvok save kaip šviesą.

Ištirpk tamsoje

Sutra: Lyjant, tamsią naktį jeik į šį tamsumą, kaip į visų pavidalų pavidalą.

Vidinės tamsos išgavimas

Sutra: Naktį, kai šviečia mėnulis ir nėra lietaus, užmerk akis ir surask tamsą priešais save. Atmerkdamas akis, matyk tamsą. Tokiu būdu, trūkumai išnyksta visiškai.

Vystyk tyrą dėmesingumą

Sutra: Kur besustotų tavo dėmesys, tą pat akimirką – pasiek.

Susitelk į ugnį

Sutra: Susitelk į ugnį, kylančią nuo kojų pirštų galiukų į viršų per tavo pavidalą, tol, kol nesudegs iki pat galo tavasis kūnas – tačiau ne tu.

Įsivaizduok, kaip sudega visas pasaulis

Sutra: Medituok į įsivaizduojamą pasaulį, kuris sudega iki pat pamatų, ir tapk esybe aukščiau žmogaus.

Viskas sueina į tavo esybę

Sutra: Taip, kaip šališkai raidės susilieja į žodžius, o žodžiai į sakinius, ir taip, kaip bešališkai bangos susilieja į pasaulius, o pasauliai į dėsnius, surask, pagaliau, visa tai susieinant tavo esybėje.

Jausk, negalvok

Sutra: Jausk: mano mintis, aš, vidaus kūno dalys – vidinė esmė.

Perkelk savo susitelkimą į tarpus

Sutra: Iki atsirandant norui ir iki pažinimo, kaip galėčiau pasakyti "Aš esu"?

Apžiūrinėk. Tirpink save grožyje.

Atskirk save nuo savo kūno

Sutra: Atmesk prisirišimą prie kūno, suvokdama, kad Aš visur. Ta, kuri visur – džiaugsminga.

Galvok apie nieką

Sutra: Galvojimas apie nieką nuves apribotą asmenybę į ribų pašalinimą.

Įsivaizduok neįsivaizduojamą

Sutra: Įsivaizduok, kad tu stebi kažką už savo jutimų ribų, už supratimo riboženklių, už nebūties ribos. Tai – tu.

Jausk <Aš Esu>

Sutra: Aš esu. Tai mano. Aš esu tai. O, mylimoji, netgi tame pažink beribiškumą.

Pažink tą, kuri pažįsta, ir patį pažinimą

Sutra: Kiekvienas daiktas pažįstamas per suvokimą. Asmenybė spindi erdvėje dėl suvokimo. Suvok vientisą esybę, kaip pažįstančiąją ir kaip tai, kas pažinta.

Ijunk visą savo esybę

Sutra: Mylimoji, tegu šią akimirką įsijungia protas, žinojimas, kvėpavimas ir skvarma.

Lengvai prisiliesk prie savo akių

Sutra: Prisilietus prie akių obuolių lyg plunksnele, lengvumas tarp jų atsiveria širdyje ir ten plečiasi erdvė.

Išbandyk savo žvaigždinį kūną

Sutra: Geroji Deive, jeik į žvaigždinį (eterinį) buvimą, išplisdama toli aukštyn ir žemyn už savo pavidalo.

Suvok akimirkas be minčių

Sutra: Nukreipk savo protingumą į neišreiškiamą tobulybę aukščiau, žemiau ir į savo širdies gilumą.

Manyk, jog kūnas beribis

Sutra: Žiūrėk į bet kokią savo dabartinio pavidalo dalį, kaip į erdvę be galo.

Pajusk save pripildyta

Sutra: Pajusk savo turinį – kaulus, mėsą, kraują - užpildytais Visatos esme.

Susitelk į vieną kūno dalį

Sutra: Pajusk nuostabius kūrinijos bruožus, persmelkiančius tavo kūną, kuris įgauna nuostabius pavidalus.

Žiūrėk į beribę erdvę

Sutra: Lik kokioje nors labai atviroje vietoje, kurioje nebūtų medžių, kalvų ir gyventojų. Čia ateis protinio spaudimo pabaiga.

Užpildyk beribę erdvę savo palaimos kūnu

Sutra: Žiūrėk į erdvę, kuri pripildyta medžiagos, kaip savo pačios palaimos kūną.

Pajusk ramybę savo širdyje

Sutra: Bet kokioje patogioje padėtyje palaiptui užpildyk erdvę tarp pažastų didžiąja ramybe.

Plėskis visomis kryptimis

Sutra: Pajusk save užsipildančia visomis kryptimis – ir toli ir arti.

Pasilik atskira

Sutra: Gebėjimai surasti kelius tarp daiktų ir reiškinių yra tokie patys ir suvokiančiam ir nesuvokiančiam žmogui. Pirmasis turi tik vieną privalumą: jis visada pasilieka stebėtojo būsenos, nepasimesdamas daiktiškume.

Tikėk, jog tu visagalė

Sutra: Tikėk, kad esi visagalė, visa žinanti ir visa užpildanti.

Įsivaizduok dvasią viduje ir išorėje

Sutra: Įsivaizduok dvasią vienu metu viduje ir aplink save, kol visa Visata taps dvasios pilna.

Nekovok su noru

Sutra: Sutelkusi visą savo sąmonę pačioje noro pradžioje, pažink – žinok.

Pajautos ribos

Sutra: O, Šakti! Kiekvienas atskiras pajautimas yra ribotas, išnykdamas visagalybėje.

Suvok buvimo vienybę

Sutra: Išties visi pavidalai neatskiriami. Neatskiriami yra visur esantis buvimas ir tavo pačios skvarma. Suvok viską, kaip padarytą iš to suvokimo.

Tapk visomis būtybėmis

Sutra: Pajausk kiekvieno sąmonę, kaip savo pačios. Ir šitaip, atmetusi rūpestį savimi, tapk kiekviena būtybe.

Žinok, kad yra tik sąmonė

Sutra: Tai sąmonė gyvena, kaip visa kas gyva. Ir nieko kito nėra.

Tapk savo pačios vidiniu vedliu

Sutra: Ši sąmonė yra kiekvieno kelrodė dvasia. Tapk ja.

Pajausk savo kūną, kaip tuštumą

Sutra: Įsivaizduok, kad tavo neveiklus pavidalas yra tuščia patalpa su sienomis iš odos – tuštuma.

Veikime būk žaisminga

Sutra: Žaisk, palaimintoji. Visata – tuščias apvalkalas, kuriame tavo susivokimas šėlioja be ribų.

Už žinojimo ir nežinojimo ribų

Sutra: Mylimoji, medituok į žinojimą ir nežinojimą, į buvimą ir nebūtį. Po to palik visa tai nuošalyje nuo to, kuo tu galėtum būti.

Įeik į erdvę viduje

Sutra: Įeik į erdvę – be ramsčių, amžiną, nebylią.

Deivė pasakė: O Didysis Mokytojai, visų mokytojų Mokytojai, o Geradari, esu visiškai patenkinta. Šiandien išties suvokiau Mokymo Esmę.

Pasakiusi tai Deivė, būdama tyliame džiaugsme, apkabino Šyvą.

Vertė ir dėliojo Gintaras Narajanas

--

SATYÂT NÂSTI PARO DHARMAH – Suvokimas yra aukščiausia darna (darna).

www.yogi.lt