

Руководство
по медитации

OSHO

21 день работы
над сознанием



СОФИЯ

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Руководство по медитации. 21 день работы над сознанием

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48623189

*Руководство по медитации: 21 день работы над сознанием / Перевод с
английского Е. Мирошниченко: София; Москва; 2019*

ISBN 978-5-906897-57-2

Аннотация

Гиперактивному уму XXI века трудно расслабиться и достичь ощущения тишины и осознанности. Признавая это, почитаемый мистик Ошо разработал новые техники медитации для решения проблем современного ума.

Эта книга объясняет методы Ошо в удобном формате. Каждый день изучайте один новый аспект медитативной жизни и овладевайте одной простой практикой медитации и осознанности. Фрагменты из бесед Ошо будут вдохновлять вас и направлять на пути к трансформации сознания.

Цитаты

«Нам дается только по одному мгновению за раз, поэтому, чтобы научиться жить правильно, нужно научиться жить правильно в текущий момент. Нет нужды беспокоиться о жизни в целом. Если вы можете позаботиться о настоящем моменте, то

сможете позаботиться и обо всей своей жизни – жизнь просто сама собой придет в порядок».

«Доверие не означает, что все будет хорошо. Доверие означает, что все уже хорошо. Доверие не знает будущего; доверию ведомо лишь настоящее. Как только ты задумался о будущем – это уже недоверие».

«Когда познаёт ум, мы называем это знанием. Когда познаёт сердце, мы называем это любовью. Когда познаёт все наше существо, мы называем это медитацией».

«Мы рождаемся мастерами медитации и только потом обучаемся навыкам ума».

«Ищите небо внутри. И если вы его найдете, то не умрете никогда».

Об авторе

Ошо (Бхагван Шри Раджниш) – духовный лидер и мистик; призывал к погружению в мир без привязанности к нему, к медитации, ведущей к тотальному освобождению и просветлению, и отказу от эго.

Родился в Индии в 1931 году. С раннего детства проявлял бунтарский дух, настаивая на личных переживаниях истины, которые ставил много выше, чем знания и убеждения, заимствованные у других. После просветления в возрасте 21 года завершил академическое образование и несколько лет преподавал философию в университете города Джабалпур. В конце шестидесятых годов Ошо начал развивать динамические медитационные техники и позднее стал основателем системы ашрамов во многих странах мира.

Содержание

Введение	7
День 1	11
День 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ошо

Руководство по медитации: 21 день работы над сознанием

Перевод с английского Е. Мирошниченко

A course in Meditation 21 days work-out for your
consciousness

Copyright © 2019 OSHO International Foundation,
Switzerland

Книга издана с разрешения Harmony Books, импринта
Random House, подразделения Penguin Random House и Ли-
тературного агентства «Синописис».

Вся информация для этой книги была отобрана из различ-
ных бесед Ошо с аудиторией. Все беседы с Ошо были изданы
в виде книг, а также доступны в оригинальных аудиозаписях
в онлайн-библиотеке Ошо на www.osho.com

OSHO – зарегистрированная торговая марка Osho
International Foundation, www.osho.com/trademark

© ООО Книжное издательство «София», 2019

Введение

Если вы хотите жить более полной жизнью, вам в первую очередь нужно узнать собственный потенциал, узнать, кто вы есть на самом деле. Медитация – это путь к такому знанию. Это методология науки осознанности. Ценность этой науки в том, что она позволяет любому желающему проводить исследования и эксперименты в своем внутреннем мире, причем делать это самостоятельно. Вы не зависите от внешних авторитетов, вам не нужно принадлежать к какой-то организации или принимать какую-то идеологию. Стоит вам освоить базовые шаги, и вы можете без посторонней помощи отправиться в путь – в свой собственный путь.

Многие техники медитации требуют, чтобы человек сидел неподвижно и безмолвно, – что большинству из нас дается с трудом, поскольку влечет за собой накопление телесного и умственного напряжения.

Но что такое медитация на самом деле? И с чего следует начинать?

Этот 21-дневный курс призван помочь вам ощутить вкус медитации так, как ей обучал современный мистик Ошо. Возможно, вы уже знакомы с ним по его книгам, которые переведены на более чем 60 языков. Ошо – мистик и ученый, бунтарь духа, внесший воистину неоценимый и уникальный вклад в наше понимание того, кто мы есть. Единственное,

чего он хотел, – это пробудить в человеке неутолимую жажду открыть новый способ бытия. Ошо считал, что, только изменяя самих себя, мы, один за другим, сможем прийти к тому, что все наши «я» – наши общества, культуры, верования, весь мир – тоже изменятся. И порталом к этим изменениям служит медитация.

Для начинающих эта книга является пошаговым учебником медитации, который научит их покою и осознанности. А опытным практикующим она поможет поднять свою медитацию на новый уровень. В рамках 21-дневной программы вы будете каждый день знакомиться с новым аспектом медитативной жизни, читая отрывки из бесед Ошо, посвященные опыту медитации. Затем вам будут предложены простые практические упражнения по медитации и осознанности, непосредственно связанные с обсуждаемой в этот день темой.

Каждый день, в связи с каждой темой, мы будем рекомендовать вам одну из книг Ошо, которая глубже проникает в предмет, обсуждаемый в этот день. Полный их список вы найдете в конце этой книги, в разделе «Рекомендуемая литература».

Ошо применял научный подход к внутреннему миру медитации и самоисследования. Он экспериментировал со всеми техниками медитации, какие только были разработаны в прошлом, и изучал их воздействие на современного человека. Он видел, насколько трудно для современного гипе-

рактивного ума просто сидеть безмолвно и, например, наблюдать за дыханием. Он видел, с какой легкостью древняя священная мантра превращается просто в замену современной снотворной таблетки. Опираясь на это понимание, он создал новые техники медитации для наших современников. Он предлагает начать с тела – осознать все то, что мы можем пронаблюдать в мыслях и ощущениях единого комплекса «тело-ум». Многие медитации Ошо начинаются с физического действия, чтобы человек мог освободиться от напряжения и зажимов, накопившихся в теле и уме. В результате ему будет легче расслабиться и перейти к опыту неподвижного безмолвного созерцания и осознанности.

Кроме того, Ошо открывал людям дверь в медитацию при помощи «искусства слушания». Беседуя каждый день с людьми, собиравшимися вокруг него, – людьми самых разных возрастов, национальностей и культур, – он отвечал на их вопросы и невысказанные тревоги, излагая свое видение более здорового и ориентированного на внутренний мир образа жизни. Именно эти беседы и легли в основу многих книг Ошо. Он снова и снова подчеркивал, что его беседы – это не «лекции», призванные передать ту или иную информацию. Он говорил: «Мои слова не риторика. Это не учение, не проповедь. Это просто произвольный инструмент, который должен помочь вам ощутить вкус безмолвия».

Иными словами, беседы Ошо уже сами по себе есть медитация. Здесь слова превращаются в музыку, слушатель по-

стигает, кто же на самом деле слушает, а осознание смещается с того, что звучит, на того, кто слушает.

День 1

Что такое медитация?

Мы начнем с главного вопроса: *что такое медитация?*

Ошо утверждает, что медитация – наше врожденное качество, и задача человека состоит всего лишь в том, чтобы пробудить свои детские воспоминания об этом качестве, а затем обновить свою связь с ним.

Во второй части сегодняшнего занятия вы выполните разработанное Ошо упражнение по медитации и осознанности.

Поэкспериментировать с этим упражнением можно в любое удобное время – лучше всего вечером, перед отходом ко сну.

Слова Ошо

Медитация есть состояние не-ума. Медитация – это состояние чистого сознания без всякого содержания. Обычно ваше сознание переполнено разным хламом – оно подобно запылившемуся зеркалу. Ум – это постоянное движение. В нем движутся мысли, в нем движутся желания, в нем движутся воспоминания, в нем движутся амбиции – движение не утихает с утра до вечера. Ум функционирует даже тогда, когда вы спите, – он видит сны. Он продолжает думать, по-

груженный в заботы и тревоги. Он готовится к следующему дню, где-то в его глубинах непрестанно проходит настройка.

Это – состояние не-медитации, которое является полной противоположностью состояния медитации. Когда движения нет и мышление угасло – не снуют никакие мысли, не копошатся желания и вы абсолютно безмолвны, – это безмолвие и есть медитация. В этой тишине познается истина – а по-другому никак. Медитация – это состояние не-ума.

Невозможно прийти к медитации через ум, потому что ум непрестанно воспроизводит себя. Прийти к медитации можно, только отодвинув ум в сторону – сделавшись невозмутимым и беспристрастным, отказавшись отождествлять себя с умом. Вы видите, как протекают через ум мысли, но не отождествляете себя с ним – не думаете: «Вот это и есть я».

Медитация означает осознание: «Я – не ум».

Когда такое осознание проникает в вас все глубже и глубже, к вам постепенно, постепенно начинают приходить редкие моменты тишины, моменты чистого пространства. Моменты прозрачности, моменты, когда нет уже никакого внутреннего копошения и все становится неподвижным. В такие моменты неподвижности вы познаёте, кто вы есть, и вам открывается тайна этого бытия.

Стоит вкусить эти несколько росинок нектара, и в вас пробудится острейшее желание проникать в это состояние все глубже и глубже. Воистину непреодолимое желание, великая жажда. Внутри вас вспыхивает огонь!

Стоит вкусить несколько мгновений тишины, радости, медитации – и вам захочется, чтобы это состояние сделалось постоянным, непрерывным. И если эти несколько мгновений оказались возможны, тогда проблем нет. Постепенно, постепенно таких моментов будет становиться все больше. По мере приобретения навыков, по мере освоения приемов, позволяющих не вовлекаться в движения ума, по мере овладения искусством отстраненности и наукой дистанцирования от собственных мыслей омывающий вас дождь медитации будет делаться все более обильным. А чем обильнее этот дождь, тем более глубокую трансформацию он в вас вызывает. И наступит день – благословенный день, – когда медитация станет вашим естественным состоянием.

Ум есть нечто неестественное, он никогда не будет вашим природным состоянием. А вот медитация – состояние естественное, но мы его утратили. Это потерянный рай, но мы можем обрести его вновь. Загляните в глаза ребенка – всмотритесь в эту безмерную тишину, в эту невинность. Ребенок приходит в мир, неся с собой состояние медитативности, но затем он проходит посвящение в дела общества. Его нужно обучить мышлению, счету, суждению, спору... Его нужно научить словам, языкам, концепциям... И понемногу, понемногу он утрачивает контакт с собственной невинностью. Отныне он заражен, запачкан обществом. Он превращается в хорошо настроенный механизм; он больше не человек.

Все что нужно – это снова попасть в изначальное про-

странство. Оно уже было известно вам прежде, так что, впервые познав медитацию, вы будете изумлены, поскольку внутри вас пробудится отчетливое чувство, что когда-то вы всё это знали. И это чувство правдиво, ибо вы действительно все это знали – просто забыли. Бриллиант затерялся среди хлама. Но если вам удастся его откопать, этот бриллиант снова будет ваш.

Его невозможно по-настоящему утратить – можно только забыть, где он.

Мы рождаемся мастерами медитации и только потом обучаемся навыкам ума. Но наша истинная природа все еще таится где-то в глубине, как подземные воды. Вы можете начать копать в любой день – и обнаружите этот скрытый ручей, источник свежей воды. Найти его – величайшая радость, доступная в жизни.

Рождается дитя... И оно приходит с колоссальным запасом энергии. Ребенок есть не что иное, как воплощение чистой энергии. И первое, что должен искать и к чему должен стремиться младенец, – это, очевидно, материнская грудь. Малыш голоден. Девять месяцев в утробе матери ребенок получал питание автоматически – он жил как часть материнского организма. А теперь он отрезан от матери, он стал отдельной автономной сущностью, и его первая необходимость – это поиск еды. Именно так начинается путешествие во внешнем мире.

Вхождение в мир осуществляется через грудь. Грудь де-

дает два дела: во-первых, она кормит младенца – а ведь его первая задача состоит в том, чтобы выжить. И есть еще второе дело: грудь дает младенцу тепло, служит ему убежищем, источником любви. Именно поэтому любовь и пища так тесно ассоциируются друг с другом.

Именно поэтому всякий раз, когда человек не чувствует себя любимым, он начинает слишком много есть. Люди, пристрастившиеся к еде, – это те, кому недостает любви. И они замещают ее пищей. Если ты по-настоящему любим, то не станешь есть слишком много.

Медитация означает осознание того, что источник жизни находится внутри. Да, тело зависит от внешних факторов, это правда, – но вы не одно только тело. Вы не зависите от того, что творится снаружи. Вы зависите от внутреннего мира. Таковы два направления: двигаться наружу или двигаться внутрь. Медитация означает осознание того, что «существует внутренний мир, и мне необходимо его отыскать».

Медитация – это когда ум обращается к собственному источнику.

Ум есть средство постижения объекта, а медитация – средство постижения субъекта. Ум озабочен содержимым, а медитация нацелена на сосуд, на сознание. Ум одержим облаками, а медитация пребывает в поисках неба. Облака приходят и уходят, небо же остается – оно неизменно.

Ищите небо внутри. И если вы его найдете, то не умрете никогда.

Медитация: повседневная осознанность

Ниже приводится несколько фрагментов из «*Книги тайн*» Ошо. В них описывается простая техника, которая поможет вам ощутить на вкус, каково это – привести осознанность во все свои повседневные дела. Экспериментируя с этой техникой, вы научитесь выделять свое изначальное медитативное состояние из всех шумов и мельтешения ума.

Ошо сказал:

Когда я говорю, что ум не может обрести осознанность, я имею в виду, что вы не обретете ее, думая о ней. Обрести ее можно, только делая, а не думая.

Поэтому не нужно размышлять о том, что же такое осознанность, как ее достичь и что вы получите в результате. Не думайте о ней – действуйте.

Когда идете по улице, идите осознанно. Это сложно, и вы будете все время забывать, но не отчаивайтесь. Вспомнив, возвращайтесь к состоянию бдительности.

Делайте каждый шаг внимательно, отдавая себе отчет в том, что вы делаете.

Пребывайте в шаге, не позволяя уму отклоняться.

Когда едите – ешьте. Прожевывайте пищу осознанно.

Чем бы вы ни занимались, не делайте это машинально. Например, я могу машинально сделать какой-то жест рукой. Но я могу совершить жест и с полной осознанностью.

Мой ум осознаёт, что рука движется.

Техника

Не откладывайте, попробуйте прямо сейчас. Протяните руку к какому-нибудь предмету и схватите его как обычно – машинально. Поставьте на место.

А теперь... осознайте свою руку, прочувствуйте ее изнутри наружу. Если есть напряжение – во всей руке, в пальцах, – отпустите это напряжение.

Сохраняя осознание руки, всецело сосредоточив свое внимание на руке, опять потянитесь за тем же предметом. Возьмите его. Ощутите его фактуру, его тяжесть. Прочувствуйте, как он лежит в руке. Проследите, как рука хочет воспринимать этот объект... перевернуть его, взвесить, поиграть с ним... либо просто держать неподвижно. Осознавайте каждое движение, будьте внимательны и сосредоточены.

А теперь поставьте его на место, продолжая осознавать движение руки.

Вы почувствуете перемену. Само качество вашего действия сразу изменится.

Ошо сказал:

Если вы едите осознанно, то не сможете съесть больше, чем нужно вашему телу.

Качество меняется. Если вы едите осознанно, то жуете дольше. Следуя бессознательным механическим привычкам, вы просто заталкиваете куски в свой желудок. Вы толком не жуете – просто фаришируете себя. И тогда нет никакого удовольствия. А поскольку удовольствия нет, вам требуется больше еды – чтобы все-таки получить его. Вы не чувствуете вкуса, а поэтому вам нужно больше еды.

Просто будьте внимательны к тому, что происходит. Если вы внимательны, то жуете тщательнее, лучше ощущаете вкус и испытываете удовольствие от еды. А если тело испытывает удовольствие, оно подскажет вам, когда нужно остановиться.

Поэкспериментируйте с этой техникой осознанности сегодня и в ближайшие дни в самых разных ситуациях – для этой медитации вам даже не нужно выделять особое время. Тут суть в том, чтобы просто медитировать – расслабленно, играючи, – когда вы занимаетесь повседневными делами. Речь идет о самых простых вещах, которые вы обычно делаете бездумно: теперь поместите их в пространство осознанности.

Цитата дня

Когда познаёт ум, мы называем это знанием.

Когда познаёт сердце, мы называем это любовью.

Когда познаёт все наше существо, мы называем это



День 2

Медитация на любовь и отношения

Одно дело – привносить осознанность в повседневные дела и ощущения тела, когда мы ходим, едим, метем пол и так далее. К этой же категории можно отнести осознание наших мыслей и эмоций, когда мы стараемся несколько отстраниться от них, пребывая наедине с собой. Но совсем другое дело, когда мы пытаемся привнести такую же осознанность в наше взаимодействие с другими людьми – особенно с самыми близкими людьми. Сегодняшнее занятие посвящено именно этой сфере нашей жизни.

Слова Ошо

Любовь – это не отношения¹. Любить означает соотноситься², а не пребывать в отношениях. Отношения есть нечто завершенное. Отношения – это существительное. Произошла остановка, медовый месяц остался позади. Нет больше радости, нет воодушевления – теперь это все позади. Отношения подразумевают нечто завершенное, законченное, закрытое.

¹ В оригинале – *relationship*.

² В оригинале – *relate*.

Любовь никогда не бывает отношениями. Любовь – это соотношение. Она всегда подобна реке, текущей, нескончаемой. Любовь не знает остановки – медовый месяц начинается, но никогда не заканчивается. Она не похожа на повесть, которая начинается с определенного момента, а затем в определенный момент заканчивается. Это непрекращающееся явление. Любовники рано или поздно расстаются, а любовь продолжается. Она – континуум. Она глагол, а не существительное.

Почему мы низводим красоту соотношения до отношений? Зачем мы так спешим? А затем, что соотношение ненадежно. А вот отношения надежны, в них есть определенность. Соотнесение – всего лишь встреча двух незнакомцев, возможно, всего на одну ночь, а утром они распрощаются. Кто знает, что произойдет завтра? Но мы слишком боязливы и поэтому стремимся к определенности, стремимся к предсказуемости. Мы хотели бы, чтобы завтрашний день отвечал нашим представлениям, – мы не приемлем свободы, когда все идет своим путем. Поэтому мы мгновенно низводим любой глагол до существительного. Вы влюбляетесь в женщину или мужчину – и сразу же начинаете размышлять о браке, о юридическом соглашении. Зачем?

В лучшем мире, где будет больше распространена медитация и на Земле будет больше просветленных, люди будут любить, любить безмерно, но их любовь будет оставаться соотношением, а не отношениями. Я не говорю, что их любовь

будет краткой и мимолетной. Вполне возможно, что их любовь будет еще глубже, чем ваша, в ней будет больше высокой близости, больше поэзии, больше благодати. И вполне возможно, что их любовь будет сохраняться намного дольше, чем ваши так называемые отношения. И ее не будет за-
верять и гарантировать никакой закон, никакой суд, никакой полицейский. Гарантия идет изнутри.

Это будет сердечная преданность, безмолвное единение. Если быть рядом с кем-то – радость для вас, то вам захочется переживать эту радость снова и снова. Если близость доставляет вам наслаждение, то вы захотите исследовать эту близость все глубже и глубже.

Забудьте об отношениях и научитесь соотноситься.

Если у вас развиваются отношения, вы начинаете принимать друг друга как должное. Именно это всецело рушит любовь. Соотнесение означает, что вы постоянно начинаете сначала – вы все время пытаетесь познакомиться. Снова и снова вы представляетесь друг другу. Вы пытаетесь увидеть множество граней личности другого человека. Вы пытаетесь проникнуть все глубже в царство его сокровенных чувств, в глубочайшие тайники его существа. Пытаетесь разгадать тайну, которую разгадать невозможно.

В этом радость любви: исследование сознания. Если вы соотноситесь друг с другом и не низводите это до уровня отношений, тогда другой человек становится для вас зеркалом. Исследуя его, вы тем самым исследуете и себя тоже. Прони-

кая все глубже в другого человека, постигая его чувства, его мысли, его глубинные порывы, вы тем самым познаете и движения собственных глубин. Любовники делаются зеркалами друг для друга, а затем любовь перерастает в медитацию.

Медитации:

1) полюбить себя,

2) медитация единства для партнеров

Предлагаем вам две взаимосвязанные медитации, которые вы можете практиковать, когда вам удобно.

Первая практика (фундаментальная для каждого из нас) нацелена на то, чтобы полюбить себя. Ошо часто напоминает нам, что любовь начинается с нашей способности любить *себя*. Лишь любовь к себе дает нам способность полюбить и других. Любовь к себе – это основа.

Техника 1. Полюбить себя

Лучше всего, если вам удастся отыскать красивое место на природе, где вы можете некоторое время побыть наедине с собой и вас никто не потревожит. Но вполне приемлемо заниматься и в каком-то излюбленном месте у себя дома (например, в любимом кресле) или же в специальном месте для медитации, которое вы себе обустроили. Можно даже делать это в постели перед отходом ко сну.

Поэкспериментируйте немного с таким процессом.

Оставшись наедине с собой, просто сядьте и испытайте любовь к самому себе. Забудьте о мире – просто влюбитесь в себя. Наслаждайтесь собой, вкушайте себя... Не спешите, осмотритесь внутри. Ощутите собственную уникальность, восхититесь своим существованием. *Вы пребываете*

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.