ОШО

Что такое медитация?

39 СПОСОБОВ ПОМОЧЬ СЕБЕ УЖЕ СЕГОДНЯ

МЕДИТАЦИЯ НАСТОЛЬКО НЕОБХОДИМА,
ЧТО ЭТО ЕДВА ЛИ НЕ ВОПРОС ЖИЗНИ И СМЕРТИ

OSHO

«На один час ежедневно ты должен
исчезать из мира, пропадать
в собственном бытии. На один час
ты должен пребывать в совершенном
одиночестве, и ничто не должно
отвлекать тебя: ни память, ни мышление,
ни воображение. На один час – ничего
в твоем сознании, и это восстановит
и освежит тебя. Медитация разбудит
новые источники энергии, и ты
вернешься в мир моложе, свежее,
более способным к обучению,
с благоговением в глазах,
с трепетом в сердце –
снова ребенком».

ОШО



ОШО

что такое **медитация?**

39 способов помочь себе уже сегодня



МЕДИТАЦИЯ НАСТОЛЬКО НЕОБХОДИМА, ЧТО ЭТО ЕДВА ЛИ НЕ ВОПРОС ЖИЗНИ И СМЕРТИ.

OSHO

ЭКСМО
2012

УДК 141.339
ББК 86.42
О-96

OSHO

Osho

WHAT IS MEDITATION?

Copyright 1994 OSHO International Foundation,
Switzerland. www.osho.com/copyrights
All rights reserved.
Originally English title: WHAT IS MEDITATION?, by Osho
OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation.
www.osho.com/trademark.
The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

Ошо

О-96 Что такое Медитация? 39 способов помочь себе уже сегодня / Ошо ; [пер. с англ. Д. С. Балачук]. — М. : Эксмо, 2012. — 96 с. — (Ошо. Мудрость).

ISBN 978-5-699-54676-3

Эта книга уникальна. Это квинтэссенция размышлений одного из самых известных мудрецов нашего времени о практике медитации, ее месте в современном мире, о ее ценности для каждого. Это изящное издание может стать настольной книгой любого человека, идущего по пути самосовершенствования или ищущего выход из непростых обстоятельств окружающей действительности. Простая по форме и глубокая по содержанию книга поможет понять: какой эффект оказывает медитация; какие виды медитации существуют; как сочетать медитацию и современный стиль жизни.

Влиятельной британской газетой «Sunday Times» Ошо был назван одним из «1000 творцов XX века». Ошо также известен своим революционным вкладом в науку внутренней трансформации благодаря открытой им новой практике медитации.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-54676-3

© Балачук Д.С., перевод на русский язык, 2012
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2012

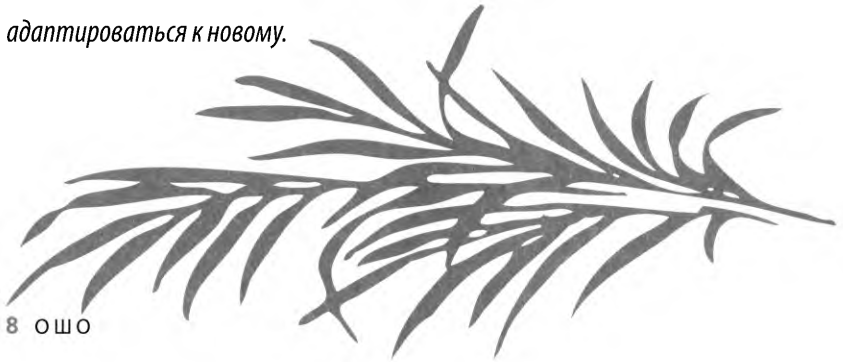
На один час ежедневно ты должен исчезать из мира, пропадать в своем собственном бытии. На один час ты должен пребывать в совершенном одиночестве, и ничто не должно отвлекать тебя: ни память, ни мышление, ни воображение. На один час — ничего в твоем сознании, и это восстановит и освежит тебя. Медитация разбудит новые источники энергии, и ты вернешься в мир моложе, свежее, более способным к обучению, с благоговением в глазах, с трепетом в сердце — снова ребенком.

Предисловие 8
Медитация — это игра 11
Медитация — это творчество 13
Медитация — это бдительность 15
Медитация — это твоя природа 16
Медитация — это бездействие 17
Медитация — это свидетельствование 21
Медитация — это прыжок 23
Медитация — это наука 26
Медитация — это эксперимент 27
Медитация — это молчание 29
Медитация — это рай 30
Медитация — это вспоминание 32
Медитация — это свобода 34
Медитация — это восприимчивость 36
Медитация — это взросление 37
Медитация — это не бегство от действительности 38
Медитация — это сноровка 40
Медитация — это ясность 45
Медитация — это пустота 46
Медитация — это разум 48
Медитация — это очищение 52
Медитация — это расцветание 53
Медитация — это осознанность 55
Медитация — это развлечение 58
Медитация — это понимание 59
Медитация — это просто понимание 61
Медитация — это наслаждение 64
Медитация — это расслабление 66
Медитация — это уравновешенность 68
Медитация — это единение 70
Медитация — это восстановление 72
Медитация — это отдых 75
Медитация — это быть хозяином 77
Медитация — это быть в промежутке 78
Медитация — это быть в настоящем 81
Медитация — это позволить произойти 83
Медитация — это трансформация 85
Медитация — это возвращение домой 86
Медитация — это жить радостно 90

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мир, бесспорно, был совершенно другим в прошлом. Шестьсот лет назад люди за шесть недель получали такое количество сенсорного раздражения, сколько сегодня мы получаем за один день. Шестинедельный объем сенсорной стимуляции — такое количество информации мы получаем за один день; нагрузка на человека в процессе обучения и адаптации выросла примерно в сорок раз. Современное человечество должно уметь усваивать как можно больше информации, чем когда-либо прежде, так как на сегодня существует так много всего того, чему можно учиться. Современное человечество должно уметь адаптироваться к новым ситуациям ежедневно, потому что мир меняется так быстро. Это великий вызов.

Великий вызов, принятие которого чрезвычайно поможет в расширении сознания. Современный человек либо становится законченным неврастеником, либо начинает меняться под давлением нагрузок. Все зависит от того, как ты его воспринимаешь. Ясно одно: пути назад нет. Сенсорные раздражители будут умножаться. Ты будешь получать все больше информации, и жизнь будет меняться все быстрее. И ты будешь должен уметь обучаться, адаптироваться к новому.



Раньше люди жили в почти статичном мире. Ты покидал такой же мир, каким его оставили твои родители. Ты совсем ничего не менял. Ничего не изменялось — не было потребности учиться слишком многому. Несложного обучения было достаточно, и у тебя оставалось место в голове, пустое пространство, которое и помогало людям оставаться в здравом уме.

СЕЙЧАС ТАКОГО ПУСТОГО МЕСТА БОЛЬШЕ НЕТ, ЕСЛИ ТОЛЬКО ТЫ СОЗНАТЕЛЬНО НЕ СОЗДАШЬ ЕГО.

Сегодня медитация нужна, как никогда раньше. Медитация настолько необходима, что это едва ли не вопрос жизни и смерти. В прошлом она была удовольствием, роскошью, и лишь немногие — Будда, Махавира, Кришна — интересовались ею. Другие же люди естественным образом были счастливы и спокойны, оставаясь в здравом уме. У них не было необходимости задумываться о медитации, они и так бессознательно пребывали в медитации. Жизнь текла так тихо, так размеренно, что даже самые глупые люди могли адаптироваться к ней.

Сегодня же скорость перемен настолько высока, что даже самые умные люди ощущают свою неспособность адаптироваться к ней. С каждым днем жизнь меняется, и ты снова должен учиться. Ты должен учиться и учиться, снова и снова. Сегодня ты не можешь прекратить обучение; этот процесс длится всю жизнь. До самой смерти ты должен оставаться учеником, только так ты сможешь остаться в своем уме, сможешь избежать невроза. А нагрузки огромны, в сорок раз больше. Как ослабить давление нагрузок? Ты должен сознательно вводить себя в медитативное состояние.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ МЕДИТИРУЕТ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ЧАС В ДЕНЬ, ТО НЕВРОЗ БУДЕТ НЕ СЛУЧАЙНОСТЬЮ, А ОКАЖЕТСЯ СПРОВОЦИРОВАННЫМ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ!

На один час ежедневно ты должен исчезать из мира, пропадать в своем собственном бытии. На один час ты должен пребывать в совершенном одиночестве, и ничто не должно отвлекать тебя: ни память, ни мышление, ни воображение. На один час — ничего в твоем сознании, и это восстановит и освежит тебя. Медитация разбудит новые источники энергии, и ты вернешься в мир моложе, свежее, более способным к обучению, с благоговением в глазах, с трепетом в сердце — снова ребенком.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ИГРА

Медитация — не что-то происходящее в уме, это нечто за его пределами. И первый шаг — воспринимать ее как игру. Если ты воспринимаешь медитацию как игру, то ум не сможет помешать медитировать. В противном случае ум превратит ее в еще один способ выделиться, он заставит почувствовать себя важным. Ты начнешь думать: «Я великий медитатор. Я праведней других людей, а весь мир — лишь суета, я религиозный, добродетельный». Подобное случается с тысячами так называемых святых, моралистов, аскетов: они лишь играют в игры своего эго, коварные игры эго.

Поэтому я хочу пресечь это на корню. Подходи к медитации играючи. Это песня, которую нужно спеть, танец, который нужно исполнить. Воспринимай ее как забаву, и ты будешь удивлен: если ты сможешь играючи подходить к медитации, то медитативное состояние будет очень быстро нарастать.

Но ты не стремишься к какой-либо цели, ты просто наслаждаешься тем, что сидишь молча, просто наслаждаешься самим актом молчаливого сидения — ты не жаждешь достижения неких йогических сил, сиддх, чудес. Все это чепуха, все та же старая чепуха, та же старая игра с новыми словами, на новом уровне.

Жизнь саму по себе нужно воспринимать как космическую шутку, и тогда вдруг ты расслабишься, потому что незачем напрягаться. И в состоянии расслабленности, релаксации что-то начинает меняться в тебе: происходит радикальная перемена, трансформация, и мелочи жизни приобретают новое значение, новый смысл. Тогда мелочей больше нет, все начинает приобретать новый вкус, новую ауру, ты начинаешь чувствовать некое благочестие повсюду. Человек не превратится в христианина, индуиста, мусульманина; человек просто станет любить жизнь.

ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ ТОЛЬКО ОДНОМУ — РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

Но радость жизни — это и есть путь к Богу. Танцуйте на своем пути к Богу, смейтесь на своем пути к Богу, пойте на своем пути к Богу!



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ТВОРЧЕСТВО

Ты жил определенным образом до настоящего момента — хочешь ли ты жить по-другому? Ты думал определенным образом до настоящего момента — хочешь ли ты новых проблесков сознания в своей жизни? Тогда будь бдителен и не слушай свой разум. Разум — это твое прошлое, постоянно пытающееся контролировать твое настоящее и будущее. Это мертвое будущее, которое продолжает контролировать живое настоящее. Просто будь бдителен.

Но каким образом? Как разум проделывает это? У него есть метод, он говорит: «Если ты не послушаешь меня, ты не будешь действовать так же эффективно, как и я. Если ты делаешь что-то знакомое, ты можешь делать это более эффективно, ведь ты делал это и раньше. Если ты делаешь что-то новое, ты уже не сможешь делать это так эффективно». Разум продолжает бубнить, подобно экономисту или эксперту по рационализации; он говорит: «Так сделать проще. Зачем усложнять? Это путь наименьшего сопротивления».

Помни, всякий раз, когда есть два пути, две альтернативы, выбирай неизведанную, выбирай более сложную, выбирай ту, где потребуется больше осознанности.

Всегда предпочитай осознанность эффективности, и ты создашь ситуацию, при которой медитация станет возможной. Все это лишь ситуации. Медитация придет. Я не говорю, что только за счет создания таких ситуаций ты впадешь в медитацию — но они окажут содействие. Они создадут необходимый настрой внутри тебя, без которого медитация невозможна.

ПУСТЬ ТВОЙ ПУТЬ БУДЕТ МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ, НО ЗАТО БОЛЕЕ КРЕАТИВНЫМ.

Пусть это станет мотивом. Не слишком беспокойся о практических результатах. Лучше постоянно помни, что ты пришел в эту жизнь не для того, чтобы стать продуктом потребления, ты здесь не для того, чтобы стать общественно полезным, это все ниже твоего достоинства. Ты здесь не для того, чтобы просто все более эффективно действовать: ты здесь, чтобы становиться все более живым. Ты здесь, чтобы становиться все более разумным; ты здесь, чтобы становиться все более счастливым, экстатически счастливым.

Разум же настроен совершенно по-другому.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БДИТЕЛЬНОСТЬ

Что бы ты ни делал, делай это крайне бдительно, и тогда даже мелочи станут священными. Тогда приготовление пищи или уборка станут священны, они станут религиозным обрядом.

Дело не в том, что ты делаешь, а как ты это делаешь. Ты можешь мыть пол как робот, чисто механически; ты должен его помыть, вот ты и моешь его. Тогда ты теряешь нечто прекрасное. Ты растрачиваешь эти моменты, просто натирая пол. Мытье пола могло бы стать огромным опытом, переживанием, но ты упустил его. Пол чист, но того, что могло произойти в тебе, не произошло. Если бы ты был осознан, то не только пол, но и ты почувствовали бы себя глубоко очищенными.

МОЙ ПОЛ, ПОЛНОСТЬЮ ОСОЗНАВАЯ ЭТО, СВЕТИСЬ ОСОЗНАННОСТЬЮ.

Работай, сиди или гуляй — но одно должно постоянно пронизывать все твои действия: все больше наполняй моменты своей жизни светом осознанности. Позволь свече осознанности освещать каждое мгновение, каждое действие. Суммарный эффект от этого — и есть просветление. Суммарный эффект, все эти моменты, все маленькие свечи превращаются в великий источник света.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ТВОЯ ПРИРОДА

Что такое медитация? Это техника, которую можно практиковать? Это усилие, которое ты должен совершить? Это то, что можно постичь умом? Нет.

Все, что может проделать разум, не может быть медитацией — это нечто за пределами разума, разум здесь совершенно бесполезен. Разум не может постичь медитацию, там, где заканчивается разум, начинается медитация.

Это необходимо запомнить, потому что в нашей жизни, чтобы мы ни делали, мы делаем это посредством разума; чего бы мы ни достигали, мы достигаем посредством разума. И когда мы смотрим внутрь себя, мы снова начинаем думать о понятиях техник, методов, действий, потому что весь наш жизненный опыт говорит нам, что все делается с помощью разума.

Да. Кроме медитации, все можно сделать посредством разума, все сделано разумом, кроме медитации. Потому что медитация — это не достижение, это уже факт, это твоя природа. Ее не нужно достигать, ее нужно лишь распознать, ее нужно лишь вспомнить. Она здесь, ждет тебя, просто повернись внутрь себя, и она будет доступна.

ОНА ВСЕГДА, ВСЕГДА БЫЛА С ТОБОЙ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БЕЗДЕЙСТВИЕ

Когда люди приходят ко мне и спрашивают: «Как медитировать?» — я отвечаю им: «Не надо спрашивать, как медитировать. Спросите, как сохранить бездействие». Медитация случается спонтанно. Просто спросите, как оставаться в бездействии, вот и все. В этом весь фокус медитации — оставаться незанятым. Тогда ты не сможешь ничего поделать. Медитация расцветет.

Когда ты ничего не делаешь, энергия стремится в центр. Она успокаивается и направляется в центр. Когда ты что-нибудь делаешь, энергия высвобождается. Действие — это движение наружу. Бездействие — движение внутрь. Занятость — бегство от реальности. Ты можешь читать Библию, можешь занять себя этим. Нет разницы между духовной и мирской деятельностью: любая деятельность — это деятельность, которая помогает тебе оставаться вне себя самого. Это повод оставаться снаружи.

Человек невежественен и слеп, и он хочет оставаться невежественным и слепым, потому что оказаться внутри себя — это как погрузиться в хаос. И так оно и есть, ты создал внутри себя хаос. Ты должен столкнуться с ним и пройти через него. Нужна смелость — смелость быть самим собой и смелость войти внутрь себя. Я не знаю большей смелости, чем смелость погрузиться в медитацию.

Но люди, занятые внешними, неважно, мирскими или не мирскими делами, думают, и они активно судачат на эту тему, у них даже есть свои философы — что если ты интроверт, то ты какой-то больной и с тобой что-то не так. И так полагающих — большинство. Если ты медитируешь, если ты сидишь в молчании, они будут подшучивать над тобой: «Что ты делаешь? — Уставился в центр себя? Открываешь третий глаз? Куда ты уходишь? Ты нормальный?.. Ведь что там можно делать внутри? Внутри ничего нет».

Внутреннего мира для большинства людей не существует — только внешний. В действительности же все наоборот. Только внутренний мир реален; внешний мир — не что иное, как сон. Но они называют интровертов больными, они называют медитаторов ненормальными. На Западе люди думают, что Восток вообще немного ненормальный. Какой смысл сидеть и смотреть внутрь себя? Что вы хотите там найти? Там ничего нет.

Дэвид Хьюм, один из величайших британских философов, пытался однажды... потому что он изучал Упанишады, а в них говорилось: «Двигайся внутрь себя, иди внутрь себя, направляйся внутрь себя», — в этом их единственная идея. И он попытался. Он закрыл глаза — абсолютно материальный человек, очень логичный, эмпиричный, совершенно не склонный к медитации. Он закрыл глаза и сказал: «Это так скучно! Это скука смертная, смотреть внутрь себя. Мысли приходят и уходят, иногда немного эмоций, и они все носятся наперегонки в голове, и ты все смотришь на них — в чем смысл этого? Это бесполезно. От этого нет никакого толка».

И так же думают многие люди. Точка зрения Хьюма — это точка зрения большинства: «Что ты собираешься найти там, внутри? Там темнота, мысли носятся туда-сюда. Что ты будешь делать? Что из этого выйдет?» Если бы Хьюм подождал немного дольше — а это трудно таким людям, — если бы он был немного терпеливей, постепенно мысли бы исчезли, эмоции утихли.

Но если бы это произошло с ним, он бы сказал: «Да это еще хуже, потому что пришла пустота. По крайней мере, сначала были мысли, что-то, чем можно было себя занять, на что посмотреть, о чем подумать. Сейчас даже мысли исчезли; только пустота... Что можно делать с пустотой? Это совершенно бесполезно». Но если бы он подождал еще немного, тогда бы темнота тоже исчезла. Подобно тому, когда ты только входишь с улицы, залитой ярким солнечным светом, к себе в дом: все кажется темным, потому что твоим глазам нужно немного привыкнуть. Они слишком долго смотрели на солнце снаружи. По контрасту твой дом кажется темным. Ты не можешь различить предметы, тебе кажется, будто наступила ночь. Но ты ждешь, ты садишься, ты отдыхаешь в кресле, и через несколько секунд глаза привыкают. Сейчас уже не темно, немного больше света... Ты отдохнул часок — и все вокруг стало светом, темноты больше нет.

Если бы Хьюм подождал немного дольше, темнота бы исчезла. Потому что ты жил снаружи, на ярком солнце, за многие жизни твои глаза зациклились на нем, они потеряли свою приспособляемость. Им необходима настройка. Когда человек заходит в дом, ему нужно некоторое время, немного терпения. Не торопись.

В спешке никто не сможет познать себя. Это долгое ожидание. Необходимо бесконечное терпение. Постепенно темнота исчезает. Приходит свет без всякого источника. Здесь нет ни огня, ни лампы, ни солнца. Свет, будто утром: ночь ушла, а солнце еще не встало... Или вечером, в сумерках, когда солнце зашло, а ночь еще не наступила. Поэтому индусы называют время для молитв сандхья. Сандхья означает сумерки, свет в отсутствие источника.

Когда ты направишься внутрь себя, ты придешь к свету, не имеющему источника. В этом свете впервые ты начинаешь понимать себя, понимать, кто ты, потому что ты и ЕСТЬ этот свет. Ты — эти сумерки, эта сандхья, эта абсолютная чистота, это понимание, где наблюдатель и наблюдаемое исчезают и остается лишь свет.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ

Медитация начинается, когда ты отделяешься от разума, становишься свидетелем. Это единственный способ отделиться от чего-либо. Если ты смотришь на свет, очевидно одно: ты не являешься светом, ты тот, кто смотрит на него. Если ты наблюдаешь за цветком, очевидно одно: ты — не цветок, ты — наблюдатель.

НАБЛЮДЕНИЕ — КЛЮЧ К МЕДИТАЦИИ: НАБЛЮДАЙ ЗА СВОИМ РАЗУМОМ.

Ничего не делай: не повторяй мантры, не повторяй имени Бога: просто наблюдай за тем, что делает разум. Не беспокой его, не мешай ему, не подавляй его, не предпринимай вообще ничего. Просто будь наблюдателем. И чудо наблюдения — это и есть медитация.

Когда ты наблюдаешь, твой разум постепенно очищается от мыслей, но ты не засыпаешь, ты становишься более бдительным, более осознанным. Когда разум совершенно опустошается, вся твоя энергия превращается в пламя освобождения. Это пламя — результат медитации.

Можно сказать, что медитация — это еще одно название наблюдения безо всякой критики, без всякой оценки. Просто наблюдая, ты тем самым выходишь за пределы разума...

Все, что делает Махариши Махеш Йоги и подобные ему люди, — это хорошо, но они называют медитацией то, что ею не является. Так они вводят людей в заблуждение.

ЕСЛИ БЫ ОНИ БЫЛИ ПРАВДИВЫ И ДОСТОВЕРНЫ, И ГОВОРИЛИ БЫ ЛЮДЯМ, ЧТО МЕДИТАЦИЯ ПОДАРИТ ИМ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, БОЛЕЕ СВОБОДНУЮ ЖИЗНЬ, БОЛЕЕ МИРНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ, ТО ЭТО БЫЛО БЫ ПРАВИЛЬНО.

Но как только они начали называть ее «трансцендентальной медитацией», они превознесли очень тривиальное явление до понятия запредельной значимости, которому она не может соответствовать. Люди практиковали трансцендентальную медитацию в течение многих лет, а на Востоке — в течение тысячелетий. Но это не привело их к самопознанию и не превратило их в Гаутаму Будду. Если ты хочешь действительно понять, что такое медитация, то Гаутама Будда, первый человек, который пришел к правильному, совершенному ее определению, назвал ее свидетельствованием.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ПРЫЖОК

Ты никогда не выйдешь за пределы разума, если будешь использовать его. Ты должен совершить прыжок, медитация и означает этот прыжок. Поэтому медитация нелогична, иррациональна. И ее невозможно добиться логически, ее нельзя свести к причине. Ты должен испытать это. Только когда испытаешь, ты узнаешь.

Так попробуй: не думай об этом, попытайся — попытайся быть свидетелем своих собственных мыслей. Сядь, расслабься, закрой глаза, пусть твои мысли проносятся, как на экране мелькают картинки. Посмотри на них, сделай их объектами наблюдения. Появилась мысль — смотри на нее внимательно. Не думай о ней, просто смотри на нее. Если ты начинаешь думать о ней, тогда ты уже не свидетель, ты попал в ловушку.

Послышалась сирена снаружи, возникает мысль: «Автомобиль проехал». Или собака лает, или еще что-то происходит — не думай об этом, просто наблюдай за мыслью. Мысль возникает, принимает форму. Сейчас она перед тобой. Вскоре она уйдет. Другая мысль заменит ее. Продолжай следить за мысленным процессом.

Даже одно мгновение наблюдения, если ты способен смотреть на этот мыслительный процесс, не думая о нем, означает, что ты кое-чего добился в свидетельствовании, ты понял кое-что. Это иное ощущение, совершенно отличное от мышления. Но нужно экспериментировать с ним.

Медитация и наука полярны, но в одном они схожи: наука зависит от эксперимента и религия тоже. Только философия не экспериментальна. Философия зависит лишь от размышлений. Медитация и наука, они обе зависят от опыта: наука — от объектов, медитация — от твоей субъективной личности. Наука зависит от опытов над отличными от тебя вещами, а медитация зависит от опытов непосредственно над тобой.

Это трудно, ведь в науке экспериментатор — здесь, эксперимент — там, а объект эксперимента — вот здесь. Существуют три вещи: объект, субъект и эксперимент. В медитации ты являешься тремя этими составляющими одновременно. Ты должен экспериментировать над собой. Ты субъект, ты объект и ты лаборатория.

Не продолжай думать. Приступи, начни экспериментировать. Тогда ты будешь иметь четкое понимание, что такое мышление и что такое свидетельствование. И тогда ты узнаешь, что невозможно делать эти две вещи одновременно, как невозможно бежать и сидеть одновременно. Если ты бежишь, то ты не можешь сидеть, то есть ты не сидишь. И если ты сидишь, то ты не можешь бежать. Но сидение не является прямым назначением ног. Бег — вот назначение ног, сидение не является функцией ног. Точнее, сидение — *не-функция* ног. Когда ноги выполняют свою функцию, то ты не сидишь. Сидение — *не-функция* ног; бег — вот их функция.

То же и с разумом: мышление — это функция разума, а медитация, свидетельствование, наблюдение — это *не-функция* разума. Когда разум не функционирует, ты свидетельствуешь, ты приобретаешь осознанность.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НАУКА

Медитация — это чисто научный метод. В науке он называется наблюдением, наблюдением за объектами эксперимента. Когда ты продвигаешься внутрь себя — это тоже наблюдение, только развернутое на 180 градусов и направленное внутрь. Это то, что мы называем медитацией. Не нужен Бог, не нужна Библия. Религиозные убеждения не являются необходимым условием.

АТЕИСТ МОЖЕТ МЕДИТИРОВАТЬ, КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ, ПОТОМУ ЧТО МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЛИШЬ СПОСОБ РАЗВЕРНУТЬСЯ ВНУТРЬ СЕБЯ.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЭКСПЕРИМЕНТ

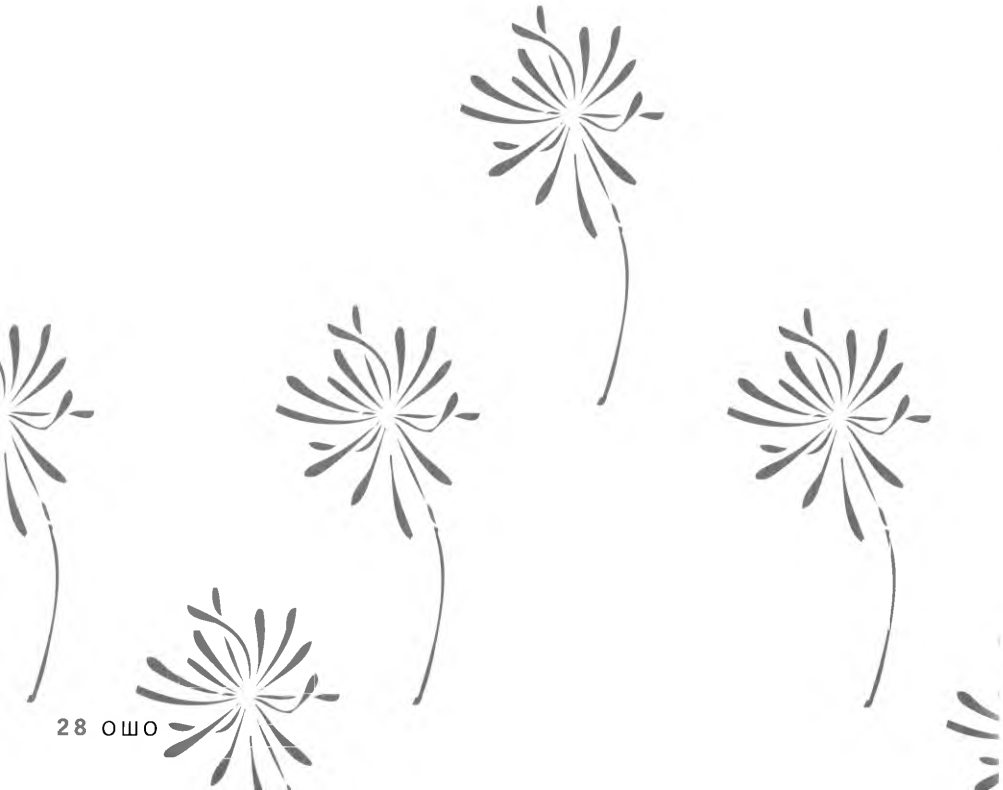
Ты не веришь в Бога? Это не помеха для медитации. Ты не веришь в душу? Это не помеха для медитации. Ты вообще ни во что не веришь? Это не преграда. Ты можешь медитировать, потому что медитация всего лишь рассказывает, как попасть внутрь себя. Есть ли душа или нет, не имеет значения; есть ли Бог или нет, не имеет значения.

Бесспорно одно — есть ты. Будешь ли ты жить после смерти или нет, неважно. Важно лишь одно: прямо сейчас ты есть. Кто ты? Войти внутрь себя — это медитация. Проникни глубже в самого себя. Возможно, все преходяще; возможно, ты не вечен; возможно, все заканчивается после смерти; мы не создаем каких-либо положений, в которые ты должен верить. Мы лишь говорим, что ты должен экспериментировать.

Просто попробуй. Однажды это произойдет: мыслей нет, и внезапно, когда мысли исчезли, ты отделяешься от тела, потому что мысли — это мост. Посредством мыслей ты соединен с телом — это связь. Внезапно связь исчезает: ты — здесь, тело — там, и между вами бесконечная пропасть. Тогда ты поймешь, что тело умрет, но ты не можешь умереть.

Тогда это больше не будет догмой, не будет убеждением, это будет опытом — и он очевиден. В тот день смерть исчезнет; в тот день исчезнет сомнение, потому что теперь ты не должен постоянно защищать себя. Никто не может убить тебя, ты бессмертен.

Тогда появляется вера, она переполняет тебя. А верить — значит быть в экстазе, верить — это быть с Богом, верить — это быть счастливым. Итак, я не говорю: «Культивируйте веру». Я говорю: «Экспериментируйте с медитацией».



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО МОЛЧАНИЕ

Разум предполагает слова; «я» предполагает молчание. Разум — это не что иное, как все слова, которые ты накопил; молчание — это то, что всегда у тебя было, это не накопление. В этом смысл «я» — это твое внутреннее качество. На фоне молчания ты продолжаешь аккумулировать слова, а все слова как целое — это разум. Молчание — это медитация. Весь вопрос в замене гештальта, в переносе внимания со слов на молчание, которое всегда с тобой.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО РАЙ

Медитация — это естественное состояние, которое мы утратили. Это наш потерянный рай, но рай может быть вновь обретен. Посмотри в глаза ребенка, посмотри, и ты увидишь безбрежное молчание, чистоту. Каждый ребенок появляется на свет в медитативном состоянии, но он должен быть посвящен в особенности общества — он должен быть обучен, как мыслить, как считать, как рассуждать, как аргументировать, он должен быть обучен словам, языку, концепциям. И постепенно он теряет контакт со своей собственной чистотой. Общество заражает, загрязняет его. Ребенок становится эффективным механизмом; он больше не человеческое существо.

Медитация необходима, чтобы обрести это место снова. Ты знал его раньше, и когда ты впервые познаешь медитацию, ты будешь удивлен, потому что сильнейшее чувство охватит тебя — будто ты знал это место раньше. И это чувство истинно: ты ЗНАЛ его раньше. Ты забыл. Алмаз потерялся в грудах мусора. Но если ты сможешь убрать весь мусор, ты найдешь алмаз снова — он твой.

НА САМОМ ДЕЛЕ ОН НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОТЕРЯН, ОН МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ЗАБЫТ. МЫ РОДИЛИСЬ МЕДИТИРУЮЩИМИ, ПОТОМ МЫ НАУЧИЛИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОИМ УМОМ. НО НАША ИСТИННАЯ ПРИРОДА ОСТАЕТСЯ СОКРЫТОЙ ГДЕ-ТО ГЛУБОКО, КАК ЗАТАЕННОЕ ЧУВСТВО. КОГДА-НИБУДЬ, ПРИЛОЖИВ НЕМНОГО УСЕРДИЯ, ТЫ НАЙДЕШЬ ИСТОЧНИК — СПОКОЙНО СТРУЯЩИЙСЯ ИСТОЧНИК СВЕЖЕЙ ВОДЫ. И НАЙТИ ЕГО — ВЕЛИЧАЙШЕЕ СЧАСТЬЕ В ЖИЗНИ.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВСПОМИНАНИЕ

Где бы ты ни был, помни себя, помни, что ты есть; осознание того, что ты есть, должно стать непрерывным. Не свое имя, не свое положение в обществе, не свою национальность — все это пустые вещи, совершенно бесполезные. Просто помни: «Я есть». Этого нельзя забывать.

Это то, что индусы называют самовспоминанием, то, что Будда называл правильным вниманием, что Гурджиев называл самовоспоминанием, что Джидду Кришнамурти называет осознанностью. Это самая важная часть медитации — помнить, что «Я есть». Когда ты гуляешь, сидишь, ешь, говоришь, помни — «Я есть». Никогда не забывай этого. Это будет трудно, очень тяжело. Сначала ты будешь постоянно забывать, будут только отдельные моменты, когда на тебя будет находить озарение. Но не печалься, даже редкие мгновения — это уже много. Продолжай, когда ты можешь, вспоминай снова, снова хватайся и держись за эту нить. Когда ты забываешь, не расстраивайся, а вспоминай снова, снова хватай и держись за эту нить, и со временем промежутки сократятся, интервалы уменьшатся, появится непрерывность.



И когда твое осознание станет непрерывным, тебе больше не нужно использовать разум. Тогда нет никакого планирования, тогда ты действуешь с помощью своего сознания, не с помощью ума. Тогда нет необходимости в каких-либо извинениях, нет необходимости давать какие-либо объяснения. Тогда ты есть, какой бы ты ни был, и нечего скрывать. Кто бы ты ни был, ты есть. Ты не можешь делать что-то другое. Ты можешь только быть в состоянии непрерывного вспоминания.

И С ЭТИМ ВСПОМИНАНИЕМ, С ЭТОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ ПРИХОДИТ ИСТИННАЯ РЕЛИГИЯ, ПРИХОДИТ ИСТИННАЯ НРАВСТВЕННОСТЬ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО СВОБОДА

Если жизнь течет естественно, гармонично, если нет отрицательно влияющих учителей — политиков и священников, уводящих тебя в сторону, — тогда примерно в сорок два года, как раз когда наступает сексуальная зрелость, приходит и медитативная зрелость. К четырнадцати годам человек начинает тянуться к другим людям, становится экстравертом, общительным. Любовь — это экстравертность; отношения — это означает думать о другом человеке. Медитация — это интровертность; медитация — это думать о самом себе, о своей сути.

В возрасте от сорока до сорока двух лет происходит перемена. Человек постепенно проживая жизнь, узнает, что такое любовь, узнает ее радость и разочарование, узнает ее счастье и печаль, узнает ее красоту и уродство, узнает, что есть моменты великого экстаза, а затем — беспросветная темнота. Тогда человек начинает постепенно продвигаться внутрь самого себя. Потому что зависимость от другого никогда не сможет быть настоящим экстазом. Если твоя радость зависит от другого, то такой радости всегда будет чужда свобода. А радость, которая не несет в себе свободы, — неполноценная радость.



Если ты зависишь от другого, то это ограничение. Радость любви кратковременна. Ты можешь быть вместе с кем-то лишь мгновения, а затем ты снова один и распадаешься на части. Точно посередине ты разваливаешься. Только на мгновение ты стал целым.

Тогда человек начинает думать: «Есть ли способ соединиться с существованием и никогда не разделяться снова?» Это и есть медитация. Любовь — это соединение с существованием на мгновения. Медитация — это соединение с существованием навечно.

«Йога» означает «соединение, связь». Это соединение должно произойти где-то в самой глубине тебя. И тогда придет радость, и тогда будет свобода. И тогда будет блаженство, и за ним не последует темнота. Тогда счастье — вечно, тогда торжество — вечно.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Это свет осознания, который делает вещи ценными, удивительными. Тогда мелочи — больше не мелочи. Когда кто-то осознанно, восприимчиво, с любовью прикасается к обыкновенному булыжнику на берегу моря, то этот булыжник превращается в «Кохинор». А если ты прикасаешься к бриллианту «Кохинор» в неосознанном состоянии, это всего лишь обыкновенный булыжник, если не хуже. Твоя жизнь будет настолько полна и настолько значительна, насколько ты осознан.

ЛЮДИ ПО ВСЕМУ МИРУ ПОСТОЯННО СПРАШИВАЮТ: «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?» КОНЕЧНО, СМЫСЛ УТЕРЯН, ПОТОМУ ЧТО ТЫ УТРАТИЛ СПОСОБ НАЙТИ СМЫСЛ, И ЭТОТ СПОСОБ — ОСОЗНАННОСТЬ.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВЗРОСЛЕНИЕ

Нет никакой ценности в том, чтобы состариться, все животные проходят через это, для этого не нужен интеллект. Взрослеть — совершенно другой опыт. Старение горизонтально, а взросление вертикально: оно ведет тебя к вершинам, оно ведет тебя в глубины. И как ни странно, ты, может, удивишься, узнав, что время горизонтально. Одно мгновение проходит, другое мгновение наступает, другое мгновение, еще одно мгновение... по линии, по горизонтальной линии.

Время горизонтально, и разум также горизонтален. Одну мысль сменяет другая, и другая, и другая, как по линии, последовательно, вереницей.

Медитация вертикальна. Она протекает за пределами разума и вне времени. И возможно, в конце концов, ты обнаружишь, что время и ум равнозначны, два имени одного явления — горизонтальной вереницы мыслей, минут. Медитация — это остановка времени и мыслей, и ты начинаешь расти в бесконечности.

ВЕЧНОСТЬ — ЭТО НЕ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ, И ВЕЧНОСТЬ — ЭТО НЕ МЫСЛЬ, ЭТО ОПЫТ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НЕ БЕГСТВО ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Человек, который живет будущим, проживает фальшивую жизнь. Он не живет по-настоящему, он только делает вид, что живет. Он надеется жить, он жаждет жить, но никогда не живет. И завтра никогда не наступает, всегда только сегодня. Все, что ни происходит, — это всегда здесь и сейчас, и он не знает, как жить здесь и сейчас. Способ бегства называется «желание жить будущим». Танха — это слово Будды, означающее бегство от настоящего, от реальности в нереальность.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТОЛЬКО ЖЕЛАЕТ ЖИТЬ, — ЭСКАПИСТ.

Сегодня — и это очень странно — медитирующие считаются эскапистами. Это полнейшая чушь. Только медитирующий не является эскапистом, все остальные являются. Медитация означает избавление от желания, избавление от мыслей. Избавление от разума. Медитация означает расслабиться прямо сейчас, в настоящем. Медитация — единственная вещь в мире, которая не является эскапизмом, хотя считается самой эскапистской.

Люди, осуждающие медитацию, всегда приводят аргумент, что медитация — бегство от жизни. Они просто несут чушь, они не понимают того, о чем говорят.

МЕДИТАЦИЯ — БЕГСТВО НЕ ОТ ЖИЗНИ, ЭТО БЕГСТВО В САМУ ЖИЗНЬ. РАЗУМ — БЕГСТВО ОТ ЖИЗНИ, ЖЕЛАНИЕ — БЕГСТВО ОТ ЖИЗНИ.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО СНОРОВКА

Хранить молчание — самое простое в мире искусство. Это не деятельность, это бездействие. Разве это сложно?

Я указываю тебе путь к просветлению через лень. Ничего не нужно делать, чтобы достичь его, потому что это является твоей природой. Ты уже обладал ею. Ты так занят материальными делами, что не можешь увидеть свою собственную природу.

Глубоко внутри тебя спрятано то же, что и снаружи: красота, тишина, экстаз, блаженство. Но, пожалуйста, иногда будь милостив к себе: просто сядь и не предпринимай никаких действий: ни физических, ни умственных. Расслабься, но не по-американски... потому что я встречал так много американских книг типа «Как расслабиться». Само название уже говорит, что автор ничего не знает о расслаблении. «Как» не существует.

«Как отремонтировать автомобиль» — да, это нормально... ты должен будешь что-то делать. Но как только дело касается релаксации, расслабления, речи не может быть о действии. Просто не делай ничего. Я знаю, сначала тебе покажется это немного трудным. Не потому, что релаксация — это трудно, а потому, что ты стал зависимым от деятельности. Потребуется немного времени, прежде чем эта зависимость пройдет.

Просто будь и наблюдай. Существование — это не действие, и наблюдение — тоже не действие. Ты сидишь молча, ничего не делая, остаешься свидетелем, что бы ни происходило. Мысли будут приходить в твою голову, твое тело может почувствовать напряжение где-нибудь, возможно, у тебя возникнет мигрень. Всего лишь будь свидетелем. Не отождествляй себя с происходящим. Наблюдай, будь наблюдателем на холме, а все остальное пусть происходит в долине. Это лишь дело сноровки, не искусство.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НЕ НАУКА. ЭТО НЕ ИСКУССТВО, ЭТО СНОРОВКА — ТОЛЬКО ТАК.

Все, что тебе нужно, — немного терпения. Старые привычки не уйдут, мысли будут продолжать суетиться. А в твоем уме — постоянный час пик, на дорогах всегда пробки. Твое тело не приучено сидеть спокойно, ты будешь ворочаться и вертеться. Ничего страшного. Просто наблюдай — тело возится и вертится, голова кружится, наполненная мыслями: последовательными, непоследовательными, бесполезными, фантазиями, мечтами. Ты остаешься в центре, просто наблюдаешь.

Все религии мира учили людей делать что-то: останавливать процесс мышления, напрягать тело в неподвижных позах. Йога — это длительная практика принуждения тела быть спокойным, неподвижным. Но принужденное тело не спокойно. И все молитвы, концентрации, созерцания всех религий проделывают то же самое с разумом: они насилуют его, они не позволяют мыслям двигаться. Да, у тебя есть способность сделать это. И если ты будешь стараться, ты сможешь остановить мыслительный процесс. Но в этом нет истины, это чистый обман.

Когда спокойствие приходит само, когда тишина опускается без усилий с твоей стороны, когда ты наблюдаешь мысли, наступает момент, когда они начинают исчезать, и приходит тишина — это прекрасно. Мысли останавливаются по их собственному согласию, если ты не отождествляешь себя с ними, если ты остаешься свидетелем и не говоришь: «Это моя мысль».

Ты не говоришь: «Это плохо, это хорошо... Это должно быть здесь, а этого не должно быть здесь». Иначе ты не наблюдатель, у тебя есть предвзятое мнение, у тебя есть определенное отношение.

У НАБЛЮДАТЕЛЯ НЕТ ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ, У НЕГО НЕТ МНЕНИЯ. ОН ПРОСТО СМОТРИТ, КАК ЗЕРКАЛО.

Когда ты подносишь что-то к зеркалу, оно отражает, просто отражает. Нет суждений, что человек уродлив, что человек красив или: «О! Какой замечательный у тебя нос». Зеркалу нечего сказать. Это природа зеркала, оно отражает. Это то, что я называю медитацией: ты просто отражаешь все происходящее внутри или снаружи тебя.

И я гарантирую тебе — я могу гарантировать, потому что это произошло со мной и со многими людьми, — просто терпеливо наблюдай; возможно, пройдет несколько дней, возможно, несколько месяцев, возможно, несколько лет... Точно не скажешь, ведь у каждого человека своя коллекция. Ты, должно быть, встречал людей, коллекционирующих антиквариат, почтовые марки. У каждого отличная от других коллекция, размеры коллекций могут различаться, и, соответственно, время, потраченное на их создание, будет разным. Но продолжай оставаться свидетелем, сколько сможешь. Для этой медитации не нужно специально отведенного времени. Ты можешь мыть пол и оставаться в состоянии безмолвного наблюдения того, как ты моешь пол.

Я могу двигать своей рукой бессознательно, без наблюдения, или я могу двигать ею с полной осознанностью. Здесь есть качественное отличие. Когда ты двигаешь рукой бессознательно, твои движения механические. Когда ты двигаешь ею осознанно, появляется грация. Даже в руке, части твоего тела, ты почувствуешь тишину, спокойствие — что же говорить об уме?

Когда ты наблюдаешь и наблюдаешь, напор мыслей медленно начинает становиться все слабее и слабее. Начинают появляться моменты тишины, мысль приходит, и потом наступает тишина, пока не придет следующая мысль. Эти промежутки дадут тебе первое мимолетное знакомство с медитацией и первую радость возвращения домой.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЯСНОСТЬ

Однажды ты поймешь, что такое медитация — все вокруг становится очень четким, ясным. Иначе ты можешь продолжать блуждать на ощупь в темноте.

Медитация — это состояние ясности. Не состояние разума. Разум — это беспорядок. Разум никогда не ясен и не может быть ясным. Мысли создают тучи вокруг тебя, мысли — это тучи. Они создают мглу, и ясность пропадает.

Когда мысли исчезают, когда вокруг тебя больше нет туч, когда ты пребываешь в своем истинном состоянии, приходит ясность. Тогда ты сможешь видеть далеко вперед; тогда ты сможешь узреть сам конец мироздания; тогда твой пристальный взгляд проникнет в самую суть бытия.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЯСНОСТЬ, АБСОЛЮТНАЯ ЯСНОСТЬ ВИДЕНИЯ. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ. ТЫ ДОЛЖЕН ПРЕКРАТИТЬ ДУМАТЬ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ПУСТОТА

Веками пустоту осуждали. Пустота прекрасна. А глупцы говорили тебе: «Пустой разум — обитель дьявола».

ПУСТОЙ РАЗУМ — ОБИТЕЛЬ БОГА! ЗАБИТЫЙ РАЗУМ — ЭТО ОБИТЕЛЬ ДЬЯВОЛА.

Но нужно быть по-настоящему опустошенным. Леность не означает пустоту, ничего не делать — не означает опустошенность. Тысячи мыслей шумят внутри. Ты можешь выглядеть ленивым, но внутри будет бурлить работа. Стены возводятся, новые тюрьмы подготавливаются, и когда тебе надоест в старых, ты можешь перейти в новые. Старые оковы когда-нибудь падут, и ты создаешь новые цепи, если старые разорвутся, ведь иначе ты чувствуешь себя совсем опустошенным.

Время от времени пустота приходит естественно, потому что быть свободным — твоя истинная природа. Так, иногда глядя на закат, ты вдруг забываешь все свои желания. Ты забываешь все вожделение, все стремления к удовольствиям.

Закат настолько прекрасен, настолько потрясающ, что ты забываешь прошлое и будущее, остается лишь настоящее. Ты настолько сливаешься с настоящим моментом, что исчезают наблюдатель и наблюдаемое. Субъект становится объектом. Ты неотделим от заката. Ты сливаешься с ним, и в этом единстве ты очищаешься и, очистившись, чувствуешь себя счастливым. Но ты снова в черной дыре по той простой причине, что для полного очищения тебе нужна смелость остаться в пустом небе.

ЭТО ТО, ЧТО Я НАЗЫВАЮ САНЬЯСА. ТАКУЮ СМЕЛОСТЬ Я НАЗЫВАЮ САНЬЯСА — НЕ БЕГСТВО, А ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ, ОЧИЩЕНИЮ: КОГДА ВИДИШЬ НЕБО БЕЗ ТУЧ, СЛЫШИШЬ ПЕНИЕ ПТИЦ БЕЗ ИСКАЖЕНИЯ.

И тогда ты снова и снова все более приучаешься, привыкаешь к пустоте и понимаешь радость быть опустошенным. И постепенно ты осознаешь, что пустота — это не совсем пустота; это наполненность, о которой ты не имел ни малейшего представления, которую ты никогда не испытывал.

Сначала она выглядит пустой, но в конце она заполнена, совершенно заполнена, абсолютно переполнена. Переполнена миром, тишиной, светом.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО РАЗУМ

Очень внимательно всмотрись в свой разум, пойми его мотивы. Когда делаешь что-то, немедленно ищи мотивацию, ведь если ты ее упустишь, разум одурачит тебя и скажет, что мотивацией было нечто иное. К примеру, ты пришел домой злым и побил своего ребенка. Разум скажет: «Это все ради него же, чтобы он вел себя как следует». Это логическое, рациональное объяснение. Но копни глубже... Ты был зол и хотел выплеснуть на кого-нибудь свою злость. Ты не мог рассердиться на босса, поскольку он весьма жесткий в этом плане, поэтому это рискованно, а с экономической точки зрения — опасно. Нет, тебе был нужен кто-то беззащитный. И ребенок идеально подходит, потому что он зависит от тебя; он не может сопротивляться, он не может ничего сделать, он не может ответить тебе тем же. Более идеальной жертвы тебе не найти.

ПОДУМАЙ. ТЫ ЗЛИШЬСЯ НА РЕБЕНКА? ЕСЛИ ДА, ТО РАЗУМ ДУРАЧИТ ТЕБЯ.

Разум водит тебя за нос двадцать четыре часа в сутки, и ты помогаешь ему. В итоге ты страдаешь. Твоя жизнь превращается в ад.



Каждую секунду следи за истинной мотивацией своих поступков. Если ты можешь находить истинную мотивацию, разум будет не в состоянии вводить тебя в заблуждение. И чем дальше ты от этого обмана, тем больше вероятности, что ты выйдешь за пределы ума, тем в большей степени ты становишься хозяином своего ума.

Я слышал: один ученый говорил своему другу: «Я не понимаю, зачем ты настоял, чтобы твоя жена носила пояс верности, пока мы были в отъезде на конференции. В конце концов, между нами, старыми приятелями, с лицом и фигурой Эммы — ну кто бы полез?» «Знаю, знаю, — ответил другой. — Дело в том, что, когда я вернусь домой, я всегда могу сказать, что потерял ключ».

Вглядись, найди неосознанную мотивацию. Твой ум принуждает и запутывает тебя, потому что ты не в состоянии разглядеть его реальных мотивов. Когда человек может распознавать реальную мотивацию, медитация уже очень близка... потому что тогда ум больше не контролирует тебя.

Ум — это механизм. У него нет понимания, разумности. Ум — это биокомпьютер, как он может иметь разумные качества? У него есть навык, умение, но у него нет разумности; у него есть функциональная эффективность, но нет осознанности. Это робот, он хорошо работает, но не слишком прислушивайся к нему — иначе ты потеряешь свой внутренний разум. Будто ты просишь машину направлять тебя, вести тебя. Ты просишь машину, в которой нет ничего оригинального, истинного, и быть не может. Ни одна мысль ума никогда не была оригинальной, это всегда копия, повтор.

Понаблюдай. Каждый раз, когда ум что-то говорит, пойми, что он снова затягивает тебя в рутину. Попробуй делать что-то новое, и влияние ума уменьшится.

ЛЮДЯМ ТВОРЧЕСКИМ, КРЕАТИВНЫМ, ВСЕГДА ЛЕГЧЕ СТАТЬ МЕДИТАТИВНЫМИ, А ТЕМ, В ЧЬЕЙ ЖИЗНИ НЕТ ТВОРЧЕСТВА, — ТРУДНЕЕ ВСЕГО. ЕСЛИ ТВОЯ ЖИЗНЬ СКУЧНА, ЗНАЧИТ, РАЗУМ СЛИШКОМ КОНТРОЛИРУЕТ ТЕБЯ — ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГО, ТЫ БОИШЬСЯ.

Делай что-то новое каждый день. Не прислушивайся к старым шаблонам. Если разум советует что-то, скажи ему: «Это мы делали всегда. Сейчас же давай сделаем что-нибудь другое». Даже небольшие изменения... в твоем поведении с партнером, лишь небольшие изменения. В маршруте, по которому ты всегда гуляешь, — лишь небольшие изменения. В манере, с которой всегда разговариваешь, — небольшие изменения. И ты обнаружишь, что разум теряет контроль над тобой, ты становишься немного свободнее.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ОЧИЩЕНИЕ

Медитация — не что иное, как способ очистить твои глаза, способ смахнуть пыль, скопившуюся на зеркале твоего сознания. Это естественно, что пыль накапливается. Человек путешествует и странствует сквозь тысячи жизней — пыль накапливается. Все мы путники, и пыли набралось много — так много, что зеркало почти исчезло. Есть только пыль, на ней еще пыль, слои и слои пыли, и ты не можешь разглядеть зеркала. Но зеркало все еще здесь — его нельзя потерять, потому что оно — твоя истинная сущность, твоя природа.

ТЫ НЕ УТРАТИЛ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ БУДДЫ. СОСТОЯНИЕ БУДДЫ — ЭТО ЗЕРКАЛО, ОЧИЩЕННОЕ ОТ ПЫЛИ. ЗЕРКАЛО СНОВА ЧИСТОЕ, СНОВА ОТРАЖАЕТ, СНОВА ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ РАБОТУ — ВОТ ЧТО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ БУДДЫ.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО РАСЦВЕТАНИЕ

Помни, медитация сделает тебя более разумным, бесконечно разумным, блестяще разумным. Медитация сделает тебя более живым и восприимчивым, твоя жизнь станет богаче.

Взгляни на аскетов: их жизнь превратилась почти в *не-жизнь*. Эти люди не постигли медитацию. Они, вероятно, мазохисты, истязающие себя и получающие удовольствие от этого.

Ум чрезвычайно хитер, он совершает действия и логично объясняет их. Обычно ты применяешь насилие по отношению к другим, но разум очень хитер — он может учить ненасилию, он может проповедовать ненасилие, тогда он насилует сам себя. Люди уважают насилие, которое ты совершаешь над собой, потому что, по их мнению, быть аскетичным означает быть религиозным.

Это полнейшая чепуха! Бог не аскет, в противном случае не было бы цветов, не было бы зеленых деревьев, а были бы одни пустыни. Бог не аскет, иначе в жизни не было бы песни, не было бы танца — одно сплошное кладбище.



Бог не аскет, Бог наслаждается жизнью, Бог — эпикуреец в большей степени, чем ты можешь себе представить. Если ты думаешь о Боге, думай о нем в понятиях Эпикура. Бог — это постоянный поиск все большего и большего счастья, наслаждения, экстаза. Помни это.

Но разум очень хитер. Он может рационально объяснить, что медитация — это паралич, может объяснить, что трансцендентность — это тупость, что отречение — это апатия. Будь осторожен. Всегда помни, что, когда ты движешься в правильном направлении, ты расцветаешь.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ОСОЗНАННОСТЬ

И запомни, любая ситуация должна превращаться в возможность медитации. Что такое медитация? Осознавать то, что ты делаешь, осознавать, что с тобой происходит.

КТО-ТО ОСКОРБЛЯЕТ ТЕБЯ — СТАНЬ ОСОЗНАННЫМ. ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ, КОГДА ТЕБЯ ОСКОРБЛЯЮТ? МЕДИТИРУЙ НАД ЭТИМ. ЭТО МЕНЯЕТ ВСЕ ВОСПРИЯТИЕ, ВСЮ ФОРМУ СОЗНАНИЯ.

Обычно, когда кто-то оскорбляет тебя, ты концентрируешься на этом человеке: «Почему он обижает меня? Кем он себя возомнил? Как я могу ему отомстить?» Если он очень силен, ты сдаешься, ты начинаешь вилять хвостом. Если он не очень силен и ты видишь его нерешительность, ты набрасываешься на него. Но ты совершенно забываешь о себе в этой ситуации, другой находится в фокусе. Значит, ты упускаешь возможность медитации.

Когда кто-то оскорбляет тебя, медитируй.

Гурджиев сказал: «Когда мой отец умирал, мне было всего девять. Он подозвал меня ближе к своей постели и прошептал мне на ухо: "Сын мой, я немногое могу дать тебе, но я хочу сказать тебе одну вещь, которую мой отец сказал мне на своем смертном одре. Это мне очень помогло, это было моим богатством. Ты еще недостаточно взрослый, ты можешь не понять того, что я скажу, но прими это, запомни это. Когда-нибудь ты вырастешь, и, возможно, поймешь. Это ключ: он открывает двери к великим богатствам"».

Конечно, Гурджиев не мог понять этого в тот момент, но это изменило всю его жизнь. Его отец сказал очень простую вещь. Он сказал: «Когда кто-то обидит тебя, сын мой, скажи ему, что будешь медитировать над этим сутки, а потом придешь и ответишь ему».

Гурджиев не мог поверить, что это и был великий ключ. Он не мог поверить, что: «это настолько ценное, что я обязан запомнить это». Что мальчику девяти лет простительно. Но так как это произнес его умирающий отец, очень сильно любивший сына и сразу после этого испустивший свой последний вздох, эти слова впечатались в сознание Гурджиева, он не мог их забыть. Каждый раз, вспоминая своего отца, он вспоминал и его напутствие.

Не понимая по-настоящему значения наставления, он принялся исполнять его. Если кто-то оскорблял его, он говорил: «Сэр, я должен медитировать над этим сутки — так сказал мой отец. Он умер, и я не могу не подчиниться наказу почившего старика. Он очень любил меня, а я очень любил его, и я не смею ослушаться его сейчас. Можно ослушаться своего отца, когда он жив, но когда твой отец мертв, как можно ослушаться его? Пожалуйста, извините меня, я приду через двадцать четыре часа и отвечу вам».

Гурджиев говорил: «Медитация над ситуацией дала мне величайшее понимание своей сущности. Иногда я понимал, что оскорбление было правдой, — это то, какой я есть. Я шел к этому человеку и говорил: "Спасибо вам, вы были правы. Ваши слова были не оскорблением, а просто констатацией факта. Вы назвали меня глупцом, и я им являюсь". Иногда, медитируя двадцать четыре часа, я осознавал, что оскорбление было абсолютной ложью. Но если что-то есть ложь, зачем обижаться на это? И я никогда не возражал оскорбившему меня, что сказанное им — неправда. Ложь есть ложь, зачем беспокоиться из-за этого?»

НО, НАБЛЮДАЯ И МЕДИТИРУЯ, ПОСТЕПЕННО ОН ВСЕ БОЛЬШЕ ОСОЗНАВАЛ И ПОНИМАЛ СВОИ РЕАКЦИИ, А НЕ КОНЦЕНТРИРОВАЛСЯ НА ДЕЙСТВИЯХ ДРУГИХ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Миллионы людей избегают медитации, потому что неверно воспринимают ее. Медитация выглядит очень серьезной, мрачной, в ней есть что-то церковное, она будто только для мертвых или для еле живых, для угрюмых, серьезных, с печальным видом людей, для тех, кому чужды веселье, удовольствие, шутки, праздник. Вот представление многих о медитации. В действительности же медитативный человек — веселый человек: жизнь для него — развлечение, жизнь для него — это лила, игра. Он всецело наслаждается жизнью. Он не серьезен. Он расслаблен.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ПОНИМАНИЕ

Ты должен понять одну из самых основных особенностей медитации — никакие технические приемы не способствуют ее достижению. Так называемые, старые техники и новейшие научные методы биологической обратной связи ничем не отличаются друг от друга, когда речь идет о медитации. Медитация — это не побочный продукт какой-либо техники.

МЕДИТАЦИЯ ПРОИСХОДИТ ВНЕ РАЗУМА. НИ ОДНА ТЕХНИКА НЕ МОЖЕТ ВЫЙТИ ЗА ГРАНИЦЫ УМА.

Но в научных кругах бытует неверное представление, и оно имеет определенное основание. Основа всех неправильных представлений — тот факт, что состояние медитации создает в мозгу человека определенные волны. Эти волны можно воссоздать извне техническими методами. Но эти волны не создадут медитацию — это недоразумение. Медитация создает эти волны; так мозг отражает внутренний мир.



Ты не можешь видеть, что происходит внутри тебя. Но ты можешь увидеть, что происходит в мозге. Сегодня существуют чувствительные приборы, способные определить мозговые волны, когда человек пребывает в различных состояниях: спит, видит сны, медитирует. Но, создав волны, ты не можешь создать ситуацию, потому что эти волны — всего лишь симптомы, индикаторы.

Это прекрасно, ты можешь изучать их. Но запомни — нет легкого пути к медитации, и никакие механические приборы не помогут. На самом деле для медитации не нужно техники, ни научной, ни любой другой.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ПРОСТО ПОНИМАНИЕ

Задача не в том, чтобы сидеть молча, и не в том, чтобы повторять мантру. Задача в понимании тонкой внутренней работы разума. Когда ты поймешь эти механизмы ума, в тебе появится удивительная осознанность, но не в твоем разуме. Эта осознанность появляется внутри тебя, в твоей душе, в твоем сознании.

Мозг — всего лишь механизм, но когда возникает осознанность, он обязан создавать определенную энергетическую модель этой осознанности. Эта энергетическая модель была воссоздана мозгом.

Разум — очень тонкий механизм. И ты изучаешь его снаружи, то есть самое большее — ты можешь изучать мозг. Всякий раз, когда человек молчалив, спокоен, мирен, в его мозгу неизбежно возникает определенный вид волн. Научное мышление полагает: если мы можем создать эту волновую модель в мозгу с помощью технологии биологической обратной связи, то внутренняя сущность человека достигнет высот осознанности.

Этого не произойдет.

Это не вопрос причины и следствия.

Эти волны в мозгу — не причина медитации, они, наоборот ее следствие. Но от следствия ты не можешь прийти к причине. Возможно, что посредством биологической обратной связи ты можешь воссоздать определенные модели в мозге, и человек ощутит чувство мира, тишины и спокойствия. Поскольку человек сам не знает, что такое медитация, и не может сравнивать, он может войти в заблуждение и поверить, что это медитация, но это не так. Потому что, когда механизм обратной биологической связи останавливается, волны пропадают, и тишина, и мир, и спокойствие также исчезают.

И ТЫ МОЖЕШЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ПОДОБНЫМИ НАУЧНЫМИ ПРИБОРАМИ ГОДАМИ; ЭТО НЕ ИЗМЕНИТ ТВОЙ ХАРАКТЕР, ЭТО НЕ ИЗМЕНИТ ТВОЮ НРАВСТВЕННОСТЬ, ЭТО НЕ ИЗМЕНИТ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ. ТЫ ОСТАНЕШЬСЯ ПРЕЖНИМ.

Медитация преображает. Она возносит тебя на высокие уровни сознания и меняет весь твой образ жизни. Она до такой степени изменяет твои ответные реакции, что невозможно поверить, что человек, прежде в какой-то ситуации реагировавший со злостью, теперь действует с состраданием или с любовью в аналогичной ситуации.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ, ДОСТИГАЕМОЕ ПОНИМАНИЕМ.

Для этого нужно глубокое понимание, а не техники.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НАСЛАЖДЕНИЕ

Медитация — это просто наслаждение тем фактом, что ты есть: медитация означает наслаждение своим существованием. Это очень просто — абсолютно расслабленное состояние сознания, в котором ты ничего не делаешь.

Совершая действие, ты напрягаешься, и незамедлительно появляется беспокойство. Как делать? Что делать? Как достичь успеха? Как не потерпеть неудачу? Ты уже вторгся в будущее.

МЕДИТАЦИЯ ЗНАЧИТ ПРОСТО БЫТЬ, НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЯ. НИ ДЕЙСТВИЙ, НИ МЫСЛЕЙ, НИ ЭМОЦИЙ. ТЫ ПРОСТО ЕСТЬ. И В ЭТОМ ЧИСТОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ.

Откуда берется наслаждение, если ты ничего не делаешь? Оно приходит из ниоткуда или оно приходит отовсюду. Оно беспричинно, ведь существование сделано из вещества, название которому — радость. Ему не нужна причина, не нужен повод. Если ты несчастлив, у тебя есть причина быть несчастливым, если ты счастлив, то ты просто счастлив, без причины. Твой ум пытается найти причину, потому что он не может поверить в нечто беспричинное. Разум не может контролировать беспричинное, он становится беспомощным, поэтому продолжает искать ту или иную причину. Но я хотел бы сказать тебе, что когда ты счастлив, то ты счастлив без всякой причины.



Когда ты несчастлив, у тебя есть для этого причина, потому что счастье — это вещество, из которого ты сделан. Это твоя истинная сущность, это твоя сокровенная суть. Удовольствие — твоя сокровенная суть.

Посмотри на деревья, посмотри на птиц, посмотри на облака, посмотри на звезды... и если у тебя есть глаза, ты увидишь, что вся жизнь — это радость. Все на свете просто счастливо. Деревья счастливы без всякой причины, они не собираются стать премьер-министрами или президентами, они не собираются стать богатыми, у них никогда не будет денег на банковском счете. Посмотри на цветы. Просто невероятно, как счастливы цветы — без всякой причины! Вся жизнь, все существование сотворены из вещества, название которому — радость.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО РАССЛАБЛЕНИЕ

Медитация — это отдых, абсолютный отдых, полная остановка всей деятельности: физической, умственной, эмоциональной. Находясь в глубоком покое, когда ничто не шелохнется в тебе, когда действие как таковое прекращается, будто ты глубоко спишь бодрствуя, тогда ты узнаешь, кто ты. Неожиданно окно распахнется. Его нельзя открыть силой, потому что усилие рождает напряжение, а напряжение — причина всех наших страданий. Следовательно, нужно понять нечто очень существенное, а именно: медитация — это *не-усилие*.

К медитации нужно относиться игриво, легко, необходимо научиться наслаждаться ею как неким развлечением. Не надо серьезно относиться к ней — будучи серьезным, ты не достигнешь ее. Нужно входить в медитацию радостно. И нужно осознавать, что это погружение в глубочайший покой. Это не концентрация, как раз наоборот — релаксация, расслабление. Когда ты совершенно расслаблен, впервые ты начинаешь чувствовать свое истинное «я», ты встречаешься лицом к лицу со своей сущностью. Когда ты занят деятельностью, ты настолько увлечен, что не можешь увидеть самого себя. Деятельность создает много тумана вокруг тебя, она поднимает пыль вокруг тебя; поэтому вся деятельность должна быть прекращена, по меньшей мере на несколько часов каждый день.

В начале — только так. Когда же ты научишься искусству пребывать в покое, тогда ты сможешь быть одновременно деятельным и спокойным. Потому что тогда ты поймешь, что этот внутренний покой не может быть нарушен ничем внешним. Деятельность продолжается по окружности, а в центре ты остаешься спокойным. Только сначала деятельность должна быть прекращена на несколько часов. Когда человек научится этому мастерству, тогда без сомнения — 24 часа в сутки он может медитировать и продолжать заниматься своей привычной деятельностью.

Но помни, что ключевые слова — *покой* и *релаксация*.

НИКОГДА НЕ СОПРОТИВЛЯЙСЯ ПОКОЮ, ОТДЫХУ, РЕЛАКСАЦИИ. ОРГАНИЗУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ ТАК: ПРЕКРАТИ БЕСПОЛЕЗНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПОТОМУ ЧТО НА ДЕВЯНОСТО ПРОЦЕНТОВ ОНА ЯВЛЯЕТСЯ БЕСПОЛЕЗНОЙ, СЛУЖАЩЕЙ ЛИШЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УБИТЬ ВРЕМЯ И ЗАНЯТЬ СЕБЯ ЧЕМ-ТО.

Делай только необходимое и направляй свою энергию на внутреннее путешествие. И произойдет чудо, когда ты сможешь пребывать в покое и деятельности одновременно. Это встреча божественного и земного, встреча этого мира и другого, встреча материального и духовного.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО УРАВНОВЕШЕННОСТЬ

Если ты пойдешь к католическим, джайнским, буддийским монахам, тебе они покажутся очень нервными. Возможно, в своих монастырях не очень уж нервными, но в миру очень и очень нервными, потому что искушение здесь на каждом шагу.

Человек медитации доходит до такого уровня, где соблазнов не осталось. Постарайся понять это. Искушение никогда не приходит извне. Это подавленное желание, подавленная энергия, подавленный гнев, подавленная сексуальность, подавленная жадность, они рождают искушение. Искушение приходит изнутри, оно не имеет ничего общего с внешними факторами. Это не дьявол приходит и искушает тебя, это твой собственный подавленный разум стал дьявольским и хочет отомстить.

Чтобы контролировать подобный ум, человек должен оставаться холодным и замороженным и не позволять жизненной энергии двигаться в своем теле. Если энергии позволить двигаться, то подавленные и сдерживаемые чувства всплывут на поверхность. Поэтому люди научились быть холодными, научились прикасаться к другим и все же не касаться их, смотреть на людей, но все же не видеть их. Люди живут с шаблонной фразой: «Привет. Как дела?» Она ничего не значит для них. И нужна лишь для того, чтобы избежать реальной встречи двух людей.

Люди не смотрят друг другу в глаза, они не держатся за руки, не пытаются почувствовать энергию другого, не позволяют друг другу высказаться. Очень напуганные, контролирующие себя. Холодные и мертвые, в смирительных рубашках.

Человек медитации научился быть наполненным энергией по максимуму, оптимально. Он живет на вершине, он строит свою обитель на самой вершине. Конечно, в нем есть теплота, душевность, но она не лихорадочна, она лишь демонстрирует жизнь. Он не пылкий, он уравновешенный, потому что не охвачен страстями. Он настолько счастлив, что больше не ищет счастья. Он настолько расслаблен, настолько «дома», что он никуда не спешит. Он никуда не бежит и ни за чем не гонится... он очень спокойный.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЕДИНЕНИЕ

Секс потому так привлекателен, что во время секса на мгновение ты становишься одним целым. Но в этот момент ты неосознан. Ты стремишься к бессознательности, потому что ты стремишься к единению. Но чем больше ты стремишься к нему, тем сознательней ты становишься. Тогда ты не будешь получать наслаждения в сексе, потому что наслаждение происходит из бессознательности.

Ты мог быть неосознанным в момент страсти. Твое осознание уменьшалось. На одно мгновение ты был в бездне — но неосознанно. Но чем больше ты ищешь это, тем больше теряешь. Наконец, приходит время, когда во время секса момента бессознательности больше не наступает. Бездна потеряна, наслаждение потеряно. Тогда сам акт становится неинтересным. Это лишь механическая разрядка, в ней нет ничего духовного.

Мы знали только бессознательное единение, мы никогда не знали сознательного единения. Медитация — это сознательное единение. Это другой полюс сексуальности. Секс — это один полюс, бессознательное единение; медитация — другой полюс, сознательное единение. Секс — это низший уровень единения, а медитация — это пик, самый пик единения. Разница в осознании.

Западный разум сейчас думает о медитации, потому что привлекательность секса утеряна. Каждый раз, когда общество становится сексуально несдержанным, за этим следует интерес к медитации, потому что свободный секс убивает шарм и романтику секса, это убивает его духовную сторону. Есть много секса, но ты больше не можешь быть бессознательным в нем.

Сексуально сдержанное общество может оставаться сексуальным, но несдержанное, свободное общество не может оставаться сексуальным вечно. Оно должно когда-то выйти за рамки. Итак, если общество сексуально, за этим последует обращение к медитации. На мой взгляд, сексуально распущенное общество — это первый шаг к поиску, исканиям.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Я не против секса, и я не говорю: «Прекрати заниматься сексом». Я призываю понять его, медитировать на него, не заниматься любовью бессознательно, и тогда это станет твоей величайшей медитацией. Будь более осознанным, бдительным, понимающим и наблюдай, что на самом деле происходит. Это мгновение сексуального блаженства? Или из-за того, что секс прекратился на несколько минут, желание пропало? Несколько часов после секса ты не думаешь о нем, поэтому ты полон мира, спокойствия, тишины. Желание придет снова, и снова оно будет мешать тебе, опять наступит смятение, и озеро покроется рябью, волнами.

Если человек медитирует на чью-то сексуальность, он начинает понимать величайшие секреты жизни, они сокрыты здесь. Секс — это тот самый ключ. Это не только ключ к воспроизводству детей, это также и ключ к воссозданию, восстановлению самого себя. Это не только воспроизведение, это действительно воссоздание!

В английском языке слово «восстановление» (recreation) утратило свое изначальное значение. Сегодня «recreation» означает развлечение, приятное времяпрепровождение, игры. Но фактически, когда ты играешь, наслаждаешься праздником, в тебе что-то созидается, происходит некое становление, и это действительно воссоздание, восстановление, а не просто удовольствие, развлечение. Нечто, что умерло в работе и повседневной жизни, возрождается вновь. И секс стал самым большим развлечением в жизни людей. Это их наслаждение, отдых. Но на высоком уровне это действительно восстановление, а не просто наслаждение. Секс хранит в себе великие секреты и первый секрет — если ты медитируешь, ты увидишь его — в том, что наслаждение приходит, потому что секс исчезает. И когда ты испытываешь моменты наслаждения, время также исчезает — если ты медитировал на это, — разум тоже исчезает. В этом особенность медитации.

ПО МОЕМУ НАБЛЮДЕНИЮ, ПЕРВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МЕДИТАЦИИ В МИРЕ ДОЛЖНО ПРИХОДИТЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА, ПОТОМУ ЧТО СЕКС — НАИБОЛЕЕ МЕДИТАТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ, ЕСЛИ ТЫ ПРАВИЛЬНО ПОНИМАЕШЬ ЕГО, ЕСЛИ ТЫ ПОГРУЖАЕШЬСЯ В НЕГО, ЕСЛИ НЕ ИСПОЛЬЗУЕШЬ ЕГО КАК НАРКОТИК.



Тогда со временем чем больше возрастает понимание, тем больше исчезает желание. И приходит день великой свободы, когда секс больше не преследует тебя.

Тогда человек спокоен, молчалив, он в высшей степени тот, кем он является. Необходимость в другом человеке пропадает. Человек все еще может заниматься сексом, если он хочет, но в этом нет необходимости. Тогда это станет своего рода желанием поделиться.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ОТДЫХ

Когда я говорю: «Отбросьте эго, отбросьте разум», — это означает, что ты больше не сможешь использовать ум. Более того, когда ты не цепляешься за ум, ты можешь использовать его гораздо лучше, намного эффективнее, потому что энергия, уходившая раньше на эту зависимость, стала доступной тебе. Когда ты не используешь свой разум двадцать четыре часа в сутки, то он тоже немного отдыхает.

Ты знаешь, что даже металлам нужен отдых? Даже металлы устают. Что уж говорить о таком нежном механизме, как ум? Это самый нежный механизм в мире. В своей маленькой голове ты хранишь столь сложный биокомпьютер, с которым не в состоянии соперничать ни один компьютер, созданный человеком. Ученые говорят, что человеческий мозг может вместить все библиотеки мира и еще останется достаточно места, чтобы вместить что-то сверх того.

А ты непрерывно используешь свой разум — излишне, бесполезно! Ты забыл, как его выключить. По семьдесят, восемьдесят лет он включен, работает, работает, устает. Люди теряют разум по простой причине — они очень устали. Если ум может немного отдыхать, если ты можешь оставить ум в покое на несколько часов каждый день, если время от времени ты можешь давать уму выходной, то он восстановится, он будет более сообразительным, более эффективным, более умелым.

Я не говорю, что ты не должен использовать свой разум, но не давай ему использовать тебя. В настоящий момент разум — хозяин, а ты всего лишь его раб.

Медитация превращает тебя в хозяина, а разум становится твоим рабом. И запомни: разум-хозяин — это опасно, в конце концов, он же машина, но разум-раб чрезвычайно важен и полезен. Машина должна оставаться машиной, но не хозяином. Наши приоритеты перевернуты вверх тормашками, это наше сознание должно быть хозяином.

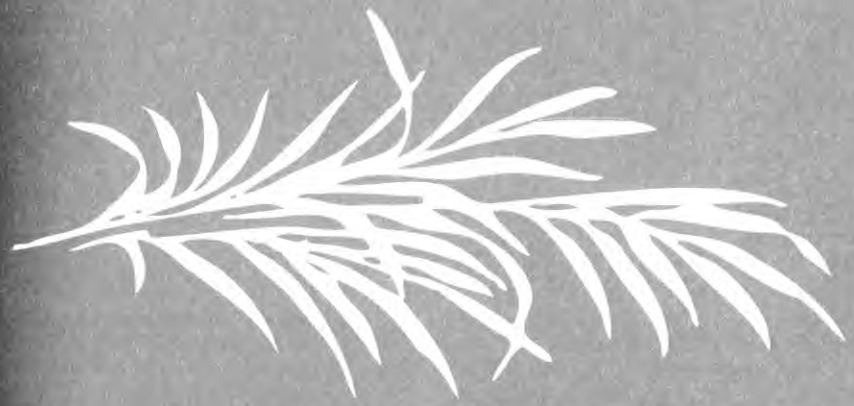
Итак, когда хочешь воспользоваться умом — конечно, он тебе пригодится в бизнесе, торговле, экономике, — то используй его! Но если он тебе не нужен, когда ты отдыхаешь дома возле бассейна или в саду, то в нем нет необходимости. Отложи его в сторону. Забудь о нем! Просто будь.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БЫТЬ ХОЗЯИНОМ

Общество не может обходиться без языка, язык нужен ему. Но для существования он не нужен. Я не говорю, что ты должен жить без языка. Ты должен будешь использовать его. Но ты должен уметь включать и выключать механизм вербализации. Когда ты существуешь в качестве социальной единицы, механизм языка и речи необходим; но когда ты наедине с бытием, ты должен уметь отключать его. Если ты не сможешь этого делать, если механизм работает и работает, и ты неспособен остановить его, тогда ты станешь его рабом. Разум должен быть инструментом, но не хозяином.

КОГДА РАЗУМ ГОСПОДСТВУЕТ, ТЫ ВНЕ СОСТОЯНИЯ МЕДИТАЦИИ.

Когда ты хозяин, твое сознание — хозяин, то медитация возможна. Иначе говоря, медитация означает стать хозяином механизма разума.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БЫТЬ В ПРОМЕЖУТКЕ

Осознавай свои умственные процессы, работу своего разума. В тот момент, когда ты осознаешь функционирование своего ума, ты больше не ум. Настоящая осознанность — находиться вне процесса, в стороне, просто наблюдать. И чем осознанней ты становишься, тем больше ты в состоянии увидеть этот промежуток, разрыв между опытом и словами. Промежуток всегда есть, но из-за неосознанности ты был не в состоянии его заметить.

Между двумя словами всегда есть пауза, какой бы незначительной и короткой она ни была. Иначе два слова нельзя было бы различить, они бы стали одним словом. Между двумя музыкальными нотами всегда есть пауза, тишина. Два слова или две ноты не могут быть двумя, если между ними нет интервала. Тишина всегда есть, но нужно быть очень осознанным, по-настоящему внимательным, почувствовать ее.

Чем осознанней становишься ты, тем медленнее становится разум. Это всегда относительно. Чем меньше ты осознан, тем быстрее разум, чем больше ты осознан, тем медленнее умственные процессы.

КОГДА ТЫ ОСОЗНАЕШЬ СВОЙ РАЗУМ, ОН ЗАМЕДЛЯЕТСЯ И ПРОМЕЖУТКИ МЕЖДУ МЫСЛЯМИ РАСШИРЯЮТСЯ. ТОГДА ТЫ МОЖЕШЬ ВИДЕТЬ ИХ.

Это подобно фильму. Когда прожектор движется медленно, ты видишь промежутки между кадрами. Если я поднимаю руку, то это движение должно быть тысячекратно кадрировано. И каждая часть будет отдельным снимком, фотографией. Если тысяча кадров пробегает перед твоими глазами настолько быстро, что ты не можешь различить пробелов, тогда ты видишь процесс поднимания руки. Но в замедленном беге можно увидеть эти промежутки.

Разум — это тот же фильм. И здесь есть промежутки. Чем внимательней ты к своему разуму, тем больше ты будешь их видеть. Это как гештальт-картинки, которые содержат два различных изображения. Можно видеть одно изображение или другое, но оба одновременно ты видеть не сможешь. Это может быть изображение пожилой леди и в то же время изображение молодой леди. Но когда ты концентрируешься на одной, ты не можешь видеть вторую, а когда переводишь внимание на вторую, то первая исчезает. Даже если ты прекрасно знаешь, что видел оба изображения, ты все же не сможешь увидеть их одновременно.

Нечто похожее происходит и с разумом. Если ты видишь слова, ты не можешь видеть промежутки, и если ты видишь пробелы, то не можешь видеть слов. За каждым словом следует промежуток, а за каждым промежутком следует слово, но одновременно ты их видеть не можешь. Если ты сосредоточен на пробелах, слова теряются и ты впадаешь в медитацию.

Сознание, концентрирующееся только на словах, не медитативно, а сознание, фокусирующееся только на промежутках, — медитативно. Как только ты осознаешь промежутки, слова исчезнут. Если ты следишь внимательно, ты не найдешь слов, ты найдешь только промежуток между ними.

Ты чувствуешь разницу между двумя словами, но ты не можешь почувствовать разницу между двумя промежутками. Слов всегда много, а *промежуток* всегда один. Они сливаются и становятся едины.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПРОМЕЖУТКЕ.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Разум сосредотачивается, он действует в прошлом. Медитация действует в настоящем. Это чистая реакция на настоящее. Это не повторение действия. Она действует не на основе выводов, она действует, опираясь на реальность.

Понаблюдай за своей жизнью: есть большая разница, если твои поступки основаны на умозаключениях. Ты видишь человека, он нравится тебе — прекрасный человек, очень хорошо выглядит, кажется простодушным. У него красивые глаза, он производит замечательное впечатление. Но затем человек представляется и говорит: «Я — еврей», — а ты — христианин. Что-то мгновенно переключается, и возникает дистанция: человек больше не простодушен, человек больше не красив. У тебя есть определенные представления о евреях. Или, наоборот, он — христианин, а ты — еврей. У тебя есть определенное мнение о христианах — все, что христианство совершало против евреев, что христиане сделали евреям, как они тиранили евреев с давних времен... и вдруг он — «христианин», и что-то незамедлительно меняется.

Так люди ведут себя, исходя из выводов, предубеждений. Ты не можешь распределить людей по категориям и вести себя с ними согласно этим категориям. Ты не можешь действовать, классифицируя людей; никто не может быть классифицирован. Может быть, сотня коммунистов обманула тебя, но когда ты встретишь сто первого, не верь созданной в уме характеристике, что коммунисты — обманщики или что-то подобное. Бывают разные типы людей, потому что ни один человек не похож на другого.

Когда ты действуешь, отталкиваясь от выводов, то это — разум. Когда ты смотришь в настоящее и не позволяешь никаким мыслям препятствовать реальности, факту, когда ты просто изучаешь факт и поступаешь согласно ему, то это — медитация.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ПОЗВОЛИТЬ ПРОИЗОЙТИ

Когда я говорю, что ты должен прекратить думать, не прекращай это делать в спешке. Потому что я воспользовался языком. Я сказал: «Прекрати думать». Но если ты начнешь «прекращать», у тебя не получится, потому что ты снова сведешь это к действию.

«Прекрати думать» всего лишь означает «ничего не делай». Сядь. Дай мыслям успокоиться. Позволь разуму остановиться по его собственному согласию. Ты просто сидишь, уставившись в стену, в тихом уголке, вообще ничего не делая. Расслабленный. Свободный. Без всяких усилий. Никуда не надо идти. Будто ты засыпаешь бодрствуя — ты бодрствующий и ты расслабляешься, но все тело засыпает. Внутри ты бдителен и внимателен, но твое тело впадает в состояние глубокого покоя.

Мысли успокаиваются по собственному согласию. Не надо прыгать от одной мысли к другой, не надо их исправлять. Если река станет мутной... что ты сделаешь? Прыгнешь в нее и будешь помогать ей стать чище? Ты еще замутишь воду. Ты просто сидишь на скамье, ты ждешь. Ничего не поделаешь, потому что, что бы ты ни делал, ты только сильнее загрязнишь реку. Если кто-то перешел реку и из-за этого всплыла старая листва и поднялась муть, то нужно лишь терпение. Ты просто сидишь на скамье. Спокойно наблюдаешь.

И река будет продолжать течь, унося течением старые листья, а муть начнет оседать, потому что она не может вечно быть на поверхности. Через некоторое время вдруг ты поймешь, что река вновь кристально чистая.

Когда желание проходит сквозь твой разум, река становится мутной. Поэтому просто сядь. Не пытайся что-то делать. В Японии это «просто сидение» называется *дзадзен*; просто сидеть и ничего не делать. И однажды произойдет медитация. Не ты вызвал ее, а она пришла к тебе. И когда она придет, ты сразу узнаешь ее. Она всегда была здесь, но ты смотрел не туда. Это сокровище было у тебя, но ты был всегда занят чем-то другим: мыслями, желаниями, тысяча и одной вещью. Ты не был увлечен лишь одной вещью... и это твое собственное существование.

Чем лучше ты понимаешь механизмы разума, тем больше вероятность того, что вы не будете мешать друг другу. Чем лучше ты понимаешь, как работает твой ум, тем больше вероятность, что ты сможешь сидеть в дзадзен. Что ты сможешь просто сидеть, сидеть и ничего не делать, что ты позволишь медитации произойти. Это происшествие.

МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ТРАНСФОРМАЦИЯ

Если ты чувствуешь активное сопротивление медитации, то это доказывает, что глубоко внутри ты опасаешься, что произойдет нечто, что изменит всю твою жизнь. Ты боишься родиться заново. Ты слишком много вложил в свои прежние привычки, в свою прежнюю личность, в прежнюю индивидуальность.

Медитация — это не что иное, как попытка очиститься, попытка стать свежим и молодым, более живым, более внимательным. Если ты боишься медитации, значит, ты боишься жизни, боишься осознанности, и сопротивление возникает из-за понимания, что, когда ты войдешь в медитацию, что-то обязательно случится. Если ты совсем не сопротивляешься медитации, то, возможно, потому что не воспринимаешь ее всерьез, ты не вполне понимаешь ее. Тогда ты можешь повалять дурака. Чего здесь бояться?



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

У тебя есть два уровня: уровень разума и уровень *не-разума*. Или скажу иначе: уровень периферии, то есть внешней границы твоего бытия, и уровень центра твоего бытия. Каждый круг имеет центр — возможно, ты это знаешь. Ты можешь не подозревать о наличии центра, но он должен быть. Ты — окружность, ты — круг, значит, есть и центр. Без центра ты не можешь существовать, есть ядро твоей сущности, твоего бытия.

В ЦЕНТРЕ ТЫ УЖЕ БУДДА, УЖЕ СИДДХА, ТОТ, КТО УЖЕ ДОМА. НА ВНЕШНЕМ УРОВНЕ ТЫ ЖИВЕШЬ В МИРУ — В РАЗУМЕ, В МЕЧТАХ, В ЖЕЛАНИЯХ, В ТРЕВОГАХ, В ТЫСЯЧА И ОДНОЙ ИГРЕ. И В ТЕБЕ ОБА ЭТИ ПОЛЮСА.

Со временем ты сможешь переходить от границы в центр и от центра к границе очень спокойно, без помех — будто ты просто вошел в свой дом и вышел из него. Ты не создаешь какой-либо дихотомии. Ты не говоришь: «Я не дома, как же мне попасть домой?» Снаружи солнечно, тепло, приятно, ты сидишь в саду. Затем становится все жарче, ты начинаешь потеть. Теперь это уже неприятно, некомфортно, и ты просто встаешь и заходишь в дом. Здесь прохладно, здесь тебе комфортно, приятно. Ты то заходишь в дом, то выходишь наружу.

Подобно этому примеру осознанный и понимающий человек переходит от границ к центру и от центра к границам. Он никогда не зацикливается на чем-то одном. От рынка до монастыря, от экстраверта к интроверту — он постоянно в движении, потому что эти уровни — его крылья, они не враждуют. Они могут быть в балансе, они должны быть в балансе. Когда оба крыла находятся на одной стороне, птица не взлетит в небо — крылья должны быть уравновешены, они должны смотреть в противоположные стороны, но они все же принадлежат одной птице. Они служат одной птице.

Твоя внешняя сторона и внутренняя сторона — это твои крылья. Это нужно очень хорошо запомнить, потому что есть вероятность, что разум зациклится. Есть люди, зацикленные на бизнесе, торговле, экономике. Они говорят, они не могут выбраться оттуда, они говорят, у них нет времени медитировать. А если есть время, то они заявляют, что не знают, как медитировать, и не верят, что смогут. Они говорят, что они приземленные — как они смогут медитировать? Они материалисты — как они могут медитировать? Они говорят: «К сожалению, мы экстраверты — как мы сможем двигаться внутрь себя?» Они выбрали лишь одно крыло. И, конечно, разочарование в таком случае естественно. Если у тебя одно крыло, разочарование обязательно придет.

Также есть люди, которым надоел этот мир, и они убегают, уходят в монастыри, в Гималаи, становятся монахами. Они начинают жить в одиночестве, навязывать самим себе замкнутую, интровертную жизнь. Они закрывают глаза. Закрывают все двери и окна, превращаются в монады Лейбница, а потом им становится скучно.

В миру им было скучно, они уставали, разочаровывались. Все вокруг становилось более и более похожим на сумасшедший дом — нигде не было покоя. Было слишком много отношений, контактов и слишком мало выходных, слишком мало места, чтобы быть собой. Они погрязли в материальном, потеряв себя. Они становились все менее и менее духовными. Они потеряли свое направление. Они потеряли само осознание, что они есть. Они бежали. Сытые по горло, разочарованные, они бежали. Теперь они пытаются жить в одиночестве, закрытой жизнью. Рано или поздно им станет скучно. Они выбрали другое крыло, но снова лишь одно крыло. Это путь кривобокой, односторонней жизни. Они допустили ту же ошибку, выбрав противоположный полюс.

Я не одобряю ни того, ни другого. Я бы хотел, чтобы ты был способен оставаться в бизнесе, но быть медитативным. Я бы хотел, чтобы ты общался с людьми, любил, имел миллионы контактов — потому что они обогащают — и все же был бы способным закрыть двери и иногда отдохнуть от всех взаимоотношений и уз, чтобы ты смог объединиться со своим существованием.

Устанавливай связи с другими, но также устанавливай связь с самим собой. Люби других, но также люби и себя. Бывай в обществе — мир прекрасен, полон приключений; это вызов, это обогащает тебя. Не упускай возможностей. Когда мир стучится в твою дверь и зовет тебя, то иди! Выходи без страха — нечего терять, но можно многое получить.

Но не заблудись. Когда ты идешь и идешь, ты можешь заблудиться. Возвращайся домой иногда. Иногда забывай о мире — это моменты медитации. Каждый день, если ты хочешь быть гармоничным, ты должен уравновешивать внутреннее и внешнее. Они должны быть в равновесии — тогда ты никогда не будешь кривобоким.

Вот что значит, когда учителя дзэн говорят: «Зайди в реку, но не позволяй воде коснуться твоих ног». Будь в миру, но не будь от мира. Будь в миру, но не позволяй ему быть в тебе. Когда ты возвращаешься домой, то возвращайся домой — будто весь остальной мир исчез.



МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ЖИТЬ РАДОСТНО

Жизнь бесцельна. Не будь шокирован. Сама идея смысла, отыскания цели неверна — она порождена жадностью. Жизнь — это чистая радость, игра, веселье, смех, безо всякой цели. Жизнь и есть свой собственный конец, нет другого конца. Когда ты поймешь это, тогда ты поймешь всю суть медитации. Она означает проживать свою жизнь радостно, игриво, абсолютно, без всякой конечной цели, безо всякой цели в перспективе, совсем без цели. Как маленькие дети, играющие на морском побережье и собирающие ракушки и цветные камни — для чего? С какой целью? Никакой цели не существует.



ОБ АВТОРЕ

Учение Ошо посвящено различным темам: от личного поиска смысла жизни до наиболее актуальных социальных и политических вопросов, стоящих перед современным обществом. Книги Ошо созданы на основе аудио- и видео- записей лекций и выступлений, произнесенных Ошо для посетителей, приходивших к нему на встречи в течение более чем 35 лет его международной деятельности. Влиятельной британской газетой «Sunday Times» Ошо был назван одним из «1000 творцов XX века», а американский писатель Том Роббинс охарактеризовал Ошо как «самого опасного человека со времен Иисуса Христа».

О своей собственной деятельности Ошо говорил, что способствует созданию условий для рождения нового вида человека, которого он часто называл «Зорба-Будда» — новым человеком, в равной степени способным наслаждаться земными удовольствиями, как Грек Зорба, и безмолвным спокойствием, как Гаутама Будда. Красной нитью через все произведения Ошо проходит это видение, которое объединяет мудрость Востока и высочайший научный и технологический потенциал Запада. Ошо также известен своим революционным вкладом в науку внутренней трансформации благодаря открытой им новой практике медитации, отвечающей ускоренному темпу современной жизни. Его уникальные «Активные медитации» предназначены в первую очередь для снятия накопленного телом и умом стресса, что, в свою очередь, облегчает достижение медитативного освобождения сознания и расслабления. Ошо рассказал о себе в книгах «Автобиография духовно неправильного мистика» и «Проблески золотого детства» (обе доступны на русском языке).

В ЭТОЙ СЕРИИ



Дополнительная информация:

www.OSHO.com

Всеобъемлющий многоязычный, включая русский язык, веб-сайт содержит журнал, аудио-, видео-лекции и книги Ошо, собрание текстов на английском и хинди, а также подробную информацию о медитативных практиках Ошо. Вы найдете на сайте страницы, посвященные Мультиверситету Ошо и Международному медитационному курорту Ошо. Чтобы связаться с Международным фондом Ошо, посетите веб-страницу: www.osho.com/oshointernational.

Международный медитационный курорт Ошо

Международный медитационный курорт Ошо (OSHO International Meditation Resort) — это великолепное место для отдыха, где люди могут получить непосредственный опыт нового способа жить более осознанно, легко и весело. Расположенный в Пуне (Pune, India), примерно в 150 км к юго-востоку от крупнейшего индийского города Мумбаи, этот курорт предлагает различные программы для тысяч людей, приезжающих из более чем ста стран мира. Первоначально Пуна являлась летней резиденцией индийских махарадж и представителей английской колониальной администрации, однако, сегодня Пуна — это современный процветающий город, ставший родным домом для нескольких университетов и высокотехнологической промышленности.

Медитативный курорт занимает площадь более 16 гектаров в пригородном Корегаон Парке, известном своими тенистыми деревьями. Курорт может предложить номера небольшому числу гостей в новом «Гостевом доме» и значительное количество мест для проживания в близлежащих отелях и отдельных апартаментах сроком от нескольких дней до многих месяцев.

Программы медитационного курорта базируются на представлении Ошо о качественно новом человеке и могут предоставить посетителям возможность как творчески участвовать в повседневной жизни, так и отдохнуть в тишине и медитации. Большинство программ проходят в современных кондиционированных помещениях и включают в себя индивидуальные занятия, лекции и практические семинары, охватывающие все темы: от художественного творчества до натурального целостного оздоровления, персональной трансформации и терапии, эзотерических наук, дзен-практик в спорте и отдыхе, проблем взаимоотношений и жизненных изменений для мужчин и женщин. Индивидуальные и групповые занятия и ежедневные медитации открыты для посетителей курорта круглый год.

Разнообразные кафе и рестораны предлагают меню из традиционной индийской и международной кухни, все блюда приготовлены из овощей, выращенных органическим способом на принадлежащей курорту ферме. Курорт снабжается специальной, очищенной и фильтрованной, водой. Посетите веб-страницу: www.osho.com/resort.

Издание для досуга

ОШО. МУДРОСТЬ

Ошо

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

39 способов помочь себе уже сегодня

Ответственный редактор *А. Серов*
Художественный редактор *Ю. Щербаков*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Viktoria / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© OSHO International Foundation, фото на обложке

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 24.02.2012.
Формат 60x82 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,47.
Тираж 4000 экз. Заказ 1837

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-699-54676-3



ОШО: «Сегодня медитация нужна, как никогда раньше».

Эта книга уникальна. Это квинтэссенция размышлений Учителя о практике медитации, ее месте в современном мире, о ее ценности для каждого. Это изящное издание может стать настольной книгой любого человека, идущего по пути самосовершенствования или ищущего выход из непростых обстоятельств окружающей действительности. Простая по форме и глубокая по содержанию, эта книга поможет понять:

- **Какой эффект оказывает медитация.**
- **Какие виды медитации существуют.**
- **Как сочетать медитацию и современный стиль жизни.**

ISBN 978-5-699-54676-3



