Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
09.04.2021 00:00 - Обновлено 09.04.2021 14:51

**СТОП ТЕХНИКИ |  Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу или знание. В момент утраты выйди за пределы  | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо**

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

**28. Вообрази себя теряющим всю энергию**

**Четвертая стоп – техника:** *Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу или знание. В момент утраты выйди за пределы.*

Вы можете проделывать это в реальной или в воображаемой ситуации. Вы, например, можете лечь, расслабиться и постараться почувствовать себя так, как будто ваше тело умирает. Закройте глаза; начните ощущать, что вы умираете. Вскоре вы почувствуете, что ваше тело становится тяжелым. Воображайте: «Я умираю, я уми-раю, я умираю».

Если ощущение будет подлинным, то тело начнет тяжелеть; вы почувствуете себя так, как если бы ваше тело было мертвым. Вы захотите пошевелить рукой, но не сможете - она стала такой тяжелой и мертвой. Продолжайте ощущать, что вы умираете, умираете, умираете, умираете, и когда вы почувствуете, что момент приблизился - еще прыжок и вы будете мертвыми, - тогда, вдруг, забудьте свое тело и трансцендируйте, выходите за пределы.

Вообрази, что у тебя постепенно отнимают силу или знание. В момент утраты выйди за пределы. Когда вы ощущаете, что тело умерло, то, что теперь понимается под трансценденцией? Взгляните на тело. До сих пор вы ощущали, что умираете; теперь тело стало мертвым грузом. Посмотрите на тело. Забудьте, что вы умираете, и будьте теперь наблюдателем. Лежит мертвое тело, а вы смотрите на него. Произойдет трансценденция. Вы выйдете из своего ума, пото-му что мертвое тело не нуждается ни в каком уме. Мертвое тело настолько расслабляется, что сам процесс функционирования

ума прекращается. Вы здесь и тело здесь, но ум отсутствует. Запомните - ум необходим для жизни, а не для смерти.
Если вы вдруг узнаете, что не позднее чем через час вы умрете, то, что тогда вы будете делать в течение этого часа? Остался один час и вполне определенно известно, что через час вы умрете - ровно через час. Что вы будете делать? Ваше мышление будет полностью отброшено, потому что мышление имеет отношение или к прошлому, или к будущему.
Вы планировали покупку дома или автомобиля, или вы планировали жениться на ком-нибудь или развестись. Вы обдумывали очень многое, и оно постоянно крутилось в вашем уме. Теперь же, когда остался всего один час, ни женитьба, ни развод больше не имеют никакого значения. Теперь вы оставляете все эти планирования для других, для тех, кто собирается жить. Со смертью планирование прекращается, со смертью прекращаются все заботы, поскольку все заботы ориентированы на жизнь.
Вам нужно будет жить завтра - вот почему существуют все заботы. Поэтому все те, кто обучает мир медитации, все время призывают не думать о завтрашнем дне. Иисус говорит своим ученикам: «Не думайте о дне завтрашнем», потому что, если вы думаете о завтрашнем дне, вы не сможете войти в медитацию. Тогда вы погружаетесь в заботы. Но нам настолько нравятся эти заботы, что мы думаем не только о завтрашнем дне, но и о будущей жизни. Поэтому мы составляем планы не только на эту жизнь, но и на другую жизнь, ту, которая будет после смерти.
Однажды я шел по улице и кто-то дал мне брошюру. На обложке был нарисован очень красивый дом и очень красивый сад. Это было прекрасно - божественно прекрасно. И большими заглавными бук-вами был напечатан вопрос: «Вы хотите иметь такой прекрасный дом и такой прекрасный сад? И без какой-либо цены, без оплаты, даром?» Я перевернул обложку. Дом был не на этой Земле. Это была христианская брошюра, и в ней было написано: «Если вы хотите иметь такой красивый дом и такой прекрасный сад, верьте в Иисуса.
Тот, кто верит в него, получит такой прекрасный дом бесплатно в Царстве Божьем». Ум продолжает думать не только о завтрашнем дне, но и о посмертном периоде, принимая меры и делая запасы для загробной жизни. Такой ум не может быть религиозным. Религиозный ум не может думать о завтрашнем дне. Поэтому те, кто думает о загробной жизни, постоянно беспокоятся - поступит ли Бог с ними справедливо или нет.
Черчилль умирал, и кто-то спросил его: «Готовы ли вы встретиться с Отцом там, на небесах?»
И Черчилль ответил: «Это не моя забота. Я все время беспокоился о том, готов ли Божественный Отец встретить меня».
Человек любыми способами продолжает заботиться о будущем. Будда сказал: «Нет никаких небес и никакой загробной жизни». Он сказал также: «Души не существует, и ваша смерть будет тотальной и окончательной; никакая часть вашего существа не будет продол-жать жить». Люди думали, что он был атеистом. Он не был атеистом, он всего лишь старался создать ситуацию, в которой вы могли бы забыть о завтра и оставаться в настоящем моменте, быть здесь и сейчас. За этим легко следует медитация.
Поэтому, если вы думаете о смерти - не о той, которая придет или должна прийти позже, - падайте на землю и лежите мертвыми. Расслабьтесь и ощущайте: «Я умираю, я умираю, я умираю». И не только думайте об этом, ощущайте это каждой частичкой своего тела, всеми фибрами своего тела. Позвольте смерти проникнуть внутрь. Это

одна из самых прекрасных медитаций. Когда вы ощущаете, что тело является мертвым грузом и вы не можете двинуть рукой, вы не можете пошевелить головой и все становится мертвым, внезапно взгляните на свое собственное тело.
Ума больше не будет. Вы сможете взглянуть! Будете вы, будет ваше сознание. Взгляните на свое тело - оно не будет выглядеть вашим телом, это будет просто тело. Между вами и вашим телом будет ясный промежуток, кристально ясный промежуток. Между ними не будет моста. Тело лежит мертвое, а вы стоите как свидетель, но не в нем - не в нем!
Запомните - ощущение того, что вы находитесь в теле, дает ваш ум. Если ума нет, если он отсутствует, то вы не сможете сказать, находитесь ли вы в теле или вне него. Вы просто будете здесь, не внутри и не снаружи. И «внутри», и «снаружи» являются относи-тельными терминами, связанными с деятельностью ума. Вы просто будете здесь, и будете свидетельствовать. Это и есть трансценденция. Вы можете осуществить ее многими способами.
Иногда это возможно в реальных ситуациях... Вы больны и чувствуете, что надежды нет, что вы умираете. Это очень полезная ситуация. Используйте ее для медитации. Вы можете попытаться проделать это и другими способами. Вообразите, что у вас постепенно отнимают силу. Ложитесь и ощущайте себя так, как если бы все существование вытягивало из вас силы. Из вас сосут отовсюду - из вас вытягивают вашу силу. Скоро вы станете бессильным, полностью лишенным силы. Ваша энергия вытекает наружу, отбирается у вас. Скоро внутри ничего не останется. Такова жизнь: из вас высасывают силы, все, что вас окружает, высасывает из вас силы. Однажды вы превратитесь, просто в пустую оболочку - все будет высосано. Жизнь вытечет из вас и здесь останется только мертвое тело.
Даже сейчас вы можете это проделать. Вообразите себе - ложитесь и ощущайте, что из вас сосут энергию. Через несколько дней у вас появится умение выводить энергию наружу. И когда вы почувствуете, что все вышло наружу, что в вас ничего не осталось, трансцендируйте: В момент утраты выйди за пределы. Когда последний квант энергии покинет вас, выходите за пределы, трансцендируйте. Будьте зрителем, будьте свидетелем. Тогда и эта вселенная, и это тело - это не вы. Вы просто смотрите на явление.
Эта трансценденция выведет вас из пределов ума. Это ключ. И вы можете проделывать это многими способами - любым спосо-бом, который вам нравится. Мы говорили, например, о беге по кругу. Полностью изнурите себя; продолжайте бегать, бегать и бегать. Не останавливайтесь сами, пусть тело упадет. Когда обессилят все части тела, вы упадете. Когда вы падаете, станьте осознающими. Просто посмотрите и увидьте, что тело падает. Иногда при этом происходят удивительные события. Вы остаетесь стоящим, а тело падает - вы можете смотреть на него. Вы можете смотреть так, как будто упало только тело, а вы продолжаете стоять. Не падайте вместе с телом. Бродите, бегайте, танцуйте, изнуряйте свое тело, но все время помните - вы не должны ложиться. Иначе внутреннее сознание будет также двигаться вместе с телом и ляжет. Вы не должны ложиться, вы должны просто продолжать делать это, пока тело не упадет само. Тогда оно падает, как мертвый груз. Вдруг вы чувствуете, что тело падает, и что вы ничего не можете поделать. Откройте глаза, станьте бдительным, не упустите момент. Будьте бдительными и наблюдайте, что происходит. Тело упало, а вы можете еще стоять. И если вы испытали это, то вы уже никогда не забудете, что вы отличны от

тела.
Это «стояние снаружи» является подлинным смыслом англий-ского слова «экстаз». Экстаз означает стояние снаружи. И если вы сможете почувствовать, что вы вне тела, то в этот момент ум будет отсутствовать. Это и есть трансценденция. Затем вы сможете двигаться в своем теле, затем вы сможете двигаться в своем уме, но вы не сможете забыть про это переживание. Это переживание становится частью вашего существования, оно останется в вас навсегда. Продолжайте делать это ежедневно, и, благодаря такому простому процессу, многое случится.
Запад всегда обеспокоен тем, как обуздать ум, и всегда пытается достичь этого многими способами. Но до сих пор ни одно средство не действует или только кажется, что действует. Все превращается в моду, а затем отмирает. В настоящее время психоанализ - мертвое движение. Существуют новые движения - группы совместной терапии, групповая психология, психология действия и многое другое, - но так же, как и любая мода, они приходят и уходят. Почему? Потому что, оставаясь в пределах ума, самое большее, что вы може-те сделать - это разработать приспособления. Они будут разрушать-ся снова и снова. Изготавливать приспособления для ума - это построение замков из песка или домиков из игральных карт. Здание все время сотрясается и постоянно присутствует страх, что сейчас оно рухнет. В любой момент оно может исчезнуть.
Выход за пределы ума - единственный способ быть внутренне счастливым и здоровым, быть цельным. Тогда вы можете двигаться в уме и использовать его, но ум остается лишь инструментом, вы не отождествляете себя с ним. Итак, имеется две возможности: или вы отождествляете себя с умом - для тантры это болезнь, или вы не отождествляете себя с умом. Тогда вы используете его как инструмент и тогда вы являетесь здоровым и цельным.

**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 становит-ся 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 име-ете. 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, ко-нечной сути, истинного смысла вашего бытия, вашего существова-ния. 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 сможе-те 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 веч-ным, 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

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
09.04.2021 00:00 - Обновлено 09.04.2021 14:51