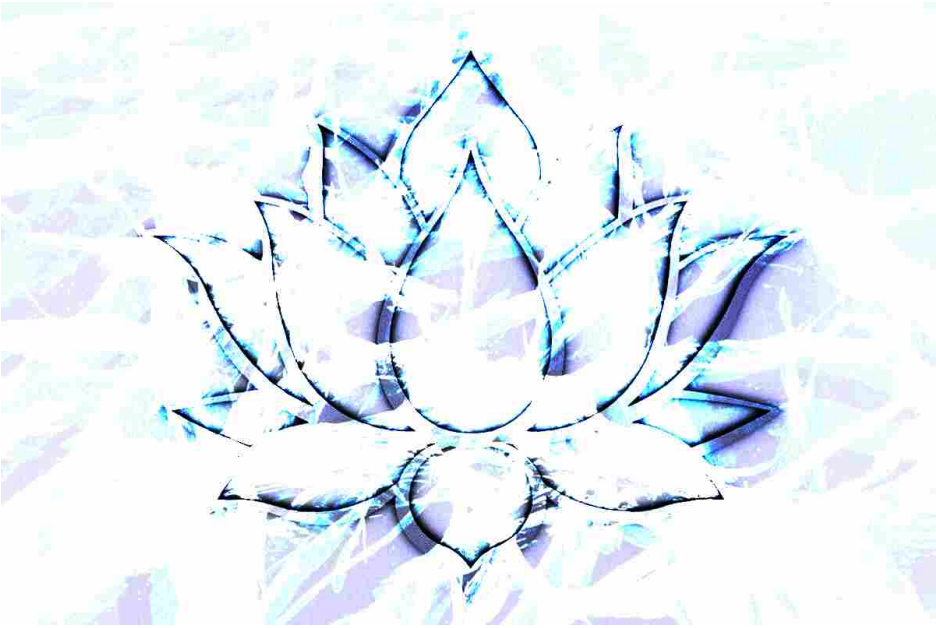
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
17.06.2019 19:53 - Обновлено 09.03.2022 10:44



Что такое медитация | Часть 37 | Медитация-Лезвие бритвы
Медитировать — значит пребывать в этом моменте, никуда не уходить из него.
Будду спросили: «Как нам медитировать?»

Он ответил: «Что бы ты ни делал , делай это осознанно; это и есть медитация. Когда ты идешь, ступай со вниманием, будто ходьба — это все, что есть; когда принимаешь пищу, ешь осознанно, будто еда — это все, что есть; поднимаешься с места — поднимайся осознанно; сидишь, осознавай, что сидишь. Все твои действия становятся осознанными, твой ум не уходит за пределы этого мгновения, он остается в этом мгновении, водворяется в нем. Это и есть медитация». Медитация — это не отдельный процесс. Словом «медитация» просто называют жизнь, прожитую с осознанием. Медитация — это не занятие, которому ты можешь посвятить час в день, а потом забыть о нем до завтра. Нет, если медитация отсутствует в твоей жизни двадцать три часа в сутки и лишь один час медитативен, двадцать три часа наверняка возьмут верх над одним-единственным часом. Не-медитативное состояние одержит победу, а медитация проиграет. Если двадцать три часа в сутки ты живешь без осознания и лишь час осознанно, ты никогда не достигнешь состояния будды. Как этот единственный час может превозмочь остальные двадцать три?
И вот что ты также должен понять. Как можно час пребывать в состоянии осознанности, если остальные двадцать три часа ты не осознаешь? Как можно один час быть здоровым, если остальные двадцать три ты болен? Здоровье и болезнь появляются как следствие процессов, протекающих внутри твоего организма. Если двадцать три часа в сутки ты здоров, твое здоровье будет таким же крепким и в оставшийся час, ведь внутренние потоки нельзя остановить на это время. Поток продолжает свое движение. Медитация не наступит лишь потому, что ты сходил в храм, мечеть или гурудвару. Если

в тебе нет пробужденности. когда ты делаешь покупки в магазине или на рынке, когда сидишь дома, то с чего бы тебе вдруг стать пробужденным в храме? Ничего не случается внезапно, если это не часть твоего внутреннего потока. Вот почему Будда говорил, что медитация может случиться, только если ты медитативен двадцать четыре часа в сутки.
Так что хорошенько усвой, что медитация не просто одно из многочисленных дел, которыми можно заняться в жизни. Это не просто еще одно звено в бесконечной цепи человеческих деяний. Она подобна нити, на которую нанизываются все цветы гирлянды. Медитация — это образ жизни, а не вид деятельности. Цветочная гирлянда возникает, если человек медитативен во всем, чем занимается, если нить проходит через каждый цветок. Нить даже не видна, она спрятана под цветами. Так и медитирующего человека разглядеть нельзя; он здесь, присутствует, но при этом спрятан за всеми поступками, которые совершаются через него. Человек пробуждается в тот день, когда начинает жить медитативно. Пока он живет не-медитативно, он погружен в сон.
Существует одно-единственное явление, которое никому не дано уничтожить, и это — осознанность, внутренняя пробужденность, внутреннее сознание. У Будды, Махавиры или Христа память не лучше, чем у нас с вами, это люди, в которых было больше осознанности, чем у нас, она была более высокого уровня. У них ничего нельзя отнять. Мы можем убить их, разорвать их тела на мелкие кусочки, но нам не удастся уничтожить их осознанность, ведь она не является следствием какого-либо физического процесса. Осознанность — так называется сущность нашего духовного сердца, наш глубинный центр, сердцевина нашей души... можно подыскать и другие определения. Так что осознанность никто не сможет уничтожить. Память можно стереть и заполнить заново. Память мы получаем из внешнего мира, — следовательно, ее могут у нас отнять.
Осознанность рождается внутри нас, она не приходит извне; поэтому ее нельзя у нас отнять.
Только медитация, и ничто иное, выходит за пределы смерти.
Не знание, а медитация может стать нашим другом в момент смерти.
Только медитация несет освобождение. Поэтому индуисты всегда говорили, что не бывает другого освобождения, кроме медитации. Все остальное — это путы, мы связаны по рукам и ногам. Наша мораль — это путы, наши знания — тоже путы. Только медитация освобождает.
Медитация — это лезвие бритвы.
В ту секунду, когда ты попытаешься медитировать, ты поймешь, почему мистики назвали ее лезвием бритвы: она так бесконечно мала, ее так легко упустить. Вот мгновение, когда с тобой случилась медитация, и уже в следующую секунду ты снова очутился в состоянии не-медитации. Как-нибудь выбери время и проведи такой эксперимент: возьми в руки часы и попытайся неотрывно наблюдать за секундной стрелкой. Подсчитай, как долго тебе удается наблюдать за движением стрелки и не отвлекаться на мысли. Ты увидишь, что три секунды — это твой предел, и даже это дается тебе с большим трудом. И три секунды еще не прошло, а твой ум уже куда-то улетел — в фантазию, где исполняются твои мечты, или, может, в некое приятное для тебя состояние. Ты напрочь забыл не только о секундной стрелке, но и вообще о часах в своей руке. Обнаружив, сколько времени прошло с тех пор, как ты забыл о стрелке, ты будешь поражен. Тогда ты поймешь, почему мистики сравнивают медитацию с лезвием

бритвы. Одно мгновение, всего лишь крохотное мгновение, и ты его упустил!
Если же ты желаешь пробудиться, концентрация тебе вообще не нужна. Чтобы пробудиться, не нужен ни страх, ни жадность. Страх, жадность и концентрация ума должны исчезнуть. Тебе, наверное, будет сложно это понять, ведь концентрацию ошибочно считали медитацией. Концентрация — это не медитация. Концентрация — это состояние напряжения; медитация — состояние расслабления. Концентрация узка, медитация — безбрежна. Медитация означает, что ум расположился на отдых; он не стремится в каком-то заданном направлении, он ни на чем не сосредоточен. Он просто отдыхает.
Если ты сидишь под деревом и упражняешься в концентрации, внутри тебя рождается сила. Любая сила питает и насыщает эго. Поэтому всегда оказывается, что саннъясины, практикующие концентрацию ума, — большие эгоисты. Каждое их действие — это величественная демонстрация собственного «я»; они могут говорить, ходить, сидеть, заниматься каким-нибудь делом, и во всем этом очень много их «я». Как человек, переполненный своим эго, может пребывать в единстве с бытием? Это невозможно.
Медитация — это состояние, полностью противоположное концентрации.
Медитация означает, что ты сидишь под деревом, а твое сознание открыто всему окружающему. Оно не бежит во все стороны, оно открыто всему. Оно не убегает, оно спокойно и распахнуто. Вот слышится, как запела птица, и ни одной мысли при этом не возникает. Ты не думаешь, кукушка это или какая другая птичка. Как только появляется мысль, медитация исчезает; вместе с мыслями начинается концентрация. Птица будет петь, и ее песня эхом отзовется в твоей внутренней пустоте, ведь ты открыт и доступен. Но ни тени мысли не возникает; звук отразится в тебе и исчезнет. Вот над головой у тебя пролетел самолет.
Его гул прокатится эхом и растворится. Вот слышен звук паровозного гудка. Он отразится внутри тебя и растает. С деревьев будут падать листья, их шелест станет эхом в твоей внутренней пустоте, но ты не будешь думать, ты просто будешь.
Медитация — так называется это пребывание, когда ты просто есть, без всяких мыслей.
Медитация — это не суженное состояние ума, не узкая речушка, это океан.
Концентрация подобна реке, быстро и резво несущей свои воды в заданном направлении. Медитация подобна океану, бескрайней глади, открытой всем ветрам, но никуда не направленной. Река может выйти из берегов; океану это состояние неведомо. Реки текут, у них узкое русло, заполненное небольшим количеством воды. Но если воды станет чуть меньше, река может пересохнуть. Концентрация может выйти из берегов, ее может снести ураганом большой силы, но концентрация может и пересохнуть, стать безжизненной.
Медитация никогда не выходит из берегов и никогда не пересыхает. Она неизменна и устойчива в самой себе.
Пробужденность достигается медитацией, а медитация — это отпускание.
Концентрация достигается силой воли, а медитация — отпусканием. Отпускание — это когда ты отдаешь себя целому, становишься с ним един.
Медитирующий человек — это тот, кто умер для своего эго. Отпускание — это когда ты растворяешь свое «я» и говоришь существованию: «Теперь на все твоя воля, а не моя». Таково значение этой сутры: это ты, а не я; я сдаю свое эго тебе. Это «я», которое я так тщательно оберегал, которое принесло мне столько несчастий, которое я пронес через многие жизни, пока последние силы не оставили меня; это «я», которое тяжким

бременем тянуло меня к земле и ничего стоящего мне так и не принесло, сейчас я возвращаю его тебе.
Ошо / из бесед
КНИГИ ОШО
МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО
ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ