

# ОШО

о р а н ж е в ы е  
МЕДИТАЦИИ



ОШО

Упражнения на концентрацию  
и дыхательные техники



Ошо-классика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Оранжевые медитации.  
Упражнения на концентрацию  
и дыхательные техники**

ИГ "Весь"

2006

УДК 159.9  
ББК 86.39

**Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Оранжевые медитации. Упражнения на концентрацию и дыхательные техники / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", 2006 — (Ошо-классика)

ISBN 978-5-9573-2823-0

«Оранжевые медитации» – это один из популярнейших сборников медитаций, разработанных Ошо для современного человека. Кундалини, Динамическая Медитация, Мандала, Джиббериш – выберите ту, которая доставляет вам больше радости, и практикуйте до тех пор, пока не захотите попробовать другую. Это путь к освобождению и тотальному счастью. Ошо говорит: «По-настоящему медитативный человек игрив, для него жизнь – удовольствие, для него жизнь – лила, игра. Он безмерно наслаждается ею, он несерьезен, расслаблен». В книге вы найдете подробные описания и инструкции к самым популярным медитациям Ошо, а также упражнения на концентрацию и дыхательные техники. Каждая из них может стать мощным средством внутренней трансформации. Какая подойдет именно вам? Пробуйте, практикуйте, фантазируйте, играйте... Книга также издавалась под названием «Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо».

УДК 159.9

ББК 86.39

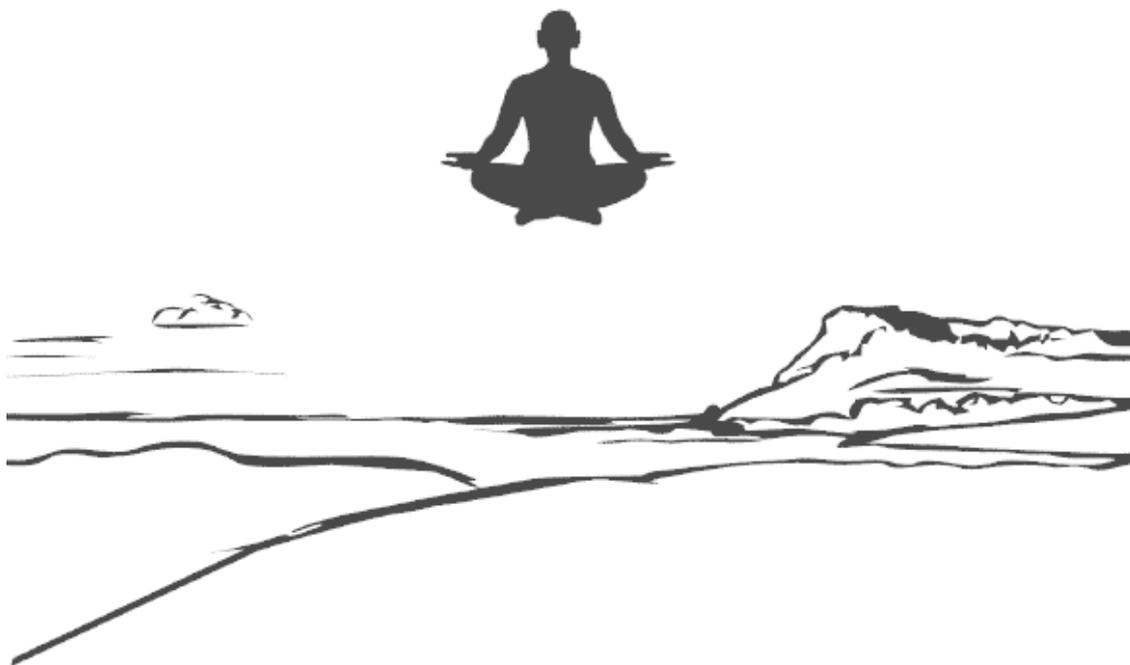
ISBN 978-5-9573-2823-0

© Раджниш (Ошо) Б. Ш., 2006

© ИГ "Весь", 2006

## Содержание

Величайшая радость в жизни	7
Что такое медитация?	8
Медитация – это не концентрация	10
Выбор медитации	11
Создание пространства для медитации	13
Будьте свободными и естественными	14
Восход. Смех, движение и катарсис	15
Медитация «Смех»	16
Медитация «Золотой свет»	17
В ожидании восхода	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19



**Ошо**  
**Оранжевые медитации. Упражнения**  
**на концентрацию и дыхательные**  
**OSHO. The Orange Book: Introduction into Osho Meditation**

Ранее книга выходила под названием «Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо»

© The Orange Book, by Osho 1980, 2006 Osho International Foundation, Switzerland.  
[www.osho.com](http://www.osho.com)

© Издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2008

\* \* \*



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 рождают 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.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a long horizontal stroke ending in a small flourish.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

## Величайшая радость в жизни



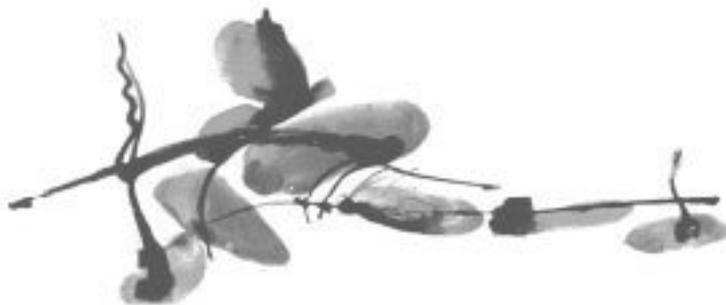
Первое, что нужно знать, – это что такое медитация.

Все остальное придет следом.

Я не могу сказать вам, что вы должны заниматься медитацией, я могу только объяснить вам, что это такое.

Если вы поймете меня, то вы будете в медитации, и нет никакого должны. Если вы не поймете меня, то вы не будете в медитации.

## Что такое медитация?



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

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

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

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

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

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

На самом деле его нельзя потерять, о нем можно только забыть. Мы рождаемся в состоянии медитации, а потом учимся уловкам ума. Но наша истинная сущность, подобно подвод-

ному течению, остается спрятанной где-то глубоко внутри. В любое время, немного углубившись в себя, вы обнаружите, что источник все еще струится – источник свежей, чистой воды. И найти его – это величайшая радость в жизни.

## Медитация – это не концентрация

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

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

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

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

## Выбор медитации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медитация – это не шутка. Иногда она может быть опасна. Вы имеете дело с очень тонкой структурой ума. Иногда малейший нюанс, который вы даже не осознаете, может стать опасным.

Поэтому никогда не изобретайте и не создавайте никаких самодельных медитаций. Выберите две и просто практикуйте их в течение нескольких недель.



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

## Создание пространства для медитации

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

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

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

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

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

Медитация – это ключ, открывающий двери к тайнам существования.



## **Будьте свободными и естественными**



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

## Восход. Смех, движение и катарсис



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

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

## Медитация «Смех»



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

Если вам сложно смеяться тотально или вы чувствуете, что ваш смех фальшив, выполните следующую простую технику.

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

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

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



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

## Медитация «Золотой свет»

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

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

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

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

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

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

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

## **В ожидании восхода**

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

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

## **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.