Автор: Центр "СемиЗнание"
28.02.2013 19:30 - Обновлено 02.10.2020 11:00

Что такое медитация | Часть 25 | Медитация- это Дрейф, а не плавание.

Какая разница между «быть в медитации» и как «делать медитацию»?

Та же разница, которую я только что объяснял. Если человек медитацию, он пытается сделать смятенный ум мирным. Что он сделает? Он попытается сделать ум спокойным. Когда индивидуальность в медитации, она не пытается успокоить ум; вместо этого она выскальзывает из него. Если солнце слишком жаркое, мучительное, ты увидишь, как человек открывает зонт — снаружи на солнце можно раскрыть зонт — тогда человек может стоять в его тени или под защитой другой тени. Но зонт, однако, нельзя открыть внутри ума. Единственной защитой там будет мысль — а это ничего не меняет. Это будет все равно, что человек, стоящий на солнце с закры-тыми глазами, думающий, что у него над головой зонт и ему не жарко. Но ему обязательно будет жарко.

Этот человек пытается что-то сделать, остудить солнце. Он пытается делать медитацию. Есть другой человек. Когда снаружи солнце, он просто встает, заходит в дом и расслабляется. Он не совершает попыток остудить солнце, он просто уходит в тень.

Делать медитацию — значит совершать усилие, попытку изменить ум. Быть в медитации означает не делать никаких усилий, изменить ум, а просто беззвучно войти внутрь.

Ты должен принять во внимание различия между ними. Если ты делаешь усилие, чтобы медитировать, медитация никогда не случится. Если ты пытаешься сделать сознательное усилие — если ты сидишь, напрягаешь мышцы, ставишь целью успокоить ум любой ценой, — это не сработает, потому что, в конце концов, кто будет делать все это? Кто будет ставить цель? Кто, как не ты?

Ты, такой, каков ты есть, ты уже беспокоен, уже в смятении. Затем ты пытаешься

успокоить себя? Это значит, добавить к своим головным болям еще одну. Ты сидишь прямо, готовый отвергнуть все. Чем более застывшим ты становишься, тем больше будет трудностей, и тем более напряженным ты станешь. Это неверный путь. Я прошу тебя медитировать, потому что медитация — это расслаб-ление. Тебе не нужно ничего делать, просто будь расслабленным.
Обязательно пойми. Позволь, я еще поясню это на небольшой иллюстрации. Используй ее как окончательный критерий. Человек плывет в реке. Он говорит, что хочет достичь другого берега. У реки быстрое течение, и он бьет по воде руками и ногами, пытаясь переплыть реку. Он становится усталым, изнуренным, разбитым, но продолжает плыть. Этот человек совершает усилие. Плыть для него усилие.
Делать медитацию — это тоже усилие. Есть другой человек. Вместо того чтобы плыть, он лежит на воде. Он позволил себе плыть вместе с рекой. Река течет, и он тоже течет. Он вообще не плывет, он просто дрейфует. Чтобы дрейфовать, не нужно усилия; дрейф — это «не-усилие».
Медитация, о которой я говорю, подобна дрейфу и не похожа на плавание. Наблюдай плывущего человека и лист, плывущий по реке. Наслаждение и радость плывущего листа просто не от этого мира. У листа нет ни проблем, ни препятствий, ни ссор, ни тревог. Лист очень умен. В чем его хитрость? Хитрость листа в том, что он сделал реку своей лодкой и теперь едет на ней. Лист готов и хочет двигаться туда, куда несет его река. В этом смысле лист сломил силу реки. Река не может причинить ему вреда, потому что лист не борется с рекой. Лист не хочет оказывать никакого сопротивления, он просто плывет.
Лист в полном согласии. Почему бы нет? Сейчас он не пытается быть в согласии с рекой, он просто лежит на воде; вот и все. Куда бы его ни несла река, пусть так и будет. Держи в уме плывущий лист. Можешь ли ты так плыть по реке жизни? Не должно быть ни малейшей мысли о пла-вании, ни малейшего чувства; не должно быть вообще никакого ума. Ты никогда не замечал, что живой человек может утонуть в реке, тогда как мертвый плавает на поверхности? Ты никогда не удивлялся, в чем тут дело? Живой человек тонет, но мертвый не тонет никогда. Он тут же поднимается на поверхность. В чем разница? Мертвое тело приходит в состояние не-усилия. Мертвое тело ничего не делает; оно не может даже желать. Тело поднимается на поверхность и плывет. Живой человек тонет, потому что живой человек прикладывает усилия к тому, чтобы остаться живым. Пытаясь это сделать, он устает, — а когда он устает, он тонет. Его топит его борьба, не река. Река не может утопить мертвого человека, потому что он не совершает никакой борьбы. Поскольку он не борется, нет вопроса о потере сил. Река не может причинить ему вреда. Поэтому он плывет по реке.
Медитация, о которой я говорю, подобна дрейфу, не плаванию. Тебе нужно просто дрейфовать. Когда я предлагаю расслабить тело, я подразумеваю, что ты должен позволить телу дрейфовать. Тогда человек не держит тело никакой хваткой; тогда он не приковывает себя к берегу тела — ты отпускаешь, ты дрейфуешь. Когда я предлагаю отпустить и дыхание, не цепляйся за берег дыхания. Оставь и его, дрейфуй с ним. Тогда куда идет человек? Если ты отпустишь тело, ты будешь двигаться внутрь; если та держишь тело, ты выйдешь наружу.
Медитация — это своего рода дрейф. Человек, который учится дрейфовать, достигает Божественного. Не плыви; человек, который плывет, заблудится. Человек, который плывет, самое большее, оставит один берег и достигнет другого. Бедный человек после

Автор: Центр "СемиЗнание"
28.02.2013 19:30 - Обновлено 02.10.2020 11:00

столь долгого плавания, самое большее, станет бога-тым — что еще? После столь долгого плавания человек, занимающий маленький стул, может быть, начнет сидеть на большом стуле в Дели — что еще произойдет?
Этот берег реки так же ведет тебя к реке, как и тот. Берег Дварки настолько же вне реки, как и берег Дели — никакой разницы нет. Пловец только достигает берега. Но как насчет того, кто дрейфует? Никакой берег не может ему помешать, потому что он позволил себе двигаться с потоком. Его понесет поток. Он обязательно понесет его и принесет к океану. Сама цель в том, чтобы достичь океана — река стано-вится океаном, а индивидуальное сознание — Божествен-ным. Когда капля теряется в океане, в абсолютном смысле жизни, в высшем блаженстве жизни, достигнута верховная красота жизни.
Вот предельное: искусство умирать есть искусство дрейфа. Человек, который готов умереть, никогда не плывет. Он говорит:
— Неси меня куда хочешь. Я готов!
Ощо / Здесь и Сейчас
МЕДИТАЦИИ ОШО И В ОПИСАНИИ ОШО ЗДЕСЬ
ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ