

Шива сказал: В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие.

Когда вами овладевает желание, вы становитесь беспокойным. Разумеется, это естественно. Желание овладевает вами, ваш ум начинает дрожать, и на поверхности возникает рябь. Желание тянет вас куда-то в будущее; прошлое толкает вас куда-то в будущее. Вы встревожены, вам неспокойно (not at ease). Желание — своего рода болезнь (dis-ease).

Сутра гласит: «В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие». Но как сохранить спокойствие? Желание означает беспокойство, так как же сохранить спокойствие — особенно тогда, когда желания сильны! Вам придется проделать определенные эксперименты; только тогда вы поймете, что это значит. Вы сердитесь: гнев овладевает вами. Вы временно сошли с ума, стали одержимым: вы утратили здравый рассудок. Вспомните вдруг, что нужно отбросить беспокойство — как будто вы раздеваетесь. Обнажитесь внутри, снимите с себя гнев, разденьтесь. Гнев будет продолжаться, но теперь внутри вас есть точка, которая не потревожена.

Вы узнаете, что гнев пребывает на периферии. Он напоминает лихорадку. Периферия дрожит; периферия потревожена, но вы можете смотреть на нее. Если вы сможете смотреть на нее, вы сохраните спокойствие. Станьте ее свидетелем и вы сохраните спокойствие. Эта непотревоженная точка и есть ваш подлинный ум. Подлинный ум не может быть потревожен; он не знает тревоги. Но вы никогда не смотрели на него. Когда вас одолевает гнев, вы отождествляетесь с гневом. Вы забываете, что гнев — это вовсе не вы. Вы сливаетесь с ним и действуете от его имени, делаете что-либо от его имени.

Можно сделать две вещи. Вас одолевает гнев, вы злитесь на кого-то, на объект своего гнева. В этом случае вы двинулись к другому. Гнев находится как раз между вами и другим. Здесь — я, там — гнев, а там — вы, объект моего гнева. От гнева я могу двинуться в двух направлениях. Я могу отправиться к вам: тогда вы станете центром моего сознания, объектом моего гнева. В этом случае мой ум фокусируется на вас, на том, кто меня оскорбил. Это один путь, по которому вы можете двигаться от гнева.

Есть и другой путь: вы можете отправиться к самому себе. Вы не двигаетесь к тому человеку, который, как вы почувствовали, вызвал ваш гнев. Вы двигаетесь к тому

человеку, который разгневан; вы двигаетесь к субъекту, а не к объекту.

Обычно мы двигаемся к объекту. Если вы двинетесь к объекту, запыленная часть вашего ума встревожится, и вы почувствуете: «я» обеспокоено. Если же вы двинетесь к центру своей сущности, вы можете свидетельствовать эту запыленную часть: можете увидеть, что запыленная часть ума встревожена, но «я» спокойно. Вы можете экспериментировать таким образом с любым желанием, с любым беспокойством.

Вам на ум приходит сексуальное желание; оно охватывает все ваше тело: вы готовы двигаться к сексуальному объекту, к объекту своего желания. Этот объект может существовать, а может и не существовать. Можно двигаться к объекту в воображении, но в этом случае вас будет одолевать все большее беспокойство. Чем дальше вы будете уходить от своего центра, тем больше будете беспокоиться. Это расстояние и беспокойство находятся в пропорциональной зависимости. Чем дальше вы от своего центра, тем больше обеспокоены; чем ближе к центру, тем меньше обеспокоены. Если же вы находитесь непосредственно в центре, никакого беспокойства вообще нет.

В циклоне есть центр, который остается неподвижным, — в циклоне гнева, в циклоне секса, в циклоне любого желания. Непосредственно в центре циклона никакого движения нет, циклон без неподвижного центра невозможен. Гнев тоже невозможен, если что-то внутри вас не оказывается за пределами гнева.

Запомните это: ничто не существует без своей противоположности. Противоположность необходима. Если что-то не имеет своей противоположности, оно перестает существовать. Если бы в вас не было центра, который остается неподвижным, не было бы и никакого движения. Если бы в вас не было центра, который остается непотревоженным, с вами не было бы никакого беспокойства. Проанализируйте это и понаблюдайте. Если бы в вас не было центра абсолютного покоя, как бы вы смогли почувствовать, что обеспокоены? Вам нужно сравнивать. А чтобы сравнивать, необходимы две точки.

Предположим, что некто болен: он чувствует себя больным потому, что где-то в нем существует точка, центр абсолютного здоровья. Поэтому он и может сравнивать. Вы утверждаете, что у вас болит голова: каким образом вы узнали об этой боли, о головной боли? Если бы вы были головной болью, вы не могли бы знать о ней. Вы должны быть кем-то еще, чем-то еще — наблюдателем, свидетелем, который может сказать: «У меня

болит голова».

Сутра гласит: «В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие». Что вы можете сделать? Эта техника не предназначена для подавления. Эта техника не утверждает, что, рассердившись, вы должны подавить гнев и обрести покой, — нет! Если вы подавите гнев, ваше беспокойство только усилится. Если есть гнев и есть попытка его подавления, это увеличивает беспокойство вдвое. Когда вами овладевает гнев, закройте дверь своей комнаты, начните медитировать над гневом, позвольте гневу быть. Оставьте беспокойство и не подавляйте гнев.

Подавлять легко; проявлять легко. Мы делаем и то, и другое. Мы проявляем гнев, если это позволяет ситуация, если она удобна и неопасна. Если вы можете причинить другому зло, а другой вам зло причинить не может, тогда вы непременно проявите свой гнев. Если же это опасно, если другой может причинить вам зло, если тот, на кого вы сердитесь, сильнее вас, тогда вы подавите свой гнев.

Проявлять и подавлять легко: свидетельствовать трудно. Свидетельствование — это ни то и ни другое. Оно не подавляет, оно не проявляется. Оно не проявляется, потому что вы не проявляете свой гнев на объекте. Но оно и не подавляет. Вы позволяете гневу проявиться — проявиться в пустоте. Вы медитируете над гневом.

Встаньте перед зеркалом и проявите свой гнев — и будьте этому свидетелем. Вы один, вы можете помедитировать над гневом. Делайте все, что хотите, но делайте *в* пустоте. Если вы хотите кого-нибудь избить, бейте пустое пространство. Если хотите сердиться — сердитесь; если хотите вопить — вопите. Только делайте это в полном одиночестве и помните себя как точку, которая все видит, которая наблюдает эту драму. Тогда она превратится в психодраму, и вы сможете посмеяться над ней, это станет для вас глубоким катарсисом. Вы почувствуете, что от этого освободились — и не просто освободились: таким образом вы нечто приобретете. Вы повзрослеете; вы сможете вырасти. Теперь вы будете знать, что даже в то время, когда вы сердились, в вас был центр, который оставался спокойным. Старайтесь снова и снова раскрывать этот центр; легче всего это делать, испытывая желание.

Эта техника может оказаться очень полезной и принести вам огромное благо. Но она нелегка, потому что когда вами овладевает беспокойство, вы все забываете. Вы можете забыть, что вам нужно медитировать. Попробуйте проделывать все следующим образом:

не ждите момента, когда рассердитесь. Не ждите этого момента! Закройте дверь своей комнаты и подумайте о каком-нибудь случае в прошлом, когда вы рассердились, когда вышли из себя. Вспомните его и проиграйте заново. Это будет нетрудно. Пройграйте этот случай заново; проделайте снова; проживите его. Не только вспоминайте: проживите его заново.

Вспомните, как кто-то оскорбил вас, вспомните, что он при этом говорил и как вы реагировали. Отреагируйте снова; сыграйте все еще раз.

Это проигрывание эпизодов из прошлого очень полезно. Каждый хранит в своем уме шрамы, незажившие раны. Если вы разыграете их заново, вы освободитесь от боли. Если вы вернетесь в прошлое и завершите то, что осталось незавершенным, вы освободитесь от бремени прошлого. Ваш ум станет чище; пыль будет сметена.

Вспомните из своего прошлого что-нибудь такое, что, как вам кажется, осталось незавершенным. Вы хотели кого-то убить, вы хотели кого-то любить, вы хотели то или это, но оно осталось незавершенным. И это незавершенное дело продолжает висеть над вашим умом словно облако.

«В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие». Гурджиев часто использовал эту технику. Он создавал ситуации; но, чтобы создавать ситуации, необходима школа. Вы не сможете делать это в одиночку. У Гурджиева была небольшая школа в Фонтенбло, которой он руководил. Он был мастером создавать ситуации. Например: вы входили в комнату, где сидела группа, и что-нибудь делалось так, чтобы вы рассердились. Причем делалось это настолько правдоподобно, что вам и в голову не могло прийти, что ситуация создана специально для вас, что она подстроена. Кто-нибудь оскорблял вас и выбивал тем самым из колеи. Другие подыгрывали ему и выводили вас из себя. И когда вы вот-вот готовы были взорваться, Гурджиев кричал: «Стой! Сохраняй спокойствие!»

Вы можете оказать другим помощь. Ваша семья может стать такой школой; вы будете помогать друг другу. Друзья могут стать школой и помогать друг другу. Вместе с семьей вы способны создать определенную ситуацию. Вы можете договориться, что сейчас создадите ситуацию для отца или для матери, и начнете создавать эту ситуацию. Когда отец или мать совершенно выйдут из себя, тогда все засмеются и скажут: «Сохраняйте спокойствие!». Вы способны помочь друг другу; это прекрасная возможность. Когда в

подобной ситуации вы обнаружите в себе неподвижный центр, вы уже не сможете его забыть. И тогда в любой сложной ситуации вы сможете вспомнить о нем, вызвать его, вернуть его.

В настоящее время на Западе применяется терапевтическая техника, которая называется «психодрама». Она помогает, а основана она на той же технике, что и эта. В психодраме вы просто изображаете события, играете в игру.

Сначала — это игра, но рано или поздно она вас захватывает. После чего начинает действовать ваш ум, ибо ум и тело действуют автоматически. Они действуют автоматически!

Когда вы видите участника психодрамы, который в ситуации гнева действительно начинает сердиться, вы можете подумать, что он играет, — однако это не так. Он, возможно, и впрямь разгневался; возможно, это уже не игра. Он захвачен желанием, тревогой, эмоциями, настроением, и если он по-настоящему захвачен, тогда его игра покажется подлинной.

Ваше тело не знает, играете вы или нет. Вероятно, вы замечали иногда за собой, что вы просто изображали гнев и не смогли понять, когда этот гнев стал подлинным. Или же только играли, не испытывая никаких сексуальных желаний, — со своей женой, или с подругой, или с мужем — и вдруг игра превратилась в реальность. Тело ей поверило.

Тело можно обмануть. Тело не знает, что подлинно, а что нет, особенно когда это касается секса. Вы только воображаете, а ваше тело решает, что все происходит на самом деле. Как только вы начинаете что-либо делать, тело думает, что это подлинное, и начинает себя соответствующим образом вести.

Психодрама — это техника, основанная на сходных методах. Вы не сердитесь: вы только изображаете рассерженного, а потом входите в роль. Психодрама прекрасна потому, что вам известно, что вы всего-навсего играете. И тогда на периферии гнев становится подлинным, а сразу за ним скрываетесь вы и смотрите на него. Теперь вы знаете, что вы спокойны, хотя гнев есть, хотя беспокойство есть. Беспокойство есть, и однако же беспокойства нет.

Ощущение двух сил, действующих в вас одновременно, позволяет их превзойти; впоследствии вы сумеете справиться и с подлинным гневом. Узнав это чувство, вы сможете прибегнуть к нему и в подлинных ситуациях. Используйте эту технику. Она совершенно изменит вашу жизнь. Как только вы узнаете, как сохранить покой, мир перестанет быть для вас страданием. Теперь ничто не в силах привести вас в замешательство, по-настоящему обидеть. Теперь для вас нет страдания, и как только вы это поймете, вы сделаете следующий шаг.

Вы сделаете его, когда отделите свой центр от периферии. Полностью отделив центр от периферии и сохраняя покой в гневе и желании, вы сможете играть с гневом, с желаниями, с тревогой.

Эта техника должна помочь вам ощутить в себе две крайности. Вот они: две полярные противоположности. Осознав эту полярность, вы впервые становитесь сами себе хозяином. В противном случае вашими хозяевами оказываются другие; вы всего-навсего раб. Ваша жена, сын, отец, друзья — все они знают, что вас можно толкать и тянуть. Вас можно встревожить, можно сделать счастливым или несчастным. Если кто-то способен сделать вас счастливым или несчастным, значит, вы — не хозяин. Вы всего-навсего раб. Вами владеет другой. Одним-единственным жестом он может сделать вас несчастным; улыбнувшись, может сделать вас счастливым. Вы находитесь во власти другого; другой делает с вами все что угодно. А если дело обстоит так, значит, все ваши действия — это не действия, а лишь реакции.

Знание центра или обоснование в центре делает вас хозяином. В противном случае вы — раб, и раб очень многих; у вас не один хозяин, а много. Ваш хозяин — все и вся, вы — раб всего мира. Понятно, что вы будете страдать. Имея так много хозяев, которые тянут вас в разные стороны, вы никогда не будете самим собою; вы не станете единым целым. Когда вас тянут в разные стороны, вы испытываете муку. Только оказавшись своим собственным хозяином, можно преодолеть эту муку.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Ошо. Книга Тайн

Медитация ЦЕНТР ЦИКЛОНА

Автор: Центр "СемиЗнание"

21.01.2013 15:12 - Обновлено 17.08.2021 09:41

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)
