

Оглавление

Введение

8

Глава 1. Много болезней — одно лекарство

27

Глава 2. Будьте готовы к сюрпризам

89

Глава 3. Осознанность в современном мире

137

Глава 4. Наблюдатель никогда
не является частью ума

209

Глава 5. Горько в начале — сладко в конце

255

Приложение. Пять техник
для поддержания осознанности

327

Об авторе

339

Ошо-центр медитации и отдыха

341





Можно использовать любое слово — медитация, осознанность, бдительность, сознание. Это не важно. Главное — нам необходимо отыскать того свидетеля, который потерялся в толпе мыслей. И как только мы найдем его, нам нужно все больше и больше фокусировать на нем свое внимание, тогда постепенно начнут случаться небольшие озарения. Внезапно окно откроется, и вы перенесетесь в другую реальность, однажды откроется дверь, и вам придет видение. Постепенно вас начнут окружать чудеса. Но настоящее искусство заключается в том, чтобы устранить барьеры, главный из которых — ум.

«Осознанность» — это слово, которым Будда называл медитацию. Под осознанностью он подразумевает, что вам следует все время оставаться бдительными, наблюдательными. Вы всегда должны быть присутствующими. Не нужно действовать в сонном состоянии ума. Не нужно ходить как луна-тик — двигайтесь, и пусть сознание будет острым.

Ум — это ваше отсутствие. В момент, когда вы присутствуете, ума нет. Поэтому будды всех вре-



мен всегда делали акцент на том, что нужно просто прийти к сознанию, стать присутствием, и тогда не останется места для ума и всех его составляющих — жадности, злости, обмана, снов, галлюцинаций, амбиций, всей этой толпы.

Одна цель — истина — и один метод. Что это за метод? Я называю его медитацией. Медитация означает бдительность, осознанность, внимательность. Поэтому, что бы вы ни делали, просто делайте это осознанно, не делайте этого механически.





Введение

Дзенская история:



Монах Дзуйган начинал каждый день, говоря себе вслух:

— Хозяин, ты здесь?

И сам же отвечал:

— Да, господин, я здесь.

Затем он говорил:

— Лучше протрезвись.

И отвечал:

— Да, господин, протрезвлюсь.

После он говорил:

— Теперь будь осторожен, не дай им себя одурочить.

И отвечал:

— Конечно, не дам, господин.



Медитация не может быть раздроблена на части, вам нужно постоянно быть в медитации. Нужно быть бдительным, осознанным и медитативным



в каждый момент времени. Но ум придумал хитрость: вы медитируете утром, а потом откладываете медитацию в сторону, или же молитесь в храме, а потом об этом забываете. Потом вы возвращаетесь в этот мир в совершенно немедитативном состоянии, бессознательно, как будто бы находитесь в гипнотическом сне. Это фрагментарное усилие не даст больших результатов. Как вы можете быть медитативными один час, если остальные двадцать три часа вы были не медитативными? Это невозможно. Внезапно стать медитативным на один час невозможно. Вы просто обманываете самих себя.

Сознание — это континуум. Оно, как река, постоянно течет. Если вы медитативны, то должны оставаться медитативными весь день, каждое мгновение... И только когда вы будете медитативны весь день, к вам придет цветение. До этого момента ничего не придет.

Эта дзенская история кажется нелепой, но в ней скрывается глубокий смысл. Мастер, монах, звал самого себя. Вот что означает медитация — звать самого себя, он звал самого себя по имени. Он говорил: «Ты здесь?» И сам же отвечал: «Да, господин, я здесь». Это усилие, предельное усилие для того, чтобы быть бдительным. Вы можете это использовать, это очень поможет. Внезапно, идя по улице, окликните самого себя: «Ты здесь?» Внезапно мысли остановятся, и вам придется ответить: «Да, я здесь». Это приводит вас к такой сфокусированности, что мысли останавливаются, и вы становитесь медитативными, бдительными.





Звать самого себя — это одна из техник. Ложась спать, выключая ночью свет, внезапно позовите: «Ты здесь?», и в этой темноте к вам придет бдительность. Вы становитесь пламенем и внутри отвечаете себе: «Да, я здесь».

А потом монах говорил: «Протрезвись!» Будь искренним, будь подлинным, не играй в игры. Он говорил самому себе: «Протрезвись!» И отвечал: «Да, я приложу для этого все усилия».

Вся наша жизнь — это валяние дурака. Вы делаете это, потому что не осознаете того, что впустую тратите время, что растрчиваете энергию, что, наконец, растрчиваете жизнь — вы не осознанны. Жизнь проходит напрасно. Все проходит напрасно. Только когда к вам приходит смерть, вы можете стать осознанными, бдительными: «Чем же я занимался? Что же я сделал со своей жизнью? Я упустил великую возможность. Зачем я валял дурака?» Вы не были трезвыми. Вы никогда не задумывались над тем, что делали.

Жизнь дана не для того, чтобы просто бесследно пройти, она должна достичь каких-то глубин внутри вас. Жизнь не поверхностна, она не является внешней стороной окружности, она — центр. А вы еще не достигли центра. Протрезвитесь! Уже достаточно много времени потрачено впустую. Будьте бдительными и смотрите, что делаете. А что вы делаете? Жаждете денег? В итоге, в конечном счете, они бесполезны. Это снова игра — игра в деньги. У вас больше денег, чем у других, — и вам от этого хорошо. У других денег больше, чем у вас, — и от это-



го вам плохо. Это игра. Но какой в ней смысл? Что вы выигрываете? Даже если у вас будут все деньги мира, в момент смерти вы будете умирать, как нищий. Так что все богатство мира не может сделать вас богатыми. Игры не могут сделать вас богатыми. Протрезвитесь!

Кто-то гонится за властью, престижем, кто-то гонится за сексом, а кто-то за чем-то еще. Все это игры. Пока вы не коснетесь центра своего существа, все — лишь игра. На поверхности существуют только игры, то, что на поверхности — не реально, на поверхности есть только волны, и в этих волнах вы будете только страдать и двигаться по воле ветра. Вы не будете укоренены в самих себе. Вот почему этот монах был вынужден окликать себя: «Протрезвись!» Он говорил: «Не играй в игры. Довольно — ты достаточно играл, не будь больше глупцом. Используй жизнь для того, чтобы бросить якорь, чтобы пустить корни, используй жизнь как возможность достичь божественного. Ты просто сидишь возле храма, ты сидишь на ступеньках, играешь в игры, а предельное ждет тебя прямо за твоей спиной. Постучи, и перед тобой откроются двери». Но все ваше время занято играми.

«Протрезвиться» означает помнить, *что* ты делаешь и почему ты это делаешь. Даже если ты добьешься успеха, к чему ты придешь? Всякий раз, когда человек преуспевает в какой-либо из этих глупых игр, он впервые осознает, что все это было совершенным вздором, — парадокс. Только те, кто никогда не добивался успеха, продолжают играть





в игры, а те, кто познал успех, внезапно осознают, что ничего не достигли. Спросите Александра Македонского, спросите Наполеона, чего они добились.



Говорят, что перед смертью Александр Македонский сказал своим придворным:

— Когда вы будете нести мое мертвое тело по улицам, пусть обе мои руки свисают вниз. Не покрывайте их.

Это было редкостью — никого так не носили.

Придворные не поняли его, поэтому они спросили:

— Что ты имеешь в виду? Это же странно. Все тело укрыто... Почему ты хочешь, чтобы обе руки свисали?

Александр ответил:

— Я хочу, чтобы все знали, что я умер с пустыми руками. Все должны это увидеть, и никто не должен снова пытаться быть Александром. Я добился многого и при этом не добился ничего, мое царство велико, но я по-прежнему беден.



Вы умираете, как нищий, даже если были императором, и тогда все это кажется просто сном. Однажды все императорство исчезает, исчезают все царства, просыпается смерть — так же, как утром прерывается сон. То, что остается в смерти, — реально. То, что исчезает, было сном. Вот критерий. И когда этот монах говорил: «Протрезвись!», он



имел в виду следующее: помни о смерти и не валяй дурака; ты ведешь себя так, как будто никогда не умрешь. Твой ум говорит: «Смерть всегда случается с другими, но не со мной. Это всегда нечто, что случается с другими, но не со мной». Даже если вы видите умирающего человека, вы никогда не думаете: «В нем умираю и я. Его смерть символична: то же самое произойдет и со мной». Если вы понимаете, что умрете, сможете ли вы так серьезно играть в эти игры, ставя на карту всю свою жизнь ради ничего? Монах был прав, когда призывал себя по утрам: «Протрезвись!» Всякий раз, когда вы снова начнете затевать игру — со своей женой, со своим мужем, в магазине, в политике, — закройте глаза, позовите себя и скажите: «Протрезвись!»

Этот монах отвечал: «Да, господин, я приложу для этого все возможные усилия».

Еще один момент — он вспоминал это утром. Почему утром? Утро задает тон. Первая утренняя мысль становится дверью, поэтому все религии настаивают как минимум на двух молитвах — одна утром, одна вечером. Утром, когда вы свежи, и сон покинул вас, ваше сознание снова поднимается, и первая мысль, молитва, медитация, воспоминание зададут тон всему дню. Это станет дверью... Потому что события случаются по цепочке. Если вы злитесь утром, то весь день будете становиться все злее и злее. Первая злость порождает цепочку, вторая злость с легкостью следует за первой, а третья становится автоматической — и тогда вы оказываетесь в злости целиком. Тогда все, что будет проис-





ходить вокруг, будет вызывать в вас злость. Быть в состоянии молитвы утром — или же быть бдительным, звать себя, быть осознанным — задает тон всему дню.

Так же и ночью, когда вы ложитесь спать, последняя мысль задает тон всему вашему сну. Если последняя мысль медитативна, то весь сон будет медитацией. Если последняя мысль о сексе, тогда весь сон будет обеспокоен сновидениями сексуального характера. Если последняя мысль о деньгах, тогда всю ночь вы будете на базаре продавать и покупать. А мысль не случайна — она порождает цепочку, и за ней следуют другие, подобные мысли.

Утром монах окликал себя — потому что буддисты не верят в молитву, они верят в медитацию. Необходимо понять разницу. Я сам не верю в молитву, я тоже делаю акцент на медитации. Есть два типа религиозных людей: одни молитвенного типа, другие — медитативного. Буддисты говорят, что нет нужды молиться, нужно просто быть бдительными, осознанными, потому что бдительность создаст в вас молитвенное настроение. Также нет необходимости молиться Богу. Как можно молиться Богу, которого вы не знаете? Ваша молитва напоминает движение впотьмах, ведь вы не знакомы с божественным. Если бы вы знали о том, что Бог есть, то не было бы нужды молиться. Поэтому молитва — это блуждание впотьмах. Вы обращаетесь к кому-то, кого не знаете, так как же вы можете к нему обращаться? Как ваше обращение может быть подлинным и настоящим, как оно может исходить



из сердца? Это лишь вера, и глубоко внутри есть сомнение. Глубоко внутри вы не уверены, существует Бог или нет. Глубоко внутри вы не уверены, является ли ваша молитва монологом или диалогом, слушает ли вас кто-нибудь и ответит ли он, либо же вы одни и разговариваете сами с собой. Эта неуверенность разрушит все дело.

Будда делал акцент на медитации. Он говорил: «Не нужен никто другой, будьте уверены, что вы одни. По крайней мере, одно известно точно — *вы* есть. Основывайтесь в жизни на том, что известно наверняка... потому что как вы можете опираться на что-то неопределенное, сомнительное, существующее лишь как вера, но не как знание? Что точно известно о жизни? Только одно — что это вы. Все остальное можно поставить под сомнение.

Я здесь, я говорю с вами, но вас может здесь и не быть, это может быть просто сном. Вы здесь, вы слушаете меня, а меня здесь может и не быть, это может быть просто сном... Потому что вы много раз слушали меня в своих снах, а когда вам снится сон, то все происходящее кажется реальным. Как вы можете определить — сон это или нет? Как вы можете провести грань между сном и реальностью? Такого способа нет. Вы не можете быть уверены в чем-то, невозможно быть уверенным. Вы можете точно знать что-то только о себе, единственное, что точно известно, — *вы*. Почему? Потому что даже для того, чтобы сомневаться в себе, необходимо ваше присутствие.

Отец современной восточной философии, Декарт, начинал с сомнения, он все подвергал сом-





нению, потому что искал что-то такое, что нельзя было бы поставить под сомнение. Только это может стать основой настоящей, подлинной жизни — то, в чем нельзя усомниться. То, во что нужно верить, не может стать настоящим основанием. Такое основание идет ко дну, и вы словно строите замок на песке. Поэтому Декарт все ставил под сомнение. Бога можно легко поставить под сомнение, мир можно поставить под сомнение, все это может быть просто сном... Декарт ставил под сомнение все. Затем он внезапно осознал, что не может поставить под сомнение самого себя, потому что в этом содержится противоречие. Если вы говорите, что ставите под сомнение самих себя, это подразумевает, что вы должны верить, что *вы* есть. Вы можете сказать, что сами себя обманываете, но есть же кто-то, кого можно обмануть. Себя нельзя поставить под сомнение.

Махавира не верил в Бога, он верил только в себя, потому что это единственное, что точно известно. Вы можете расти из определенности, вы не можете расти из неопределенности. Когда есть определенность, есть доверие; когда есть неопределенность, может присутствовать вера, но за этой верой всегда прячется сомнение.

Многие люди, которые приходят ко мне, — теисты. Они верят в Бога, но их вера поверхностна. Стоит их чуть-чуть ткнуть, толкнуть, встряхнуть, и у них появляются сомнения, им становится страшно. О какой религии может идти речь, если вы так наполнены сомнениями? Необходимо что-то, не вызывающее сомнений.