Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
06.04.2021 00:00 - Обновлено 06.04.2021 16:10

СТОП ТЕХНИКИ | Броди до исчерпания всех сил, и тогда, падая на землю, будь цельной в этом падении | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо

Шива отвечает: *Броди до исчерпания всех сил, и тогда, падая на землю, будь цельной в этом падении*

27. Исчерпай свои силы и упади на землю

Третья техника: *Броди до исчерпания всех сил, и тогда, падая на землю, будь цельной в этом падении.*

То же самое! Эта стоп-техника является той же самой. Броди до исчерпания всех сил. Просто бегайте по кругу. Прыгайте, танцуйте и снова бегайте до тех пор, пока вы не исчерпаете себя - пока вы не почувствуете, что вы больше не сможете сделать ни единого шага. Но вы должны будете понять, что ваш ум все время будет говорить, что вот теперь уж все ваши силы полностью исчерпаны. Не обращайте внимания на ум. Продолжайте бегать, танцевать, прыгать. Продолжайте! Не обращайте никакого внимания на ум.

Ум будет говорить, что теперь вы выдохлись, что вы больше ничего не сможете сделать. Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете – не подумаете, а почувствуете, - что все тело устало, что невозможно сделать один-единственный шаг и если вы продолжите движение, то упадете.

Когда вы почувствуете, что вы падаете и больше не можете двигаться, когда тело стало тяжелым и усталым, когда вы полностью исчерпали свои силы, тогда, падая на землю, будьте цельными в этом падении. Тогда падайте! Помните, усталость должна быть такой, чтобы падение произошло само собой. Если вы продолжите, вы упадете. Момент пришел - вы как раз на грани падения. Тогда, утверждает сутра, падайте и будьте цельными в этом падении.

Это центральное место данной техники: при падении будьте цельными. Что это значит?

Не падайте в соответствии с какими-либо рассуждениями - это первое. Не планируйте это падение, не пытайтесь сесть, не пытайтесь лечь. Падайте как единое целое, как будто все тело является единым целым и оно упало. И это не вы бросаете его, потому что, если бы вы бросали его, то вы были бы разделены на две части: вы, который бросаете, и тело, которое бро-шено. Тогда вы не будете цельным. Тогда вы будете фрагментарным, разделенным. Бросайте себя как единое целое, бросайте себя тотально. И запомните - падайте! Не организуйте это падение. Падайте замертво. Будьте цельными в этом падении. Если вы смо-жете упасть таким образом, то вы впервые ощутите ваше целое существо, вашу целостность. Вы впервые ощутите ваш центр - не разделенный, но единый, целый.
Как это может произойти? У тела есть три слоя энергии. Первый предназначен для повседневных дел и исчерпывается очень легко. Он предназначен именно для обыденной работы. Второй предназначен для чрезвычайных обстоятельств, это более глубокий слой. Он используется только тогда, когда вы в критическом положении. И третий - это космическая энергия, которая неисчерпаема. Первый слой может быть легко исчерпан. Если я велю вам бегать, то вы сделаете три или четыре круга и скажете: «Я чувствую себя усталым». В действительности вы не чувствуете себя усталым - просто исчерпан первый слой. Утром он так легко не исчерпывается; вечером он исчерпывается очень легко, потому что вы используете его в течение всего дня. Теперь он нуждается в восстановлении - вам потребуется глубокий сон. Из космического резервуара этот слой снова может наполниться энергией, достаточной для работы. Это первый слой.
Если я велю вам бежать прямо сейчас, вы скажете: «Я чувствую, что хочу спать, я не могу бежать». Но вот некто приходит и говорит: «Твой дом в огне». Сонливость сразу же улетучивается. Нет никакой усталости, вы чувствуете себя свежими, вы бежите. Что случилось так неожиданно? Вы были уставшими, а чрезвычайное обстоятельство соединило вас со вторым слоем энергии, поэтому вы снова свежи. Это второй слой. В этой технике второй слой должен быть исчерпан. Первый слой исчерпывается очень легко. Продолжайте двигаться. Вы почувствуете себя усталыми, однако продолжайте. И через некоторое время придет новая волна энергии, и вы снова почувствуете себя обновленными, и не будет никакой усталости. Многие ко мне приходят и говорят: «Когда мы находимся в медитационном лагере, то кажется сверхъестественным, что мы можем так много медитировать утром - в течение одного часа, медитируя активно, хаотично, полностью сходя с ума. А затем мы медитируем в течение часа днем, потом вечером - трижды в день мы можем хаотично медитировать». Многие говорили, что они чувствуют, что это невозможно, что они не могут дальше продолжать, что они смертельно устанут и что на следующий день невозможно будет пошевелить ни рукой, ни ногой. Но ни один в такой степени не устает. Три периода медитаций каждый день, с такими усилиями, и ни один не устает. Почему? Потому что они находятся в контакте со вторым слоем энергии. Но если вы проделываете это в одиночку - идете в горы и занимаетесь этим в одиночку, - то вы устанете. Когда первый слой исчерпается, вы почувствуете: «Теперь я устал». Но в большой группе, в группе из пятисот медитирующих участников, вы подумаете: «Никто не устал, поэтому мне нужно продолжить еще немного». И все думают то же самое: «Никто не устал, поэтому мне нужно про-должать еще немного. Если все свежи и продолжают, почему же я должен чувствовать усталость?»
Это ощущение группы придает вам силы, и скоро вы достигаете второго слоя. А второй

слой - неприкосновенный запас - является очень обширным. Когда этот слой также истощается, заканчивается, то тогда вы вступаете в контакт с космическим, с первичным, с бесконечным.
Вот почему требуется так много усилий - так много, чтобы вы почувствовали: «Это больше не в моих силах». В первый раз, когда вы почувствуете, что это выходит за пределы ваших сил, это не будет выход за пределы ваших сил - это будет выход за пределы первого слоя. И когда первый слой будет исчерпан, вы почувствуете усталость. Когда исчерпается второй слой, вы почувствуете: «Если я сейчас что-либо сделаю, я умру». Так много людей приходят ко мне и говорят, что всякий раз, когда они достигают глубин медитации, наступает момент, когда они пугаются и говорят: «Теперь я боюсь. Мне кажется, что я умираю. Сейчас я не могу углубиться еще дальше. Меня охватывает страх, как будто я умираю; мне кажется, что я не смогу выйти из медитации».
Это и есть тот самый момент, когда вам потребуется ваше мужество. Немного мужества и вы проникнете в третий, самый глубокий, бесконечный слой.
Эта техника помогает вам очень легко впасть в этот космический океан энергии: Броди до исчерпания всех сил, и тогда, падая на землю, будь цельной в этом падении. И если вы падаете на землю тотально, то вы в первый раз будете целым, единым, унитарным. Не будет никакой фрагментации, не будет никакого разделения. Ум с его разделениями исчезнет и в первый раз перед вами предстанет бытие, существование, которое является не разделенным, неделимым.

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

центр медитации и отдыха
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание
Семизнание
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523
МЕДИТАЦИЯ | ПРАКТИКА
ТАНТРИЧЕСКИЙ
МАССАЖ
TANTRIC MASSAGE
MEDITATION | PRACTICE
SEMIZNANIE.RU
+74997034523