



# Содержание

**Руководство по работе с ежедневником 6**

**Введение/**

**Послание творческому человеку 8**

**Упражнение «Холст» 14**

**Упражнение «Поток мыслей» 26**

**Медитация «Небо» 30**

**Упражнение «Недуманье» 42**

**Упражнение «Запах» 50**

**Упражнение «Стоп!» 68**

**Медитация «Смешные рожи» 78**

**Медитация «Цвет тишины» 90**

**Медитация «Танец рук» 100**


**Техника взглядывания «Тратак» 116**



Техника «Сущность Будды»	128
Техника «Латихан»	142
Медитация «Животное»	154
Упражнение «Двенадцать»	170
Медитация «Золотой свет»	186
Медитация «Звезда»	220
Медитация «Ошо Випассана»	252
Упражнение «Медитативный сон»	264
Заключение	280
Заключение от издательства	282
Об авторе	284
ОШО-центр медитации и отдыха OSHO® Meditation Resort	285

The background of the page is a vibrant orange color with a marbled or stone-like pattern. The pattern consists of irregular, vein-like shapes in shades of yellow, gold, and light orange, creating a textured and dynamic visual effect.

**Упражнение «Холст» OSHO**



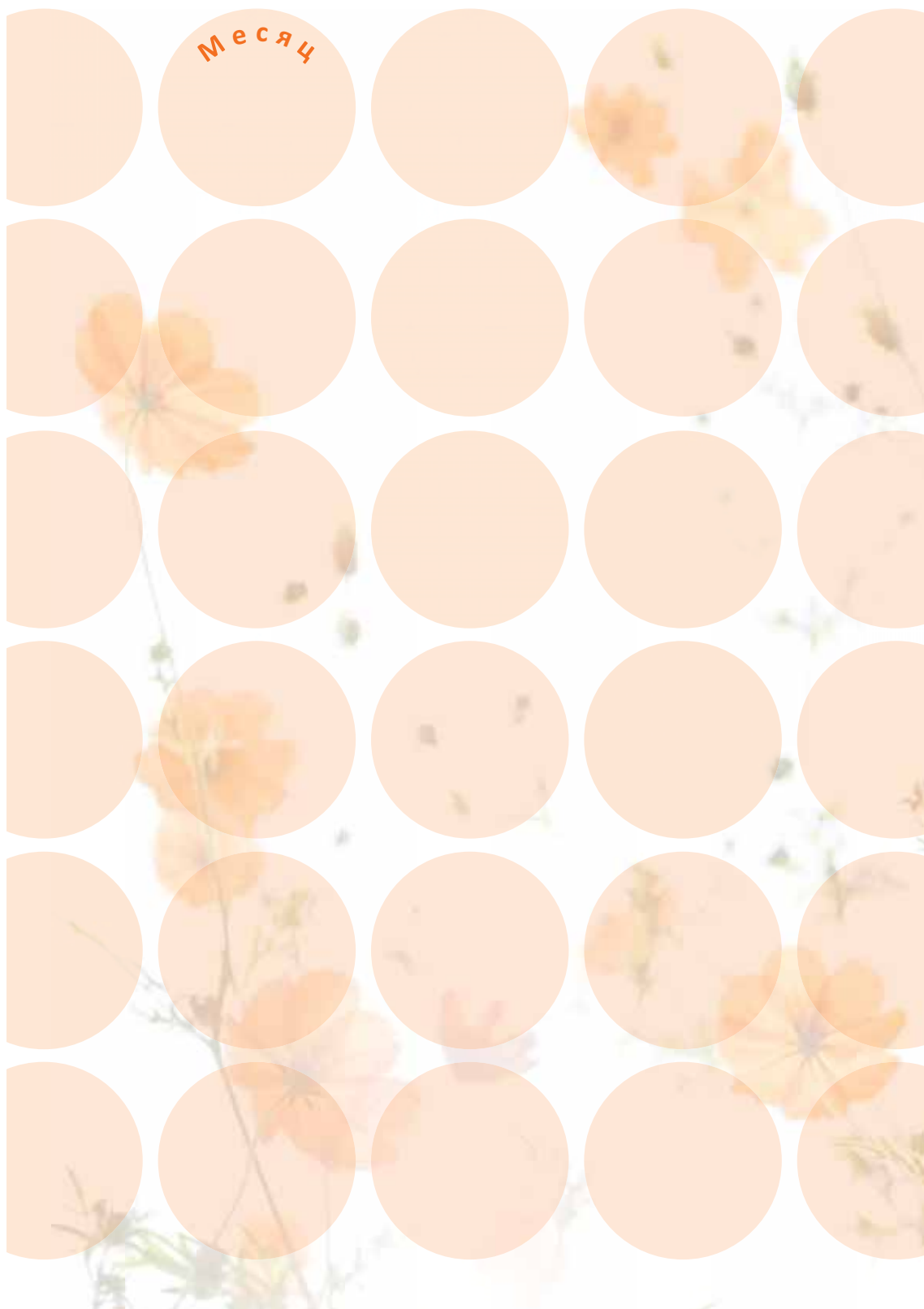
**Подойдите к холсту.** Несколько минут просто медитируйте, сидя в тишине перед холстом. Это похоже на автоматическое письмо. С ручкой в руке вы молча сидите и вдруг ощущаете в руке толчок — вы знаете, что вы этого не делали, вы просто ждали. Возникает толчок, и рука начинает двигаться, что-то начинает происходить. Точно так же начинайте рисовать. Несколько минут медитации. Просто будьте открытыми: что бы ни произошло — позвольте этому происходить и отдайте этому все свое мастерство.

Возьмите кисть и приступайте. Вначале рисуйте медленно, чтобы не привносить в этот процесс себя. Не спешите. Пусть поток творчества течет через вас сам по себе, и тогда потеряйте себя в нем. Не думайте ни о чем другом. Искусство должно быть ради искусства — только тогда это медитация. Никакой другой мотив не должен присутствовать. Я не говорю, что вы не должны продавать свои картины или выставлять их — это в порядке вещей, но это следствие, не мотив. Вам нужно есть, поэтому вы продаете картины, а это причиняет боль — ведь это то же, что продавать своего ребенка. Но это необходимо, поэтому это нормально. Вы опечалены, но у вас изначально не было намерения продавать картину — вы писали не на продажу.


**Потеряйте себя.** Вас в этом не должно быть, полностью растворитесь в картине, в танце, в дыхании, в пении. Что бы вы ни делали, полностью потеряйте себя.

Итак, перед вами холст. Несколько минут тишины — и приступайте





Месяц



Когда человек действительно здоров и цел,  
творчество становится его естеством,  
в нем возникает жажда творчества.

**OSHO**

## СПИСОК ДЕЛ









**Упражнение «Поток мыслей»  
OSHO**

Проделайте небольшой эксперимент. Закройтесь у себя в комнате, сядьте и начните записывать свои мысли — все, что приходит на ум. Ничего не меняйте — это не нужно будет никому показывать. Просто десять минут записывайте и потом прочтите. Именно это представляет собой ваше мышление. Если вы прочтете то, что написали, вы подумаете, что это записки сумасшедшего. И если вы покажете этот листок своему самому близкому другу, он взглянет на вас и подумает: «Ты что, сошел с ума?»

Если вылить все мысли, то ваш ум станет пустым. И тогда придет творчество. Творить легко, когда ум пуст.



