



# ОШО

## Голубая книга медитаций

{Практическое руководство  
к медитациям Ошо}



ВСЬ

Путь мистика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Голубая книга медитаций.  
Практическое руководство  
к медитациям Ошо**

ИГ "Весь"

УДК 159.9  
ББК 86.39

**Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Голубая книга медитаций. Практическое руководство к медитациям Ошо / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", — (Путь мистика)

ISBN 978-5-9573-2930-5

«Голубая книга медитаций» – это та самая волшебная палочка, которая спасет вас в дни усталости, депрессии и апатии. В книге вы найдете более 40 техник и медитаций, открывающих двери к источнику внутренней гармонии избавлению от стресса. Они были созданы в помощь тем, кто ищет выход из напряженности и давления, которыми насыщена жизнь современного человека. Выбирайте свою медитацию или комбинируйте их – и вскоре вы заметите, что сон улучшился, работоспособность повысилась, а вместо апатии и чувства безысходности пришли спокойствие, бодрость и уверенность в себе. Ошо в очередной раз доказывает: для того, чтобы начать жить счастливой и полноценной жизнью, нужно приложить совсем немного усилий. «Все дело в технике. Иногда за секунду вы можете так вырасти, как не смогли бы даже за многие жизни. Если применена правильная техника, ваш рост подобен взрыву. Эти техники возникли из тысяч лет экспериментов. Их изобрел не один человек – их разрабатывали многие ищущие» (ОШО).

УДК 159.9  
ББК 86.39

ISBN 978-5-9573-2930-5

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

# Содержание

Введение	7
Предисловие к новому изданию	10
О чем эта книга	11
Чем отличается новое издание	12
Цитаты Ошо и редакторский текст	13
Как пользоваться книгой	14
Часть I	15
Глава 1	15
Глава 2	20
Глава 3	23
Молчание	23
Чувствительность	23
Любовь	24
Сострадание	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# ОШО

## Голубая книга медитаций. Практическое руководство к медитациям Ошо

OSHO. Blue Meditation Book

Ранее книга была опубликована под названием «Медитация – первая и последняя свобода» (Meditation: The First and Last Freedom).

OSHO и видение OSHO является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation. Подпись OSHO является зарегистрированной дизайнерской торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation.

OSHO Active Meditations, OSHO Dynamic Meditation, OSHO Kundalini Meditation, OSHO Nataraj Meditation, OSHO Nadabrama Meditation, OSHO Devavani Meditation, OSHO Gibberish Meditation, OSHO Gourishankar Meditation, OSHO Heart Meditation, OSHO Mahamudra Meditation, OSHO Mandala Meditation, OSHO Golden Light Meditation, OSHO Darkness Meditation, OSHO No-Dimensions Meditation, OSHO Prayer Meditation, OSHO Whirling Meditation, OSHO Chakra Breathing Meditation, OSHO Chakra Sounds Meditation, OSHO Vipassana Meditation, OSHO Laughter Meditation, OSHO Evening Meeting Meditation, OSHO Meditative Therapies, OSHO Mystic Rose, OSHO Born Again, OSHO No-Mind, OSHO Reminder Yourself of the Forgotten language of Talking to Your BodyMind, OSHO Talks, OSHO International Meditation Resort и OSHO Multiversity и другие торговые марки используются с разрешения владельца Osho International Foundation [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks).

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com).

На любые фотографии, изображения Ошо или иллюстративный материал, принадлежащий OIF и переданный вам OIF, должно быть получено письменное согласие от Osho International Foundation.

\*\*\*

### **Ответственность за последствия для здоровья**

*Ни один из методов, о которых идет речь в этой книге, не предназначен для того, чтобы заменить помощь врача, терапевта или психиатра. Иными словами, книга не служит альтернативой профессиональной медицинской помощи. Книга также не предназначена для постановки диагноза или решения проблем медицинского или психологического характера, с которыми вы, возможно, столкнулись. Некоторые медитации предполагают интенсивную физическую нагрузку – если у вас есть причины для беспокойства по поводу влияния подобной нагрузки на ваше здоровье, перед выполнением проконсультируйтесь со специалистом.*

## Введение

Все знают это чувство: вы приходите домой и понимаете, что не помните, как шли. Вы отлично проделали обратный путь, на автопилоте, охваченные чем-то наподобие сна или транса. Вы словно перенеслись в воображаемый фильм, разворачивающийся где-то в другом месте.

Согласно одному исследованию, мы, люди, проводим примерно половину времени своего бодрствования там, где нас нет. Другой вывод этого исследования еще более удивительный: мы постоянно утверждаем, что чувствуем себя более счастливыми, когда присутствуем здесь и сейчас, чем когда отсутствуем. И при этом неважно, насколько активно наш ум твердит, что та задача, над которой мы работаем, нам не нравится.

Половина времени бодрствования? Да это же полжизни! Представьте себе, что вы приходите к врачу и он говорит вам, что ваше нынешнее состояние сократит вашу жизнь вдвое. Вы будете переживать, что употребляете слишком много соли?

Как часто окружающие напоминают нам о чем-то: прийти на какую-то встречу, или на мероприятие, или не пропустить тот или иной фильм, книгу. Так продолжается бесконечно: напоминания прийти в школу, на работу, в церковь, на свадьбу друга... Однако же никто не напоминает нам прийти в собственную жизнь.

Ничего страшного не случилось бы, не явись вы на свадьбу знакомого, но в собственную жизнь? Да еще и чувствуя себя при этом менее счастливым? Это совершенно нелепая ситуация для нашего такого разумного в остальном вида. Вероятно, вас не удивит, что планета Земля находится в таком плачевном состоянии, ведь мы – семь миллиардов человек – непрерывно бегаем туда-сюда, половину времени бодрствования находясь в режиме автопилота.

Неужели кто-то из нас сомневается в том, что дела идут лучше, когда мы присутствуем в настоящем моменте? Боремся ли мы за возврат налогов или гуляем с лучшим другом – присутствовать все-таки лучше!

Вас, должно быть, терзает вопрос, почему так происходит. Такое ощущение, будто мы работаем с оборудованием и программным обеспечением, которые созданы для одного мира, а сами пытаемся жить в другом. Может быть, в этом все и дело? Мы просто появились на свет спустя примерно несколько миллионов лет после того, как наши предки спустились с деревьев. Забудьте о соли в своем рационе – в то время счастьем человека было просто не попасть в рацион какого-нибудь зверя! И почти постоянно приходилось охотиться, чтобы вкусно поесть. Теперь же нам осталась единственная разновидность охоты – поиски кредитки.

Итак, мы – семь миллиардов – часть времени ходим как лунатики и портим жизнь себе, друг другу и планете. И оттого, что пребываем в полусне, мы даже не замечаем происходящего. Где уж тут осознать, что мы даже не получаем удовольствия от такого времяпрепровождения!

Рано или поздно кто-то должен был это заметить. И когда люди задумались об этом, они обнаружили, что суть присутствия и бодрствования – это суть медитации.

Для поколения эпохи постмодерна осознать это было вполне естественно. Современных людей больше интересует качество жизни, нежели количество баракла в ней. Они более открыты проявлениям женского начала, более терпимы, считают старые патриархальные ценности примитивными. Они уже менее заинтересованы во внешнем авторитете, будь то постулаты религии или науки, но смотрят внутрь себя, чтобы понять, что правильно для них. Они хотят подстроить жизнь под себя, это не массово выведенные овцы, ищущие пастуха. Для этих людей сама по себе жизнь – искусство, а не средство для достижения непонятно чего.

Потом на эффект медитации обратили внимание ученые. Во всех лучших высших учебных заведениях США есть группы исследователей, которые приходят к выводам, что медитирующие люди медленнее стареют, испытывают меньше стресса, они здоровее, внимательнее



относятся к окружающим, из них получаются лучшие лидеры, они более творческие, более эффективные в работе... Плюс к этому ученые обнаружили, что мозг – это пластичный орган. Он как компьютер, который меняется в зависимости от того, как вы его используете. Все зависит от вас!

Потом медитацией заинтересовались те, кто платит по счетам. Так вы говорите: «более эффективны в работе»? Если вы платите кому-то за работу, а он полдня пребывает где-то в мечтах, – на это надо обратить внимание. А как обстоят дела с моей собственной эффективностью? Не будет ли разумным на самом деле присутствовать во всем, что я пытаюсь делать? Кажется, вы еще упоминали стресс и здоровье? Две трети визитов к врачу – это жалобы, связанные со стрессом. Плюс к этому – пропущенные рабочие дни. И уже набегает кругленькая сумма на триста миллиардов долларов! Не говоря уже о страданиях. Или, иначе говоря: будет ли заинтересованный, полный энтузиазма, здоровый работник полезен и самому себе, и компании, и обществу в целом? Неудивительно, что компании повсеместно движутся в этом направлении: уже сейчас четверть компаний в США предлагают ту или иную программу по уменьшению стресса. Они начинают понимать, что предприятие буксует, если не идут дела у его сотрудников. Точка.

Итак, направлена ли ваша забота на самих себя, на ваших соседей или окружающий мир, медитация будет отправной точкой. Дайте ей хотя бы один шанс!

Но прежде чем вы броситесь заниматься медитацией, нужно принять во внимание пару важных моментов. Современные люди не такие, как те, для которых в прошлом работал метод «просто сидения». Мы находимся в совершенно ином положении. Мы живем в сверхсложном, запутанном мире взаимодействия мыслей и эмоций – это другая планета в сравнении с простой деревенской жизнью ранних медитирующих. Мы слишком загружены эмоционально. Неудивительно, что ведущие преподаватели осознанной медитации замечают, что просто сидение для многих не работает. И ни для кого не может работать на сто процентов. Проще говоря, вы не способны расслабиться, если сидите на вулкане.

Вот почему в этой книге вы найдете разнообразные активные медитации, которые дают возможность по-настоящему расслабиться, выпустить пар. А потом вы сядете неподвижно и почувствуете разницу.

И, наконец, вы заметите, что у Ошо много медитаций, связанных с телом и движением и часто включающих в себя танец. Все мы сегодня на словах соглашаемся с тем, что ум и тело – одной природы. Но глубоко внутри обычно подразумеваем, что на самом-то деле всем управляет ум, а тело просто не стоит игнорировать. Между тем, как свидетельствуют последние научные изыскания, не тело служит вместилищем ума – чтобы он мог делать все эти прекрасные вещи: мыслить, мечтать и пребывать где угодно, только не в настоящем, – но, возможно, наоборот. Теперь утверждается, что функция ума – обеспечить максимально разумное движение тела. Ум – слуга тела.

А значит, вместо того чтобы бороться с умом – просто потому, что он никак не хочет меняться и стремится сохранить прежние привычки, – начните с тела. Вы ведь знаете, как, читая язык тела, бывает просто понять, счастлив человек или подавлен. Так вот, точно так же, когда изменится тело, изменится и ум. Управлять телом гораздо легче, чем умом! И вдобавок гораздо веселее.

Вот что говорит об этом Ошо: «Медитация стала чем-то совершенно необходимым, единственной надеждой человечества на спасение, чтобы Земля продолжала жить. Медитация просто означает способность вовлекаться и вместе с тем оставаться беспристрастным. Это кажется парадоксальным – все великие истины парадоксальны. Вы должны пережить этот парадокс на собственном опыте, это единственный способ его понять. Вы можете что-то делать с радостью, оставаясь при этом свидетелем своего действия, того, что вы – не тот, кто делает.



Попробуйте это в мелочах, и вы поймете. Завтра, отправляясь на утреннюю прогулку, насладитесь прогулкой – птицами на деревьях, лучами солнца, облаками и ветерком. Наслаждайтесь, но не забывайте, что вы – зеркало, в вас отражаются облака, деревья, птицы и люди.

Это самовспоминание Будда называет саммасати, правильное осознание. Кришна-мурти называет его осознанностью без выбора, Упанишады называют это свидетельствованием, Гурджиев называет это самовспоминанием. Но все они говорят об одном и том же. Однако это не значит, что вы должны стать безразличными – если вы станете безразличными, то потеряете возможность вспоминать себя.

Ешьте, ощущайте вкус пищи, но не забывайте, что вы – наблюдатель. Сначала это будет для вас несколько трудно, потому что вы никогда не делали эти две вещи одновременно. Сначала, я знаю, если вы начнете наблюдать, вам захочется перестать есть, или же если вы начнете есть, то забудете о наблюдении.

Наше сознание работает в одном направлении – прямо сейчас – оно движется только по направлению к цели. Но оно может стать двунаправленным – оно может есть и при этом наблюдать. Вы способны оставаться неподвижными в своем центре и видеть шторм вокруг себя, стать центром циклона. И это величайшее чудо, которое может случиться с человеком, потому что оно приносит свободу, освобождение, истину, божественность, блаженство, благословение».

*Джон Эндрюс, доктор медицины, член Королевской академии терапевтов*

## **Предисловие к новому изданию**

Мы рады представить вам это новое переработанное издание книги «Медитация: первая и последняя свобода».

## **О чем эта книга**

Книга «Медитация: первая и последняя свобода» – это практическое руководство по медитации, позволяющее получить представление о медитациях Ошо. В ней собраны идеи, которыми делился Ошо в своих многочисленных беседах о процессе погружения в медитацию и ее углублении. Среди описанных в этой книге техник есть такие, для которых требуется специально выделять время, есть также и те, которые дают возможность интегрировать медитацию в ваши повседневные дела.

Когда завершилась работа над первым изданием, Ошо согласился с тем, что эта книга станет основным руководством по медитации. В ней представлены разнообразные медитационные техники, и над некоторыми из них Ошо работал вплоть до последнего дня своего пребывания на этой планете. Эта книга стала одной из самых популярных книг Ошо и была переведена более чем на тридцать языков.

## **Чем отличается новое издание**

В этой книге вы найдете новые, не вошедшие в предыдущее издание медитации. Некоторые из них были разработаны уже после выхода в свет первого издания. Среди них особо значима медитация Ошо «Вечерняя встреча» – в Международном медитационном курорте Ошо она сейчас считается ключевым событием дня. Ошо рекомендовал эту медитацию всем, кого интересуют его методы.

Первое издание включало в себя множество медитаций из «Книги тайн», в которой Ошо описал, сделав доступными для современного человека, сто двенадцать древних методов медитации из «Вигьян Бхайрав Тантры». Теперь, когда «Книга тайн», переведенная на разные языки, обрела всемирную популярность, мы, готовя новое издание книги «Медитация: первая и последняя свобода», сократили ее, исключив некоторые из тех медитаций. Это позволило нам добавить новые медитации Ошо из других источников.

В последние несколько лет Международный фонд Ошо занимался глобальным проектом, цель которого – возвращение к оригинальным источникам. Шло сопоставление аудиозаписей бесед с Ошо и прежних редакций книг. В результате удалось исправить и доработать цитируемый текст, кроме того, стали доступны ранее неопубликованные фрагменты, и описание некоторых медитаций было дополнено, в первую очередь за счет бесед, переведенных с хинди.

Мы учли пожелания и вопросы от тех, кто медитирует по методам Ошо и распространяет его методы в мире. Также проанализировали запросы на сайте [www.osho.com](http://www.osho.com). В результате мы доработали главы «Отпускание, смерть и умирание», добавили новую главу «Дети и медитация» и раздел об использовании специальной музыки в различных медитационных техниках. Проблемы, обусловленные современным образом жизни, заставили нас добавить в книгу медитационную технику, которую можно применять во время еды, расширить раздел о физическом труде и спортивных упражнениях, включить новую главу «Работа с чувствами».

Другие изменения связаны с тем, что мы решили больше акцентировать внимание на уникальном вкладе Ошо в дело медитации. Он не только создал активные медитации и техники медитационной терапии. Он утвердил смех и празднование в качестве важных духовных инструментов медитации.

## **Цитаты Ошо и редакторский текст**

Фрагменты текста, напечатанные обычным шрифтом, являются прямыми цитатами Ошо. Инструкции к медитациям и любые редакторские примечания выделены другим шрифтом – хотя и эти тексты включают в себя максимально возможное количество высказываний самого Ошо. В редких случаях его слова в инструкциях взяты в кавычки.

## **Как пользоваться книгой**

В книге две основные части. Первая часть – о медитации, во второй описаны сами техники медитации. Вы можете читать обе части в любой последовательности – листайте вперед и назад, как вам захочется.

Знакомясь с книгой, по несколько дней экспериментируйте с теми медитациями, которые вас привлекут.

Ошо говорил: «Нам нужны методы, приносящие быстрые результаты. Если человек может обязать себя делать что-то в течение семи дней, к концу этого периода он должен начать ощущать, что с ним что-то произошло. В семидневный срок он должен стать другим человеком... Поэтому я говорю: практикуйте сегодня и сразу же почувствуйте результат».

Ощувив, что нашли свой метод, продолжайте практиковать, пока не почувствуете, что завершили работу над ним. Дальше вас ждет следующий метод, подходящий для продолжения вашего путешествия.

Что бы вы ни выбрали – а в этой книге столько возможностей для экспериментов, помните: Ошо неизменно напоминает об осознанности, о свидетельствовании.

## **Часть I О медитации**



### **Глава 1 Что такое медитация?**

Наблюдение – это медитация. Что именно вы наблюдаете, неважно. Можно наблюдать деревья, можно – реку, облака, играющих рядом детей. Наблюдение – медитация. Что наблюдаете, не имеет значения; суть не в объекте. Находиться в состоянии внимательности, осознанности и бдительности – именно это и есть медитация.

Помните одно: медитация означает осознанность. Что бы вы ни делали в осознанности, это медитация. Вопрос не в самом действии, но во вносимом вами в это действие качестве. Ходьба может быть медитацией, если вы ходите бдительно. Сидение может быть медитацией, если вы сидите бдительно. Слушание птиц может быть медитацией, если вы слушаете в состоянии осознанности. Просто слушание внутреннего шума собственного ума может быть меди-



тацией, если вы остаетесь бдительным и наблюдающим. Вся суть в том, чтобы не жить как во сне. Тогда все, что бы вы ни делали, будет медитацией.

Когда вы вообще ничего не делаете – телесно или ментально, на любом уровне, – когда вся активность прекратилась и вы просто есть, просто существуете, – именно это и есть медитация. Нельзя ее делать, нельзя ее практиковать: ее нужно только понять.

Каждый раз, когда вы можете найти время, чтобы просто быть, отбросьте всякое делание. Мышление, концентрация, созерцание – тоже делание. Если хотя бы мгновение вы ничего не делаете и просто остаетесь в своем центре, в полном расслаблении – это и есть медитация. И как только вы приобретаете это умение, вы можете оставаться в этом состоянии сколько угодно долго; в конце концов вы сможете оставаться в нем двадцать четыре часа в сутки.

Осознав, как ваша сущность может оставаться безмятежной, постепенно вы можете начать что-то делать, бдительно наблюдая за тем, чтобы сущность не была потревожена. Это вторая часть медитации – во-первых, научиться просто быть, затем – научиться поддерживать в себе центрированность в небольших действиях: моя пол, принимая душ. После этого можно делать и что-то сложное.

Например, я с вами говорю, но медитацию во мне это не нарушает. Я могу продолжать говорить, но у меня в центре царит штиль без малейшей ряби; центр остается в молчании, в полном молчании.

Таким образом, медитация не против действия. Не нужно бежать от жизни. Медитация просто учит новому образу жизни: вы становитесь центром циклона.

Жизнь продолжается, и продолжается на самом деле более интенсивно – с большей радостью, с большей ясностью, с большим видением, с большим творчеством – но все же вы отстранены, вы лишь наблюдатель на холмах, просто видящий все происходящее вокруг вас.

Вы – не делающий, вы – наблюдатель.

Именно в этом весь секрет медитации – стать наблюдателем.

На каком-то уровне продолжается действие, нет никакой проблемы: можно рубить дрова, носить воду из колодца. Вы можете делать большое или малое; не разрешается только одно: нельзя терять центрированность.

Эта осознанность, это наблюдение должны оставаться абсолютно безоблачными, ничем не тревожимыми.

*В иудаизме есть бунтарская школа – хасидизм. Ее основатель, Баал Шем, был редким человеком. Среди ночи возвращался с реки – он часто ходил туда, потому что у реки ночью было абсолютно тихо и спокойно. И он просто садился и сидел на берегу, ничего не делая, просто наблюдая свое «Я», наблюдая наблюдателя. Однажды вечером, возвращаясь, он шел мимо одного богатого дома, и у дверей стоял сторож.*

*Сторожу было любопытно – ведь этот человек возвращался в одно и то же время каждый вечер. Сторож вышел и обратился к нему:*

*– Извини, если я тебя побеспокою, но я больше не могу сдерживать любопытства. Днем и ночью я о тебе думаю. Чем ты занимаешься? Почему ты ходишь к реке? Много раз я за тобой следил, но ничего не обнаружил: ты просто садишься и сидишь много часов подряд, а среди ночи идешь обратно.*

*Баал Шем ответил:*

*– Я знаю, что ты много раз за мной следил, потому что ночью очень тихо, и мне были слышны твои шаги. И я знаю, что каждый день ты прячешься за воротами. Но ты не одинок в своем любопытстве: мне тоже любопытно знать о тебе. Чем ты занимаешься?*

*– Чем я занимаюсь? – переспросил тот. – Просто наблюдаю.*

*Баал Шем сказал:*

*– Боже мой, ты дал мне ключевое слово. И я делаю то же самое!*

*Сторож удивился:*

– Но я не понимаю. Чтобы наблюдать, нужен какой-то дом, какой-то дворец. Что ты наблюдаешь там, сидя на песке?

Баал Шем ответил:

– Разница невелика: ты наблюдаешь за тем, чтобы кто-то не вошел во дворец снаружи; я просто наблюдаю наблюдателя. Кто этот наблюдатель? Это труд всей моей жизни: я наблюдаю себя.

Сторож сказал:

– Но это странная работа. Кто тебе за нее заплатит?

– Это такое блаженство, такая радость, такое безмерное благословение, что само по себе служит платой, – ответил Баал Шем. – Одно лишь мгновение – и никакие сокровища с ним не сравнятся.

– Странно, – сказал сторож. – Я наблюдал всю жизнь. Я никогда не сталкивался с таким прекрасным опытом. Завтра вечером я пойду с тобой. Научи меня. Потому что я умею наблюдать – кажется, нужно только другое направление; ты наблюдаешь в каком-то другом направлении.

Нужен лишь один шаг, и он связан с направлением, измерением. Можно или оставаться сфокусированным на внешнем, или закрыть глаза на внешнее и позволить сознанию сосредоточиться на внутреннем – и вы познаете, потому что вы есть познающий, вы есть осознанность. Вы никогда ее не теряли. Просто тысяча и одна вещь опутывает вашу осознанность. Отзовите осознанность извне, пусть она просто остается внутри вас – и вот вы пришли домой.

Ум – это тень существования, как будто вы смотрите в зеркало и начинаете думать: «Я внутри зеркала». Вы не внутри зеркала, зеркало лишь отражает то, что находится перед ним. Ум – это зеркало, прекрасное зеркало, очень полезное, но с ним легко попасть в ловушку, потому что вы не знаете, кто вы, и все, что вам известно о себе, известно благодаря уму. Вы знаете свое лицо только благодаря зеркалу – зеркало становится очень важной вещью. Но все, что познается благодаря уму, – отражение, не реальность. Реальное необходимо познать без помощи ума, ум придется отложить в сторону. Должна произойти непосредственная встреча с самим собой, в отсутствие ума. Вот и все, в этом и состоит вся наука медитации: как отложить ум в сторону, несколько мгновений побыть в состоянии без ума.

Сначала это будут очень короткие мгновения, всего лишь капельки отсутствия ума, но при этом они будут необычайно сияющими, необычайно трансформирующими. Если хотя бы несколько капель отсутствия ума проникнут в ваше существо, это будет означать, что вы вкусили что-то от реальности. И этот вкус останется у вас на языке навсегда, его невозможно забыть.

Только ощутив этот вкус, вы можете увидеть, что ум всего лишь отражает вещи, потому что теперь вам есть с чем сравнивать. Без этого опыта сравнение невозможно. С чем сравнивать? Все, что вы знаете, – это то, что говорит вам ум, это все идет из ума. Необходимо познать что-то такое, что не исходит от ума, и тогда вы увидите, что ум блекнет. Тогда вы знаете, что реальность совершенно иная, абсолютно иная.

Вот почему это необходимо сделать, и это по силам сделать. Без ума можно обойтись, можно отложить его в сторону. Он работает – его можно отправить отдохнуть. Это как ходьба: когда вам нужно идти, вы идете, когда не нужно, даете ногам отдохнуть. Работа ума более тонкая, чем ходьба, но нет никакой необходимости в том, чтобы она продолжалась двадцать четыре часа в сутки. Когда он нужен, используйте его – это биокомпьютер, очень полезный в работе. Но когда в нем нет нужды, отложите его в сторону, скажите ему притормозить, пойти поспать и набраться сил.

Сначала он не будет слушаться, потому что на протяжении стольких жизней вы слушали его. Слуга стал хозяином, а хозяин вел себя как слуга. Поэтому прямо сейчас он не станет слушать, если вы скажете: «Стоп!» Но если вы продолжите попытки, мало-помалу хозяин возьмет

руководство в свои руки, а слуга начнет вести себя соответственно. Ум прекрасен в качестве слуги, но очень опасен в качестве хозяина. Когда хозяин вы, а ум следует за вами как слуга, это прекрасный инструмент, великолепный механизм для работы. Он может помогать во многих делах, но только как слуга.

Первый шаг в осознанности – научиться наблюдать тело. Мало-помалу человек становится бдительным в каждом жесте, в каждом движении. И по мере того как вы становитесь осознанными, начинают случаться чудеса: многое из того, что вы делали раньше, просто исчезает; тело становится более расслабленным, более гармоничным. В теле воцаряется глубокий покой, пульсирует тонкая музыка.

Тогда начните осознавать мысли – то, что вы научились делать с телом, нужно делать с мыслями. Они тоньше тела, конечно, и к тому же опаснее. И когда вы начнете осознавать мысли, то удивитесь тому, что внутри вас происходит. Если вы запишете все происходящее в какое-то одно мгновение, то очень удивитесь. Вы не поверите, что все это происходит у вас внутри.

Записывайте мысли в течение десяти минут. Закройте двери и окна, запирайтесь на замок, чтобы никто не вошел и вы могли быть предельно честными. Потом можете бросить записи в огонь, чтобы никто, кроме вас самих, об этом не узнал! И будьте по-настоящему честными, продолжайте писать все, что происходит в уме. Не интерпретируйте, не меняйте, не редактируйте. Просто вылейте на бумагу всю голую правду, в точности как есть.

Через десять минут прочтите – вы увидите безумный ум! Из-за нашей неосознанности все это безумие постоянно движется, как подводное течение. Оно воздействует на все, что мы делаем, и на все, чего не делаем; оно воздействует на все что угодно. А полная совокупность всего этого и есть ваша жизнь! Итак, этот сумасшедший должен быть изменен. И чудо осознанности состоит в том, что вам не нужно делать ничего, кроме как просто стать осознанным.

Само наблюдение этого безумия меняет его. Мало-помалу сумасшедший исчезает, понемногу мысли начинают собираться в определенные образцы; нет больше хаоса мыслей, ему на смену приходит, скорее, космос. И тогда снова воцаряется глубокий покой. И когда тело и ум в покое, вы видите, что они сонастроены друг с другом, что между ними есть мост. Теперь они не движутся в разные стороны, не скачут на разных лошадях. Впервые возникает согласие, и это согласие безмерно помогает в работе над третьим шагом – то есть над тем, чтобы осознавать чувства, эмоции, настроения.

Это самый тонкий слой и самый трудный, но если вы научитесь осознавать мысли, останется сделать всего один шаг. Нужно еще немного углубить осознанность, и вы начнете, как зеркало, отражать свои настроения, эмоции, чувства. Как только вы начнете осознавать тело, ум и эмоции, они все сольются в одно. И когда все эти три слоя становятся единым целым, действующим в полном согласии, созвучным – и вы чувствуете музыку всех трех, ставших оркестром, – тогда случается четвертое – то, чего вы не можете сделать. Четвертое случается само собой. Это дар целого, это награда тем, кто сделал первые три шага.

Четвертое – это предельная осознанность, которая пробуждает человека. Человек осознает собственную осознанность – это четвертое. Так возникает будда, пробужденный. И только в этом пробуждении человек познает, что такое блаженство. Тело знает только удовольствие, ум знает только счастье, сердце знает только радость, четвертое знает блаженство. Блаженство есть цель саньясы, цель исканий, и осознанность – путь к нему.

Медитация – это выход за пределы времени. Время есть ум. Ум состоит из прошлого и будущего, ему не знакомо переживание настоящего. Считается, что у времени три грани: прошлое, настоящее и будущее. Я не согласен, мой собственный опыт говорит о совершенно ином: время состоит только из двух граней: прошлого и будущего. Настоящее не является частью времени, настоящее – это часть вечности. Это нечто совершенно иное. Прошлое и будущее находятся в горизонтали, а настоящее – в вертикали.

Ум живет в горизонтالي, а медитация – явление вертикальное. Когда вы выпадаете из прошлого и из будущего, вы внезапно попадаете в настоящее, а оно находится за пределами времени. Это начало божественности, истины, начало того, что есть.

Вся наука медитации состоит в том, чтобы помочь вам избавиться от прошлого и будущего, и, по сути, это не такая уж и сложная задача, потому что прошлого уже нет, а будущего еще нет. Вы просто избавляетесь от чего-то, чего еще нет, это не так уж и трудно. Как и избавиться от чего-то, чего уже нет. Вы оказываетесь в том, что есть, всегда есть. Поэтому медитировать – это просто, необходимо только правильное понимание.

Но в мире делают столько глупостей, называя это медитацией, что возникает сильное замешательство: «Что же такое медитация?» Люди повторяют мантры, совершают ритуалы, обряды поклонения, преклоняются перед статуями – чего только не делают! Тибетские буддисты целый день заняты: ложатся на землю и бьют земные поклоны. И чем больше вы это делаете, тем более медитативными становитесь. Некоторые проделывают это тысячу раз в день, две тысячи, три тысячи раз в день – чем больше, тем лучше. Только подумайте: человек занимается такой глупостью – весь день бьет земные поклоны – конечно, он лишится ума... Но это не медитация. Это падение ниже ума, а не подъем выше ума. Человек превратится в идиота, но не станет буддой. Он может стать очень выносливым, потому что это хорошее упражнение, если непрерывно делать его целый день. Он сможет наслаждаться хорошим здоровьем, но будет сильно заблуждаться, если решит, что знает, что такое медитация.

Еще есть люди, постоянно повторяющие мантры, – они становятся механическими, продолжают повторять и одновременно думать. Ум может делать множество вещей, нужно лишь обучиться этой хитрости. Можете попробовать – повторяйте: «Рама, Рама, Рама, Рама...», а через несколько дней начните считать: «Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре, Рама, Рама. Раз, два, три, четыре, Рама...» – и это начнет происходить одновременно. Вы будете делать и то и другое вместе. «Рама, Рама и раз, два, три, четыре», потом мимо пройдет женщина, вы посмотрите на нее и собьетесь, это тоже проникнет в вашу голову, и вы начнете сопротивляться, ощущая, что «это нехорошо».

Ум способен выполнять сразу множество процессов, так что вы не избавитесь от него, просто повторяя мантры. Все, что нужно, – это глубоко понимать, быть осознанным, бдительным, не погружаться в воспоминания и не попадать в ловушки мыслей о будущем.

Мало-помалу вы остаетесь в настоящем. В тот момент, когда вы оказываетесь здесь и сейчас, вы нашли.

## Глава 2

### Заблуждения по поводу медитации

Даже медитация может быть неправильной. Люди ошибаются, считая, что все медитации правильны. Это не так. Медитации тоже могут быть неправильными. Например, любая медитация, ведущая вас к глубокой концентрации, неправильна – ее итогом не станет сострадание. Вы будете все больше замыкаться в себе, вместо того чтобы становиться открытым. Если вы сужаете свое сознание, концентрируетесь на чем-то, а не охватываете все сущее, то становитесь однонаправленными, и это будет создавать в вас все больше и больше напряжения. Вот откуда появилось слово attention (англ. «внимание»): оно означает «a tension» (англ. «напряжение») (игра слов, так как «attention» и «a tension» совпадают по звучанию. – *Здесь и далее примеч. пер.*). Само звучание слова «концентрация» передает ощущение напряженности.

Концентрация нужна в некоторых областях, но не в медитации. В научной работе, в исследованиях, в научной лаборатории вам необходима концентрация. Вы должны концентрироваться на одной проблеме и исключить все остальное – настолько, чтобы практически полностью забыть об остальном мире. Одна проблема, на которой вы концентрируетесь, и есть ваш мир. Вот почему ученые становятся рассеянными. Люди, которые слишком много концентрируются, всегда становятся рассеянными, потому что не знают, как оставаться открытыми для всего мира.

Как-то я прочитал одну историю.

– *Я принес лягушку, – широко улыбаясь своему классу, сказал ученый, профессор зоологии. – Свежая, только из пруда! Мы сможем изучить ее внешность, а позже препарировать.*

*Он аккуратно развернул принесенный сверток, а внутри оказался искусно приготовленный сэндвич с ветчиной. Талантливый профессор изумленно уставился на него.*

– *Как странно! – вымолвил он. – Я отчетливо помню, что уже пообедал.*

Такое постоянно происходит с учеными: они становятся однонаправленными, и весь их ум сужается. Конечно, у узкого ума есть свои области применения: он становится более проныцательным, подобным острой игле, он бьет четко в цель, но упускает все великолепие окружающей жизни.

Будда не является человеком концентрации, он человек осознанности. Он не пытается сузить свое сознание, напротив, старается отбросить все преграды, чтобы стать тотально доступным существованию. Понаблюдайте: существование случается одновременно. Я говорю, и одновременно слышится шум машин, поезда, птицы, ветер колышет деревья. В этот самый момент все существование сходится в одной точке. Вы слушаете меня, и одновременно происходят миллионы вещей – невероятное богатство.

Концентрация же делает вас однонаправленными, и за очень большую плату: девяносто девять процентов жизни отбрасывается.

Позвольте мне рассказать вам о нескольких важных вещах. Первое: медитация это не концентрация, а релаксация. Человек просто расслабляется. Человек просто расслабляется в самом себе. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше чувствуете свою открытость, уязвимость. Чем больше вы расслабляетесь, тем менее жесткими становитесь, вы становитесь гибкими, и внезапно существование начинает проникать в вас. Вы уже не похожи на камень, вы открыты. Расслабиться – это значит позволить себе упасть в состояние, в котором вы ничего не делаете, потому что, пока вы что-то делаете, напряжение остается. Это состояние неделания: вы просто расслабляетесь и наслаждаетесь чувством расслабления.

Расслабьтесь в самих себе. Просто закройте глаза и послушайте все, что происходит вокруг – не нужно чувствовать, будто что-то вас отвлекает. Чувствуя, что что-то отвлекает, вы тем самым отрицаете существование. В этот момент существование пришло к вам в виде птицы

– не отрицайте его. Оно постучало в вашу дверь в качестве птицы. В следующий момент оно приходит к вам в виде лая собаки, крика или плача ребенка или смеха умалишенного. Не отрицайте его, не отвергайте, примите его – потому что, если вы будете отрицать, станете напряженными. Любое отрицание рождает напряжение. Принимайте. Если вы хотите расслабиться, достичь этого можно путем принятия. Принимайте все – что бы ни происходило вокруг. Пусть оно станет органичным целым. Так и есть! Вы можете знать об этом, можете не знать, но все взаимосвязано. Эти птицы, эти деревья, это небо, это солнце, эта земля, вы, я – все взаимосвязано. Это органичное единство. Если исчезнет солнце – исчезнут деревья, а если исчезнут деревья – не станет птиц, если исчезнут деревья и птицы, вы не сможете существовать, вы исчезнете. Это экология: все глубоко взаимосвязано.

Так что ничего не отрицайте, потому что, как только вы начинаете отрицать, вы отрицаете нечто внутри себя. Если вы отрицаете пение этих птиц, значит, отрицается что-то в вас самих.

А когда я говорю наблюдать, не старайтесь наблюдать, иначе вы снова станете напряженными, начнете концентрироваться на дыхании. Просто расслабьтесь, оставайтесь расслабленными, свободными. И смотрите – что еще вы можете делать? Вы есть, делать ничего не нужно, все принимается, ничто не отрицается, не отвергается, никакой борьбы, никакого противоречия, никакого конфликта, дыхание становится глубже – что вы можете делать? Просто наблюдать.

Самонаблюдение – это мысли о самом себе. Заниматься самовспоминанием значит вообще не думать, но осознавать самого себя. Различие тонкое, но очень важное.

Западная психология настаивает на самонаблюдении, а восточная психология – на самовспоминании. Когда вы исследуете себя, чем вы заняты? Например, вы злитесь: вы начинаете думать о гневе – что его вызвало. Вы начинаете анализировать, почему он возник. Начинаете судить, хорошо это или плохо. Вы начинаете находить объяснения: разозлились, потому что такова была ситуация. Вы размышляете о гневе, анализируете гнев, но фокус вашего внимания – на гневе, не на себе. Все ваше сознание сосредоточено на гневе – вы наблюдаете, анализируете, находите ассоциации, размышляете, думаете, как избежать гнева, как от него избавиться сейчас и впредь. Это процесс мышления. Вы будете осуждать гнев, потому что он разрушителен. Вы поклянетесь: «Я больше никогда не совершу такой ошибки». Вы будете пытаться контролировать гнев при помощи воли. Вот почему западная психология стала аналитичной: это анализ, препарирование.

Восток акцентирует внимание не на гневе, а на вас самих. Осознавать, когда вы злитесь, быть настолько осознанными... Не думать, потому что мышление присуще сну. Можно думать, пребывая в глубоком сне, для этого не нужна осознанность. На самом деле вы постоянно думаете, совсем этого не осознавая. Процесс мышления идет непрерывно. Даже ночью, когда вы глубоко спите, ваше мышление продолжается, ваш ум продолжает внутреннюю болтовню. Это механическое явление.

Восточная психология говорит: «Будьте осознанны. Не старайтесь анализировать гнев, в этом нет необходимости. Просто смотрите на него, но смотрите осознанно. Не начинайте думать». На самом деле, если вы начнете думать, мысли будут мешать смотреть на гнев. Тогда мышление станет его одеждой. Когда мышление окутает его, словно облако, потеряется ясность. Вообще не думайте. Будьте в состоянии не-мышления и смотрите.

Когда между вами и гневом нет даже легкой ряби из мыслей, можно столкнуться лицом к лицу с гневом, можно встретиться с ним. Вы не препарируете его. Вы не утруждаете себя тем, чтобы идти к его источнику, потому что этот источник в прошлом. Вы не осуждаете его, потому что в тот момент, когда вы судите, начинаются мысли. Вы не клянетесь: «Я больше так не буду», потому что эта клятва уводит вас в будущее. В осознанности вы остаетесь с чувством гнева – точно здесь и сейчас. Вы не заинтересованы в том, чтобы это изменить, вы не заинтересованы

в том, чтобы об этом думать – вас интересует непосредственный взгляд на гнев, лицом к лицу, напрямую. Это и есть самовспоминание.

И в этом красота: если вы смотрите на гнев, он исчезает. Причем не просто исчезает – его исчезновение под вашим глубоким взглядом дает вам ключ: больше не нужны волевые усилия, больше не нужно принимать решение на будущее и больше не нужно идти к источнику, из которого гнев возникает. В этом нет необходимости. Теперь у вас есть ключ: посмотрите на гнев, и он исчезает. Этот взгляд становится доступным всегда. Всякий раз, когда возникает гнев, вы можете посмотреть, и тогда этот взгляд становится глубже.

В этом взгляде есть три стадии. Первая – когда гнев уже случился и исчез, как будто вы видите, как исчезает хвост – слон ушел, остался лишь хвост. Когда гнев имел место, вы были так глубоко в него вовлечены, что не могли по-настоящему осознавать. Когда гнев почти исчез, на девяносто девять процентов исчез – еще виден один процент, как уходит последняя его часть, как она исчезает за горизонтом, – тогда вы становитесь осознанными. Это первое состояние осознанности – хорошо, но недостаточно.

Второе состояние – это когда слон еще там – когда ситуация находится в своем расцвете. Вы разгневаны до предела, вы кипите, бурлите – и тогда начинаете осознавать.

Есть и третья стадия: гнев еще не пришел, он еще только в пути – не хвост, а голова. Он только входит в область вашего сознания, и вы начинаете это осознавать – вот тогда слон никогда не материализуется. Вы убили животное до того, как оно успело появиться на свет. Вот это контроль рождаемости! Ничего не произошло, а значит, не осталось и никакого следа.



## **Глава 3**

### **Польза медитации**

Что касается способов и критериев выбора: если вы движетесь по пути, неважно какому, используя любой из методов, и это усиливает вашу чувствительность, наблюдательность и дарит чувство полного благополучия – это единственный критерий того, что вы на верном пути. Если же вы становитесь более несчастным, более гневливым, эгоистичным, жадным, более похотливым, это свидетельствует о том, что вы идете не туда.

На верном пути ваше ощущение блаженства будет с каждым днем расти.

Ощущать блаженство – в вашей природе. Медитация дает вам только то, что вы всегда имели. Она просто помогает вам осознать свою реальность. Она не привносит ничего нового. Она просто открывает вам то сокровище, что покоится там – забытое, брошенное, – пока вы носитесь за ним по всему свету. Вы не найдете его больше нигде, потому что оно внутри вас.

### **Молчание**

Молчание обычно понимается как что-то негативное, что-то пустое, отсутствие звука, шумов. Это ошибочное понимание распространено потому, что очень мало кто когда-либо переживал молчание.

Обычно люди переживают как молчание просто отсутствие шума. Но молчание – это совершенно другое явление. Оно безмерно позитивно. Оно экзистенциально, не пусто. Оно наполнено музыкой, которой вы никогда раньше не слышали, ароматом, который вам незнаком, светом, который можно увидеть только внутренним зрением.

Это не нечто вымышленное; это реальность, и реальность, уже присутствующая в каждом, – только мы никогда не смотрим внутрь.

У внутреннего мира есть собственный вкус, собственный аромат, собственный свет. И он в предельном молчании, безмерном молчании, вечном молчании. В нем никогда не было никакого звука, в нем никогда не будет никакого звука. Никакое слово не может туда проникнуть, – но можете проникнуть вы.

Самый центр вашего существа – это центр циклона. Что бы ни происходило вокруг, его ничто не касается. Это вечное молчание. Дни приходят и уходят, годы приходят и уходят, века приходят и уходят. Жизни приходят и уходят, но вечное молчание вашего существа остается прежним – та же беззвучная музыка, тот же аромат божественности, та же трансцендентальность всему, что смертно, всему, что преходяще.

Это не ваше молчание. Это молчание – вы сами.

Это не что-то, вам принадлежащее; вы принадлежите ему, и в этом его величие. Даже вас в нем нет, потому что даже ваше присутствие его бы нарушило.

Это молчание так глубоко, что в нем никого нет, даже вас. И это молчание приносит вам истину, и любовь, и тысячи других благословений. Это поиск, это страстное желание каждого сердца, всех тех, у кого есть хоть капля разума.

### **Чувствительность**

Вы становитесь настолько чувствительны, что самая маленькая травинка оказывается для вас безмерно важна. В чувствительности вам станет ясно, что эта крошечная травинка так же важна для бытия, как и величайшая из звезд; без этой травинки бытие было бы меньше, чем есть теперь. Эта крошечная травинка уникальна, незаменима, и у нее есть собственная индивидуальность.

И эта чувствительность открывает вам новые возможности для дружбы – с деревьями, птицами, животными, горами, реками, океанами, звездами. Жизнь становится богаче с ростом любви, с ростом дружественности.

Медитация подарит вам чувствительность, прекрасное чувство принадлежности этому миру. Это наш мир – эти звезды наши, и мы здесь не чужаки. Мы неотъемлемо принадлежим существованию. Мы его часть, мы его сердце.

## **Любовь**

Если вы медитируете, рано или поздно вы находите любовь. Если вы медитируете глубоко, рано или поздно начнете чувствовать, что в вас возникает безмерная любовь, которой никогда раньше не знали, – новое качество вашего существа; открываются новые двери. Вы стали новым пламенем и теперь хотите делиться.

Если вы любите глубоко, мало-помалу вы осознаете, что ваша любовь становится более и более медитативной. В вас входит тонкое качество молчания. Мысли исчезают, появляются промежутки... молчания! Вы касаетесь собственной глубины.

Миллионы пар во всем мире живут так, словно любви не существует. Они живут в мире «как будто». Конечно, как они могут быть радостными? У них нет никакой энергии. Они пытаются что-то получить от фальшивой любви, но она не может ничего им дать. Отсюда разочарование, отсюда постоянная скука, жалобы, ссоры влюбленных. Оба пытаются совершить невозможное – превратить свою любовную связь в нечто вечное, а она не может быть вечной. Она возникла из ума, а ум не может дать никакого проблеска вечного.

Сначала войдите в медитацию, потому что любовь возникнет из медитации. Она – аромат медитации.

## **Сострадание**

Когда ваша любовь не просто желание другого, не только потребность; когда вы делитесь любовью; когда ваша любовь не любовь нищего, но любовь императора; когда она ничего не просит взамен, но готова лишь отдавать, – отдавать из подлинной щедрости, – тогда добавьте к ней медитацию, и изольется чистый аромат, и скрытое великолепие освободится от оков. Это сострадание – высочайшее явление.

## **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.