

Диана
Балыко

*Медитации
на каждый
день*



Диана Балыко

Медитации на каждый день

«АРДИС»

2018

Балыко Д.

Медитации на каждый день / Д. Балыко — «АРДИС», 2018

«Скажите, кто из нас может позволить себе четыре часа просидеть на берегу озера, наблюдая за полетом стрекоз? Кто из нас может позволить себе это, не мучаясь чувством вины, не угрызаясь тем, что бессмысленно провел время, не узнал, кого выбрали президентом в Кении, не вскопал на даче картошку, не выпорол в очередной раз ребенка? Попробуйте ответить на вопрос своих друзей, о том, как вы провели выходные:– Я медитировал. Какова будет их реакция?..»

© Балыко Д., 2018

© АРДИС, 2018

Содержание

А что такое быть собой?	6
Понедельник	7
Путешествие в детство	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Диана Балыко

Медитации на каждый день

Скажите, кто из нас может позволить себе четыре часа просидеть на берегу озера, наблюдая за полетом стрекоз? Кто из нас может позволить себе это, не мучаясь чувством вины, не угрызаясь тем, что бессмысленно провел время, не узнал, кого выбрали президентом в Кении, не вскопал на даче картошку, не выпорол в очередной раз ребенка?

Попробуйте ответить на вопрос своих друзей, о том, как вы провели выходные:

– Я медитировал.

Какова будет их реакция?

– Ты что, перепил в пятницу?

– Ты издеваешься?

– Ты сошел с ума?

А ведь медитация – самый простой путь к себе настоящему, к Богу, к истине, к любви.

– Медитация – это для мистиков, – считают многие. И они в сущности правы.

Но Ошо говорит: «Каждый рожден мистиком, потому что каждый имеет внутри себя великую тайну, которая должна быть реализована, каждый имеет огромный потенциал, который должен быть раскрыт. Каждый рожден с будущим. У каждого есть надежда».

Мистик, как считает Ошо, – это тот, кто пытается открыть тайну жизни, кто движется в неизвестное, кто идет по неизведанному маршруту, чья жизнь, это жизнь приключений, исследований.

Каждый человек – мистик. Ведь он начинает свой путь в этот мир с благоговения, с удивления, с великим вопросом в сердце. Где-то на пути взросления люди теряют контакт со своей внутренней сутью, со своей способностью быть мистиком, взрослые становятся врачами, педагогами, продавцами, почтальонами, министрами, журналистами... Вы становитесь КЕМ-ТО. Но не собой.

А что такое быть собой?

Однажды царь Милинда спросил бхикшу Нагасену:

– Глаза – это ты? Нагасена, смеясь, ответил:

– Нет.

Царь Милинда настаивал:

– А уши – это ты? А нос – это ты?

– Нет!

– А язык – это ты?

– Нет!

– Но твоя личность пребывает в теле?

– Нет, материальное тело обладает лишь кажущимся бытием.

– Наверное, твоя истинная субстанция – разум?

– Тоже нет! Милинда разгневался:

– Раз зрение, слух, обоняние, вкус, осязание, разум – всё это не ты, не является твоей истинной, существующей субстанцией, то где же ты пребываешь?

Бхикшу Нагасена улыбнулся и, в свою очередь, спросил:

– Окно – это дом?

Милинда разозлился, но через силу ответил:

– Нет!

– А двери – это дом?

– Нет.

– А кирпичи, черепица – это дом?

– Нет.

– Ну тогда, может быть, колонны и стены – это дом?

– Тоже нет!

Нагасена улыбнулся и сказал:

– Раз окна, двери, кирпичи, черепица, стены и колонны – это всё не дом, так где же пребывает дом?

Тут царь Милинда ощутил пробуждение и осознал единство причин, условий и следствий, понял, что они нераздельны и их нельзя рассматривать по отдельности. Дом становится домом благодаря сочетанию множества причин и условий, человек также становится человеком, когда наблюдается определённое единство причин и условий.

* * *

Медитация – это способ освобождения мистицизма, и она для всех без всяких исключений, она не знает исключений. Подарите себе волшебные медитации на каждый день.

Понедельник

Первый день недели. После выходных ваше тело готово покорять новые вершины, мозг работает с удвоенной силой, и вы почти не замечаете огромный груз ответственности, боли воспоминаний, обид, неозвученных желаний. Но он есть. Этот груз. И он мешает нам оторваться от земли и полететь. А ведь раньше... в детстве... вы умели летать. Только забыли об этом. Пришло время вспомнить.

Путешествие в детство

Закройте глаза. Вспомните себя ребенком. Беззаботным. Счастливым. Маленьким. Голым. Лежащим на теплых, надежных, заботливых материнских руках, чувствующим щекой прикосновение к материнской груди. Она теплая и большая. Она пахнет молоком. Вы прикасаетесь к ее груди, ловите ртом сосочек, зажимает деснами и чувствуете на губах вкус молока, вкус радости, вкус жизни. Молоко наполняет рот, проникает по пищеводу в желудок, насыщает, успокаивает, усыпляет. Мама поет. Люли-люли. Она качает вас на руках, успокаивает и умиротворяет. Она поет какую-то колыбельную, слов не разобрать. Слова тонут в потоке нежности и тепла. Она отдает вам себя. Безвозмездно, безвозвратно, в этот миг, на 100 % она принадлежит вам, а вам принадлежит целый мир.

Вот она учит вас ходить. Это получается не сразу. Вы падаете и поднимаетесь. Порой вы ударяетесь и вам больно, вы плачете, но успокаиваетесь мгновенно, так быстро, как только мама подарит свою улыбку. Вы любите мир не за что-то, а просто так, априорно, по факту вашего рождения, потому что мир есть. Вы знаете, что такое счастье. Это ощущение в вашем теле, в мышцах, в покое и радости ваших эмоций...

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.