ПОРА ПОКОЮ!

Ну что ж, начнём! Ожидание чего-то, пока небо не прояснится, пока не появится время, пока дети вырастут, пока дела придут в порядок, пока вы закончите учёбу…время пролетит незаметно, вы не сможете его остановить. *Его нужно остановить осознанно и решительно*. Время ускользающе, обманчиво, соблазнительно и фальшиво. А нам нужна Уверенность. Ночь не подходит для медитации. Нужно спать ночью, а раннее утро, когда солнце вот-вот взойдет, – это самое подходящее время. Желаю вам успешного начала. *Терпения*. Решимости никогда не отказываться от Пути ради дорожки. Медитация – это настоящее сокровище. Пока церковь нас этому не учит, давайте учиться сами. Я училась, как уже писала, из книг Ошо. Мне очень понравилась его книга «Эзотерическая психология» (Ошо несколько насмешливо называл «эзотеризм» «экзотическим»). Я не могу переводить вам эти книги, поэтому подготовила краткую заметку.

Один из учеников Мастера спросил, в чем секрет медитации?

Ошо ответил, что медитация — это не индийский метод, это «рост», рост всего жизненного процесса, на протяжении всей жизни нужно расти в направлении медитации. Любимые слова Ошо, которые он постоянно повторяет, — **медитация — это «расцвет личности».** Эти слова «закодированы», и невозможно ничего понять, не попробовав медитировать. **Наш ум, предупреждает Ошо, не способен к медитации, поэтому перед медитацией ум должен быть полностью изменен. И вот здесь начинаются все трудности. Как изменить ум?** Что за бессмыслица? Прежде всего, нужно знать, что ум создает мысли, то есть постоянно вербализует. Ум способен превратить любое явление в слова, и именно эти слова становятся препятствием, тюрьмой. Ошо утверждает, что постоянное переведение объектов и существования в слова является препятствием для медитативного ума.

Поэтому первое необходимое условие — **остановить ум**. Давайте просто смотреть на объекты, но не называть их. Давайте попрактикуемся. Пусть вещи существуют, пусть люди существуют, но давайте не называть вещи, людей, явления никакими словами и не надо добавлять свои эмоции к тому, что мы видим. Это вполне возможно, это естественно. Я понимаю, что

нынешнее состояние человека неестественно, мы настолько к этому привыкли, что постоянно называем все ощущения словами. Мы их изливаем, и всё. А нам следует молчать.

Не говорите «Мне хорошо», когда вы с любимым человеком, а просто почувствуйте ощущение присутствия. Без слов. Когда вы влюблены, вы чувствуете присутствие, а не слова. «Если влюбленные не молчат, — замечает Ошо, — любовь мертва». И тогда они заполняют пустоту словами. Когда любовь жива, слов нет, потому что само существование любви настолько всеобъемлюще и всепоглощающе, что слов не остается.

Ошо не запрещает речь: «Когда вы существуете как социальное существо, вам нужно говорить, но когда вы остаетесь наедине с существованием, вы должны уметь отключать речь. Если вы не знаете, как ее отключить, речь будет продолжаться, вы становитесь беспомощными, вы становитесь рабами». Когда ум становится хозяином, создается немедитативное состояние. И наоборот, когда вы сами становитесь хозяином, ваше состояние становится медитативным. **Медитация происходит, когда вы становитесь хозяином своего ума. В этом весь секрет.**

Действительно, жизнь всегда нова, а слова всегда старые, одинаковые. Через них мы убегаем от жизни, от существования. «Образованный теолог, — шутит Мастер, — совершенно мертв, потому что он ничего другого не делает — он только говорит и говорит».

Поскольку Ошо был философом, он часто цитировал западных мыслителей: «Сартр назвал свою автобиографическую книгу «Слова». Мы живем словами. То есть, мы не живем. В результате накапливаются только слова и ничего больше. Слова подобны фотографиям. Вы видите что-то живое и делаете снимок. Фотография мертва. Затем вы помещаете мертвые фотографии в альбом. **Человек, который не жил в медитации, подобен мертвому альбому. В нем остаются только словесные зарисовки, только воспоминания. Ничего живого, все — просто речь**».

Ошо говорит, что медитация — это жизнь в тишине. Тишина — это не потеря сознания. Сам Ошо использовал каждую свободную минуту для медитации. Он не признавал мантры, которые могут «гипнотизировать»,

потому что повторение слов может вызвать скуку, и ум просто заснет. Если вы постоянно поете «Рам-Рам-Рам», ваш ум заснет. Языковой барьер исчезнет, но вы станете бессознательными. **А в тишине нужно быть СОЗНАТЕЛЬНЫМ.** Самогипноз — это не медитация, в таком состоянии вы можете только регрессировать.

Ошо призывает к исследованию себя, к ощущению своей психики. Чем спокойнее вы становитесь, тем более осознанными вы будете, тем лучше вы увидите разницу между опытом и словами. Между двумя словами всегда есть промежуток, каким бы маленьким он ни был. Иначе было бы не два слова, а одно. Самое важное — это промежутки… не только между словами, но и между вдохом и выдохом. Когда вы не дышите, вы не можете думать. Между ними — тишина. Чем более осознанными вы будете, тем медленнее станет ваш ум. **Если вы сосредоточитесь на интервалах между вдохом и выдохом, на промежутках между словами, мысли и слова исчезнут, вы погрузитесь в медитацию.**

Помните, что вы должны стать наблюдателем за собой, а слова — объектом наблюдения. Когда нет слов, вы становитесь промежутком, но вы знаете, что находитесь в экзистенциальной ситуации. В этом и заключается медитация — быть единым с существованием, быть полностью в нём и одновременно быть осознанным.

Понимание тишины придёт с опытом. Если вы не попытаетесь остановить слова, вы не почувствуете тишину. Понимание нельзя передать. Ни я, ни какой-либо учитель не можем дать вам моё понимание. Я могу вам это рассказать, Ошо может вам рассказать, но только вы можете работать и переживать это сами. **Именно тогда произойдёт «встреча с божественным, встреча с существованием»,** — говорит Ошо.

Когда такая встреча произойдёт, не убегайте от неё. Будьте с ней. Сначала будет страшно. Так и должно быть. Когда мы сталкиваемся с неизвестным, возникает страх, потому что неизвестное напоминает нам о смерти. **Поэтому в каждом промежутке вы будете чувствовать приближение смерти. Тогда умрите! (Ошо любит пугать) Когда вы окажетесь в этом состоянии — умрите. И вы воскреснете. Пережив свою смерть в тишине, вы возродитесь к жизни. Верьте, что эти слова истинны, и не бойтесь правды.**

Ошо также советует быть искателем, но не становиться учеником. Не становитесь учеником ни одного гуру. Духовное учение исходит не из слов, а из тишины, которая окружает вас повсюду. Даже на рыночной площади, в толпе, среди людей, ищите тишину, ищите тишину в пустотах внутри и снаружи, и однажды вы окажетесь в медитации. Я поверила этим советам Ошо, когда еще ничего не знала о медитации, и должна сказать, что для меня это было открытием пути. Попробуйте и вы. Медитация придет к вам сама, ее нельзя привить. Будьте открыты ей, доступны. Медитация придет, как пришла к Будде, как пришла к Иисусу, как пришла к каждому, кто готов, открыт и ищет. Но не учитесь ей по словам, потому что вы будете обмануты. Ум всегда ищет чего-то легкого. Он становится источником эксплуатации. Затем появляется гуру и отравленная духовная жизнь. **Самый опасный человек — тот, кто эксплуатирует искателей духовного пути. Если кто-то вас ограбит, это не так уж и серьезно, но «если кто-то убивает или останавливает ваши медитации, вашу божественность, ваше стремление к экстазу, это грех, великий и непростительный»,** — сильные и правдивые слова Ошо. «Блуждайте во тьме, если ничего другого не можете сделать. Ваши собственные ошибки приведут вас к пониманию, которое выведет вас из тьмы. Иисус сказал: «Истина — это свобода». Поймите эту свободу. Истина всегда приходит через понимание».

Когда вы растворяетесь в тишине, вас больше нет, и вы медитируете. Когда вы «утопаете» в своей «бездне», медитация присутствует, тогда эго исчезает. Тогда появляется Жизнь. **«Вот что Бог означает в религии: Высшее Существо. Это сущность всех религиозных поисков, но её нельзя найти нигде в полной форме, помните об этом, если кто-то это отрицает. Следуйте своим чувствам и не бойтесь неудач. Признавайте неудачи, но не повторяйте одни и те же ошибки. Одной ошибки достаточно. Человек, который продолжает совершать ошибки в поисках истины, всегда получает прощение. Это обещание из самых глубин существования». Ошо говорит здесь как Христос. Не так ли?**

Я просто пересказываю мысли Ошо со своими собственными вставками, а вам нужно прочитать это самим, вслушиваясь в каждое слово, принимая его сердцем и разумом. Тогда будет результат.

.....

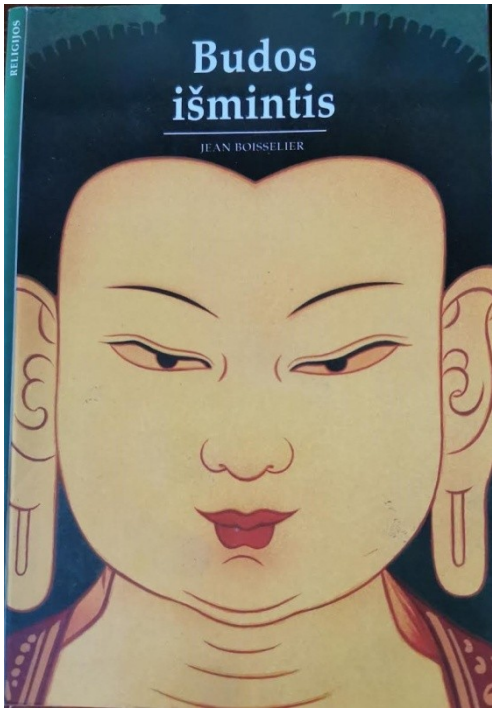
*Рекомендую прочитать всю книгу — Ошо Раджниш. «Психология эзотерики», psylib.org.ua.

.....

ПОСЛЕДНИЕ СЛОВА БУДДЫ

«Всё сотворённое временно, трудитесь усердно ради собственного спасения».

Эти слова содержат всю философию буддизма, которая удивительно подходит представителю любой религии. Я нашла их в небольшой, богато иллюстрированной книге французского учёного-гуманитария и индолога Жана Буасселье. Используя историю и легенды, Ж. Буасселье рассказывает историю жизни того, кто хотел освободить людей от страданий и чьё учение сегодня просвещает почти половину человечества.



В VI-V веках до н.э., когда появился Будда и распространилась его религия, интенсивная духовная деятельность уже назревала на обширной территории — от Греции до Китая. В Индии развитие мысли началось ещё раньше: в начале 2-го тысячелетия до н.э. на первый план вышли размышления о структуре космоса, самопознании и возникновении жизни.

VI век до н.э. Принц из Северной Индии, оставивший родителей и богатство в поисках ответа на вселенскую загадку страданий и смерти,

Сиддхартха Гаутама стал Пробужденным, Буддой, Благословенным, который донес Благое Учение до миллионов людей. Он стал основателем религии, которая за два с половиной тысячелетия адаптировалась к народам, местам, культурам и климату. Ж. Буасселье рассказывает о последних днях Будды на земле: **«Зная, что конец близок, он старается как можно больше распространять Учение, давать советы всем и каждому, особенно общине, которая скоро потеряет своего лидера… Будда сказал:**

«Я стал болезненным стариком; я уже достиг конца пути… будьте сами себе спасителями; «Пусть не будет для вас другого маяка и другого убежища, кроме Учения». Это Учение показало путь к внутреннему просветлению.

.....

*Отрывок из книги «ПУТЬ К СВЕТУ»