

OSHO

ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

21 ημέρες
για τη συνειδητότητα

μετάφραση
Ανδριάνα Σακκά

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
ΗΜΕΡΑ 1: Τι είναι ο διαλογισμός;	15
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	17
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Καθημερινή συνειδητότητα	21
ΗΜΕΡΑ 2: Διαλογισμοί για την αγάπη και τη σύνδεση	27
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	29
ΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ: Αγαπήστε τον εαυτό σας, Διαλογισμός ένωσης για συντρόφους	31
ΗΜΕΡΑ 3: Διαλογισμοί για τον θυμό	37
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	39
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Μεταβάλλοντας το πρότυπο του θυμού	42
ΗΜΕΡΑ 4: Ισορροπημένη ζωή	49
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	51
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Αποδεχτείτε το αρνητικό και το θετικό	54
ΗΜΕΡΑ 5: Αγάπη και διαλογισμός βαδίζουν χέρι με χέρι	59
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	61
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Επιτρέποντας στην καρδιά να ανοίξει σαν λουλούδι	64
ΗΜΕΡΑ 6: Ζώντας επικίνδυνα	69
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	71
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Διαλύοντας την πανοπλία	75

ΗΜΕΡΑ 7: Παρακολουθώντας το μυαλό	81
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	83
ΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ: Απολαύστε το μυαλό, και.. ΣΤΟΠ!	86
ΗΜΕΡΑ 8: Η ευτυχία απαιτεί ευφύια	93
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	95
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Εσωτερικό χαμόγελο	98
ΗΜΕΡΑ 9: Ολοκλήρωση σώματος, μυαλού και ψυχής	103
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	105
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Φανταστείτε ότι τρέχετε	108
ΗΜΕΡΑ 10: Επιβράδυνση	113
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	115
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Δημιουργήστε ένα κλίμα χαράς γύρω σας	118
ΗΜΕΡΑ 11: Όλοι είναι δημιουργικοί	125
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	127
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Από τις ασυναρτησίες στη σιωπή	130
ΗΜΕΡΑ 12: Διαίσθηση – διδασκαλία εκ των έσω	135
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	137
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Βρίσκοντας τον μάρτυρα	140
ΗΜΕΡΑ 13: Διαλογισμός και μάθηση	145
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	147
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Πετώντας τα σκουπίδια	150
ΗΜΕΡΑ 14: Πώς θα σταματήσετε να κρίνετε τους άλλους	153
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	155
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Μεταμόρφωση των κρίσεων	158
ΗΜΕΡΑ 15: Η τέχνη της ακρόασης	163
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΟ	165
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Βρείτε το κέντρο σας στη μέση του ήχου ...	167

ΗΜΕΡΑ 16: Χαλάρωση μέσω της επίγνωσης	171
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	173
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Μαθαίνοντας την τέχνη της παράδοσης...	176
ΗΜΕΡΑ 17: Αποδέχομαι κάθε κομμάτι του εαυτού μου	181
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	183
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Εξετάζοντας ένα αντικείμενο ως σύνολο.....	186
ΗΜΕΡΑ 18: Σεξ, αγάπη, και διαλογισμός	191
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	193
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Μεταμορφώνοντας τη σεξουαλική ενέργεια	199
ΗΜΕΡΑ 19: Ζώντας μέσα στη χαρά	203
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	205
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Κάντε χώρο για τη χαρά	207
ΗΜΕΡΑ 20: Η ωριμότητα και η ευθύνη να είναι κάποιος ο εαυτός του.....	213
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	215
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Ολοκληρώστε τη μέρα	218
ΗΜΕΡΑ 21: Ο Ζορμπάς Βούδας	223
Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ	225
Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: Γίνετε η γεύση του φαγητού ή του ποτού	229
Προτεινόμενα αναγνώσματα ανά θεματική ενότητα	235
Διεθνές Κέντρο Διαλογισμού ΟΣΗΟ	239
Πληροφορίες για τον συγγραφέα.....	243
Σχετικά με τον ΟΣΗΟ.....	245

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εάν θέλετε να ζήσετε μια πιο ολοκληρωμένη ζωή, πρώτα θα πρέπει να μάθετε τις δυνατότητές σας και ποιοι πραγματικά είστε. Ο διαλογισμός είναι ο δρόμος προς αυτή τη γνώση. Είναι η μεθοδολογία της επιστήμης της συνειδητότητας. Η ομορφιά αυτής της εσωτερικής επιστήμης είναι ότι δίνει τη δυνατότητα σε όποιον θέλει να εξερευνήσει και να πειραματιστεί μέσα του, να το κάνει μόνος του. Αυτό εξαλείφει την εξάρτηση από μια εξωτερική εξουσία, την ανάγκη σύνδεσης με κάποιον οργανισμό και την υποχρέωση αποδοχής μιας συγκεκριμένης ιδεολογίας. Μόλις κατανοήσετε τα βήματα, θα περπατήσετε τον δρόμο μόνοι σας, με τον δικό σας προσωπικό τρόπο.

Πολλές τεχνικές διαλογισμού απαιτούν από το άτομο να καθίσει κάπου ακίνητο και σιωπηλό – κάτι το οποίο, για τους περισσότερους από εμάς που κινούμαστε με τόσο συσσωρευμένο άγχος στο σώμα και στον νου, μπορεί να είναι δύσκολο.

Τι ακριβώς είναι, όμως, ο διαλογισμός; Και πώς μπορείτε να ξεκινήσετε;

Αυτό το βιωματικό σεμινάριο 21 ημερών έχει σχεδιαστεί

για να σας προσφέρει μια γεύση του διαλογισμού και διδάσκειται από τον σύγχρονο μυστικιστή Osho. Μπορεί να τον γνωρίζετε ήδη από τα βιβλία του, τα οποία έχουν μεταφραστεί και εκδοθεί σε περισσότερες από εξήντα γλώσσες. Ο Osho είναι μυστικιστής και επιστήμονας, ένα επαναστατικό μυαλό, του οποίου η μοναδική συνεισφορά στην κατανόηση του ποιοι είμαστε αγνοεί την κατηγοριοποίηση. Μόνος στόχος του είναι να αφυπνίσει την ανθρωπότητα για την επιτακτική ανάγκη να ανακαλύψει έναν νέο τρόπο ζωής. Η άποψη του Osho είναι ότι μόνο εάν αλλάξουμε τον εαυτό μας –ένα άτομο τη φορά– μπορεί να αλλάξει και το αποτέλεσμα όλων των «εαυτών» μας – των κοινωνιών, των πολιτισμών, των πεποιθήσεων, του κόσμου μας. Η πόρτα για την αλλαγή αυτή είναι ο διαλογισμός.

Οι αρχάριοι του διαλογισμού θα βρουν εδώ έναν οδηγό βήμα βήμα για να διδαχθούν τον διαλογισμό, τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να είναι ενσυνείδητοι και ήρεμοι. Οι έμπειροι του διαλογισμού θα βρουν εδώ το κλειδί για να προχωρήσουν την πρακτική τους σε ένα νέο επίπεδο. Ως μέρος αυτού του προγράμματος 21 ημερών, κάθε μέρα θα σας παρουσιάζεται μία νέα πλευρά της διαλογιστικής ζωής, μέσω της ανάγνωσης αποσπασμάτων από ομιλίες του Osho ως μιας εμπειρίας διαλογισμού. Στη συνέχεια θα βρείτε απλές, πρακτικές ασκήσεις διαλογισμού και συνειδητότητας που συνδέονται με το αντικείμενο της ημέρας, ως εργαλεία με τα οποία μπορείτε να πειραματιστείτε. Στο τέλος κάθε μέρας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κενές σελίδες που συμπεριλαμβάνονται για να δημιουργήσετε ένα ημερολόγιο των εμπειριών σας.

Στην ενότητα των προτεινόμενων αναγνωσμάτων που βρίσκεται στο τέλος του βιβλίου, για κάθε μέρα και θέμα προτείνουμε ένα βιβλίο του Osho που υπεισέρχεται βαθύτερα στο αντικείμενο που εξετάζεται στο πρόγραμμα της ημέρας.

Όπως η επιστήμη μελετά τον εξωτερικό κόσμο, έτσι και ο Osho χρησιμοποιεί μια επιστημονική προσέγγιση για τον εσωτερικό κόσμο του διαλογισμού και της ανακάλυψης του εαυτού μας. Ο ίδιος έχει πειραματιστεί με όλες τις τεχνικές διαλογισμού που έχουν αναπτυχθεί στο παρελθόν και έχει εξετάσει τα αποτελέσματά τους στον σύγχρονο άνθρωπο. Έχει διαπιστώσει πόσο δύσκολο είναι για το υπερδραστήριο μυαλό του 21ου αιώνα να μείνει αμίλητο και ακίνητο, για παράδειγμα, και να παρακολουθήσει την αναπνοή του. Ή πόσο εύκολο είναι για ένα αρχαίο ιερό μάντρα να αντικαταστήσει ένα σύγχρονο υπνωτικό χάπι. Από τη γνώση αυτή, δημιούργησε νέους διαλογισμούς για τους ανθρώπους τού σήμερα. Μας προτείνει, λοιπόν, να ξεκινήσουμε με το σώμα – να συνειδητοποιήσουμε αυτά που μπορούμε να παρατηρήσουμε στις σκέψεις και τις αισθήσεις του συμπλέγματος σώματος-νου. Πολλοί από τους διαλογισμούς του Osho ξεκινούν με μια σωματική δραστηριότητα, ώστε να απελευθερώσουμε την ένταση και το άγχος του σώματος και του μυαλού. Τότε είναι πιο εύκολο να χαλαρώσουμε σε μια εμπειρία ακίνητης και σιωπηλής επαγρύπνησης και συνειδητότητας.

Ο Osho επίσης μεταμόρφωσε την «τέχνη της ακρόασης» σε μια πόρτα προς τον διαλογισμό. Μιλώντας κάθε μέρα στα άτομα που συγκεντρώνονται γύρω του – άτομα κάθε ηλικίας, εθνικότητας και πολιτισμικού υπόβαθρου– απαντά

στα ερωτήματα και στις ανησυχίες τους και παρουσιάζει την πρότασή του για έναν πιο υγιή και εσωτερικά κατευθυνόμενο τρόπο ζωής. Αυτές οι ομιλίες έχουν δημοσιευτεί στα πολυάριθμα βιβλία του Osho που διατίθενται πλέον στην αγορά. Ο Osho τόνισε ξανά και ξανά ότι οι ομιλίες αυτές δεν αποτελούν «παραδόσεις» που μεταφέρουν κάποια πληροφορία. Ο ίδιος λέει: «Οι ομιλίες μου δεν αποτελούν μια αγόρευση, δεν συνιστούν ένα δόγμα που εγώ σας μεταδίδω σαν κήρυγμα. Είναι απλώς μια αυθαίρετη επινόηση που σας προσφέρει μια γεύση της σιωπής».

Με άλλα λόγια, οι ομιλίες του Osho αποτελούν και οι ίδιες έναν διαλογισμό. Εδώ, τα λόγια μετατρέπονται σε μουσική, ο ακροατής ανακαλύπτει ποιος τον ακούει, και η συνειδητότητα μεταφέρεται από αυτό που ακούγεται στο άτομο που ακούει.

ΗΜΕΡΑ 1

Τι είναι ο διαλογισμός;

Σήμερα θα ξεκινήσουμε θέτοντας ένα βασικό ερώτημα: *Τι είναι ο διαλογισμός;*

Ο Osho απαντά υποστηρίζοντας ότι ο διαλογισμός είναι μια ιδιότητα με την οποία γεννιόμαστε, και ότι η αποστολή μας είναι απλώς να θυμηθούμε και να επανασυνδεθούμε με αυτή την ιδιότητα που είχαμε ως παιδιά.

Έπειτα από κάθε ενότητα Γνώσης θα βρείτε μία άσκηση διαλογισμού και συνειδητότητας από τον Osho.

Μπορείτε να πειραματιστείτε με αυτήν όποτε σας βολεύει, ενδεχομένως προτού πάτε για ύπνο σήμερα το βράδυ.

Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ

Ο διαλογισμός είναι μια κατάσταση κατάργησης του μυαλού. Ο διαλογισμός είναι μια καθαρή συνειδητότητα χωρίς περιεχόμενο. Συνήθως, η συνειδητότητά σας είναι γεμάτη σκουπίδια, όπως ένας καθρέφτης που είναι καλυμμένος με σκόνη. Το μυαλό είναι μια συνεχής κυκλοφοριακή συμφόρηση: οι σκέψεις κινούνται, οι επιθυμίες κινούνται, οι αναμνήσεις κινούνται, οι φιλοδοξίες κινούνται – είναι μια σταθερή κυκλοφοριακή συμφόρηση, μέρα μπαίνει, μέρα βγαίνει. Ακόμη και όταν κοιμάστε, το μυαλό σας λειτουργεί, ονειρεύεται. Εξακολουθεί να σκέφτεται, εξακολουθεί να είναι γεμάτο ανησυχίες και άγχη. Προετοιμάζεται για την επόμενη μέρα, πραγματοποιεί μια υπόγεια προετοιμασία.

Αυτή είναι η κατάσταση του μη διαλογισμού – ακριβώς το αντίθετο είναι ο διαλογισμός. Όταν δεν υπάρχει κυκλοφοριακή συμφόρηση και η σκέψη έχει σταματήσει – καμία σκέψη δεν κινείται, καμία επιθυμία δεν αναδύεται, είτε απόλυτα σιωπηλοί–, αυτή η σιωπή είναι ο διαλογισμός. Σε αυτή τη σιωπή μαθαίνει κάποιος την αλήθεια, και ποτέ άλλοτε. Ο διαλογισμός είναι μια κατάσταση κατάργησης του μυαλού. Και δεν μπορείτε να βρείτε τον διαλογισμό μέσω του

μυαλού επειδή το μυαλό διαιωνίζει τον εαυτό του. Μπορείτε να βρείτε τον διαλογισμό μόνο βάζοντας στην άκρη το μυαλό, νιώθοντας ήρεμοι, αδιάφοροι, χωρίς καμία ταύτιση με τον νου, βλέποντας το μυαλό να περνάει από δίπλα σας, αλλά χωρίς να ταυτίζεστε με αυτό, χωρίς να σκέφτεστε ότι «εγώ είμαι το μυαλό μου».

Ο διαλογισμός είναι η επίγνωση ότι «Εγώ δεν είμαι το μυαλό».

Όταν η συνειδητότητα εισχωρεί όλο και πιο βαθιά μέσα σας, αργά αργά, φτάνουν κάποιες στιγμές – στιγμές σιωπής, στιγμές αγνού χώρου. Στιγμές διαφάνειας, στιγμές κατά τις οποίες τίποτα δεν αναδύεται μέσα σας και όλα είναι σιωπηλά. Σε αυτές τις σιωπηλές στιγμές θα μάθετε ποιοι είστε και θα γνωρίσετε το μυστήριο αυτής της ύπαρξης.

Και μόλις γευτείτε αυτές τις λίγες σταγόνες από νέκταρ, θα ξυπνήσει μέσα σας μια μεγάλη λαχτάρα να μπει όλο και πιο βαθιά σε αυτές τις στιγμές. Θα ξυπνήσει μέσα σας μια ακαταμάχητη λαχτάρα, μια τεράστια δίψα. Θα πάρετε φωτιά!

Όταν θα έχετε γευτεί ελάχιστες ώρες σιωπής, χαράς, διαλογισμού, θα θελήσετε αυτή η κατάσταση να γίνει μόνιμη, ένα συνεχές. Και εάν μπορείτε να έχετε ελάχιστες στιγμές, τότε δεν υπάρχει πρόβλημα. Σιγά σιγά, ολοένα και περισσότερες στιγμές θα έρχονται. Καθώς θα αποκτάτε επιδεξιότητα, καθώς θα μαθαίνετε να μην εμπλέκεστε στο μυαλό –καθώς θα μαθαίνετε την τέχνη να παραμένετε αμέτοχοι, μακριά από το μυαλό, καθώς θα μαθαίνετε την επιστήμη της δημιουργίας μιας απόστασης ανάμεσα σ' εσάς και τις σκέψεις σας– ολοένα και περισσότερος διαλογισμός θα σας λούζει σαν φως.

Και όσο περισσότερο λούξετε με φως, τόσο περισσότερο θα μεταμορφώνεστε. Θα έρθει μια μέρα, μια μέρα μεγάλης ευλογίας, που ο διαλογισμός θα γίνει η φυσική σας κατάσταση.

Το μυαλό είναι κάτι αφύσικο, δεν μετατρέπεται ποτέ στη φυσική σας κατάσταση. Αλλά ο διαλογισμός είναι μια φυσική κατάσταση – την οποία έχουμε χάσει. Είναι ένας χαμένος παράδεισος, αλλά ο παράδεισος μπορεί να ανακτηθεί. Κοιτάζτε μέσα στα μάτια ενός παιδιού, κοιτάζτε και θα δείτε τεράστια σιωπή, αθωότητα. Κάθε παιδί έρχεται στον κόσμο με μια κατάσταση διαλογισμού, αλλά πρέπει να ενταχθεί στους τρόπους της κοινωνίας. Πρέπει να διδαχθεί πώς να σκέφτεται, πώς να υπολογίζει, πώς να συλλογείται, πώς να συζητά, πρέπει να διδαχθεί λέξεις, γλώσσα, έννοιες. Και σιγά σιγά χάνει την επαφή με την ίδια του την αθωότητα. Μολύνεται από την κοινωνία. Γίνεται ένας αποτελεσματικός μηχανισμός, δεν είναι άνθρωπος πλέον.

Το μόνο που απαιτείται είναι να ανακτήσετε ξανά αυτόν τον χώρο. Τον ξέρατε από παλιά, έτσι όταν γνωρίσετε για πρώτη φορά τον διαλογισμό θα εκπλαγείτε – επειδή ένα μεγάλο συναίσθημα θα αναδυθεί μέσα σας λες και το ξέρατε από παλιά. Και αυτό το συναίσθημα είναι αληθινό: *πράγματι* το γνωρίζατε από παλιά. Έχετε ξεχάσει. Το διαμάντι είναι χαμένο κάτω από σωρούς σκουπιδιών. Αλλά εάν μπορείτε να το ξεσκεπάσετε, θα βρείτε το διαμάντι ξανά – είναι δικό σας.

Δεν μπορεί πραγματικά να χαθεί, μπορεί μόνο να λησμονηθεί.

Γεννιόμαστε ως διαλογιζόμενοι και έπειτα μαθαίνουμε τους τρόπους του μυαλού. Αλλά η πραγματική φύση μας

παραμένει κρυμμένη κάπου χαμηλά σαν υπόγειο ρεύμα. Κάθε μέρα, με λίγο ψάξιμο, θα διαπιστώνετε ότι η πηγή ρέει ακόμη, η πηγή του φρέσκου νερού. Και η μεγαλύτερη χαρά της ζωής είναι να τη βρείτε.

Ένα παιδί γεννιέται, και το παιδί έρχεται στον κόσμο έτοιμο με τεράστια ενέργεια. Το παιδί δεν είναι παρά μόνο καθαρή ενσωματωμένη ενέργεια. Και προφανώς το πρώτο που πρέπει να επιδιώξει και να αναζητήσει το παιδί είναι το στήθος της μητέρας του. Το παιδί πεινάει. Επί εννέα μήνες μέσα στην κοιλιά της το παιδί τρεφόταν αυτόματα, ζούσε ως ένα μέρος της μητέρας. Τώρα έχει αποκοπεί από τη μητέρα, έχει γίνει μια ξεχωριστή οντότητα – και το πρώτο πράγμα, η πρώτη του ανάγκη, είναι να αναζητήσει τροφή. Έτσι ξεκινά το ταξίδι του προς τα έξω.

Η είσοδος στον κόσμο γίνεται μέσω του στήθους. Και το στήθος έκανε δύο πράγματα: έτρεφε το παιδί – και ο πρώτος στόχος του ήταν η επιβίωση. Και το στήθος ήταν τροφή, το στήθος ήταν η ζωή. Δεύτερον, το στήθος πρόσφερε ζεστασιά στο παιδί, καταφύγιο στο παιδί, αγάπη στο παιδί. Γι' αυτό η τροφή και η αγάπη έχουν συνδεθεί τόσο πολύ.

Γι' αυτό, όποτε νιώθετε ότι δεν έχετε αγάπη, αρχίζετε να τρώτε υπερβολικά. Οι άνθρωποι που αποκτούν εθισμό στο φαγητό είναι οι άνθρωποι που δεν έχουν αγάπη. Αρχίζουν να την υποκαθιστούν με φαγητό. Εάν έχετε αγάπη, δεν μπορείτε να φάτε υπερβολικά.

Ο διαλογισμός σημαίνει ότι συνειδητοποιείτε πως η πηγή της ζωής είναι εσωτερική. Το σώμα εξαρτάται πράγματι από το εξωτερικό – αλλά εσείς δεν είστε μόνο το σώμα σας. Δεν

εξαρτάστε από το εξωτερικό. Εξαρτάστε από τον εσωτερικό κόσμο σας. Αυτές είναι οι δύο κατευθύνσεις: να κινηθείτε προς τα έξω ή να κινηθείτε προς τα μέσα. Ο διαλογισμός είναι η αναγνώριση ότι «Υπάρχει και ένας εσωτερικός κόσμος, και πρέπει να τον αναζητήσω».

Ο διαλογισμός είναι το μυαλό που στρέφεται προς την πηγή του.

Το μυαλό είναι ένας τρόπος να κατανοήσει κάποιος το αντικείμενο: ο διαλογισμός είναι ένας τρόπος να κατανοήσει κάποιος το υποκείμενο. Το μυαλό συνιστά μια ενασχόληση με το περιεχόμενο και ο διαλογισμός συνιστά μια ενασχόληση με το δοχείο, τη συναίσθηση. Το μυαλό αποκτά μια εμμονή με τα σύννεφα και ο διαλογισμός αναζητά τον ουρανό. Τα σύννεφα πάνε κι έρχονται· ο ουρανός παραμένει, συνεχίζει να υπάρχει.

Αναζητήστε τον εσωτερικό ουρανό. Και εάν τον έχετε βρει, τότε δεν θα πεθάνετε ποτέ.

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Το ακόλουθο απόσπασμα είναι προσαρμοσμένο από το *Book of Secrets* του Osho. Είναι μια απλή τεχνική που θα σας προσφέρει μια γεύση και εμπειρία της συνειδητότητας όταν αυτή εισάγεται σε δραστηριότητες που κάνετε κάθε μέρα. Καθώς πειραματίζεστε με αυτή την τεχνική, αρχίζετε να ανακτάτε τη φυσική διαλογιστική σας κατάσταση μέσα από όλο τον θόρυβο και την κινητικότητα του μυαλού.

Ο Osho λέει:

Όταν λέω ότι η συνειδητότητα δεν μπορεί να αποκτηθεί από το μυαλό, εννοώ ότι δεν μπορείτε να την αποκτήσετε σκεπτόμενοι. Μπορεί να αποκτηθεί μόνο μέσω της πράξης, όχι μέσω της σκέψης.

Μη συνεχίσετε, λοιπόν, να σκέφτεστε τι είναι η συνειδητότητα, πώς θα την επιτύχετε ή ποιο θα είναι το αποτέλεσμα. Μη συνεχίσετε να σκέφτεστε – αρχίστε να την κάνετε.

Όταν περπατάτε στον δρόμο, περπατήστε με συνειδητότητα. Είναι δύσκολο, και ανά διαστήματα θα το ξεχνάτε, αλλά μην αποθαρρύνεστε. Όποτε το θυμάστε πάλι, μένετε σε εγρήγορση.

Κάντε κάθε βήμα με πλήρη επίγνωση.

Παραμείνετε εντός του βήματος, χωρίς να επιτρέπετε στο μυαλό να μεταφερθεί κάπου αλλού.

Τη στιγμή που τρώτε, φάτε. Μασήστε το φαγητό σας με επίγνωση.

Ό,τι κι αν κάνετε, μην το κάνετε μηχανικά. Για παράδειγμα, μπορώ να κουνήσω το κεφάλι μου μηχανικά. Αλλά τότε μπορώ να κουνήσω και το χέρι μου

*με πλήρη εγρήγορση. Το μυαλό μου συνειδητοποιεί
ότι το χέρι μου κινείται.*

Η Τεχνική

Κάντε το, δοκιμάστε το – αυτή τη στιγμή. Πιάστε ένα αντικείμενο που βρίσκεται κοντά σας και σηκώστε το όπως θα κάνατε συνήθως, μηχανικά. Τώρα ξαναβάλτε το πίσω.

Και τώρα... αποκτήστε συναίσθηση του χεριού σας, νιώστε το από μέσα προς τα έξω. Εάν υπάρχει κάποια ένταση στο χέρι, στα δάχτυλα, αφήστε την ένταση να φύγει.

Παραμένοντας συγκεντρωμένοι στο χέρι σας, με την πλήρη προσοχή στο χέρι σας, πιάστε και πάλι το αντικείμενο. Σηκώστε το. Αισθανθείτε την υφή του, το βάρος του. Την αίσθηση που έχει στο χέρι σας. Δείτε πώς θέλει το χέρι σας να αντιδράσει σε αυτό το αντικείμενο... να το γυρίσει από την άλλη, να το ζυγίσει, να παίξει με αυτό... ή απλώς να το κρατήσει. Με εγρήγορση και επίγνωση της κάθε κίνησης.

Τώρα αφήστε το κάτω, παραμένοντας σε εγρήγορση και έχοντας επίγνωση της κίνησης του χεριού σας.

Θα νιώσετε την αλλαγή. Η ποιότητα της δράσης μεταβάλλεται αμέσως.

Ο Osho λέει:

*Για παράδειγμα, εάν τρώτε με συνειδητότητα, τότε
δεν μπορείτε να φάτε περισσότερο απ' όσο απαιτείται
από το σώμα.*

Η ποιότητα μεταβάλλεται. Εάν τρώτε με συνειδητότητα, θα μασήσετε περισσότερο. Με ασυναίσθητες, μηχανικές συνήθειες, απλώς θα συνεχίσετε να ωθείτε πράγματα μέσα στο στομάχι σας. Δεν τα μασάτε καν, απλώς μπουκώνετε τον εαυτό σας. Μετά δεν υπάρχει απόλαυση. Και επειδή δεν υπάρχει απόλαυση, χρειάζεστε περισσότερο φαγητό προκειμένου να αποκτήσετε την απόλαυση. Δεν υπάρχει γεύση, γι' αυτό χρειάζεστε περισσότερο φαγητό.

Απλώς μείνετε σε εγρήγορση και δείτε τι θα συμβεί. Εάν βρίσκεστε σε εγρήγορση, θα μασήσετε περισσότερο, θα νιώσετε τη γεύση περισσότερο, θα νιώσετε την απόλαυση του φαγητού. Και όταν το σώμα απολαμβάνει, σας λέει και τότε να σταματήσετε.

Πειραματιστείτε με αυτή την τεχνική συνειδητότητας σήμερα καθώς και κατά τις επόμενες ημέρες, σε διαφορετικές καταστάσεις – δεν χρειάζεται να ορίσετε έναν ειδικό χρόνο γι' αυτόν τον διαλογισμό. Το θέμα είναι απλώς να διαλογιστείτε, με χαλαρό και παιγνιώδη τρόπο, κάνοντας αυτές τις συνηθισμένες, καθημερινές δραστηριότητες. Κανονικά πράγματα που κάνετε συνήθως χωρίς να σκέφτεστε, αυτή τη φορά κάντε τα σε έναν χώρο συνειδητότητας.

Απόσπασμα της ημέρας

*Όταν το μυαλό γνωρίζει, το ονομάζουμε γνώση.
Όταν η καρδιά γνωρίζει, το ονομάζουμε αγάπη.
Και όταν η ύπαρξη γνωρίζει, το ονομάζουμε
διαλογισμό.*

Osho

ΗΜΕΡΑ 2

Διαλογισμοί για την αγάπη και τη σύνδεση

Το πρώτο βήμα είναι να έχει κάποιος επίγνωση των σωματικών δράσεων και των αισθήσεών του καθώς περπατάει, τρώει, καθαρίζει το πάτωμα και ούτω καθεξής. Ή ακόμη και να αποκτήσει συναίσθηση των σκέψεων και των συναισθημάτων του όταν είναι μόνος, και να αποστασιοποιηθεί λίγο από αυτά. Αλλά το να αποκτήσει κάποιος την ίδια ποιότητα συναίσθησης στις αλληλεπιδράσεις του με άλλα άτομα, ιδιαίτερα με τον στενό του σύντροφο, είναι κάτι εντελώς διαφορετικό. Το σημερινό πρόγραμμα αναφέρεται σε αυτό το κομμάτι της ζωής μας.

Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ

Η αγάπη δεν αποτελεί σχέση. Η αγάπη συνδέει και συσχετίζει, αλλά δεν αποτελεί σχέση. Μια σχέση είναι κάτι ολοκληρωμένο. Μια σχέση είναι ένα ουσιαστικό· η τελεία έχει μπει, ο μήνας του μέλιτος έχει τελειώσει. Τώρα δεν υπάρχει χαρά, δεν υπάρχει ενθουσιασμός, και όλα έχουν τελειώσει. Η σχέση σημαίνει κάτι πλήρες, ολοκληρωμένο, κλεισμένο.

Η αγάπη δεν αποτελεί ποτέ μια σχέση – η αγάπη είναι σύνδεση. Αποτελεί πάντα έναν ποταμό που κυλάει ασταμάτητα. Η αγάπη δεν γνωρίζει τελεία, ο μήνας του μέλιτος ξεκινά αλλά δεν τελειώνει ποτέ. Δεν είναι σαν μυθιστόρημα που ξεκινά και σταματά σε ένα συγκεκριμένο σημείο, αποτελεί ένα συνεχές φαινόμενο. Οι εραστές σταματούν, αλλά η αγάπη συνεχίζει. Αποτελεί ένα συνεχές. Είναι ρήμα, όχι ουσιαστικό.

Γιατί μειώνουμε την ομορφιά της σύνδεσης σε μια σχέση; Γιατί βιαζόμαστε τόσο πολύ; Επειδή η σύνδεση είναι ανασφαλής. Και η σχέση παρέχει ασφάλεια, η σχέση διαθέτει μια βεβαιότητα. Η σύνδεση είναι απλώς η συνάντηση δύο αγνώστων, μπορεί και για μία μόνο νύχτα, και το πρωί λέμε αντίο. Ποιος ξέρει τι θα συμβεί αύριο; Και φοβόμαστε τόσο πολύ,

ώστε θέλουμε να το διασφαλίσουμε, θέλουμε να το κάνουμε προβλέψιμο. Θα θέλαμε το αύριο να έρθει σύμφωνα με την ιδέα που έχουμε εμείς γι' αυτό. Δεν του δίνουμε την ελευθερία να έχει τη δική του άποψη. Έτσι περιορίζουμε αμέσως κάθε ρήμα σε ουσιαστικό. Είστε ερωτευμένοι με μια γυναίκα ή με έναν άντρα, και αμέσως αρχίζετε να σκέφτεστε τον γάμο, να μετατρέψετε τον έρωτα σε μια νομική σύμβαση. Γιατί;

Σε έναν καλύτερο κόσμο, με άτομα διαλογιζόμενα, όπου η φώτιση θα έχει απλωθεί στη γη, οι άνθρωποι θα αγαπούν, θα αγαπούν απίστευτα πολύ, αλλά η αγάπη τους θα παραμένει σύνδεση, όχι σχέση. Και δεν λέω ότι η αγάπη τους θα είναι μόνο στιγμιαία. Υπάρχει κάθε πιθανότητα η αγάπη τους να φτάνει πολύ βαθύτερα από τη δική σας αγάπη, να έχει μια υψηλότερη ποιότητα οικειότητας, μπορεί να διαθέτει περισσότερη ποιότητα και θεϊκή διάσταση. Και είναι πολύ πιθανόν η αγάπη τους να διαρκέσει περισσότερο απ' όσο θα διαρκέσει ποτέ η λεγόμενη σχέση σας. Αλλά δεν θα είναι εγγυημένη από τον νόμο, από τα δικαστήρια, από την αστυνομία. Η εγγύηση αυτή θα είναι εσωτερική. Θα αποτελεί μια σύνδεση από την καρδιά, μια σιωπηλή κοινωνία. Εάν απολαμβάνετε τη συνύπαρξη με έναν άνθρωπο, θα θέλετε να την απολαμβάνετε ολοένα και περισσότερο. Εάν απολαμβάνετε την οικειότητα, θα θέλετε να την εξερευνήσετε ολοένα και περισσότερο.

Ξεχάστε τις σχέσεις και μάθετε να συνδέεστε.

Μόλις βρεθείτε σε μια σχέση, θα αρχίσετε να θεωρείτε ο ένας τον άλλον ως δεδομένο. Αυτό καταστρέφει όλες τις ερωτικές σχέσεις. Η σύνδεση σημαίνει ότι πάντοτε ξεκινάτε, προσπαθείτε

συνεχώς να γνωριστείτε. Συστήνεστε ο ένας στον άλλον ξανά και ξανά. Προσπαθείτε να δείτε τις πολλαπλές πλευρές της προσωπικότητας του άλλου ατόμου. Προσπαθείτε να εισχωρήσετε ολοένα και βαθύτερα στο βασίλειο των συναισθημάτων του, στα μύχια της ύπαρξής του. Προσπαθείτε να αποκαλύψετε ένα μυστήριο που δεν μπορεί να αποκαλυφθεί.

Αυτή είναι η χαρά της αγάπης: η εξερεύνηση της συνειδητότητας. Και εάν συνδέεστε και δεν μειώνετε την αγάπη σε μια σχέση, τότε ο άλλος θα γίνει ο καθρέφτης σας. Εξερευνήστε τον, και χωρίς να το συνειδητοποιείτε θα εξερευνάτε και τον εαυτό σας. Εισχωρώντας βαθύτερα στον άλλον, γνωρίζοντας τα συναισθήματά του, τις σκέψεις του, τις βαθύτερες έγνοιες του, θα γνωρίσετε και τις βαθύτερες δικές σας έγνοιες. Οι εραστές γίνονται ο ένας καθρέφτης για τον άλλον και τότε η αγάπη μετατρέπεται σε διαλογισμό.

ΟΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ

Ακολουθούν δύο συνδεδεμένοι διαλογισμοί με τους οποίους μπορείτε να εξασκηθείτε όποτε βολεύει εσάς.

Ο πρώτος, και πιο θεμελιώδης και σχετικός για όλους μας, είναι η αγάπη του εαυτού μας. Ο Osho συχνά μας θυμίζει ότι η αγάπη ξεκινά όταν είμαστε σε θέση να αγαπήσουμε *τον εαυτό μας*. Μόνο όταν αγαπάμε τον εαυτό μας μπορούμε να αγαπήσουμε τους άλλους. Η αγάπη για τον εαυτό μας είναι η βάση.

Τεχνική 1. Αγαπήστε τον εαυτό σας

Η καλύτερη μέθοδος είναι να βρείτε ένα όμορφο μέρος στη φύση όταν μπορέσετε να μείνετε μόνοι σας και ανενόχλητοι για λίγο, αλλά μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το αγαπημένο σας μέρος στο σπίτι (ίσως την αγαπημένη σας καρέκλα) ή έναν ειδικό χώρο διαλογισμού που έχετε δημιουργήσει. Μπορείτε ακόμη και να το δοκιμάσετε στο κρεβάτι σας προτού πάτε για ύπνο.

Πειραματιστείτε με αυτό για λίγο:

Καθίστε κάπου μόνοι σας και ερωτευτείτε τον εαυτό σας για πρώτη φορά. Ξεχάστε τον κόσμο – απλώς ερωτευτείτε τον εαυτό σας. Χαρείτε την ίδια σας την ύπαρξη, γευτείτε τον εαυτό σας... Περιμένετε λίγο, εξερευνήστε λιγάκι. Νιώστε τη μοναδικότητά σας, χαρείτε την ίδια σας την ύπαρξη. Βρίσκεστε σε αυτή την ύπαρξη! Ακόμη και αυτό το γεγονός, ακόμη και αυτή η πολύ συνειδητή επίγνωση του «είμαι» μπορεί να αποτελέσει μια ματιά στην ανάσα της ευλογίας που υπάρχει αυτή τη στιγμή... η καρδιά χτυπά... χαρείτε όλα αυτά για λίγο.

Αφήστε την αίσθηση να εισχωρήσει σε κάθε πόρο του σώματός σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να παρασυρθεί από τον ενθουσιασμό. Χορέψτε εάν νιώσετε την επιθυμία, γελάστε εάν νιώσετε την επιθυμία, τραγουδίστε ένα τραγούδι εάν νιώσετε την επιθυμία – αλλά να θυμάστε ότι εσείς βρίσκεστε

στο κέντρο όλων αυτών... Και αφήστε τις πηγές της ευτυχίας να ρέουν από μέσα σας, όχι απ' έξω.

Αργά και σταθερά, αφήστε αυτή την αίσθηση να εισχωρήσει βαθιά στην ύπαρξή σας.

Τεχνική 2: Διαλογισμός ένωσης για συντρόφους

Ο δεύτερος διαλογισμός προσφέρεται για ζευγάρια ή για φίλους.

Μπορείτε να ασκήσετε αυτόν τον διαλογισμό τριάντα λεπτών κάθε φορά που αισθάνεστε «κολλημένοι» στη σχέση σας ή απλώς επειδή θα θέλατε να δημιουργήσετε μια βαθύτερη σύνδεση με τον φίλο ή τον σύντροφό σας σε έναν χώρο πέραν των συνηθισμένων συνομιλιών και λέξεων. Συνιστάται να το κάνετε τη νύχτα.

ΠΡΩΤΟ ΣΤΑΔΙΟ: Καθίστε απέναντι ο ένας από τον άλλον, κρατώντας σταυρωτά τα χέρια ο ένας του άλλου, κοιτώντας ο ένας τα μάτια του άλλου. Εάν το σώμα σας αρχίσει να κινείται και να πάλλεται, επιτρέψτε το. Μπορείτε να ανοιγοκλείσετε τα μάτια, αλλά μην πάρετε το βλέμμα σας από το άλλο άτομο. Μην αφήσετε ο ένας τα χέρια του άλλου ό,τι κι αν συμβεί.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΤΑΔΙΟ: Μπορείτε και οι δυο σας να κλείσετε τα μάτια και να επιτρέψετε στις κινήσεις να συμβούν για δέκα ακόμη λεπτά.

ΤΡΙΤΟ ΣΤΑΔΙΟ: Τώρα σηκωθείτε και κινηθείτε μαζί, κρατώντας τα χέρια, για δέκα λεπτά.

Αυτό θα αναμείξει βαθιά τις ενέργειές σας.

Απόσπασμα της ημέρας

Ορισμένες φορές οι εραστές νιώθουν ότι όταν η αγάπη είναι εκεί, εκείνοι δεν είναι. Είναι εύκολο να το νιώσει κάποιος αυτό στην αγάπη, επειδή η αγάπη προσφέρει ικανοποίηση, αλλά είναι δύσκολο να το νιώσει στο μίσος, επειδή το μίσος δεν είναι ικανοποιητικό. Οι εραστές, οι βαθύτεροι εραστές, έχουν αισθανθεί πως δεν «αγαπούν» – η αγάπη δεν αποτελεί δραστηριότητα· αντιθέτως, έχουν μετατραπεί στην αγάπη.

Osho

ΗΜΕΡΑ 3

Διαλογισμοί για τον θυμό

Το σημερινό πρόγραμμα εξετάζει τα συναισθήματα και ιδιαίτερα ένα συναίσθημα που έχουμε βιώσει όλοι - τον θυμό.

Τα συναισθήματά μας παίζουν κυρίαρχο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, και μπορούν ακόμη και να επηρεάσουν τη σωματική υγεία μας. Συχνά παγιδευόμαστε στο δίλημμα μεταξύ «έκφρασης» και «καταπίεσης». Παρόλο που η έκφραση ενός συναισθήματος όπως του θυμού μπορεί να τρομάξει ή να πλήγωσει τους άλλους, η καταπίεση του θυμού ενέχει το ρίσκο να πλήξουμε τον εαυτό μας. Συνήθως στη ζωή αντιμετωπίζουμε τον θυμό με έναν τρόπο που κυμαίνεται ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα: είτε ξεσπάμε τον θυμό μας σε άλλα άτομα είτε τον καταπιέζουμε, τον κρατάμε για τον εαυτό μας και νιώθουμε άσχημα.

Στη σημερινή ομιλία, ο Osho προσφέρει μια τρίτη εναλλακτική, μια μέθοδο που μας δίνει τη δυνατότητα να κυριαρχήσουμε στα συναισθήματά μας αντί να τα αφήνουμε να μας καταλαμβάνουν. Αφού ακούσετε τη δική του προσέγγιση αντιμετώπισης αυτής της συχνά ανεπιθύμητης συναισθηματικής κατάστασης, θα διδαχτείτε μια απλή μέθοδο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να έχετε τη δυνατότητα να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα με επίγνωση και όχι απλώς αντιδρώντας μηχανικά και επιτρέποντάς

τους να σας κατακλύζουν. Η σημερινή πρακτική άσκηση απευθύνεται κυρίως στην αλλαγή των «αυτόματων» προτύπων του θυμού.

Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΟΣΗΟ

Εάν προσπαθήσετε να μη νιώσετε θυμωμένοι, θα καταπιέσετε τον θυμό. Εάν προσπαθήσετε να υπερβείτε τον θυμό, δεν θα τον καταπιέσετε: αντιθέτως, θα πρέπει να κατανοήσετε το συναίσθημα, να το παρατηρήσετε. Η υπέρβαση βρίσκεται στην παρατήρηση.

Εάν καταπιέσετε τον θυμό, αυτός θα εισχωρήσει στο ασυνείδητό σας. Θα σας δηλητηριάζει ολοένα και περισσότερο. Αυτό δεν είναι καλό για εσάς και για την υγεία σας, και αργά ή γρήγορα θα σας κάνει νευρωτικούς. Κάποια στιγμή, ο συσσωρευμένος θυμός θα εκραγεί, και αυτό θα είναι πολύ πιο επικίνδυνο, επειδή δεν θα μπορείτε να το ελέγξετε καθόλου.

Είναι καλύτερο να τον κερδίζετε καθημερινά σε μικρές δόσεις. Αυτές οι δόσεις είναι ομοιοπαθητικού τύπου: πού και πού θα νιώθετε θυμό, και τότε αισθανθείτε τον. Αυτό είναι πολύ πιο υγιές από τη συσσώρευση του θυμού για λίγα χρόνια, που οδηγεί κάποια στιγμή σε ένα ξέσπασμα. Τότε θα είναι υπερβολικός και δεν θα συνειδητοποιείτε καν τι κάνετε. Θα είναι η απόλυτη τρέλα. Μπορεί να κάνετε κάτι εξαιρετικά επιζήμιο στον εαυτό σας ή σε κάποιον άλλον, μπορεί να προχωρήσετε σε δολοφονία ή και σε αυτοκτονία.

Η υπέρβαση είναι μια εντελώς διαφορετική διαδικασία. Στην υπέρβαση δεν καταπιέζετε τον θυμό και δεν τον εκφράζετε επίσης.

Γνωρίζετε μόνο δύο τρόπους αντιμετώπισης του θυμού: έκφραση και καταπίεση. Και ο πραγματικός τρόπος αντιμετώπισης δεν είναι κανένας από τους δύο. Δεν είναι η έκφραση, επειδή όταν εκφράζετε θυμό, προκαλείτε θυμό στο άλλο άτομο και τότε δημιουργείται μια αλυσίδα... έπειτα θα εκφράσει θυμό ο άλλος, ύστερα εσείς θα νιώσετε ότι σας προκαλεί... πού θα σταματήσει όλο αυτό; Και όσο περισσότερο εκφράζεται ο θυμός, τόσο περισσότερο θα μετατραπεί σε συνήθεια, μια μηχανική συνήθεια. Όσο περισσότερο τον εκφράζετε, τόσο περισσότερο εξασκείστε σε αυτόν! Θα είναι δύσκολο για εσάς να τον ξεφορτωθείτε.

Μέσα από αυτόν τον φόβο προκύπτει η καταπίεση: μην εκφραστείς, επειδή αυτό θα φέρει δυστυχία σ' εσένα και σε άλλους – και χωρίς να υπάρχει νόημα. Αυτό σας κάνει άσχημους, δημιουργεί αρνητικές καταστάσεις στη ζωή, και τότε θα κληθείτε να πληρώσετε για όλα αυτά. Σιγά σιγά, αυτό γίνεται τόσο έντονη συνήθεια, που μετατρέπεται σε δεύτερη φύση σας.

Από τον φόβο της έκφρασης γεννήθηκε η καταπίεση. Εάν όμως καταπιέζετε, συσσωρεύεται δηλητήριο, και είναι βέβαιο ότι θα εκραγεί.

Η τρίτη προσέγγιση, η προσέγγιση όλων των φωτισμένων ανθρώπων του κόσμου, δεν είναι η έκφραση ή η καταπίεση, αλλά η παρατήρηση. Όταν κάνει την εμφάνισή του ο θυμός, καθίστε κάπου ήσυχοι, αφήστε τον να σας περιτριγυρίσει

στον εσωτερικό κόσμο σας, αφήστε το σύννεφο να σας περικυκλώσει, γίνετε ένας σιωπηλός παρατηρητής. Δείτε: αυτός είναι ο θυμός.

Ο Βούδας λέει στους ακολούθους του το εξής: Όταν ο θυμός ξυπνά, ακούστε τον, ακούστε το μήνυμά του. Και να θυμάστε ξανά και ξανά, να συνεχίζετε να λέτε στον εαυτό σας: Θυμός, θυμός... Μείνετε σε εγρήγορση, μην αποκοιμηθείτε. Μείνετε σε εγρήγορση ξέροντας ότι ο θυμός σας περικυκλώνει. Δεν είστε εσείς ο θυμός! Είστε ο παρατηρητής του. Και εκεί βρίσκεται το κλειδί.

Αργά και σταθερά, με την παρατήρηση, διαχωρίζετε τόσο πολύ από τον θυμό, ώστε δεν μπορεί να σας επηρεάσει. Και αποσπάστε από αυτόν τόσο πολύ, μένετε τόσο αμέτοχοι και ψυχραιμοί και απομακρυσμένοι από αυτόν, και η απόσταση είναι τέτοια, ώστε δεν φαίνεται να έχει καμία σημασία. Μάλιστα, θα αρχίσετε να γελάτε με όλα τα γελοία πράγματα που κάνετε στο παρελθόν εξαιτίας του θυμού αυτού. Δεν είστε εσείς. Είναι εκεί, έξω από εσάς. Σας περιτριγυρίζει. Αλλά από τη στιγμή που παύετε να ταυτίζετε με αυτόν, δεν τον εμποτίζετε με την ενέργειά σας.

Να θυμάστε ότι εμείς προσφέρουμε ενέργεια στον θυμό· μόνο τότε αποκτά ζωτικότητα. Ο ίδιος ο θυμός δεν έχει δική του ενέργεια, εξαρτάται από τη συνεργασία μας. Κατά την παρατήρηση, η συνεργασία διαλύεται, δεν την υποστηρίζετε πλέον. Θα είναι εκεί για λίγες στιγμές, για λίγα λεπτά, κι έπειτα θα εξαφανιστεί. Εάν δεν βρει ρίζες μέσα σας, εάν διαπιστώσει ότι δεν είστε διαθέσιμοι, εάν δει ότι βρίσκεστε μακριά από αυτόν, ότι είστε ένας παρατηρητής επάνω στους

λόφους, θα διαλυθεί, θα εξαφανιστεί. Και αυτή η εξαφάνιση είναι υπέροχη, είναι μια μοναδική εμπειρία.

Βλέποντας τον θυμό να εξαφανίζεται, γεννιέται μεγάλη γαλήνη: η σιωπή που ακολουθεί την καταιγίδα. Θα νιώσετε έκπληξη όταν διαπιστώσετε ότι κάθε φορά που γεννιέται ο θυμός, εάν μπορείτε να τον παρατηρήσετε, θα βυθίζετε σε τέτοια ηρεμία, που θα σας φανεί πρωτόγνωρη. Θα εισέλθετε σε μια κατάσταση βαθύτατου διαλογισμού... όταν ο θυμός εξαφανιστεί, θα δείτε τον εαυτό σας τόσο ανανεωμένο, τόσο νέο, τόσο αθώο, όπως δεν τον έχετε ξαναδεί ποτέ. Τότε θα νιώσετε ευγνωμοσύνη ακόμη και για τον θυμό· δεν θα νιώθετε θυμωμένοι μαζί του, επειδή θα σας έχει προσφέρει έναν πολύ όμορφο χώρο για να ζείτε, μια απόλυτα νέα εμπειρία για να βιώσετε. Τον έχετε χρησιμοποιήσει, τον έχετε μετατρέψει πια σε μέσο για να προχωρήσετε παραπέρα.

Αυτή είναι η δημιουργική χρήση των αρνητικών συναισθημάτων που βιώνετε.

Ο ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Συχνά φαίνεται ότι ο θυμός απλώς σιγοβράζει κάτω από την επιφάνεια, περιμένοντας την ευκαιρία να ξεσπάσει. Ακόμη και εάν εξωτερικεύσετε τον θυμό σας και βρείτε έναν τρόπο να τον εκφράσετε, εάν δεν εισχωρήσετε βαθύτερα για να ανακαλύψετε την πηγή του –εάν δεν βρείτε τι είναι αυτό που υπάρχει μέσα σας και τον πυροδοτεί–, το βαθύτερο πρότυπο

δεν θα αλλάξει. Εάν το μόνο που κάνετε είναι να τον βγάξετε προς τα έξω, μετά θα αρχίσετε να τον συσσωρεύετε και πάλι, και το πρότυπο θα συνεχιστεί.

Ο σημερινός διαλογισμός μπορεί να σπάσει το πρότυπο που μας κάνει να συσσωρεύουμε θυμό ξανά και ξανά. Δόθηκε ειδικά από τον Osho σε ένα άτομο που αντιμετώπιζε μεγάλες δυσκολίες με τον θυμό του, και αποτελεί μια μέθοδο που χρησιμοποιεί το σώμα ως οδηγό. Κάντε την άσκηση με ειλικρίνεια και παρακολουθήστε αυτά που θα προσφέρει. Ο μόνος τρόπος για να το διαπιστώσετε είναι να την εφαρμόσετε.

Χρειάζεστε περίπου είκοσι λεπτά και έναν χώρο στον οποίο θα μπορέσετε να μείνετε μόνοι σας χωρίς κανέναν να σας διακόψει. Ρυθμίστε ένα ξυπνητήρι στα δεκαπέντε λεπτά.

Η Τεχνική

Κάθε μέρα, για δεκαπέντε λεπτά, όποτε νιώθετε ότι η στιγμή είναι κατάλληλη, κλείστε την πόρτα του δωματίου σας και, όρθιοι ή καθιστοί, αρχίστε να νιώθετε θυμό – αλλά μην τον απελευθερώσετε, μην τον εκφράσετε. Συνεχίστε να τον πιέζετε, μέχρι να νιώσετε σχεδόν τρελοί από θυμό, αλλά μην τον απελευθερώσετε, μην τον εκφράσετε... μη χτυπήσετε καν ένα μαξιλάρι. Καταπιέστε τον με κάθε τρόπο.

Αρχικά, μπορεί να χρειαστεί να θυμηθείτε μία συγκεκριμένη κατάσταση κατά την οποία νιώσατε πραγματικό θυμό, μόνο και μόνο για να επαναφέρετε το συναίσθημα. Αφήστε όμως το σώμα σας να είναι ο οδηγός, εστιάστε στα

συναισθήματα που είχατε στο σώμα σας – όχι στη συνθήκη που προκάλεσε τον θυμό. Μην τα επεξεργάζεστε λογικά, απλώς μείνετε σε επαφή με τις σωματικές αισθήσεις που εμφανίζονται όταν υπάρχει θυμός. Και επιτρέψτε σε αυτές τις αισθήσεις να γίνουν ολοένα και πιο έντονες.

Εάν νιώθετε ένταση να γεννιέται στο στομάχι σας, λες και κάτι είναι έτοιμο να εκραγεί, τραβήξτε το στομάχι προς τα μέσα, σφίξτε το όσο περισσότερο μπορείτε. Εάν νιώθετε τους ώμους σας τεταμένους, τα χέρια σας να σχηματίζουν γροθιά, εάν θέλετε να χτυπήσετε κάποιον, σφίξτε ακόμη περισσότερο τους ώμους και τα χέρια σας. Εάν νιώθετε ότι σφίγγετε το σαγόνι σας και ότι θέλετε να ουρλιάξετε, σφίξτε το σαγόνι σας ακόμη περισσότερο. Αφήστε ολόκληρο το σώμα σας να νιώσει όσο περισσότερη ένταση γίνεται, σχεδόν σαν ηφαιστειο που κοχλάζει, χωρίς να απελευθερώνει την ένταση αυτή. Αυτό είναι το σημείο που πρέπει να θυμάστε – καμία απελευθέρωση, καμία έκφραση. Μην φωνάζετε, γιατί το στομάχι θα απελευθερωθεί. Μην χτυπήσετε τίποτα, γιατί οι ώμοι θα απελευθερωθούν και θα χαλαρώσουν. Ανεβάστε θερμοκρασία για δεκαπέντε λεπτά, λες και προσπαθείτε να αγγίξετε το σημείο βρασμού. Για δεκαπέντε λεπτά προσπαθήστε να ανεβάσετε την ένταση στο σημείο κλιμάκωσης. Όταν το ξυπνητήρι χτυπήσει, προσπαθήστε όσο μπορείτε να διατηρήσετε όλη την ένταση μέσα σας.

Και τότε, όταν το ξυπνητήρι σταματήσει να χτυπά... καθίστε ήρεμοι, κλείστε τα μάτια σας, χαλαρώστε το σώμα και απλώς παρατηρήστε τι συμβαίνει. Παραμείνετε μάρτυρας των γεγονότων τουλάχιστον για άλλα δεκαπέντε λεπτά ή και

περισσότερο, εάν αισθάνεστε ότι αυτό είναι το σωστό. Χαλαρώστε το σώμα σας και απλώς παρατηρήστε.

Εάν νιώθετε ότι αυτή η μέθοδος σας ταιριάζει, κάντε αυτή την άσκηση κάθε μέρα για δύο εβδομάδες. Αυτή η θέρμανση του σώματος θα αναγκάσει τα πρότυπά σας να λιώσουν.

Και εάν νιώθετε ότι ο θυμός δεν είναι το θέμα που σας απασχολεί, μπορείτε να τον υποκαταστήσετε με τη θλίψη, τη ζήλια, τον φόβο –ή με οποιοδήποτε συναίσθημα του οποίου το πρότυπο θα θέλατε να αλλάξετε– και προσαρμόστε αντίστοιχα την άσκηση.

Απόσπασμα της ημέρας

Η επιστήμη της μεταμόρφωσης της ζωής ονομάζεται διαλογισμός. Μέσω της ανάλυσης, η φυσική επιστήμη αγγίζει το άτομο και την ατομική ενέργεια, αλλά ο διαλογισμός αγγίζει την ψυχή και την ψυχική δύναμη.

Osho

