



# OSHO

ОШО

## СОЗНАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ:

---

Новая надежда,  
новое утешение



ВСЕ

**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Сознание и медитация: новая**  
**надежда, новое утешение**  
**Серия «Уроки жизни (Весь)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17533814](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17533814)*

*Ошо Сознание и медитация: новая надежда, новое утешение.: ИГ  
«Весь»; СПб; 2016*

*ISBN 978-5-9573-3086-8*

### **Аннотация**

Ошо – просветленный мистик XX века – знает о медитации практически все. В этой небольшой книге он рассказывает о том, в каком состоянии легче всего войти в медитацию. Он учит, что медитировать нужно не только, когда вы страдаете, но и когда счастливы. Пусть медитация станет вашей новой радостью и новым блаженством, новой надеждой и новым утешением. Ведь она может трансформировать ваше сознание. *Медитация – величайшее приключение, которое может произойти с человеческим умом. К нему нельзя подготовиться. Пока не познаешь, что такое медитация, невозможно знать, что это такое. Все сказанное в конечном итоге ничего не значит – истина остается невысказанной (ОШО).*

# Ошо

## Сознание и медитация: новая надежда, новое утешение

OSHO

Meditation – the only Medicine

**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)



## Что такое медитация?

Это самый главный вопрос, что касается моего подхода к религиозности. Медитация – это суть моего учения. Это именно то лоно, из которого должна родиться новая религиозность. Но описать медитацию словами очень трудно. Медитация и слова несовместимы по определению. Медитация – это нечто, что вы можете иметь, чем вы можете быть, но в силу самой ее природы вы не можете сказать, что это такое. И все же были предприняты попытки хоть как-то ее объяснить. Даже если в результате возникнет лишь фрагментарное, частичное понимание, это большее, на что можно надеяться.

Но даже частичное понимание медитации может стать семенем. Многое зависит от того, как вы слушаете. Если вы только слышите, тогда до вас не дойдет даже часть ее сути, но если вы слушаете... Постарайтесь понять разницу между первым и вторым.

Слышание механично. У вас есть уши – вы можете слышать. Если вы оглохните, тогда механический аппарат может помочь вам слышать. Уши – это всего-навсего определенный механизм для восприятия звуков. Слышать очень просто: животные слышат, любое существо, обладающее ушами, способно слышать. Но слушание – это гораздо более высокая ступень.

Слушать значит *только* слышать и не делать ничего боль-

ше: в вашем уме нет никаких других мыслей, ваше внутреннее небо безоблачно – тогда все, что говорится, доходит до вас в том виде, в котором было сказано. Ваш ум не вмешивается, вы не интерпретируете услышанное, пропуская его через фильтр своих предрассудков; оно не затуманивается тем, что происходит внутри вас прямо сейчас, – потому что все это искажения.

Обычно это не сложно; вы всегда обходитесь только слышанием, потому что то, что вы слышите, – общепринятые вещи. Если я говорю что-либо о доме, о двери, о птице, о дереве – с этим нет проблем. Это общепринятые вещи – потребности в том, чтобы слушать, не возникает. Но потребность слушать появляется тогда, когда мы говорим о чем-то, подобном медитации, которая является не вещью, а субъективным состоянием. Мы можем только указать на него. Вам нужно быть очень внимательными и бдительными, тогда есть вероятность, что до вас дойдет хотя бы толика смысла этого состояния.

Даже если у вас возникнет хоть немного понимания, этого более чем достаточно, поскольку у понимания есть способность расти. Если хотя бы крупинка понимания попадет в правильное место, в сердце, само по себе оно начнет расти.

Вначале постарайтесь понять слово «медитация». Это неправильное слово для описания того состояния, которое обязательно начинает интересовать любого истинного искателя. Поэтому я хотел бы сказать вам кое-что о нескольких

словах. В санскрите для медитации у нас есть специальное слово – *дхьяна*. Оно непереводаемо, ни в одном другом языке не существует аналогичного слова. Вот уже две тысячи лет это слово считается непереводимым по той простой причине, что носители ни одного другого языка либо не пробовали его перевести, либо не испытывали то состояние, которое оно обозначает; поэтому в других языках его нет.

Слово необходимо только тогда, когда есть что сказать, есть чему дать название. В английском языке есть три слова. Первое из них – концентрация. Я видел много книг, написанных людьми, исполненными самыми благими намерениями, но не имеющими никакого опыта медитации. Они постоянно используют для *дхьяны* слово «концентрация», но *дхьяна* – это не концентрация. Концентрация просто означает ваш ум, сфокусированный на одной точке; это состояние ума. Обычно ум постоянно движется, но если он постоянно движется, вы не можете использовать его в работе над определенным предметом.

В науке, к примеру, концентрация необходима; без концентрации наука просто не может существовать. Не удивительно, что наука не развилась на Востоке – я вижу эти глубокие внутренние связи, – там концентрация никогда не была ценна. Для религии необходима не концентрация, а нечто другое.

Концентрация – это ум, сфокусированный на одной точке. В этом есть своя польза, потому что в определенный объект

можно проникать все глубже и глубже.

Именно этим и занимается наука: все больше и больше узнает об объективном мире. Человек с постоянно блуждающим умом не может быть ученым. Все искусство ученого состоит в том, что он способен забыть обо всем на свете и сосредоточить свое сознание на чем-то одном. А когда все сознание вливается в одну вещь, это почти все равно, что сфокусировать солнечные лучи при помощи линзы в одной точке – тогда можно зажечь огонь.

Солнечные лучи сами по себе не могут зажечь огонь, потому что они рассеиваются, расходятся. Их движение прямо противоположно концентрации. Концентрация – это когда лучи сходятся, встречаются в одной точке; а когда множество лучей встречается в одной точке, у них появляется энергия, которой достаточно для того, чтобы зажечь огонь. Сознание обладает таким же свойством – сконцентрируйте его, и вы сможете глубже проникнуть в тайны вещей.

Это мне напомнило о Томасе Алва Эдисоне – одном из величайших западных ученых. Однажды он сосредоточенно над чем-то работал, и когда его жена принесла ему завтрак, она увидела, что он так поглощен своей работой, что даже не услышал, как она вошла. Он даже не взглянул на жену, он не осознавал, что она рядом, а она знала, что в такой момент его лучше не беспокоить: «Завтрак, конечно, остынет, но он очень рассердится, если я побеспокою его – никогда не знаешь, где он».

Поэтому она просто поставила перед ним завтрак, чтобы он, как только выйдет из своего состояния концентрации, увидел его и съел. Но что произошло? В это время к ним как раз заглянул приятель – он тоже увидел, что Эдисон очень сосредоточенно работает. Он посмотрел на остывающий завтрак и подумал: «Пусть он лучше занимается своей работой, а я тем временем съем его завтрак, а то он остынет». И он съел весь завтрак, а Эдисон даже не заметил, что его приятель был у него в комнате и ел.

Когда Эдисон вышел из состояния концентрации, он огляделся и увидел своего приятеля и пустую тарелку. Эдисон сказал приятелю: «Прости меня, пожалуйста. Я уже съел свой завтрак, ты немного опоздал». Естественно, раз тарелка пуста, кто-то съел ее содержимое, а кто еще мог это сделать? Наверняка, он сам! Бедный приятель даже не знал, что и сказать. Он думал, что удивит Эдисона, но Эдисон удивил его еще больше, сказав: «Ты немного опоздал...»

Но жена все слышала. Она вошла в комнату и сказала: «Он не опоздал, это ты опоздал! Это он прикончил твой завтрак. Я все видела, но подумала, что завтрак все равно остывает, пусть хоть кто-нибудь его съест. Ты еще тот ученый! Не понимаю, как ты справляешься со своей наукой. Ты даже не знаешь, кто съел твой завтрак, и еще просишь при этом прощения: „Извини, ты немного опоздал...“»

Концентрация – это всегда сужение сознания. Чем *уже* становится сознание, тем оно сильнее. Оно словно меч, вон-

зающийся в любую тайну природы, – нужно только забыть обо всем остальном. Но этот метод концентрации не религиозен. Очень многие люди этого не поняли – не только на Западе, но и на Востоке. Они думают, что концентрация религиозна, медитативна. Она дает огромную силу, но это сила ума.

Например, в Индии в 1920 году царь Варанаси перенес операцию, ставшую сенсацией во всем мире. Он отказался от анестезии. Он сказал: «Я дал обет не принимать ничего, что может лишить меня сознания, поэтому я не могу согласиться на наркоз, но вам не стоит беспокоиться».

Это была серьезная операция по удалению аппендикса. Вырезать аппендикс без анестезии очень опасно – можно убить человека. Он может этого не вынести – будет ужасная боль. Нужно разрезать живот, вырезать аппендикс и извлечь. Операция может занять один час, два часа – неизвестно, в каком состоянии находится аппендикс.

Но пациент тоже был не простым человеком, – иначе анестезию применили бы насильно, – он был царем Варанаси. Он сказал врачам: «Не беспокойтесь». А там собрались самые лучшие доктора Индии и один специалист из Англии. Они устроили консилиум – никто не был готов проводить эту операцию, но ее необходимо было сделать, иначе в любой момент аппендицит мог убить царя. Ситуация была серьезной, и обе возможности ее разрешения казались опасными: если оставить царя без операции, он может умереть; если де-

лать операцию, не лишая его сознания – чего раньше никогда не делали, не было такого прецедента, – то...

Но царь сказал: «Вы меня не поняли. Такого прецедента никогда не было, потому что вы никогда не оперировали человека, подобного тому, которого вы собираетесь оперировать сейчас. Просто дайте мне мою священную книгу Шри-мад Бхагавад Гиту. Я почитаю ее, и через пять минут вы сможете начать. Когда я поглощен Гитой, вы можете резать любую часть моего тела – я не буду чувствовать боли и даже не буду об этом знать».

И царь настоял на своем... в любом случае без операции он бы умер, так что в попытке прооперировать его не было никакого вреда. Врачи думали, что, возможно, он прав – ведь он был знаменит своими духовными практиками. Итак, сделали, как он велел. Он почитал Гиту пять минут и закрыл глаза, книга выпала у него из рук, и операция была проведена. Она заняла полтора часа и была действительно очень серьезной: еще пару часов, и аппендикс мог бы разорваться и убить царя. Аппендикс удалили, а царь оставался в полном сознании и был совершенно спокоен – даже глазом не моргнул. Он был где-то в другом месте.

Всю жизнь он занимался этой практикой: всего пять минут чтения, и он погружался в особое состояние. Он знал Гиту наизусть и мог воспроизводить ее вслух без книги. Как только он входил в Гиту, он *действительно* оказывался в ней; там оказывался его ум – он полностью покидал тело.

Это была редкая операция, и она прославилась на весь мир. Но снова была совершена та же ошибка. Все газеты написали о том, что царь Варанаси – человек глубокой медитации. Он был человеком глубокой концентрации, но не медитации.

Он тоже заблуждался; он тоже думал, что достиг состояния медитации. Но это не было медитацией. Просто ум настолько сфокусирован, что все остальное выпадает из его фокуса и не осознается. Это не состояние осознанности, это состояние суженного сознания – настолько суженного, что оно становится точечным, и оставшаяся часть существования из него выпадет.

Поэтому прежде, чем я отвечу на вопрос «Что такое медитация?», вы должны понять, что ею не является.

Во-первых, это не концентрация. Во-вторых, это не созерцание.

Концентрация точечна, созерцание имеет более широкое поле. Вы созерцаете красоту... Существуют тысячи красивых вещей, вы можете постоянно перемещаться с одной красивой вещи на другую. У вас богатый опыт переживания красоты, вы можете переходить от одного случая переживания красоты к другому. Но все же вы остаетесь привязанными к этому предмету. Созерцание – это более широкая концентрация, не точечная, но ограниченная предметом. Вы будете двигаться, ваш ум будет двигаться, но он все равно останется в пределах предмета.

# 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.