

ОШО

# ОШО



## ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР



365 расслабляющих  
медитаций для  
окончания дня

Ошо-классика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Поздний вечер. 365  
расслабляющих медитаций  
для окончания дня**

ИГ "Весь"

2015

УДК 159.9  
ББК 86.39

**Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Поздний вечер. 365 расслабляющих медитаций для окончания дня  
/ Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", 2015 — (Ошо-классика)

ISBN 978-5-9573-3385-2

Как вы обычно засыпаете? Перед телевизором или экраном компьютера? А может быть, просматриваете соцсети в телефоне? Если так, то, скорее всего, засыпаете намного позже, чем собирались, да и утром вы чувствуете себя разбитым. А уж о том, что ваш мозг после потока интенсивной информации совершенно не готов ко сну, уж и говорить не приходится... В этой книге представлены расслабляющие медитации Ошо, отобранные из его вечерних бесед. Их 365 – на каждый день года. Читайте по одной медитации перед сном, а потом ложитесь спать, не отвлекаясь на гаджеты. После этого вы быстро заснете, будете видеть приятные и красочные сны. Тело за ночь отлично восстановится, и вы проснетесь полностью отдохнувшим, с силами и энергией, необходимыми для последующего активного, насыщенного дня. Скоро наступит ночь, но не стоит переживать: у ночи своя прелесть – появляются звезды. Мудрый человек наслаждается всем. Он знает, что и ночь – это новая жизнь. Каждое мгновение для него становится таким драгоценным, таким экстатичным, в каждом мгновении заключена вечность (ОШО).

УДК 159.9  
ББК 86.39

ISBN 978-5-9573-3385-2

© Раджниш (Ошо) Б. Ш., 2015

© ИГ "Весь", 2015

## Содержание

Предисловие	8
День 1	9
День 2	10
День 3	11
День 4	12
День 5	13
День 6	14
День 7	15
День 8	16
День 9	17
День 10	18
День 11	19
День 12	20
День 13	21
День 14	22
День 15	23
День 16	24
День 17	25
День 18	26
День 19	27
День 20	28
День 21	29
День 22	30
День 23	31
День 24	32
День 25	33
День 26	34
День 27	35
День 28	36
День 29	37
День 30	38
День 31	39
День 32	40
День 33	41
День 34	42
День 35	43
День 36	44
День 37	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# ОШО

## Поздний вечер. 365 расслабляющих медитаций для окончания дня

**OSHO**

**Last in the Evening**

**365 Relaxing Moments to Enter the Night Consciously**

**OSHO** является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation. [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

© 1991, 2015 OSHO International Foundation, [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

© Издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2018

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Книги одного из величайших мыслителей XX века Ошо – полны здравого смысла, свободы от стереотипов и понимания того, что каждый человек имеет право быть просветленным по факту своего рождения. Ошо говорил: «Мое дело – дать вам радость в жизни, сделать так, чтобы вы любили жизнь, пели, танцевали – потому что жизнь – это праздник». Он также сказал что «сознание, которое продолжает расти, на каждом новом шаге будет неизбежно противоречить тому шагу, что ему предшествовал». Стремление к развитию является генетической основой русской духовной культуры и ведет человека дорогой пробуждения любви и совести. Совестьливый человек смотрит на мир искренне и просто. Он способен вбирать самое лучшее из других культур и традиций, оставаясь самим собой и не предавая своих корней. Суровые климатические условия и большие пространства России рожают смелых людей с чуткой душой –

это идеал русского человека. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой сфере человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно эти усилия укрепляют наши души, вдохновляют на заботу о ближних и способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш, Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

## Предисловие

Перед вами выдержки из записей личных встреч, на которых мистик Ошо беседует с разными людьми. Данный сборник, а также сопутствующий ему «*Раннее утро*», был составлен по предложению Ошо. Книги сделаны таким образом, чтобы каждый день был посвящен определенной теме, а утренние и вечерние сюжеты дополняли друг друга. Поэтому «*Поздний вечер*» можно читать отдельно или вместе с «*Ранным утром*».

Фрагменты, включенные в книгу, подобраны специально для вечернего времени – чтение перед сном может послужить прекрасным завершением дня. Книга содержит 365 сюжетов, которые желательно читать в хронологической последовательности, а не выборочно.

В своей книге Ошо иногда использует слова «саньяса» и «саньясин». У Ошо саньяса означает, что вы принимаете решение внести осознанность в свою жизнь, посвятить время исследованию внутреннего мира: *«Мы знаем множество всяких ненужных вещей – мы знаем все о Луне, о Солнце и о Земле, мы знаем историю и географию, но мы ничего не знаем о самих себе. Мы ничего не знаем о самом познающем, а ведь это должно быть главной задачей настоящего образования. По сути, вы должны осознать самих себя, кто вы есть. И сделать это можете только вы сами».*

Чтение этой книги – это форма созерцания, потому что, как говорит Ошо, слова мистика не являются частью какой-либо теории, которую нужно принять или отвергнуть. Читателя не призывают стать последователем или верующим. По сути дела, важны даже не сами слова, а то, что ими выражено.

*«Слова мистика несут тишину, они негромкие. В его словах есть мелодия, ритм, музыка, но в их сокровенной сути царит полное безмолвие. Если вы проникнете в его слова, вы найдете там совершеннейшую тишину.*

*Чтобы проникнуть в слова будды, не нужен анализ, аргументы, дискуссии. Единственный способ – настроиться на него, войти с ним в гармонию, синхронность... И в этой гармонии, в этом единении вы постигаете сокровенную суть слов учителя. Вы не найдете там ни шума, ни звуков. Вы найдете там абсолютную тишину. Вкусить ее – значит понять учителя.*

*Помните: смысл слов не так важен. Важно молчание слова».*

*Ошо. Дхаммапада: Путь будды, том 3*



## День 1

Мир так много страдает, потому что впервые за всю историю человеческого сознания мы утратили связь с божественностью. Никто никогда не страдал так, как мы. Раньше люди были очень бедными, голодали, однако никогда не были так бедны духовно. Никогда раньше они не испытывали такой духовный голод, какой испытываем мы. Я пытаюсь вернуть вам понимание божественности. Пока человек не укоренится в ней, у него не будет будущего.

## День 2

У человека есть потенциал для того, чтобы стать танцем любви, песней любви, однако лишь очень немногие люди его реализуют. Они рождаются как семя, и почти все умирают как семя. Их жизнь превращается в долгий бессмысленный эксперимент. И чем старше они становятся, тем больше разочарования испытывают, потому что все их мечты рушатся, а все их надежды не приносят им ничего, кроме слез, боли и страданий. Со временем они начинают осознавать, что их жизнь не имеет никакого смысла, что бы они ни делали. Как можно петь? Как можно танцевать? Как можно чувствовать благодарность существованию? Это невозможно.

Я заметил, что люди ходят в храмы и синагоги только из страха, но не из любви. Пожилые люди ходят чаще, потому что они боятся смерти. Они ходят в храм не потому, что узнали что-то особенно ценное в жизни, а потому что жизнь ускользает у них из рук. Великая ночь смерти надвигается на них, и им страшно. Они ищут защиты.

Они уже знают, что не смогут взять с собой ни денег, ни друзей, ни свои семьи. От отчаяния начинают цепляться за мысль о Боге, но не из любви или благодарности. А Бог, рожденный страхом, ненастоящий Бог. Истинный Бог рождается любовью.

Я пытаюсь открыть вам окно к Богу, чтобы вы шли к нему не из страха, а через красоту, созидание и любовь. И если человек прошел через эти переживания, его встреча с Богом будет невероятной, преображающей. Одного лишь соприкосновения с божественностью достаточно, и вы никогда больше не будете прежними.

## День 3

В тот момент, когда вы начинаете погружаться в себя, ум следует оставить снаружи. Он не сможет отправиться с вами, поскольку подходит лишь для внешнего мира. У него есть только одна возможность, он одномерен. Ум делает вас воинами в политическом смысле, а медитация – в религиозном.

Станьте внутренним воином – вам многое нужно преодолеть. Необходимо разогнать тьму, трансформировать свою неосознанность, очистить грубую энергию.

Это великая задача, самая грандиозная из всех, которые ставит перед вами жизнь, и заключается она в том, чтобы стать зрелым, достигнуть пика своего потенциала, высшей точки, Эвереста сознания. И только тогда впервые в жизни вы начнете жить по-настоящему.

## День 4

Любовь должна стать вашим внутренним свойством. Станьте любящими, и в один прекрасный день вы сами станете любовью, вы будете не просто любить – вы будете самой любовью. Это день великого откровения. В этот момент капля растворяется в океане и сама становится океаном.

В религиозной терминологии это называется божественной реализацией. Если вам нравится, вы можете называть это так, но намного более поэтично звучит: вы становитесь *океаническими*. Священники так осквернили слово «Бог», веками устраивая вокруг него раздоры, что оно рождает тысячи вопросов, вызывает множество споров и разногласий. Однако само по себе это слово было прекрасно, когда его произнесли в первый раз. Оно олицетворяло собой запредельное.

Сейчас оно больше его не символизирует. Священники спекулируют даже словом «запредельное». Они очень лукавы, так как создали христианского Бога, индуистского Бога, мусульманского Бога. Ничего более абсурдного невозможно придумать, это верх глупости. Бог не может быть ни индуистским, ни иудейским, ни буддистским. Бог – бесконечность, а делать бесконечность христианской – значит уменьшать ее. Любое прилагательное будет ее ограничивать. У Бога не должно быть определений. Он означает безграничное существование, беспредельность. И любовь даст вам возможность вкусить ее.

## День 5

Когда вы говорите о Боге, то он кажется вам чем-то очень далеким. Столетиями нам твердили, что Бог где-то очень высоко, на небесах. Однако произнося слово «любовь», вы чувствуете ее совсем рядом, у самого сердца. Священники слишком хитры и лукавы. Они пытаются доказать, что Бог далеко, поскольку в таком случае выступают в качестве его представителей, посредников, уполномоченных. Если Бог далеко, то нужен поп, а если Бог совсем рядом, зачем тогда поп? Между вами и Богом не нужны посредники. Если Бог – это биение вашего сердца, тогда Ватикан теряет свое значение, а церквям и священникам нечем будет заниматься. А ведь у них такое замечательное ремесло – престижное, влиятельное. Кому же хочется терять репутацию и власть? Когда вы произносите слово «Бог», то перед глазами возникает очеловеченный образ. Бог приобретает очертания, становится определенным.

Однако любовь – не человек. Это свойство, присутствие. Не цветок, а аромат, безграничный, необъятный, бесконечный.

Когда вы обращаетесь к Богу, то чувствуете себя беспомощными: «Что делать?» Но когда есть любовь, вы можете что-то сделать. Это ваша внутренняя суть, поэтому все мое учение вращается вокруг слова «любовь».

Иисус говорил: «Бог – это любовь». Я говорю: «Любовь – это Бог».

## День 6

Начните с малого, отдаваясь ему полностью. Если вы отправились на прогулку, будьте в ней тотальными. Наслаждайтесь ею так, как если бы в жизни не было ничего, кроме прогулки, как если бы это было вашей высшей целью. Вы пошли поплавать – плавайте и забудьте обо всем остальном. Тогда не будет ни прошлого, ни будущего, только вы, вода и настоящее мгновение. И так вы постепенно научитесь искусству быть тотальными. Применяйте его ко всей вашей жизни. И однажды произойдет чудо – все ваши части сольются в единое целое. Это единство – ваша душа, эта гармония – ваша душа. А когда вы находитесь в гармонии, вы знаете, что все существование тоже находится в гармонии. Вы знаете только то, кто вы. Вы не можете знать больше этого.

Быть в гармонии с самим собой – значит познать высшую гармонию существования. Можно назвать это Богом, нирваной, истиной, а можно просто молчать, потому что для этого нет подходящего слова. Это невозможно выразить, невозможно объяснить. Тайна остается тайной.

## День 7

Пусть у вашей любви не будет адреса. Любите все существование, это единая реальность. Между деревьями, горами, людьми нет существенных различий. Все мы существуем вместе, в полной гармонии. Мы вдыхаем кислород и выдыхаем углекислый газ.

Деревья вдыхают углекислый газ и выдыхают кислород. Без деревьев мы не сможем жить. Все мы связаны между собой, проникаем друг в друга. Так устроено все существование. Поэтому пусть у вашей любви не будет конкретного адреса – любите деревья, звезды, горы, людей, животных. Главное не то, кого вы любите, главное то, что вы любите вообще.

## День 8

Благополучие человека возможно только с Богом. Если мы укоренимся в Боге, мы будем здоровыми и целостными. Если мы утрачиваем с ним связь, то теряем корни, теряем питающую нас почву. Бог скорее мать, чем отец, скорее она, чем он. Только мужской шовинизм ассоциирует его с мужским началом.

Бог – наша земля, наша пища, наше благополучие. И вся жизнь – это не что иное, как поиск, поиск источника нашего благополучия.



## День 9

Тому, кто подчинился существованию, не нужны слова, само это подчинение трансформирует его жизнь.

Все, что нужно, – отбросить эго, потому что оно является источником всех страданий и печалей.

Эго – единственная стена между вами и существованием. Она построена не из кирпичей. Это выдумка, пустышка. Одного укола булавкой достаточно для того, чтобы воздушный шарик лопнул. Для этого не нужны большие усилия, нужен разум и немного понимания.

## День 10

Человек должен выйти за пределы своей собственной воли и стать частью воли божественной. Нужно отбросить собственную волю, потому что в ней – корень всех проблем.

Как только ваша воля растворится – божественность начнет действовать через вас. Больше не возникнет страданий и тревог. Вы полностью расслабитесь, у вас не будет больше никаких проблем.

Причина всех проблем – в вашей собственной воле, потому что воля – это борьба с целым, а борьба всегда вызывает напряжение. И тогда вы обречены на поражение, поскольку, как бы отчаянно вы ни боролись, в глубине души вы понимаете, что все это бесполезно. Вы не можете победить в борьбе с целым.

Вы победите только в том случае, если действуете заодно с целым, а не против него. Саньяса означает подчинение вашей воли, выход за ее пределы. Как только вы подчинили свою волю – все становится вашим. Внезапно все существование распахивает перед вами двери. Вам открываются все тайны, вы узнаете все секреты, получаете ключи от всех дверей.

Парадокс заключается в том, что, подчиняя свою волю, вы становитесь властителем, а сохраняя и отстаивая ее, остаетесь рабом.

## День 11

Люди суровы. Жизнь делает их такими, потому что готовит к борьбе. Постепенно они теряют свою внутреннюю мягкость и становятся подобными скалам. А человек, подобный скале, – мертвец. Живет только его имя, однако сам он не живет по-настоящему. Настоящая жизнь – это кротость, незащищенность, открытость. Не бойтесь существования – оно любит вас, оно о вас заботится. Вам не нужно с ним бороться.

Существование готово дать вам больше, чем вы можете у него попросить, больше, чем вы можете себе представить. Но оно может дать только кротким, незащищенным. Если вы проницаемы, оно сможет проникнуть в вас отовсюду. Будьте же проницаемыми, не бойтесь открыться существованию. Его не нужно бояться, оно наше, мы принадлежим ему, а оно принадлежит нам.

## День 12

Будду окружает невысказанная красота, невысказанная благодать, нечто потустороннее. И это только потому, что он никогда не верил в глупые представления о Боге. Он сам отправлялся на поиски блаженства. И, обретая блаженство, он сам становился божественным. Он знал, что Бог – не личность, Бог – это свойство.

То же самое, что восход солнца, кукование кукушки вдалеке. Оно в раскрывшемся бутоне розы, в глазах влюбленных. Оно в танцоре, растворяющемся в танце, когда сам он исчезает и не остается ничего, кроме танца.

## День 13

Мой метод состоит не в том, чтобы привить вам веру во что-либо, а в том, чтобы создать в вас правильное настроение. А правильное настроение – это блаженство.

Любите, пойте, танцуйте, сколько можете. Наслаждайтесь всем, чем можно наслаждаться, и по мере того как вы все больше и больше будете наполняться радостью, в вас будет рождаться чувство благодарности. И в определенный момент вы начнете чувствовать Божию благодать, счастье быть в этом мире. Это благодарность, а благодарность – это молитва.

## День 14

Тело рождается и умирает, ум рождается и умирает. Но вы – не тело и не ум. Вы – нечто, выходящее за пределы и того и другого, то, что никогда не умирает и никогда не рождается. Вы всегда были здесь и всегда будете.

Как только вы это почувствуете, все ваши взгляды на жизнь начнут меняться. Все, что до сих пор было важным, потеряет свою значимость – деньги, власть, престиж и тому подобное.

В то же время все, что казалось несущественным, станет важным: любовь, сострадание, медитация, молитва, божественность.

Помните, что в вас заключено нечто вечное.

## День 15

Иисус сказал, что Царство Божие – внутри вас. Это самая важная идея всех пробужденных – не ходите далеко, не ищите вне себя – вы ничего там не найдете. Вы останетесь пустыми, несостоявшимися, разочарованными, потому что истинное царство, истинное богатство – это часть вашего внутреннего мира, часть вашей природы, вашей души.

Обычные люди экстраверты. В этом и есть суть земного человека – он экстраверт. Становясь саньясином, вы начинаете движение в противоположном направлении – вы обращаетесь внутрь себя.

Я не против мира, но считаю, что не знать себя очень опасно. Как только вы познали самого себя, можете бродить по миру, делиться своей радостью, жить ею, и у вас не будет никаких проблем. Если вы укоренены в своем существе, можете быть экстравертом сколько душе угодно, ничто не сможет навредить вам. Вы можете жить в гуще людской, но вашей медитации ничто не потревожит.

Самое первое и главное, что нужно сделать, – основаться внутри самого себя, познать свою внутреннюю реальность. Я пытаюсь обратить вас внутрь самих себя, насколько это возможно, помочь вам погрузиться в свой внутренний мир. Я не могу открыть вам истину, и никто не сможет этого сделать, могу лишь указать место, где ее искать. Ее не найдешь ни на Луне, ни на Эвересте, а только внутри себя. Учитесь закрывать глаза и смотреть в глубь себя.

## **День 16**

Божественность – это наша природа, наше существо. Она не где-то снаружи, она внутри нас, это наша глубинная суть. Нам не нужно ее искать. Ее следует просто вспомнить, потому что мы о ней забыли. Наша божественность не утрачена, мы просто забыли, кто мы.



## **День 17**

Человек может стать для Бога гостеприимным хозяином, Божией обителью. Но пока это не произошло, вы остаетесь нереализованными. Пока не впустите Бога в себя, вы будете чувствовать глубокое разочарование. Как только Бог входит в нас – мы сами становимся Богом.

## День 18

Мы очень близки к божественности, однако, подобно параллельным линиям, мы никогда не пересекаемся. Как только мы перестанем уходить в прошлое и будущее, параллельные линии начнут сближаться. И вот однажды они внезапно исчезнут, и останется только одна линия. Это момент великой радости, великого благословения. Это то, к чему все стремятся, чего все страстно желают. Но люди упускают этот момент, поэтому они несчастны. Будьте к нему готовы. А единственная возможность подготовиться – жить настоящим. Тогда вы станете обителью божественности, и значит, вы состоялись.

## День 19

Только существование надежно. Деньги, власть, престиж – все это сомнительно. Семья, друзья, даже сама жизнь – ни в чем нельзя быть уверенным. Мы со всех сторон окружены неуверенностью.

Есть только одна надежная вещь, но ее нельзя найти во внешнем мире. Ее нужно искать в нашей глубинной сути. Там обитает Бог. Именно там его обитель – в глубине вашей души.

Познать Бога внутри себя – значит перешагнуть через неуверенность. Тогда все становится надежно и безопасно, исчезают страдания, тревоги, и наступает великое блаженство. А блаженство – это то, чего так страстно желает ваше существо.

## День 20

Есть только один секрет, который стоит узнать, – это ваша глубинная суть. Это самое таинственное место. Люди отправляются в дальние путешествия, не представляющие для них трудностей. Человек побывал на Луне, что тоже оказалось несложно. Однако добраться до своего собственного центра очень нелегко. Именно там скрыта самая большая загадка, главный ключ, открывающий все тайны.

## День 21

Самое первое, о чем следует помнить: жизнь – это дар, а не наша заслуга. По сути, мы ее вообще не заслуживаем. Странность закона существования заключается в том, что те, кто заслужили жизнь – Будда, Христос, – исчезают из нее, а те, кто ее не заслуживает, получают ее снова и снова. Как только вы ее заслужили, вы готовы раствориться в абсолюте. Если вы ее не заслужили, то будете возвращаться снова и снова. Возвращаются те, кто терпит неудачу. Они снова приходят в ту же самую школу, в тот же самый класс. Те, кто выдерживает экзамен, переходят на высшие уровни существования, в высшую школу, невидимую простым глазом. Поэтому главное, о чем нужно помнить, это то, что жизнь – дар. Не растрачивайте ее впустую – используйте ее. Используйте ее, стараясь ее заслужить.

Второе, о чем нужно помнить, – это сила духа. И она тоже не принадлежит вам, это постоянный поток существования внутри вас.

Вы дышите ею каждое мгновение, осознанно или бессознательно. Как только вы станете осознанными, то удивитесь, что питаетесь существованием, вы дышите им, в мире нет ничего, кроме существования. Это наша пища, корни, ветви, листва, цветы, плоды. Это все, а мы – ничто.

## День 22

Самое трудное в жизни – получать подарки, потому что вы действуете вопреки собственному эго. Дарить гораздо проще, это совсем легко. Однако получать очень трудно. И еще труднее, если мы их не заслуживаем. А мы их не заслужили, мы их недостойны. Мы недостойны блаженства, существование же дарит его нам не потому, что мы его заслужили, а от изобилия своего. И оно благодарно вам за то, что вы приняли его дар. Вы облегчили его бремя, взяли на себя часть его ноши. Но помните: принимать дар очень трудно. Вы смущены, чувствуете себя немного униженным. Саньясин должен учиться принимать дар с великой радостью: чем более открытыми вы будете, тем больше вам будет дано. Если вы станете полностью открытыми, небо может снизойти на вас в то же мгновение. Все, что от вас требуется, – это быть открытыми и готовыми принять дар.

## День 23

Все учителя во все века заявляли, что каждый рождается божественным царем, но совершенно не осознает этого. Не познав собственный внутренний мир, мы не осознаем, что внутри нас целое царство. И поскольку мы не осознаем, что оно принадлежит нам и всегда будет нашим, мы продолжаем желать малого и просить о малом.

Мы нищие только во сне. Как только вы пробуждаетесь, вас ждет большой сюрприз – вы обнаруживаете, что не нищие, вы – цари.

В этом и состоит цель медитации – помочь вам осознать в себе царство, свой высший потенциал. И как только вы его осознаете, ваше путешествие станет совсем нетрудным. Нужно только проснуться, стряхнуть с себя сон, и все станет намного легче.

## День 24

Став осознанными, вы начинаете стремиться ко второму рождению. А оно возможно только через медитацию. Первое рождение дает мать, а второе происходит через медитацию, поэтому в древних писаниях медитацию называли истинной матерью.

Иисус говорил своим ученикам: «Пока не родитесь заново, не войдете в Царство Божие». На Востоке человека, постигнувшего Бога, называют *двиджа* – дважды рожденный. Второе рождение высвобождает благоухание Бога.



## День 25

На Западе медитация – это размышления. Размышления о возвышенном называют *медитацией*. Мысли о Боге, о Христе, о любви – все это медитация.

На Востоке медитация – это вовсе не размышление. Неважно, о чем вы размышляете – о Боге или о деньгах, – любые размышления мешают медитации. На Востоке медитация – это состояние отсутствия мыслей, чистое бытие. Просто быть – самое высшее переживание в жизни. Ни одна мысль не рождается в вашем существе. Все движение останавливается, ум исчезает. Однако осознанность сохраняется больше, чем когда-либо, потому что все, что было скрыто за вашими мыслями, больше не скрыто. Все, что занимало ваши мысли, больше их не занимает. Вся ваша энергия высвобождается. Вы превращаетесь в озеро энергии, такое тихое и спокойное, что по нему не пробегает ни малейшая рябь. В этом безмолвном озере осознанности и энергии отражается само существование, и мы начинаем постигать то, что есть. Божественность – это другое имя того, что есть.

## День 26

Единственное, что нужно сделать для того, чтобы познать божественность, – оставить в стороне ум. В этом суть медитации – остановить свой безумный ум, болтающий без умолку, без всякой на то причины. Он все время занят непонятно чем. Я не говорю, что от него нужно избавиться совсем. Просто оставьте его в стороне, чтобы использовать, когда он вам понадобится. Это то же самое, что оставить автомобиль в гараже. Когда он вам понадобится, вы его возьмете, потому что вы – его хозяин.

Однако в обычной жизни все происходит наоборот – автомобиль не хочет, чтобы его ставили в гараж. Он говорит: «Я не собираюсь останавливаться. Я хочу, чтобы ты ездил со мной». И он продолжает ездить двадцать четыре часа в сутки. Даже когда вы спите, ум не дремлет. Это начинается с детства и продолжается до самой смерти, если только вы не начинаете медитировать.

У тех, кто входит в медитацию, ум останавливается, и они вдруг начинают видеть солнце, прятавшееся за облаками сознания. Это осознание высшего света, высшего солнца и есть божественное знание.

## День 27

Мы живем на периферии, мы живем в уме, а он такой шумный, что не позволяет нам услышать тихий голос внутри нас. Вы слышите только то, что снаружи, поэтому вам нужен учитель. Он снаружи говорит вам то, что существование веками пыталось сказать вам изнутри. Но вы не обращаете внимания на внутренний голос.

Слушая учителя, вы начинаете задавать себе вопрос: «Что происходит?» Он говорит те же самые вещи, которые говорит что-то внутри вас, что-то большее, чем ваш ум, ваше тело, большее, чем вы сами. Поэтому на Востоке учителя называют Богом. На Западе люди не могут понять этот феномен, но на Востоке знают, почему учитель – это Бог. Он олицетворяет Бога, он его отражает, потому что он отражает вашу реальность, ваше истинное существо.

Быть с учителем – значит готовиться к тому, чтобы в один прекрасный день обратиться внутрь себя, закрыть глаза, заглянуть внутрь и услышать, что говорит вам ваша собственная интуиция. А интуиция всегда права. Разум может быть прав, а может ошибаться. Он всегда допускает разные варианты и всегда сомневается. А интуиция никогда не ошибается, она всегда знает точно. Интуитивный человек никогда ни в чем не раскаивается, потому что всегда поступает правильно. Он не может ошибиться, потому что прислушивается к голосу существования внутри себя.

## День 28

Медитация – это осознанность, бдительность, наблюдательность. Наблюдайте за своими действиями, мыслями, чувствами, и постепенно вы начнете понимать, что вы – не тело, не ум и не сердце, вы просто наблюдаете за ними.

Как только придет понимание того, что вы просто наблюдатель, зеркало, отражающее действительность, и не отождествляете себя с этим отражением, только тогда вы откроете в себе внутренний свет. Он всегда был там, нужно только переключить сознание. Нужен разворот на сто восемьдесят градусов, а это происходит только через наблюдение. Когда вы наблюдаете, вам становится ясно, что вы не то, что видите, вы лишь сторонний наблюдатель.

Погружайтесь все глубже и глубже. Когда не останется больше ничего, за чем можно наблюдать, когда вы увидите все, не отождествляя себя ни с чем, когда все будет исключено и останетесь только вы – зеркало, и ничего больше, внезапно произойдет сдвиг – сознание развернется на сто восемьдесят градусов.

Это величайший момент в жизни. Вы осознаете, кто вы, что есть Бог, вы познаете блаженство, истину, свободу, вы познаете вечность. Все это стоит того, чтобы это узнать немедленно, сейчас же. Вы будете продолжать жить в мире, но вы будете жить с совершенно другим центром, с другими взглядами. Вы будете в мире и при этом полностью вне его.

## День 29

Что такое мужество? Самое главное определение – способность отбросить все привычное, известное, потому что именно это и есть ум – привычное, известное, прошлое. И как только вы отбрасываете прошлое, то открываете себя бесконечности. Но человек боится открыться, он чувствует себя потерянным в огромном пространстве.

Ум маленький, приятный и уютный. Он похож на золотую клетку. Она радует глаз, ее можно украшать, и все это делают. Именно так нас и воспитывают – украшать золотую клетку, делать ее такой красивой, что ее невозможно покинуть. Вы начинаете цепляться за нее и забываете, что у вас есть крылья, что вас манит небо, что вы должны взлететь к звездам и вас ждет долгое-долгое странствие.

Поэтому мое определение мужества – это способность отказаться от золотой клетки ума и отправиться в неведомое, несмотря на неуверенность и страх. Только человек, обладающий этим качеством, по-настоящему религиозен.

## День 30

Жизнь – синоним Бога. Бог – не создатель жизни, он – сама жизнь. Жизнь и Бог неразделимы. Само представление о Создателе – ложно. Бог не похож на художника, потому что художник существует отдельно от картины. Он больше похож на танцора, потому что танцор и танец составляют единое целое. Для того чтобы поклониться Богу, не нужно ходить в храм, мечеть или синагогу. Самой жизни для этого более чем достаточно. Вся земля, все существование наполнены Богом, переполнены им до краев. Он – в зелени, пурпуре и золоте листья, он – повсюду, на каждом шагу. Каждую минуту вы сталкиваетесь с ним.

Только ложные представления о Боге мешают нам встретиться. Мы вообразили, что Бог где-то на небесах, поэтому нам до него далеко. Отбросьте эти глупые мысли, и вы найдете его повсюду. Он совсем близко от вас. Однажды Рамакришну<sup>1</sup> спросили: «Где Бог?» И он ответил: «Скажите мне, где его нет. Я везде искал такое место и не нашел его. Я не нашел место, где нет Бога».

---

<sup>1</sup> Рамакришна Парамахамса (имя при рождении – Гададхар Чаттопадхьяй, бенг.; 18 февраля 1836, Камарпукур, Бенгалия – 16 августа 1886, Калькутта) – индийский гуру, реформатор индуизма, мистик, проповедник. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/Рамакришна>. – *Примеч. ред.*

## День 31

Быть другом существования – значит говорить ему «да» во всех его проявлениях. Иногда оно затянуто тучами – скажите ему «да». Иногда светит солнце, иногда опускается мгла, вас окружают несчастья, злость, гнев – и все равно в глубине души говорите «да», потому что какой бы ни была жизнь, она божественна. Она божественна в своей полноте.

## День 32

Все, что есть, – дар существования. Мы его не заслуживаем, мы его недостойны. Существование дает нам жизнь, способность любить, чувствовать красоту и находить истину, не потому что мы это заслужили, а потому что оно имеет все это в избытке.

Мы получаем дары от изобилия. Это подобно туче, насыщенной влагой, – она должна пролиться дождем. Это подобно цветку с неиссякаемым ароматом – он должен отдать его ветру. Это подобно свету – у него нет начала и нет конца. Избытком нужно поделиться, иначе он станет непосильной ношей.



## День 33

Жизнь – это дар, рождение – дар, любовь – дар, смерть – дар. Если вы умеете ценить – все есть дар, а если не умеете – вся ваша жизнь превращается в одну сплошную жалобу.

Есть два типа людей: те, которые умеют ценить красоту всего, что есть, что им дано, и те, которые не умеют, – последние все время проклинают, жалуются, требуют большего.

Только люди первого типа могут стать религиозными. Люди второго типа рано или поздно начнут отрицать Бога, потому что он станет для них врагом, не исполнившим их желания. Именно они придумали пословицу «Человек полагает, а Бог располагает».

Ее придумали нерелигиозные люди. Они все время чувствуют досаду: все, что ни происходит, – все плохо. Их все не устраивает, не удовлетворяет, ничего не радует, им все время чего-то не хватает.

Как они могут чувствовать благодарность? А без благодарности нет молитвы, без молитвы нет религии.

## День 34

Молитва – это восхваление существования за все, что есть. Это благодарность сердца, которое всегда говорит «да», которое не знает сомнений, скептицизма, негатива, которое танцует и поет, потому что мир прекрасен. Это дар, которого мы недостойны. Мы не сможем отплатить за него существованию. Единственное, что мы можем сделать, – это восхвалять его. Мы можем петь «аллилуйя»! И когда вы переполняетесь «аллилуйя», ничего больше не нужно. Тогда все становится возможным, и даже невозможное.

Пусть молитва станет вашим путем. Восхваляйте существование, как только можно, и никогда не жалуйтесь. Оставьте в стороне вечно жалующийся ум. Все зависит от вашего решения. Как только вы его приняли, то избавляетесь от привычки жаловаться, и вся энергия выливается в восхваление. Восхваление приносит блаженство, благословение.

Восхваляйте все, что можно, – закат, облака, деревья, птиц и людей. Не скупитесь на хвалу. Восхваляйте тотально, от всего сердца, и это будет все больше и больше приближать вас к существованию. Ваша молитва станет мостом. Это самый короткий путь к существованию. Медитация – длинный путь, молитва – короткий.

## День 35

Молитва – основа религии, а осознанная молитва становится переживанием божественности. Семя молитвы – благодарность.

Будьте благодарными существованию за его великие дары. Оно осыпает вас ими, а вы принимаете их как должное. Это одна из самых больших глупостей, на которые способен человек, но ум все время так поступает – он принимает все как должное.

Восходит солнце, рассвет невысказанно красив, но ваш ум говорит: «Ну и что? Это происходит каждый день. Это просто новое утро, такое же, как и все остальные». Все небо на востоке алеет в лучах восходящего солнца, облака окрасились всеми цветами рассвета, но ваш ум говорит: «Ну и что? В этом нет ничего нового. Это происходило миллионы раз и произойдет еще миллионы раз».

Если вы смотрите на вещи так, а именно *так* смотрит на вещи ваш ум, он станет равнодушным к красоте, музыке, поэзии, нечувствительным к любви и ко всему, что есть ценного в этом мире. Тогда вы будете жить во тьме и убожестве, и это будет плодом ваших собственных мыслей.

## День 36

Растворитесь в энергии любви, сами станьте энергией любви, любви не к чему-то определенному, а просто ко всем и ко всему, даже ни к чему! Речь идет не о предмете вашей любви, а о переполняющей вас любовной энергии.

Если вы безмолвно сидите в своей комнате, дайте ей наполниться энергией любви, создайте вокруг себя ауру любви. А вы *можете* это сделать, поэтому я и говорю вам об этом. Я говорю вам только о том, что возможно. Я не требую от вас невозможного – никогда! Я показываю вам, что произойдет с вами совершенно естественно. А стать просто любовью – естественно и легко. Это будет вашей молитвой и вашей медитацией.

Когда вы смотрите на деревья, то влюблены в них. Когда вы смотрите на звезды, то влюблены в звезды. Вы – сама любовь, и это все. Поэтому, где бы вы ни были, изливайте свою любовь. Если вы прольете ее на камни, они перестанут быть камнями. Любовь – это такая тайна, такое чудо, что она все превращает в возлюбленное. Вы становитесь любовью, а существование становится вашей возлюбленной, оно становится Богом. Люди ищут Бога, не становясь любовью. Как они могут его найти?

Творите любовь и забудьте о Боге. И однажды вы начнете встречать его повсюду.

## День 37

Будьте безмолвными, насколько это возможно. Все больше и больше времени проводите в тишине – не только физической. Это очень помогает и создает подходящую обстановку, но это еще не конец, только начало. Гораздо важнее, чтобы замолчал ум, прекратил свою беспрестанную болтовню. И он ее прекратит. Мы просто никогда не пытались заставить его это сделать.

Все очень просто – нужно быть внутри себя и наблюдать. Пусть ваш ум вытворяет все свои старые трюки, а вы просто наблюдайте за ним, не осуждая, не говоря ни «хорошо», ни «плохо», не принимая и не отвергая, бесстрастно, невозмутимо. Постепенно вы научитесь быть бесстрастным и невозмутимым. Сначала ум попытается прибегнуть к старым трюкам, но постепенно он начнет приходить в замешательство – ведь на вас это никак не действует. Даже если вы настроитесь против него, он сразу почувствует себя спокойнее – он вывел вас из равновесия. Поэтому не настраивайтесь против, не боритесь с ним, не становитесь жертвой его выходок. Держитесь от него на расстоянии.

## **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.