



Что такое медитация | Часть 15 | ЦЕНИТЕ НЕОСОЗНАВАНИЕ

Когда вы осознаете, наслаждайтесь осознанием, а когда не осознаете, наслаждайтесь неосознанием. В этом нет ничего плохого, потому что неосознание подобно отдыху. Если бы его не было, осознание обернулось бы напряжением.

Если вы будете бодрствовать по двадцать четыре часа в сутки, то сколько дней, по вашему мнению, вы сможете прожить? Без пищи человек способен жить три месяца; а без сна он уже через три недели сойдет с ума и попытается совершить самоубийство. Днем вы бодрствуете; ночью расслабляетесь, и это расслабление помогает вам днем бодрствовать, быть снова полным сил. Энергия прошла через период отдыха, поэтому утром она вновь оживает.

То же самое происходит и с медитацией: несколько минут вы совершенно сознательны, вы на вершине, а на несколько минут оказываетесь в долине, отдыхаете. Осознание исчезло, вы забыли. Что ж в этом плохого?

Все очень просто. Благодаря неосознанию, осознание появится снова, свежее, юное, и будет продолжаться дальше. Если вы можете наслаждаться и тем, и другим, то вы становитесь третьим. Это главное, что необходимо понять: если вы можете наслаждаться и тем, и другим, значит, вы ни то и ни другое — не осознание, не неосознание: вы тот, кто наслаждается и тем, и другим. Появляется нечто потустороннее.

Это и есть подлинный свидетель. Счастье, которым вы наслаждаетесь, что в нем плохого? Когда счастье ушло и вы стали печальны, что плохого в печали?

Наслаждайтесь ею. Если вы способны наслаждаться печалью, значит вы ни то и ни другое.

Вот что я скажу: если вы наслаждаетесь печалью, в ней есть своя красота. Счастье мелковато; печаль глубока, она обладает глубиной. Человек, который никогда не знал печали, будет мелким, он останется на поверхности. Печаль — как темная ночь, она

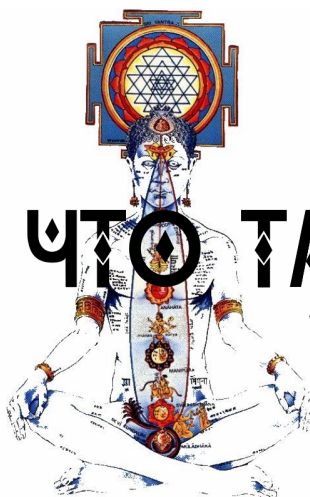
очень глубока. У темноты есть свое безмолвие, у печали тоже. Счастье журчит как ручеек; оно вызывает шум. Счастье подобно горной реке; оно течет с шумом. Но горная река никогда не бывает глубокой; она всегда мелка. Когда река достигает долины, она становится глубокой, но ее шум исчезает. Река течет как бы не двигаясь. У печали есть глубина.

Зачем создавать беспокойство? Когда вы счастливы, будьте счастливы, наслаждайтесь счастьем, но не отождествляйтесь с ним. Когда я говорю: будьте счастливы, то имею в виду — наслаждайтесь счастьем. Пусть оно будет атмосферой, которая колеблется и изменяется. Утро сменяется полднем, полдень сменяется вечером, затем наступает ночь. Пусть счастье будет атмосферой вокруг вас. Наслаждайтесь им, а когда приходит печаль, наслаждайтесь печалью. Я учу вас наслаждаться независимо от обстоятельств. Сидите безмолвно и наслаждайтесь печалью, и вдруг — печаль перестает быть печалью; она стала безмолвной мирной минутой, которая прекрасна сама по себе. В печали нет ничего плохого.

И тогда появляется высшая алхимия, точка, в которой вы внезапно понимаете, что вы ни то и ни другое — не счастье и не несчастье. Вы — наблюдатель: вы наблюдаете вершины, вы наблюдаете долины; но вы ни то и ни другое.

Достигнув этой точки, вы можете праздновать что угодно — праздновать жизнь, праздновать смерть.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

