

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ

Возвращение к себе

Руководство по медитации
для счастливой жизни

OSHO



софия

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

Возвращение к себе.

Руководство по медитации

для счастливой жизни

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68704434

*Возвращение к себе. Руководство по медитации для счастливой жизни / Ошо, Перев. с англ. Екатерина Дайс; София Медиа; 2022
ISBN 978-5-907524-36-1*

Аннотация

Все мы переживали моменты «возвращения к себе» – ощущение расслабленности, заземленности, свободы от беспокойства, свойственного нашей повседневной жизни. В этой книге Мастер поможет вам преобразовывать такие редкие моменты в единый поток, пронизывающий все аспекты жизни.

Здесь вы найдете общее руководство по медитации и описание конкретных медитативных техник, которые стоит попробовать. Вы осознаете свои привычки, удерживающие вас в состоянии конфликта и стресса, и увидите, какой прекрасной может быть жизнь, коща умеешь избавляться от них.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

4	4
Как пользоваться этой книгой	6
Доверие к себе	10
Приглашение	12
Осознанность – ключ ко всему	18
Лишь одна стратегия	22
Экспериментируйте!	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Бхагаван Шри
Раджниш (Ошо)
Возвращение к себе.
Руководство по медитации
для счастливой жизни**

4

Coming Home to Yourself
A Meditator's Guide to Blissful Living
OSHO



**HARMONY BOOKS
NEW YORK**

Перевод с англ. Екатерины Дайс

OSHO

Coming Home to Yourself

Copyright © 2019 OSHO International Foundation,
Switzerland

*Этот перевод опубликован с разрешения Harmony Books,
импринт Random House, подразделение Random House LLC,
и Литературного Агентства Синописис.*

Материалы в этой книге собраны из различных выступлений Ошо перед аудиторией. Все беседы Ошо были изданы в виде книг, а также доступны в оригинальном аудиоформате. Посетите онлайн-библиотеку по адресу www.osho.com.

OSHO – зарегистрированная торговая марка, принадлежащая Osho International Foundation и используется с их разрешения.

www.osho.com/trademark



© ООО «София Медиа», 2022

Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Двигайтесь со всей своей целостностью и полнотой, на какую вы способны, к самому центру своего существа, к центру циклона. И вы вернетесь домой.

Ошо

Все мы переживали моменты «возвращения домой» – ощущение расслабленности, заземленности, свободы от беспокойства, свойственного нашей повседневной жизни. Эти моменты могут возникнуть на природе или в разгар деятельности, которая нам нравится, в одиночестве или когда мы вместе с близкими людьми. Как бы ни были уникальны и непохожи люди, переживающие их, в таких моментах есть нечто общее – чувство, что мы находимся именно там, где должны быть.

Задача этой книги, составленной из фрагментов сотен публичных и частных бесед Ошо, – помочь вам преобразовывать такие редкие моменты «возвращения домой» в единый поток, пронизывающий все аспекты вашей жизни. В ней вы найдете общее руководство по медитации и описание конкретных медитативных техник, которые стоит попробовать. Она даст вам понимание привычек, которые удерживают нас в состоянии конфликта и стресса, и покажет, как может выглядеть жизнь, когда мы умеем распознавать эти привычки и избавляться от них.

Как пользоваться этой книгой – решайте сами. Если вы из тех, кто перед установкой и эксплуатацией оборудования предпочитает тщательно изучить инструкцию, то прочтите книгу до конца, прежде чем экспериментировать с техниками. Если же вы склонны сразу действовать и получать результаты – не сдерживайте себя! Вы в любой момент може-

те вернуться к пропущенным разделам книги и посмотреть, как в нее вписывается ваш опыт.

Возможно, вам будет нелегко решить, что для вас лучше: выбрать одну технику медитации и отрабатывать ее целый год или просто стараться привнести больше осознанности в свою повседневную деятельность. Вы найдете ответ на этот вопрос, когда начнете двигаться по своему собственному, уникальному пути.

Доверие к себе

Я знаю, что если вы прыгнете в поток, то поплывете, потому что плавание – это естественный феномен. Этому не нужно учиться. Я не говорю о плавании в обычной реке: в ней вы вполне можете утонуть. Я говорю о погружении в реку внутреннюю, в поток сознания. Вот что я имею в виду. Вы это уже умеете, для вас это естественно. Вы когда-нибудь видели, чтобы рыба училась плавать?

Однажды Муллу Насреддина застали на рыбалке в том месте, где она была запрещена. Смотритель появился внезапно и поймал Муллу с поличным: он как раз вытаскивал рыбу из воды. Мулла тут же выбросил рыбу обратно в реку и сидел, ничуть не смутившись. Смотритель спросил его: «Что ты делаешь, Насреддин?» Мулла ответил: «Я учу эту рыбу плавать».

Так вот, рыбу не нужно учить плавать. Рыба рождена в воде, а плавание подобно дыханию. Вас кто-то учил дышать?

Не нужно бояться. Если вы готовы довериться себе и погрузиться в поток своего сознания, то обязательно поплывете. В крайнем случае вы будете просто долго дрейфовать, прежде чем вас вытащит рыбак. Вы можете просто дрейфовать, вот и все. Но вы не можете утонуть. Вы принадлежите сознанию, вы – часть этого потока.



Приглашение



Блаженство – это не удовольствие: удовольствие телесно и мимолетно. Блаженство – это не счастье: счастье – психологическое состояние, оно немного продолжительнее, чем удо-

вольствие, но лишь немного. Удовольствие лежит на поверхности, а счастье чуть глубже. У него нет настоящих корней. Оно просто существует в уме.

Блаженство же не находится ни в теле, ни в уме, поэтому оно бесконечно глубоко. Это сама ваша душа, ваша собственная природа, ваша сущность. Удовольствие случается и исчезает. Счастье приходит и уходит. Блаженство вечно. Даже когда мы не видим его, оно есть, как поток грунтовых вод, – нужно только копнуть!

Именно в этом и состоит вся моя работа: помочь выкопать колодец вглубь вашей сущности, чтобы вы могли отыскать подземный поток блаженства.

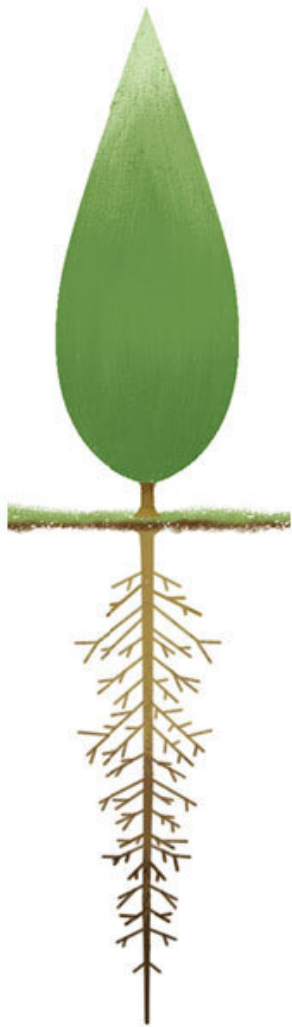
Когда вы проникнете глубже в себя, то сначала вы найдете истину, затем сознание, и лишь потом блаженство. Блаженство – самое глубокое состояние, а значит, и высшее.

Бог – всего лишь одно из имен блаженства. Бог – не личность. Сама идея Бога как личности ввела человечество в заблуждение. Это переживание того, что находится за пределами тела-ума, того, что скрыто в вас и всегда в вас было. Вам не нужно создавать это. Вам не нужно где-то искать его. Вам нужно просто погрузиться глубоко внутрь себя. Поиск означает разворот вовнутрь, он означает исследование вашего внутреннего мира. Я не против внешнего мира, он прекрасен, но, если вы не знакомы со своими внутренними пространствами, не знаете своего внутреннего мира, ваш внешний мир не может быть по-настоящему прекрасным. В нем

может быть глубина, красота, радость и цветение, только если вы укоренены в себе.

Если дерево хочет дотянуться до неба, касаться звезд и перешептываться с облаками, то первое, что оно должно сделать, – это проникнуть своими корнями как можно глубже в землю.

Чем глубже корни, тем выше может вырасти дерево. И то же самое верно в отношении внутреннего и внешнего миров: чем глубже корни проникают во внутренний мир, тем богаче становится мир внешний.



Если ваши корни действительно касаются источника блаженства, ваши ветви будут цвести. В прошлом церковники пытались создать раскол между внешним и внутренним. Они видели, что люди слишком озабочены внешней стороной жизни, и поэтому впали в другую крайность – стали слишком озабочены, чрезмерно озабочены внутренним миром. Так они создали раскол, который стал одним из величайших бедствий, выпавших на долю человечества. Так появилось «шизофреническое человечество».

Внешнее и внутреннее противостоят друг другу. Человек «мирской» и человек «не от мира сего» выглядят врагами. Мирской – грешник, а не от мира сего – святой.

Искатель должен быть и тем и другим одновременно: в мире, и все же не от него, с корнями во внутреннем и цветами во внешнем. Он не должен бежать в Гималаи, в монастыри. Он может жить даже на рыночной площади, но жить тихо, мирно, с любовью, медитативно. Только так мы можем создать целостного человека. И для меня быть целостным означает быть святым.

Внутреннее – не единственное измерение святости, внешнее тоже свято. Но, конечно, сначала должны вырасти корни, а потом последуют ветви. Если дерево решит вначале отрастить ветви, то оно упадет, оно не сможет удержаться на земле.

Поэтому искатель сначала должен становиться все более

и более медитативным, все более и более блаженным. Тогда он естественным образом начинает выпускать молодую листву, зеленеет, растет выше. Когда корни питаются внутренним блаженством, рано или поздно ветви обязательно будут усыпаны цветами. Именно в этот момент человек становится буддой...



Осознанность – ключ ко всему

И вначале вы должны сделать усилие



Я вижу в вас потрясающий потенциал, поэтому не тратьте свою энергию на всякие пустяки, а направьте ее на то, чтобы стать более осознанным, более alertным, чтобы жить сознательно, намеренно сознательно.

Поначалу вам придется приложить усилие, чтобы достичь состояния осознанности. Но когда усилие проникнет в ваше сознание и запустит другую часть вашей сущности, тогда вы

сможете расслабиться. Она останется в состоянии осознанности. Однажды став сознательным, вы сохраните эту способность. Невозможно повернуть процесс вспять. Затем вы сможете начать работать над другой частью вашей сущности и так, медленно, шаг за шагом, дюйм за дюймом, начнете продвигаться внутрь своего замка. И чем глубже вы будете проникать в него, тем более высокий уровень блаженства будете открывать в себе. День, когда все ваше существо наполнится светом, станет днем великой радости.

Именно это имел в виду Иисус, когда сказал: «Царство Божие внутри вас. Пробудитесь». Он повторял множество раз: «Пробудитесь и будьте бодрствующими!»

Однажды кто-то спросил его: «Что же эта фраза значит?» Он ответил: «Представьте, что хозяин отправился в долгое путешествие. Своим слугам он дал указание: «Будьте бодрствующими, потому что я могу вернуться в любой момент, и мне совершенно не понравится, если вы будете спать». Он не сказал им, когда именно вернется – завтра, послезавтра, через месяц или через год. Слуги вынуждены были постоянно бдеть, потому что хозяин мог вернуться в любое время!» Иисус продолжил: «Так и Бог может снизойти к вам в любой момент. Будьте бодрствующими!» Фактически, оставаясь пробужденным, вы приглашаете Бога заглянуть к вам.

Под словом «Бог» я всего лишь подразумеваю все те энергии во Вселенной, которые достигли состояния осознанности. Я не имею в виду христианского Бога, того, кто создал

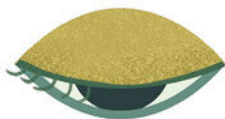
мир, – нет, я говорю обо всех энергиях будд. Христос есть будда, как и Мухаммад. Энергия всех людей, которые достигли просветления, существует вокруг нас и продолжает распространяться. Каждый просветленный человек добавляет свою сущность в энергетическое поле. Вот что такое Бог. Полная осознанность, которая присутствует в нашем бытии, – все это Бог.



Если ты постарайся оставаться осозанным, то осознание само начнет проникать в тебя, поскольку подобное при-

тягивает подобное. Если ты находишься в состоянии неосознанности, то неосознанность проникает внутрь тебя, потому что подобное притягивает подобное. Поэтому небольшое усилие для достижения состояния осознанности приведет к тому, что ты ощутишь намного больше, чем ожидал, – и именно тогда ты начнешь чувствовать помощь всего мироздания, и никак иначе.

Когда небольшое усилие приводит к намного большим результатам – что-то идет в плюс, – тогда, впервые, вы осознаете, что энергия всех будд проникает в вас. Ваше усилие приводит к появлению чего-то, но что-то намного большее происходит с вами, чего вы не создавали. Именно это называют благодатью. Когда наивысшая точка достигнута и, математически, не пропорциональна затраченным усилиям, вы понимаете, насколько эти усилия были ничтожны. Вы попросили лишь маленькую толику осознанности, а целый океан вливается в вашу сущность.



Лишь одна стратегия

Я просто укажу вам на одну вещь, которая должна быть проработана в вашем сердце, – быть более бдительными. Делайте все, что хотите, но делайте это более осознанно.

Шагая по дороге, шагайте более осознанно. Осознавайте, что вы шагаете. Дышите, и больше ничего не делайте, просто дышите, осознавая, что вы дышите. Ваши легкие наполняются воздухом – осознавайте это. Воздух выходит – осознавайте это.

Используйте любую возможность как средство стать более осознанным, и вскоре все больше и больше осознанности будет вливаться в вас, переполняя вас, превосходя все предпринятые усилия. Тогда-то вы и увидите, как божественные руки вам помогают. И как только вы увидите эти руки, возникнет доверие. И вы поймете, что вы не одни.



Экспериментируйте!

Вы все время что-то ищете и к чему-то стремитесь на протяжении многих жизней, но никогда не проявляете упорство. Много раз вы начинали и останавливались. Много раз вы пытались выкопать колодец, но так и не дошли до воды: вырыли много ям, но они не наполнились влагой. На этот раз сделайте более целенаправленное усилие. Медитация может принести огромное наслаждение, стать великим благом, но вначале в нее нужно войти.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.