OSHO

T r z e c i e o k o
BRAMA POSTRZEGANIA POZAZMYSŁOWEGO

Spis treści
Wprowadzenie 1
WSKAZÓWKI DO PRAKTYKI 3
Nie walcz z życiem 3
Jak otwiera się trzecie oko 3
Uważność dwukierunkowa 5
Krystalizacja trzeciego oka 7
Uziemienie 8
Nadwrażliwość trzeciego oka 9
W jaki sposób techniki patrzenia wpływają na trzecie oko? 10
Umiejscowienie trzeciego oka 15
Dlaczego ludzie zajmujący się parapsychologia maja napięte i przerażone oczy? 18
Dlaczego zatrzymanie ruchu oczu stwarza napięcie psychiczne? 21
TECHNIKI 25
Masaż trzeciego oka 25
Zamkniecie siedmiu bram 25
Odnaleźć świadka 26
Muskanie gałek ocznych 26
Patrz na przedmiot jakbyś go widział pierwszy raz 27

Wprowadzenie

Hinduistyczna kultura Indii stanowi jak dotąd jedyny przykład dużej grupy społecznej, która uznaje „trzecie oko" za anatomiczny fragment ludzkiego ciała. Mieszkańcy Stanów Zjednoczonych i Europy niezbyt chętnie nanoszą na swe czoła znaki wyrażające duchowość, pojawiły się jednak sygnały świadczące o tym, że rozwinięta technologicznie, obsesyjna na punkcie nauki kultura Zachodu zaczyna otwierać się na fenomen trzeciego oka.
Gdy człowiek postrzega, wyczuwa lub w jakiś inny sposób zaczyna odbielać istnienie ludzkiej aury - warstw subtelnej energii otaczającej ciało fizyczne - zdolność tę przypisuje się otwarciu trzeciego oka. Istotnie właśnie dlatego ten tajemniczy organ nazwano „trzecim okiem", pozwala on bowiem dostrzegać to. co jest ukryte przed wzrokiem fizjologicznym.

Zainteresowanie aura i energiami subtelnymi wzrasta ostatnio w krajach Zachodu w niespotykanym tempie. Ośrodki uznawane w tej dziedzinie za pionierskie, takie jak Berkeley Psychic Institute w Kalifornii, gdzie ludzie uczą się czytania subtelnej energii, istnieją już tak dawno, że otrzymały etykietkę przestarzałych. Same sobie pewnie na to zasłużyły, trzymając się tradycyjnego spojrzenia na krążenie i przemiany energii subtelnych.

Fotografia kirlianowska umożliwia postrzeganie eterycznej poświaty energetycznej otaczającej każdy żywy organizm. Ostatnio w Niemczech Peter Mandel opracował metodę

koloropunktury, która pozwala wykorzystać fotografie kirlianowskie do oceny zaburzeń równowagi energetycznej ludzkiego ciała, ujemnie oddziaływujących na zdrowie. Pozwala ona też uzyskiwać nagłe i niespodziewane efekty terapeutyczne po oświetleniu określonych punktów ciała światłem odpowiedniej barwy. Gwałtowny wzrost popularności koloropunktury, nie tylko w Niemczech, ale i na świecie, pokazuje, że ludzie staja się coraz bardziej wyczuleni na tego rodzaju energoterapie.

Kolejnym pionierem terapii energetycznej jest Vicky Wall z Anglii. Stworzyła ona wspaniały system uzdrawiania ciała fizycznego, ciała emocjonalnego i subtelnych ciał energetycznych za pomocą kolorów i zapachów. Metoda ta. zwana Aura Soma, również szybko zyskuje powszechne uznanie.

Należy w tym miejscu szczególnie podkreślić entuzjazm i intuicyjne odczuwanie widoczne u sannyasinów (uczniów) Osho, których wrażliwość na pola subtelnych energii i otwartość na wszelkiego rodzaju nowości technik uzdrawiania znacznie przyspieszyły rozprzestrzenianie się koloropunktury i Aura Somy w świecie.

Świadomość obecności trzeciego oka zdecydowanie nasiliła się w ostatniej dekadzie. Trend ten pojawił się w samą porę. Jedną z zasadniczych zalet trzeciego oka jest dostarczanie nam pewnego rodzaju panoramicznego spojrzenia, pomagającego jednostkom wznieść się ponad znane wszystkim tereny, przez co zyskuje się swoisty widok z lotu ptaka na całość krajobrazu.

Takie panoramiczne widzenie nigdy jeszcze nie było tak bardzo potrzebne jak dzisiaj. Jeśli bowiem ludzkość nie zdoła wznieść się ponad swe ograniczone horyzonty, by wyraźnie dostrzec wszystkie konsekwencje nieświadomych przekonań i nawyków - zatrucia całej planety, niekończących się napięć wywoływanych na bazie różnic narodowych, etnicznych czy religijnych -niewielka będziemy mieć nadzieję na przetrwanie i zrobienie kilku kolejnych kroków naprzód w następnym stuleciu.

Innym ważnym aspektem trzeciego oka jest identyfikacja i dezidentyfikacia Trzecie oko jest punktem anatomii ciał subtelnych, dzięki któremu identyfikujemy się z otaczającym nas światem. Identyfikacja ta odbywa się na tysiące sposobów. Można identyfikować się z pracą - lekarza, terapeuty, biznesmena, profesora uniwersytetu. Identyfikujemy się ze statusem społecznym albo jako człowiek sukcesu, sławny, szanowany lub bogaty. Można też identyfikować się z wyznawaną religią, przynależnością państwową lub etniczna. Możliwa jest także identyfikacja z lokalną drużyną piłkarską, marka używanego samochodu czy zestawem ubrań jakie nosimy.

W miarę otwierania się trzeciego oka i zyskiwania wyraźniejszego widzenia wewnętrznego, stopniowo zanika tendencja do tworzenia poczucia osobowej jaźni na zasadzie identyfikacji z zewnętrznymi etykietkami. Następuje wyzwolenie z tego, co stanowi więzienie psychologiczne, choć jednocześnie umożliwia nam doświadczanie godności i wspaniałości naszej autentycznej natury - unikalnego, jednostkowego bytu ludzkiego.

WSKAZÓWKI DO PRAKTYKI

Nie walcz z życiem

Z ogromną łatwością wchodzę w sytuacje, nad którymi mam kontrolę: kiedy coś kontroluję, czuję się znakomicie. Ale gdy sytuacja wymyka się spod kontroli, gdy ktoś inny nad wszystkim panuje, przeraża mnie to i przyjmuję postawę obronną. Nie lubię tego.

Musisz zmienić ten nawyk, bo jeśli taki jest twój warunek, żeby wszystko było w porządku, nigdy wszystko nie będzie w porządku. Jeśli zrobisz z tego warunek, że wszystko jest w porządku wtedy, gdy ty nad tym panujesz, nie wszystko z tobą będzie w porządku. Będziesz nieszczęśliwy - bo nie będzie żadnych szans zapanowania nad sobą. Życie opiera się na wielkiej współzależności; jak mógłbyś to kontrolować? Nawet jeśli myślisz, że panujesz nad wszystkim, nic z tego nie wynika - to złudne wyobrażenie.

Nikt nie może wszystkiego kontrolować. Życie jest tak wielkie, ogromne, złożone, a my tak drobni i mali - jak mielibyśmy je kontrolować? Masz więc wyjątkowo złe wyobrażenia. Ma je wielu ludzi - dlatego cierpią. To właśnie jest ego. Ego czuje się dobrze, gdy nad wszystkim panuje. Kiedy nie ma mowy o kontrolowaniu sytuacji, ego zaczyna tracić siły. Wygląda to prawie jak śmierć. I to jest śmierć - ale dobrze się składa, że ego umiera.

Szukaj wiec sytuacji, w których mógłbyś w pełni sobie uświadomić, że to nie ty jesteś kontrolującym. Spróbuj znaleźć w tym szczęście - na tym polega życie. Powierz się życiu, a będziesz szczęśliwy 24 godziny na dobę, dzień w dzień, rok po roku. Nikt nie jest w stanie uczynić cię nieszczęśliwym, bo wznosisz się nad ubóstwem i niedolą. Przestajesz dźwigać ciężar.

Powierz się życiu. Jak miałbyś je kontrolować? To absurd, ten wysiłek jest czymś absurdalnym. Życie może tobą zawładnąć, ale ty nie możesz zawładnąć życiem. Pomyśl tylko: jeden z moich palców próbuje kontrolować całe ciało - absurd! Palec może podlegać kontroli ciała. Jest jego fragmentem, jeśli podda się ciału, będzie szczęśliwy, będzie zdrowy i to ciało będzie go dożywiać. Jeżeli jednak będzie walczyć z ciałem i starać się nad nim zapanować, zachoruje. Ulegnie paraliżowi, będzie oderwany od ciała. Samo to zmaganie sprawi, że będzie on oderwany. A zatem nie walcz z życiem - powierz mu sie.

Początkowo będzie to trudne, ponieważ nasze wychowanie oparte jest na wzmacnianiu ego, nauczono nas walczyć. Nauczyliśmy się więc czegoś nonsensownego, co doprowadza ludzi do szaleństwa. Nic dobrego z tego nie wynika. Popatrz tylko! Jakże ogromny jest wszechświat - jak zamierzasz go kontrolować?

Porzuć zmaganie i walkę, a wszystko z tobą będzie w porządku. Nikt nie uczyni cię nieszczęśliwym. Niedola po prostu odejdzie i pojawi się głęboka akceptacja, totalna akceptacja. Poczujesz, że jesteś błogosławiony. Mało tego, to ty będziesz błogosławić cały świat. Błogosławieństwa będą z ciebie wypływać. Będąc błogosławionym, sam staniesz się błogosławieństwem.

To jest właśnie znaczenie błogosławieństw wypowiedzianych przez Jezusa: „Błogosławieni cisi, albowiem oni odziedziczą ziemię. Błogosławieni ubodzy..." Co on przez to rozumie? Błogosławieni ci, którymi życie zawładnęło i którzy nie walczą, nie dokonują podbojów, nie zmagają się z życiem. Oto prawdziwi ubodzy, pokorni, cisi - i tacy ludzie są błogosławieni, oni bowiem dostąpią królestwa bożego.

Nie twórz wokół siebie piekła. Choć przez jeden miesiąc po prostu zrelaksuj się. popatrz co się dzieje wokoło...

Jak otwiera się trzecie oko

Osiem lat temu pokazano w telewizji reportaż z ashramu w Punie. gdzie przykładałeś ludziom palec do trzeciego oka, a oni padali na ziemię. Wtedy uznałem cię za Mistrza. Sześć lat zajęło mi dotarcie do Ciebie. Gdy spojrzałem na Ciebie pierwszy raz, padłem jak długi, a w mym mózgu rozbłysło światło. Siedząc teraz przed tobą, zamykam oczy i widzę wielki, czarny punkt. W samym środku tego czarnego punktu jest biała kropka. Ten biały punkt zbliża się coraz bardziej zataczając kręgi. Zanim ten czarny punkt zniknie, otwieram oczy. Co to oznacza?

To, co ci się przytrafiło, jest niezmiernie ważne, rzadkie, wręcz unikalne. Wiąże się z tym, co świat zawdzięcza Wschodowi, z uznaniem, że pomiędzy dwojgiem oczu fizycznych jest trzecie oko, które zwykle jest uśpione. Trzeba podjąć starania, poprowadzić całą energię seksualną w górę, na przekór sile grawitacji, a gdy dotrze ona do trzeciego oka, otworzy się ono. Próbowano wielu metod, by tego dokonać. Po otwarciu trzeciego oka pojawia się nagły rozbłysk światła - co nie było dotąd jasne, teraz takim się staje.

W jodze próbowano na przykład shirshasany, stawania na głowie. Chodziło w tym przede wszystkim o wykorzystanie grawitacji do sprowadzenia energii do trzeciego oka. Bardzo możliwe, że nawet współcześni tak zwani nauczyciele jogi nie są tego świadomi, gdyż nie znajdziesz tych nauk w żadnym świętym tekście. Są one jednym z sekretów szeptanych przez mistrza do ucha zaufanego ucznia.

Stworzono też inne metody. Mówię o obserwacji, o byciu świadkiem... to najlepsza z metod zapewniających funkcjonowanie trzeciego oka, ponieważ obserwacja odbywa się wewnątrz. Nie można używać oczu fizycznych, mogą one patrzeć tylko na zewnątrz, muszą więc być zamknięte. Ale skoro próbujesz sięgać wzrokiem w głąb, musi być coś, co przypomina widzące oko. Kto widzi twoje myśli? Przecież nie oczy fizyczne. Kto widzi budzący się w tobie gniew? To widzące miejsce nazywamy symbolicznie „trzecim okiem".

Baczna obserwacja jest najbardziej wyrafinowaną z technik. Uzależnianie się od ziemskiej siły ciążenia może być niebezpieczne. Jeśli napłynie zbyt dużo energii, jak potop, może to zniszczyć te najdelikatniejsze nerwy mózgu.

Są one tak delikatne, ze nawet trudno to sobie wyobrazić. W tej małej czaszce mamy miliony nerwów, niewidzialnych dla oczu, a są one tak drobne, tak wrażliwe, że podczas napływu energii wiele z nich zostaje zmiecionych, ulega zniszczeniu.

Pewnego dnia nauka dotrze do tej dziedziny. Uczeni już zaczęli pracować nad tym dlaczego zwierzęta nie rozwinęły delikatnych struktur mózgowych. Powód jest taki, że zwierzęta poruszają się w pozycji horyzontalnej, toteż ich energia płynie w całym ciele w tych samych proporcjach. Wskutek tego nie mogą rozwinąć się subtelne komórki mózgu.

Za wszystko odpowiada przyjęcie przez człowieka postawy wyprostowanej, stanięcie na dwóch nogach. Mózg w tej pozycji ciała nie podlega tak silnemu wpływowi siły grawitacji i dociera doń niewielka ilość energii. Pozwala to na rozwinięcie się delikatnych komórek. Widać to zresztą najlepiej na przykładzie tak zwanych joginów: nie znajdziesz wśród nich człowieka bystrego i inteligentnego. Może i potrafią wykrzywiać ciało na wiele sposobów, ale ich twarzom brakuje aury inteligencji. W ogóle nie przyczynili się oni do rozwoju ludzkiej świadomości.

Co się z nimi stało? Nie rozwinęli w sobie świadomości. Każdy człowiek musi znaleźć odpowiedni dla siebie czas stania na głowie bez niszczenia przy tym mózgu. Według moich obserwacji w zupełności wystarczą trzy sekundy. Im mniej, tym lepiej - drobne przyspieszenie przepływu i wracamy do stania na nogach. Takie małe przyśpieszenie odżywia mózg, nie niszczy jego delikatnej struktury i pomaga w otwarciu trzeciego oka.

Jest to jednak niebezpieczne. Znasz to doskonale: gdy wieczorem kładziesz się spać, potrzebujesz poduszki. Zastanawiałeś się kiedyś dlaczego? To dla ochrony mózgu. Spanie bez poduszki powoduje poziomy przepływ energii, jak u zwierząt; po ośmiu godzinach snu

mogłoby to poważnie naruszyć strukturę mózgu. Nawet trzy sekundy stania na głowie mogą okazać się zbyt długim okresem, wszystko zależy od tego jak delikatny jest twój system nerwowy. Idiota może stać na głowie przez trzy godziny i nic się nie stanie, bo i nie ma niczego, co dałoby się zniszczyć.
Im jesteś inteligentniejszy, tym mniej czasu potrzebujesz. Dla geniusza stawanie na głowie jest nadzwyczaj niebezpieczne, nawet przez sekundę. Dlatego odradzam stosowanie tej metody.
Bycie świadkiem to najlepszy sposób: zamykasz oczy i zaczynasz obserwować. W tym akcie obserwacji zaczyna się otwierać trzecie oko.
Często dotykałem trzeciego oka palcem, ale zaprzestałem tego. Doszedłem do wniosku, iż stymulacja trzeciego oka z zewnątrz ma sens jeśli dana osoba kontynuuje medytację, obserwuje dalej - wówczas to pierwsze doznanie pochodzące z zewnątrz staje się doznaniem wewnętrznym. Ale ludzka głupota sprawia, że kiedy to ja pobudzam wasze trzecie oko, przestajecie medytować. Chcecie coraz częstszych wymian energii ze mną, bo z waszej strony niczego to nie wymaga.
Uświadomiłem sobie też, że różnym ludziom potrzeba różnej ilości energii dostarczanej z zewnątrz, co niełatwo określić. Czasem bywa tak, że ktoś zapada w śpiączkę, szok jest zbyt duży. Ktoś inny może być tak bardzo opóźniony w rozwoju, że po prostu nic się nie dzieje.
Widząc jak dotykam trzeciego oka, a ludzie wchodzą w inny, wewnętrzny wymiar istnienia, przez następnych sześć lat musiałeś się zastanawiać jak można samemu poznać tę wewnętrzną przestrzeń. Gdy więc przybyłeś, a ja zobaczyłem cię po raz pierwszy, to doznanie nastąpiło bez dotykania twojego trzeciego oka. Byłeś prawie gotów, znalazłeś się już na krawędzi.
Patrzenie także jest pewnym sposobem dotykania. To dotyk na odległość... Spróbuj patrzeć z zamkniętymi oczami, a trzecie oko zacznie się coraz bardziej uaktywniać. Doznanie trzeciego oka stanowi bramę do rozwijania wyższej duchowości.
Trzecie oko to szósty z ośrodków, siódmy jest ośrodkiem najwyższym. Ten szósty jest bardzo bliski najwyższemu z ośrodków twojego doznawania, przygotowuje grunt dla siódmego. W siódmym ośrodku nie będziesz jedynie rozbłyskiem światła, staniesz się samym światłem. Dlatego gdy ktoś osiąga siódme centrum, nazywamy to doznanie „oświeceniem". Całe istnienie takiego człowieka staje się czystym światłem, bez żadnego paliwa - gdyż światło wymagające paliwa nie może być nieśmiertelne. Tu nie ma paliwa, stąd też światło cechuje się wiecznością. Jest to doświadczenie głębin twego istnienia i istnienia całego wszechświata.
Powiedziałeś też: „Siedząc teraz przed tobą, zamykam oczy i widzę wielki czarny punkt. W samym środku tego czarnego punktu jest biała kropka. Ten biały punkcik przybliża się coraz bardziej zataczając kręgi. Lecz zanim czarny zniknie zupełnie, otwieram oczy."
Czemu tak postępujesz? Pytasz mnie, ale może to ja powinienem ciebie zapytać? W tej chwili nie powinieneś otwierać oczu. Czasami dzieje się tak mimowolnie. Mówiłem, byście medytowali z przepaską na oczach; kiedy
oczy same mają ochotę się otworzyć, nie zdołają tego dokonać. Pozwól zniknąć temu czarnemu punktowi, a wejdziesz w nową świadomość, w świeżą przestrzeń.
Odrobina odwagi... to może wyglądać jak śmierć, gdyż identyfikujesz się z tym czarnym punktem, a on znika. Nigdy nie utożsamiałeś się z białym punktem, toteż coś nieznajomego, nieznanego zaczyna nad tobą panować. To dlatego otwierasz oczy. Nie otwieraj oczu.
Umysł może podawać ci wszelkie racjonalne wytłumaczenia, nie słuchaj go. Skoro do mnie przychodzisz, daj mi szansę; posłuchaj tego, co mam ci do powiedzenia. Jeśli twój umysł nas rozdziela, odstaw go na bok. Umysł oznacza niedolę, umysł to więzienie.
Odrobina odwagi... gdy widzisz znikanie czarnego punktu, zdobądź się na trochę odwagi. Miej oczy zamknięte, a może doprowadzi to do wielkiej transformacji, jaka przychodzi po wielu, wielu żywotach starań. To, że przychodzi to do ciebie z taką łatwością oznacza, że w poprzednich żywotach musiałeś już nad tym pracować. Widać jednak, że ta praca pozostała niedokończoną. Tym razem nie zostaw tego tak niedopełnionego. Niech ten żywot będzie

twoim ostatnim żywotem w ciele fizycznym.
Skoro cały wszechświat może stać się naszym ciałem, dlaczego mamy ograniczać się do tego małego ciała? To przecież oznacza uwięzienie...

Uważność dwukierunkowa

Swami Chiduilas przyjął sannyas w 1975 roku. W rok później Osho poradził mu, by zajął się uzdrawianiem.

Przez jakiś czas zadawałem mnóstwo pytań, aż wreszcie dostałem sygnał, by wziąć odpowiedzialność za swoją pracę. Teraz rozwinęło się to w prowadzenie grupy uzdrawiania pranicznego oraz moje sesje. W uzdrawianiu pranicznym trzecie oko odgrywa bardzo ważną rolę. Tak naprawdę oznacza ono po prostu zdolność sięgania wzrokiem w głąb. Towarzyszy temu i to, że im głębiej wchodzisz w siebie, tym lepiej możesz sięgać wzrokiem w głąb innych. Nie interesuje nas rozwijanie trzeciego oka dla oglądania aury albo innych rzeczy niezwykłych, robimy to po to, by móc sięgać wzrokiem głębiej w siebie. Jeśli przy okazji zobaczysz aurę, to dobrze, ale nie kładziemy na to jakiegoś specjalnego nacisku.
Wykorzystujemy wiele oryginalnych medytacji odwołujących się do trzeciego oka, lecz zawsze łączymy je z ośrodkiem *hara* umiejscowionym poniżej pępka. Jest to bardzo ważny ośrodek w medytacjach buddyjskich i sztukach walki. Dzięki temu mamy zapewniony harmonijny rozwój. W przeciwnym wypadku przypominasz drzewo, któremu wyrosły gałęzie i kwiaty, lecz brak mu korzeni. Zasadniczo pracujemy nad „uważnością dwukierunkową", która wybiega na zewnątrz, a równocześnie wchodzi do wewnątrz, takie obserwowanie siebie patrzącego na jakiś film. Przez „wewnątrz" zawsze rozumiem wgląd w *hara*, który jest prawdziwym centrum naszego istnienia. Ilekroć sięgasz wzrokiem w głąb, na przykład czując swą dłoń i postrzegając ją od wewnątrz, używasz trzeciego oka. W ten sposób natychmiast wznosisz się ponad ciało fizyczne, ku temu, co nazywamy ciałem energetycznym.
Mamy tradycyjne techniki medytacyjne, jak w jodze, gdzie próbuje się podnieść energię w górę kręgosłupa aż do trzeciego oka. Według mnie, narażamy się przy tym na liczne niebezpieczeństwa. Korzenie energii mogą pozostać nierozwinięte, zostanie ona zablokowana, ujdzie na zewnątrz lub ugrzęźnie w niższych ośrodkach. Tak było w wielu dawnych tajemnych szkołach, które izolowały poszukujących w monastyrach, chroniąc ich przed wyzwaniami codziennego życia. Wciąż tak się dzieje w przypadku zakonników
czy szalonych hinduskich świętych, którzy za wcześnie przebudzili duchowy wzrok trzeciego oka, a nie potrafią żyć w otaczającej ich rzeczywistości.
Kierujemy uważność trzeciego oka w dół, do ośrodka *hara*, bacznie zajmując się niższymi ośrodkami. Tak więc zagrożenie obsesją, szaleństwem, magia, a nawet śmiercią, jest o wiele mniejsze. Uwikłanie się w te cudowne, kolorowe przeżycia psychiczne i zagubienie się w nich na dobre nie jest już takie łatwe. Te przeżycia są niepospolite, nadzwyczajne i mogą uczynić człowieka bardzo egoistycznym, owładniętym poczuciem wyższości. Należy pamiętać, że niezależnie od tego jak bardzo niezwykłe jest takie przeżycie, ty nie jesteś z nim tożsamy, zawsze jesteś osobą je doznającą. Oczywiście, ruch w górę wciąż trwa, bo im głębiej wchodzisz, tym wyżej się wznosisz. Im bardziej zbliżasz się ku ośrodkowi *hara*, tym jesteś bliżej trzeciego oka. Te ośrodki są ze sobą bezpośrednio powiązane.
Na rynku jest wiele kursów, podczas których możesz rozwinąć siłę jasnowidzenia i podobne zdolności, a ludziom wydaje się, że to oznacza rozwój duchowy. Sprawy mają się zupełnie inaczej. Jest wiele technik (takich jak trataka, czyli patrzenie nieruchomym wzrokiem w jeden punkt), które rozwijają trzecie oko. Przypomina to jednak chodzenie do szkoły i wykonywanie ćwiczeń rozwijających ręce, z pominięciem rozwijania nóg. Skończy się pewnie próbami chodzenia na rękach! Na takich kursach powiedzą wam wszystko o rozmaitych kolorach aury i

ich znaczeniu, ale ja tego nie robię. Mówię ludziom: „Kiedy widzisz coś w czyjejś aurze, wróć do siebie i zapytaj - co ja teraz odczuwam, co się we mnie dzieje?" To twoja podróż, twoja rzeczywistość. Nawet jeśli ktoś powie ci coś innego, pamiętaj, że jest to tylko twoje doświadczenie. Jeśli nie, zagubisz się w tym wszystkim.
Kolejny aspekt przeżyć związanych z trzecim okiem to synchroniczność: wyjątkowe zbiegi okoliczności i połączenia spraw. Gdy jesteś z kimś w harmonii, wysyłacie fale o tej samej długości. Miłość, sny, zrozumienie - wszystko to oznacza wibracje o identycznej częstotliwości.
Niedawno moja przyjaciółka powiedziała, że jako dziecko uwielbiała taniec. Nagle ujrzałem ją tańczącą w czerwonej sukience, muzyki nie słyszałem. Zapytałem: „Ubierałaś się do tańca w czerwoną sukienkę?" A ona na to: „Tak. skąd wiesz?" „Nie ma żadnego skąd - odparłem. - Po prostu wiem!" „Skąd" oznacza umysł, a to nie ma nic wspólnego z umysłem. To się po prostu zdarzyło w tamtej chwili: wibracje mojego ciała mentalnego zestroiły się z jej wibracjami i to od niej otrzymałem ten obraz. W tym momencie
przeżywała ona coś z przeszłości, pojawiła się fala dobrych odczuć i ona ja wysłała. Kiedy więc jesteś zupełnie pusty i wyciszony, zsynchronizowany, możesz wyczuwać energię innych osób, wyłapywać ich myśli.
Myśli nie ograniczają się tylko do sfery prywatnej, są wszędzie wokół ciebie, są od ciebie oddzielone. Jeśli potrafisz widzieć siebie, świadka, jako centrum wielu koncentrycznych kręgów, twoje myśli i marzenia mogą znaleźć się w pobliżu centrum, lecz i tak nie są tobą. W rzeczywistości poczucie nieidentyfikowania się jest znaczącym etapem zmierzania ku trzeciemu oku. Pod koniec wszystko przypomina sen, niezależnie od tego czy jest się „we-wnątrz" czy „na zewnątrz". Jest to złudne, gdyż nie jest trwałe. Tylko śniący człowiek jest trwały i realny.
Dlatego zawsze kładziemy nacisk na medytację. Nie wolno przenosić go na trzecie oko i jego cudowne moce. Kieruj się wprost ku centrum swego istnienia - natura zajmie się całą resztą.

Krystalizacja trzeciego oka

Według mojego doświadczenia, „trzecie oko" znajduje się w szóstej czakrze. Przed oświeceniem może ono wielokrotnie otwierać się i zamykać. Kiedy świadomość ustabilizuje się w końcu na poziomie szóstej czakry, trzecie oko osiąga stan krystalizacji i cały czas pozostaje otwarte. Od tej pory zachodzą pewne zmiany fizjologiczne, zarówno u mężczyzny, jak i u kobiety Ponieważ w tym życiu urodziłem się w ciele mężczyzny, mogę powiedzieć coś o tych zmianach w oparciu o moje własne doświadczenie.
Mężczyzna, który doznał otwarcia trzeciego oka, realizuje swoją wewnętrzna kobiecość. Wszystkie aspekty układu nerwowego, dotąd tłumione (ponieważ mężczyzna próbuje zachować męskość i rozwinąć męską osobowość), budzą się do życia i stają się aktywne. Chodzi tu o aspekty żeńskie: łatwiej to można zrozumieć, gdy przyjmiemy, że taki człowiek staje się w 51% mężczyzną, zaś w 49% kobietą w męskim ciele. Mężczyzna staje się tak samo kobiecy jak męski, osiągając pełne zestrojenie z energią żeńską.
Interesującą kwestią fizjologiczną jest to, że mężczyznę charakteryzuje miesięczny cykl emocji i nastrojów, podobny do kobiecego cyklu menstruacyjne-go. ogólnie rzecz biorąc związanego z pełnią księżyca. Dwa dni wcześniej oraz dzień lub dwa dni po pełni księżyca, nie czuje się najmniejszej ochoty na kontakt fizyczny. Trudno nawet o tym myśleć. Nie ma energii na tę seksualna gimnastykę.
Krystalizacja trzeciego oka dokonuje się, gdy równoważą się energie męska i żeńska. Zatem mężczyzna, który w coraz większym stopniu zestraja się z energią żeńską, wewnętrznie i zewnętrznie, zaczyna odczuwać to, co czuje kobieta Rozumie ją i odczuwa silną empatię na

bardzo głębokim poziomie, psychologicznym i emocjonalnym, natomiast w związku rozwija się pełne zespolenie i stopienie dwóch energii w jedną. To wyższy poziom tantry.

Uziemienie

Ma Saqarpriya, sannyasinka i terapeutka od 1977 roku, jest znana dzięki książce „Psychic Massage", klasykowi w dziedzinie terapii humanistycznej i medycyny komplementarnej. Ostatnio ukazała się jej druga książka, „The Master's Touch". Opisuje ona w niej wpływ Osho na opracowanie techniki masażu psychicznego. Oto jej wspomnienia o początkach działalności i rozwijaniu tego projektu.

Aż do 22 roku życia nie miałam pojęcia o tym, że mam jakiekolwiek zdolności widzenia tego, co niematerialne - mówi o początkach swej poza-zmysłowej wrażliwości. - Pracowałam wtedy w Esalen Institute w Kalifornii. Mój przyjaciel akurat zasięgnął porady u pewnej bardzo dobrej wróżki i jej wizje uznałam za tak prawdziwe, że sama postanowiłam do niej pójść.

Były to dla mnie pierwsze kroki w tym wymiarze. Ta kobieta zaczęła mówić o moich poprzednich żywotach. Twierdziła, że dostrzega w przeszłości pewien charakterystyczny schemat: zabierano mnie od rodziców w bardzo młodym wieku, cztery, pięć lat, by poddać szkoleniu kapłanów jakiejś świątyni lub szkoły tajemnej. Wspomniała coś o Egipcie, półwyspie Jukatan i Atlantydzie. Jej zdaniem tamtejsze świątynie były szczególnie nastawione na energię żeńską. Nie rozumiałam wtedy jeszcze doniosłości tej koncepcji, ale wiele z tego. co mówiła było tak nowe, że spadło na mnie niczym grom. Po seansie wydawało mi się, że wszystkie fragmenty tej układanki pasują do siebie, moje życie po raz pierwszy nabrało sensu.

Powiedziała, że są trzy powody, dla których nie używam umiejętności widzenia, ale ze wkrótce przezwyciężę te bariery i będę mogła „czytać" ludzi tak jak ona. Przepowiedziała też, że w niedalekiej przyszłości opracuję nowa formę terapii, która połączy w sobie masaż i jasnowidzenie. Sprawdziło sie to oczywiście po paru latach, w 1974 roku - miałam wtedy 28 lat i napisałam książkę „Psychic Massage".

Dwa lata później przyjęłam sannyas i chyba rok później odbył się ten niesamowity darshan z Osho. Zapytałam go dlaczego zawsze wybieram ten sam typ mężczyzny. Mój ówczesny chłopak siedział tuż za mną w pierwszym rzędzie. Osho wskazał na niego i zapytał „A co ty w ogóle w nim widzisz?"

Odpowiedziałam: „Coś bardzo silnego w jego aurze." Osho uniósł brwi, po czym pochylił się w fotelu: „Tak, widzisz dokładnie to, o co chodzi". Następnie zaczął mówić o kobietach w okresie średniowiecza, o pewnych ich zdolnościach, których mężczyźni nigdy nie rozwinęli, o tym jak zranione zostało męskie ego, no i że palenie czarownic było przejawem walki o władzę między mężczyznami i kobietami. Najbardziej utkwiło mi w pamięci to, co powiedział na koniec: „Twoje wizje są przypadkowe." Wiedziałam dokładnie co miał na myśli, ale nie byłam wtedy w stanie przełożyć tego na słowa.

Tajemne szkoły dawnych epok znały metody wcześniejszego otwierania czakry trzeciego oka. Po latach kontaktu z Osho, wglądu w siebie i innych, którzy przychodzili na spotkania mojej grupy i na zajęcia terapeutyczne, odkryłam jak niszczącą potęgą może być takie działanie. Jeśli na przykład spotykam kogoś z aktywnym trzecim okiem, ale pozostałe czakry tej osoby nie są w dobrym stanie, wiem, że ta osoba musiała mieć styczność ze szkoleniem w jakiejś szkole tajemnego. Szkody powoduje w takim przypadku raczej „robienie" niż rozluźnienie. Czakram mocy musi intensywnie pracować, niejednokrotnie przejmując kontrolę nad pierwszymi pięcioma czakrami. Dana osoba rozwija więc moc widzenia i poznawania, lecz równocześnie wzmacnia się coraz bardziej jej ego i wszystko się bardzo komplikuje.

Tak było ze mną. Stopniowo zaczęłam widzieć pełny obraz. Przykładowo, powodem, dla

którego kapłani cenili tylko energię żeńską było to, że kobiecy aspekt istnienia może wejść w stan przypominający nieruchomą taflę jeziora, po prostu odzwierciedlającą, a nie pędzącą gdzieś dalej, donikąd. Na tym właśnie polega widzenie: na byciu tak wyciszonym, by wszystko, co ma formę i kształt mogło odbijać się niczym w zwierciadle. Kapłani nie chcieli, by męska energia wszystko zaburzała, zakazywali więc seksu. W wielu szkołach tajemnych było tak, że jeśli ktoś wchodził w kontakty seksualne, było to równoznaczne z wydaniem na niego wyroku śmierci.
Podstawową praktyką było wyciszenie ciała i umysłu. Adepta uczono zapobiegania naturalnym odruchom. Po latach treningu pojawiało się wyciszenie i spokój, lecz były one wykształcone, nie żywe.
Dlaczego ludzie tacy jak ja angażowali się w te szkoły? Powodem, przynajmniej u mnie, było głębokie przekonanie, że w tym zwykłym, codziennym życiu nie ma mowy o oświeceniu i rozkwicie - świat cię zniszczy, zaprzepaścisz swoje szansę. Nawet Budda nie mógł zostać w pałacu i tam odnaleźć swej ścieżki.
Jestem ogromnie wdzięczna Osho za zniszczenie takich przekonań. Moja kobieca strona doprowadziła do rozwinięcia pewnego poczucia wyższości: miała „wizje", a strona męska nadal była „zwyczajną", zajmując się jedynie jedzeniem, pracą i seksem. Osho stopniowo przełamał tę świętoszkowata postawę i męska strona mojej energii dostała tyle samo przestrzeni.
Te wewnętrzne zmagania sprawiły oczywiście, że wpadłam w stan zawieszenia. W końcu uświadomiłam sobie, że nie potrafię działać w dawnym stylu, choć nie miałam pojęcia jaki inny kierunek mam przyjąć. Zanim jednak wymyśliłam odpowiednie pytanie, Osho podsunął mi właściwą odpowiedź. Obecnie jestem zaangażowana w rozwijanie nowego projektu w Osho Commune International, znanego pod nazwą Przemiany Jakości Życia (Osho Transforming the Quality of Life). Jest to synteza Osho Multiversity i działań sannyasinów, wykorzystująca wszystkie aspekty codziennego życia do stworzenia podwalin dla pełnej świadomości. To coś dla mnie. Żadnych specjalnych kadzidełek, jakiejś kojącej atmosfery, poczucia bezpieczeństwa - po prostu życie, surowe, szturchające nas na każdym kroku, bardzo niewygodne, a jednak po ludzku ciepłe, kochające i prawdziwe. Koniec z cieplarnianymi kwiatkami, wystarczą te, które rosną w ogrodzie. Jestem za to naprawdę ogromnie wdzięczna.

Nadwrażliwość trzeciego oka

Przy medytacji Gourishankar[*] i w tańcach sufi odczuwam pulsowanie w czole - to mnie przeraża.

Nie musisz robić niczego, co powoduje takie sytuacje. Nie wykonuj techniki, przy której to się dzieje. Tak było przy Gourishankar?
Czasem tak właśnie to się dzieje. Masz bardzo wrażliwe trzecie oko, zbyt wrażliwe - ta technika nie jest dobra dla zbyt wrażliwego trzeciego oka. To bardzo mocna metoda na uaktywnienie trzeciego oka. Jeśli jest ono zbyt wrażliwe, ta metoda może dotrzeć do serca i zakłócić jego działanie; przy okazji narażony będzie także żołądek. To nie strach - to po prostu zakłócenie płynące z trzeciego oka dosłownie przeszyło cię na wylot.
Masz bardzo wrażliwe trzecie oko, to dobrze. Nieliczni ludzie mają tak wrażliwe trzecie oko. To naprawdę dobry znak, ponieważ z łatwością możesz wchodzić w głęboką medytację. Jednak

[*] **Gourishankar**: głęboka medytacja intensywnie pobudzająca równoważenie energii ciała fizycznego i oczyszczająca umysł. Silne dotlenienie organizmu w pierwszej części wzmacnia odporność ciała a tonizująca druga część praktyki pozwala integrować uczucia i emocje. Por. str. ...

nigdy więcej nie sięgaj po tak silne metody. Skup się na metodach miękkich, subtelnych, to wystarczy. Taniec sufi, muzyka, medytacja Nadabrahma*...
Zapamiętaj: jeśli coś zakłóca funkcjonowanie trzeciego oka, nie wchodź w to; zatrzymaj się, gdyż zaburzeniu może ulec cały twój system nerwowy. Ośrodek trzeciego oka jest jego centrum zarządzającym.
Zaburzenia w tej okolicy powodują zaburzenia w całym organizmie. To jest dobre doświadczenie - teraz wiesz, że w tym miejscu znajduje się bardzo wrażliwe miejsce.

W jaki sposób techniki patrzenia wpływają na trzecie oko?

Przede wszystkim trzeba zrozumieć dwie sprawy. Jedną jest to, że energia trzeciego oka tak naprawdę jest tą samą energią, która płynie w naszych fizycznych oczach, to ta sama energia. Zaczyna ona płynąć w nowym ośrodku. Trzecie oko istnieje, ale nie działa i dopóki oczy fizyczne są otwarte nie jest ono zdolne do widzenia.
Płynie w nim ta sama energia. Gdy energia nie płynie w oczach fizycznych, może płynąć w trzecim oku, a gdy płynie w trzecim oku, oczy fizyczne przestają widzieć. Nie zdołasz nimi widzieć. Nie ma tej energii, która przez nie patrzyła; teraz płynie ona przez nowy ośrodek, który znajduje się między oczami fizycznymi. On jest, w pełni gotowy, w każdej chwili może zacząć działać. Ale by zaczął działać, potrzebuje energii, i to ta sama energia musi być do niego poprowadzona.
Po drugie, kiedy patrzysz oczami fizycznymi, patrzysz ciałem fizycznym. Trzecie oko tak naprawdę nie jest częścią ciała fizycznego. Jest częścią drugiego ciała, ukrytego - ciała subtelnego, sukshma sharir. Ma ono swój odpowiednik w ciele fizycznym, ale nie jest jego częścią. Dlatego fizjologia nie może uwierzyć w istnienie trzeciego oka czy czegoś do niego podobnego: czaszkę można poddać analizie, wniknąć do niej, prześwietlić, a i tak nie znajdzie się takiego miejsca, organu fizycznego, o którym można byłoby powiedzieć, że jest trzecim okiem. Trzecie oko jest częścią ciała subtelnego, sukshma sharir.
Kiedy umierasz, umiera twoje ciało fizyczne, ale sukshma sharir, ciało subtelne, jest razem z Tobą i rodzi się ponownie. Dopóki nie umrze ciało subtelne, nie możesz uwolnić się od kręgu narodzin i śmierci, powtórnych narodzin i powtórnych śmierci. Ten krąg trwa.
Trzecie oko jest częścią ciała subtelnego. Kiedy energia płynie w ciele fizycznym, patrzysz oczami fizycznymi. Dlatego oczami fizycznymi można oglądać tylko przedmioty fizyczne, materialne. Oczami fizycznymi nie zobaczysz niczego, co nie jest fizyczne.
Wejść do innego wymiaru można tylko z funkcjonującym trzecim okiem. Wtedy możesz widzieć to, co jest niewidoczne dla wzroku fizycznego, ale jest widoczne dla wzroku subtelnego. Mając funkcjonujące trzecie oko, kiedy patrzysz na kogoś, patrzysz na duszę tej osoby, na jej ducha, nie na jej ciało. Tak samo jak wtedy, gdy patrzysz oczami fizycznymi na ciało fizyczne, ale nie widzisz duszy. To samo dzieje się wtedy, gdy patrzysz trzecim okiem: patrzysz i ciała nie ma, jest tylko człowiek, który przebywa w tym ciele.
Pamiętaj o tych dwóch sprawach. Po pierwsze, musi płynąć ta sama energia. Trzeba ją przejąć z oczu fizycznych i pozwolić jej płynąć trzecim okiem. Po drugie, trzecie oko nie jest częścią ciała fizycznego. Jest częścią ciała subtelnego, innego ciała, które jest wewnątrz nas. Ponieważ jest częścią ciała subtelnego, z chwilą, gdy zaczynasz patrzeć przez nie, patrzysz na świat subtelny. Siedzisz tutaj, jeżeli będzie tu siedział jakiś duch, nie zobaczysz go. Gdy funkcjonuje twoje trzecie oko, będziesz go widział, ponieważ subtelna egzystencja może być widziana tylko

* **Nadabrahma**: pradawna tybetańska praktyka pobudzająca świadomość wewnętrznego głosu Odmiana tej medytacji wykonywana w parach intensywnie pobudza pierwotna energie organizmu. Por. str. ....

subtelnym wzrokiem.
W jaki sposób trzecie oko jest związane z techniką patrzenia? To powiązanie jest bardzo głębokie. W gruncie rzeczy ta technika służy do otwierania trzeciego oka. Jeżeli twoje oczy fizyczne zatrzymają się całkowicie, staną się nieruchome, statyczne, niczym głazy, bez poruszenia, ta energia przestanie przez nie płynąć. Gdy zatrzymają się, energia przestanie przez nie płynąć. Energia płynie oczami i dlatego poruszają się one. Wibracja, ruch, są dlatego, że jest energia. Jeżeli energia nie płynie, twoje oczy będą przypominać oczy martwego człowieka - kamienne, martwe.
Patrzenie w jeden punkt nieruchomym wzrokiem, nie pozwalając na ruch oczu fizycznych, spowoduje bezruch. Nagle energia, która płynęła oczami fizycznymi, przestaje przez nie płynąć. A energia musi płynąć, nie może pozostawać w bezruchu. Oczy mogą być nieruchome, ale energia nie może pozostawać w bezruchu. Gdy oczy są zamknięte dla energii, gdy nagle drzwi zostaną zamknięte i energia nie może płynąć oczami, stara się ona znaleźć nowa ścieżkę. A trzecie oko jest tak blisko, między brwiami, na głębokości centymetra. Jest tak blisko - to najbliższe miejsce.
Gdy twoja energia zostanie uwolniona z oczu fizycznych, najpierw popłynie przez trzecie oko. Przypomina to sytuację, gdy zamykasz odpływ wody: znajdzie ona sobie inne ujście, i to najbliższe, takie które można znaleźć najmniejszym nakładem energii. Znajdzie je automatycznie, ty nic nie musisz robić. Wystarczy, że zatrzymasz przepływ energii przez oczy fizyczne, a energia znajdzie sobie własną drogę i zacznie płynąć przez trzecie oko.
Ten ruch energii poprzez trzecie oko wprowadzi cię do zupełnie innego świata. Zaczniesz widzieć to, czego nigdy jeszcze nie widziałeś, zaczniesz
czuć to. czego nigdy dotąd nie czułeś, zaczniesz odczuwać zapachy, których dotąd nie znałeś. Nowy świat, świat subtelny, zacznie żyć. On istnieje. Trzecie oko istnieje, ten świat, subtelny świat, też istnieje. Ani jedno, ani drugie nie są jawnie dostępne.
Gdy zaczniesz działać w tym wymiarze, wiele spraw się wyjaśni. Jeśli ktoś ma wkrótce umrzeć, a twoje trzecie oko jest aktywne, natychmiast zdajesz sobie sprawę, że ten człowiek umiera. Żadna fizyczna analiza, diagnoza, nie jest w stanie z pewnością stwierdzić, że ktoś umrze. Co najwyżej możemy mówić o prawdopodobieństwie. Możemy powiedzieć, że ten człowiek umrze, ale to stwierdzenie będzie warunkowe: „Jeżeli to czy tamto się utrzyma, może umrze; jeżeli da się coś zrobić, może nie umrze."
Jak dotąd, diagnoza medyczna nie może dać pewności śmierci. Czemu? Tak ogromny rozwój nauki i nie ma pewności co do śmierci! Nauki medyczne starają się wydedukować fakt umierania, wyciągnąć wnioski o nadchodzącej śmierci, na podstawie objawów fizycznych. Śmierć jest jednak zjawiskiem subtelnym, nie fizycznym. Jest niewidoczna, z innego wymiaru. Kiedy twoje trzecie oko jest aktywne, nagle czujesz, że ten człowiek umiera. Jak to odczuwasz? Śmierć wywiera pewien wpływ. Kiedy człowiek umiera, śmierć już rzuciła swój cień. Trzecie oko w każdej chwili może odczuć ten cień.
W chwili narodzin dziecka, ktoś, kto głęboko praktykował z trzecim okiem, może dostrzec czas jego śmierci. Ten cień jest wtedy bardzo subtelny. Kiedy ktoś ma umrzeć w ciągu sześciu miesięcy, człowiek z aktywnym trzecim okiem może dostrzec śmierć na sześć miesięcy wcześniej, zanim ona nadejdzie. Ten cień staje się coraz ciemniejszy. Tak naprawdę stale masz wokół siebie ten ciemny cień i można go odczuć, ale nie oczami fizycznymi.
Dzięki trzeciemu oku zaczynasz widzieć aurę. Przychodzi ktoś do ciebie, nie może cię zwieść, gdyż cokolwiek mówi nie ma żadnego znaczenia dopóki nie jest spójne z jego aurą. Może mówić, że nigdy nie wpada w złość, ale czerwona aura pokazuje, że jest on przepełniony złością. Nie może nikogo oszukać swoją aurą, ponieważ w ogóle nie zdaje sobie sprawy z istnienia aury. Wszystko co mówi można ocenić po jego aurze - czy ma rację, czy nie. Trzecim okiem zaczynasz widzieć poświatę, aurę.
W dawnych czasach tak właśnie dokonywano inicjacji. Mistrz czekał dopóki aura nie stała się

odpowiednia, gdyż nie chodziło o zaspokojenie twoich chęci. Może chciałeś być inicjowany, ale dopóki twoja aura nie powiedziała, że jesteś gotowy, to nie wystarczało. Tak więc uczeń przez całe lata musiał
czekać na chwilę, gdy aura była gotowa. Nie miało to nic wspólnego z jego pragnieniem inicjacji, to nie ma żadnego znaczenie. Czasami musiał czekać przez wiele żywotów.
Na przykład Budda przez wiele lat opierał się inicjowaniu kobiet. Tyle nacisków na niego wywierano, a on stale odmawiał. W końcu zgodził się inicjować kobiety, ale powiedział: „Od tej pory moja religia nie przetrwa pięciuset lat, ustępuję. Ponieważ nalegacie, będę inicjował kobiety."
Dlaczego nie chciał inicjować kobiet? Głównym powodem było to, że energię seksualną mężczyzny można z łatwością kontrolować. Mężczyzna może bardzo łatwo wejść w celibat. Z ciałem kobiety sytuacja jest trudniejsza, ponieważ miesiączka jest zjawiskiem regularnym - nieświadomym, nie podlegającym kontroli, nie podlegającym woli. Wytrysk nasienia można kontrolować, miesiączkę - nie. A jeżeli spróbujesz wywierać wpływ na cykl miesiączkowy, ma to bardzo niekorzystne skutki dla ciała.
Kiedy zaczyna się miesiączka, aura kobiety zupełnie się zmienia, staje się seksualna, agresywna, przytłumiona, wokół kobiety roztacza się aura wszystkiego, co negatywne. Dzieje się tak co miesiąc. Tylko dlatego Budda nie chciał inicjować kobiet. Mówił, że jest to trudne, gdyż co miesiąc miesiączka powtarza się, rytmicznie, i nic na to nie można poradzić. Coś można zrobić, ale w czasach Buddy było to trudne. Dziś można coś z tym zrobić.
Mahavira zupełnie zaprzeczył jakiejkolwiek możliwości wyzwolenia kobiety z więzów ciała. Powiedział, że kobieta musi narodzić się ponownie jako mężczyzna, dopiero wtedy może dostąpić wyzwolenia. Tak więc kobieta powinna czynić wszelkie starania, by narodzić się ponownie jako mężczyzna. Dlaczego? Wszystko to zależało od aury.
Jeśli inicjujesz kobietę, co miesiąc jej energia będzie opadać i cały wysiłek pójdzie na marne. Nie było dyskryminacji, żadnego oceniania tego, czy kobieta i mężczyzna są sobie równi, czy nie, nie o to chodzi. Mahavirowi chodziło o to. jak można zaradzić tej sytuacji. Znalazł łatwiejsze rozwiązanie: pomaganie kobietom w odrodzeniu się jako mężczyzna. Było to łatwiejsze. Kobieta musiała czekać na następny żywot, a wszelkie wysiłki należało skierować na osiągniecie celu, którym było odrodzenie jako mężczyzna.
Dla Mahavira wydawało się to łatwiejsze niż inicjowanie kobiety: co miesiąc wracała ona do swego stanu pierwotnego i wszystkie wysiłki szły na marne. W ciągu tych dwóch tysięcy lat wiele się jednak zmieniło, a szczególnie tantra wiele w tym zmieniła.
Tantra znalazła inne drzwi. Tantra to jedyny system w świecie, który nie oddziela mężczyzny i kobiety. Wręcz przeciwnie, twierdzi, że kobieta może łatwiej dostąpić wyzwolenia, a powód jest taki sam, trzeba tylko spojrzeć na niego z innej strony. Tantra mówi, że ponieważ ciało kobiety podlega okresowej regulacji, może ona znacznie łatwiej zerwać utożsamienie z ciałem niż mężczyzna. Umysł mężczyzny bardziej zajmuje się ciałem, potrafi więc je kontrolować. Umysł mężczyzny jest bardziej zaangażowany w ciało i dlatego mężczyzna może kontrolować swoją aktywność seksualną.
Umysł kobiety nie jest tak bardzo związany z ciałem. Jej ciało działa automatycznie, inaczej, na innej płaszczyźnie, i kobieta nic na to nie może poradzić. Przypomina ono mechanizm, ciągle samo się napędza. Tantra mówi, że dzięki temu kobieta może bardzo łatwo zerwać utożsamienie z ciałem. Kiedy to stanie się możliwe, to zerwanie utożsamienia, ta przerwa - nie ma żadnego problemu.
Mamy więc pewien paradoks. Jeśli kobieta postanowi trwać w celibacie, zerwać utożsamienie z ciałem, zachowanie czystości przyjdzie jej znacznie łatwiej niż mężczyźnie. Gdy nastąpi zerwanie utożsamienia, może ona zupełnie zapomnieć o ciele. Mężczyzna może bardzo łatwo zerwać to utożsamienie, przejąć kontrolę, ale jego umysł bardziej jest zaangażowany w ciało. Dlatego potrafi nad nim panować, ale musi sprawować tę kontrolę cały czas, codziennie.

Kobieca seksualność jest bierna, dlatego kobieta bardzo łatwo może odprężyć się w seksualności. Seksualność mężczyzny jest aktywna: łatwo mu nad nią panować, ale trudno przychodzi odprężenie w niej.
Dlatego tantra starała się znaleźć wiele, wiele sposobów. Tantra to jedyny system, który mówi, że nie ma różnicy, że można wykorzystać nawet kobiecą strukturę. Dlatego tantra jest jedyną ścieżką dającą kobietom równorzędny status. Każda inna religia, bez względu na to, co głosi, w głębi siebie traktuje kobiety jako coś gorszego. Obojętne: chrześcijaństwo, islam, dżinizm czy buddyzm, gdzieś w ich głębi tkwi to przekonanie, a jego przyczyną jest właśnie diagnoza poprzez trzecie oko, widzenie aury powstającej co miesiąc w czasie miesiączki.
Dzięki trzeciemu oku możesz widzieć to, co jest, ale czego nie można dostrzec oczami fizycznymi. Wszystkie metody patrzenia wpływają na trzecie oko, ponieważ patrzenie oznacza pewną energię wypływającą na zewnątrz, od ciebie do świata. Jeżeli zostanie ona zablokowana, nagle, znajdzie jakąś inną ścieżkę, a trzecie oko jest najbliżej.
W Tybecie wykonywano nawet operacje chirurgiczne na trzecim oku. Czasami trzecie oko jest zablokowane, ponieważ nie było używane od tysięcy lat. Jeżeli trzecie oko jest zablokowane, a ty zatrzymasz ruch oczu fizycznych, możesz odczuwać pewną niewygodę, ponieważ energia się zbiera, ale nie ma drogi, którą mogłaby popłynąć. W Tybecie opracowano operacje służące do oczyszczenia tego kanału. Można tego dokonać, a jeśli się tego nie zrobi, wiele kłopotów może się zdarzyć.
Parę dni temu przyszła do mnie sannyasinka - jest tu z nami dzisiaj. Powiedziała: „Czuję takie silne gorąco w trzecim oku." Nie tylko odczuwała to gorąco, ale też miała poparzoną skórę, jakby przypalono ją z zewnątrz. To odczucie parzenia było wewnątrz ciała, ale wpłynęło na skórę. Skóra była poparzona. Przestraszyła się więc, co się z nią dzieje. Odczucie było przyjemne, ciepło było bardzo przyjemne, jakby coś się roztapiało. Coś się działo, dotknęło to nawet ciało fizyczne, niczym prawdziwy ogień.
Dlaczego? Trzecie oko uaktywniło się, energia zaczęła w nim płynąć. Przez wiele żywotów było ono zimne, energia w nim nie płynęła. Kiedy energia płynie po raz pierwszy, jest wrażenie ciepła, odczucie palenia. Ponieważ ten kanał musi dopiero zostać stworzony, energia wymusza przepływ i przypomina to ogień. To skoncentrowana energia uderza w trzecie oko.
W Indiach w miejscu trzeciego oka nakłada się proszek z drewna sandałowego, ghee i innych substancji. Nazywamy ten znak *tilak*. Substancja taka jest nakładana w miejscu trzeciego oka, by zapewnić chłodzenie z zewnątrz, tak. że wewnętrzne ciepło i ogień nie oddziaływują na powierzchnię skóry. Ta energia może poparzyć skórę, ale nie tylko to - niekiedy w czaszce pojawiają się nawet otwory.
Czytałem kiedyś taką wnikliwą książkę o jednej z najgłębszych tajemnic istnienia człowieka na ziemi. Zawsze istniały koncepcje twierdzące, że człowiek pochodzi z jakiejś innej planety, ponieważ wydaje się niemożliwym, aby człowiek mógł nagle pojawić się na ziemi. Powstanie człowieka z pawiana albo szympansa jest nieprawdopodobne, a nie ma połączenia między tymi gatunkami - skoro człowiek powstał na drodze ewolucji z szympansa, musiały być jakieś etapy pośrednie, coś co było pomiędzy człowiekiem i szympansem. Nic takiego jednak nie zachowało się. Wszystkie dostępne dane i odkrycia nie doprowadziły do znalezienia ani jednej cząstki ciała, czaszki czy czegokolwiek innego, o czym można byłoby powiedzieć, że jest to ogniwo łączące szympansa i człowieka.
Ewolucja oznacza stopniowy postęp. Szympans nie może nagle stać się człowiekiem, muszą być jakieś etapy pośrednie. Ponieważ nie ma na to dowodu, teoria Darwina pozostaje hipotezą. Nie ma ogniw pośrednich.
Dlatego zawsze istniały fantazyjne hipotezy, że człowiek musiał pojawić sie na ziemi nagle. Znaleziono ludzką czaszkę sprzed bardzo dawna, sprzed stu tysięcy lat. Ale jeśli porównamy ją z innymi czaszkami, nic jej nie brakuje. Jest to taka sama czaszka, ma taki sam mózg, taką samą budowę. Z punktu widzenia struktury mózgu wygląda na to, że nie podlegamy ewolucji.

Dlatego wygląda na to, że człowiek pojawił się na ziemi nagle. Musiał przybyć z jakiejś innej planety. Przecież teraz już podróżujemy w przestrzeni kosmicznej, a jeżeli znajdziemy jakąś planetę, na której można się osiedlić, zaludnimy ją; wtedy człowiek pojawi się tam nagle. Czytałem książkę o takiej hipotezie, której autor przytaczał wiele argumentów na jej poparcie. Jest jedna sprawa poruszona w tej książce, o której chcę ci powiedzieć w związku z patrzeniem. Jej autor znalazł dwie czaszki, jedną w Meksyku, druga w Tybecie. Obie mają otwory w miejscu trzeciego oka, a te otwory są takie, ze mogłyby powstać tylko wskutek przestrzelenia kulą. Te czaszki maja od pół miliona do miliona lat. Gdyby otwory powstały od trafienia strzałą, nie byłyby takie równomiernie okrągłe. A one mają tak okrągły przekrój, że strzała na pewno ich nie mogła zrobić, tylko kula może spowodować takie otwory Autor stara się więc udowodnić, że przed milionem lat używaliśmy kul - jak inaczej ci ludzie mogliby zostać zabici? Ale te znaleziska nic nie mówią o kulach. Kiedy trzecie oko jest całkowicie zablokowane i energia nagle zaczyna płynąć, może powstać otwór. Energia jest taka sama jak przy uderzeniu kuli i dokładnie taki sam jest skutek. Jest to skoncentrowany ogień wypalający otwór. Te czaszki z otworami udowadniają nie to, że ci ludzie zginęli od kul, ale to, że wystąpiło zjawisko przebudzenia trzeciego oka. Trzecie oko było całkowicie zablokowane, energia stała się więc skoncentrowana. Oczy zupełnie się zatrzymały, energia nie mogła płynąć i stała się ogniem. Nastąpiła eksplozja. Po to, by nie było takich wypadków, w Tybecie odkryto i opracowano metody tworzenia takich otworów pozwalających na swobodny przepływ tej energii.

Robiąc takie techniki patrzenia, pamiętaj zawsze: jeśli poczujesz parzenie, nie obawiaj się. Ale gdy poczujesz że ta energia staje się wielką kula ognia i chce przebić czaszkę, przestań praktykować daną metodę i natychmiast do mnie przyjdź. Nie rób więcej tej metody. Jeżeli poczujesz coś jakby kulę. która chce przebić czaszkę, zatrzymaj się. Otwórz oczy i poruszaj nimi najsilniej jak tylko zdołasz. To odczucie natychmiast ustanie, energia popłynie oczami fizycznymi. I dopóki nie powiem ci, nie wracaj do tej metody, gdyż czasem od tej siły może nastąpić pęknięcie czaszki.

Nic się nie stanie, nawet jeśli to nastąpi. Nawet jeżeli człowiek umrze, nic się nie stanie, ponieważ dostąpiłeś czegoś, co wykracza poza śmierć. Ale dla zachowania bezpieczeństwa, kiedy tylko poczujesz, że może nastąpić coś złego - zatrzymaj się. I to w każdej metodzie, nie tylko tej. W każdej metodzie, jeżeli poczujesz, że może stać się coś złego - zatrzymaj się.

Uczy się teraz w Indiach wielu metod, i wielu, wielu poszukujących niepotrzebnie cierpi, gdyż ci, którzy ich uczą, nawet sobie nie zdają sprawy z tych niebezpieczeństw. A ci, którzy za nimi idą, idą na ślepo. Nie wiedzą dokąd zmierzają ani co robią.

Mówię o tych stu dwunastu metodach medytacji właśnie po to, abyś był świadomy wszystkich możliwych metod, wszystkich możliwości i niebezpieczeństw, i abyś mógł dobrać sobie tę metodę, która ci najbardziej odpowiada. Wtedy, kiedy wejdziesz w jakąś metodę, będziesz w pełni świadomy tego, co może nastąpić, z czego musisz zdawać sobie sprawę. Kiedy coś będzie się działo, będziesz wiedział co robić.

Umiejscowienie trzeciego oka

Tilak - czerwony, cynobrowy znak, wprowadzono jako wskaźnik i symbol nieznanego świata. Nie można go nałożyć gdziekolwiek i tylko ktoś, kto potrafi przyłożyć rękę do czoła i odnaleźć właściwy punkt może ci powiedzieć, gdzie masz nałożyć *tilak*. Nie ma żadnego pożytku z nakładania *tilak* w dowolnym miejscu, ponieważ punkt ten nie znajduje się dokładnie w tym samym miejscu u każdego człowieka. Trzecie oko nie jest u wszystkich zlokalizowane w

jakimś jednym miejscu; u większości ludzi znajduje się ono gdzieś nad punktem leżącym w połowie drogi między brwiami. Jeśli ktoś w poprzednich żywotach medytował przez dłuższy okres czasu i miał niewielki przebłysk samadhi, jego trzecie oko będzie nieco obniżone. Gdy medytacji nie było, szukane miejsce będzie położone wyżej na czole. Położenie tego punktu wskazuje jakie stadium medytacji osiągnąłeś w poprzednim żywocie: jasno pokazuje czy w poprzednim żywocie przytrafił ci się stan samadhi. Jeśli było to częstym zjawiskiem, punkt ten będzie zlokalizowany nisko; znajdzie się na poziomie twoich oczu - niżej zejść nie może. Jeżeli ten punkt osiąga poziom oczu, nawet najskromniejsze zdarzenie może wprowadzić cię w samadhi. Może to być coś tak drobnego, że wyda się zupełnie nieistotnym Bardzo często zaskakuje nas, gdy ktoś wchodzi w samadhi bez jakiejś widocznej przyczyny.

Jeśli cynobrowy lub sporządzony z pasty drzewa sandałowego znaczek zostanie naniesiony na odpowiedni punkt, wskazuje to na kilka spraw. Po pierwsze, jeśli twój mistrz nakazał ci nosić *tilak* w określonym miejscu, zaczniesz czegoś tam doświadczać. Może o tym nie pomyślałeś, ale gdy siedzisz z zamkniętymi oczami i ktoś skieruje swój palec w punkt pomiędzy oczami, poczujesz, że ktoś kieruje palec w twoją stronę. To jest postrzeganie poprzez trzecie oko.

Jeśli *tilak* jest tego samego rozmiaru co trzecie oko i został umieszczony we właściwym miejscu, będziesz pamiętać o tym miejscu 24 godziny na dobę i zapomnisz o reszcie ciała. Ta pamięć uczyni cię bardziej świadomym *tilaka*. a mniej reszty ciała. Nadejdzie chwila, że nie będzie pamiętane nic poza *tilak*. Gdy do tego dochodzi, jesteś w stanie otworzyć swoje trzecie oko. W tej praktyce, gdy zapominasz o ciele i pamiętasz tylko *tilak*, cała świadomość zostaje skrystalizowana i ogniskuje się na trzecim oku. Kluczem otwierającym trzecie oko jest zogniskowana świadomość. Przypomina to skupianie promieni słonecznych na kawałku papieru przy użyciu soczewki; tworzy się ciepło wystarczające do zapalenia papieru. Skoncentrowana wiązka promieni wytwarza ogień. Gdy świadomość rozprzestrzenia się po całym ciele, żyjesz normalnym życiem. Gdy cała zostanie skupiona na trzecim oku. przełamana zostanie bariera uniemożliwiająca widzenie trzecim okiem - brama do wewnętrznego świata otworzy się przed tobą.

Tak więc pierwsze zastosowanie *tilak* to wskazanie miejsca, by pamiętać o trzecim oku 24 godziny na dobę. Innym zastosowaniem jest możliwość ocenienia twojego rozwoju przez mistrza, bez przykładania ręki do czoła. Gdy to miejsce przesuwa się w dół, przesuwasz *tilak* nieco niżej. Każdego dnia musisz wyczuć to miejsce i przesunąć *tilak* tam, gdzie wyczuwasz obecność trzeciego oka.

Mistrz może mieć tysiące uczniów: gdy jakiś uczeń składa mu pokłon, mistrz obserwuje, w którym miejscu znajduje się jego *tilak* i nie musi już zadawać pytań odnośnie rozwoju. *Tilak* pokazuje, czy uczeń czyni postępy, czy może jego rozwój został przez coś zahamowany. Jeżeli uczeń nie potrafi wyczuć skierowanego w dół ruchu oznaczonego punktu, widać, że jego świadomość nie jest całkowicie skupiona. A jeśli nałożył *tilak* w niewłaściwym miejscu, nie jest świadom dokładnego położenia tego punktu.

Gdy ten punkt obniża się, należy zmienić metodę medytacji. Dla mistrza *tilak* jest więc tym, czym dla lekarza szpitalna karta choroby. Pielęgniarka notuje temperaturę, ciśnienie krwi, tętno... Wystarczy, że lekarz zobaczy kartę i może ocenić stan zdrowia pacjenta. *Tilak* to wielki eksperyment mający określać stan ucznia; mistrz nie musi o nic pytać. Wie jaka pomoc jest potrzebna i jakich zmian należy dokonać. Takie jest znaczenie *tilak* - wskazywanie zmian koniecznych podczas medytacji.

Trzecie oko jest też ośrodkiem woli i mocy. W jodze zwany jest on *agya chakra*. Nazywamy go tak, gdyż każda dyscyplina, której się podporządkowujemy w życiu, podlega zarządzaniu właśnie z tego miejsca; każdy porządek i harmonia w naszym życiu wyrastają na bazie tego punktu. Ośrodek trzeciego oka to centrum woli mocy. Spróbujmy zrozumieć na czym polega jego funkcjonowanie.

Ludzie, u których *agya chakra* nie został w tym życiu uaktywniony, pozostają pod wieloma

względami niewolnikami. Bez tego centrum nie ma mowy o wolności. Słyszeliśmy o wolności politycznej i ekonomicznej, lecz taka wolność nie jest realna, gdyż osoba nie posiadająca woli mocy, której ośrodek *agya chakra* nie został uaktywniony, w taki czy inny sposób pozostanie niewolnikiem. Może wyrwać się z jednej niewoli, lecz stanie się niewolnikiem czegoś innego. Nie ma bowiem ośrodka woli, który uczyniłby ją panem wszystkiego, w ogóle nie ma czegoś takiego jak wola. Nie ma władzy nad sobą, rządzą nią ciało i zmysły. Jeśli żołądek takiej osoby daje sygnał głodu, odczuwany jest głód. Gdy ciało stwierdza obecność choroby, ten człowiek staje się chory. Jeśli jego ośrodek seksu wyraża potrzebę seksu, pojawiają się pragnienia seksualne. A gdy ciało daje do zrozumienia, że jest stare - starzeje się. Ciało rozkazuje, a człowiek posłusznie wykonuje rozkazy.

Wraz z uaktywnieniem ośrodka woli i mocy ciało przestaje wydawać rozkazy i zaczyna być posłuszne; cały dotychczasowy porządek zostaje odwrócony. Jeśli taka osoba nakaże krwi, by przestała płynąć, tak się stanie; jeśli zażąda od serca, by przestało bić - przestanie. Może też siłą woli wstrzymać uderzenia tętna. Taki człowiek staje się panem swego ciała, umysłu i zmysłów. Jednakże bez aktywacji ośrodka *agya* nie jest to możliwe. Im bardziej pamiętasz o tym centrum, tym bardziej stajesz się panem samego siebie.

W jodze dokonywano wielu eksperymentów mających na celu przebudzenie tego ośrodka. Jeśli spróbujesz pamiętać o tym centrum w każdej chwili życia, rezultaty będą ogromne. Po nałożeniu *tilak*, twoja uwaga jest wciąż przyciągana do tego miejsca. *Tilak* oznacza, że ten punkt został oddzielony od reszty ciała. Staje się bardzo wrażliwym miejscem i jeśli tylko *tilak* nałożono w odpowiednim miejscu, będziesz musiał o nim pamiętać. Możliwe, że jest to najbardziej wrażliwy punkt w całym naszym ciele.

Istnieją metody oznaczania tego wrażliwego miejsca. Po setkach eksperymentów wybrano pastę z drewna sandałowego. Pasta z drewna sandałowego jest w pewien sposób powiązana z wrażliwością *aqya chakry*; nałożona na ten punkt pogłębia jego wrażliwość. Nie można stosować dowolnej substancji; są i takie, które mogą poważnie osłabić wrażliwość tego punktu. Kobiety przyklejają sobie do czoła kolorową plastikową kropkę, lecz *tika* kupiony na targowisku nie ma żadnego znaczenia. Nie ma to nic wspólnego z jogą i może zaszkodzić wrażliwości trzeciego oka. Chodzi bowiem o to, czy dana substancja zwiększa wrażliwość tego punktu, czy też ją zmniejsza. Jeśli zwiększa, to dobrze; w przeciwnym wypadku jest to bardzo szkodliwe. Nawet najdrobniejsza rzecz może mieć poważne konsekwencje; wszystko ma bowiem specyficzne skutki działania. Mając to na uwadze opracowano szereg pożytecznych rzeczy. Jeśli *agya chakra* stanie się wrażliwa i aktywna, spowoduje to większe zintegrowanie człowieka, niejako przybędzie mu dostojeństwa. Będzie bardziej zintegrowany, pełny: wszystko wewnątrz niego przestanie być czymś oddzielnym, człowiek stanie się całością.

Między użyciem *tika* i *tilak* istnieje niewielka różnica. *Tika* była przeznaczona dla kobiet. U nich bowiem *agya chakra* jest bardzo słaba i tak być musi. gdyż cała osobowość kobiety jest nastawiona na powierzanie się. jej piękno tkwi w oddaniu. Gdyby jej *agya chakra* nabrała mocy, powierzenie się byłoby dla niej niezmiernie trudne. Ten czakram jest u niej słaby, o wiele słabszy niż u mężczyzny. Dlatego kobieta zawsze potrzebuje czyjejś pomocy, w taki czy inny sposób. Zazwyczaj nie odważa się stanąć na własnych nogach, lecz szuka pomocnej dłoni, czyjegoś ramienia, kogoś, kto ją poprowadzi. Lubi. gdy ktoś mówi jej, co ma robić, a skłonność do pójścia za kimś czyni ją szczęśliwą.

Indie są jedynym krajem, w którym podjęto próbę uaktywnienia *agya chakry* u kobiet. Stało się tak dlatego, że wyczuwano, iż dopóki *agya chakra* nie zostanie uaktywniona, kobieta nie będzie mogła poczynić znaczących postępów w życiu duchowym, nie ruszy z miejsca w praktykach medytacyjnych bez owej woli mocy. Ten ośrodek musi być silny i stabilny. Konieczne było jednak wzmocnienie *agya chakry* w sposób inny niż u mężczyzn, gdyż w przeciwnym wypadku doprowadziłoby to do zaniku kobiecości i kobieta zaczęłaby rozwijać w sobie cechy męskie.

Zatem *tika* nieodmiennie i ściśle związana jest z mężem danej kobiety. Takie połączenie było konieczne, gdyż inaczej zwiększono by niezależność kobiety, co uczyniłoby z niej istotę samowystarczalną. A przecież im bardziej niezależna się staje, w tym większym stopniu jej delikatność, piękno i elastyczność ulegają zniszczeniu. Wszak w tym jej poszukiwaniu pomocy u innych kryje się pewna czułość i subtelna miękkość. Gdyby stała się zupełnie niezależną, nie zdołałaby uniknąć bycia człowiekiem twardym i surowym. Pomyślano więc, że uczynienie kobiety silną w sposób bezpośredni oznaczałoby unicestwienie jej kobiecości, postawiłoby pod znakiem zapytania jej bycie matka; utrudniło by powierzanie się. Podjęto więc wysiłki zmierzające do połączenia jej woli z wolą męża. Okazało się to pomocne w dwojaki sposób. Nie wywarło to niszczącego wpływu na jej kobiecość, a jej ośrodek woli i tak został uaktywniony.
Podobnie jak w Indiach, gdzie wprowadzono *tilak*, w Tybecie opracowano metody niemalże chirurgicznej operacji w celu osiągnięcia rozwoju *agya chakry*. Tybetańczycy poczynili mnóstwo wysiłków dla odkrycia trzeciego oka. więcej niż jakakolwiek inna cywilizacja. W sumie cała nauka i zrozumienie życia w jego najprzeróżniejszych aspektach jakie rozwinięto w Tybecie są pochodną poznania i zrozumienia trzeciego oka. Tybetańczycy usiłowali dotrzeć do trzeciego oka na drodze chirurgicznej, otwierając je na siłę od zewnątrz. Lecz osiąganie tego miejsca poprzez operację różni się znacząco od technik wewnętrznych, wywodzących się z jogi i stosowanych w Indiach. Gdy połowa mózgu zostaje wewnętrznie uaktywniona na skutek praktyk jogi, odbywa się to na zasadzie rozwoju świadomości. Otwieranie tego centrum z zewnątrz, bez oczyszczenia i wysubtelnienia świadomości, rodzi niebezpieczeństwo niewłaściwego użycia osiągniętej mocy uaktywnionej półkuli mózgu, gdyż człowiek pozostaje taki sam; jego świadomość nie uległa transformacji wewnętrznej na bazie medytacji. A w tym wypadku potrzebna jest zmiana w świadomości, właśnie dzięki medytacji.
W Tybecie próbowano pewnymi narzędziami wywiercić otwór w miejscu, na które my nakładamy *tilak*, toteż Tybetańczycy poznali i doświadczyli na sobie wielu potęg uśpionego umysłu, lecz jeśli chodzi o dyscyplinę duchowa, Tybet nie stał się wielkim krajem. Jest to zaskakujące, że choć Tybetańczycy poświęcili temu mnóstwo wysiłku, nie udało się im spowodować w ten sposób rozkwitu w stanie buddy. Rozwinęli wiele mocy, poznali rzeczy niezwykłe, jednak wykorzystywali je w zupełnie nieistotnych sprawach.
Indie nie próbowały eksperymentować z takimi narzędziami, skoncentrowały i zogniskowały całą swą energię na *agya chakrze* od wewnątrz, by trzecie oko otworzyło się dzięki obecności tej energii. Doprowadzenie strumienia świadomości aż do trzeciego oka wymaga wielkiej dyscypliny; umysł musi być tym samym podniesiony na bardzo wysoki poziom.

Dlaczego ludzie zajmujący się parapsychologią mają napięte i przerażone oczy?

Praktykujący hipnozę, mesmeryzm, magnetyzm i podobne metody mają bardzo napięte oczy - musi tak być, ponieważ usiłują oni wymusić przepływ energii przez oczy. Całą swoją energię sprowadzają w okolice oczu po to tylko, by wywrzeć wpływ na kogoś innego, stworzyć pewne wrażenie albo zapanować nad kimś. Ich oczy staną się napięte, gdyż w takim przypadku oczy zostają zalane energią, więcej niż są w stanie znieść. Mają zaczerwienione oczy. napięte, a gdy w nie spojrzysz, odczuwasz nagłe drżenie - ci ludzie używają oczu w bardzo polityczny sposób. Kiedy patrzą na ciebie, wysyłają swą energię, by nad tobą zapanować. A zapanowanie za pomocą oczu jest bardzo łatwe.
Tak było z Rasputinem, który dzięki swoim oczom zapanował nad Rosją przed nastaniem Lenina. Był to zwykły wieśniak, bez wykształcenia, ale miał bardzo magnetyczne oczy.

Nauczył się ich używać. Kiedy spojrzał na ciebie, zapominałeś się, a on w tym czasie telepatycznie przesyłał ci sugestie, którym byłeś posłuszny. Tak zdominował cara, carycę i rodzinę panującą, przez nich zaś całą Rosję. Nic nie można było zrobić bez jego woli.
Ty też możesz mieć takie oczy, to nie jest trudne. Musisz nauczyć się tylko sprowadzania całej swojej energii ciała do oczu. Energia zalewa oczy, a kiedy tylko spojrzysz na kogoś zaczyna płynąć do tej osoby. Ogarnia ją, przenika jej umysł i w tym zalewie energii ustaje w tej osobie myślenie. I to wcale nie jest takie rzadkie zjawisko i nie tylko u człowieka, ma ono miejscu w całym świecie zwierząt. Wiele gatunków zwierząt wpatruje się w swoje ofiary. Gdy ich ofiara na nie spojrzy, już po niej. Oczy ofiary przestają się poruszać, ona sama nie może się poruszyć, nie może uciec.
Myśliwi dobrze o tym wiedzą. Myśliwi mają bardzo silne oczy, gdyż stale wypatrują zwierząt w ciemności. Ich oczy stają się potężne. Złodzieje i myśliwi automatycznie gromadzą więcej energii w oczach wskutek tego, jak tych oczu używają.
Nagle pojawia się lew przed myśliwym, który nie ma broni i nic nie może zrobić. Zawsze wtedy trzeba robić tylko jedno-, myśliwy może wpatrywać się w oczy lwa... teraz wszystko zależy od tego, kto ma bardziej magnetyczne oczy, on czy lew. Jeżeli lew ma mniejszą siłę, a myśliwy zdoła całą swoją energię doprowadzić do oczu.... A jest to łatwe, można tego dokonać, gdyż w obliczu śmierci człowiek może wszystko zrobić. Kiedy śmierć jest tuż , myśliwy może ściągnąć całą swoją energię. Jeżeli myśliwy będzie patrzył prosto w oczy lwa i o wszystkim zapomni, i tylko będzie patrzył, jeżeli zdoła stać się tym spojrzeniem, przez jego oczy popłynie cała energia i lew ucieknie. Będzie drżał ze strachu.
Poprzez oczy możesz wysyłać całą swą energię, ale gdy to zrobisz, oczy będą napięte, nie będziesz mógł spać, nie zdołasz się odprężyć. Dlatego ludzie usiłujący dominować nad innymi są niespokojni. Spójrz na nich, mają żywe oczy, ale martwe twarze. Popatrz na dowolnego hipnotyzera, jego oczy są bardzo ożywione, ale twarz jest martwa, ponieważ oczy pochłaniają całą energię i nic już z niej nie zostaje dla reszty ciała.
Nie rób tego. Dominowanie nad ludźmi do niczego się nie przydaje. Użyteczne jest tylko panowanie nad sobą. Takie działanie jest niepotrzebne, to marnowanie energii. Nic nie zyskasz, ot, egoistyczne poczucie, że potrafisz nad kimś zapanować. Dlatego jest to złe, jest to czarną sztuką. Taka jest różnica między magią czarną i białą. Czarna magia oznacza używanie własnej energii, marnowanie jej na zdobywanie panowania nad innymi. Biała magia oznacza te same metody, ale wykorzystywanie energii na zapanowanie nad własnym życiem, na stanie się panem samego siebie.
Czasem wygląda to podobnie... Jeśli podejdzie do ciebie Budda, ulegniesz mu, choć on nie ma zamiaru tobą zawładnąć. Nie stara się nad tobą zapanować, ale ty ulegasz, ponieważ on jest panem samego siebie. I to zapanowanie nad sobą jest w nim tak silne, że wszyscy wokoło niego stają się niewolnikami. On jednak nic świadomie nie robi, by tak się stało. Przeciwnie, stale będzie nalegał: „Bądź swoim własnym mistrzem - pamiętaj o tym." To naleganie wynika z jego wiedzy.
Budda wie, że każdy człowiek w jego pobliżu może stać się niewolnikiem. On nic nie robi, nie stara się nad nikim panować, ale wie, że to może nastąpić. Ostatnie słowa Buddy na łożu śmierci brzmiały: „Bądź sam dla siebie światłem."
Budda umierał i Ananda zapytał go, w przeddzień jego śmierci: „Kiedy ciebie już nie będzie, co mamy robić?"
Budda odrzekł: „Dobrze, że mnie nie będzie. Teraz możesz sam być swoim mistrzem. Bądź sam dla siebie światłem, zapomnij o mnie. Dobrze tak jest, bo kiedy mnie nie będzie, będziesz wolny od mojej dominacji."
Ludzie usiłujący dominować nad innymi będą na wszelkie sposoby starać się uczynić cię niewolnikiem. To jest złe działanie. Ci, którzy stali się swymi własnymi panami, będą pomagać ci w osiągnięciu tego samego stanu i na wszelkie sposoby będą dążyli do odcięcia ich własnego

wpływu. Można tego dokonać na wiele sposobów.
Opowiem ci na przykład o takim niedawnym zdarzeniu. Ouspensky, główny uczeń Gurdjieffa. pracował z Gurdjieffem przez dziesięć lat. Praca z nim była bardzo trudna. Był on człowiekiem o nieskończonym magnetyzmie. Ktokolwiek zbliżył się do niego, odczuwał to przyciąganie.
W obecności takich osób albo odczuwasz przyciąganie albo zaczynasz się bać i występujesz przeciwko nim, ale nie możesz pozostać obojętny. Albo opowiadasz się po ich stronie, albo przeciwko nim. Nie możesz być obojętny wobec takich osób. A to występowanie przeciwko nim jest jedynie twoim zabezpieczaniem się. Jeżeli zbliżysz się do osoby, która jest magnetyczna, albo stajesz się jej niewolnikiem albo, dla samej obrony, stajesz się jej wrogiem i w taki sposób się bronisz.
Ouspensky przybył do niego, został z nim i pracował, ale nie było tam żadnego przekazu wiedzy teoretycznej. Gurdjieff był człowiekiem działania. Dawał techniki, a ty musiałeś je robić. Ouspensky dostąpił pewnej krystalizacji. Stał się człowiekiem zintegrowanym, nastąpiła w nim przemiana. Nie był jeszcze w pełni oświecony, ale nie był już w takim śnie jak kiedyś. Znajdował się pomiędzy, na samej krawędzi.
Kiedy czujesz, że nadchodzi poranek, zaczynasz słyszeć dźwięki, które wskazują bliskość poranka, jeszcze śpisz, ale nie całkowicie. Ten sen jest na pograniczu przebudzenia. Nie obudziłeś się jeszcze, możesz znów zasnąć. Jesteś na samej powierzchni, tak blisko przebudzenia.
Gdy Ouspensky był tak blisko przebudzenia, pomyślał, że Gurdjieff pomoże mu. ponieważ to była ta chwila. Ale wtedy nagle Gurdjieff zaczął tak dziwnie się zachowywać, że Ouspensky musiał wyjechać. Zaczął tak dziwnie go traktować, robił tak absurdalne rzeczy, sprzeczne ze sobą, zdawałoby się bezsensowne, aż Ouspensky musiał z własnej woli go opuścić.
Gurdjieff nie kazał mu wyjeżdżać. Wyjechał z własnej woli, wystąpił przeciwko Gurdjieffowi, mówiąc, że Gurdjieff oszalał. Zaczął nauczać i zawsze mówił: ..Uczę na podstawie nauk Gurdjieffa, mojego nauczyciela, który oszalał. Potem mówił: „na podstawie nauk Gurdjieffa z wczesnego okresu..." Nie mówił o Gurdjieffie z późnego okresu.
Głównym powodem postępowania Gurdjieffa było głębokie współczucie. W tamtej chwili Ouspensky musiał zostać sam. Gdyby tak nie było, już zawsze byłby zależny. Nadeszła chwila, gdy trzeba go było wyrzucić, i to tak, by nigdy nie zdał sobie sprawy z tego, że został świadomie wyrzucony.
Ludzie tacy jak Budda czy Gurdjieff wpływają na ciebie bez żadnego świadomego działania ze swej strony, a ty czujesz ich przyciąganie. Oni jednak na wszelkie sposoby będą starali się zapewnić, byś nie był przyciągany, byś nie był przyciągany hipnotycznie, byś nie uległ ich dominacji. I pomogą ci stać się panem samego siebie, stanąć na własnych nogach.
Ludzie usiłujący zapanować nad innymi mają napięte oczy, złowrogie. Nie znajdziesz w ich oczach żadnej niewinności, czystości. Możesz odczuwać przyciąganie, ale to przyciąganie przypomina alkohol. Możesz odczuwać magnetyczne przyciąganie, ale to przyciąganie nie jest po to, by cię wyzwolić, ale po to, by cię zniewolić.
Pamiętaj, nigdy nie używaj energii do zdobycia władzy nad innymi. To dlatego Budda, Mahavira czy Jezus, wszyscy kładli nacisk i przypominali raz po raz. że kiedy wejdziesz na ścieżkę duchowego poszukiwania, masz być napełniony miłością do każdego człowieka, nawet do swoich wrogów. Kiedy jesteś napełniony miłością, nie będzie cię pociągać wewnętrzna przemoc, która chce dominować.
Tylko miłość może stać się antidotum. Jeśli tak nie będzie, kiedy energia do ciebie napłynie, a ty będziesz nią przepełniony, zaczniesz dominować nad innymi. Codziennie to robimy. Poznałem wielu ludzi.... Zaczynałem im pomagać, rozwijali się odrobinę, a gdy przychodziła ta chwila, gdy czuli napływ energii, zaczynali dominować nad innymi, próbowali ją wykorzystać. Pamiętaj, nigdy nie używaj energii duchowej do dominowania. Marnujesz swoje wysiłki. Wcześniej czy później znów będziesz pusty i nagle spadniesz. Jest to czyste marnotrawstwo,

ale bardzo trudne jest nad tym panować, ponieważ zdajesz sobie sprawę, że wiele rzeczy możesz dzięki temu robić. Jeżeli dotkniesz kogoś, kto był chory i ten człowiek zdrowieje, jak masz oprzeć się dotykaniu ludzi? Jak masz się temu oprzeć?
Jeżeli nie stawisz temu oporu, zmarnujesz swą energię. Coś ci się przydarzyło, ale szybko tego się pozbędziesz - niepotrzebnie. Umysł jest tak przebiegły, że możesz pomyśleć, że pomagasz innym uzdrawiając ich. Może to być tylko sprytny trik umysłu, bo przecież gdybyś nie miał w sobie miłości, jak miałbyś tak bardzo przejmować się chorobami innych ludzi, ich zdrowiem? Nie interesują cię one. Tak naprawdę chodzi o władzę. Skoro potrafisz uzdrawiać, potrafisz też zdobywać nad ludźmi władzę.
Powiesz zapewne: „Ja im tylko pomagam." A jednak nawet w swoim pomaganiu jedynie starasz się dominować nad innymi. Twoje ego będzie czuło spełnienie. Stanie się to pożywieniem dla twojego ego. Dlatego wszystkie stare pisma mówią, abyś się strzegł. Mówią: „strzeż się", bo gdy przychodzi do ciebie energia, znajdujesz się w bardzo niebezpiecznym miejscu. Możesz ja zmarnować, możesz ją roztrwonić. Kiedy poczujesz energię, zachowaj ją w tajemnicy, niech nikt się o niej nie dowie.
Jezus mówił: „Niech twoja lewa ręka nie wie co czyni prawa." W tradycji mistyków Sufi mówi się, że gdy energia zaczyna napływać, nawet nie módl się przy innych ludziach, nie chodź z innymi do meczetu. Dlaczego? Kiedy energia napływa, a ktoś się modli przy wielu ludziach, natychmiast czują oni. np coś się dzieje. Dlatego Sufi mówią, że wtedy trzeba odprawiać modlitwy późna nocą, o północy, gdy wszyscy śpią i nikt nie zdaje sobie sprawy z tego, co się z tobą dzieje. Nikomu nie mów o tym, co się z tobą dzieje.
Ale umysł jest jak katarynka. Jeżeli coś się dzieje, natychmiast musisz rozgłaszać tę nowinę, że coś się z tobą dzieje. I wszystko marnujesz. A jeżeli wywrzesz na innych wrażenie, zyskasz jedynie ich dobre zdanie i nic więcej. To nie jest dobry interes. Czekaj! Przyjdzie taka chwila, gdy twoja energia nagromadzi się w tobie; dojdzie do takiego punktu, w którym jest zintegrowana, uległa już przemianie. Wtedy wszystko będzie działo się wokół ciebie bez twojego udziału. Dopiero wtedy możesz pomagać innym w stawaniu się panami swego losu - dopiero wtedy, gdy ty jesteś swoim panem.
Pamiętaj o takim mistyku Sufi, miał on na imię Junnaid. Pewnego dnia przybył do niego mężczyzna i rzekł:
- Junnaid, mistrzu, wielki mistrzu, przybyłem, by poznać twoje najgłębsze tajemnice. Ludzie mówią, że masz złoty sekret i że do tej pory nikomu go nie wyjawiłeś. Zrobię co zechcesz, ale powiedz mi ten sekret.
- Ja go mam od trzydziestu lat - odrzekł Junnaid. - Chowam go i ukrywam od trzydziestu lat, jak długo ty więc możesz czekać? Musisz przejść przygotowanie. Ten sekret ma trzydzieści lat, ale tobie go powiem. Powiedz tylko, jak długo będziesz jeszcze cierpliwy?
- A jak długo chcesz? - przestraszył się mężczyzna.
- Co najmniej trzydzieści lat. Niedługo, nie proszę o wiele - rzekł Junnaid.
- Trzydzieści lat? Zastanowię się - odrzekł mężczyzna.
- Kiedy przyjdziesz do mnie znowu, nie będę mógł przekazać ci go za trzydzieści lat - zasugerował Junnaid. - Pamiętaj, jeżeli teraz podejmiesz decyzje, w porządku, ale jeśli nie, ja też będę musiał się zastanowić.
Mężczyzna zgodził się. Powiadają, że pozostał z Junnaidem te trzydzieści lat Kiedy nadszedł ostatni dzień, poszedł do Junnaida i rzekł do niego:
- Powiedz mi teraz swój sekret.
- Powiem ci go pod jednym warunkiem: zachowasz go w tajemnicy - odrzekł Junnaid. - Nie powiesz nikomu. Ten sekret musi umrzeć razem z tobą, nieznany dla nikogo.
- Dlaczego zmarnowałeś całe moje życie? - wzburzył się mężczyzna. - Trzydzieści lat czekałem, by opowiedzieć ten sekret innym, a teraz stawiasz taki warunek? Co za pożytek z poznania go, skoro nie mogę nikomu go przekazać? Jeżeli stawiasz taki warunek, to w ogóle mi

go nie mów, bo będzie mnie prześladowało to. że wiem coś, czego nikomu nie mogę powiedzieć. Bądź tak dobry i nic mi nie mów. Zmarnowałeś mi trzydzieści lat. Zostało mi jeszcze trochę życia, pozwól mi więc przeżyć je w odprężeniu. Wiedzieć coś, czego nie można nikomu powiedzieć - to byłoby zbyt wiele.
Cokolwiek zyskasz dzięki jakimkolwiek duchowym metodom, niech pozostanie to tajemnicą. Nie rozpowiadaj tego, nie staraj się tego w żaden sposób wykorzystać. Niech pozostanie to niewykorzystane, czyste. Dopiero wtedy może to być użyte do wewnętrznej przemiany. Jeżeli wykorzystasz to na zewnątrz, będzie to marnotrawstwo.

Dlaczego zatrzymanie ruchu oczu stwarza napięcie psychiczne?

Szybkie ruchy oczu wskazują trwające procesy umysłowe, a gdy takie ruchy ustaną, procesy umysłowe także ustają. Takie fizjologiczne kontrolowanie procesów umysłu, zatrzymanie ruchu oczu, zdaje się jednak stwarzać napięcie psychiczne, jak to, które pojawia się, gdy przez dłuższy czas mamy oczy zasłonięte przepaską.

Dla tantry umysł i ciało nie są oddzielne. Zawsze o tym pamiętaj. Nie mów: „proces fizjologiczny" i „proces umysłowy." To nie są dwie różne sprawy, ale dwie strony tej samej całości. Wszystko co robisz fizjologicznie wywiera wpływ na twój umysł. Wszystko co robisz psychicznie wywiera wpływ na twoje ciało. To nie są dwie różne sprawy, jest to pewna jedność. Możesz powiedzieć, że ciało jest stałą formą tej energii, a umysł jest płynną jej formą. Dlatego cokolwiek robisz fizjologicznie, nie jest to tylko działanie fizjologiczne. Nie zastanawiaj się jak ma to pomóc w przemianie umysłu. Co sie dzieje z umysłem gdy pijesz alkohol? Alkohol zostaje wchłonięty przez ciało, nie przez umysł, ale co dzieje się z umysłem? Co dzieje się z umysłem gdy bierzesz LSD? Przecież przyjmuje je ciało, nie umysł.
A co dzieje się z umysłem gdy głodujesz? Głodówkę podejmuje ciało, ale co dzieje się z umysłem? Albo od drugiej strony: jeżeli masz jakąś myśl związaną z seksualnością, co dzieje się z twoim ciałem? Ciało natychmiast reaguje. W umyśle wyobrażasz sobie coś związanego z seksualnością, a twoje ciała zaczyna się przygotowywać.
William James miał pewną teorię. W tamtych czasach wyglądała ona na absurdalną, ale w pewnym sensie jest słuszna. Wraz z naukowcem o nazwisku Lange zaproponował teorię znaną jako teoria Jamesa-Langego. Zwykle mówimy, że odczuwasz lęk, co powoduje ucieczkę. Albo odczuwasz złość, twoje oczy zaczerwieniają się i zaczynasz bić swojego przeciwnika.
James i Lange zaproponowali dokładnie odwrotną interpretację. Mówili, że odczuwasz lęk na skutek uciekania. Odczuwasz złość, ponieważ twoje oczy staja się czerwone i zaczynasz okładać swego przeciwnika. Dokładnie odwrotnie. Stwierdzili, że gdyby tak nie było, nie byłoby ani jednego przypadku złości, w której oczy nie są czerwone, a ciało pozostaje nieporuszone
i jest tylko sama złość. Nie pozwól na reakcję ciała i spróbuj wejść w złość -przekonasz się, że nie zdołasz tego zrobić.
Rodzice uczą dzieci w Japonii bardzo prostej metody kontrolowania złości. Mówią, że gdy poczujesz złość, nic z nią nie rób, po prostu zacznij głęboko oddychać. Spróbuj tego, a nie zdołasz wpaść w złość. Dlaczego? Skoro tylko głęboko oddychasz, dlaczego nie możesz wpaść w złość? Złość staje się niemożliwa. Dwa powody... Zaczynasz głęboko oddychać - a złość wymaga pewnego szczególnego rytmu oddychania. Bez tego rytmu złość nie jest możliwa. Aby mogła zaistnieć złość, potrzebny jest pewien szczególny rytm oddychania albo oddychanie chaotyczne.
Gdy zaczniesz głęboko oddychać, złość nie może się pojawić, świadome głębokie oddychanie sprawi, że złość nie może wypłynąć. Potrzebuje ona innego oddychania. Nie musisz go specjalnie tworzyć, złość sama się tym zajmie. Oddychając głęboko nie zdołasz być w złości.

Poza tym, zmienia się umysł. Gdy czujesz złość i nabierasz głębokich oddechów, umysł przechodzi od złości do oddychania. Ciało nie jest w stanie złości, a umysł zmienia obiekt swojej koncentracji na coś innego. Wtedy trudno jest być w złości. To dlatego Japończycy są najbardziej opanowanymi ludźmi na ziemi. Przechodzą takie szkolenie już od dzieciństwa.
Trudno byłoby znaleźć coś takiego gdzieś indziej, ale w Japonii dzieje się to nawet dzisiaj. Kultywuje się to coraz rzadziej, gdyż Japonia jest coraz mniej japońska, ulega zachodnim wpływom, a tradycyjne metody ulegają zapomnieniu. Ale tak było kiedyś i dziś nadal to się dzieje.
Kiedy mój przyjaciel mieszkał w Kyoto, napisał on do mnie list: „Widziałem dziś coś pięknego, o czym chcę ci napisać. Kiedy wrócę, chcę zrozumieć jak to było możliwe. Samochód potrącił przechodnia. Upadł on, wstał, podziękował kierowcy i poszedł dalej. Podziękował kierowcy!"
W Japonii nie jest to trudne. Ten człowiek musiał nabrać kilka głębokich oddechów i stało się to możliwe. Następuje wówczas przemiana nastawienia. Możesz podziękować nawet komuś, kto chciał cię zabić, albo komuś, kto usiłował cię zabić.
Procesy fizjologiczne i psychiczne nie są odrębne od siebie, są jednością. Możesz zacząć wpływać na nie od każdej strony. Każda nauka to robi. Przykładowo, tantra wierzy głęboko w ciało. Filozofia jest niejasna, ulotna, związana ze słowem, zaczyna z innej strony. Oprócz niej, każda nauka musi zaczynać od ciała, gdyż ciało jest ci bliskie. Jeżeli mówię coś, czego nie
możesz ogarnąć, możesz mnie słuchać, gromadzić to w pamięci, mówić o tym. ale nic się dzieje. Pozostajesz niezmieniony. Zwiększyła się ilość twoich informacji, ale nie twoje istnienie. Twoja wiedza stale się powiększa, ale istnienie pozostaje tak samo miernawe, nic się z nim nie dzieje.
Pamiętaj, ciało jest tym, co możesz ogarnąć. Już teraz możesz coś z nim zrobić i poprzez ciało zmienić swój umysł. Stopniowo coraz bardziej stawaj się panem swego ciała, a staniesz się panem swego umysłu. A kiedy staniesz się panem swego umysłu, zaczniesz go stopniowo zmieniać i będziesz mógł wyjść poza niego. Jeżeli zmienia się ciało, wyjdź poza ciało. Jeżeli zmienia się umysł, wyjdź poza umysł. Zawsze rób to, co możesz robić.
Możesz nie umieć w tej chwili zapanować nad złością, jak budda. Jak to zrobić9 Ale możesz zmienić oddychanie i odczuć ten subtelny wpływ, zmianę. Zrób to. Gdy poczujesz w sobie namiętność, seksualną namiętność, weź kilka głębokich oddechów i poczuj zmianę: namiętność znika.
Laura Huxley, żona Aldousa Huxleya, napisała piękną książkę, w której zawarła same proste sposoby robienia pewnych rzeczy. Laura Huxley mówi. że jeżeli poczujesz złość, napnij mięśnie swojej twarzy. Zrób to w swoim pokoju, tak żeby nikt cię nie widział.
Ktoś przed tobą siedzi i odczuwasz złość. Po prostu napnij mięśnie twarzy Napinaj je najsilniej jak tylko zdołasz, a potem nagle rozluźnij je i poczuj różnice Złość odeszła... A jeżeli nie odeszła, zrób to jeszcze raz. Rób to, dwa. trzy razy... Co się dzieje? Kiedy napinasz mięśnie twarzy i napinasz je coraz silniej, energia, która miała stać się złością, płynie do twarzy.
Bardzo łatwo może popłynąć do twarzy. Kiedy jesteś w złości, co czujesz9 Chciałbyś kogoś okładać pięściami. Ta energia jest w tobie, więc użyj jej. Jeżeli zdołasz jej użyć, rozproszy się. Twarz stanie się odprężona, a inni ludzie nie poznają, że byłeś w złości. Będzie zdawało się, jakby nic się nie siato. Wiedząc o tym, staniesz się coraz bardziej świadomy możliwości przemiany tej energii, zmiany kierunku jej ruchu, zahamowania jej, uwolnienia albo zapobieżenia uwolnieniu, albo wykorzystania w inny sposób. Jeśli zdołasz wykorzystać swą energię, staniesz się jej panem. Pewnego dnia nauczysz sie nie zużywać jej w całości, nauczysz się ją gromadzić.
To ćwiczenie nie jest dobre dla buddy - zaciskanie pięści. Nie jest ono dobre dla buddy, ponieważ traci się w nim energię. Ale dla ciebie jest to dobre. Przynajmniej innych ludzi można ocalić przed tobą i nie powstanie błędne koło. Kiedy ty jesteś w złości, ta druga osoba też wpada w złość i nie
ma temu końca. To może zepsuć ci całą noc i może zostać z tobą we wspomnieniach na cały

tydzień. A jeśli to z tobą zostanie, będziesz robić wiele rzeczy, których nigdy nie chciałeś. Nie mów, że to tylko fizjologia. Jesteś fizjologią, więc co z tym można zrobić? Jesteś ciałem fizycznym, nie można temu zaprzeczyć. Wykorzystaj swą energię. Nie trzeba jej zaprzeczać.
Gdy zamkniesz oczy, czasem możesz poczuć wzbierające napięcie albo niepokój. Jest kilka sposobów na to, by sobie z tym poradzić. Gdy zamykasz oczy, nie napinaj ich, niech będą rozluźnione. Możesz zmusić oczy do zamknięcia, ale wtedy będą one napięte. Zmęczą się i wewnątrz siebie odczujesz niepokój. Odpręż twarz, odpręż oczy i pozwól, by same się zamknęły. Pamiętaj - pozwól, by same się zamknęły, ty ich nie zamykaj. Odpręż się. Poczuj odprężenie. Rozluźnij powieki i niech oczy same się zamkną. Nie zmuszaj ich do tego! Zmuszanie oczu do zamknięcia nie jest dobre.
Jeśli nie czujesz różnicy, najpierw zamknij oczy na siłę. Niech cala twarz napnie się i zamknij oczy na siłę. Przez chwilę pozostań w napięciu, a potem odpręż się. Potem znowu zamknij oczy w odprężeniu. Może wtedy odczujesz różnicę. Nie wytężaj się by cokolwiek zrobić - zmęczy cię to.
Gdy oczy są zamknięte, a twarz odprężona, patrz tak, jakby wszystko wokół ogarnęła ciemność. Otacza cię głęboka ciemność. Wyobraź sobie, że jesteś w ciemności, głębokiej, aksamitnej ciemności, otacza cię ona, i jest głęboka, ciemna noc. Odczuj tę ciemność. Pomoże to zatrzymać ruch oczu. Gdy nic nie widać, oczy same się zatrzymują. Bądź w ciemności.
Zrób to w ciemnym pokoju. Otwórz oczy, patrz w ciemność, zamknij je, poczuj ciemność. Znów otwórz oczy, poczuj ciemność; zamknij je, poczuj ciemność w sobie. Ciemność bardzo odpręża. Ciemność jest na zewnątrz i jest w tobie. Wszystko jest martwe, ciemne i martwe. Jedno ma związek z drugim. Dlatego malujemy śmierć w czerni, na ciemno. Na całym świecie śmierć malowane jest w czerni, a ludzie boją się ciemności.
Robiąc tę metodę, odczuwaj ciemność, ciesz się nią i poczuj w sobie, że umierasz. Ciemność jest wszędzie wokoło, ty umierasz. Oczy zatrzymają się. Poczujesz, że oczy nie zdołają się poruszyć, zupełnie się zatrzymają. W tej chwili zatrzymania energia nagle wzbierze w tobie i zacznie uderzać w trzecie oko. Kiedy zacznie uderzać, usłyszysz to i odczujesz. Pojawi się ciepło, popłynie ogień, płynny ogień usiłujący znaleźć sobie nową drogę.
Nie bój się. Pomóż, współdziałaj, niech płynie, a to się stanie. Gdy trzecie oko po raz pierwszy się otworzy, ciemność zniknie, pojawi się światło -
światło bez źródła. Widziałeś światło, ale zawsze miało ono jakieś źródło. Ze słońca albo gwiazd, z księżyca albo lampy, zawsze ma jakieś źródło.
Gdy twoja energia popłynie przez trzecie oko, poznasz światło bez źródła. Nie pochodzi ono z żadnego źródła, po prostu jest, znikąd nie wypływa. Dlatego Upaniszady mówią, że Bóg nie przypomina ani słońca ani płomienia. Jest światłem bez źródła. Nigdzie nie ma źródła, światło po prostu jest, tak jak o poranku.
Słońce jeszcze nie wzeszło, ale noc już znikła. W międzyczasie jest świt, czas przed świtem. Albo wieczorem, słońce już zaszło, ale noc jeszcze nie zapadła. W tej chwili pomiędzy jednym i drugim jest przerwa. Dlatego hindusi wybrali porę sandhya na medytację. Sandhya jest czasem pomiędzy, nie jest to noc i nie jest dzień, sama linia dzieląca jedno od drugiego. Dlaczego? Po prostu jako symbol. Jest światło, bez źródła. To samo nastąpi wewnątrz ciebie, będzie światło bez źródła. Czekaj na nie, nie wyobrażaj go sobie.
Ostatnia sprawa: wszystko możesz sobie wyobrazić, dlatego mówienie o wielu rzeczach jest niebezpieczne. Możesz je sobie wyobrazić. Zamkniesz oczy i odczujesz i wyobrazisz sobie jak trzecie oko otwiera się albo już jest otwarte, i możesz też wyobrazić sobie światło. Nie rób tego, powstrzymaj się przed wyobrażaniem tego sobie. Zamknij oczy. Czekaj! Cokolwiek przyjdzie, poczuj to, współdziałaj z tym, ale czekaj. Nie przyspieszaj, bo nic się nie stanie. Będziesz miał sen, piękny, duchowy sen, ale nic więcej.
Ludzie przychodzą i mówią: „Widzieliśmy to i tamto." Ale oni to sobie wyobrazili. Gdyby naprawdę to widzieli, ulegliby przemianie. A oni nie zmienili się, są tacy sami jak przedtem,

tylko teraz mają jeszcze duchową dumę. Mieli jakieś sny, piękne, duchowe sny. Ktoś widział Krishnę grającego na flecie, ktoś inny światło, wznoszącą się kundalini. Stale widzą różne rzeczy, ale pozostają niezmienieni - mierni, głupi, otępiali. Nic im się nie przydarzyło, stale opowiadają o tym, co im się zdarzyło, co im się zdarza, ale pozostają tacy sami: pełni złości, smutni, dziecinni, głupi. Nic się nie zmieniło.

Jeżeli naprawdę zobaczysz światło, które na ciebie czeka, zobaczysz je trzecim okiem, staniesz się innym człowiekiem. Nikomu nic wtedy nie musisz mówić. Ludzie będą wiedzieli, że stałeś się innym człowiekiem. Nie będziesz tego mógł ukryć, to będzie odczuwane. Gdziekolwiek się pojawisz, ludzie poczują: „Temu człowiekowi coś się przydarzyło."

Dlatego niczego sobie nie wyobrażaj, czekaj, a sprawy niech płyną swoim biegiem. Rób techniki i czekaj. Nie wyprzedzaj niczego.

TECHNIKI

Masaż trzeciego oka

Jest coś, co może być ogromną pomocą w otwieraniu człowieka na energię - jest to pocieranie ośrodka trzeciego oka ruchem skierowanym ku górze. Powiedz tej osobie, aby położyła się wygodnie na łóżku, a ty zrobisz jej masaż. Połóż dłoń na trzecim oku tej osoby i wnętrze dłoni przesuwaj ku górze - bardzo wolno, delikatnie, z miłością...
W głębi ducha powinieneś odczuwać, że próbujesz otworzyć w tym człowieku okienko. Trzecie oko jest takim okienkiem, a to pocieranie dłonią pomaga Zatem najpierw przez dwie, trzy minuty przesuwaj dłoń ruchem skierowanym w górę. Jeśli widzisz, że ten człowiek się rozluźnia... można to poznać - rozluźnia się jego twarz, rozluźniają się mięśnie, całe ciało... Kiedy poczujesz, że jest on rozluźniony, kontynuuj jeszcze przez trzy. cztery minuty, ale nie więcej niż siedem - nie działaj zbyt natarczywie.
Jeśli po trzech minutach czujesz, że twoje ruchy nie mają wpływu na energie tej osoby, zacznij poruszać dłonią po okręgu, zgodnie ze wskazówkami zegara.
Istnieją dwa rodzaje ludzi. U jednych trzecie oko otwiera się przy pocieraniu dłonią w górę, u innych - w dół. U większości ludzi trzecie oko otwiera się przy ruchu w górę. Spróbuj więc tego przez trzy minuty. Jeśli czujesz, że nic się nie dzieje, że tego człowieka to nie cieszy, zacznij pocierać dłonią po okręgu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. I rób to z miłością!

Zaniknięcie siedmiu bram

Zamknij rękoma siedem bram w głowie, a przestrzeń między oczami ogarnie sobą wszystko.

To jedna z najstarszych technik, często stosowana, a przy tym jedna z najprostszych. Zamknij wszystkie otwory w głowie - oczy, uszy, nos, usta. Kiedy wszystkie otwory w głowie są zamknięte, świadomość - ciągle wybiegająca na zewnątrz - zostaje nagle zatrzymana, nie może się wydostać.
Kiedy wszystkich siedem otworów, siedem bram w głowie, zostanie zamkniętych, ta świadomość nie zdoła wydostać się na zewnątrz. Zostaje więc wewnątrz i to pozostawanie wewnątrz tworzy przestrzeń między oczami. Znamy te przestrzeń jako trzecie oko.
Kiedy wszystkie bramy w głowie zostają zamknięte, nie możesz wydostać sie na zewnątrz - a ty przecież zawsze wybiegałeś tymi bramami na zewnątrz. Pozostajesz więc w środku, a twoja świadomość, tkwiąc wewnątrz, skupia się między oczami, między oczami fizycznymi. Tam znajduje swą siedzibę, skupiona, zogniskowana. Ten punkt zwany jest trzecim okiem.
Ta przestrzeń zawiera w sobie wszystko. Sutra powiada, że w tej przestrzeni wszystko jest zawarte, mieści się tam cały kosmos. Jeśli zdołasz odczuć te przestrzeń, wszystko poczujesz. Jeśli uda ci się odczuć tę przestrzeń miedzy oczami, poznałeś wszechświat w całej jego totalności, gdyż ta wewnętrzna przestrzeń zawiera w sobie wszystko. Nic poza nią nie pozostaje.
Upaniszady mówią: „Poznając jedno, poznaje się wszystko." Oczy fizyczne widza tylko to. co skończone. Trzecie oko widzi nieskończoność. Oczy fizyczne postrzegają tylko materię. Trzecie oko widzi to, co niematerialne, duchowe. Oczami fizycznymi nie da się odczuć energii, nie sposób jej dojrzeć - widzi się tylko materię. Trzecim okiem postrzegamy samą energię.

Odnaleźć świadka

Uwaga skupiona między brwiami, niech umysł wyprzedza myśl. Forma niech wypełni się esencją oddechu, która kieruje się ku szczytowi czaszki i spływa stamtąd w postaci światła.

Ta technika ma na celu otwarcie trzeciego oka. Uwaga skupiona między brwiami. Zamknij oczy i skup wzrok dokładnie w połowie odległości między brwiami. Skup tam uwagę, oczy miej zamknięte, tak jakbyś patrzył oczami fizycznymi. Oddaj się temu totalnie.
To jedna z najprostszych metod uważności. Na żadnej innej części ciała nie można tak łatwo skupić uwagi. Ten gruczoł absorbuje całą uwagę. Jeśli skupisz się na nim. trzecie oko zahipnotyzuje oczy fizyczne. Przestaną się poruszać. Jeśli spróbujesz takiej uważności wobec innej części ciała, okaże się to bardzo trudne. Trzecie oko chwyta uwagę, niemalże ją wymusza. Działa jak magnes. Tej metody używano na całym świecie. Dzięki niej, uwagę ćwiczy się najłatwiej, gdyż nie tylko ty starasz się być uważnym - ten gruczoł sam ci w tym pomaga, z wielką magnetyczną siłą. Twoja uwaga zostaje jakby do niego przyciągnięta. I zostaje przez niego wchłonięta.
Stare tantryczne teksty mówią, że uwaga jest pokarmem trzeciego oka. Ono jest głodne, od wielu żywotów. Jeśli skierujesz na nie uwagę, budzi się, zaczyna żyć - dostarczasz mu bowiem pokarmu. Gdy poczujesz, że uwaga jest dla niego pokarmem, gdy poczujesz magnetyczne przyciąganie uwagi, wciąganie i pochłanianie jej przez ten gruczoł, ta technika przestanie być trudna Trzeba tylko znaleźć odpowiedni punkt. Zamknij oczy, pozwól im się poruszać, niech zatrzymają się pośrodku i postaraj się wyczuć ten punkt. Kiedy znajdziesz się w pobliżu tego punktu, oczy nagle znieruchomieją. Kiedy trudno będzie nimi poruszać, znalazłeś właściwy punkt.
Uwaga skupiona między brwiami, niech umysł wyprzedza myśl. Gdy uwaga jest skupiona między brwiami, po raz pierwszy doświadczasz czegoś dziwnego. Pierwszy raz w życiu czujesz, że myśli biegną przed tobą, stajesz się świadkiem. Przypomina to ekran z przebiegającymi myślami - a ty jesteś widzem. Gdy twoja uwaga skupia się na ośrodku trzeciego oka, natychmiast stajesz się świadkiem biegnących myśli.

Muskanie gałek ocznych

Przyłóż obie dłonie do zamkniętych oczu, niech dotykają gałek ocznych lekko jak piórko, bez nacisku. Naciśniesz i wszystko na nic, popsujesz technikę. Nie naciskaj, muskaj jak piórkiem. Musisz się tego nauczyć, początkowo będziesz pewnie naciskał. Naciskaj coraz słabiej, aż dojdziesz do samego dotykania bez nacisku. Dłonie dotykają gałek ocznych, sam dotyk, spotkanie bez nacisku, bo w nacisku ta technika nie działa. Delikatnie jak piórko...
Dlaczego? Dlatego, że igła zrobi to, czego miecz nie zdoła zrobić. Jeśli naciśniesz, jakość jest inna, stajesz się agresywny. Energia płynąca oczami jest bardzo subtelna: drobny nacisk i zaczyna się walka, powstaje opór. Jeśli naciśniesz, energia płynąca oczami opiera się, walczy, jest starcie. Nie naciskaj, najdrobniejszy nacisk wystarczy, by energia płynąca oczami zmieniła się To subtelny, bardzo delikatny organ. Nie naciskaj, twoja dłoń dotyka jak piórko, jakby w ogóle nie dotykała. Dotykanie bez dotykania i nacisku, sam dotyk, subtelne odczucie dłoni dotykającej gałki ocznej, to wszystko.
Co się stanie? Kiedy tylko dotykasz bez naciskania, energia zaczyna krążyć w głębi, wewnątrz. Przy nacisku zaczyna walczyć z dłonią, ręką i wydostaje sie na zewnątrz. Wystarczy dotyk, energia zaczyna wnikać do środka. Drzwi zostały zamknięte; drzwi są zamknięte, energia zawraca. W chwili, gdy energia zawraca, odczujesz lekkość, która ogarnie twoją twarz i całą głowę. Ta powracająca energia uczyni cię lekkim.
Między dwoma oczami fizycznymi znajduje się trzecie oko, oko mądrości, prajna chakshu.

Trzecie oko jest położone między oczami fizycznymi. Energia wracająca z oczu fizycznych uderza w trzecie oko. Dlatego odczuwamy lekkość, lewitujemy, jakby w ogóle nie istniała grawitacja. A z trzeciego oka energia spływa do serca. To proces fizyczny: kropla po kropli, opada w dół i czujesz jak wielka lekkość przepełnia twe serce. Jego rytm ulega spowolnieniu, spowalnia się oddech. Całe twoje ciało odczuwa rozluźnienie.
Nawet jeśli nie wejdziesz w głęboką medytację, pomoże ci to fizycznie. Kiedy tylko chcesz, o dowolnej porze, rozluźnij się siedząc w fotelu. Jeśli nie masz fotela i jesteś akurat w tramwaju, zamknij oczy, rozluźnij ciało i przyłóż obie dłonie do oczu. Nie naciskaj - to bardzo ważne! Po prostu muskaj dotykiem, niczym piórkiem.
Gdy dotykasz bez nacisku, myśli natychmiast przestają błądzić. W rozluźnionym umyśle nie mogą krążyć, zamarzają. Myślom potrzeba gorączki, pośpiechu, napięcia, by oddać się gonitwom. Żyją dzięki tym napięciom. Kiedy oczy są wyciszone, rozluźnione i energia zawraca w głąb, myśli zamierają. Poczujesz pewnego rodzaju euforię i będzie ona wciąż się pogłębiać.
Rób to wiele razy w ciągu dnia. Nawet przez chwilę... dotyk jest dobry. Ilekroć twoje oczy czują przeciążenie, są pozbawione energii, zmęczone, po czytaniu, oglądaniu filmu, telewizji, zamknij oczy i dotknij je dłońmi. Efekt będzie natychmiastowy. Jednak chcąc z tego uczynić medytację, rób to przez co najmniej 40 minut. Pamiętaj tylko, by nie naciskać. Łatwo jest przez chwile musnąć coś, niczym piórkiem, ale o wiele trudniej robi się to przez 40 minut. Nie raz zapomnisz się i zaczniesz naciskać.
Nie naciskaj. Przez 40 minut zachowuj świadomość, że twoje ręce nic nie ważą. tylko dotykają. Trwaj ze świadomością, że nie naciskasz, tylko delikatnie dotykasz. Dzięki temu wejdziesz w głębszy wymiar świadomości, tak jak z oddechem. Budda mawiał, by oddychać z pełną uważnością. Tak samo jest z dotykiem, gdy stale musisz uważać, by nie naciskać. Twoja dłoń powinna przypominać piórko; coś, co jest nieważkie, po prostu sam dotyk.
Umysł wciąż musi być obecny, totalnie - czujny, skupiony tuż przy oczach, a energia będzie płynąć nieprzerwanym strumieniem. Z początku będzie się to odbywać porcjami, kropelka po kropelce. Po paru miesiącach poczujesz, że bardziej przypomina rzekę, natomiast po roku „woda" wystąpi z brzegów. Gdy do tego dojdzie, muskanie gałek ocznych, niczym piórkiem i ta lekkość pomiędzy nimi, dotykając poczujesz lekkość... Możesz ją poczuć już teraz. Błyskawicznie, gdy tylko muśniesz leciutko pojawia się lekkość. Ta właśnie lekkość spłynie do serca, przeniknie w głąb, otworzy ci serce. W głębiny serca może wniknąć tylko to, co lekkie, nic ciężkiego wejść tam nie zdoła. Jedynie bardzo lekkie rzeczy mogą przeniknąć w głąb twego serca.
Światłość między brwiami zacznie opadać w głąb serca i serce otworzy się na nią - i rozprzestrzeni się na cały kosmos. Opadająca energia stanie się strumieniem, a potem rzeką; rzeką, która występuje z brzegów. Zostaniesz zupełnie „zmyty z powierzchni ziemi." Nie będziesz miał poczucia własnej obecności. Poczujesz kosmos. Z każdym wdechem i wydechem będziesz stawał się kosmosem. Kosmos przychodzi i odchodzi. A istność, którą aż dotąd byłeś - ego - zniknie na zawsze.

Patrz na przedmiot jakbyś go widział pierwszy raz

Najpierw parę spraw podstawowych, potem możesz robić tę technikę. Patrzymy na przedmioty zawsze starymi oczami. Przychodzisz do domu, patrzysz na niego nie widząc go. Znasz go - nie trzeba na niego patrzeć. Przez cale lata do niego przychodzisz. Idziesz do drzwi, wchodzisz przez nie, może otwierasz zamek. Ale nie potrzebujesz patrzeć.
Cały ten proces przebiega jak u robota, mechanicznie, nieświadomie. Jeżeli nastąpi coś niedobrego... patrzysz na zamek tylko wtedy, gdy klucz nie chce do niego wejść. Jeżeli klucz pasuje, nie patrzysz. Na skutek mechanicznych nawyków, ciągłego powtarzania tych samych

rzeczy raz po raz, tracisz zdolność patrzenia, tracisz świeżość patrzenia. Tak naprawdę, tracisz też funkcję swych oczu - pamiętaj o tym. Stajesz się z gruntu ślepy, ponieważ oczy nie są ci potrzebne.
Przypomnij sobie kiedy ostatni raz spojrzałeś na swoją żonę. To było wiele lat temu... A przez tyle lat nie patrzyłeś? Mijacie się, patrzycie na siebie przelotnym spojrzeniem, ale tak naprawdę nie patrzycie na siebie. Spojrzyj na swoją żonę albo na swojego męża tak, jakbyś patrzył pierwszy raz. Dlaczego? Ponieważ jeżeli patrzysz pierwszy raz, twoje oczy napełnione są świeżością. Ożywają.
Idziesz ulicą, a obok ciebie przechodzi piękna kobieta. Twoje oczy ożywają - stają się rozświetlone. Wpada do nich nagły płomień. Ta kobieta może być żoną kogoś innego. On na nią nie patrzy, może jest tak samo ślepy jak ty, który nie patrzysz na swoją żonę. Dlaczego? Pierwszy raz oczy są potrzebne, za drugim razem już nie tak bardzo, a za trzecim w ogóle nie są potrzebne. Po kilku powtórzeniach ślepniesz.
Żyjemy jak ślepcy. Bądź uważny. Czy kiedy spotykasz się z dziećmi, patrzysz na nie? Nie. Ten nawyk zabija oczy, nuda ogarnia oczy - raz po raz widzą to samo. Nic tak naprawdę nie jest takie samo, to tylko twój nawyk daje ci takie poczucie. Twoja żona nie jest taka sama jak wczoraj, przecież tak nie może być, byłby to cud. Po upływie jednej chwili nic nie jest już takie samo. Życie jest strumieniem, wszystko płynie, nic nie jest takie samo.
Ten wschód słońca już się nie powtórzy. W pewnym sensie i słońce nie jest takie samo. Każdego dnia jest nowe, następują w nim zasadnicze zmiany. Niebo nie będzie takie samo, ten poranek nie wróci. Każdy poranek ma własna indywidualność, a niebo i kolory już nie utworzą takiego samego wzoru. Ale ty żyjesz tak, jakby wszystko było po prostu takie samo.
Jest takie powiedzenie, że nie ma nic nowego pod słońcem. A tak naprawdę, pod słońcem nie ma niczego starego. Tylko oczy starzeją się, przyzwyczajają do przedmiotów i wtedy nic już nie jest nowe. Dla dzieci wszystko jest nowe. to dlatego wszystko tak je ekscytuje. Byle kolorowy kamyk na plaży, a one stają się takie podekscytowane. Ty nie będziesz podekscytowany nawet jeżeli do twojego domu przyjdzie sam Bóg. Powiesz: „Znam go, czytałem o nim." Dzieci są takie podekscytowane, ponieważ ich oczy sa nowe i świeże, a wszystko jest nowym światem, ma nowy wymiar.
Popatrz w oczy dziecka - na tę świeżość, promieniejącą ożywieniem, żywotnością. One są jak lustro, milczące, ale przenikliwe. Tylko takie oczy mogą przeniknąć do wnętrza.
Ta technika mówi więc: Patrz jakby widząc po raz pierwszy piękną osobę lub zwyczajny przedmiot. Każdy przedmiot jest dobry. Popatrz na swoje buty. Od lat je nosisz, ale patrz tak, jakby to był pierwszy raz i zobacz te różnicę. Nagle zmieni się jakość twojej świadomości.
Widziałeś obraz Van Gogha przedstawiający jego but? To jedno z najrzadszych dzieł sztuki. Pokazuje tylko stary but - wymęczony, smutny, jakby na progu śmierci. Tylko stary but, ale kiedy na niego popatrzysz, poczujesz go i widzisz jakie musiał mieć długie i nudne życie. Jest tak smutny, aż prosi się, by odebrać mu życie, tak zmęczony, ze zszarpanymi nerwami, jak u starego człowieka... stary but. Ten obraz należy do najbardziej oryginalnych dzieł sztuki. Jak mógł widzieć go Van Gogh?
Ty masz jeszcze starsze buty, bardziej zmęczone, martwe, smutniejsze, przygnębione. Nigdy tak na nie nie patrzyłeś, na to, co im zrobiłeś, jak je traktowałeś. Buty mogą opowiedzieć historię całego twojego życia, ponieważ należą do ciebie. Mogą o tobie wszystko powiedzieć. Gdyby umiały pisać, napisałyby najbardziej autentyczną biografię osoby, z którą musiały żyć. każdy jej nastrój, każdą minę. Kiedy ich właściciel jest zakochany, inaczej traktuje buty; inaczej je traktuje, gdy jest w złości. Butów to w ogóle nie interesuje, ale wszystko zostawia jakiś ślad.
Popatrz na obraz Van Gogha, a przekonasz się, co mógł widzieć w butach. Wszystko w nich jest odciśnięte, cała biografia osoby, która je używała. Czy ty zdołasz to dostrzec? Aby być malarzem, człowiek musi odzyskać spojżenie i świeżość dziecka. Wtedy umie patrzeć na

wszystko, nawet na najbardziej zwyczajne przedmioty. Ten człowiek umie patrzeć!
Cezanne namalował krzesło, zwyczajne krzesło, a ty zastanawiasz się... dlaczego krzesło? To nie ma żadnego sensu. Pracował nad tym obrazem całe miesiące. Ty zatrzymasz się, by popatrzeć na krzesło przez chwilę, a on miesiącami nad tym pracował - ponieważ widział to krzesło. Krzesło ma własnego ducha, własną historię, niedole i szczęście. Żyje, jest żywe. Ma własne doświadczenia i wspomnienia. Wszystko to widać w obrazie Cezannea. A czy ty patrzysz na swoje krzesło? Nikt tego nie robi, nikt tego nie czuje. Ze wszystkim można to robić. Ta technika jest po to, by uczynić twe oczy świeżymi, tak świeże, żywe, promieniejące, że mogą wejść do twego wnętrza, a ty możesz przyjrzeć się swojej wewnętrznej jaźni. Patrz tak, jakby to był pierwszy raz... Rób wszystko, by widzieć wszystko tak, jakby to był pierwszy raz. Kiedyś, nagle, zaskoczy cię to, jaki piękny świat przegapiałeś. Nagle bądź uważny i popatrz na swoją żonę tak, jakby to był pierwszy raz. Nie zdziw się, gdy poczujesz tę samą miłość co za pierwszym razem, tę samą wzbierającą energię, to samo przyciąganie, w całej jego sile. Ale popatrz tak, jakby to było pierwsze spojrzenie na piękną osobę lub zwyczajny przedmiot. Co się stanie? Odzyskasz wzrok. Jesteś ślepy. Teraz, taki jaki jesteś, jesteś ślepy. I ta ślepota jest bardziej tragiczna niż ślepota fizyczna, ponieważ masz oczami, a jednak nie umiesz nimi patrzeć.
Jezus wiele razy mówił: „Macie oczy, a nie widzicie. Macie uszy, a nie słyszycie." Tak, jakby mówił do ludzi ślepych albo głuchych. Stale to powtarzał. Dlaczego? Nadzorował jakiś instytut dla niewidomych? Stale powtarzał: „Masz oczy, patrz." Musiał mówić do zwyczajnych ludzi, widzących. Ale skąd to naleganie: „Masz oczy, patrz więc"? Jezus mówi o tych oczach, jakie możesz mieć dzięki tej właśnie technice.
Patrz na wszystko tak, jakby to był pierwszy raz. Niech to będzie twoje nastawienie przez cały czas. Dotykaj wszystkiego tak, jakby to był pierwszy raz. Co się stanie? Jeżeli zdołasz tego dokonać, uwolnisz się od swojej przeszłości. To brzemię, głębiny, brudy, wszelkie nagromadzone przeżycia - uwolnisz się od tego wszystkiego.
W każdej chwili odchodź od przeszłości. Nie pozwól, aby przeszłość weszła do twego wnętrza; nie noś jej z sobą, zostaw ją. Patrz na wszystko tak, jakby to był pierwszy raz. Jest to wspaniała technika, która może pomóc ci uwolnić się od przeszłości. Jesteś wówczas cały czas w teraźniejszości, i stopniowo nawiązujesz tę więź z teraźniejszością. Wszystko będzie nowe. Zrozumiesz stwierdzenie Heraklita, który powiedział, że nie można dwa razy wejść do tej samej rzeki.
Nie można dwa razy widzieć tego samego człowieka, gdyż nic nie jest statyczne. Wszystko jest jak rzeka, płynie, w ciągłym ruchu. Kiedy będziesz wolny od przeszłości i spojrzysz, zobaczysz teraźniejszość, wejdziesz w egzystencje. To wejście będzie dwojakie: wejdziesz we wszystko co jest, w ducha, a zarazem wejdziesz do swojej jaźni, gdyż teraźniejszość prowadzi i tam. Wszystkie medytacje w taki czy inny sposób starają się sprowadzić cię do życia w teraźniejszości. Ta technika jest jedną z najpiękniejszych - i jest łatwa. Możesz spróbować ją robić, nie ma w niej żadnych zagrożeń.
Gdy patrzysz ze świeżością, nawet idąc tą samą ulicą kolejny raz, jest to nowa ulica. Spotykając tego samego przyjaciela, patrz na niego jakby był ci nieznany. Patrz na swą żonę tak, jak patrzyłeś na nią pierwszy raz, gdy jej nie znałeś Czy naprawdę możesz powiedzieć, że ją znasz? Żyjesz ze swoją żoną dwadzieścia, trzydzieści, może czterdzieści lat, ale czy możesz powiedzieć, że ją znasz? Nadal jest ci nieznana, jesteście dwojgiem nieznajomych ludzi, którzy żyją razem. Znacie swoje zewnętrzne nawyki, zewnętrzne reakcje, ale wewnętrzne centrum istnienia pozostaje nieznane, nietknięte.
Patrz na świeżo, jak za pierwszym razem, a zobaczysz tę samą nieznana ci osobę. Nic, nic, nigdy się nie starzeje, wszystko jest nowe. Da to świeżość twojemu spojrzeniu, twoje oczy staną się niewinne. Te niewinne oczy potrafią patrzeć. Te niewinne oczy potrafią wejść do świata wewnętrznego.

Ajna jest szóstą czakrą. Słowo „ajna" oznacza ład, porządek. Wraz z szóstą czakrą dostępujesz pewnego uporządkowania, wcześniej jest to niemożliwe. Wraz z szóstą czakrą stajesz się mistrzem - nie wcześniej. Wcześniej byłeś niewolnikiem. Gdy dostąpisz szóstej czakry, cokolwiek powiesz, stanie się tak. cokolwiek zapragniesz, nastąpi to. Wolę otrzymujesz dopiero dostępu-jac szóstej czakry, nie wcześniej. Wcześniej wola nie istnieje.
Jest w tym jednak pewien paradoks. Otóż wraz z czwartą czakrą znika ego. Z piątą czakrą znikają wszelkie nieczystości, dopiero potem masz wolę. po to. byś nie mógł swą wolą wyrządzać krzywdy. Właściwie nie jest to już twoja wola, to Boska wola, gdyż ego znikło w czwartej czakrze, zaś wszelkie nieczystości w piątej. Jesteś teraz najczystszym istnieniem, kanałem, narzędziem, posłańcem. Masz teraz wolę, ponieważ ciebie nie ma - teraz Boska wola jest twoją wolą.
Bardzo rzadko człowiek dostępuje szóstej czakry, dlatego że na swój sposób jest to ostatnia czakrą. W tym świecie jest ona ostatnia. Za nią jest jeszcze siódma, ale wtedy wkraczasz w zupełnie inny świat, w inną rzeczywistość. Szósta czakrą to ostatnia granica.
O znaczeniu trzeciego oka
Gdy człowiek postrzega, wyczuwa lub w jakiś inny sposób zaczyna odbierać istnienie ludzkiej aury (warstw subtelnej energii otaczającej ciało fizyczne) zdolność tę przypisuje się otwarciu trzeciego oka. Ten tajemniczy organ nazwano „trzecim okiem", pozwala on bowiem dostrzegać to, co jest ukryte przed wzrokiem fizjologicznym.
Trzecie oko jest punktem anatomii ciał subtelnych, dzięki któremu identyfikujemy się z otaczającym nas światem. Identyfikacja ta odbywa się na tysiące sposobów. Można identyfikować się z pracą - lekarza, terapeuty, biznesmena, profesora uniwersytetu. Identyfikujemy się ze statusem społecznym albo jako człowiek sukcesu, człowiek sławny, szanowany lub bogaty. Można też identyfikować się z wyznawaną religią, przynależnością państwową lub etniczną. Możliwa jest także identyfikacja z lokalną drużyną piłkarską, marką używanego samochodu czy zestawem ubrań jakie nosimy.
W miarę otwierania się trzeciego oka i zyskiwania wyraźniej-szego widzenia wewnętrznego, stopniowo zanika tendencja do tworzenia osobowej jaźni identyfikującej się z zewnętrznymi etykietkami. Następuje wyzwolenie z tego, co stanowi więzienie psychologiczne, jednocześnie umożliwiając doświadczanie godności i wspaniałości naszej autentycznej natury: unikalnego, jednostkowego bytu ludzkiego.

Tłumaczenie: Mariusz Włoczysiak
KGS
Wydawnictwo „KOS" Katowice 2003
© Copyright by Osho International
Osho is a registered trademark of Osho Foundation International Onginally published as a compilation of texts in Osho Times International
© Copyright for the Polish edition by Samira 2002 Opracowanie graficzne, skład, fotografie: Mariusz Wloczysiak
Wydanie II ISBN 83-88915-01-0
Wydawnictwo KOS 40-110 Katowice, Agnieszki 13
tel./fax (32) 2584-045, tel. (32) 2582-648, 2582-270 http://www.kos.com.pl e-mail: kos@kos.com.pl