

# СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться картами .....	9
Введение. Что такое сутра? .....	11
Будда: поворотная веха в истории .....	16
Статуя Будды — отражение внутреннего. ....	21
Источник сутр — Дхаммапада .....	23

## Карты для медитации

1. Он бодрствует, он бдителен .....	30
2. Быстрый, как скаковой жеребец .....	32
3. Назойливые мысли .....	34
4. Только любовь побеждает ненависть .....	38
5. Как можно враждовать? .....	40
6. Неосуждающий ум .....	42
7. И в самом деле глуп. ....	44

## СОДЕРЖАНИЕ

8. Ни хвала, ни проклятие . . . . .	46
9. Отрешенный и непреклонный . . . . .	50
10. В пустом лесу . . . . .	52
11. Пустые слова . . . . .	54
12. Победить себя . . . . .	56
13. Спешу делать добро . . . . .	58
14. Все любят жизнь . . . . .	60
15. Будь живым и страстным . . . . .	62
16. Невежда . . . . .	64
17. Исправь себя . . . . .	66
18. Ты — источник . . . . .	68
19. Следуй Закону . . . . .	70
20. Простое учение . . . . .	72
21. С радостью . . . . .	74
22. Среди беспокойных . . . . .	76
23. Свобода . . . . .	78
24. Преодоление . . . . .	80
25. За пределы печали . . . . .	82

## СОДЕРЖАНИЕ

26. Осенний лист . . . . .	84
27. Путешествие в одиночестве . . . . .	86
28. Занимайся своим делом . . . . .	90
29. Путь лежит не в небо . . . . .	92
30. Пробуждение навсегда . . . . .	94
31. Связь с Законом . . . . .	96
32. Без спешки . . . . .	98
33. Будь любящим и бесстрашным . . . . .	102
34. Молчание . . . . .	104
35. Сладкий вкус свободы . . . . .	106
36. Путь света . . . . .	112
37. Путь ясности . . . . .	116
38. Слова . . . . .	120
39. Мысли . . . . .	122
40. Опьянен и сбит с толку . . . . .	124
41. Не ограничивай себя . . . . .	126
42. Дорога так длинна . . . . .	130
43. Сиди. Расслабься. Работай . . . . .	132

## СОДЕРЖАНИЕ

44. Пыль на дороге .....	134
45. Успокойся .....	136
46. Истинный путь .....	138
47. Жить, бросая вызов .....	140
48. Мудрость сладостна .....	142
49. Будь свободным .....	144
50. Откажись от страданий .....	148
51. Чтобы не нарушать покой .....	152
52. Наблюдай .....	154
Саммасати — Будда в каждом из нас .....	156
Об авторе .....	162
Ошо-Центр медитации и отдыха	
<b>OSHO</b> Meditation Resort .....	163

## СТАТУЯ БУДДЫ — ОТРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО

Провидцы Древнего Востока всегда отмечали, что великие искусства: музыка, поэзия, танец, живопись, скульптура — рождены из медитации. Эти искусства в некотором роде являются попыткой привнести непознаваемое в мир известного для тех, кто еще не готов для путешествия, — просто дар для тех, кто не готов отправиться в путь. Возможно, статуя или песня смогут заронить в вас желание начать поиск источника.

В следующий раз, когда вы войдете в храм Гаутамы Будды или Махавиры, основателя джайнизма, просто сядьте в тишине и посмотрите на статую. Статуи Будды имеют такие пропорции, что при их созерцании вы погружаетесь в тишину. Это статуи для медитации, они не являются персональным образом Гаутамы Будды или Махавиры.

Вот почему все эти статуи так похожи друг на друга — Махавира, Гаутама Будда, Немината, Адината, все двадцать четыре джайнских учителя... Если вы войдете в какой-нибудь джайнский храм, то обнаружите, что все двадцать четыре статуи похожи друг на друга, они абсолютно одинаковы. В детстве я спрашивал у отца: «Объясни мне, как это возможно, что двадцать четыре человека так похожи друг на друга? Одинаковый рост, один и тот же нос, то же лицо, то же тело...»

И он отвечал: «Я не знаю. Я и сам всегда прихожу в недоумение от того, что они не отличаются даже чуть-чуть. Это удивительно — во всем мире нет даже двух человек, похожих друг на друга как две капли воды, что уж говорить о двадцати четырех?»

Но когда моя медитация достигла расцвета, я нашел ответ — мне никто не подсказывал, я нашел его сам. Эти статуи не имеют ничего общего с личностями тех или иных людей. Эти статуи сообщают о том, что происходило внутри этих двадцати четырех человек, а это то, что было в них абсолютно одинаковым.

Нам не нужно беспокоиться о внешнем; мы должны стремиться к тому, чтобы наше внимание было направлено только на внутреннее. Внешнее несущественно. Кто-то молод, кто-то стар, кто-то черный, кто-то белый, кто-то мужчина, а кто-то женщина — все это не имеет никакого значения. Действительно важно только то, что внутри каждого человека находится океан тишины. И присутствие этого океана проявляется через определенную позу тела.

Вы не раз замечали это на себе, но просто не обращали внимания. Вы замечали, что, когда вы злитесь, ваше тело принимает определенную позу? Когда вы злитесь, ваши кулаки сжаты. Когда вы злитесь, вы не можете улыбаться. Или можете? Определенным эмоциям соответствуют определенные позы тела. Все эти мелочи глубоко внутри связаны друг с другом.

Так что, если вы просто молча сидите и смотрите на эти статуи, а затем закрываете глаза, образы статуй входят в ваше тело вместе с неведомым раньше переживанием.

Эти статуи и храмы были сооружены не для поклонения, а для получения непосредственных переживаний. Эти своеобразные научные лаборатории не имеют никакого отношения к религии. Веками при их возведении применялось некое тайное знание, способствующее тому, чтобы последующее поколение могло вступить в контакт с опытом предыдущих поколений не через книги, не через слова, а через то, что воздействует на более глубоком уровне, — через тишину, через медитацию, через покой.



Глупец спит беспробудно,  
как мертвый,  
Но мастер пробужден  
и живет вечно.  
Он наблюдает.  
Он бдителен

## 1. ОН БОДРСТВУЕТ, ОН БДИТЕЛЕН

Осознанность вечна, она не знает смерти. Только неосознанность смертна. Поэтому, если вы остаетесь неосознанными, спящими, то должны будете снова умереть. Если же вы хотите избавиться от боли бесконечного числа рождений и смертей, если вы хотите выйти из круговерти рождений и смертей, вам придется стать абсолютно бдительными. Вам предстоит достичь более высокой осознанности.

И это то, что не должно становиться поводом для размышлений; это то, что должно стать вашим опытом, что должно затронуть само ваше существование. Я не прошу вас следовать какой-либо философии, поскольку философские убеждения ничего не дают, они бесплодны. Настоящий урожай созревает только тогда, когда вы совершаете огромные усилия, направленные на свое пробуждение.

Но эти «интеллектуальные» карты могут зародить в вас желание, жажду; благодаря им вы сможете осознать

свой потенциал, свои возможности, потому что на самом деле вы не те, кем себе кажетесь, — вы нечто гораздо большее.

*Глупец спит беспробудно, как мертвый,  
Но мастер пробужден и живет вечно.  
Он наблюдает.  
Он бдителен.*

Простые и прекрасные слова. Истина всегда проста и всегда прекрасна. Только посмотрите на простоту двух последних фраз... но они многое содержат в себе — слова внутри слов, слова, обладающие безграничным смыслом. *Он наблюдает. Он бдителен.*

Единственное, чему нужно научиться, — это наблюдению. Наблюдайте! Наблюдайте за каждым своим движением. Наблюдайте за каждой мыслью в своем уме. Наблюдайте за каждым желанием, которое вами овладевает. Наблюдайте даже за самыми обычными действиями — за тем, как вы ходите, разговариваете, едите или принимаете ванну. Наблюдайте постоянно. Используйте для наблюдения любую возможность.





Помнящий среди непомнящих,  
бодрствующий,  
когда другие спят,  
быстрый,  
как скаковой жеребец,  
он опережает пространство

## 2. БЫСТРЫЙ, КАК СКАКОВОЙ ЖЕРЕБЕЦ

Сон должен быть прерван — и когда сон прерван, нет пробужденного, есть только пробуждение. Нет просветленного, есть лишь просветление. Просветленный человек не может сказать «я»; даже если ему и приходится употреблять это слово, это всего лишь условность, необходимая для жизни в обществе. Это просто требование языка; на самом деле у просветленного нет переживания собственного «я».

Мир вещей исчезает — и что же тогда происходит? Когда мир вещей исчезает, растворяется ваша привязанность к вещам, ваша одержимость вещами улечучивается. Сами вещи не исчезают, наоборот, они впервые предстают перед вами в своем подлинном свете. Но вы теперь не цепляетесь за них, не становитесь ими одержимыми, не искажаете реальность своими желаниями, надеждами и разочарованиями. Мир больше не экран, отражающий ваши фантазии. Когда фантазии и желания отброшены,

мир остается, но это совершенно другой мир. Он так свеж, так ярок, так прекрасен! Ум, привязанный к вещам, не способен себе его представить, потому что привязанности не позволяют глазам открыться.

Когда исчезает ум, когда исчезают мысли, перед вами предстает совершенно другой мир. И это не превращает вас в безумцев — наоборот, вы становитесь *разумными*. Будда постоянно использует выражение «правильная разумность». Когда ум исчезает, когда мысли исчезают, вы становитесь *разумными*. Вы занимаетесь своими делами, вы ходите, работаете, едите, спите и все время остаетесь разумными. Ума нет, но *разумность* осталась. Что такое разумность? Это осознанность. Это абсолютная осознанность.



Как лучник оттачивает  
и полирует стрелы,  
так мастер управляет  
приходящими мыслями

### 3. НАЗОЙЛИВЫЕ МЫСЛИ

Есть одна известная тибетская притча...

Много-много лет служил мастеру один человек. Но его служение не было бескорыстным; в нем присутствовала заинтересованность. Этот человек хотел выведать у мастера секрет. Человек слышал, что мастер обладает секретом — знает, как творить чудеса. И с этим тайным желанием человек служил мастеру изо дня в день. Он боялся сказать о своем желании, но мастер видел, что тот что-то скрывает.

Но однажды мастер сказал ему:

— Лучше бы ты сказал, что у тебя на уме. Я вижу, что в твоём служении скрыт какой-то мотив. Ты помогаешь мне не из любви, ясно, что не из любви. Я не чувствую в тебе ни любви, ни послушания. Твое служение — своего рода сделка. Так что скажи мне, пожалуйста, чего же ты хочешь?

Человек ждал этой возможности. Он ответил:

— Я хочу, чтобы ты открыл мне секрет, как творить чудеса.

— Зачем же ты так долго ждал? — спросил мастер. — Ты мог бы попросить меня об этом в первый же день. Ты мучил себя и мучил меня, потому что я не люблю, когда рядом со мной люди живут из корысти. Глаза бы мои на них не смотрели. Они, как правило, жадны, и жадность делает их уродливыми. А секрет прост — и почему ты не спросил меня о нем в первый же день? Секрет...

Он написал на клочке бумаги небольшую мантру, всего три строчки:

*Буддхам шаранам гаччхами.*

*Сангхам шаранам гаччхами.*

*Дхаммам шаранам гаччхами.*

Это означает: «Я припадаю к стопам Будды; я припадаю к стопам его учеников; я повинуюсь дхамме, Высшему Закону».

И затем мастер сказал этому человеку:

— Возьми эту маленькую мантру с собой и повтори ее пять раз — всего пять раз. Это очень просто. Только помни об одном условии: перед тем, как ты начнешь ее повторять, прими ванну, закрой дверь, сядь спокойно — и, пока ты будешь ее повторять, не думай об обезьянах.

Человек возмутился:

— Что за вздор ты несешь? Зачем мне думать об обезьянах? Я никогда в жизни о них не думал!

— Как знаешь, — сказал мастер, — но я должен был сообщить тебе об этом условии. Мне эта мантра была дана с тем же самым условием. Если ты никогда в жизни не думал об обезьянах, тебе же лучше. А теперь отправляйся домой и, пожалуйста, больше никогда не приходи. У тебя есть секрет, ты знаешь условие. Выполни условие, и тогда ты овладеешь волшебной силой и сможешь

делать все, что пожелаешь. Ты сможешь летать по небу, читать человеческие мысли, материализовывать вещи и делать многое другое.

Человек так заспешил домой, что даже забыл поблагодарить мастера. Вот так ведет себя жадность: она не знает, что такое благодарность, не знает, что такое признательность. Жадность даже не подозревает о существовании благодарности, она никогда с нею не встречалась. Жадность — это вор, а воры никогда никого не благодарят.

Человек выбежал от мастера, но уже по пути домой почувствовал что-то неладное: в его голове стали возникать образы обезьян. Он увидел перед собой множество самых разнообразных приматов, маленьких и больших, с красными ртами и с черными ртами, и это сбивало его с толку. «Что происходит?» Фактически, он не думал ни о чем, кроме обезьян. В его голове их становилось все больше и больше, они заполняли собой все его мысли.

Он пришел домой, принял ванну, но обезьяны не исчезли. Человек стал подозревать, что они не оставят его в покое и тогда, когда он будет распевать мантру. Но он даже не начал ее распевать, он только приготовился и... Только он закрыл дверь, как комната наполнилась обезьянами — их было так много, что для него самого не оставалось места! Он закрывал глаза, и везде, везде были обезьяны, он открывал глаза и снова видел только обезьян. Он не мог поверить в то, что происходило. Это продолжалось всю ночь. Он снова и снова принимал ванну, снова и снова пытался распевать мантру, но ничего не получалось — он терпел неудачу за неудачей.

Утром он пришел к мастеру, вернул мантру и сказал:

— Забери ее назад. Она сведет меня с ума! Я не хочу никаких чудес, только помоги мне, пожалуйста, избавиться от этих обезьян!

Даже одна-единственная мысль может оказаться для вас чересчур назойливой! А если вы еще и хотите от нее избавиться, это становится практически невозможным, потому что, когда вы хотите избавиться от мысли, встает вопрос — и это очень важный момент: кто здесь хозяин — вы или ум? Ум будет пытаться всевозможными способами доказать вам, что хозяин он, а не вы.

Хозяин веками был слугой, а слуга миллионы жизней был хозяином. Теперь слуга не может отказать от своих привилегий и преимуществ так просто. Он изо всех сил сопротивляется.

Попробуйте сами! Сегодня же примите ванну, закройте дверь и начните повторять простую мантру:

*Буддхам шаранам гаччхами.*

*Сангхам шаранам гаччхами.*

*Дхаммам шаранам гаччхами.*

И не позволяйте к вам приходиться обезьянам...

Вы смеетесь над бедным человеком? Не смейтесь, этот человек и есть вы.