

**ОШО** 100 миллионов  
читателей

# Сострадание

Наивысший расцвет любви



**ОШО** КЛЮЧИ  
К НОВОЙ ЖИЗНИ

Ключи к новой жизни

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Сострадание. Наивысший  
расцвет любви**

ИГ "Весь"

## **Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Сострадание. Наивысший расцвет любви / Б. Ш. Раджниш  
(Ошо) — ИГ "Весь", — (Ключи к новой жизни)

Людей, которые обладают способностью проникать в самое сердце человека и задевать самые тонкие струны его души – единицы, и Ошо один из них. Когда вы находитесь один на один с его книгой, вы становитесь до конца откровенными перед собой – и тогда его слова, словно живительные семена, падают в благодатную почву и приносят потом прекрасные плоды... Книга, которую вы держите сейчас в руках, – не исключение. В ней Ошо объясняет, как сострадание может сделать самого обычного человека просветленным. Принимать недостатки и слабости других людей и не ожидать, что они будут идеальны, как боги; научиться превращать то, что огорчает вас и ваших близких, в настоящую радость; быть снисходительнее к чужим ошибкам; сделать даже злейшего врага лучшим другом – вот чему вы можете научиться, прочитав эту книгу. Советы Ошо просты, но великие мистики и не скрывали, что истина всегда очень близко. Нужно только протянуть руку...

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	7
Сострадание – это зрелая любовь	8
Медитация – цветок, сострадание – благоухание	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Ошо

## Сострадание. Наивысший расцвет любви

OSHO

Compassion: The Ultimate Flowering of Love

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)

## Предисловие

Мы знаем, что такое страсть (passion), поэтому понять, что такое сострадание (compassion), не очень трудно. Страсть – это состояние физиологической лихорадки: разгоряченность, возбуждение, одержимость физиологической, бессознательной энергией. Вы себе не хозяин, вы – раб.

Сострадание означает, что вы превзошли физиологию. Вы перестали быть рабом и стали хозяином. Теперь вы действуете сознательно. Вами не управляют и не помывают бессознательные силы, вы сами решаете, что делать со своей энергией. Вы совершенно свободны. Энергия, которая была страстью, трансформировалась в сострадание.

Страсть – это похоть, сострадание – любовь. Страсть – это желание, сострадание – отсутствие желания. Страсть – жадность, сострадание – щедрость. Страсть стремится использовать другого как средство, сострадание уважает другого как саму цель. Страсть привязывает вас к земле, к грязи – вам никогда не стать лотосом. Сострадание превращает вас в лотос. Вы начинаете подниматься над низменным миром желаний, жадности и гнева. Сострадание – это трансформация вашей энергии.

Обычно вы разделены на части, на фрагменты. Одна часть вашей энергии поглощается гневом, другая – жадностью, третья – похотью, и так далее. Вас охватывает так много желаний, что у вас совсем не остается энергии – вы опустошены.

Если помните, Вильям Блейк говорит: «Энергия – это наслаждение». Это величайшее прозрение. Но у вас совсем не остается энергии, она постоянно растрачивается. Когда же вы прекращаете растрачивать свою энергию, она начинает наполнять ваше внутреннее озеро, ваше внутреннее существо. Вы наполняетесь. В вас возникает наслаждение. А когда вы переполняетесь, вы становитесь буддой и открываете в себе неистощимый источник энергии.

И только став буддой, вы начинаете испытывать сострадание. Это прохладная любовь – заметьте, не холодная, а прохладная, спокойная, умиротворенная. Вы делитесь своей радостью со всем существованием. Вот что такое сострадание. Страсть – это проклятье, сострадание – благословение.

## Часть 1

### Сострадание, энергия и желание

Став просветленным, Будда прожил еще сорок лет. После того как закончились все его желания и исчезло эго, он прожил еще сорок лет в теле. Его не раз спрашивали: «Почему ты все еще в теле?» Когда дело сделано, надо уходить. Поведение Будды кажется нелогичным: зачем ему существовать в теле еще хотя бы мгновение после просветления? Когда нет желаний, разве тело может продолжать жить?

Необходимо понять глубинную суть желания. Когда желание исчезает, энергия, наполнявшая желание, остается, она не может исчезнуть. Желание – лишь форма энергии. Именно поэтому одно желание может превращаться в другое: гнев может стать сексом, секс – гневом. Секс может стать жадностью – поэтому когда вы видите очень жадного человека, знайте: он не очень сексуален. Если же человек непомерно жаден, то он совершенно не сексуален, в его жизни нет секса, потому что вся его энергия уходит в жадность. А если вы увидите очень сексуального человека, то непременно обнаружите, что он не жаден, так как на жадность энергии не остается. Человек, подавивший свою сексуальность, как правило, вспыльчив, его гнев всегда готов вырваться наружу. По его лицу и по глазам видно, что он гневлив. Вся его сексуальная энергия превратилась в гнев.

Вот почему так называемые монахи и садху всегда такие сердитые. Гнев проявляется в их походке, во взгляде. Их спокойствие – лишь тонкая оболочка; стоит их слегка задеть, и они тут же взорвутся гневом. Секс становится гневом. Это формы; жизнь – энергия.

Что происходит, когда исчезают все желания? Энергия не может исчезнуть, она неистребима. Спросите физиков – даже они скажут, что энергию невозможно уничтожить. Когда Гаутама Будда стал просветленным, в нем существовала определенная энергия. Прежде она питала секс, гнев, жадность и миллион других проявлений. Затем все эти формы исчезли, что же стало с энергией? Энергия не может прекратить свое существование, и, когда нет желаний, она теряет форму, но все равно продолжает существовать. Что с ней происходит? Энергия становится состраданием.

Вы не можете испытывать сострадание, потому что у вас нет энергии. Вся ваша энергия разделяется и распределяется на различные формы: иногда на секс, иногда на гнев, иногда на жадность. Сострадание – это не форма. Лишь когда исчезают все желания, энергия становится состраданием.

Сострадание невозможно культивировать. Оно возникает, когда у вас нет желаний. В момент исчезновения желаний вся ваша энергия переходит в сострадание. В сострадании энергия движется иначе. У желания есть мотивация, цель; сострадание не мотивировано, у него нет цели. Сострадание – это энергия, переливающаяся через край.

## Сострадание – это зрелая любовь

Гаутама Будда стал первым мистиком, придавшим состраданию особое значение. Тем самым он положил начало новой эпохе. До него было достаточно только медитации, никто не подчеркивал важность сострадания, которое должно сопровождать медитацию. Медитация приносит просветление, расцвет, наивысшее самовыражение – что еще нужно? Для самого просветленного медитации вполне достаточно. Величайшая заслуга Будды состоит в том, что он учил, прежде всего, состраданию – и лишь потом медитации. Вначале необходимо развить в себе любовь, доброту и сострадание.

За этим кроется тайное знание. Если до просветления ваше сердце исполнено сострадания, то есть вероятность того, что после медитации вы поможете другим достичь такой же красоты, таких же высот и такого же празднования, каких достигли и вы. Благодаря Гаутаме Будде просветление становится заразительным.

Но если человек чувствует, что он вернулся домой, зачем ему беспокоиться о других? Будда впервые говорит о том, что просветление должно быть неэгоистичным. Более того, он говорит о том, что оно должно быть социальной ответственностью. Это кардинальное изменение точки зрения на просветление. Состраданию необходимо научиться прежде, чем произойдет просветление. Если не научиться ему заранее, то после просветления учиться будет нечему. Когда внутри возникает экстаз, тогда кажется, что даже сострадание может стать препятствием для радости, помехой для экстаза. Вот почему просветленных было много, а мастеров – мало.

Быть просветленным – еще не значит быть мастером. Быть мастером – значит испытывать бесконечное сострадание и чувство стыда оттого, что ты один входишь в удивительное пространство, открываемое просветлением. Мастер желает помочь всем тем, кто еще слеп, кто блуждает во тьме и бредет на ощупь. Для него помощь другим – это радость, а не помеха. В действительности, когда вы видите, как вокруг расцветают другие люди, и осознаете, что вы не одинокое цветущее дерево в высохшем лесу, ваш экстаз становится еще интенсивнее. Когда вместе с вами расцветает весь лес, ваша радость возрастает в тысячи раз; ваше просветление совершает революцию во всем мире.

Гаутама Будда не просто просветленный, он – просветленный революционер. Его забота о мире и людях безгранична. Наставляя своих учеников, он говорил: «Когда вы медитируете и чувствуете тишину, покой, а также переполняющую вас радость, не прячьте эти сокровища, подарите их всему миру. И не волнуйтесь: чем больше будете их отдавать, тем больше сможете их получать. Способность отдавать творит чудеса, стоит лишь понять, что, отдавая, вы ничего не теряете, а, наоборот, приобретаете еще больше. Но тот, кому чуждо сострадание, не знает секрета способности отдавать и делиться с другими».

Однажды один из учеников Гаутамы Будды, мирянин – он не был саньясином, но был очень предан Будде, – сказал: «Я сделаю все, что ты говоришь... За одним исключением. Я подарю всю свою радость, всю свою медитацию, все свои внутренние сокровища всему миру – за исключением моего соседа, потому что он отвратительный человек».

Соседи всегда враждуют. Будда сказал: «Тогда забудь про весь мир и подари все свои сокровища только своему соседу».

Ученик растерялся: «О чем ты говоришь?»

Будда сказал: «Если сможешь сделать подарок своему соседу, ты освободишься от враждебного отношения к людям».

Сострадание означает, что вы принимаете недостатки и слабости других людей и не ожидаете, что они будут вести себя как боги. Подобное ожидание жестоко: люди никогда не смогут вести себя как боги, и потеряют ваше уважение, кроме того, они сами перестанут себя

уважать. Они станут калеками, их чувству собственного достоинства будет нанесен непоправимый ущерб.

Сострадание основывается на том, что вы признаете достоинство каждого человека, вы помогаете людям осознать, что произошедшее с вами может произойти и с ними, что нет безнадежных и никчемных людей, что просветление – это не то, что надо заслужить, а то, что является самой природой человека.

Но эти слова должен говорить просветленный – только в этом случае они вызовут доверие. Если они будут сказаны непросветленными учеными, им не поверят. Слово, произнесенное просветленным, начинает дышать, в нем начинает биться сердце. Оно становится живым и проникает прямо в ваше сердце – это не интеллектуальная гимнастика. У ученых все иначе. Они сами не уверены в том, что говорят и пишут. Они пребывают в такой же неуверенности, что и вы.

Гаутама Будда – одна из вех в эволюции сознания; его вклад колоссален. И самой важной составляющей его вклада является идея сострадания. Но вы должны помнить, что, сострадая, вы не становитесь выше – иначе вы все испортите, и сострадание превратится в махинации эго. Запомните, ваше сострадание не должно унижать другого человека, в противном случае оно перестанет быть состраданием: прикрываясь словами, вы будете наслаждаться унижением других.

Необходимо понять, чем на самом деле является сострадание. Сострадание – это любовь, достигшая своей зрелости. Обыкновенная любовь – ребячество, милая игра для подростков. Чем быстрее вы из нее вырастаете, тем лучше, потому что такая любовь – слепая физиологическая сила. Она не имеет никакого отношения к духовному росту, именно поэтому все любовные связи приводят лишь к мучению и разочарованию. То, что было таким притягательным, волнующим, манящим, то, ради чего вы были готовы умереть... Вы и сейчас готовы умереть – только бы избавиться от этого.

Любовь – слепая сила. Счастливы лишь те влюбленные, которым не удалось овладеть друг другом. Все великие истории о любви рассказывают именно о таких влюбленных... Лейла и Меджнун, Ширин и Фархад, Сони и Махивал – эти три восточные истории о великой любви можно сравнить с историей о Ромео и Джульетте. Все эти влюбленные хотели быть вместе, но родители и общество препятствовали их союзу. Но думаю, что это пошло им на благо. Как только влюбленные женятся, любовь исчезает.

Меджнуну повезло, что ему не удалось добиться Лейлы. Что происходит, когда встречаются две слепые силы? Поскольку обе силы слепы и бессознательны, их встреча не может привести к великой гармонии. Результатом такой встречи может стать лишь борьба за власть, унижение и всевозможные конфликты.

Но когда страсть становится осознанной, энергия любви очищается и превращается в сострадание. Любовь всегда адресована одному человеку, и в ее основе лежит желание обладать этим человеком. Точно такое же желание испытывает и вторая сторона, в результате оба влюбленных оказываются в аду.

Сострадание никому не адресовано. Сострадание – это не взаимоотношения, это ваше бытие. Вы испытываете сострадание ко всему существу – к деревьям, к птицам, к животным, к людям – безоговорочно, ничего не требуя взамен. Сострадание – это освобождение от слепой физиологии.

Пока вы не стали просветленными, вам необходимо внимательно следить за тем, чтобы ваша энергия любви не подавлялась. Все религии проповедуют подавление: они учат осуждать физиологические проявления любви. В результате вы подавляете энергию любви, а ведь она может быть трансформирована в сострадание!

Осуждение лишает возможности трансформации. Поэтому вашим святым неведомо сострадание, в их глазах вы не увидите и проблеска сострадания. Они черствы и бессердечны.

Достаточно сутки прожить со святым, чтобы понять, что такое ад. Люди, наверно, догадываются об этом, поэтому, прикоснувшись к стопам святого, они немедленно убегают.

Один из величайших философов нашего века, Бертран Рассел, категорически заявил: «Если ад и рай существуют, я хочу отправиться в ад». Почему? Чтобы избежать встречи со святыми, ведь в раю полно этих мертвых, тупых, скучных святых. Вот Бертран Рассел и рассуждает: «Я не смог бы и минуты выдержать в такой компании. А представьте себе вечность в окружении этих трупов, не знающих ни любви, ни дружбы, ни отдыха!»

Святой остается святым семь дней в неделю. Ему нельзя даже один день, в воскресенье, побыть нормальным человеком. Нет, он чопорен постоянно, и со временем эта чопорность лишь растет.

Я одобряю выбор Бертрана Рассела отправиться в ад, потому что понимаю, что он имеет в виду. В аду вы увидите всех самых ярких людей мира: поэтов, художников, бунтарей, ученых, творческих личностей, танцоров, певцов, музыкантов. На самом деле ад должен быть раем, потому что рай – это сущий ад!

В мире все пошло не так, и причиной тому – подавление энергии любви. Будда призывает не подавлять энергию любви, но очищать ее посредством медитации. Таким образом, развиваясь, медитация очищает энергию любви и превращает ее в сострадание. В результате, к тому времени, когда медитация достигнет своего апогея и расцветет просветлением, созреет и сострадание. Просветленный человек обладает всей энергией мира, и он может позволить этой энергии перетекать через корни сострадания ко всем, кто готов ее воспринять. Только такой человек становится мастером.

Стать просветленным легко, стать мастером трудно, потому что для этого требуется медитация и сострадание. Медитация сама по себе дается легко, сострадание само по себе дается легко, но одновременное развитие и того, и другого – очень сложный процесс.

Просветленные, которые не делятся своим опытом, потому что не испытывают сострадания, не способствуют эволюции сознания на Земле. Они не повышают уровень развития человечества. Только мастера способны развивать сознание. Если у вас есть хоть малая толика сознания, вы этим обязаны тем немногочисленным мастерам, которые сохранили сострадание даже после просветления.

Вам это трудно понять... Но просветление настолько захватывает, что достигшие его обычно забывают обо всем на свете. Они настолько счастливы, что совершенно не способны думать о всех тех миллионах людей, которые на ощупь, сознательно или бессознательно, правильно или неправильно, но тоже идут к просветлению. Но если в момент просветления присутствует сострадание, забыть об этих людях невозможно. Именно в этот момент у вас есть то, что вы можете дать, то, чем вы можете поделиться. Возможность делиться – это такая радость! Через сострадание вы узнали, что чем больше даешь, тем больше имеешь. Если вы сможете делиться и своим просветлением, вы увидите, что оно станет более насыщенным и многомерным, в нем будет больше жизни, больше празднования.

Просветление может быть одномерным – именно такое просветление происходит со многими людьми. Оно приносит им величайшее удовлетворение, и они исчезают в истоке всего сущего. Но просветление может быть и многомерным, оно может дать миру множество цветов. А вы в долгу перед миром, потому что вы – дети этой Земли.

Заратустра сказал: «Никогда не предавайте землю. Даже в зените славы не забывайте о земле: она ваша мать. И не забывайте о людях. Они могут чинить вам препятствия, быть вашими врагами. Возможно, они пытались вас убить, может быть, они вас уже распяли, забили до смерти камнями или отравили – все равно не забывайте их. Что бы они ни делали, они делали это бессознательно. Если вы не можете их простить, кто же их простит? Кроме того, простив их, вы сами станете несметно богатыми».

Постарайтесь не способствовать развитию в себе всего того, что противится состраданию. Такими противниками сострадания являются ревность, соперничество и стремление господствовать. Все эти проявления ослабляют его. Как только вы почувствуете, что ваше сострадание ослабевает, значит, вы делаете нечто, что идет с ним вразрез. Вы можете отравить свое сострадание глупостями, которые не дадут вам ничего, кроме волнений, мучений, борьбы и пустой траты бесконечно драгоценной жизни.

Есть один замечательный анекдот:

Пэдди вернулся домой на час раньше, чем обычно, и обнаружил, что его жена лежит в постели совершенно голая. Когда он спросил о причине, она объяснила: «В знак протеста: из-за того, что мне нечего носить». Пэдди распахнул дверь шкафа: «Ну что за глупости, – сказал он. – Посмотри сюда. Вот и желтое платье, и красное, и ситцевое, и брючный костюм... Привет, Билл! И зеленое платье...»

Вот что такое сострадание! Сострадание к жене, к Биллу. Ни ревности, ни драки, просто: «Привет, Билл! Как дела?» – и продолжает перебирать платья. Он даже не спрашивает: «Что ты делаешь в моем шкафу?»

Сострадание – это понимание. Это самое тонкое понимание, на которое только способен человек.

Сострадающего человека не должны волновать пустяки, происходящие каждую минуту в нашей жизни. Только в этом случае, косвенно, вы сможете помочь своей энергии сострадания накапливаться, кристаллизоваться, становиться сильнее и расти вместе с медитацией. И тогда, в тот день, когда наступит момент блаженства, когда вы наполнитесь светом, у вас будет, по крайней мере, один товарищ – сострадание. И ваша жизнь тотчас же изменится: вы будете обладать таким богатством, что сможете осчастливить весь мир.

Несмотря на то, что Гаутама Будда постоянно настаивал на сострадании, в конце концов, он был вынужден разделить своих учеников на две категории. Первую категорию он назвал *архаты*: просветленные, не знающие сострадания. Они вложили всю свою энергию в медитацию, но не вняли призывам Будды к состраданию. Вторую категорию он назвал *бодхисатвы*: просветленные, исполненные сострадания. Они восприняли учение Будды о сострадании и не спешат на тот берег, желая задержаться на этом берегу со всеми его трудностями, чтобы помочь людям. Их корабль прибыл, и капитан говорит им: «Не теряйте времени даром, вас ждут на том берегу, на берегу, который вы искали всю свою жизнь». Но они убеждают капитана подождать, чтобы успеть поделиться своей радостью и мудростью, своим светом и своей любовью с теми, кто ищет того же. Зов с того берега вселяет в них уверенность: «Да, тот берег действительно существует, и, когда ты готов, приплывает корабль и отвозит тебя туда. На том берегу – пристанище бессмертных, там нет горя, жизнь там – вечная песня и танец. Но, прежде чем я покину этот мир, позвольте мне хотя бы намекнуть людям об этом».

И мастера всеми способами стараются ухватиться за что-нибудь, чтобы их не унесло на тот берег. Будда считал, что сострадание больше всего подходит для этой цели, потому что, в конечном счете, сострадание – это тоже желание. Идея помощи другому – это желание, и пока вы держитесь за него, вас не унесет на тот берег. Это очень тонкая ниточка, связывающая вас с этим миром. Все цепи разорваны, осталась лишь тоненькая ниточка любви. Будда призывает держаться за эту ниточку до последнего и, пока есть люди, нуждающиеся в помощи, помогать им.

Ваше просветление не должно быть эгоистичным, оно не должно быть только вашим, вы должны поделиться им с как можно большим количеством людей. Только так можно повысить уровень сознания на Земле, которая дала вам жизнь, которая дала вам шанс просветлеть.

Пришло время отблагодарить Землю. И хотя нельзя сполна воздать ей за все, что она вам дала, дайте ей хотя бы два цветка в знак благодарности.

## Медитация – цветок, сострадание – благоухание

Медитация – это цветок, а сострадание – его благоухание.

Все происходит именно так. Цветок расцветает, и его благоухание разносится ветром во все стороны. Но основное – это цветение цветка.

В человеке также заложен потенциал цветения. До тех пор, пока внутренняя сущность человека не расцветет, благоухание сострадания невозможно. В сострадании нельзя упражняться. Сострадание – это не дисциплина. Им нельзя управлять. Оно выше вас. Если вы медитируете, то однажды наступает день, когда вы осознаете новое, совершенно незнакомое явление: из вашего существа исходит сострадание ко всему сущему. Ни на что не направленное, никому не адресованное, оно струится во все стороны и распространяется на все сущее.

Без медитации энергия остается страстью, посредством медитации эта же энергия превращается в сострадание. Страсть и сострадание – это не две разные энергии, это одна и та же энергия. Проходя через медитацию, энергия трансформируется, преобразуется и становится качественно другой. Страсть направлена вниз, сострадание – вверх; страсть выражается желанием, сострадание – отсутствием желания; страсть – это занятие, отвлекающее от невзгод, сострадание – это празднование, танец достижения, реализации... Вы настолько самореализованы, что можете делиться с другими. Вы выполнили свое предназначение, которое носили в себе тысячелетиями как нереализованный потенциал, как нераспустившийся бутон. Теперь он расцвел и танцует. Вы достигли конечной цели, вы реализовали свой потенциал, больше не к чему стремиться, некуда идти, нечего делать.

Что теперь происходит с вашей энергией? Вы начинаете ею делиться. Энергия, которая прежде двигалась в темных пластах страсти, теперь светлыми лучами, без примеси желаний и обусловленности, возносится вверх. Она не искажена мотивацией, поэтому я называю ее благоуханием. Цветок ограничен: он раб корней. Благоухание совершенно свободно. Оно летает на крыльях ветра, оно не привязано к земле.

Медитация – это цветок. У нее есть корни. Она существует внутри вас. Как только возникает сострадание, она теряет корни и приходит в движение. Будда исчез, но его сострадание осталось. Рано или поздно цветок умирает, – он часть земли, и прах возвращается к праху, – но благоухание, которое он испускал, остается навсегда. Будда ушел, Иисус ушел, но их благоухание осталось. Их сострадание все еще здесь, и все, кто откроется ему, мгновенно почувствуют его воздействие: оно их взволнует и побудит к новому путешествию, к новому паломничеству.

Сострадание не ограничивается цветком: оно исходит от цветка, но не принадлежит ему. В действительности, оно исходит свыше и проходит через цветок, цветок – это всего лишь канал. Сострадание не может возникнуть без цветка, цветок – необходимая стадия его проявления, но оно не принадлежит цветку. Как только цветок распускается, сострадание выпускается на волю.

Постарайтесь глубоко понять эту особенность сострадания, иначе, превратно ее истолковав, вы начнете практиковать сострадание, но тогда оно не будет истинным благоуханием. Практикуемое сострадание – это та же страсть, но под другим названием. Это все та же загрязненная желанием, испорченная мотивацией энергия, которая может представлять собой большую опасность для других людей, поскольку от имени сострадания вы можете разрушать и насаждать рабскую зависимость. Это не сострадание, и, если вы его практикуете, вы ведете себя неестественно, формально – по сути, лицемерно.

Первое, что нужно запомнить, – это то, что сострадание невозможно практиковать. Это то, что не поняли последователи всех великих духовных учителей. Будда достиг сострадания посредством медитации – теперь буддисты практикуют сострадание. Иисус достиг сострадания посредством медитации – теперь христиане, христианские миссионеры практикуют любовь,

сострадание, служение человечеству. Однако, как показывает жизнь, их сострадание приносит в мир лишь разрушения. Оно провоцирует войны и губит миллионы людей. В конечном итоге такое сострадание лишает христиан свободы.

Истинное сострадание освобождает, дает свободу, но такое сострадание должно прийти через медитацию, у него нет иного пути. Будда сказал, что сострадание – побочный продукт, следствие. Невозможно сразу получить следствие, нужно действовать и породить причину, тогда появится и следствие. Таким образом, если вы действительно хотите понять, что такое сострадание, вы должны понять, что такое медитация. Забудьте о сострадании, оно придет само по себе.

Постарайтесь понять, что такое медитация. Сострадание может стать критерием правильности медитации. Если медитация была правильной, обязательно появится сострадание; это естественный процесс: оно возникнет, словно тень. Если медитация была неправильной, сострадание не появится. Таким образом, сострадание может служить критерием правильности медитации. А медитация действительно может быть неправильной. У людей сложилось ошибочное представление, что все медитативные техники правильные. Это не так. Медитативные техники могут быть неверными. Например, любая медитативная техника, вводящая вас в глубокую концентрацию, не правильна – она не приведет к состраданию. Вместо того чтобы стать открытыми, вы постепенно станете еще более закрытыми. Если вы будете сужать свое сознание, концентрируясь на чем-то одном, исключая все остальное существование и фокусируясь на одной его точке, в вас будет появляться все больше и больше напряжения. По-английски «внимание» – «attention», что значит «at-tension», то есть «в напряжении». Концентрация, само звучание этого слова, дает ощущение напряжения.

Концентрация может быть полезной, но она не является медитацией. Концентрация необходима в научной работе, в научном исследовании, в научной лаборатории. Там вы сосредотачиваетесь на одной проблеме, исключив все остальное – причем настолько сильно, что практически забываете обо всем остальном мире. Теперь ваш мир – это исследуемая проблема. Вот почему ученые становятся рассеянными. Люди, которые слишком много концентрируются, всегда становятся рассеянными, потому что не знают, как оставаться открытыми всему миру.

Я как-то прочел один анекдот:

– Я принес вам лягушку, – сообщил профессор зоологии классу, радостно улыбаясь. – Она прямо из пруда. Мы сможем изучить ее внешний вид и затем препарировать.

Он осторожно развернул сверток, который принес, и обнаружил внутри старательно приготовленный бутерброд с ветчиной. Милейший профессор изумленно уставился на бутерброд.

– Как странно! – воскликнул он. – Я точно помню, что съел свой ланч.

Такое постоянно происходит с учеными. Они сосредотачиваются на чем-то одном, и их ум сужается. Конечно, от суженного ума тоже есть польза: он становится более пронизательным, словно острая игла, и попадает прямо в точку, но упускает все великолепие жизни вокруг.

Будда – человек не концентрации, но осознанности. Он не пытался сузить свое сознание, наоборот, он старался разрушить все барьеры, чтобы оно полностью стало доступно существованию. Смотрите – существование синхронно. Я говорю, и одновременно слышится шум уличного движения. Поезд, птицы, ветер, шумящий в деревьях, – настоящий момент вбирает в себя все сущее. Вы слушаете меня, я говорю с вами, параллельно происходит миллион других вещей – существование необычайно богато.

Концентрация делает вас односторонними и достается дорогой ценой: девяносто девять процентов жизни остается без внимания. Если вы решаете математическую задачу, вы не можете слушать пение птиц – они отвлекают. Играющие вокруг дети, лающие на улице собаки – все будет вас отвлекать. Стремясь к концентрации, люди пытаются убежать от жизни: они отправляются в Гималаи, укрываются в пещере, уединяются, чтобы сконцентрироваться на

Боге. Но Бог не объект. Бог – это целостность существования, это настоящий момент. Бог – это полнота. Поэтому наука никогда не сможет постичь Бога. Методом науки является концентрация, но посредством этого метода она никогда не познает божественное.

Наука лишь может узнавать все больше и больше мельчайших подробностей о мире. Вначале считалось, что самой маленькой частицей является молекула, затем она была разделена. После чего стала известна частица еще меньше – атом. Затем методы концентрации и его разделили. Теперь есть электроны, протоны, нейтроны – рано или поздно и они будут разделены. Наука движется от малого к меньшему, а о большем, о бесконечном совершенно забывает. Ради части она пренебрегает целым. При помощи концентрации наука никогда не постигнет божественное. Поэтому, когда ко мне приходят люди и говорят: «Ошо, научи нас концентрации, мы хотим познать божественное», – я недоумеваю. Они не понимают суть поиска.

Наука сосредотачивается на части, поиск направлен на целое. Религиозность – это одновременность; ее объектом является целое. Чтобы познать целое, необходимо иметь сознание, открытое со всех сторон – не ограниченное, не стоящее в окне, иначе оконная рама становится рамками существования. Стоять под солнцем на открытом воздухе – вот что такое медитация. У медитации нет рамок, нет рамы, она – не окно, она – дверь. Медитация – это не концентрация, не внимание; медитация – это осознание.

Так что же делать? Мантры и трансцендентальная медитация не помогут. Трансцендентальная медитация стала очень популярной в Америке благодаря объективному подходу, благодаря ученому уму. Это единственная медитативная техника, поддающаяся научному исследованию. Это концентрация, а не медитация, поэтому она и доступна научному уму. ТМ активно изучалась в университетах, в лабораториях, ее исследовали психологи, потому что она *не является* медитацией. ТМ – это концентрация, метод концентрации; она из той же категории, что и научная концентрация, они связаны друг с другом. Однако она не имеет ничего общего с медитацией. Медитация настолько безгранична, настолько бесконечна, что ее невозможно подвергнуть научному исследованию. Только сострадание может продемонстрировать, достиг человек успеха в медитации или нет. Альфа-волны не помогут, поскольку принадлежат уму, медитация же не подвластна уму, медитация – это нечто, находящееся за пределами ума.

Итак, позвольте сказать вам самое главное о медитации. Во-первых, медитация – это не концентрация, а расслабление: нужно просто расслабиться. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше чувствуете себя открытыми, уязвимыми. Вы становитесь более восприимчивыми, более гибкими, и внезапно в вас начинает проникать существование. Вы уже не монолитный камень, в вас появились отверстия. Расслабление означает, что вы позволяете себе впасть в состояние неделания – если вы что-то делаете, напряжение остается. Расслабление – это состояние неделания. Вы просто расслабляетесь и наслаждаетесь ощущением расслабления. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте все, что происходит вокруг. Ничто не должно восприниматься как нечто, мешающее вам и отвлекающее внимание. Как только почувствуете, что вам что-то мешает, вы отвергнете божественное. В данный момент оно пришло к вам в виде птички. Не отворачивайтесь от него! Божественное постучало в вашу дверь в виде птицы. В другой раз оно придет в виде лая собаки, плача ребенка или смеха сумасшедшего. Не отрицайте его, не отвергайте.

Принимайте – если вы отрицаете, вы напрягаетесь. Любое отрицание создает напряжение. Принимайте. Если хотите расслабиться, принимайте. Принимайте все, что происходит вокруг, пусть оно станет для вас единым органичным целым. Оно таким и является – известно вам это или нет, но все взаимосвязано. Эти птицы, деревья, это небо, солнце, земля, вы, я – все взаимосвязано. Все является единым органичным целым. Если исчезнет солнце, исчезнут деревья; если исчезнут деревья, исчезнут птицы; если птицы и деревья исчезнут, исчезнете вы. Это экология. Все тесно связано друг с другом. Поэтому ничего не отрицайте – как только вы

что-либо отрицаете, вы отрицаете нечто в себе самих. Если вы отрицаете этих поющих птиц, вы отрицаете нечто внутри себя.

## **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.