

ОШО

100 миллионов
читателей

Оранжевая книга



Введение в медитации Ошо



Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)
Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо
Серия «Путь мистика»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8611539

Ошо. Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-1548-3

Аннотация

Это один из популярнейших сборников медитационных упражнений, разработанных Ошо для современного человека. Вы найдете здесь подробные описания и инструкции к основным авторским медитациям Ошо – Кундалини, Динамическая Медитация, Мандала и т. д., а также многочисленные техники, являющиеся наследием всего медитативного опыта Востока. Каждая из них может стать мощным средством внутренней трансформации. Какая подойдет именно вам? Пробуйте.

«Медитация – это дверь к тайнам бытия», – говорит Ошо и предлагает каждому найти свою собственную дверь.

Содержание

Величайшая радость в жизни	5
Что такое медитация?	6
Медитация – это не концентрация	7
Выбор медитации	8
Создание пространства для медитации	10
Будьте свободными и естественными	11
Восход	12
Медитация «Смех»	13
Медитация «Золотой свет»	14
В ожидании восхода	15
Хвала восходящему солнцу	16
Бег, ходьба и плавание	17
«Я изобрел средство»	19
Динамическая Медитация OSHO Dynamic Meditation.	20
Ежедневная утренняя медитация в Ашраме	
Мандала OSHO. Mandala Meditation	23
Необходимость катарсиса	24
Избивание подушки	25
Дышите, как собака	26
Утро	27
Музыка и танец	28
Суфийские танцы. Ежедневное утреннее празднование в Ашраме	29
Натарадж OSHO Nataraj Meditation	30
Киртан	31
Живите в настоящем моменте	32
Техники для повседневной жизни	33
Стоп!	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ошо

Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо

Советы и рекомендации, приведенные в данной книге, не предназначены для того, чтобы заменить собой услуги лечащего врача, психотерапевта или психиатра; эта книга не выступает в качестве альтернативы профессиональному медицинскому лечению и не предлагает ни диагноза, ни лечения каких-либо конкретных медицинских или физиологических проблем, если они у вас есть. Прежде чем начать интенсивные упражнения, которые могут входить в состав некоторых медитационных техник, проконсультируйтесь с врачом.

Текст этой книги состоит из избранных фрагментов дискурсов Ошо за период более тридцати лет. Все серии дискурсов Ошо были опубликованы полностью как книги, а также доступны как оригинальные аудиозаписи. Более подробную информацию вы можете найти на www.osho.com

OSHO является зарегистрированной торговой маркой и используются с разрешения Osho International Foundation.

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Switzerland, www.osho.com

Величайшая радость в жизни



*Первое, что нужно знать, – это что такое медитация. Все остальное придет следом. Я не могу сказать вам, что вы **должны** заниматься медитацией, я могу только объяснить вам, что это такое. Если вы поймете меня, то вы будете в медитации, и нет никакого **должны**. Если вы не поймете меня, то вы не будете в медитации.*

Что такое медитация?

Медитация – это состояние не-ума. Медитация – это состояние чистого сознания без всякого содержимого. Обычно ваше сознание полно мусора – оно словно зеркало, покрытое слоем пыли. Ум – это постоянное движение: мысли движутся, желания движутся, воспоминания движутся, стремления движутся – постоянный поток! Из дня в день. Даже когда вы спите, ваш ум не перестает работать, он грезит во сне. Он все еще мыслит; он все еще пребывает в тревогах и волнениях. Он готовится к следующему дню; в подсознании происходит скрытая подготовка.

Такое состояние ума – отсутствие всякой медитации. Медитация – это прямо противоположное. Когда исчезает любое движение мыслей и процесс мышления прекращается, когда не возникает ни одного желания, когда вы становитесь безмолвными, тогда приходит особое состояние тишины, которое и есть *медитация*. И в этой тишине познается истина, и никак иначе.

Медитация – это состояние не-ума. Медитацию невозможно познать посредством ума, потому что ум всегда будет сохранять самого себя. Медитации можно достичь, лишь отстранившись от ума, оставаясь хладнокровным, безразличным, наблюдая за ним со стороны, не отождествляясь с ним, не думая, что *я есть он*.

Медитация – это осознание того, что *я не есть ум*. Когда это осознание все глубже и глубже проникает в вас, мало-помалу приходят мгновения – мгновения тишины, мгновения чистого пространства, мгновения прозрачности, мгновения, когда внутри вас ничего не происходит, и все неподвижно и спокойно. В эти тихие мгновения вы познаете, кто вы есть, и вы познаете тайну самого существования. Придет день, день великого блаженства, когда медитация станет вашим естественным состоянием.

Ум – это нечто неестественное; он никогда не станет вашим естеством. Но медитация – это естественное состояние, которое вы утратили. Это потерянный рай, но этот рай можно обрести вновь. Посмотрите в детские глаза, взгляните в них, и вы увидите потрясающую тишину, невинность. Каждый ребенок приходит в мир в медитативном состоянии, но он должен научиться жить в обществе – он должен научиться думать, считать, доказывать, спорить; он должен научиться словам, языку, принципам. И так, мало-помалу, он теряет связь со своей невинностью. Общество отравляет, загрязняет его. Он становится эффективным механизмом; он больше не человек.

Все, что нужно, – это снова вернуть то чистое пространство. Вы знали его раньше, поэтому, когда вы впервые познаете медитацию, вы будете поражены, – внутри вас возникнет удивительное чувство, как будто вы уже с ним знакомы. И это чувство верно – вы действительно знакомы с этим пространством. Вы просто о нем забыли. Бриллиант потерялся в горах мусора. Но если вы сумеете до него добраться, вы снова его обретете – он ваш.

На самом деле его нельзя потерять, о нем можно только забыть. Мы рождаемся в состоянии медитации, а потом учимся уловкам ума. Но наша истинная сущность, подобно подводному течению, остается спрятанной где-то глубоко внутри. В любое время, немного углубившись в себя, вы обнаружите, что источник все еще струится – источник свежей, чистой воды. И найти его – это величайшая радость в жизни.

Медитация – это не концентрация

Медитация – это не концентрация. В концентрации есть тот, кто концентрируется, и есть объект, на котором концентрируются. Присутствует двойственность. В медитации нет никого внутри и нет ничего снаружи. Это не концентрация. Между внутренним и внешним нет никакого разделения. Внутреннее перетекает во внешнее, внешнее перетекает во внутреннее. Больше не существует никаких разграничений, никаких границ. Внутреннее есть внешнее, внешнее есть внутреннее; это не-двойственное осознание.

Концентрация – это двойственное осознание; вот почему концентрация приносит усталость; вот почему, если вы будете концентрироваться на протяжении двадцати четырех часов, вам придется взять отпуск, чтобы отдохнуть. Концентрация никогда не станет вашим естеством. Медитация не утомляет, медитация не истощает ваш организм. Медитация может длиться двадцать четыре часа в сутки – дни и годы напролет. Она может стать вечностью. По своей сути она является релаксацией.

Концентрация – это действие, волевой акт. Медитация – это состояние отсутствия воли, бездействие. Это расслабление. Нужно просто погрузиться в свое бытие, которое и есть само существование. В процессе концентрации ум действует, исходя из своего заключения о том, что вы что-то делаете. Концентрация приходит из прошлого. В медитации не содержится никаких умозаключений вне ее самой. Вы не делаете ничего особенного – вы просто существуете. В медитации нет никакого прошлого, она не загрязнена прошлым. В ней также нет и будущего, она чиста от любого будущего. Это именно то, что Лао-цзы называл «вей-ву-вей» – действие путем не действия. Это то, о чем говорили мастера дзен: «Сидя в тишине, ничего не делая, весна приходит, и трава растет сама по себе». Запомните: «сама по себе» – специально ничего не делается. Вы не тянете траву вверх; наступает весна – и трава вырастает сама по себе. Это такое состояние, когда вы позволяете жизни идти своим путем, когда вы не стремитесь направлять ее, не стремитесь ее контролировать, когда вы не манипулируете ею, когда вы не навязываете ей никакой дисциплины. Такое состояние чистой неспланированной спонтанности и есть *медитация*.

Медитация – в настоящем, в чистом настоящем. Медитация – это непосредственность. Вы не можете медитировать – вы можете быть в медитации. Вы не можете быть в концентрации, но вы можете концентрироваться. Концентрация – это человеческое, медитация – божественное.

Выбор медитации

С самого начала найдите то, что больше всего подходит именно вам.

Медитация не должна быть вынужденным усилием. Если она совершается через усилие – она обречена с самого начала. Насильственное действие никогда не сделает вас естественными. Не нужно создавать лишний конфликт. Нужно понять: ум обладает естественной способностью медитировать, если предложить ему цели, которые ему интересны.

Если вы ориентированы на тело, существуют способы достичь бога через тело, поскольку тело тоже принадлежит богу. Если вы чувствуете, что ориентированы на сердце, тогда используйте молитву. Если чувствуете, что ориентированы на ум, используйте медитацию.

Но мои медитации в некотором смысле необычны. Я постарался изобрести методы, которые могут использоваться всеми тремя типами людей. В них в равной степени вовлечены и тело, и сердце, и ум. Все эти три составляющие объединяются вместе и по-разному воздействуют на разных людей.

Тело – сердце – ум: все мои медитации движутся в одном направлении. Они начинают свой путь в теле, проходят через сердце, достигают ума и затем уходят в запредельное.

Всегда помните: глубоко проникнуть в вас способно только то, что доставляет вам удовольствие; только это может глубоко войти в вас. Если возникает удовольствие, значит, метод вам подходит. Его ритм резонирует с вами; между вами и методом возникает тонкая гармония. Как только вы почувствовали, что метод доставляет вам удовольствие, – не скупитесь – идите в него так глубоко, как это возможно. Вы можете практиковать его один или даже два раза в день. Чем больше вы будете это делать, тем больше удовольствия вы будете получать. Отбросьте его лишь тогда, когда удовольствие исчезнет, – значит, метод выполнил свое дело. Ищите другой. Ни одна техника не может довести вас до конечной цели. За время своего путешествия вам придется много раз поменять поезд. Метод просто подводит вас к определенному состоянию. За его пределами он более не нужен, он исчерпан.

Итак, нужно запомнить две вещи: когда вы наслаждаетесь методом, идите в него так глубоко, как только возможно, но не становитесь зависимыми от него, потому что однажды вам придется оставить и его. Если вы слишком зависите от метода, он начинает действовать подобно наркотику – вы не можете от него отказаться. Вы больше не наслаждаетесь им – он ничего вам не дает, но превращается в привычку. И тогда можно продолжать заниматься им, но это будет движение по кругу, вы не сможете выйти за его пределы.

Поэтому пусть критерием будет радость. Если присутствует радость – продолжайте, до последней капли радости продолжайте медитировать. Она должна быть испита до дна. Ничего не должно оставаться – ни единой капли. А затем найдите силы отбросить этот метод. Выберите что-то другое, что вновь принесет вам ощущение радости. Человек должен меняться многократно. У разных людей этот процесс происходит по-разному, но очень редко одного метода бывает достаточно на протяжении всего путешествия.

Лучше не практиковать одновременно много разных техник, потому что вы можете создать путаницу, вы можете начать делать несовместимые вещи, и тогда возникнет боль.

Выберите две медитации и придерживайтесь их. На самом деле я бы хотел, чтобы вы выбрали одну, это было бы лучше всего. Многократное повторение одной медитации, которая вам подходит, принесет больше пользы. Тогда она будет работать все глубже и глубже. Но вы пробуете многое: сегодня – одно, завтра – другое. Да еще изобретаете что-то свое – так может возникнуть путаница. В книге «Тантры» сто двенадцать медитаций – от этого можно сойти с ума. А вы и так сумасшедшие.

Медитация – это не шутка. Иногда она может быть опасна. Вы имеете дело с очень тонкой структурой ума. Иногда малейший нюанс, который вы даже не осознаете, может стать опасным. Поэтому никогда не изобретайте и не создавайте никаких самодельных медитаций. Выберите две и просто практикуйте их в течение нескольких недель.

Когда я говорю: «медитируйте», я знаю, что с помощью медитации вы ничего не достигнете; но с ее помощью вы придете к той точке, где будет возможна не-медитация.

Создание пространства для медитации

Если возможно, создайте особое место – небольшой храм или уголок в доме, где вы будете медитировать каждый день, но не используйте это место ни для каких других целей, потому что каждое действие обладает своей собственной вибрацией. Используйте это пространство только для медитации и ни для чего другого. Тогда оно наполнится энергией и каждый день будет вас ждать. Это место будет помогать вам – его обстановка будет создавать определенную вибрацию, определенную атмосферу, в которой вам будет гораздо легче погружаться глубже и глубже. Именно по этой причине были построены храмы, церкви и мечети – чтобы создать пространство, предназначенное только для молитвы и медитации.

Если вы сможете заниматься в одно и то же время, это также очень поможет, потому что тело, ум – это механизм. Если ежедневно вы обедаете в определенное время, ваш организм в это время начинает требовать пищу. Вы можете даже попробовать пошутить с ним. Если вы привыкли обедать в час дня и на часах – час, то вы почувствуете голод, даже если часы идут неправильно и на самом деле только одиннадцать или двенадцать часов. Вы смотрите на часы – они показывают час, и вы тут же начинаете испытывать голод. Тело – это механизм.

Ум – тоже механизм. Ежедневно медитируйте в одном и том же месте, в одно и то же время, и вы создадите в своем теле и уме жажду медитации. Ежедневно в определенное время ваши тело и ум будут просить вас заниматься медитацией. Это будет поддержкой. Внутри вас образуется пространство, которое будет испытывать голод, жажду.

В начале это очень полезно. До тех пор, пока вы не достигнете точки, когда медитация станет вашим естественным состоянием и вы сможете медитировать где угодно, в любом месте, в любое время – до наступления этого момента используйте эти механические возможности тела и ума.

Создайте атмосферу: выключите свет, зажгите в комнате особые благовония, наденьте специальную одежду – определенной длины и мягкости, сядьте на специальный коврик, в определенную позу. Все это помогает медитации, но не является причиной ее возникновения. Если кто-то другой последует вашему примеру, ему это может помешать. Каждый должен создать свой собственный ритуал. Он нужен только для того, чтобы помочь вам находиться в тишине и ждать. И когда вы расслаблены и ждете, нечто случается – бог приходит к вам, подобно сну. Бог приходит к вам, подобно любви. Этого не достичь усилием воли, это невозможно заставить произойти.

Медитация – это ключ, открывающий двери к тайнам существования.

Будьте свободными и естественными

Можно стать одержимым медитацией. И вся проблема именно в одержимости: вы были одержимы деньгами, теперь вы одержимы медитацией. Проблема не в деньгах, проблема в одержимости. Вы были одержимы мирским, теперь вы одержимы богом. Проблема не в мирских делах, а в одержимости. Будьте свободными и естественными, не будьте одержимы ничем: ни умом, ни медитацией. Только когда вы ничем не захвачены, ничем не одержимы, а просто плывете по течению, с вами случается запредельное.

Восход Смех, движение и катарсис



Все медитации – это тонкие способы, помогающие сделать вас опьяненными, опьяненными божественным.

Первое, что нужно сделать, – это рассмеяться, потому что это задаст тон всему вашему дню. Если вы просыпаетесь, смеясь, то вскоре вы начнете понимать, насколько абсурдна жизнь. Нет ничего серьезного – даже ваши разочарования смешны, даже ваша боль смешна, даже вы сами смешны.

Медитация «Смех»

Каждое утро, как только проснетесь, перед тем как открыть глаза, потянитесь, как кошка. Потянитесь каждой клеткой, каждой мышцей своего тела. Через три или четыре минуты, пока глаза еще закрыты, начните смеяться. В течение пяти минут просто смейтесь. Вначале это будет нечто искусственное, но вскоре звук ваших попыток вызовет настоящий смех. Потеряйте себя в смехе. Возможно, пройдет несколько дней, прежде чем это действительно произойдет, потому что мы так отвыкли от этого явления. Но вскоре смех станет естественным и изменит все качество вашего дня.

Тем, кому сложно смеяться тотально, или кто чувствует, что его смех фальшив, Ошо предлагает следующую простую технику.

Рано утром выпейте на голодный желудок почти целый графин подсоленной воды комнатной температуры. Вода должна быть вкуса морской воды. Постарайтесь пить быстро, иначе вы не сможете много выпить. Затем просто наклонитесь вперед и попытайтесь вызвать рвоту, чтобы вода вылилась обратно. Это будет рвота водой – и это прочистит ваш пищеварительный канал. Ничего больше не требуется. В вашем канале существует блок, и всякий раз, когда вы пытаетесь смеяться, он препятствует.

В йоге это считается необходимой процедурой и называется «обязательное очищение». Она обладает великолепным очищающим эффектом и полностью прочищает канал – все блоки исчезают. В течение всего дня вы будете наслаждаться этим ощущением. Смех и слезы, и даже речь будут исходить из самой глубины вашего существа.

Делайте это в течение десяти дней, и у вас будет самый лучший смех в округе!

Медитация – это лекарство. Это единственное лекарство. Так что забудьте о своих проблемах и просто идите в медитацию.

Медитация «Золотой свет»

Это простой способ преобразовать энергию и направить ее вверх. Медитацию следует выполнять как минимум дважды в день.

Наилучшее время – раннее утро, перед тем как встать с постели. Как только вы почувствуете, что проснулись, начните практиковать этот метод и продолжайте в течение двадцати минут. Делайте это сразу же после пробуждения, так как в этот момент вы очень чувствительны и восприимчивы. В момент пробуждения вы очень чисты, и воздействие медитации очень глубоко. Когда вы просыпаетесь, вы меньше чем обычно находитесь в уме, и из-за этого появляются промежутки тишины, через которые метод проникает в самую вашу глубину. И ранним утром, когда вы просыпаетесь и просыпается вся земля, по всему миру прокатывается колоссальная волна пробуждающейся энергии – используйте эту волну, не упустите эту возможность.

Во всех древних религиях принято молиться рано утром на восходе солнца, потому что с первыми лучами пробуждаются все существующие энергии. В этот момент вы можете просто прокатиться на гребне волны поднимающейся энергии; и это будет сделать легче, чем когда-либо. К вечеру это будет сложнее – энергии будут спадать; вам придется плыть против потока. Утром вы будете двигаться вместе с ним.

Просто лежите на спине – как обычно в постели. Держите глаза закрытыми. Во время вдоха представляйте, как через голову в тело вливается яркий свет – как будто рядом с вашей головой взошло солнце. Вы совершенно пусты, золотой свет вливается в голову, наполняет вас, проникая все глубже и глубже, и выходит наружу через пальцы ног. Представляйте это с каждым вдохом. Этот золотой свет поможет. Он очистит все ваше тело и наполнит его созидательной силой. Это мужская энергия.

На выдохе представляйте следующее: сквозь пальцы ног в вас вливается темнота; огромная темная река входит в тело через пальцы ног, поднимается вверх и выходит через макушку головы наружу. Делайте это медленно, с глубоким дыханием, и тогда вы сможете это ясно представить. Это женская энергия. Она умиротворит вас, она сделает вас восприимчивыми и принесет покой и отдых. Делайте это очень медленно – в момент пробуждения дыхание может быть очень глубоким и медленным, потому что тело отдохнувшее и расслабленное.

Второй раз лучше практиковать эту технику ночью, перед сном. Лягте в кровать и несколько минут просто расслабляйтесь. Когда вы почувствуете, что находитесь на грани засыпания, именно в этот момент начните делать то же самое. Продолжайте двадцать минут. Если в процессе вы заснете, это очень хорошо, потому что тогда техника будет продолжать действовать на подсознательном уровне в течение всей ночи.

Если вы будете делать эту простую технику в течение трех месяцев, то удивитесь – вам не придется ничего подавлять, трансформация будет происходить сама собой.

В ожидании восхода

За пятнадцать минут до восхода солнца, когда небо начинает светлеть, просто сядьте и смотрите, словно влюбленный, который ждет свою возлюбленную, – напряженно, в глубоком ожидании, с надеждой и волнением, – и все же безмолвно. Пусть солнце взойдет – продолжайте наблюдать. Не смотрите пристально, можете слегка прикрыть глаза. Чувствуйте, как одновременно внутри вас тоже что-то поднимается.

Когда солнце поднимется над горизонтом, почувствуйте его прямо возле пупка. Оно поднимается над горизонтом, и у вас внутри, в области пупка, оно тоже медленно, медленно поднимается. Снаружи восходит солнце, и внутри восходит светящийся шар. Делайте это десять минут. Затем закройте глаза. Если смотреть на солнце с открытыми глазами, а потом их закрыть, возникает негативное изображение, поэтому, когда вы закроете глаза, то увидите внутри ослепительно сияющее солнце.

И это может вызвать внутри вас чрезвычайные перемены...

Хвала восходящему солнцу

Встаньте в пять утра перед восходом солнца и в течение получаса просто пойте, гудите, войте, стоните. Эти звуки не должны иметь никакого смысла, они должны быть спонтанными, бессмысленными. Просто наслаждайтесь ими – в этом и есть их смысл. И при этом раскачивайтесь. Пусть это будет вашей хвалой восходящему солнцу; остановитесь только тогда, когда солнце полностью взойдет.

Это создаст особый ритм, который сохранится в течение всего дня. С самого утра вы будете в приподнятом настроении, и весь день обретет совершенно другое качество: вы будете более любящим, более заботливым, более сострадательным и дружелюбным – менее жестоким, менее агрессивным, менее амбициозным, эгоистичным.

В этом все искусство медитации: полностью погрузиться в действие, отбросить думание и всю ту энергию, которая расходовалась на мышление, перенаправить на осознание.

Бег, ходьба и плавание

Легко и естественно оставаться бдительным, когда вы в движении. Если вы просто сидите в тишине, естественная реакция – это заснуть. Очень сложно сохранять бдительность, лежа в кровати, потому что вся обстановка располагает ко сну. Но в движении вы не можете так легко заснуть, вы более бдительны. Единственная проблема в том, что движение может стать механическим.

Учитесь соединять воедино ваши тело, ум и сердце. Найдите методы, которые помогут вам действовать как единое целое.

Такое часто случается с бегунами. Возможно, вы не считаете бег медитацией, но бегуны иногда испытывают потрясающие медитативные переживания. И они сами удивляются, потому что никак этого не ожидали – кто бы мог подумать, что бегун может испытать божественное переживание? Но такое случается. И теперь, чем дальше, тем больше бег превращается в новый вид медитации.

Это может произойти во время бега. Если вы когда-нибудь занимались бегом, бежали по утрам, когда воздух свеж и юн и все вокруг оживает и просыпается... вы бежите, ваше тело работает превосходно; свежий воздух, новый мир, восстающий из темноты ночи, все вокруг поет, и вы чувствуете себя таким живым... – и вдруг приходит момент, когда тот, кто бежит, исчезает и остается лишь бег. Тело, ум и душа начинают действовать вместе: внезапно случается внутренний оргазм.

Бегуны иногда могут попасть в четвертое состояние, *турию*; хотя они упускают его, они думают, это возникает, просто потому что они наслаждались бегом: чудесный день, тело пышет энергией, мир прекрасен, и это просто настроение. Они не обращают на него внимания – но если обратят, им будет легче, чем кому бы то ни было, приблизиться к медитации.

Также чрезвычайную помощь могут оказать ходьба и плавание. Все эти действия нужно превратить в медитацию.

Отбросьте старые убеждения о том, что медитация – это сидение под деревом в позе йога. Это лишь один из способов, который кому-то подходит, а кому-то – нет. Для ребенка это не медитация – это пытка. Для юноши, который полон жизни и энергии, это не медитация – это подавление.

Начните бегать по утрам. Начинайте с полумили, потом пробегайте милю и постепенно увеличьте расстояние как минимум до трех миль. Бегите всем телом. Не бегите так, будто на вас смиренная рубашка. Бегите, как бегают маленькие дети, используя все свое тело – руки, ноги. Дышите глубоко, из самого живота. Потом сядьте под деревом – отдохните, остыньте, и пусть вас обдувает легкий ветерок; почувствуйте умиротворение. Это очень поможет вам.

Иногда просто встаньте босиком на землю и почувствуйте ее прохладу, мягкость, теплоту. Просто почувствуйте все, что земля готова дать вам в это мгновение, и позвольте этому течь через вас. И пусть ваша энергия также течет в землю. Почувствуйте связь с землей.

Если вы находитесь в контакте с землей, вы соединены с жизнью. Если вы находитесь в контакте с землей, вы соединены со своим телом. В момент, когда вы соединяетесь с землей, вы становитесь очень чувствительными и центрированными – и это именно то, что необходимо.

Никогда не превращайтесь в профессионального бегуна, оставайтесь любителем – и тогда вы сможете сохранять бдительность. Если вы вдруг заметите, что бег стал автоматическим, оставьте его; попробуйте плавание. Если и плавание станет автоматическим, займитесь танцами. Всегда помните: любое движение – это лишь способ для достижения осознанности. Пока оно помогает обретению осознанности, им можно пользоваться. Но как только

оно прекращает вызывать осознанность, от него уже нет никакой пользы, поменяйте его на другой вид движения, при котором вам вновь придется сохранять бдительность. Никогда не допускайте, чтобы ваши действия становились автоматическими.

*Ум — это колючка, а все техники — это колючки, помогающие
вытащить первую.*

«Я изобрел средство»

Ум очень серьезен, а медитация совершенно несерьезна. Вас могут озадачить мои слова, потому что обычно люди рассуждают о медитации очень серьезно. Но медитация не является чем-то серьезным. Она как игра – несерьезна. Искренна, но несерьезна. Она не похожа на работу, она больше похожа на игру. Игра – это не деятельность, не активность. Даже когда она активна, это все равно не активность. Игра – это просто удовольствие. Эта активность никуда не ведет, она ничем не мотивирована. Скорее, это просто чистая, текущая энергия.

Но для нас это сложно, потому что мы так вовлечены в активность. Мы всегда были настолько активными, что активность стала глубоко укорененной навязчивой идеей. Мы активны даже во сне. Мы активны даже тогда, когда думаем о том чтобы расслабиться. Мы превращаем в активность даже расслабление – мы прилагаем усилия, чтобы расслабиться. Это абсурд! Но это происходит, потому что в уме сформировались автоматические привычки.

И что же делать? К внутреннему центру может привести только не-активность, но ум не в силах понять, как быть неактивным. Что же делать?

Я изобрел средство. Суть этого средства в том, чтобы проявлять активность до такого предела интенсивности, после которого вся активность просто прекращается; быть настолько безумно активным, чтобы ум, постоянно стремящийся быть активным, оказался просто выброшенным за пределы вашей системы. Только тогда, после глубокого катарсиса, вы можете попасть в состояние не-активности и ощутить проблеск мира, который не является миром усилия.

Если однажды вы познаете этот мир, вы сможете входить в него безо всяких усилий. Если однажды вы прочувствуете это состояние – как просто быть *здесь и сейчас*, не делая ничего, – вы сможете оказываться в нем в любое мгновение и в любой ситуации. И, наконец, вы сможете быть активными внешне и полностью бездейственными внутри.

Катарсические методы – это современные изобретения. Во времена Будды в них не было необходимости, потому что люди не были настолько подавлены. Люди были естественными, их жизнь была простой – нецивилизованной, спонтанной. Поэтому Будда сразу же давал людям *випассану* («випассана» означает «проблеск»). Но сейчас вы не сможете напрямую войти в випассану. Учителя, которые продолжают напрямую учить випассане, отстают во времени, отстают на две тысячи лет. Да, иногда они могут помочь одному-двум людям из ста, но это существенно не изменит ситуацию. Я предлагаю катарсические методы, которые сначала исправят то, что сделала с вами цивилизация, и помогут вам снова стать простыми. В этом состоянии простоты, состоянии первичной невинности, випассана становится легко достижимой.

Динамическая Медитация OSHO Dynamic Meditation. Ежедневная утренняя медитация в Ашраме

Когда сон заканчивается, вся природа оживает: ночь ушла, темнота рассеялась, восходит солнце, и все становится сознательным и живым. В этой медитации вы должны быть бдительными, сознательными, осознающими – что бы вы ни делали. Оставайтесь свидетелем. Не теряйте себя.

Потерять себя легко. Когда вы дышите, вы можете забыться. Вы можете настолько слиться с дыханием, что забудете о свидетеле. Но тогда вы упустите суть. Дышите так часто и глубоко, как только возможно, направьте на это всю свою энергию, но оставайтесь свидетелем. Наблюдайте, что происходит – как будто вы просто зритель и это все происходит с кем-то другим, как будто все это случается только с телом, а сознание центрировано и наблюдает. Это наблюдение должно продолжаться на всех трех стадиях. И когда все замрет, когда на четвертой стадии вы полностью остановитесь, застынете, эта бдительность придет к своей кульминации.

Дровосеку или каменотесу не нужна Динамическая Медитация – они и так весь день ею занимаются. Но для современного человека все изменилось.

Динамическая Медитация длится час и состоит из пяти стадий. Ее можно выполнять одному, но энергия будет сильнее, если делать ее в группе.

Это индивидуальный опыт, поэтому вы не должны обращать внимания ни на кого вокруг и все время держать глаза закрытыми, а лучше – использовать повязку.

Лучше, чтобы желудок был пустой, а одежда – свободной.

Будет лучше, если вы начнете с чего-то активного – с чего-то позитивного, живого, подвижного...

Первая стадия: десять минут

Хаотически дышите носом, делая ударение на каждом выдохе. Тело само позаботится о вдохе. Дышите как можно быстрее и следите за тем, чтобы дыхание оставалось глубоким. Дышите так интенсивно и быстро, как только можете, – и еще немного интенсивнее и быстрее, пока вы буквально не станете дыханием. Пусть естественные движения тела помогают накопить энергию. Чувствуйте, как она накапливается, но не давайте ей выхода до конца первой стадии.

Вторая стадия: десять минут

Взорвитесь! Выпустите все, что должно быть выброшено. Вопите, кричите, плачьте, прыгайте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь; не стесняйтесь себя в движениях. Ничего не сдерживайте; пусть все ваше тело будет в движении. Если начать трудно, можно немного притвориться, – это часто помогает. Не давайте уму вмешиваться в происходящее, просто будьте свидетелем всему, что бы ни происходило внутри вас. Будьте тотальны.

Третья стадия: десять минут

Поднимите руки вверх и подпрыгивайте, выкрикивая мантру: «Ху! Ху! Ху!» – как можно глубже. При каждом приземлении опускайтесь жестко, на всю стопу, и пусть звук глубоко ударяет в сексуальный центр. Выложитесь полностью; исчерпайте себя до дна.

Две собаки наблюдали за людьми, делающими Динамическую Медитацию, и я слышал, как одна сказала другой: «Когда я выделяю подобное, хозяин дает мне таблетки от глистов».

Четвертая стадия: пятнадцать минут

Стоп! Замрите как вкопанный, где бы вы ни были, в какой бы позе ни оказались. Никаким образом не подстраивайте положение тела. Кашель, движение – что угодно – рассеет поток энергии, и все усилия пропадут зря. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

Пятая стадия: пятнадцать минут

Празднуйте и радуйтесь в музыке и танце, выражая благодарность существованию. Пусть это ощущение счастья остается с вами весь день.

Если там, где вы медитируете, нельзя сильно шуметь, можно делать Динамическую медитацию в «тихой версии»: пусть катарсис во второй стадии полностью перейдет из звуков в движения тела. В третьей стадии звук «Ху!» может ударять внутри безмолвно, а пятая стадия может стать экспрессивным танцем.

Кто-то сказал, что медитация, которую мы тут делаем, кажется сущим безумием. Так и есть! И это необходимо ради определенной цели. Безумие – это часть метода; оно выбрано сознательно.

Запомните: невозможно сойти с ума по своей воле. Безумие само захватывает вас. Только так можно сойти с ума. Но если вы сходите с ума сознательно, это совсем другое дело. По сути, вы сохраняете контроль, а тот, кто может сохранять контроль даже в безумии, никогда не сойдет с ума.

Ошо говорит о некоторых реакциях в теле, которые может вызвать глубокий катарсис во время Динамической Медитации.

Если вы чувствуете боль, будьте к ней внимательны, ничего не предпринимайте. Внимание – великий меч, который отсекает все. Просто будьте внимательны к своей боли.

Например, вы сидите неподвижно в последней стадии медитации и ощущаете сильный дискомфорт во всем теле. Нога онемела, рука чешется и вам кажется, что по телу ползет муравей. Но сколько бы вы ни смотрели, вы не увидите муравья. Это внутри вас кто-то ползет, не снаружи. Что же делать? Чувствуете, что немеет нога? – наблюдайте, просто направьте на ногу все свое внимание. Чувствуете зуд? – не чешитесь. Это не поможет. Просто уделите этому внимание. Не открывайте глаза, просто мысленно направьте на это место внимание и ждите, наблюдайте. Через несколько секунд зуд исчезнет. Может произойти все, что угодно, – может даже возникнуть боль в желудке или в голове. Такое возможно, потому что в медитации все тело меняется. Оно изменяет свою химическую структуру. Начинается что-то новое, и тело приходит в хаос. Иногда будет реагировать желудок, так как в нем подавляется много эмоций, и они все еще там. Иногда вы можете почувствовать тошноту, головокружение. Иногда вы можете почувствовать сильную головную боль, потому что медитация

меняет внутреннюю структуру мозга. Проходя через медитацию, вы действительно оказываетесь в хаосе. Вскоре все уляжется. Но на некоторое время все придет в беспокойство.

Так что же делать? Просто наблюдайте головную боль. Смотрите на нее. Просто забудьте, что вы можете что-то сделать, и постепенно все утихнет – и так красиво и изящно, что вы не сможете поверить, пока сами это не испытаете. Головная боль не просто исчезает – энергия, которая вызывала эту боль, если ее наблюдать, исчезает – но та же самая энергия становится удовольствием. Энергия одна и та же.

Боль и удовольствие – это два измерения одной и той же энергии. Если вы сможете молчаливо сидеть и наблюдать все, что вызывает беспокойство, – все помехи исчезнут. А когда помехи исчезнут, внезапно вы осознаете, что исчезло все тело.

Ошо предупреждал, что не нужно превращать наблюдение боли в крайность. Если неприятные ощущения – боли или тошнота – продолжаются дольше трех-четырех дней ежедневных медитаций, не будьте мазохистом – обратитесь к врачу. Это относится ко всем медитационным техникам Ошо. Получайте удовольствие!

Мандала OSHO. Mandala Meditation

Еще одна мощная катарсическая техника. Она создает круг энергии, и результатом становится естественное центрирование. В ней четыре стадии по 15 минут каждая.

Первая стадия: пятнадцать минут

С открытыми глазами бегите на месте. Начните медленно, постепенно ускоряйте и ускоряйте темп. Поднимайте колени как можно выше. Глубокое и ровное дыхание приведет в движение энергию внутри. Забудьте ум и забудьте тело. Продолжайте.

Вторая стадия: пятнадцать минут

Сядьте с открытыми глазами, пусть рот будет приоткрыт и расслаблен. Мягко вращайте корпусом от пояса, как тростник, гнувшийся на ветру. Чувствуйте, как ветер колышет вас из стороны в сторону, вперед, назад, круг за кругом. Это приведет ваши пробужденные энергии к центру пупка.

Третья стадия: пятнадцать минут

Лягте на спину, откройте глаза и вращайте ими в направлении часовой стрелки, так, чтобы голова оставалась неподвижной. Вращайте глазами с максимально возможной амплитудой, словно следите взглядом за секундной стрелкой гигантских часов, но как можно быстрее. Важно, чтобы рот был приоткрыт, нижняя челюсть расслаблена, а дыхание оставалось мягким и ровным. Это приведет ваши центрированные энергии к третьему глазу.

Четвертая стадия: пятнадцать минут

Закройте глаза и будьте неподвижны.

Я не могу создать для вас рай. Поэтому все мои медитационные техники изобретены для того, чтобы сначала создать для вас ад.

Необходимость катарсиса

Каждый день в течение часа просто забудьте о внешнем мире. Пусть мир исчезнет из вас, а вы исчезнете из мира. Просто повернитесь на сто восемьдесят градусов и посмотрите внутрь себя. Вначале вы увидите одни только тучи. Пусть они вас не беспокоят; эти тучи созданы вашими подавленными эмоциями. Вы столкнетесь с гневом, ненавистью, жадностью и всевозможными черными дырами. Вы подавили их, поэтому они все еще там. И ваши так называемые религии учили вас подавлять их – и теперь они подобны ранам. Вы их прячете.

Поэтому прежде всего я настаиваю на катарсисе. Если вы не пройдете через мощный катарсис, вам придется встречаться со множеством туч. Это утомительно, и вы можете потерять терпение и снова вернуться в мир. Вы скажете: «Там ничего нет. Ни лотосов, ни аромата – только зловоние и мусор».

Вам это знакомо. Когда вы закрываете глаза и начинаете погружаться вовнутрь, с чем вы сталкиваетесь? Вы встречаетесь не с теми прекрасными местами, о которых говорят будды. Вы встречаетесь с адом – агонией, подавленной внутри, поджидающей вас. Там накоплен гнев многих жизней. Внутри вас такой беспорядок, что хочется остаться снаружи. Вам хочется пойти в кино, в клуб, встретиться с друзьями, посплетничать. Вы хотите быть занятыми постоянно – до тех пор пока вы окончательно не устанете и не заснете. Именно так вы живете, это стиль вашей жизни.

Поэтому, когда вы начинаете заглядывать внутрь себя, вы, естественно, приходите в замешательство. Будды говорят, что там, внутри, вы найдете великое блаженство, восхитительный аромат, цветущие лотосы – и почувствуете благоухание, которое вечно. Краски цветов там не блекнут; там ничего не изменяется. Будды говорят об этом рае, об этом царстве бога внутри вас. Но, когда вы погружаетесь вовнутрь, вы попадаете в ад.

Перед вами – не места обитания будд, а концентрационные лагеря Адольфа Гитлера. Естественно, вы начинаете думать, что все это чепуха и лучше оставаться снаружи. Зачем продолжать беречь свои раны? – это больно. И из ран начинает сочиться гной, это неприятно.

Но катарсис помогает. Если вы проходите через катарсис, если вы занимаетесь хаотичными медитациями, вы выбрасываете наружу все эти облака, весь этот мрак, и тогда легче быть осознанным.

Вот почему вначале я настаиваю на хаотичных медитациях и только потом – на молчаливых; вначале активные – потом пассивные. Вы можете идти в пассивность только тогда, когда весь мусор будет выброшен наружу. Выбросите гнев, выбросите жадность... слой за слоем; сейчас все это внутри вас. Но как только вы избавитесь от этого, вы сможете с легкостью войти внутрь. Тогда вам ничто не будет мешать.

И внезапно – яркий свет земли Будды. Внезапно вы оказываетесь в совершенно другом мире – в мире Закона Лотоса, в мире дхаммы, в мире дао.

Избивание подушки

Когда вы чувствуете гнев, не направляйте его ни на кого конкретно, просто будьте в состоянии гнева. Пусть это будет медитацией. Закройтесь одни в комнате и позвольте вашему гневу проявиться в полной мере. Если вам хочется кого-то побить – бейте подушку.

Делайте все, что хотите; подушка не станет возражать. Если вам захочется убить подушку, возьмите нож и убейте ее. Это помогает, невероятно помогает. Трудно представить, как может помочь подушка. Просто бейте ее, кусайте, швыряйте. Если вы настроены против какого-то конкретного человека, напишите на подушке его имя или прикрепите фотографию.

Вы будете чувствовать себя нелепо, глупо, но гнев сам по себе нелеп; с этим ничего не поделаешь. Так что позвольте ему быть и наслаждайтесь им как энергетическим явлением. Гнев – это энергетическое явление. Если вы никому не наносите вред, в нем нет ничего плохого. Начав это делать, вы заметите, что намерение причинить кому-то вред мало-помалу исчезает.

Сделайте это ежедневной практикой – двадцать минут каждое утро. А потом наблюдайте себя в течение всего дня. Вы станете спокойней, потому что энергия, которая раньше превращалась в гнев, будет выброшена; энергия, которая становилась ядом, выбрасывается из вашей системы наружу. Делайте это минимум две недели, и в конце первой недели вы с удивлением обнаружите: в какой бы ситуации вы ни оказались, гнев больше не возникает – так что пробуйте.

Дышите, как собака

С гневом сложно работать напрямую, так как он может быть глубоко подавлен. Поэтому работайте опосредованно. Большую часть гнева и страха может рассеять бег. При длительном беге и глубоком дыхании ум перестает функционировать, и управление переходит к телу.

Одно простое упражнение будет очень полезно. Если вы чувствуете, что не можете опуститься вниз, ниже желудка, и находитесь на поверхности, попробуйте передвигаться и дышать, как собака. Просто высуньте язык, пусть он свисает, ходите на четвереньках, как собака, и дышите.

Это откроет канал. Если у вас есть блок, такое дыхание существенно поможет. Если вы будете дышать так в течение получаса, гнев начнет выходить очень легко. Все ваше тело будет задействовано.

Так что можете иногда это пробовать в своей комнате. Можно использовать зеркало: лаять на него, рычать. Через три недели вы почувствуете, что процесс стал очень, очень глубоким. Как только гнев будет высвобожден, выброшен, вы почувствуете себя свободными.

Медитация начинается с катарсиса и заканчивается празднованием.

Утро Празднование, работа и игра



Медитация – это жизнь. Не быть в медитации – значит не жить.

Музыка и танец

Музыка – это медитация, принявшая определенную форму. Медитация – это музыка, растворенная в бесконечности. Они неразделимы.

Если вам нравится какая-то мелодия, она нравится вам только потому, что каким-то образом вызывает в вас медитацию. Вы растворяетесь в ней, вы упиваетесь ею. Что-то неведомое снисходит на вас. Вы слышите шепот бога. Ваше сердце начинает биться иначе – в унисон со всей Вселенной. Внезапно вы переживаете глубокий экстаз от единения с целым. Очень тонкий танец вибрирует во всем вашем существе, и двери, которые были закрыты целую вечность, начинают открываться. В вас проникает свежий ветерок, унося многовековую пыль. Вы чувствуете себя так, будто приняли ванну, духовную ванну, как будто омылись под душем, – вы стали чистым, свежим, девственным.

Музыка – это медитация, медитация – это музыка. Это две двери, ведущие к одному и тому же.

Суфийские танцы. Ежедневное утреннее празднование в Ашраме

Если человек, внутри которого клокочет гнев, участвует в Суфийском кружении, в его танце будет преобладать гнев. Наблюдая за людьми, вы можете заметить: танец разных людей несет разное качество. Чей-то танец – это просто ярость; его жесты, движения источают гнев. Когда танцует кто-то еще, присутствуют некоторая грация, изящество, любовь. У одного человека в танце чувствуется сострадание, у другого – экстаз. А третий танцует скучно и однообразно, его движения пусты – они ничего не выражают, они механичны. Понаблюдайте. Откуда эта разница? Она оттого, что все люди несут в себе разные слои подавленных эмоций.

Если вы полны гнева, гнев будет танцевать вместе с вами. Куда ему деться? Чем энергичнее вы танцуете, тем энергичнее танцует и он. Если вы полны любви, ваша любовь в танце начнет изливаться, – она будет танцевать вокруг вас, заполняя собой все пространство. Ваш танец – это ваш танец, он будет содержать все, что есть внутри вас. Если вы подавляете секс, во время танца будет бурлить сексуальная энергия.

Вам нужно пройти через катарсис – напрямую не пройти. Только освободившись от всех ядов и загрязнений, вы можете найти озарение и блаженство в таких методах, как Суфийское кружение.

Миллионы людей избегают медитации, потому что медитация понимается неправильно. Ее считают слишком серьезной, тяжелой, причастной к чему-то церковному; кажется, что она предназначена только для безжизненных, чуть живых людей с угрюмыми, унылыми лицами; людей, которые утратили радость, юмор, игривость, способность праздновать. А все это – медитативные качества. По-настоящему медитативный человек игрив; для него жизнь – удовольствие, для него жизнь – лила, игра. Он безмерно наслаждается ею; он несерьезен, расслаблен.

Медитация нужна только потому, что вы приняли решение быть несчастными. Если бы вы решили быть счастливыми, тогда не было бы необходимости ни в какой медитации. Медитация – это лекарство. Когда вы больны, вам необходимо лекарство. Буддам не нужна медитация. Как только вы выбираете счастье, как только решаете, что должны быть счастливыми, тогда вам больше не нужна медитация. Тогда медитация начинает происходить сама собой.

Медитация – это следствие счастливого бытия. За счастливым человеком медитация следует, словно тень. Куда бы он ни пошел, что бы он ни делал, он всегда медитативен.

Натарадж OSHO Nataraj Meditation

Чаще всего эта техника выполняется вечером.

Натарадж – это только танец. Это танец как тотальная медитация.

Исчезните в танце.

В этой медитации три стадии общей продолжительностью в шестьдесят пять минут.

Первая стадия: сорок минут

С закрытыми глазами танцуйте, словно одержимый. Пусть ваше бессознательное полностью перехватит инициативу. Не контролируйте свои движения, не будьте свидетелем происходящему. Просто будьте тотально в танце.

Вторая стадия: двадцать минут

Продолжая держать глаза закрытыми, тут же лягте. Будьте в молчании и неподвижности.

Третья стадия: пять минут

Танцуйте в праздновании и наслаждайтесь.

Пусть танец течет, как хочет; не вызывайте его усилием. Скорее, следуйте ему; позвольте ему произойти. Это не действие, но происшествие. Оставайтесь в настроении праздничности. Вы не делаете ничего серьезного; вы просто играете, играете со своей жизненной энергией, играете со своей биоэнергией, позволяя ей двигаться, как ей хочется. Точно как дует ветер или течет река – дуете и течете вы. Почувствуйте это.

И будьте игривы. Всегда помните это слово – «игривость». Для меня оно ключевое. В Индии мы называем мир *лилой* бога – игрой бога. Бог не создал мир; мир – его игра.

Забудьте о танцующем, о центре эго; станьте танцем. Вот в чем эта медитация. Танцуйте так глубоко, чтобы полностью забыть, что танцуете вы, и начните чувствовать себя танцем. Разделение должно исчезнуть; тогда происходит медитация. Если разделение сохраняется, это просто упражнение; хорошее, здоровое, но нельзя назвать его духовным. Это всего лишь обычный танец. Танец как таковой хорош – хорош сам по себе. После него вы почувствуете себя свежим, молодым. Но это еще не медитация. Танцор должен исчезнуть, чтобы остался только танец.

Что вам делать? Будьте тотально в танце, потому что разделение может существовать, только если вы в нем не тотальны. Если вы будете стоять в стороне и смотреть на собственный танец, разделение сохранится: вы танцующий, и вы танцуете. Тогда танец – просто действие, что-то, что вы делаете; это не ваше существо.

Итак, вовлекитесь тотально, слейтесь с танцем. Не стойте снаружи, не будьте зрителем. Участвуйте!

В чем польза медитации? Что вы можете получить благодаря ей? В чем польза танца? Ни в чем. Вы не можете его съесть, выпить или сделать из него жилище. Кажется, что он бесполезен. Но все, что прекрасно и истинно, бесполезно.

Киртан

Эта радостная песня-танец является неотъемлемой частью праздничных дней в Ашраме.

Не воспринимайте религию серьезно. В религии вы можете танцевать и петь – нет нужды ходить с унылыми лицами. Мы слишком долго жили с унылыми лицами. Если вы посмотрите на древнее изображение бога, то увидите, что оно печально. Это нагоняет тоску. Теперь нам нужен танцующий и смеющийся бог.

Танцуйте в экстазе. Вся ваша жизненная энергия должна изливаться, ликовать, петь. Празднуйте жизнь.

Киртан состоит из трех стадий по двадцать минут каждая.

Первая стадия

Танцуйте с закрытыми глазами, пойте и хлопайте в ладоши. Полностью погрузитесь в танец.

Вторая стадия

Лягте на пол, лежите тихо и неподвижно.

Третья стадия

Вновь танцуйте и пойте, полностью отдав себя. Потеряйте себя.

Медитация – это не то, что вы делаете по утрам, – и на этом конец; медитация – это то, что нужно проживать каждое мгновение жизни. Гуляете ли вы, спите, сидите, разговариваете или слушаете – она должна стать особым состоянием.

Расслабленный человек всегда пребывает в медитации. Человек, который не держится за прошлое, медитативен. Никогда не действуйте, исходя из своих умозаключений. В них – ваши обусловленности, ваши предрассудки, ваши желания, ваши страхи и все остальное. Иначе говоря, в них – вы!

«Вы» значит ваше прошлое. «Вы» значит весь ваш прошлый опыт. Не позволяйте мертвому управлять живым, не позволяйте прошлому влиять на настоящее, не позволяйте смерти властвовать над жизнью – вот что такое медитация. Короче говоря, в состоянии медитации вас нет; мертвое не контролирует живое.

Живите в настоящем моменте

Когда вы глубоко погружаетесь в медитацию, время исчезает. Когда медитация действительно расцветает, времени больше не существует. Это происходит одновременно: когда исчезает ум, исчезает время. Поэтому на протяжении веков мистики говорили, что время и ум – это две стороны одной монеты. Ум не может жить без времени, а время не может существовать без ума. Время – это способ существования ума.

На этом настаивают все будды: «Живите в моменте». Жить в моменте – это медитация; просто быть здесь и сейчас – это медитация. Те, кто в это самое мгновение просто пребывают здесь и сейчас со мной, находятся в медитации. Вдалеке кукует кукушка, пролетает самолет, щебечут птицы, и все стихает, в уме нет ни малейшего движения – это медитация. Вы не думаете о прошлом, не думаете о будущем. Время остановилось. Мир остановился.

Все искусство медитации заключается в том, чтобы остановить мир. А жить в настоящем мгновении – значит жить в вечности. Испробовать вкус мгновения – безо всяких идей, без ума – значит испробовать вкус бессмертия.

Техники для повседневной жизни



Если вы не используете для медитации обычную жизнь, ваша медитация неизбежно превратится в своего рода бегство.

Стоп!

Начните практиковать один очень простой метод – по крайней мере, шесть раз в день. Это будет занимать не больше полминуты, так что вам потребуются всего три минуты в день. Это самая короткая медитация в мире! Но она должна быть внезапной – в этом вся суть.

Вы идете по улице и вдруг вспоминаете. Остановитесь, полностью остановитесь – ни малейшего движения. Будьте осознанным в течение полминуты. Какова бы ни была ситуация, полностью замрите и просто присутствуйте в том, что происходит. Затем снова идите. И так шесть раз в день. Можно больше, но не меньше шести, и вам откроется многое. Но делать это нужно внезапно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.