

УДК 141.339  
ББК 86.42  
О-96

Osho  
**WHAT IS MEDITATION?** by Osho  
Copyright © 1994 OSHO International Foundation, Switzerland.  
[www.oshocom/copyrights](http://www.oshocom/copyrights)  
2018, EKSMO  
All rights reserved.  
Originally English title: **WHAT IS MEDITATION?** by Osho

OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation.  
[www.oshocom/trademark](http://www.oshocom/trademark).

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at [www.oshocom](http://www.oshocom)

### Ошо

O-96      Что такое медитация? 39 даров свободного ума /  
Ошо ; [пер. с англ. Ю.А. Спиридонова]. — Москва : Эксмо, 2018. — 128 с. — (Ошо. Мудрость).

ISBN 978-5-04-095233-5

Медитация жизненно необходима современному человеку, утверждает знаменитый духовный лидер и мистик Ошо. Жизнь меняется все быстрее, темп ее возрастает, каждый новый день мы вынуждены обрабатывать огромные объемы информации и учиться всю жизнь, чтобы идти в ногу со временем, добиваться успеха и адаптироваться к новым реалиям. Сохранить ощущение гармонии и счастья в таком мире все сложнее, но медитация поможет вырваться из заколдованных круга стрессов, неврозов и разочарований и найти свой духовный путь.

Эта книга расскажет вам, какой эффект оказывает медитация, какие виды медитации существуют и как сочетать медитацию и современный образ жизни, а яркий неповторимый стиль знаменитого восточного Учителя превратит знакомство с древней духовной практикой в захватывающее путешествие к глубинам своего «я».

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095233-5      © Спиридонов Ю.А., перевод на русский язык, 2018  
    © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## **Содержание**

<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Медитация — это игра .....</b>	<b>10</b>
<b>Медитация — это творчество .....</b>	<b>13</b>
<b>Медитация — это внимательность .....</b>	<b>16</b>
<b>Медитация — это ваша природа.....</b>	<b>18</b>
<b>Медитация — это не-деяние .....</b>	<b>20</b>
<b>Медитация — это быть свидетелем .....</b>	<b>27</b>
<b>Медитация — это прыжок.....</b>	<b>30</b>
<b>Медитация — научна .....</b>	<b>34</b>
<b>Медитация — это эксперимент.....</b>	<b>36</b>
<b>Медитация — это безмолвие .....</b>	<b>38</b>
<b>Медитация — это рай.....</b>	<b>39</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

Медитация — это воспоминание .....	41
Медитация — это свобода .....	44
Медитация — это чувствительность.....	47
Медитация — это взросление .....	49
Медитация — это не сбегать .....	51
Медитация — это умение.....	53
Медитация — это ясность .....	60
Медитация — это пустота .....	61
Медитация — это разумность .....	64
Медитация — это очищение .....	68
Медитация — это цветение.....	70
Медитация — это осознанность .....	72
Медитация — это веселье.....	76
Медитация — это понимание.....	78
Медитация — это восторг .....	83
Медитация — это расслабление .....	87

<b>Медитация — это хладнокровие.....</b>	<b>90</b>
<b>Медитация — это единение .....</b>	<b>94</b>
<b>Медитация — это восстановление.....</b>	<b>97</b>
<b>Медитация — это отдых .....</b>	<b>101</b>
<b>Медитация — это быть хозяином.....</b>	<b>104</b>
<b>Медитация — это быть в промежутке.....</b>	<b>106</b>
<b>Медитация — это быть в настоящем.....</b>	<b>111</b>
<b>Медитация — это событие .....</b>	<b>114</b>
<b>Медитация — это трансформация .....</b>	<b>117</b>
<b>Медитация — это возвращение домой .....</b>	<b>119</b>
<b>Медитация — это жить в радости.....</b>	<b>126</b>

## **Введение**

Очевидно, что в прошлом мир был совершенно другим. Шестьсот лет назад то количество сенсорных стимулов, которые мы получаем за один день, человек воспринимал в течение шести недель. Шесть недель воздействия на чувства, шесть недель информации сегодня мы получаем за один день — почти в сорок раз увеличилась необходимость учиться и адаптироваться. Современный человек должен быть способен учиться больше, чем когда-либо прежде, потому что теперь существует намного больше того, чему необходимо учиться. Современный человек должен стать способным каждый день адаптироваться к новым ситуациям, потому что мир очень быстро меняется. Это значительный вызов.

Великий вызов, если его принять, станет необычайно полезным для расширения сознания.

Современный человек станет или абсолютно невротичным, или же под таким давлением ему придется трансформироваться. Все зависит от того, как вы это воспримете. Несомненно одно: обратного пути нет. Воздействие на органы чувств будет постоянно возрастать. Вы будете получать все больше информации, жизнь будет изменяться все быстрее, а ее темп увеличиваться. И вы должны быть в состоянии учиться и адаптироваться к новому. В прошлом человечество жило практически в статичном мире. Вы бы оставили мир точно таким, каким вам его оставили родители. Вы бы практически ничего не изменили. Ничего не менялось — и вопрос обучения не стоял так остро. Немного обучения было достаточно, и у людей было пространство, свободное пространство в уме, которое помогало им оставаться в здравом рассудке.

Теперь никакого пустого пространства не осталось, если только вы не создадите его намеренно. Сегодня медитация необходима намного больше, чем когда-либо ранее. Медитация необходима настолько, что становится почти вопросом жизни и смерти. В прошлом

## ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

она была роскошью — немногие люди, такие как Будда, Махавира или Кришна, интересовались ею. Другие люди были естественно спокойными, счастливыми и в своем уме. У них не было нужды думать о медитации, бессознательно они уже пребывали в ней. Жизнь протекала настолько спокойно, настолько медленно, что даже самые глупые люди могли адаптироваться к ней.

Теперь изменения происходят так быстро, так стремительно, что даже наиболее интеллектуально развитые люди с трудом приспособливаются к ним. Каждый день жизни отличается от другого, и вам снова приходится учиться. Вы должны учиться и учиться, снова и снова. Вы не можете перестать это делать, это должно быть непрерывным процессом. До самого момента смерти вы должны будете оставаться учеником, только тогда вы сможете оставаться в здравом уме и сможете избежать неврозов. Да, это очень большое давление — в сорок раз больше, чем прежде.

Как расслабиться под таким прессом? Вам необходимо намеренно погружаться в моменты

медитации. Если человек не медитирует хотя бы час в день, тогда неврозы станут отнюдь не случайностью — они будут созданы самим человеком!

На один час в день вы должны исчезать из этого мира в своем собственном бытии. Один час в день вы должны быть настолько одни, что ничего не сможет проникнуть в вас — ни память, ни мысли, ни воображение. Один час в день в вашем сознании не должно быть никакого содержания, и это омолодит и освежит вас. Это высвободит новые источники энергии, и вы вернетесь в мир более молодым, более свежим, более способным учиться, с восторгом в глазах и трепетом в сердце — почти снова станете ребенком.

**РАНЬШЕ У ЛЮДЕЙ БЫЛО СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО  
В УМЕ, КОТОРОЕ ПОМОГАЛО ИМ ОСТАВАТЬСЯ  
В ЗДРАВОМ РАССУДКЕ. ТЕПЕРЬ НИКАКОГО  
ПРОСТРАНСТВА НЕ ОСТАЛОСЬ. СЕГОДНЯ МЕДИТАЦИЯ  
НЕОБХОДИМА НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО  
РАНЕЕ.**

## **Медитация — это игра**

Медитация — это не что-то относящееся к уму, это нечто скорее выходящее за пределы ума. И первый шаг — относиться к ней как к игре. Если играете в нее, ум не сможет разрушить вашу медитацию. Иначе же он превратится в потакание эго и это заставит вас быть очень серьезным. Вы начнете думать: «Я — великий практик медитации. Я более святой, чем другие, а весь мир всего лишь нечто мирское. Я — религиозный и добродетельный человек». Именно это происходит с тысячами так называемых святых, моралистов, пуритан: они просто играют в игры своего эго, в тонкие игры, навязанные им эго.

Поэтому с самого начала я хочу отрубить самый корень такого отношения. Поиграйте с этим. Это песня, которую нужно спеть, это танец, который нужно исполнить. Отнеситесь к этому весело, и вы будете удивлены: если вы сможете

поиграть с медитацией, медитация перерастет все препятствия и границы.

Вы не должны стремиться к некой цели, просто наслаждайтесь, сидя в спокойствии, просто наслаждайтесь самим фактом того, что вы тихо сидите — не стоит жаждать каких-то йогических сил, сиддхи или чудес. Все это бессмыслица, все это та же самая старая ерунда, та же старая игра, сыгранная новыми словами на новом уровне.

Жизнь как таковая должна восприниматься как вселенская шутка — и тогда вдруг вы расслабитесь, потому что нет ничего, в отношении чего стоит напрягаться. И в этой самой расслабленности нечто в вас начнет меняться — это будет радикальное изменение, преображение, — и все мелочи жизни обретут новый смысл, новое значение. Тогда ничто не будет мелким, у всего появится новый вкус, новая аура. Вы будете повсюду чувствовать нечто божественное. Вы не станете вдруг христианином, не станете индуистом или мусульманином: вы просто станете любителем жизни. Вы научитесь только одному — как радоваться жизни.

Радоваться жизни — это путь к божественному. По дороге к богу танцуйте, смейтесь, пойте!

*Пусть свет  
осознанности горит  
в каждом моменте.*

*Накопленным  
результатом этого  
станет просветление.*

*Все огни этих  
моментов станут  
огромным источником  
света.*



## **Медитация — это творчество**

До настоящего момента вы жили определенным образом — не хотите ли вы пожить по-другому? До настоящего момента вы думали определенным образом — не хотите ли вы обрести какие-то новые проблески своего бытия? Тогда будьте внимательными и не слушайте свой ум. Ум — это ваше прошлое, которое постоянно старается контролировать ваше настоящее и ваше будущее. Это мертвое прошлое, которое продолжает контролировать ваше живое настоящее. Просто отнеситесь к этому внимательно.

Но каков выход? Как ум продолжает это делать? Ум делает это так: он говорит, что «если ты не прислушаешься ко мне, ты не станешь таким же эффективным, как я. Если ты будешь делать все по-старому, ты сможешь быть более эффективным, потому что уже делал так

раньше. Если ты начнешь делать как-то по-новому, то не будешь настолько эффективным». Ум постоянно говорит как экономист, как эффективный менеджер. Он говорит: «Сделать так — легче. Зачем ты делаешь это более сложно? Вот путь наименьшего сопротивления».

Помните: когда у вас есть две альтернативы или две вещи, выбирайте новую, выбирайте более сложную, выбирайте то, что потребует большей осознанности. Вместо эффективности всегда выбирайте осознанность, и вы создадите ситуацию, в которой станет возможна медитация. Все это просто ситуации. Медитация обязательно случится. Я не говорю, что, просто поступая так, вы достигнете медитации, но это будет очень полезным. Это создаст необходимую для вас ситуацию, без которой медитация не сможет случиться.

Будьте менее эффективными, но более творческими. Пусть это станет вашим мотивом. Не беспокойтесь особо о каких-то утилитарных вопросах. Лучше постоянно помните о том, что вы живете не для того, чтобы быть товаром, не для того, чтобы быть чем-то