

ОШО



В поусках
снокойствия



ОШО

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) В поисках спокойствия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43254435

В поисках спокойствия:

ISBN 978-5-9573-3496-5

Аннотация

Наша жизнь – как качели: то душевный покой, то тревога, и так бесконечно. Порой кажется, что сами мы не можем остановить эти качели. Как же найти и удержать точку равновесия, чтобы ничего не раздражало, не пугало, а настоящий момент приносил вдохновение и радость? И возможно ли это – обрести длительное душевное равновесие? В книге представлены лекции бесед Ошо в Мумбаи, на которых он рассуждает о внутреннем покое. Великий мистик говорит, что спокойствие приходит само, если человек живет в ладу с собой, следует своему предназначению, не лжет, добр с другими. Спокойствие рождается из стремления к правильному. Ошо делится медитациями и советами, ведущими к спокойствию, – и делает это с мудростью, тонким пониманием сути проблемы и непревзойденным юмором. «Кто познает истину, тот полностью успокаивается, обретя наконец безмятежность. Найдите истину, и за ней тенью последует спокойствие. Оно – тень истины» (ОШО).

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ошо

В поисках спокойствия



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 рождает 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



Беседы Ошо с учениками в Мумбаи (Индия)



Впервые книга была издана на хинди под названием «Trisha Gai Ek Bund Se» в 1998 году. В ней приводится серия бесед Ошо с учениками.

Полный архив текстов ОШО можно найти в онлайн-библиотеке ОШО: www.osho.com/library

Предисловие



Мирный, спокойный человек – не то же самое, что пацифист. Мирный, спокойный человек – это просто безмолвный водоем. Он посылает миру энергию нового типа, он поет новую песню. Он живет совершенно по-другому: его образ жизни полон изящества, молитвы, сострадания. Каждое его прикосновение порождает еще больше энергии любви.

Мирный, спокойный человек – это человек творческий. Он не против войн: ведь когда ты против чего-то, ты уже в состоянии войны. Он не против войн, он просто понимает, почему войны существуют. И это понимание приносит ему спокойствие. Войны прекратятся лишь тогда, когда многие люди станут спокойными водоемами, полными безмолвия и понимания.

Но спокойствия нельзя достичь при помощи избегания,

эскапизма¹. Избегание может дать вам что-то вроде смерти, но не спокойствие. Спокойствие полно бодрости. В нем больше жизни, чем в войне: ведь война служит смерти, а спокойствие служит жизни. Спокойствие полно бодрости, энергии, юности, танца.

Ошо «Дзен – путь парадоксов», том 2

¹ Эскапизм – уход от реальной действительности в мир иллюзий. – Здесь и далее примеч. ред.

Глава 1

Кто я?

Мои любимые!

Что такое человечество? Что такое человек? – жажда, влечение, стремление.

Жизнь сама по себе – это влечение; жизнь – это стремление, желание.

Но желать можно как рая, так и ада; стремиться можно как к свету, так и к тьме; увлечься можно как истиной, так и ложью.

Осознаём мы это или нет, но если мы просили темноты, то так и будем пребывать в беспокойстве. Если мы выбрали ложь, то так и будем оставаться в смятении. Если мы сделали неверный выбор, то так и не сможем успокоиться. Спокойствие приходит словно тень, оно рождается из стремления к правильному. Спокойствие рождается из правильного стремления.

Семя желает стать цветком. Если оно расцветет, то наполнится блаженством, а если нет, то будет испытывать боль и мучения. Река желает стать океаном. Если она сможет достичь моря и слиться с бесконечностью, то обретет покой. Если же нет, если она попадет в пустыню, то будет пребывать в смятении, испытывая боль и беспокойство.

Мудрец пел: «О, Господь, уведи меня от тьмы к свету, от бессознательности к осознанности, от лжи к истине». Действительно, такова была надежда, таково было стремление всего человечества. Если на своем жизненном пути мы начинаем обретать спокойствие, значит мы движемся к скрытой сердцевине жизни. Если же мы становимся всё более встревоженными, значит мы движемся в другую сторону, в противоположную.

Сами по себе спокойствие и беспокойство не являются целью, это просто знаки, указатели. Спокойный ум указывает на то, что наше движение идет в сторону жизни. Встревоженный ум указывает на то, что мы движемся не в том направлении, что данный путь не приведет нас к месту назначения, что мы рождены двигаться в другую сторону.

Спокойствие и беспокойство сигнализируют о том, в каком направлении развивается наша жизнь: в верном или неверном. Спокойствие не является конечной целью. Те, кто превращает его в цель, никогда его не обретут.

Но и от беспокойства нельзя избавиться напрямую. Те, кто пытается его остановить, лишь становятся еще более беспокойными. Беспокойство указывает на то, что жизнь движется не в ту сторону, в которую ей предназначено. Спокойствие же говорит нам, что мы на пути к храму, который и является конечной целью жизни.

Когда у человека высокая температура, его тело горит. Но

жар тела – это не болезнь, это лишь сигнал о том, что человек болен. Нормальная температура указывает на то, что болезни нет. Но и повышенная температура сама по себе не является болезнью, она лишь указывает на ее присутствие. Так же как и нормальная температура не является здоровьем, а только говорит о том, что организм находится в здоровом состоянии. Если при ознобе человек попытается насильно снизить температуру тела, то он не только не освободится от болезни, но и вообще может умереть.

Нет, от жара не нужно избавляться. Это наш друг, который сообщает нам о том, что где-то внутри есть болезнь. Если при болезни температура тела не будет подниматься, человек так и не узнает, что он болен, что его жизнь в опасности.

Беспокойство – это озноб, болезнь, жар, которые охватывают сознание и сообщают вам о том, что вы и ваша жизнь движетесь туда, куда не следует. Спокойствие же сигнализирует о том, что озноб прошел и жизнь теперь движется в верном направлении. Очень важно, чтобы вы поняли эту основополагающую истину. Тогда в нашем четырехдневном путешествии в поисках спокойствия вам всё станет предельно ясно.

Не нужно жадать спокойствия и не нужно пытаться избавиться от беспокойства. Осознайте причину беспокойства и преобразуйте свою жизнь. С преобразованием жизни автоматически открывается дверь к спокойствию. Нечто подоб-

ное происходит, когда человек отправляется на прогулку в сад. Подходя к саду, он чувствует, как его обдувает прохладный ветерок, как его окутывает аромат цветов, как в его ушах звучит пение птиц. И тогда он уверен, что сад уже рядом, – ведь есть и пение птиц, и прохладный ветерок, и запах цветов.

Спокойствие – это признак того, что вы приближаетесь к высшей реальности; это аромат цветов, растущих в ее саду. Беспокойство – признак того, что мы отдаляемся от высшей реальности². Люди часто ошибаются, думая, что понимают причину своего беспокойства. Человек может считать, что всему виной его бедность, но это не так. Он разбогатеет, а беспокойство останется. Человек может считать, что всему виной отсутствие просторного дома. Но когда он купит такой дом, беспокойство останется – и даже немного усилится. Когда он был беден и не имел большого дома, у него, по крайней мере, было утешение: «Я испытываю беспокойство, потому что у меня нет дома, нет денег». Но вот у вас появляется дом, появляются деньги, а беспокойство не уходит. Наоборот, ваша жизнь становится всё более тревожной.

Вот почему бедные люди не испытывают такого сильного беспокойства, как богатые. Бедняку невдомек, насколько несчастным может быть богатый человек. Если вы сами не богаты, вам не понять, что богатый человек лишен даже уте-

² *Высшая реальность* – в эзотерике: состояние сознания, при котором отсутствует чувство отдельности, нет различия между субъектом и объектом.

шения, доступного бедняку. «Я не могу обрести покой, потому что беден» – здесь есть хоть какая-то внятная причина. «Вот когда-нибудь я разбогатею, тогда стану спокойным».

Но до сих пор еще никому не удавалось обрести покой, избавившись от бедности. Бедность уходит, а покой так и не появляется. Наоборот, человеку становится еще тревожнее, ведь он впервые понимает, что богатство никак не помогает избавиться от беспокойства. Исчезает всякая надежда, что с обретением богатства можно обрести покой.

Поэтому чем больше процветает общество, тем сильнее его неудовлетворенность. Сегодня, наверное, нет более неудовлетворенного общества, чем американское. За всю историю человечества ни одна страна не владела таким богатством, каким владеет Америка. И очень странно, что при всем при этом они всё равно не удовлетворены. Если здесь, в Индии, мы не можем обрести покой, это понятно: ведь у нас ничего нет. Однако неважно, имеете вы что-то или нет, – это вообще никак не связано с состоянием покоя или беспокойства.

Бытие человека состоит из тела, ума и души. У тела есть потребности. Если их не удовлетворить, жизнь начинает причинять боль. Телу нужны пища, одежда, кров – и если эти потребности не удовлетворены, жизненный путь становится болезненным. Тело будет постоянно напоминать вам: «Я хочу есть, я хочу одеться, я хочу пить, мне нужны лекарства; у меня нет воды, у меня нет пищи». Тело будет постоянно

на это жаловаться, и от ощущения, что чего-то не хватает, ваша жизнь наполняется болью. Запомните: жизнь наполняется не беспокойством, а болью.

Бывает так, что человек испытывает боль безо всякого беспокойства, а бывает, что человек испытывает беспокойство безо всякой боли. Причем такое случается довольно часто. Человек, которому больно, даже не осознаёт, что чем-то недоволен. Боль настолько поглотила его, что ему не до мыслей о недовольстве. Когда же боль исчезает, у него впервые появляется осознание того, что оно находится у него внутри. Бедные живут с болью, а богатые – с недовольством.

Тело бывает наполнено болью, но, как только потребности тела удовлетворены, боль проходит. Однако даже при этом на телесном уровне нельзя испытать радость. Поймите эту важную вещь: в теле может быть боль, но радости в нем быть не может. Разумеется, когда боль проходит, когда ее больше нет, мы путаем это ощущение с радостью.

Если вы занозили ногу, то боль есть, но если не занозили, то радости нет. Вы же не будете ходить по улицам и рассказывать всем, что сегодня у вас в ноге нет занозы и поэтому вы счастливы. Или что сегодня у вас не болит голова и поэтому вы счастливы. Когда у нас болит голова, мы испытываем боль, но когда она не болит, мы не испытываем радости. Очень полезно понять, что на телесном уровне не бывает ощущения, подобного радости; бывает только боль или ее отсутствие. И отсутствие боли люди принимают за радость.

Тело может ощущать боль или ее отсутствие, но оно не может приносить радости.

Вот почему радость неведома тем, кто живет на телесном уровне. Они ведают либо боль, либо избавление от боли.

Когда им хочется есть, они испытывают боль; но как только голод удовлетворен, боль проходит. Таковы наши телесные ограничения.

Помимо тела – точнее, в самом теле – есть ум. И с ним дело обстоит ровно наоборот. У ума тоже есть нужды и потребности, ум тоже испытывает голод и жажду. Литература, искусство, философия, музыка – вот что нужно уму, вот чего он жаждет. Всё это – пища для ума. Но человек не будет испытывать боль, если он не читал стихов Калидасы³. Человек не будет испытывать боль, если он не слышал, как какой-нибудь великий музыкант играет на ситаре⁴. В противном случае человек бы точно умер от боли, ведь в ментальном мире есть столько вещей, о которых нам ничего не известно.

Разум не ощущает боли из-за того, что вы чего-то не знаете или чего-то не испытывали. Зато, узнав что-то, можно ощутить радость. Если вы слышите игру на ситаре, вы радуетесь. Но, не услышав ее, вы не будете страдать. Если вы не читаете стихов, никогда их не слышали или не понимали,

³ *Калидаса* – великий национальный поэт Древней Индии.

⁴ *Ситар* – струнный музыкальный инструмент, на котором исполняется индийская классическая музыка.

это не причиняет боли. Зато если вы их услышите, это принесет вам радость.

Радость существует на уровне сознания. Если вы однажды испытали радость, а потом не можете ее получить, то вы испытываете нехватку радости – и это то, что люди принимают за душевную боль. На телесном уровне не бывает радости, только отсутствие боли. На ментальном же уровне есть только радость или ее нехватка, никакой боли не бывает.

Однако ум обладает еще одним свойством: радость, которая возникает на ментальном уровне, не длится долго, она скоротечна. Та радость, которую ум испытал однажды, не возникает при повторении. Если сегодня вы слышали, как человек играет на *вине*⁵, а завтра он снова сыграет то же самое, вы уже не испытаете такой же радости. Послезавтра радости будет еще меньше. Если вы будете слушать это дней десять подряд, радость станет больше похожа на боль. Ну а если вас заставить слушать одно и то же на протяжении трех-четырех месяцев, вам захочется биться головой о стену или убежать подальше, лишь бы этого не слышать.

На ментальном уровне мы постоянно ищем новых удовольствий. Тело же всегда ищет не новых удовольствий, а старых. Если тело каждый день будет испытывать что-то новое, начнутся проблемы.

⁵ *Вина* – старинный индийский струнный щипковый музыкальный инструмент, похожий на лютню. Полное название – Сарасвати Вина, по имени Сарасвати, богини знаний и искусств.

Если организм привык каждый вечер засыпать в десять часов, он всегда будет хотеть спать именно в это время. Если вы каждое утро завтракаете в одиннадцать часов, то именно в это время организм всегда будет хотеть есть. Тело подобно механизму, оно каждый день хочет одного и того же. Ему нужны повторения, оно не хочет, чтобы в распорядке что-то менялось. Если человек ежедневно станет подвергать изменениям свое тело, оно начнет очень сильно страдать.

Современное общество наносит человеческому телу огромный вред. Современное общество хочет, чтобы тело каждый день вело себя по-новому, а бедному телу хочется, чтобы всё оставалось как раньше. Вот почему деревенские жители выглядят значительно здоровее горожан. Телу человека, живущего в городе, приходится каждый день приспосабливаться к новым требованиям, новым нуждам и новым правилам. Для тела это целая проблема, ведь у него нет понимания, чтобы иметь возможность каждый день обновляться. И оно продолжает требовать старого.

Ум каждый день хочет чего-то нового, старое его не устраивает. Как только что-то хоть немного устаревает, ум начинает ему противиться, поскольку оно ему уже надоело. Каждый день он хочет новый дом, новую машину – а была бы его воля, он бы каждый день хотел новую жену или нового мужа. Вот почему растет процент разводов в тех обществах, где приоритеты постепенно сместились в сторону ума.

Общество, построенное на потребностях ума, не

может быть прочным. Если старейшие страны Востока основываются на потребностях тела, то современные страны Запада стали основываться на потребностях ума. А ум каждый день хочет чего-то нового.

Я слышал, что одна американская актриса выходила замуж тридцать два раза. Мы себе даже представить такого не можем. У нас в Индии жены молят богов, чтобы даже в следующей жизни им достался тот же самый муж. А если бы на их месте была какая-нибудь американская жена – хотя этому не бывать, – ее молитва звучала бы так: «Пусть мне никогда больше не достанется этот мужчина». Поскольку люди не уверены, что родятся снова, жена – умная женщина – хочет сменить мужа еще в этой жизни.

Актриса, о которой я говорил – та, что была замужем тридцать два раза, – когда она вышла замуж в тридцать первый раз, через пару недель осознала, что этот человек уже был ее супругом. Перемены происходили так быстро и так часто, что она поняла, за кого вышла замуж, лишь через две недели. А у нас в стране жены даже через десять или пятнадцать жизней могут найти своего мужа и спросить: «Ты что, забыл?» Они будут помнить его множество жизней.

Ум желает чего-то нового, причем каждый день. Старое ему надоедает, и он впадает в беспокойство. Когда вы при встрече обнимаетесь с любимым человеком, то поначалу чувствуете себя очень счастливыми. Но если этот человек очень ласков и не прекратит объятий, то уже через несколько

минут возникнет большая неловкость. Начальная вспышка радости угасает. А если этот человек к тому же совершенно от вас без ума – как это часто бывает с влюбленными – и будет держать вас в объятиях полчаса, вам начнет казаться, что либо он душит вас, либо вы его. Но что же произошло? Когда этот человек подошел и обнял вас, вы были очень рады – так в чем же теперь проблема? Откуда взялась эта неловкость? Просто умом овладела скука. Телу никогда не бывает скучно, а вот уму – постоянно.

Вы удивитесь, но ни одно животное в мире не способно испытывать скуку, только человек. Вы никогда не увидите скучающих бизонов. Так же как никогда не увидите ворону или собаку, которым грустно, которым всё наскучило или надоело. Нет, никто, кроме человека, скуки не испытывает. Другие живые существа не способны скучать, ведь они живут на телесном уровне. А на телесном уровне никакой скуки быть не может, она овладевает только умом. И чем сильнее развит ум, тем больше в нем появляется скуки. Вот почему восточные страны не скучают так сильно, как западные. Когда скука усиливается, человек хочет избавиться от однообразия и у него возникает потребность каждый день испытывать новые ощущения.

Вы также удивитесь, но человек – единственное живое существо, способное скучать, и единственное живое существо, способное смеяться. Ни одно животное в мире не смеется, кроме человека. Если, идя по дороге, вы вдруг услышите

смех осла, то будете настолько ошеломлены, что потом не сможете уснуть. Мы не ожидаем от животных, что они будут смеяться. Тот, кто не скучает, также и не смеется. Смех – это способ устранения скуки. Поэтому, когда вы скучаете, вам хочется встретиться с другом и посмеяться – тогда скуки станет меньше.

Человеку нужно множество разных способов развлечься, ведь в течение дня ему становится так скучно, что развлекаться необходимо постоянно. Потом развлечения тоже наскучивают, и тогда приходится искать новые способы. Когда скука подступает со всех сторон, необходима война; она избавляет от однообразия.

Возможно, вы видели, как оживали человеческие лица, когда Индия и Китай – или Индия и Пакистан – начинали друг с другом воевать. У людей прямо загорались глаза. Люди становились бодрее и живее. Почему?

В жизни так много скуки, что любая активность, любой конфликт будет кстати. Если где-то происходят беспорядки, жизнь становится немного активнее, немного ярче.

Наступает некоторое пробуждение от спячки; кажется, вот-вот что-то произойдет и мы увидим что-то новое. А так мы всё уже видели, всё это уже было и лишь повторяется. Ум начинает скучать, и им овладевает беспокойство.

Но такое случается только с вами. Ни одно животное не испытывает скуки, ни одно животное не смеется – и

помните, что ни одно животное, кроме человека, не совершает самоубийства. Человеку же может так наскучить жизнь, что он захочет с ней покончить. Даже сам процесс самоубийства способен придать какую-то новизну. Даже сведение счетов с жизнью может стать новым стимулом, новым ощущением.

В Швеции шел судебный процесс против мужчины, который зарезал на пляже незнакомца. В суде обвиняемого спросили:

– У вас был какой-нибудь конфликт с этим человеком?

– Никаких конфликтов у нас не было, – ответил он. – Я вообще его не знал и даже не видел его лица. Я ударил его ножом сзади, в спину.

– Это очень странный поступок, – сказал судья. – Почему же вы его ударили?

– Мне было так скучно, – ответил обвиняемый, – что захотелось какого-то разнообразия в жизни. Я никогда прежде никого не убивал, вот и решил посмотреть, каково это. Я не хочу больше ничего говорить в свое оправдание. Если меня приговорят к повешению, я буду счастлив, потому что для меня в жизни уже не осталось ничего интересного. Я уже всё повидал. Только смерть будет чем-то новым.

В западных странах растет число убийств, растет число самоубийств, растет число преступлений. И дело не в том, что Запад стал более криминальным. Единственная причина

заключается в том, что на Западе стало слишком много безразличия и скуки, и единственный способ от них избавиться – это совершить преступление.

Я только что узнал о новой игре, которая появилась в Америке. Это очень опасная игра – а когда обществом овладевает скука, именно такие игры и придумываются. Суть ее в следующем: две машины стоят на разделительной полосе дороги, одна напротив другой. Потом они разгоняются и на полной скорости несутся навстречу. Тот, кто испугался столкновения и первым свернул в сторону, – проиграл. Тот, кто не свернул, – выиграл.

Когда две машины несутся навстречу со скоростью сто шестьдесят километров в час, возникает серьезная угроза для жизни. Кто первый свернет в сторону? Свернешь – и ты проиграл. Это общество достигло пределов скуки. Такое ощущение, что людей ничто не может взволновать, если только на карту не поставлена чья-то жизнь.

Поэтому стоит только обществу заскучать, как начинается пьянство, появляются азартные игры – и ставки высоки! Засилье азартных игр – признак того, что обществом овладела скука. Такое ощущение, что без высоких ставок, без серьезной опасности не может произойти ничего нового.

В ментальном мире вещи каждый день устаревают; ум не может испытывать радость дольше мгновения. Стоит этому мгновению пройти – и радость превращается в боль. На телесном уровне есть боль, но нет радости, только отсутствие

боли. На ментальном уровне радость есть, но лишь мимолетная: спустя мгновение она «выдыхается» и исчезает. Поэтому даже если мы чего-то страстно желаем и готовы ради этого всё поставить на кон, как только мы получаем желаемое, нам вдруг становится грустно.

Вы хотите купить очень красивый дом. Но, купив его, вы вдруг почувствуете, что всё кончено. Весь энтузиазм, всё волнение, вся радость, которые были связаны с поиском дома, исчезают, как только покупка совершена. Получив желаемое, вы испытаете разочарование, ведь такая радость бывает лишь мимолетной. Пройдет миг – и всё опять начнет казаться старым, всё опять будет как прежде.

Радость на ментальном уровне есть, но она длится лишь мгновение. И человек, живущий только между телом и умом, всегда будет испытывать беспокойство. Как ему успокоиться, если он никогда не видел проблеска вечного блаженства? А таких проблесков ни на телесном, ни на ментальном уровне не увидишь.

При этом люди, живущие на телесном уровне, могут в каком-то смысле казаться спокойными – спокойными как мертвецы. Спокойствие бывает двух видов: одно – живое, энергичное, другое – мертвое, подобное смерти. Сходите на кладбище. Там тоже спокойно, но это могильный покой. Он существует потому, что там нет никого, кто мог бы испытывать беспокойство.

Будда расположился лагерем с монахами возле

деревни Амраван. С ним было десять тысяч монахов. Король деревни узнал от своих друзей о прибытии Будды, и те предложили ему с ним встретиться.

Был вечер, смеркалось. Почти дойдя до того места, где стоял Будда с монахами, король вдруг вынул меч и сказал друзьям:

– Мне кажется, вы хотите меня обмануть. Мы уже почти у лагеря, где стоит десять тысяч человек, а оттуда не слышно ни звука. Всё тихо и спокойно. Вы что, пытаетесь заманить меня в ловушку?

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.