



Введение

Поиграйте с идеей о медитации...

Должно быть, вы видели, как беспокойно прыгают и скачут обезьяны. Ваш ум еще беспокойнее — он прыгает и скачет еще больше, непрерывно. Если бы можно было изобрести способ открыть окна вашего ума и заглянуть внутрь, вы бы удивились, увидев, что делают люди. Вы можете увидеть человека, сидящего в позе лотоса и медитирующего, но внутри своего ума он совершает множество великих путешествий, делает гигантские прыжки с одного дерева на другое — и все это происходит внутри, там живет ум-обезьяна.

Люди постоянно говорят мне, что никогда раньше не встречались с моей разновидностью медитации. Обычно люди медитируют с закрытыми глазами, тихо сидя в позе лотоса.

Медитация, на мой взгляд, не ограничена пространством, ей доступно все существование целиком. Вы наблюдатель, можете наблюдать все происходящее. Не нужно никаких усилий, чтобы на чем-то концентрироваться, не нужно никаких усилий ни для концентрации, ни для размышлений. Вы ничего этого не делаете,



вы просто наблюдаете, просто осознаёте. Это навык. Это не наука, не искусство, не ремесло — это навык.

Так что вам нужно просто продолжать играть с этой идеей. Сидя в ванне, поиграйте с идеей, что вы ничего не делаете. И однажды вы будете удивлены: просто играя с идеей, вы обнаружите, что это случилось — потому что это ваша природа. Просто подходящий момент... Вы никогда не знаете, когда наступит этот подходящий момент, когда возникнет та самая возможность, так что продолжайте играть.

Я говорю вам: просто продолжайте играть с этой идеей. Я использую слово «играть», потому что я не серьёзный человек и моя религия не серьёзна. Просто продолжайте играть — и у вас достаточно времени.

В любое время — лежа в постели, если сон не приходит, играйте с этой идеей. Зачем беспокоиться из-за сна? Он придет, когда придет. Вы не можете ничего сделать, чтобы вызвать его, это не в вашей власти — так зачем из-за него переживать? Забудьте обо всем, что не в вашей власти. Время — в ваших руках, так почему не использовать его? Лежа в постели, холодной ночью, под своим одеялом, с ощущением уюта и наслаждения — просто играйте с этой идеей. Вам не нужно сидеть в позе лотоса. В моей медитации вам не нужно никоим образом себя мучить.

Не нужна никакая особая поза, не нужно и особое время. Есть люди, которые полагают, что существует особое время. Нет, не для медитации. Любое время — правильное, вам просто нужно быть расслабленными и игривыми. А если этого не происходит — неважно. Не грустите. Я не говорю вам, что это случится сегодня, завтра, в течение трех месяцев или полугода. Я не даю вам никаких ожиданий, потому что это создаст напряжение в вашем уме. Это может случиться

в любой день, а может не случиться: все зависит от степени вашей игривости.

Просто начните играть — в ванне, когда вы ничего не делаете, почему бы не поиграть? Под душем вы ничего не делаете: душ делает всю работу.

Вы просто стоите там. В эти редкие моменты будьте игривыми. Когда вы идете по дороге, ходьба совершается телом, вы не нужны, это делают ноги. В любой момент, когда вы можете почувствовать себя расслабленно, без напряжения, поиграйте с идеей медитации так, как я вам объяснил.

Просто будьте тихими, центрированными в себе, и однажды...

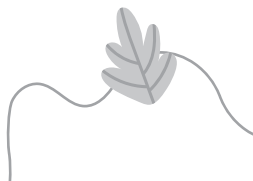
А дней всего семь — не переживайте! Так что в понедельник, вторник, среду, четверг, пятницу, субботу или в крайнем случае в воскресенье — в эти семь дней — это случится. Просто получайте удовольствие от этой идеи, играйте с ней как можно больше. Если ничего не случится (я ничего вам не обещаю), если ничего не случится, это прекрасно: вы же получили удовольствие. Вы играли с этой идеей, вы дали ей шанс.

Просто продолжайте давать медитации шанс, и, когда придет правильный момент, а вы будете полностью расслаблены и открыты, она прыгнет на вас. Как только медитация прыгает на вас, она уже никогда не уходит. Ей некуда уходить — так что подумайте дважды, прежде чем начнете играть!

Ошо

Как использовать эту книгу

Эти 100 медитаций, упражнений на осознанность и побуждений были собраны в этой небольшой книге потому, что вместе они охватывают практически все



ситуации, возникающие в жизни! Если вы хотите сделать «медитацию» регулярной частью своей повседневной жизни или просто ищете более эффективные способы справляться с отвлекающими факторами и раздражителями, которые возникают каждый день, на этих страницах вы найдете инструменты, которые могут помочь.

«Одноминутная» часть (полное раскрытие информации!) — это то время (плюс-минус), которое вам понадобится, чтобы открыть книгу и прочитать выбранную страницу. Как действовать дальше — решать вам.

Чтобы помочь вам начать, эти одномоментные страницы условно поделены на следующие категории:

***В любое время,
в любом месте***

— эта категория охватывает все области повседневных действий, когда рядом с нами обычно

кто-то есть: по дороге на работу или в школу, за рабочим столом, во время встречи с друзьями, в продуктовом магазине, на прогулке с собакой. В повседневной жизни и взаимодействии с другими людьми существует бесчисленное количество возможностей, которые могут принести нам осознанность, больше центрированности и бдительности относительно того, кто мы есть и что делаем. При этом окружающим необязательно видеть, что мы «медитируем».

В уединении

— некоторые из этих страниц потребуют от вас больше внимания и сосредоточенности. Идеи, которые

здесь предлагаются, потребуют определенной свободы от отвлекающих факторов, хотя даже их можно встроить в вашу медитативную осознанность (или



самоосознавание, как ее часто называют), по мере того как вы начнете интегрировать ее в ваше внутреннее существо. Некоторые страницы раздела даже задействуют то, что мы обычно считаем нарушителями спокойствия, например шум, как инструмент, позволяющий глубже погрузиться в тишину.

Между делом

— эти страницы скорее охватывают «переходные» периоды: в повседневных делах, когда мы закончили одно дело и готовимся начать следующее, или когда мы в фоновом режиме обдумывали что-то и теперь оно выходит на поверхность и требует внимания. Когда вы не вполне уверены, что вам следует или хочется делать дальше, возможно, вам будет интересно заглянуть в эту категорию.

Критические моменты

— категория для сложных ситуаций. Трудные эмоции, «провоцирующие» события, возвращение какого-нибудь болотного чудища, которое, как казалось, вы уже похоронили, но вдруг оно снова возникает в жизни, истекая слюной и обнажая клыки. Когда вы по-настоящему расстроены, загляните сюда и посмотрите — возможно, на этих страницах найдется что-то, что откликнется в вашем сердце.

И наконец... помните, что это «условное деление»! Как и во всех жизненных приключениях, эти категории часто пересекаются, дополняют или даже противоречат друг другу. Отнеситесь к этому как к игре — если вам хочется, можете просто выбрать число и посмотреть,



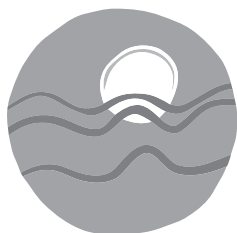
что там. Или закройте глаза и откройте книгу на любой странице, как если бы вы вытягивали карту Таро. Делайте то, что приходит вам в голову в данный момент.

Просто возьмите за привычку начинать с одного из этих коротких моментов. В конечном счете метод не имеет значения — это лишь отправная точка и поддержка для вас. Носите эту книгу с собой и найдите инструмент, который можно применять в любой ситуации.

Сарито Кэрол Нейман, редактор

.....



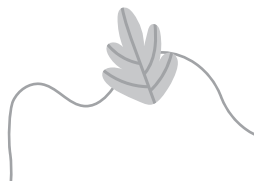


Качайтесь как дерево

*Когда вы сидите беззвучно, начните качаться.
Почувствуйте себя деревом и качайтесь.
Когда вы будете качаться и чувствовать себя
деревом, вы исчезнете как человек — в этом
исчезновении и заключается медитация.*

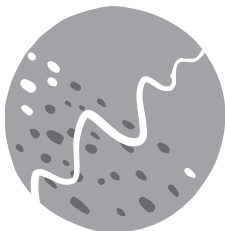
Найдите комфортное место, чтобы сесть — на стуле или подушке на полу. Можете прикрыть глаза и начать чувствовать, что вы — дерево. Это может быть ощущение или визуализация. Постарайтесь перевоплотиться в дерево и начните раскачиваться. Представьте, что ветер дует сквозь ваши ветви. Мягко качайтесь на воображаемом ветру. Не сдерживайте себя: просто станьте маленьким, маленьким, невинным деревом, полностью свободным от ума.

Позвольте всей своей энергии стать энергией танца. Качайтесь и двигайтесь на ветру. Просто почувствуйте, как ветер проходит через вас. Забудьте, что у вас тело человека, вы — дерево. Отождествитесь с деревом...



Или же, если есть возможность, выйдите на улицу, встаньте среди деревьев, станьте деревом и позвольте ветру проходить сквозь вас. Ощущение единения с деревом дает огромную силу и питает душу. Так человек легко входит в первозданное сознание — деревья все еще находятся в нем. Поговорите с деревьями, обнимите их — и неожиданно вы почувствуете, что все хорошо.





Не усложняйте — да или нет

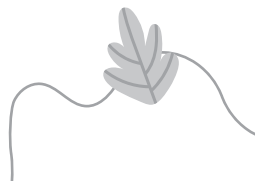
Жизнь сама по себе достаточно сложна, не делайте ее еще сложнее! Сделайте ее максимально простой. Да — значит, да, нет — значит, нет. Не создавайте путаницу.

Просто прислушайтесь к своим чувствам. Если вы чувствуете «да» в какой-то ситуации, следуйте за ним полностью. Если вы чувствуете «нет» — будьте честны, говоря об этом другому. Говорите ясно, чтобы не возникало путаницы или обиды. Не будьте фальшивыми.

Когда вы чувствуете поток, позволяйте ему быть. Когда не чувствуете — не нужно вызывать его силой. Не создавайте себе лишних проблем.

Но будьте правдивыми: всегда, если вы чувствуете поток, следуйте за ним.

Пусть ваше «да» будет полным «да», а ваше «нет» — полным «нет».



Истина никогда не обижает. Быть правдивым с человеком — значит проявлять к нему уважение. Если вы не уважаете человека, вам приходится быть дипломатичным. Тогда приходится играть, вы вынуждены использовать игры и стратегии.

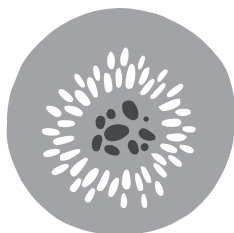
Все, что вы говорите другому, — это: «Прямо сейчас я не в потоке». Вы говорите о себе, не о нем. Если вы не чувствуете потока и пытаетесь вызвать его силой, это будет фальшиво, ложно, и вы будете мстить другому. Только истина приносит удовлетворение.

.....



*В любое время,
в любом месте*

3

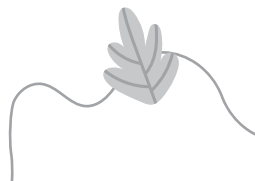


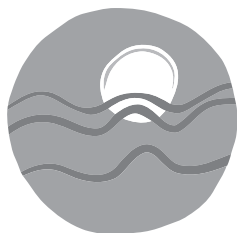
Танцуйте тотально

Танцуйте тотально! И тогда вы будете удивлены. Появится новое ощущение. Когда танец становится тотальным и танцор практически полностью растворен в танце, в вас начинает проявляться новый вид осознанности. Вы будете полностью потеряны в танце: танцора нет, остается только танец. И все же вы не бессознательны, вовсе нет. Скорее наоборот: вы сознаёте, и сознаёте больше, чем когда-либо раньше.

Все могут танцевать — в одиночку или с другими, танец может стать медитацией. Он не должен превращаться в шоу, но его нужно исполнять тотально. Погрузитесь в него настолько, чтобы стать танцем, и никто не будет наблюдать за ним. Отбросьте всякое разделение между собой и танцем и танцуйте — станьте самим движением. Эта тотальная открытость наполнит вас дополнительной энергией, еще бóльшим блаженством.

Так что включите свою любимую музыку и танцуйте тотально, от всего сердца. А когда задача будет выполнена, что-то в вас начнет концентрироваться и интегрироваться.





Наблюдайте за дыханием

Наблюдение за собственным дыханием – происходит вдох, потом выдох, а вы просто наблюдаете. Это качество наблюдения позволит вам понять, что такое неосознанность и что такое осознанность. Вы начинаете осознавать и то и другое одновременно.

Найдите удобное место и положение тела и начните наблюдать за своим дыханием. Дыхание происходит спонтанно, это очень простой процесс: дыхание проникает внутрь, выходит наружу — ничего особенного в нем нет. Не надо его «делать» — просто наблюдайте.

Будда говорил: «Начните с дыхания, потому что это самая простая вещь в мире, настолько простая, что вы вообще в нем не участвуете. Оно случается само по себе». Вы не дышите. На самом деле вы никогда не осознаёте дыхание, пока что-то не пойдет не так. В остальных



случаях дыхание продолжается само по себе: вы можете продолжать спать, а дыхание продолжается.

Сидя в тишине, просто смотрите, как воздух входит и выходит.

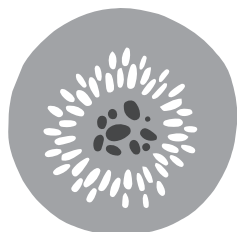
Вы столкнетесь с трудностями даже в этом простом процессе. Несколько секунд вы будете осознанны, затем забудете, ум уведет в сторону — к вашим делам, партнеру, детям или еще тысяче и одной проблеме. Спустя несколько минут вы снова вспомните: «Я забыл(а), я не наблюдаю за дыханием», — тогда снова возвращайтесь. Не нужно ругать себя, не нужно беспокоиться о том, что забыли, потому что теперь, если вы будете беспокоиться, то снова потеряете время. Всякий раз, когда вы замечаете, что перестали следить за дыханием, возвращайтесь, снова начинайте наблюдать за ним. Делая это медленно, постепенно, однажды вы сможете наблюдать за своим дыханием.

И вторая проблема — вам придется столкнуться со скукой, потому что это очень монотонно: одно и то же дыхание входит, одно и то же дыхание выходит. Если вы смотрите скуке в лицо, она исчезает, а за ней открывается невероятное спокойствие. Так что начните осознанность с процесса дыхания.

.....



*В любое время,
в любом месте*



Двигайтесь осознанно

Начните с осознания своих действий, тела, ума, сердца. Когда идете, идите осознанно. Совершая движение рукой, делайте это осознанно, полностью отдавая себе отчет в том, что вы двигаете рукой. Вы можете совершать эти движения бессознательно, просто механически. Отправляясь на утреннюю прогулку, вы можете идти, не осознавая своих стоп. Будьте внимательны к движениям собственного тела.

Медитация просто означает стать более осознанными во всем, что вы делаете — в незначительных, обычных действиях. Мытье пола, приготовление пищи, стирка, чаепитие или прогулка. Что бы вы ни делали, просто делайте это с чуть большей осознанностью. И вы тотчас же сможете увидеть разницу.

Например, вы можете двигать рукой без осознания — так, как это и делают люди. Затем подвигайте ею медленно, осознанно и почувствуйте разницу. Когда вы

двигаете ею осознанно, появляется грация. Есть легкая радость, даже в руке — рука чувствует тишину, покой, блаженство вашей осознанности.

Еда, ходьба, сон — самые обычные повседневные действия — могут превратиться в восторг. Их необходимо делать с такой радостью, чтобы все они превратились в танец.

