

# ОШО

**МЕДИТАЦИЯ –  
величайшее  
приключение!**

ПОЭТАПНОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ИСКАТЕЛЕЙ



ОШО

# **Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация – величайшее приключение! Поэтапное руководство для искателей Серия «Ошо-классика»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40692260](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40692260)*

*Медитация – величайшее приключение! Поэтапное руководство для  
искателей: Весь; Санкт-Петербург; 2013  
ISBN 978-5-9573-2578-9*

## **Аннотация**

Знаменитый мистик Ошо создал удивительные техники работы с телом – медитации, направленные на пробуждение мощного потока жизненной энергии. И если вы пробовали медитировать, но у вас ничего не выходило, или же вы знаете, какова медитация на практике, но теперь желаете ощутить это состояние еще острее, – эта книга будет вам лучшим помощником. Ошо представляет читателю основы медитирования: он дает советы, относящиеся к диете, упражнениям и сну, рассказывает о способах вхождения в медитацию и говорит о техниках трансформации тела, мыслей и эмоций. Он объясняет, как нужно очиститься внешне и

внутренне, чтобы «продвинуться» в медитацию. Если стремление познать божественное стало вашим внутренним огнем – переведите это стремление в действие! *Медитация – это приключение, величайшее приключение, на которое способен человеческий ум. Медитировать – значит просто быть, ничего не порождая – ни действия, ни мысли, ни эмоции. Вы просто есть, и это чистейший восторг (ОШО). Ранее книга выходила под названием «Постижение внутренней гармонии. Руководство по медитации».*

# Содержание

Глава 1. Основание медитации	6
Глава 2. Начните с тела	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация – величайшее приключение! Поэтапное руководство для искателей**

**Osho**

**The Path of Meditation.**

**A Step by Step Guide to Meditation**

**\* \* \***

*Есть иное рождение, которое вы обретаёте не через своих родителей, но которое происходит через медитацию. И это истинное рождение.*

*Поэтому не чувствуйте себя удовлетворёнными и успокоившимися, пока вы не познаёте это второе внутреннее рождение. Поэтому соберите все ваши энергии – и вперед!*  
**ОШО**

# Глава 1. Основание медитации

Возлюбленные!

Во-первых, я хотел бы поприветствовать вас, потому что у вас есть тяга к божественному, потому что вы страстно желаете подняться над обычной жизнью к жизни ищущего и потому что, несмотря на ваши мирские желания, вы жаждете правды.

Люди, ощущающие жажду правды, счастливы; из миллионов людей, рожденных на свет, лишь единицы когда-либо испытывают страстное желание правды. Знать истину – это огромная благодать, но даже испытывать потребность в этом – столь же огромная благодать. Даже если вы и не достигнете этого, ничего страшного, но никогда вообще не испытать этой жажды было бы огромным несчастьем.

Я бы даже сказал, что не важно знать истину. Что важно, так это то, что вы испытываете в этом потребность, что вы делаете все возможные усилия, чтобы испытать это, что вы упорно трудитесь ради этого и желаете этого всей душой, и что вы полны решимости и делаете все возможное для достижения этой цели. Если, несмотря на это, вы не достигнете желаемого, это не имеет никакого значения. Но никогда вообще не испытать этой жажды было бы величайшей трагедией.

Я бы даже сказал, что не так важно знать истину, как ис-

крenne желать этого знания. Что искреннее желание само по себе радость. Если желание направлено на что-то незначительное, не будет никакой радости, даже если оно исполнится; но если вы очень хотите значительного, запредельного и не получите этого, тогда вы будете полны радости, даже если не получите желаемого. Повторяю: если вы хотите малого и получите его, вы все равно не будете так счастливы, как когда вы всей душой желаете запредельного и не получаете его... тогда вы все равно будете полны радости и счастья.

Божественное будет рождаться в вас сообразно усилиям, которые вы прилагаете, чтобы найти его. Это не значит, что некая высшая душа или энергия извне войдет в ваше существо. Семя уже внутри вас, и оно проросло. Но оно будет расти, только если вы сможете добавить тепла в вашу жажду, сердца и огня в вашу жажду.

Чем больше ваше стремление к божественному, тем более вероятно, что семя, скрытое в вашем сердце, прорастет, что оно пустит листочки и станет божественным; что оно распухнет, что оно расцветет.

Если у вас хотя бы когда-нибудь возникала мысль испытать божественное; если вы хоть когда-нибудь испытали потребность в покое, в правде, знайте, что зерно внутри вас жаждет прорасти. Это значит, что некая скрытая жажда внутри вас. Вам придется поддержать ее, потому что недостаточно того, чтобы семя проросло: также необходимо окружить его заботой и уходом. И даже если семя пустило

листочки, это не значит, что оно зацветет. Для этого необходимо гораздо большее.

Из множества семян, разбросанных по земле, лишь немногие вырастут в деревья. Во всех них есть эта возможность: все они могут прорасти и вырасти в деревья, и каждое может, в свою очередь, произвести еще больше семян. Одно маленькое семя обладает силой, способностью произвести целый лес. Но также существует возможность, что семя с этой огромной силой и возможностью будет уничтожено, и из него ничего не выйдет.

И это только способность семени – человек способен гораздо на большее. Одно семя способно создать нечто столь обширное... Если камешек можно использовать для создания атомного взрыва... в результате может быть выработана огромная энергия. Когда кто-то испытал такое смешение в своем существе, в своем сознании, такое цветение, такой взрыв, энергию и свет – это познание божественного. Мы не познаем божественное извне. Энергия, которую мы производим через этот взрыв сознания, прорастание, цветение нашего существа, эта энергия сама по себе *божественна*. А вы жаждете этой энергии – поэтому я приветствую вас.

Но из того, что вы пришли сюда, совсем не обязательно следует то, что вы имеете эту жажду. Возможно, вы находитесь здесь просто как зрители. Возможно, вы здесь из какого-то неясного любопытства – но ни одна дверь не открывается с помощью поверхностного любопытства, и никакие



тайны не откроются просто зрителям. В жизни за все получаемое нужно платить и многим приходится жертвовать.

Любопытство не имеет никакой ценности, поэтому любопытство никуда вас не приведет. Любопытство не поможет вам войти в медитацию. Что действительно необходимо, так это истинная жажда свободы, а не любопытство.

Вчера вечером я говорил кому-то, что если вы находитесь рядом с оазисом и умираете от жажды, если ваша жажда невыносима, и вы достигли того состояния, когда понимаете, что если не доберетесь до воды, то скоро умрете, и если в этот момент вам предложат воду, но с условием, что, напившись, вы умрете, — что ценой воды будет ваша жизнь, — вы охотно примете это условие. Если смерть неизбежна, почему бы не умереть, утолив жажду?

Если вы несете в себе эту невыносимую жажду и надежду, под этим огромным давлением семя внутри вас раскроется и начнет расти. Семя не прорастет само по себе, ему нужны определенные условия. Ему нужно больше давления, больше тепла, чтобы его твердая кожура раскололась, и нежный побег внутри стал расти. У каждого из нас есть такая твердая кожура, и, если мы хотим выйти из нее, одного любопытства недостаточно. Поэтому запомните: если вы здесь просто из любопытства, можете оставаться с этим любопытством, и вам ничем нельзя помочь. И если вы здесь как зрители, вы можете ими оставаться, и для вас ничего нельзя сделать.

Поэтому необходимо, чтобы каждый из вас заглянул в се-

бя и увидел, действительно ли у него есть эта истинная жажда божественного. Каждый из вас должен задать себе следующий вопрос: «Хочу ли я познать истину?» Если ваша жажда божественного настоящая, вы должны окончательно уяснить, хотите ли вы всей душой истины, покоя, блаженства. Если нет, то поймите – что бы вы ни делали здесь, это не будет иметь никакого смысла; это будет бессмысленно, бесцельно. Если ваши бессмысленные усилия не принесут плодов, медитация не будет виновата в этом – виноваты в этом будете *вы*.

Итак, для начала необходимо, чтобы вы искали подлинно ищущего в себе. И ясно поймите, действительно ли вы чего-то ищете? И если так, то есть способ это найти.

Однажды Будда пришел в деревню. Какой-то человек спросил его:

– Каждый день ты говоришь, что любой может стать просветленным. Тогда почему все не становятся просветленными?

– Друг мой, – отвечал Будда, – сделай вот что: вечером составь список всех людей в деревне и рядом с их именами запиши их желания.

Человек пошел по деревне и опросил каждого; это была маленькая деревня, там было всего несколько жителей, и все они дали ему ответ. Вечером он вернулся и дал список Будде. Будда спросил:

– Сколько из этих людей желают просветления?

Человек удивился, поскольку ни один не написал, что он хочет просветления. А Будда сказал:

– Я говорю, что любой человек способен к просветлению, но я не говорю, что любой человек хочет просветления.

То, что каждый человек способен к просветлению, – совсем не то, что каждый человек хочет просветления. Если вы этого хотите, считайте, что это возможно. Если ваш поиск – это поиск правды, на земле нет такой силы, которая могла бы вас остановить. Но если вы не жаждете правды, то также нет такой силы, которая могла бы вам ее дать.

Поэтому, во-первых, вам нужно спросить себя, является ли ваша жажда настоящей. Если это так, то остальное подтвердит, что путь к этому есть. Если нет, то нет никакого пути – ваша жажда будет путем к правде.

И второе, о чем я хотел бы сказать в качестве вступления, – это то, что часто вы жаждете чего-то, но при этом не надеетесь, что когда-либо получите желаемое. У вас есть желание, но нет оптимизма в отношении его. Желание есть, но с ощущением его безнадежности.

Итак, если первый шаг делается с оптимизмом, то и последний шаг также завершится оптимистично. Это тоже нужно понять: если первый шаг делается безо всякого оптимизма, тогда последний шаг закончится отчаянием. Если вы хотите, чтобы последний шаг был удовлетворительным и успешным, первый шаг должен делаться с оптимизмом.

Говорю вам, что в течение этих трех дней – и буду говорить это, пока буду жив, – у вас должно быть очень оптимистическое отношение. Понимаете ли вы, что, поскольку затронуто ваше сознание, многое зависит от того, коренятся ли ваши действия в позитиве или негативе? Прежде всего, быть пессимистом – это все равно, что пилить сук, на котором сидишь.

Поэтому говорю вам, что быть открытым в этом поиске очень важно. Быть оптимистом – значит чувствовать, что если на этой земле был хотя бы один-единственный человек, который познал истину, если в истории человечества был один-единственный человек, который испытал божественное блаженство и покой, то нет никаких причин, по которым вы тоже не могли бы этого испытать.

Не смотрите на миллионы людей, чья жизнь наполнена тьмой, чьи надежды никогда не увидят света дня, – смотрите на людей в истории, которые *познали* истину. Не смотрите на семена, которые никогда не выросли в деревья, которые испортились и пропали, – смотрите на тех немногих, которые были успешны и которые испытали божественное. И помните: что было возможно для этих семян, возможно для любого семени. То, что мог испытать один человек, любой другой человек также может испытать.

Ваши возможности как семени такие же, как и у Будды, Махавиры, Кришны или Христа. Там, где дело касается просветления, природа не выказывает предпочтений: у всех лю-

дей равные возможности. Но кажется, что это не так, потому что среди нас много тех, кто никогда даже и не пытался превратить эту возможность в реальность.

Поэтому быть оптимистичным – насущная необходимость. Несите в себе эту уверенность, что, если кто-то когда-то познал покой, что, если кто-то когда-то познал блаженство, это возможно также и для вас. Не унижайте себя пессимизмом. Чувствовать себя пессимистично – оскорбление самому себе. Это значит, что вы не считаете себя достойным познать истину. А я говорю вам: вы, *мои дорогие*, достойны, и вы, конечно же, достигнете ее.

Попытайтесь – и увидите! Вы прожили всю свою жизнь с чувством безнадежности; теперь, за эти три дня в медитационном лагере, взрастите чувство оптимизма. Будьте оптимистичны, насколько это возможно, в отношении того, что запредельное случится, что оно обязательно произойдет. Почему? Во внешнем мире можно приблизиться к чему-то с оптимизмом и не быть успешным. Но во внутреннем мире оптимизм – очень полезное приспособление. Когда вы полны оптимизма, каждая клеточка вашего организма полна оптимизма, каждая пора вашей кожи полна оптимизма, каждый вдох наполнен оптимизмом, каждая мысль освещена оптимизмом, ваша жизненная сила пульсирует оптимизмом, ваше сердцебиение переполняется оптимизмом. Когда все ваше существо наполнено оптимизмом, это создает в вас климат, в котором запредельное может произойти.

Пессимизм также создает личность, характер, где каждая клеточка плачет, печальна, устала, в отчаянии, безжизненна, как если бы кто-то считался живым, но был мертв духовно. И если такая личность начнет путешествие в поисках чего-то... А путешествие по духовному пути – это величайшее путешествие: ни один человек не может забраться на пик, выше этого, ни один человек не может нырнуть в более глубокий океан. Глубина самого себя наиглубочайшая, и высота наивысочайшая. Тот, кто хочет идти по этому пути, должен быть *очень* оптимистичным.

Поэтому я говорю вам: в течение этих трех дней поддерживайте очень оптимистичное состояние ума. Сегодня, когда вы пойдете спать, засните полными оптимизма. И спите с уверенностью, что завтра утром, когда вы проснетесь, что-то случится, что-то может случиться, что-то может быть сделано.

Имейте оптимистичное отношение, и вместе с этим я бы хотел сказать следующее: исходя из многолетнего опыта, я пришел к выводу, что негативность в человеке бывает настолько сильна, что, даже если он и начинает приближаться к чему-то, он может просто не суметь увидеть этого из-за собственного отношения.

Однажды ко мне приходил человек, и он приводил свою жену. Когда мы встретились первый раз, он сказал, что его жена не может спать. Он описал мне ее состояние:

– Она не может заснуть без лекарств, и даже с лекарства-

ми она может спать только три-четыре часа. И моя жена напугана; кажется, ее беспокоят странные страхи. Она боится выйти из дому, а когда она в доме, то боится, что дом разрушится. Когда рядом никого нет, она боится, что, оставшись одна, она умрет, поэтому ей постоянно нужен кто-то рядом. Ночью она держит все свои лекарства поблизости просто на всякий случай.

Я предложил ей начать делать небольшие медитации, которые могут принести пользу. Она начала эксперимент. Через семь дней я встретил его и спросил:

– Что произошло? Как твоя жена?

Он сказал:

– Улучшение не очень большое – она только спит лучше.

Через неделю я встретил его снова и спросил:

– Есть изменения?

А он ответил:

– Ее состояние не особо улучшилось, но она чуть меньше боится.

Я встретил его еще через семь дней и спросил:

– Произошло что-нибудь?

– Ничего особенного, – ответил он. – Она может теперь немного поспать, не так напугана и больше не держит лекарств поблизости – ничего больше.

Я называю это негативным взглядом на жизнь. Если бы даже этот человек должен был испытать что-то, он не был бы способен увидеть это, узнать это. И этот взгляд неотделим

от этой личности. Это значит, что негативная личность не испытает ничего, и даже если она все-таки что-то испытает, то будет не способна узнать это, – и многое из того, что в ином случае было бы возможно, будет заблокировано.

В дополнение к позитивному подходу я также предлагаю, чтобы в течение этих трех дней вы думали только о том, что с вами происходит, – не пытайтесь думать о том, чего не происходит. В эти три дня, что бы ни происходило, наблюдайте. И забудьте о том, что не случилось, что не могло бы случиться. Помните только о том, что вы испытали. Если у вас есть хотя бы привкус покоя, тишины, укрепляйте его. Это даст вам надежду, а также подтолкнет вас вперед. Потому что, если вы постоянно думаете о том, что не случилось, ваше ускорение будет потеряно, и то, что действительно произошло, также будет уничтожено.

Поэтому в эти три дня в ваших экспериментах с медитацией уделяйте внимание каждой малости, которую вы испытываете, и делайте это основой вашего продвижения. Не тратьте энергию на то, что не случилось.

Человек всегда был несчастен, так как он забывает о том, что имеет, и пытается получить то, чего получить не может. Иметь подобную основу жизни абсолютно неправильно. Будьте тем, кто понимает, что он имеет, и живет, основываясь на этом.

Я где-то прочел, что один человек жаловался другому:  
– Я очень беден, у меня ничего нет.



На это другой человек сказал:

– Если ты такой бедный, можешь сделать вот что: я хочу твой правый глаз. Я дам тебе пять тысяч рупий за него. Возьми эти пять тысяч рупий и дай мне твой правый глаз.

А первый человек сказал:

– Это очень трудно. Я не могу отдать тебе свой правый глаз.

На это другой человек предложил:

– Я дам тебе десять тысяч рупий за оба твоих глаза.

И опять первый человек ответил:

– Десять тысяч рупий! Но все равно я не могу отдать свои глаза.

Тогда другой человек предложил:

– Я дам тебе пятьдесят тысяч рупий, если ты отдашь мне жизнь.

На это первый человек сказал:

– Но это невозможно! Я не могу отдать свою жизнь!

Второй человек сказал:

– Это показывает, что ты имеешь много ценностей. У тебя два глаза, которые ты не продашь и за десять тысяч рупий, и у тебя есть твоя жизнь – и ты говоришь, что ничего не имеешь!

Я говорю об этом типе личности и этом типе мышления. Цените то, что имеете, а также то, что вы испытываете через медитацию, даже мелочи. Думайте об этом, говорите об этом, потому что, испытаете вы большее или нет, зависит от

этого способа мышления – и ваш оптимизм создаст больше. А то, что вы не получаете...

Приходила ко мне женщина – она была хорошо образована, профессор в колледже, специалист по санскриту. Она посещала шестидневный медитационный лагерь, и в первый день своего пребывания после медитации она вышла и сказала мне:

– Извините, но я не приобщилась к божественному.

Это был всего лишь первый день эксперимента, а она сказала, что не встретила с божественным!

Поэтому я сказал:

– Вот если бы ты встретила с божественным, это было бы опасно, потому что, если бы ты могла встречаться с божественным так легко, ты не смогла бы этого оценить.

И еще я сказал:

– Нужно быть действительно тупым, чтобы думать, что, посидев спокойно десять минут с закрытыми глазами, можно подготовиться к познанию божественного.

Поэтому, если вы познали даже незначительнейший лучик покоя, считайте, что вы увидели целое солнце, потому что даже малейший опыт света поможет вам достичь солнца. Если я сижу в темной комнате и вижу тонкий луч света, есть два способа моего отношения к этому. Один – это сказать: «Что значит этот крошечный лучик света в сравнении с окружающей меня глубокой тьмой? Что может сделать один маленький луч света? Вокруг меня так много темноты».

Другой путь – это подумать: «Несмотря на всю эту тьму, мне доступен хотя бы один маленький луч света, и, если я двинусь навстречу этому лучу света, я смогу достичь источника света, где находится солнце». Вот поэтому я призываю вас не думать обо всей этой тьме; если существует даже самый слабый, тончайший лучик света, концентрируйтесь на нем. Это даст рост позитивному видению в вас.

Обычно ваша жизнь прямо противоположна. Если я показываю вам розовый куст, вы можете сказать: «На что тут смотреть? Бытие так несправедливо, здесь всего лишь три или четыре розы и тысячи шипов». Это один подход – видеть розовый куст и говорить: «Бытие так несправедливо! Здесь тысячи шипов и лишь несколько роз». Это один способ восприятия, один подход. Другим путем будет сказать: «Бытие столь таинственно: среди этих тысяч шипов оно создало розу». Вы тоже могли бы увидеть это таким образом и сказать: «Роза среди всех этих шипов... Разве этот мир не загадочен! Это действительно кажется чудом – возможность цветения розы среди шипов».

Итак, я бы хотел попросить вас использовать второй подход. В эти три дня создавайте свое основание из самого слабого лучика надежды, который вы увидите во время медитации, и укрепляйте его.

Третье: в течение этих трех дней медитации вы не будете жить так, как вы жили вплоть до этого вечера. Человек – это робот, полный привычек, и, если оставаться в рамках своих

привычек, новый путь к медитации будет очень труден. Поэтому я предлагаю вам сделать несколько изменений.

Первое изменение будет в том, что на протяжении этих трех дней вы должны говорить как можно меньше. Болтовня – величайшая беда этого столетия! И вы даже не осознаете, как много вы говорите. С утра до ночи, до тех пор, пока не пойдете спать, вы продолжаете говорить. Либо вы говорите что-то кому-то еще, либо, если не с кем поговорить, вы разговариваете сами с собой.

В течение этих трех дней постоянно сознавайте, что вам нужно отказаться от своей привычки беспрерывно болтать. А это всего лишь привычка. Для медитирующего это жизненно важно. На протяжении этих трех дней я хотел бы, чтобы вы говорили как можно меньше, а когда вы все-таки говорите, это должно быть чем-то значимым, а не обычной болтовней, которой вы занимаетесь каждый день. О чем вы на самом деле говорите каждый день? Имеет ли это какую-нибудь ценность? Будет ли вредно для вас, если вы не будете говорить? Вы просто болтаете – это немногого стоит. А если вы не будете говорить, повредит ли это другим? Почувствуют ли остальные, что им чего-то не хватает, если они не услышат то, что вы хотите сказать?

В течение этих трех дней помните, что вы не должны ни с кем много говорить. Это будет чрезвычайно полезно. И если вы все-таки начнете говорить, лучше, если это будет связано с медитацией и ничем больше. Но гораздо лучше, если вы

вообще не будете разговаривать: пребывайте в тишине как можно дольше. Я не имею в виду таких строгостей, чтобы вы принуждали себя хранить молчание, чтобы вы писали то, что хотите сказать. Вы вольны говорить, но не болтать. Говорите сознательно и только когда это необходимо.

Это поможет вам в двух смыслах. Одним преимуществом будет то, что вы сохраните всю ту энергию, которая расходуется впустую на разговоры. Потом эту энергию можно будет использовать для медитации. А второе преимущество будет в том, что молчание отделит вас от других, и вы будете пребывать в своем одиночестве все это время. Вы прибыли в эту горную местность, и было бы пустой тратой времени, если бы все двести человек, которые собрались здесь, только разговаривали друг с другом, болтали друг с другом. Тогда вы по-прежнему находились бы в толпе, как и раньше, и вы были бы не в состоянии познать покой.

Чтобы познать покой, просто находиться в горах недостаточно. Также необходимо отделиться от других и быть одному. Вы можете вступать в контакт, только если это абсолютно необходимо. Представьте, что вы единственный человек на этой горе, и вокруг ни души. Вам придется жить, как если бы вы пришли сюда в одиночестве, остаетесь в одиночестве и ходите кругом в одиночестве. Сидите под деревом в одиночестве. Не ходите группами. Живите отдельно и сами по себе эти три дня. Правда жизни никогда не познавалась через жизнь в толпе, и она не может быть познана таким обра-

зом. Никогда сколько-нибудь значимый опыт не обрелся в толпе. Кто когда-либо испытал покой, испытал его в абсолютной изоляции, в одиночестве.

Когда вы прекращаете говорить друг с другом, когда вся ваша болтовня внутри и снаружи прекращается, природа начинает общаться с вами таинственным образом. Природа постоянно общается с вами, но вы настолько погружены в свою болтовню, что не слышите ее нежного голоса. Вам придется утихомирить себя, чтобы вы смогли услышать звучащий в вас голос.

Итак, в эти три дня разговоры должны быть сознательно сокращены. Если вы забудетесь и начнете по привычке говорить, а затем снова вспомните, тут же остановитесь и извинитесь. Будьте одиноки. Вы будете экспериментировать с этим здесь, но вы также должны пытаться делать это сами.

Ходите, где хотите, сидите под деревом; вы совершенно забыли, что являетесь частью природы. Вы также не знаете, что существование рядом с природой облегчает познание запредельного – нигде больше это не будет так легко.

Итак, извлеките всю пользу из этих трех невероятных дней. Пребывайте в изоляции, одиночестве и не говорите без необходимости. И даже если все спокойно, продолжайте пребывать в одиночестве. Медитирующий должен быть одинок. Здесь очень много людей, поэтому, когда мы все рассядемся для медитации, может показаться, что это собрание медитирующих людей. Но вся медитация индивидуальна, группа не

может медитировать. Сидя здесь, вы находитесь в большой группе, но когда погрузитесь в себя, вы все почувствуете себя одинокими.

Когда вы закроете глаза, вы почувствуете себя одинокими, и когда вы замолчите, то больше не будет никакой группы. Здесь будет двести человек, но каждый будет наедине собой, а не с остальными ста девяносто девятью медитирующими. Медитация не может осуществляться коллективно. Любая молитва, любая медитация является индивидуальной, частной.

Будьте в одиночестве здесь, а также когда вы уйдете отсюда. И проводите большую часть своего времени в молчании. Не разговаривайте. Но будет недостаточно просто прекратить говорить, вам также понадобится сделать значительное усилие, чтобы остановить болтовню, которая продолжается внутри вас. Вы говорите сами с собой, вы спрашиваете себя – утихомирьте себя и покончите также и с этим. Если трудно остановить эту внутреннюю болтовню, тогда твердо прикажите себе прекратить этот шум, скажите себе, что вам не нравится этот шум.

Говорите со своим внутренним «я». Для медитирующего важно делать предложения самому себе. Попробуйте как-нибудь. Сядьте где-нибудь в одиночестве и прикажите своему сознанию прекратить болтовню, скажите своему сознанию, что вам это не нравится, и вы удивитесь, увидев, что на мгновение ваша внутренняя болтовня прекратится.

На эти три дня предложите себе не говорить. Через три дня вы заметите разницу... Так шаг за шагом, медленно, медленно болтовня уменьшается.

Четвертое: у вас могут быть какие-то жалобы, какие-то проблемы – вы не должны обращать на них внимания. Если вы испытываете небольшие затруднения или сложности, не уделяйте этому никакого внимания. Мы здесь не для развлечения.

Недавно я прочитал рассказ о китайской монахине. Она посетила деревню, где было всего несколько домов, и поскольку уже темнело, а она была совершенно одна, она встала напротив сразу всех домов и обратилась к жителям деревни: «Пожалуйста, разрешите мне остановиться в одном из ваших домов».

Она была им незнакома, к тому же другой веры, поэтому жители деревни закрыли перед ней двери.

Соседняя деревня была очень далеко, стемнело, и женщина была одна. Поэтому ей пришлось провести ночь в поле, и она заснула под вишневым деревом. Посреди ночи она проснулась: было холодно, и из-за этого она не смогла спать. Она подняла глаза и увидела, что все цветы распустились; дерево было сплошь усыпано цветами. И взошла луна, и лунный свет был прекрасен. Она познала мгновение огромной радости.

Утром она вернулась в деревню и поблагодарила всех людей, которые отказали ей в ночлеге. Когда они спросили ее:



«За что?» – она ответила: «За вашу любовь, сострадание и доброту, выразившиеся в том, что вы закрыли передо мной ваши двери вчера вечером. Благодаря этому я смогла испытать мгновение невероятной радости. Я увидела вишню в цвету и луну во всей красе, я увидела нечто, чего не видела никогда прежде. Если бы вы дали мне пристанище, я бы этого не увидела. Вот тогда я и поняла вашу доброту, причину, по которой вы закрыли передо мной все двери».

Это один взгляд на вещи. Возможно, что вас также могли прогнать от всех дверей той ночью, и вы всю ночь злились. Вы могли чувствовать такую ненависть, такой гнев по отношению к тем людям, что, возможно, вы бы не заметили цветения вишневого дерева и не увидели бы восхода луны, не говоря уж о том, чтобы испытать чувство благодарности. Вы бы не испытали всего этого.

Есть другой способ отношения к жизни – когда вы исполнены благодарности за все в жизни. И вы должны помнить об этом в течение этих трех дней: будьте благодарны за все. Испытывайте благодарность за все, что получаете, и не беспокойтесь о том, чего не получаете. Это основа благодарности. Именно на этой основе беззаботность и простота рождаются в вас.

Подводя итоги, я бы хотел сказать, что в эти три дня вы будете без всяких поблажек пытаться погрузиться в себя, медитировать и узнать покой. В этом путешествии необходимо очень твердое решение. Сознательная часть мозга, где

происходят все мыслительные процессы, — это только малая часть, остальное гораздо глубже. Если бы нам пришлось поделить мозг на десять частей, сознательное составило бы только одну часть, остальные девять частей составляет бессознательное. Наши мысли и рассуждения происходят только в одной части, но остальной мозг не знает об этом. Остальной мозг не имеет об этом ни малейшего представления. Когда мы принимаем сознательное решение медитировать, погрузиться в *самадхи*, запредельное блаженство, основная часть нашего мозга остается безразличной к этому решению. Эта бессознательная часть не поддержит нас в нашем решении. Но если мы не получим от нее поддержки, мы не достигнем успеха. Чтобы получить эту поддержку, необходимо определенное сознательное усилие. Сейчас я объясню, как сделать это сознательное усилие.

Когда вы просыпаетесь, пусть с вами будет решимость, и вечером, когда вы идете спать, когда ложитесь в постель, обдумайте свое решение в течение пяти минут и повторяйте его про себя, засыпая.

Я хотел бы объяснить это упражнение для обретения решимости, и вы будете заниматься этим здесь так же, как и в вашей обычной жизни. Как я объяснил, с этим решением все ваше мышление — и сознательное, и бессознательное — должно прийти к решению: «Я буду молчать, я полон решимости познать медитацию».

Той ночью, когда Гаутама Будда достиг просветления, он

сидел под своим деревом *бодхи*, и он сказал: «Я не поднимусь с этого места, пока не стану просветленным».

Вы можете подумать: «А какая между этим связь? Каким образом то, что он не встанет, поможет ему получить просветление?» Но решение: «Я не буду...» распространилось по всему его телу – и он не поднялся, пока не стал просветленным! И, что удивительно, он стал просветленным той же ночью. А ведь он пытался в течение шести лет, но никогда раньше не было у него такой силы желания.

Я дам вам небольшое упражнение для усиления вашего решения. Мы сделаем это упражнение здесь, а также ночью перед сном.

Если вы выдохнете весь воздух, а затем прекратите вдыхать, что произойдет? Если я выдохну весь воздух, а затем зажму нос и не буду вдыхать, что случится? Через короткое время все мое существо будет бороться за вдох. Разве все поры моего тела и все эти миллионы клеток не возопят о воздухе? Чем больше я буду пытаться задерживать дыхание, тем глубже потребность в дыхании будет распространяться в бессознательной части моего мозга. Чем дольше я задерживаю дыхание, тем больше глубинная часть моего бытия будет просить воздуха. И если я буду задерживать его до последнего, все мое существо потребует воздуха. Теперь это больше не простое желание; затронут не только верхний слой. Теперь это стало вопросом жизни и смерти; теперь более глубокие, низовые слои также потребуют больше воздуха.

В тот момент, когда вы дойдете до состояния, когда все ваше существо будет гибнуть без воздуха, вам следует повторить про себя: «Я собираюсь познать медитацию». В тот момент, когда ваша жизнь будет требовать воздуха, вам следует повторить эту мысль: «Я войду в состояние покоя. Таково мое решение: я познаю медитацию». В этом состоянии ваш мозг должен повторить эту мысль; ваше тело будет просить воздуха, а ваш мозг будет повторять эту мысль. Чем сильнее будет потребность в воздухе, тем глубже ваше решение войдет внутрь. И если все ваше бытие будет бороться, а вы будете повторять это предложение, тогда сила вашего решения возрастет многократно. Таким образом оно достигнет бессознательной части вашего мозга.

Вы будете принимать это решение каждый день перед дневной медитацией, и ночью вы будете делать это перед тем, как заснуть. Повторите предложение, а затем засыпайте. И в этот момент, когда вы будете засыпать, пусть в вашем сознании постоянно звенит: «Я познаю медитацию. Таково мое решение. Я узнаю покой».

Это решение должно продолжать звучать в мозгу так, чтобы вы даже не поняли, когда заснете. Во сне сознание неактивно, и двери открываются для бессознательного. Если ваше сознание повторяет эту мысль снова и снова, в то время как ваше сознание неактивно, тогда она может проникнуть в бессознательную часть мозга. И со временем вы заметите значительную перемену – вы увидите это даже через эти три

дня. Поэтому сейчас попытайтесь понять метод, с помощью которого вы сможете укрепить свое решение.

Вот как это делается: сначала делайте медленные, глубокие вдохи, заполняя себя, заполняя свои легкие как можно глубже. Когда вы вдохнете так глубоко, как только сможете, продолжайте удерживать мысль: «Я познаю медитацию», и повторяйте это предложение. Затем выдыхайте, и в определенный момент вы почувствуете, что выдохнули весь воздух. Но он еще есть – поэтому вытолкните и его и повторите предложение. Теперь вы почувствуете, что воздуха совершенно не осталось, – но он все еще есть, поэтому вытолкните и его. Не бойтесь: вы никогда полностью не выдохнете. Поэтому, когда вы чувствуете, что в вас не осталось больше воздуха, он всегда есть – поэтому попытайтесь также выдохнуть и его. Выдыхайте настолько полно, насколько можете, и продолжайте повторять: «Я познаю медитацию».

Странное явление: через это запускается мыслительный процесс в бессознательной части мозга. И возникнет глубокое решение, и уже завтра вы увидите воздействие этого, поэтому вам придется очень укрепить ваше решение. Мы начнем эксперимент перед тем, как покинуть это место вечером. Вы должны проделать его пять раз, то есть вам следует вдохнуть и выдохнуть пять раз и внутренне повторить эту мысль пять раз. Если у кого-то проблемы с сердцем или какие-нибудь иные проблемы, не делайте это с напряжением, делайте это мягко. Делайте это со всей возможной осторожностью,

не причиняйте себе неудобства.

Я говорил о воле к познанию. Вы должны практиковать это каждый вечер в эти три дня перед тем, как лечь спать. Ложась в постель, повторяйте это предложение, пока постепенно не заснете. Если вы будете усердно выполнять эти действия, и ваш голос достигнет бессознательного, результат легко достигим и безошибочен.

Я хотел поговорить об этих нескольких вещах сегодня и надеюсь, что вы уже поняли моменты, являющиеся относительно важными. Как я уже сказал, не должно быть никаких разговоров. Естественно, вы не будете читать газеты или слушать радио, так как это тоже было бы разновидностью разговора.

Или, когда я сказал, что вы будете безмолвны и одиноки... это значит, что вы будете избегать человеческого общества, насколько это возможно. За исключением времени, когда мы собираемся здесь или когда мы едим... но и в это время вы также должны быть спокойны и молчаливы. Должна быть полная тишина, как если бы вас здесь вообще не было. Когда вы приходите сюда медитировать, вы также будете приходить в молчании. Вы увидите результаты трехдневного молчания. Когда вы идете по улице, будьте спокойны, когда стоите, сидите, двигаетесь, будьте спокойны. И старайтесь большую часть времени проводить в одиночестве. Выберите красивое место и сядьте там спокойно. И если вы не один, остальные тоже должны сесть спокойно; не разговари-

вайте, иначе горы будут испорчены, красота будет испорчена. Вы не увидите того, что будет прямо перед вами. Вы уничтожите все своей болтовней. Будьте одиноки.

Я хотел упомянуть эти несколько вещей, которые важны для всех. Если в вас нет жажды и кажется, что нет возможности вызвать эту жажду, тогда скажите мне об этом завтра. Дайте мне знать, если вы не слишком на себя надеетесь и считаете, что все безнадежно, или если вы считаете сложным укрепить ваше решение и чувствуете, что медитировать для вас невозможно. Итак, утром вы спросите меня о трудностях, с которыми, по вашему мнению, вам придется столкнуться в следующие три дня, чтобы потом не тратить на это время.

Если у вас какие-либо личные проблемы, какая-либо боль или горе, которые вы хотите изжить, которые не дают вам медитировать, или если вы сталкиваетесь с какими-либо трудностями во время медитации, запомните следующее: вы можете задать свой вопрос отдельно. Это будет не для всех, это будет для вас лично, вы будете следовать отдельной процедуре. И какие бы у вас ни были проблемы, проясните их до завтрашнего утра, чтобы мы были готовы к следующим трем дням. Я хотел сказать эти несколько вещей.

Вам придется выработать однонаправленное видение. И тогда с завтрашнего дня мы начнем то, что должно быть сделано, мы приступим к настоящей работе завтра.

А теперь сядем, несколько отодвинувшись друг от друга, —

зал достаточно велик, поэтому каждый может расположиться свободно – и мы примем наши решения перед тем, как уйдем отсюда.

...Не так судорожно, очень медленно, медленно полностью заполняя легкие. Когда вы почувствуете свои легкие, повторите про себя: «Я познаю медитацию». Повторите это предложение. Затем, когда легкие заполнятся максимально, задержите на время дыхание, повторяя это предложение. Вы можете занервничать, вам захочется выдохнуть, но продолжайте задерживать дыхание и повторять предложение. Затем медленно начинайте выдыхать, снова повторяя предложение. Выдыхайте, пока не почувствуете, что опустошены, а затем продолжите выдыхать и повторять предложение. Когда вы почувствуете себя абсолютно пустым, удержите эту пустоту. Все еще не вдыхайте и продолжайте повторять предложение как можно дольше. И затем медленно начинайте вдыхать. Вдох плюс выдох составляют один круг. Каждый должен следовать этой процедуре медленно, шаг за шагом.

Проделав это пять раз, выпрямите спину, дышите медленно, сядьте спокойно и расслабьтесь на пять минут. Мы будем делать это упражнение десять минут, а затем все молча покинут это место. Помните: вы не должны говорить, и так будет начиная с этого момента. В этом смысле медитационный лагерь начинается прямо сейчас. Когда идете спать, повторяйте это упражнение пять-семь раз, до тех пор, пока будете чувствовать себя комфортно, затем выключайте свет и засы-



пайте. Засыпайте, думая: «Я буду пребывать в покое, это моя цель». И когда сон окутает вас, эта мысль будет с вами.

После того как вы проделаете это упражнение пять раз, спокойно отдохните некоторое время и дышите легко. Сейчас держите спину прямо. Расслабьте свое тело. Ваша спина выпрямлена, а ваше тело расслаблено. Закройте глаза. Спокойно сделайте глубокий вдох и повторите то, что я вам только что сказал, пять раз: «Я познаю покой. Я познаю медитацию. Я твердо решил, что я познаю медитацию». Пусть все ваше существо даст клятву, что вы войдете в медитацию. Пусть все ваше существо отзовется на нее. Это должно достичь глубочайших слоев вашего сознания.

После того как проделаете это пять раз, очень мягко, очень расслабленно сядьте, выпрямите спину и успокойте дыхание. Выдыхайте медленно и следите за своим дыханием. Отдохните пять минут. За время этого отдыха решение, которое вы приняли, более глубоко просочится в вас. Примите решение пять раз, затем, сидя спокойно, следите за своим дыханием пять минут и дышите медленно.

## Глава 2. Начните с тела

Возлюбленные!

Прошлым вечером я говорил о том, как создать основание для медитации внутри себя. Мой подход к медитации не основывается ни на каких-либо писаниях, священных книгах или специфических школах мысли. Я говорю только о путях, по которым прошел сам, и о которых узнал, погружаясь в себя. Вот почему то, о чем я говорю, – не просто теория. И когда я приглашаю вас это испытать, у меня нет ни малейших сомнений, что вы тоже добьетесь успеха в поисках того, чего страстно желаете. Дальнейшее подтвердит, что я буду говорить только о том, что сам испытал.

Мне пришлось пройти период сильнейших духовных и телесных страданий. Мне пришлось пройти период проб и ошибок, и все это время я боролся за то, чтобы проникнуть внутрь себя. Я прилагал постоянные усилия, чтобы испытать все пути, все тропы в этом направлении.

Те дни были очень болезненными, исполненными духовных и физических мук. Но было постоянное усилие, и благодаря этому усилию – так же, как когда огромная волна падает с огромной высоты, и когда постоянное течение стачивает даже камни, – с этим непрерывным усилием, подобно водопаду, однажды я нашел вход. И я буду говорить только о тех методах, с помощью которых я нашел вход.

Поэтому я могу сказать вам с абсолютной убежденностью и уверенностью, что, если вы испробуете этот метод, результат абсолютно гарантирован. В свое время были боль и горе, но теперь во мне нет ни боли, ни горя.

Вчера кто-то спросил меня:

– Люди спрашивают вас о таком количестве своих проблем. Они вас не беспокоят?

Я сказал ему:

– Если проблема не твоя, ты не можешь беспокоиться из-за нее. Если проблема относится к кому-то другому, в ней нет беспокойства. Беспокойство начинается, если ты воспринимаешь проблему как свою собственную.

# 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.