



### Что такое медитация | Часть 18 | СОСТОЯНИЕ НЕ-УМА

Первое, что нужно знать, это — что такое медитация. Все остальное последует. Я не могу вам сказать, что вы должны заниматься медитацией, я могу лишь объяснить вам, что это. Если вы меня понимаете, вы будете в медитации, и нет никакого "должны". Если вы меня не понимаете, вы не будете в медитации.

Медитация — это состояние "не-ума". Медитация — это состояние чистого сознания без содержания. Обычно наше сознание слишком переполнено чепухой, совсем как зеркало, покрытое пылью. Ум — постоянная толчея — движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции — это постоянная толчея! День приходит, день уходит. Даже когда вы спите, ум функционирует, он грезит. Это по-прежнему думание, это по-прежнему волнения и печали. Он готовится к следующему дню, продолжается подспудное приготовление.

Такое состояние — не медитация. Как раз противоположное и есть медитация. Когда нет толчеи, и думание прекратилось, ни одна мысль не движется, ни одно желание не удерживается, вы полностью молчаливы — такое молчание и есть медитация. И в этом молчании известна истина, больше никогда. Медитация — это состояние не-ума.

И вы не сможете найти медитацию с помощью ума, так как ум будет вечно находить самого себя. Вы сможете найти медитацию, только отставляя ум в сторону, оставаясь холодными, индифферентными, неотожествленными с умом, видя, как ум проходит мимо, но не отождествляясь с ним, не думая, что я есть он.

Медитация — это осознание того, что я не есть ум. Когда это осознание идет глубже и глубже, мало-помалу появляются мгновения — мгновения тишины, мгновения чистого пространства, мгновения прозрачности, мгновения, когда ничто в вас не удерживается,

Автор: Центр "СемиЗнание"

16.02.2013 10:06 - Обновлено 17.02.2021 07:23

и все постоянно. В эти мгновения безмолвия вы узнаете, кто вы такие, и вы узнаете тайну бытия этой жизни, этого существования.

Приходит день, день великого блаженства, когда медитация становится вашим естественным состоянием.

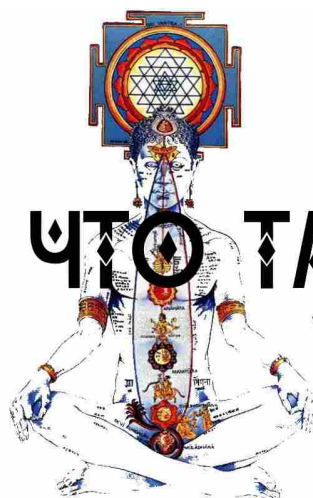
Ум—это нечто неестественное, он никогда не станет вашим естественным состоянием. Но медитация — это естественное состояние, которое мы утратили. Это — утраченный рай, но рай можно вернуть. Посмотрите в детские глаза, посмотрите — и вы увидите удивительное огромное молчание, невинность. Каждый ребенок приходит с медитативным состоянием, но он должен быть наставлен на пути общества — его нужно научить, как думать, как вычислять, как размышлять, как спорить; его нужно научить словам, языку, понятиям. И мало-помалу он теряет контакт со своей невинностью. Он становится испорченным, загрязненным обществом. Он становится эффективным механизмом, он больше не человек.

Все, что нужно — это снова вернуть это пространство. Вы его уже знали, так что, когда вы в первый раз узнаете медитацию, вы будете удивлены — так как в вас возникает великое чувство, будто вы знали ее раньше. И это чувство правдиво: вы ее уже знали. Вы забыли. Алмаз потерялся в горах мусора, но если вы сможете их раздвинуть, вы вновь найдете этот алмаз — он ваш.

В действительности, его нельзя потерять, о нем можно лишь забыть. Мы рождены медитаторами, а потом мы изучаем пути ума. Но наша истинная природа остается спрятанной где-то глубоко внутри, подобно подземному течению. Однажды, немного покопав, вы найдете, что источник по-прежнему изливается — источник чистой воды; и величайшая радость в жизни — найти его.

*Ошо / Оранжевая книга*

[СЕМИНАР | ПРАКТИКА | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ | WHAT IS MEDITATION | ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

**ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ**

**WHAT IS MEDITATION**

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU  
+74997034523

