Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
18.03.2021 00:00 - Обновлено 29.03.2021 05:45

СТОП ТЕХНИКИ | В тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

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

25. Остановись!

Первая стоп-техника: *В тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись.*

Все эти техники связаны с остановкой в середине. Георгий Гурджиев сделал эти техники широко известными на Западе, но он не был знаком с трактатом Вигьяна Бхайрава Тантра. Он узнал эти техники от тибетских буддийских лам. Он принес эти техники на Запад, и очень многие благодаря им осознали свой центр. Он назвал их «стоп-упражнениями», но источником этих упражнений является Вигьяна Бхайрава Тантра.

Буддисты узнали их из Вигьяны Бхайравы. У суфиев также имеются такие упражнения; они также заимствовали их из Вигьяны Бхайравы. Этот трактат является, в действительности, первоисточ-ником всех техник, известных во всем мире.

Гурджиев использовал эту технику очень простым способом. Он, например, просил своих учеников танцевать. Группа танцевала - группа из, допустим, двадцати человек танцевала - и вдруг он говорил: «Стоп!» И в тот же момент они должны были полностью остановиться. Когда бы ни пришел этот приказ, они должны были остановиться в тот же момент и в соответствующей позе. Недопу-стимы были никакие изменения, никакие приспосабливания. Если одна из ваших ног была поднята над землей и вы стояли только на одной ноге, то вы должны были оставаться в этой позе. Если вы падали, то это другое дело, но вы не должны были способствовать этому падению. Если ваши глаза

были открыты, то они должны были оставаться открытыми. Теперь вы не могли закрыть их. Если они закрывались сами по себе, то это другое дело. Но в той степени, в которой это зависело от вас, вы осознанно останавливались, вы становились подобными каменной статуе.
Чудеса свершаются по той причине, что когда в активности, в танце, в движении вы внезапно останавливаетесь, то возникает разрыв, промежуток. Это внезапное прекращение всей деятельности разделяет вас на две части: на ваше тело и на собственно вас. Ваше тело и вы были в движении. Внезапно вы останавливаетесь. Тело стремится двигаться. Оно было в движении и имеется инерция; вы танцевали, имеет место инерция. Тело не готово к внезапной остановке. Внезапно вы ощущаете, что тело имеет побуждение делать что-то, но вы остановились. В существовании возникает разрыв, промежуток. Вы ощущаете свое тело как нечто отдельное, удаленное, с побуждением к движению, с инерцией деятельности. А поскольку вы остановились и не сотрудничаете с телом, с его деятельностью, с его побуждениями, с его инерцией, то вы отделяетесь от него.
Но вы можете обмануть самого себя. Малейшее сотрудничество с телом, и промежуток не возникнет. Вы, например, находитесь в неудобной позе, но слышите приказ учителя остановиться. Вы слышали слово, но сначала принимаете более удобную позу, а затем останавливаетесь. Тогда ничего не случится. Тогда вы обманете самого себя, но не учителя, потому что вы упустите главное. Будет упущена сама суть техники. Когда вы неожиданно слышите слово «стоп», вы мгновенно должны остановиться, ничего больше не делая.
Возможно, поза была неудобной, вы боялись, что можете упасть, вы могли сломать руку или ногу. Но что бы ни случилось, теперь вы к этому не имеете никакого отношения. А если имеете, то вы себя обманываете. Это внезапное омертвение создает промежуток. Остановка имеет место в теле, а останавливающим является центр - периферия и центр разделяются. При такой внезапной остановке вы впервые можете ощутить самого себя, вы можете почувствовать центр. Этой техникой Гурджиев многим помог.
Эта техника имеет много измерений, она может быть исполь-зована многими способами. Но сначала попытайтесь понять механизм ее действия. Механизм простой. Вы весь в деятельности, а когда вы в деятельности, вы забываете себя полностью - деятельность становится центром вашего внимания.
Кто-то умер, вы причитаете и плачете, у вас текут слезы. Вы полностью забыли про себя. Центром стал тот, кто умер, а вокруг этого центра происходит деятельность - ваш плач, ваши причитания, ваше горе, ваши слезы. Если я внезапно говорю вам: «Стоп!» и вы полностью себя останавливаете, вы будете полностью отделены от своего тела и от сферы деятельности. Когда вы деятельны, вы полностью в деятельности, вы глубоко поглощены ею. Внезапная остановка выбивает вас из равновесия, она отбрасывает вас от деятельности. Это отбрасывание ведет вас к центру.
Что мы обычно делаем? От одной деятельности мы переходим к другой. Мы идем от одной деятельности к другой, от А к В, от В к С. Деятельность начинается с утра, в тот момент, когда вы просы-паетесь. Теперь вы будете активным весь день. Вы перемените мно-го видов деятельности, но ни на один момент вы не останетесь бездеятельным. Как можно быть бездеятельным? Это трудно. А если вы пытаетесь быть бездеятельным, то сами ваши попытки быть бездеятельным, станут деятельностью, активностью.
Многие пытаются быть бездеятельными, пассивными. Они си-дят в позе Будды и

стараются быть бездеятельными. Но как они могут стать бездеятельными? Само их усилие является деятельно-стью. Так что бездеятельность вы также можете превратить в дея-тельность. Вы можете заставлять себя быть спокойным, уравновешенным, но это усилие является деятельностью ума. Вот почему так много попыток войти в медитацию, но никаких дости-жений - потому что медитация снова становится деятельностью.
Вы можете поменять ее... Если вы пели обычную песню, вы можете заменить ее на бхаджан - религиозную песню. Теперь вы можете петь медленно, но и то и другое является деятельностью. Вы бегаете, вы ходите, вы читаете - все это деятельность. Вы можете молиться - это тоже деятельность. Вы переходите от одной деятельности к другой.
И в самый последний момент, вечером, когда вы засыпаете, вы все еще деятельны; деятельность не прекращается. Именно из-за этого продолжения деятельности имеют место сновидения. Вы за-сыпаете, но деятельность продолжается. В подсознании вы все еще активны - что-то делаете, чем-то обладаете, что-то теряете, двигаетесь. Сновидения означают, что вы заснули в результате некоторых усилий, но деятельность все еще продолжается.
Только иногда, в течение нескольких мгновений, - а для совре-менного человека это происходит все реже и реже - только на мгно-вения сновидения прекращаются, и вы спите полностью, тотально. Но эта бездеятельность является бессознательной. Вы не осознаете ее, вы крепко спите. Деятельность прекратилась; теперь нет периферии, теперь вы в центре, но вы опустошены, вы мертвы, вы бессоз-нательны.
Вот почему индусы все время говорят, что сушупти, сон без сновидений, и самадхи, предельный экстаз, подобны, - они одина-ковы при одном различии. Но это различие велико: различием является факт осознанности. В сушупти, во сне без сновидений вы находитесь в центре вашего существования - но бессознательно. В самадхи, в предельном экстазе, в предельном состоянии медитации вы также находитесь в центре - но осознанно. Это единственное различие, но это очень большое различие, потому что если вы даже и расположены в центре, но не осознаете этого, то это не имеет никакого значения. Это освежает вас, это оживляет вас, это дает вам жизненные силы - утром вы чувствуете себя посвежевшим и счастливым, - но если вы ничего не осознавали, то даже если вы были в центре, ваша жизнь останется той же самой.
В самадхи вы входите в себя полностью осознанно, вы полностью бдительны. А раз вы полностью бдительны и находитесь в центре, то вы уже никогда не будете тем же самым. Теперь вы узнаете, кто вы такой. Теперь вы узнаете, что все ваши обладания, вся ваша деятельность - это всего лишь периферия; это всего лишь какие-то поверхностные явления, а не ваша сущность.
Принцип действия этой стоп-техники заключается во внезап-ном отбрасывании вас в бездеятельность. Цель должна быть достигнута внезапно, потому что если вы пытаетесь быть бездеятельными, вы превратите это в деятельность. Так что не пытайтесь, а станьте бездеятельным внезапно. В этом значение команды: «Стоп!» Вы бежите, а я говорю: «Стоп!» Не старайтесь ничего делать, просто остановитесь! Если вы будете стараться, вы потеряете самую суть. Вы, например, сидите здесь. Если я прикажу вам остановиться, останавливайтесь немедленно, в тот же момент; ни одно мгновение не должно быть упущено. Если вы будете пытаться приспособиться, если вы усядетесь поудобнее, а затем скажете: «О'кей, теперь я остановлюсь», то вы упустите

самое главное. Внезапность является ос-новой всего, так что не прикладывайте никаких усилий для остановки - просто останавливайтесь!
Вы можете попробовать это где угодно. Вы принимаете ванну - внезапно прикажите себе остановиться и остановитесь. Если это произойдет даже на мгновение, вы почувствуете, что в вас что-то случилось. Вы отброшены к центру и внезапно все остановилось - не только тело. Когда тело останавливается тотально, ваш ум также останавливается. При остановке вы не должны даже дышать. Пусть остановится все... не будет ни дыхания, ни движения тела. Эта остановка будет продолжаться один момент, но вы почувствуете, что вы вдруг, со скоростью ракеты, проникли в центр. И даже этот проблеск является чудотворным, революционным. Он изменяет вас, и скоро вы будете иметь все больше таких проблесков центра. Вот почему бездеятельность невозможно практиковать. Используйте ее внезап-но, неосознанно.
В этом может быть полезен мастер. Это групповой метод. Гурджиев использовал этот метод как групповой, потому что если вы сами скажете: «Стоп», то вы легко можете обмануть себя. Вы сначала устроите себя поудобнее, а затем скажете: «Стоп!» Даже если сознательно вы не будете делать никаких приготовлений, бессознательно вы можете подготавливаться. И тогда вы можете сказать: «Теперь я могу остановиться». Если это делается умом, если позади этого имеет место некоторое планирование, то это бесполезно; тогда тех-ника не окажет никакой помощи. Так что ее хорошо применять в группе. Мастер работает с вами, и он говорит: «Стоп!». Он находит моменты, когда вы в очень неудобных позах, и тогда случается вспышка, внезапная молния.
Деятельность можно практиковать; бездеятельность практико-вать нельзя, а если вы практикуете ее, то всего лишь меняете род деятельности. Вы можете стать бездеятельными только внезапно. Иногда случается так, что вы ведете автомобиль, и внезапно вы чувствуете, что возможна авария, что другой автомобиль приблизился к вам и через мгновение будет катастрофа. Внезапно ваш ум останавливается, дыхание останавливается, все останавливается. Много раз в таких ситуациях люди отбрасывались к центру. Но вы можете упустить этот момент даже при аварии.
Однажды я ехал в автомобиле, и произошла авария, одна из наиболее прекрасных аварий, какие только могут произойти. Со мной было трое, но они полностью все пропустили. В их жизни могла произойти революция, но они ее пропустили. Автомобиль упал с моста и врезался в берег, в сухой берег реки. Автомобиль перевернулся вверх дном, а три мои спутника начали кричать, начали плакать.
Там была одна женщина и она плакала. Она сидела рядом со мной и причитала: «Я мертва! Я мертва!»
Я сказал ей: «Если бы вы были мертвой, то здесь не было бы никого, кто мог бы рассказать нам об этом».
Но она вся дрожала и причитала: «Я мертва! Что будет с моими детьми?» Даже после того, как мы вынесли ее из машины, она продолжала дрожать и говорить то же самое: «Что будет с моими детьми? Я мертва!» Она успокоилась только через полчаса.
Она упустила момент. Была такая прекрасная возможность: внезапно она могла все остановить. А она ничего не смогла сделать. Автомобиль падал с моста, так что ее деятельность была совсем не нужна. Она ничего не могла сделать. И все же ее ум сумел создать деятельность. Она начала думать о своих детях, а затем она начала плакать и причитать. Был упущен неуловимый момент. В опасных ситуациях ум останавливается автоматически. Почему? Потому что ум является механизмом, и он может действовать

только в шаблонных ситуациях - в тех, в которых ему уже приходилось работать, в тех, в которых он натренирован.
Вы не можете натренировать свой ум на катастрофах, в против-ном случае они не назывались бы катастрофами. Если вы уже гото-вы к ним, если вы уже репетировали, то это не катастрофы. Катастрофа означает, что ваш ум ничего не готов сделать. Все происходит так внезапно, это выпрыгивает из неизвестности - ум не может ничего сделать. Он не готов, он не натренирован на это. Он должен остановиться до тех пор, пока вы ни начнете делать что-либо другое, пока вы ни начнете что-то, для чего он натренирован. Та женщина, которая плакала о своих детях, совсем не обращала вни-мание на то, что происходило. Она даже не осознавала, что она жива. Настоящий момент не был в фокусе сознания. Она убежала прочь от этой ситуации к своим детям, к смерти, к чему-то другому. Она убежала. В том, что касалось ее внимания, она полностью убежала из этой ситуации.
Но что касалось самой ситуации, ничего нельзя было сделать; можно было только осознавать ее. Что бы ни должно было случить-ся, то случилось бы. Можно было только осознавать это. Что касалось настоящего момента, что можно было сделать в этой аварии? Это было выше ваших сил, и ваш ум был к этому не готов. Ум не может функционировать, следовательно, он останавливается.
Вот почему опасности имеют тайную привлекательность, свойственную им привлекательность: они создают медитативные моменты. Если вы ведете гоночный автомобиль, и он движется со скоростью, превышающей девяносто миль в час, а затем и сто миль, затем сто десять миль, сто двадцать миль, то возникает ситуация, когда может случиться что угодно, и вы ничего не сможете поделать. Теперь, на самом деле, автомобиль неуправляем, он движется без управления. Внезапно ум не может функционировать, он не готов к этому. В этом привлекательность скорости - потому что в вас заползает молчание, вы отбрасываетесь к центру.
Рассматриваемые нами техники помогают вам двигаться к цен-тру без каких-либо аварий, без какой-либо опасности. Но запомните, вы не можете их практиковать. Что я имею в виду, когда говорю, что вы не можете их практиковать? В каком-то смысле вы можете их практиковать: внезапно вы можете остановиться. Но остановка должна быть внезапной, вы не должны быть к ней подготовлены. Вы не должны думать о ней, вы не должны планировать ее и говорить: «В двенадцать часов я остановлюсь». Пусть с вами случается неизвестное, когда вы не подготовлены. Двигайтесь в неизвестное, в неисследованное, без каких-либо знаний. В этом заключается одна из техник: В тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись. Это одно измерение.
Вы, например, имеете побуждение чихнуть. Вы чувствуете, как приходит это побуждение, вы чувствуете, как приходит чиханье. И наступает момент, когда вы уже ничего не можете сделать - это случается. Но в самом начале этого ощущения, когда вы чувствуете, что чиханье приближается к вам, в тот момент, когда вы осознаете это, остановитесь! Что вы можете сделать? Можете ли вы остановить чиханье? Если вы попытаетесь остановить чиханье, то чиханье придет скорее, потому что остановка заставит ваш ум в еще большей степени осознавать это и ваше ощущение станет еще более сильным. Вы станете более чувствительным, все ваше внимание будет сконцентрировано на этом и это внимание поможет чиханью случиться скорее. Это будет непереносимо. Вы не можете остановить чиханье непосредственно, но вы можете

остановить самого себя.
Что вы можете сделать? У вас ощущение, что приближается чиханье: остановитесь! Не пытайтесь остановить чиханье, остановитесь вы сами. Ничего не делайте. Оставайтесь полностью непод-вижными, ни вдоха, ни выдоха. Остановитесь на мгновение, и вы почувствуете, что побуждение удалилось, что оно преодолено. А при этом преодолении побуждения выделяется тончайшая энергия, ко-торая используется для движения к центру, ведь при чихании вы выбрасываете наружу некоторое количество энергии - это происходит при любом побуждении.
Побуждение означает, что вы обременены некоторым количе-ством энергии, которую вы не можете использовать и не можете поглотить. Она стремится выйти наружу, она стремится быть вы-брошенной; вам требуется облегчение. Вот почему после чиханья вы будете чувствовать себя хорошо, будете испытывать трудноуловимое благополучие. Ничего не случилось, вы только освободили часть энергии, которая переполняла вас, которая стала обременительной. Теперь ее больше нет, вы освободились от нее. Вы ощуща-ете внутри легкое расслабление.
Вот почему физиологи - Павлов, Скиннер и другие - утверждали, что секс также подобен чиханью. Вы переполнены энергией, вы хотите сбросить ее. Когда она будет сброшена, ваш механизм расслабляется, вы становитесь не обремененными. Тогда вы чувствуете себя хорошо. Это приятное ощущение, согласно физиологам, есть просто облегчение, и что касается физиологии, то они правы. Когда бы вы ни имели какое-либо побуждение, в тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись! Это относится не только к физиологическому побуждению, может быть использовано любое побуждение.
Вы, например, собираетесь выпить стакан воды. Вы прикоснулись к воде, к стакану - внезапно остановитесь. Пусть останется рука, пусть будет желание пить, пусть внутри будет жажда, но вы остановитесь полностью. Стакан снаружи, жажда внутри; рука на стакане, глаза на стакане - внезапно остановитесь. Никакого дыхания, никакого движения, как будто вы стали мертвыми. Само желание, жажда, освободит энергию, и эта энергия используется для прохождения к центру. Вы будете отброшены к центру. Почему? Потому что любое побуждение есть движение наружу. Запомните, побуждение означает энергию, движущуюся наружу.
Запомните и другое: энергия всегда в движении - она движется или наружу, или внутрь. Энергия никогда не может быть статичной. Есть соответствующие законы. Если вы понимаете законы, то легко будет понять принцип действия этой техники. Энергия всегда в движении. Она движется или наружу, или внутрь; энергия не может быть статичной. Если она статична, то это не энергия, и нет ничего, что бы ни было энергией, так что все и везде находится в движении.
Когда к вам приходит побуждение делать что-либо, любое побуждение, то это означает, что энергия движется наружу. Вот почему ваша рука тянется к стакану - вы движетесь наружу. Пришло жела-ние сделать что-нибудь. Все виды деятельности есть движение по направлению к тому, что находится снаружи, оттого, что находится внутри - движение изнутри наружу.
Когда вы внезапно останавливаетесь, энергия в вас не может остановиться. Вы стали статичным, но энергия в вас статичной быть не может, и механизм, посредством которого она движется наружу, не исчез, он просто остановлен. Что же делать энергии? Энергия не может делать ничего иного, как только двигаться внутрь. Энергия

не может быть статичной. Она двигалась наружу. Вы остановились, механизм остановился, но существует еще механизм, который может провести ее к центру. Эта энергия будет двигаться внутрь.
Вы каждую минуту, сами того не осознавая, преобразуете свою энергию и изменяете направление ее движения. Вы в гневе, вы хотите разбить что-то, вы хотите разрушить что-то, вы хотите со-вершить насилие - попробуйте следующее. Возьмите кого-нибудь - вашего друга, вашу жену, вашего ребенка, кого угодно - и обнимайте и целуйте его или ее. Вы гневались, вы собирались разрушить что-то; вы хотели совершить какое-то насилие. Ваш ум стремился к разрушению, ваша энергия текла по направлению к насилию. Немедленно полюбите кого-нибудь.
Сначала вам может показаться, что это всего лишь игра. Вы будете удивляться: «Как я могу любить? Как я могу любить в такой момент? Я в гневе!» Вы не знаете механизма. В этот момент вы можете глубоко любить, потому что энергия уже поднята, она под-нимается. Она подошла к точке, где она желает быть выраженной, исторгнутой, энергия нуждается в движении. Если вы в этот момент начнете любить кого-то, то та же самая энергия будет двигаться к любви, и вы почувствуете такой напор энергии, который вряд ли когда-либо чувствовали.
Имеются люди, которые не могут любить до тех пор, пока не станут сердитыми, пока не проявят насилие. Имеются люди, кото-рые могут глубоко любить только в том случае, когда их энергия приводится в движение насилием. Вы, возможно, и не наблюдали этого, но это случается ежедневно: прежде, чем заниматься любовью, партнеры сражаются друг с другом. Жены и мужья сражаются, сердятся, совершают насилие, а затем они занимаются любовью, и они могут и не понимать, что с ними происходит. Затем это стано-вится механической привычкой - всегда после сражения они занимаются любовью. И в тот день, когда они не будут сражаться, они не в состоянии будут любить.
Для индийских деревень, где жены все еще избиваются своими мужьями, характерно то, что если какой-либо муж прекратит избиения своей жены, то будет известно, что он перестал любить ее. И даже жены понимают, что если муж полностью прекратил насилие по отношению к ней, то это означает, что любовь прошла. Он не сражается, так что это значит, что он не любит.
Почему? Почему борьба, сражение так связаны с любовью? Они связаны друг с другом, потому что одна и та же энергия может течь в различных направлениях. Вы можете назвать эту энергию «любо-вью» или «ненавистью». Они выглядят противоположностями, но они не противоположности, потому что движется одна и та же энер-гия. Так что тот, кто становится неспособным к ненависти, стано-вится неспособным и к любви - в том смысле, в каком вы ее понимаете. Человек, который не может быть неистово гневным, становится неспособным к той любви, которую вы знаете. Он может быть способен к любви другого качества, но это не ваша любовь. Будда любит, но это любовь совершенно другого типа. Вот почему Будда называет это состраданием, он никогда не называет это чув-ство любовью. Это в большей степени похоже на сострадание, а не на вашу любовь, потому что ваша любовь предполагает ненависть, гнев, насилие.
Энергия может двигаться, может изменять направление. Она может становиться ненавистью, она может становиться любовью - одна и та же энергия. И та же самая энергия может двигаться и внутрь, поэтому, когда у вас появляется побуждение делать

что-ли-бо, остановитесь! Это не подавление. Вы ничего не подавляете, вы просто играете с энергией - вы просто играете с энергией и знаете, как она действует, как она работает внутри. Но помните, побуждение должно быть реальным и подлинным, в противном случае ничего не случится.
Например, когда у вас нет жажды, вы движетесь к стакану воды, а затем внезапно останавливаетесь. Тогда ничего не случится, пото-му что и нечему случаться - энергия не двигалась. Вы чувствуете любовь к своей жене, к своему мужу, к своему другу. Вы хотите обнять его, поцеловать - стоп! Но побуждение должно быть насто-ящим, подлинным. Если настоящего побуждения нет, и вы собира-етесь лишь утешить кого-то, поцеловать, потому что этот поцелуй ожидается, а затем остановиться, то ничего не случится, потому что внутри ничего и не двигалось.
Так что, прежде всего, запомните - побуждение должно быть подлинным, реальным. Энергия движется только при реальном побуждении и если реальное побуждение внезапно останавливается, то энергия приостанавливается. Не имея направления, по которому она могла бы двигаться наружу, она поворачивает внутрь. Она должна двигаться, она не может остановиться.
Но мы настолько фальшивы, что у нас ничто, кажется, не явля-ется подлинным. Вы едите по часам, потому что подошло для этого время, а не потому, что вы голодны. Поэтому, если вы остановитесь, ничего не произойдет, потому что за этим, на самом деле, не было голода, не было побуждения, желания. Никакая энергия не двигалась. Вот почему, если вы обычно принимаете пищу в час, то в час вы почувствуете голод. Но этот голод ложный, это просто механическая привычка, просто мертвая привычка. Ваше тело не хочет есть. Если вы не поедите, то вы будете чувствовать, что вы что-то упустили, но если вы сможете не есть в течение часа, то вы забудете о еде, голод утихнет.
Реальный голод будет возрастать, он должен возрастать. Если ваш голод реален, то в два часа вы будете еще более голодным. Если голод является ложным, то в два часа вы о нем полностью забудете. В действительности, в два часа никакого голода не будет. Даже если вы хотите есть, то сейчас вы не будете испытывать голода. Голод был просто ложным, механическим ощущением. Никакая энергия не двигалась, и только ум сказал вам, что наступило время еды, поэтому вы и ели.
Если вы чувствуете, что хотите спать, остановитесь! Но чувство должно быть реальным и в этом проблема. Это является проблемой для нас, сейчас, это не было проблемой во времена Шивы. Когда в первый раз проповедовалась Вигьяна Бхайрава Тантра, все было не так. Человек был подлинным, люди были реальными, чистыми, в них не было ничего ложного. У нас все является ложным. Вы притворяетесь, что вы любите, вы притворяетесь, что вы сердитесь. Вы все время притворяетесь, а затем вы забываете, притворяетесь ли вы, или в вас осталось что-нибудь реальное. Вы никогда не говорите, что у вас внутри, вы никогда не выражаете это. Вы продолжаете выражать то, чего на самом деле нет. Понаблюдайте за собой, и вы обнаружите все это.
Вы что-то сказали, но чувствуете вы что-то другое. Вы, на самом деле, хотели сказать совершенно противоположное, но если бы вы сказали что-то реальное, то вы оказались бы непригодным к этой жизни - потому что все общество является фальшивым, ложным, а в фальшивом обществе вы можете существовать только как фаль-шивая личность. Чем больше вы приспособлены к обществу, тем более вы фальшивы, потому что если вы хотите быть реальными, вы почувствуете себя неприспособленными.

Вот почему практикуется отречение от общества - из-за фальшивого, лживого общества. Будда должен был оставить общество не по каким-либо положительным причинам, а по отрицательным - потому что в фальшивом обществе нельзя быть реальным. Или вы каждую минуту находитесь в состоянии непрекращающейся борь-бы, бессмысленно растрачивая энергию. Так что отбросьте нереальное, отбросьте фальшивое, чтобы вы могли быть реальным, подлинным. В этом основная причина всех отречений от общества. Но понаблюдайте за собой, убедитесь, насколько вы нереальны. Понаблюдайте за своим двуличным умом. Вы что-то говорите, но чувствуете совершенно противоположное. В уме вы говорите одно, а для других совершенно другое. Таким образом, если вы остановите что-то, что не является реальным, то эта техника не поможет. Так что найдите в себе что-либо настоящее, подлинное и попытайтесь остановить это. Не все еще стало фальшью, осталось еще много реального. К счастью, все иногда бывают реальными; в какие-то моменты все бывают подлинными. Так остановите это реальное.
Вы ощущаете голод и чувствуете, что это реально. Вы собирае-тесь разрушить что-то, побить своего ребенка или сделать что-либо другое: остановитесь! Но не останавливайтесь с рассуждениями. Не говорите: «Гнев плох, поэтому я должен остановиться». Не говорите: «Моему ребенку это не поможет, поэтому я должен остановиться». Не нужны никакие умственные рассуждения, потому что, если вы рассуждаете, то энергия движется в рассуждения. Таков внутренний механизм.
Если вы говорите: «Я не должен бить своего ребенка, потому что от этого ему не будет ничего хорошего и для меня это также плохо; это бесполезно и это никогда не поможет», то та энергия, которая собиралась превратиться в гнев, превратится в рассуждения. Теперь вы все рассмотрели, все рассудили, и энергия утихла. Она перешла в рассуждения, в размышления. Затем вы останавливаетесь, но для того, чтобы двигаться внутрь, энергии не осталось. Когда вы испы-тываете гнев, не рассуждайте о нем, не думайте, что он плох или хорош - не думайте вообще. Внезапно вспомните о технике и оста-новитесь!
Гнев есть чистая энергия... ничего плохого, ничего хорошего. Она может стать хорошей, она может стать плохой - это будет зависеть от результата, а не от энергии. Она может стать злом, если она выйдет наружу и разрушит что-нибудь, если она станет разру-шительной. Она может превратиться в прекрасный экстаз, если она будет двигаться внутрь и отбросит вас к центру - она может расцвести как цветок. Энергия является просто энергией - чистой, невинной, нейтральной. Не обсуждайте ее. Вы собирались что-то сделать - не рассуждайте, просто остановитесь и оставайтесь в таком состоянии. В этом состоянии вы почувствуете проблеск внутреннего цен-тра. Вы забудете про периферию, и перед вашим взором предстанет центр.
В тот момент, когда у тебя появится побуждение сделать что-нибудь, остановись. Попробуйте это. Запомните три вещи... Первое: пытайтесь исполнить это только тогда, когда у вас имеется реальное побуждение. Второе: не думайте об остановке, просто оста-навливайтесь. И третье: ждите! Когда вы остановились, без дыха-ния, без движения - ждите и наблюдайте, что происходит. И не пытайтесь думать. Когда я говорю «ждите», то я имею в виду, что вы не должны пытаться думать о внутреннем центре. Тогда вы опять все упустите. Не думайте о себе, об атме. Не думайте о проблеске, о том, что он сейчас появится. Не думайте, просто ждите. Пусть по-буждение, желание, энергия движется сама по себе. Если вы начнете думать о

Брахме, об атме и о центре, то энергия будет уходить на это думанье.
Вы очень просто можете израсходовать эту внутреннюю энер-гию. Чтобы придать ей направление, достаточно будет одной мысли - тогда вы уже будете продолжать думать. Когда я прошу остано-виться, то это означает тотальную, полную остановку. Ничего не движется, как будто само время остановилось. Движения нет - есть просто вы! В этой простой сущности вдруг взрывается центр.

ПРО СТОП ТЕХНИКИ:

У жизни две точки равновесия: одна из них существование, другая - делание. Вашим естеством является существование. Оно всегда с вами, вам ничего не нужно делать, чтобы приобрести его. Оно всегда в наличии, вы сами и есть существование. Это не значит, что вы обладаете им, между вами и им нет никакого промежутка, вы - это оно. Вы и есть ваше существование. Делание же является некоторым достижением. Что бы вы ни делали, ранее этого не существовало. Если вы делаете нечто, оно случается; если вы что-то не делаете, оно не случается. Все, что не существует само собой, не является вашим существованием.
Чтобы существовать, чтобы выжить, вы должны многое делать. А затем, постепенно, ваша активность, ваша деятельность становится барьером к познанию вашего существования. Ваша деятельность - это ваша периферия, ваша окружающая среда, вы живете в ней, вы не можете без нее жить. Но это только периферия; это не вы, это не центр. Все, что вы имеете, является результатом вашего делания; имение является результатом делания. Но центр окружен, завален вашим деланием и тем, что вы имеете. Прежде, чем перейти к техникам, следует отметить, что, что бы вы ни имели, оно вашим существованием не является, и что бы вы ни делали или могли сделать, это также вашим существованием не является. Ваше существование превосходит все ваше делание. Ваше существование превосходит все, чем вы обладаете, все, что вы имеете. Но ум постоянно вовлекает вас в делание и обладание. Ваше существование находится за пределами ума, оно находится под наслоениями ума. Как проникнуть в этот центр - ответ на этот вопрос ищут все религии. Это то, что ищут все те, кто интересуется знанием основной реальности человеческого существования, конечной сути, истинного смысла вашего бытия, вашего существования. Пока вы не осознаете разницу между периферией и центром, вы не сможете понять сутры, которые мы собираемся обсуждать.
Итак, отметьте отличие. Все, что вы имеете - деньги, знания, престиж, чем бы вы ни обладали - это не вы. Вы имеете это, это ваша собственность; вы отличны от нее. Кроме того, все, что бы вы ни делали, также не является вашим существованием. Вы можете де-лать это, а можете и не делать. Вы, например, смеетесь, но вы можете смеяться, можете не смеяться. Но вы существуете, и в этом у вас нет выбора. Вы не можете выбрать свое существование. Вы уже здесь, вы уже существуете.
Действие является выбором. Вы можете выбрать, а можете и не выбрать. Вы можете делать «это», но можете и не делать «этого». Вы можете стать праведником, вы можете стать преступником, но и праведность, и преступность являются действием. Вы можете вы-бирать, вы можете все изменить. Праведник может стать преступником, а преступник может стать праведником. Но это не ваше существование; ваше существование предшествует вашей праведности и вашей преступности.
Когда бы вам ни нужно было что-либо делать, вы должны к этому времени уже существовать; в противном случае вы не сможете делать это. Кто бежит? Кто смеется? Кто ворует? Кто становится праведником? Всей этой деятельности должно

предшествовать су-ществование. Деятельность может быть выбрана, а существование - нет. Существование является выбирающим, а не выбираемым; вы не можете выбрать выбирающего - он уже здесь. Вы ничего не можете с ним сделать. Запомните это: обладание, делание сопро-вождает вас так же, как периферия сопровождает центр, но вы сами являетесь центром.
Этот центр является вашим «я», вы можете сказать, что это атма, или дать любое другое имя, которое вам нравится. Этот центр является вашей самой внутренней точкой. Как ее достигнуть? Пока вы не достигнете ее, пока вы не узнаете ее, пока вы не осознаете ее, вы не сможете достичь состояния блаженства, являющегося вечным, вы не сможете узнать бессмертие, вы не сможете узнать божественное.
Пока человек не осознает этот центр, он будет оставаться в боли, страдании, мучении. Периферия является адом. Эти техники являются средством для вхождения в центр.
Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра

КНИГИ ОШО
КЛУБ ТАНТРА | НАУКА МЕДИТАЦИИ | **в ВК** | **в ФБ**
НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ
Семинар Тантрический Массаж | Центр СемиЗнание
Семинар для МУЖЧИН ХАЯН | Центр СемиЗнание
Семинар | медитация | для ЖЕНЩИН | ТАЙНА | Центр СемиЗнание
Тантра Прикосновений | Tantra Touching Meditation
Тантра Интенсив | Дыхание Тантры | Spirit Tantra
Семинар | Танец Противоположностей