



## ВВЕДЕНИЕ

---

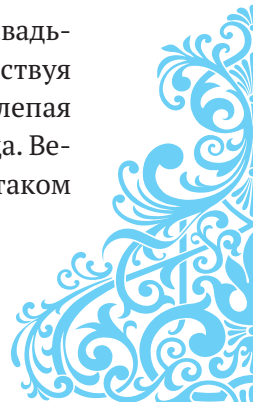
**В**се знают это чувство: вы приходите домой и понимаете, что не помните, как шли. Вы отлично проделали обратный путь, на автопилоте, охваченные чем-то наподобие сна или транса. Вы словно перенеслись в воображаемый фильм, разворачивающийся где-то в другом месте.

Согласно одному исследованию, мы, люди, проводим примерно половину времени своего бодрствования там, где нас нет. Другой вывод этого исследования еще более удивительный: мы постоянно утверждаем, что чувствуем себя более счастливыми, когда присутствуем здесь и сейчас, чем когда отсутствуем. И при этом неважно, насколько активно наш ум твердит, что та задача, над которой мы работаем, нам не нравится.

Половина времени бодрствования? Да это же полжизни! Представьте себе, что вы приходите к врачу и он говорит вам, что ваше нынешнее состояние сократит вашу жизнь вдвое. Вы будете переживать, что употребляете слишком много соли?

Как часто окружающие напоминают нам о чем-то: прийти на какую-то встречу, или на мероприятие, или не пропустить тот или иной фильм, книгу. Так продолжается бесконечно: напоминания прийти в школу, на работу, в церковь, на свадьбу друга... Однако же никто не напоминает нам прийти в собственную жизнь.

Ничего страшного не случилось бы, не явись вы на свадьбу знакомого, но в собственную жизнь? Да еще и чувствуя себя при этом менее счастливым? Это совершенно нелепая ситуация для нашего такого разумного в остальном вида. Вероятно, вас не удивит, что планета Земля находится в таком





Глава 16

## МЕДИТАЦИИ НА СВЕТ

---

*Медитируйте на свет. Чем больше вы будете это делать, тем больше будете удивляться тому, как что-то внутри вас начинает открываться, словно бутон распускается и превращается в цветок. Медитация на свет — одна из самых древних. Во все века, во всех религиях ей уделялось особое внимание. Потому что, когда вы медитируете на свет, что-то пребывавшее внутри вас в состоянии бутона начинает распускать свои лепестки. Медитация на свет создает пространство для этого открытия.*

---



### OSHO Golden Light / Meditation



### Медитация «Золотой свет»

Это простой метод трансформации вашей энергии и направления ее вверх. Лучше всего выполнять эту медитацию минимум дважды в день, по двадцать минут каждый раз: утром, перед тем как встать с постели, и вечером, перед отходом ко сну.

Медитация выполняется под музыку, специально созданную для нее. Она энергетически поддерживает процесс.

#### **ИНСТРУКЦИИ** .....

Медитация длится 20 минут.

Просто лягте, как вы ложитесь в кровать, на спину. Глаза закрыты.

Делая вдох, представляйте себе, как большой поток света проникает в ваше тело через голову, как будто у вашего изголовья



поднялось солнце — золотой свет вливается в вашу голову. Внутри вас пустота, и золотой свет вливается в вашу голову, течет-течет-течет глубоко-глубоко и вытекает через пальцы ног. Визуализируйте это на вдохе.

А на выдохе представляйте нечто противоположное: темнота проникает через пальцы ног — большая, темная река вливается через пальцы ног, движется вверх и выходит из головы. Дышите медленно и глубоко, чтобы представить себе это. Делайте это очень медленно.

Потом повторите: на вдохе позвольте золотому свету проникнуть в вас через голову, потому что именно там вас ждет Золотой Цветок. Этот золотой свет поможет. Он очистит все ваше тело и наполнит его творческой энергией — это мужская энергия.

Затем, на выдохе, позвольте темноте — такой темной, какую только можете себе представить, как темная ночь, — подниматься подобно реке от пальцев ног — это женская энергия: она сделает вас мягче, чувствительнее, она успокоит вас и подарит вам отдых — и пусть она выходит через голову.

Затем вы снова делаете вдох, и входит поток золотого света.

Это простой метод трансформации энергии и направления ее вверх.

Всегда помните: даосские методы очень просты, поэтому не думайте: «Как такая простая вещь может иметь такое большое значение?» Практикуйте ее, поэкспериментируйте с ней, и вы поймете.

Процесс состоит в следующем.

Выполняйте медитацию по меньшей мере дважды в день. Рано утром, прежде чем встать с постели, в тот момент, когда вы чувствуете, что бдительны, что проснулись, начните ее и делайте двадцать минут. Делайте ее утром прежде всего прочего, не вставая с постели! Начинайте сразу, тотчас же, немедленно — потому что в момент пробуждения вы очень, очень тонки, восприимчивы.

Сразу после сна вы очень свежи, и воздействие может проникнуть очень глубоко. Возвращаясь из сна, вы менее в уме, чем в любое другое время, и в уме есть пустые промежутки, сквозь которые этот метод может проникнуть в ваше внутреннее ядро. Рано утром, когда вы просыпаетесь и начинает просыпаться вся земля, мир охватывает великий прилив энергии пробуждения. Воспользуйтесь этой приливной волной, не упускайте эту возможность.

Во всех древних религиях есть обычай молиться рано утром, на восходе солнца, потому что с восходом солнца восходит вся энергия в мире. В этот момент вы можете просто взлететь на волне восходящей энергии, это будет легче. К вечеру это станет труднее, энергии будут двигаться на спад, тогда вам придется бороться с течением. Утром вы можете плыть по течению.

Итак, лучшее время, чтобы начать, — раннее утро, и начните немедленно, когда еще наполовину спите и наполовину проснулись. Этот процесс очень простой. Он не требует никакой позы, никакой йогасаны, не нужно совершать омоложение, ничего подобного.

Практикуйте его по двадцать минут рано утром.

Другое подходящее время суток — вечер, когда вы снова засыпаете. Лягте в постель, на несколько минут расслабьтесь. Когда почувствуете, что колеблетесь между сном и бодрствованием, снова начните этот процесс и продолжайте двадцать минут. Будет лучше всего, если при этом вы заснете, потому что тогда медитация войдет в подсознательное, и ее действие будет продолжаться во сне.

Через три месяца вы удивитесь: энергия, которая постоянно накапливалась в муладхаре — в нижнем сексуальном центре, — перестанет в нем накапливаться. Она будет двигаться вверх.



## Свет сердца

Шива говорит: «Когда вы бодрствуете, спите, видите сны, знайте, что вы — свет».

Нужно начать с пробуждения. Когда вы бодрствуете — двигаетесь, принимаете пищу, работаете, — помните, что вы — свет, словно у вас в сердце горит пламя, и тело — не более чем ореол вокруг этого пламени. Представьте себе: в сердце у вас горит пламя, и ваше тело — не что иное, как светящийся ореол вокруг этого пламени; тело — лишь свет вокруг этого пламени. Пусть этот образ глубоко проникнет в ум и сознание. Впитайте его.

Это получится не сразу, но если вы будете продолжать об этом думать, чувствовать, воображать, то через некоторое время сможете помнить об этом целый день. Наяву, передвигаясь по улице, вы будете движущимся пламенем. Никто поначалу этого не заметит, но если будете продолжать, через три месяца другие начнут замечать это. Когда это произойдет, сохраняйте спокойствие. Ничего никому не говорите. Только воображайте пламя и чувствуйте, что тело — словно окружающий его ореол, это не физическое тело, но электрическое тело, тело света. Просто продолжайте.


При непрерывной практике через три месяца или около того окружающие тоже начнут замечать, что с вами что-то происходит. Они начнут ощущать, что вас словно окружает тонкое свечение. При вашем приближении они будут чувствовать непривычное тепло. Если вы их коснетесь, они почувствуют, что это прикосновение словно огненное. Они догадаются, что с вами происходит что-то странное. Никому ничего не говорите. Когда другие заметят сами, оставайтесь спокойными. И тогда — не раньше — вы можете перейти ко второму шагу.

Второй шаг — внести этот образ в сны. Теперь можно. Образ стал реальностью. Теперь это больше не воображение. При помощи воображения вы открыли реальность. Это действительно так. Все состоит из света. Вы, сами того не осознавая, есть свет, потому что каждая частица материи есть свет.

Ученые говорят, что материя состоит из электронов, это то же самое. Свет — источник всего. Вы также конденсированный свет: при помощи воображения вы просто открываете реальность. Впитайте этот образ. И когда наполнитесь им, сможете внести его в сны — не раньше.

Тогда, засыпая, продолжайте думать о пламени, продолжайте его видеть, чувствовать себя светом. Помня его... помня... помня, вы засыпаете и во сне продолжаете помнить. Поначалу вам будут сниться сны, в которых вы будете чувствовать, что внутри вас горит пламя, будете чувствовать себя светом. Мало-помалу в снах вы начнете двигаться с этим чувством. И как только это чувство войдет в сны, сны начинают исчезать. Снов становится меньше и меньше, а сон — все глубже и глубже.

Когда в сновидениях открывается эта реальность — что вы есть свет, пламя, пылающее пламя, — всякое сновидение прекращается. Вы сможете внести это чувство в сам сон, только когда сновидения исчезнут, никак не раньше. Теперь вы стоите у дверей. Когда сновидения исчезли и вы помните себя как пламя, вы стоите у дверей сна. Теперь вы можете войти с этим чувством. И как только вы входите в сон с чувством, что вы пламя, вы будете в нем осознанны — теперь сон будет происходить только с телом, не с вами.





## Глава 17

# МЕДИТАЦИИ НА ТЕМНОТУ

*Точно как семя начинает свою жизнь в темноте почвы или ребенок в темноте чрева матери, все начала зарождаются в темноте, потому что у любого начала темнота — одна из самых существенных основ.*

## OSHO Darkness Meditation / Медитация Ошо на темноту

Это тантрический метод. Он поможет вам столкнуться лицом к лицу с любым бессознательным страхом темноты или смерти, который может у вас быть. Во время этой медитации вы создаете глубокие дружеские отношения с темнотой, что позволяет вам войти в такое расслабленное состояние, которого вы никогда раньше не знали.

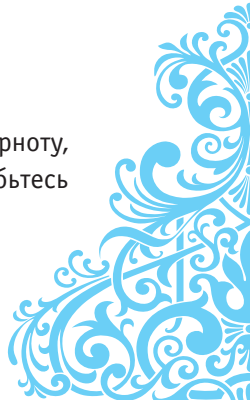
Эту медитацию необходимо выполнять в полной темноте. Продолжительность ее может быть любой. Если выберете часовой формат, предлагаемый ниже, и будете выполнять медитацию в течение дня, позаботьтесь о том, чтобы после практики прошло какое-то время, прежде чем вы сядете за руль.

### **ИНСТРУКЦИИ** .....

Медитация длится один час, в ней две стадии.

#### **ⓐ Первая стадия: 45 минут**

В положении сидя откройте глаза и всматривайтесь в черноту, в вакуум, в темноту. Продолжайте всматриваться. Расслабьтесь



и вглядывайтесь в темноту. Она начнет проникать в ваши глаза, после чего вы начнете проникать в нее.

Могут выступить слезы, заболеть глаза, может быть больно — не беспокойтесь, просто продолжайте. В тот момент, когда темнота, реально существующая темнота, проникает в ваши глаза, она подарит вам очень глубокое мягкое ощущение. Вы будете наполнены этой темнотой.

### ☉ Вторая стадия: 15 минут

Теперь ложитесь. Темнота — мать всего. Если все исчезнет, останется только темнота. Поэтому темнота — это мать, утроба. Почувствуйте, как эта утроба окутывает вас со всех сторон, вы находитесь внутри нее.

По окончании часа возвращайтесь и дальше, что бы ни пришлось вам делать — идти на работу, говорить, есть, — несите в себе кусочек проникшей в вас темноты. И тогда все ваше тело будет ослабленным и спокойным, и это будет ощущаться.

Шива говорит: «Темной ночью, во время дождя, войдите в черноту как форму всех форм».

Как войти в черноту? Есть три способа.

Первый: пристально смотрите в темноту. Это трудно. Легко смотреть на огонь, на любой источник света, потому что он существует как объект, на который можно направить взгляд, на котором можно сосредоточить внимание. Темнота — не объект; она со всех сторон, везде и всюду. Ее нельзя видеть как объект. Пристально смотрите в этот вакуум. Он всюду, просто смотрите в него. Будьте непринужденными и просто смотрите в него. Темнота начнет вливаться в ваши глаза. И когда темнота входит в ваши глаза, вы входите в темноту.

Если практикуете эту технику темной ночью, оставайтесь с открытыми глазами. Не закрывайте их, потому что с закрытыми глазами ваша темнота будет другая — собственная,



умственная, она не будет реальной. На самом деле, это ее негативная часть, это не позитивная темнота.

Здесь светло: закройте глаза, и вы получите темноту, но эта темнота будет только светом в негативе. Точно так же, например, вы смотрите на освещенное окно, потом закрываете глаза и видите очертания окна в негативе. Любой наш опыт — опыт света, и, когда мы закрываем глаза, получаем опыт света в негативе, который мы называем темнотой. Это не настоящая темнота, не то, что нужно.

Откройте глаза, оставайтесь с открытыми глазами в темноте, и вы получите другую темноту — позитивную, существующую. Смотрите в нее. Продолжайте смотреть. Из глаз потекут слезы, глаза устанут, начнут болеть. Ни о чем не беспокойтесь, просто продолжайте. И в то мгновение, когда темнота — реальная, позитивно существующая — войдет вам в глаза, это принесет очень глубокое умиротворяющее чувство. Когда в вас войдет настоящая темнота, вы будете ею полны.

И эта вошедшая темнота вытеснит из вас всю негативную темноту. Это очень глубокое явление. Темнота, которая у вас внутри, — негативное явление, она против света. Это не отсутствие света, она против света. Это не настоящая темнота, не живая темнота — не та темнота, о которой Шива говорит как о «форме всех форм».

Мы так ее боимся, что только ради защиты создали множество источников света. Мы живем в освещенном мире. Потом мы закрываем глаза, и освещенный мир отражается внутри в негативе. Мы потеряли связь с настоящей темнотой, с живой темнотой — с темнотой эссея, с темнотой Шивы. Мы потеряли с ней связь. Мы стали так ее бояться, что совершенно перестали на нее смотреть. Мы повернулись к ней спиной.

Итак, это трудно, но если вы сможете это сделать, будет чудесно, волшебно. Вы получите совершенно другое бытие. Когда темнота входит в вас, вы входите в темноту. Все всегда

двусторонне, взаимно. Нельзя войти в космическое явление без того, чтобы космическое явление не вошло в вас. Нельзя войти в него силой, нельзя насильно проложить в него дорогу. Ни в одно явление в мире нельзя войти без того, чтобы оно не вошло в вас. Вы не можете приказать или заставить войти. Вы сможете в него войти, только если будете доступны, открыты, уязвимы, если дадите ему дорогу, впустите его в себя. Это всегда взаимно. Ничего нельзя вызвать силой, можно только позволить.

Оставаясь в темноте, живя с темнотой три месяца — в течение часа каждый день, — вы потеряете всякое чувство индивидуальности, отделенности. Вы перестанете быть острым, вы станете океаном. Вы станете с темнотой одним целым. Темнота так похожа на океан, ничто так не безбрежно, ничто так не вечно. И ничто другое не ближе к вам, и ничто другое не внушает вам такого ужаса и страха. Темнота совсем близко, темнота всегда ждет.

Пристально смотрите, чтобы она проникла в ваши глаза.

Второй способ: лягте и почувствуйте себя так, словно вы рядом с матерью. Темнота — это мать, мать всего. Подумайте: когда ничего не было, что было тогда? Нельзя представить себе ничего, кроме темноты. Если все исчезнет, что будет тогда? Останется темнота.

Темнота — это мать, чрево матери, поэтому лежите и почувствуйте, что лежите в чреве матери. И это станет реальным, вам станет тепло, и рано или поздно вы почувствуете, что темнота, чрево темноты окутывает вас со всех сторон, вы внутри него.

Третий способ: когда вы что-нибудь делаете — идете на работу, разговариваете, едите, занимаетесь чем угодно, — несите внутри себя частицу темноты. Темноту, которая вошла в вас, — просто носите ее с собой.

И если вы будете просто помнить, что несете внутри темноту, что вы наполнены темнотой и каждая пора вашего тела,

## Глава 17. Медитация на темноту

каждая клетка вашего тела полна темноты, это принесет расслабление. Попробуйте. Вы почувствуете такое расслабление. Все в вас замедлится. Вы не сможете метаться и суетиться, и даже ваш шаг станет медленнее. Вы будете двигаться медленно, как движется беременная женщина. Вы будете двигаться медленно, очень осторожно, — вы что-то в себе несете.

И прямо противоположное происходит, когда вы несете пламя: ваш шаг ускоряется, вместо того, чтобы ходить медленно, вам хочется бежать бегом. Движения будет больше, вы станете активнее. Если вы несете в себе темноту, вы будете более расслаблены. Окружающим начнет казаться, что вы ленивы.

В университетские времена два года я проводил один эксперимент. Я стал таким ленивым, что даже встать с постели утром было трудно. Моих профессоров это очень беспокоило, и они думали, что со мной творится что-то неладное, что или я болен, или потерял интерес абсолютно ко всему. Один профессор, который очень меня любил, заведующий моим отделением, так встревожился, что в дни экзаменов по утрам заходил за мной, просто чтобы привести меня из гостиной в экзаменационный зал, чтобы я не опоздал. Каждый день он следил за тем, чтобы я вошел в зал, и только тогда чувствовал, что может спокойно пойти домой.

Попробуйте. Это один из самых красивых опытов в жизни — нести темноту в своем чреве, стать темнотой. При ходьбе, за едой, когда вы сидите или делаете что угодно, темнота наполняет вас; вы наполнены ею. И тогда вы увидите, как все изменится. Вы уже не будете легко приходить в волнение, не сможете быть очень активными, напряженными. Ваш сон станет таким глубоким, что сны исчезнут, и целый день вы будете двигаться, словно в опьянении.