



**ОШО**

**КАК НА САМОМ ДЕЛЕ  
РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ?**

Медитация это приключение, путешествие к неизвестному – величайшее путешествие, на которое способно человеческое сознание. И под путешествием я подразумеваю то, что вы не можете быть в нем укоренены. Во-первых, вы ничего не можете знать заранее. До тех пор пока вы не узнаете, вы не можете знать. Все сказанное не значит абсолютно ничего: истина остается несказанной. Многие были сказано, многое было сказано ни о чем; однако, ни одного слова правды не было произнесено.

- Ошо -

*Издательство ОШО Тапобан*  
*30 руб.*

ОШО

Как на самом деле  
работает медитация?

**Издательство Ошо Тапобан**

**Идеи и Вдохновение**

**Свами Ананд Арун**

**Составление и Дизайн**

**Свами Дхиан Ятри**

**Анастасия**

**В сотрудничестве с**

**Ма Антар Дипика**

**Свами Дхиан Риши**

**Свами Ананд Архат**

**Печать**

**Вэраети Принтерс, Катманду**

**Издательство Ошо Тапобан,**

**Катманду**

**Тел: + 977- 9841440335, 9841572471**

**tapoban@wlink.com.np, www.tapoban.com**

**Копирайт: Ошо**

**Перевод: Ма Дева Мускан**

**Первая публикация: 1000 экз.**

**Цена: 30 рублей**

## **«Книги Ошо по цене ниже себестоимости»**

Эта прекрасная книга издана Ошо Тапобаном в рамках специального проекта «Книги Ошо по цене ниже себестоимости». Наша миссия – сделать книги Ошо более доступными для всех. Мы издаем книги, несущие послание Ошо и ориентированные на медитацию. Наши цены на книги намного ниже себестоимости для того чтобы удивительная мудрость Мастера была в пределах досягаемости для каждого. На следующем этапе данной программы, специальная машина будет развозить наши публикации по отдаленным деревням по всей территории Непала.

Публикация лекций Ошо, это глубоко религиозный и священный труд, делающий слова Ошо доступными для всех людей. Сам Ошо хотел, чтобы его книги продавались по себестоимости, так чтобы каждый смог себе позволить купить эти книги и читать их. Раз за разом, Ошо настаивал на этом по возвращении из Раджишпурама, его коммуны в Орегоне, США.

Дабы осуществить желания Ошо, Ошо Тапобан основал очень интересную публикацию и программу доставки, чтобы убедиться, что у каждого есть доступ к вдохновенным словам Мастера! Наша программа уделяет особое внимание студентам, испытывающим финансовые затруднения, и людям, проживающим в отдаленных районах, заботясь о том, чтобы и они смогли приобрести книги Ошо!

Ошо Тапобан предлагает вам посодествовать успеху этой ценной программы, внеся пожертвование от всего сердца, большое или маленькое. Мы с благодарностью подтвердим донорские имена, фотографии и суммы в печати. Так что, пожалуйста, поддержите эту чудесную программу, служащую на благо всех и всего, молодых и старых, настоящего и будущего! Мы ценим вас!

**Свами Дхиан Ятри**

Издательство Ошо Тапобан

## Как на самом деле работает медитация?

ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ МАСТЕР,

КАК НА САМОМ ДЕЛЕ РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ? КАК ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ДОСТИЧЬ ПОСТОЯННОГО МЕДИТАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ? И КАКИМ ОБРАЗОМ ПРАКТИКА КУНДАЛИНИ ОТНОСИТСЯ К МЕДИТАЦИИ?

Медитация это приключение, путешествие к неизвестному – величайшее путешествие, на которое способно человеческое сознание. И под путешествием я подразумеваю то, что вы не можете быть в нем укоренены. Во-первых, вы ничего не можете знать заранее. До тех пор пока вы не узнаете, вы не можете знать. Все сказанное не значит абсолютно ничего: истина остается несказанной. Много было сказано, многое было сказано ни о чем; однако, ни одного слова правды не было произнесено.

Пока вы не узнаете истину, вы не можете знать. Но кое-что о ней может быть упомянуто. Но никогда по существу. Сама природа истины такова, что это невозможно. Вы не можете сказать, что это медитация. Все что можно сказать, это только то, что это не медитация, то не медитация и вон то тоже не медитация. А все остальное – медитация. И все остальное остается несказанным.

И для этого существует множество причин. Медитация – это что-то превосходящее ум. Это не что-то, что происходит в уме. Это что-то, что происходит с умом, но не в уме; иначе, ум смог бы дать этому определение, смог бы знать, что это, понять это. Это не что-то, происходящее в уме, но с умом. И происходящее подобно смерти, случающейся с жизнью.

Смерть никогда не случается в жизни, она случается с жизнью. Медитация подобна смерти ума, словно смерть жизни. Можно сказать, что медитация это более глубокая смерть – не физическая, но духовная. Чем глубже смерть, тем глубже возможность перерождения. Умерев физически, вы и переродитесь физически. В соответствии с вашим восприятием, ничего не произойдет. Вы останетесь прежними – с прежней непрерывностью, прежними вами.

Чем глубже смерть, тем глубже и воскрешение. Если вы умираете психологически, если умирает ум, тогда вы перерождаетесь. И это перерождение не такое же как физическое перерождение, так как в последнем меняется тело; его заменяет новое тело. Но когда случается ментальная, духовная смерть, ум не замещается. Сознание остается без ума.

Медитация – это сознание без ума – открытое небо, не окруженное никакими стенами. Мы можем разрушить стены дома, но не комнату, потому что комната означает не более, чем пространство. Теперь комната становится просто пространством. Комната останется там, под открытым небом. Кончено, вы более не будете воспринимать ее как комнату, ведь теперь вы не можете дать ей определение, она стала одним целым с небом. Но присутствие комнаты стало даже сильнее, чем было раньше, просто стен больше нет. Так что если вы определите комнату, как пространство, пустоту между стен, тогда комната останется, когда стен уже не будет. Она станет больше. Она станет бесконечной.

Когда умирает ум – и когда я говорю, что умирает ум, я имею в виду только стены ума – пустота внутри этого пространства остается, становится больше. Это и есть сознание. Разделите эти понятия. Внутреннюю пустоту я называю сознанием, а стены вокруг него – умом. Или же вы можете сказать так: маленький ум умирает, великое сознание продолжает жить. Комната останется, но она не будет умом, так как ум может быть только стенами, ум может быть только ограничителем. А эта чистейшая пустота не может быть умом. Ум умирает, и остается только сознание; вас там нет. И на ваше место не приходит другой ум, вы вообще ничем не замещаетесь.

Медитация – это неуволимая смерть, ваша глубочайшая смерть, смерть вашего ума, вашего эго, всего того, что вас определяет. Но то, что внутри, остается. Это чистое сознание.

Так что, во-первых, стены ума, ментальные процессы, не есть медитация, это препятствия. Что такое стены ума? Как ум определил себя? Как он стал чем-то ограниченным? Где те стены, те ограничители, благодаря которым ум отделился от сознания?

Существует три вещи: первое – это память. Самая большая часть ума – это память. И эта память бесконечна, в ней хранятся воспоминания о бесконечном количестве жизней, что вы прожили. Ум хранит все, не только то, что вы хотели запомнить осознанно. Даже когда вы спите, ум продолжает накапливать. Даже когда вы в коме, абсолютно без сознания, ум накапливает. Ум продолжает накапливать. От него ничто не может укрыться. Бессознательный ум словно Китайская стена воспоминаний – очень длинная.

И эта память – часть не только вашего мозга, но, также, часть каждой клеточки вашего тела, каждой частички вашего существа. Именно поэтому двадцать четыре мужских хромосомы и двадцать четыре женских хромосомы зарождают вашу жизнь. У них есть встроенная программа, встроенная память. И однажды мы сможем научиться узнавать, какой тип носа у вас будет даже на момент, пока вы в матке еще только первый день. Новая яйцеклетка покажет, какие глаза у вас будут, как долго вы будете жить, какими умными будете, и насколько эгоистичны.

Такая маленькая клеточка настолько же сложна, как и вы. Она несет в себе память всей расы. Она представляет собой коллективный ум. А затем ваша душа, ваше эго, ваш ум проникают в нее. Так что у тела есть свои собственные воспоминания, а у ума – свои. Вы являетесь перекрестком – ум с огромным количеством воспоминаний и тело с огромным количеством воспоминаний всей расы, всего коллективного ума. Физическое воспоминание сильнее ума. Поэтому вы всегда являетесь их жертвой. Как бы вы им не сопротивлялись, когда наступает момент – тело побеждает. Ваш ум ничто перед ним, потому что это расовый ум. Именно поэтому все религии попадали в западню, начиная бороться с телом. Вы не можете побороть его. Если вы начнете с ним бороться, вы просто потратите свою жизнь впустую.

Вы не можете сражаться с телом, потому что, на самом деле, это раса – и не просто раса, это вся история самого существования. Многое продолжает жить в вас. Все, что когда-либо существовало, живет в вашем теле. Ваша собственная личность несет все в себе. Именно поэтому ребенку в матке необходимо пройти все стадии, через которые проходил человек во время эволюции.



Девять месяцев, проведенные младенцем в матке, подобны ускоренной эволюции. Жизнь начинается, как и у амебы, с одной единственной примитивной клетки. Каждый начинает свою жизнь в такой же ситуации, как и амеба в морской воде. Матка содержит те же химические элементы, что и морская вода. Маточные воды, в которых плавают клетки, имеют в себе те же компоненты, как и в морской воде, абсолютно такие же.

В матке эволюция начинается с самого начала. Конечно, это эволюция в миниатюре. Но клетке приходится начинать все с самого начала, ведь у нее есть память, и пойти против нее она не может. Она снова и снова будет проходить через один и тот же процесс. Но за более короткий срок. Амебе пришлось ждать миллионы лет, прежде чем она смогла выйти на землю из морской воды. Но теперь яйцеклетке необходима всего неделя. Но за эти семь дней, она пройдет через те же стадии эволюции, на которые ранее ей потребовались миллионы лет. Девять месяцев представляют из себя сжатый вариант эволюции, а клетка запрограммирована определенным образом.

Так что в определенном смысле ваше тело представляет собой всю эволюцию. В очень сжатом атомном состоянии, но у тела есть своя память. Тот, кто желает погрузиться в медитацию, сначала должен будет понять память своего тела, физиологическую память. Не боритесь с ней. Если вы начинаете сопротивляться, значит, вы сделали неверный шаг. Вас это будет беспокоить все больше и больше. Сотрудничайте, другого пути нет. Позвольте телу стать абсолютно расслабленным. Не создавайте напряжение между телом и вами. Ваше истинное сражение не с телом, не с телесной памятью, но с памятью эго – вашей психикой, вашим умом.

Когда мы боремся с телом, у нас не остается времени бороться с умом. И если мы начнем сражение с телом, то оно будет длиться и длиться. Оно будет убийственным, оно будет саморазрушительным, оно просто будет сеять семена своего собственного поражения. И поражение непременно случится – одна единственная клетка против всего человечества, против всего существования как такового; это невозможно.

Так что не принимайте воспоминания тела за свои. Например, голод – это часть телесной памяти. Вы можете бороться с ним, но победить его будет очень трудно, энергозатратно, практически невозможно. Если вы победите, ваша победа станет вашим же полным поражением, потому что если вы одержали победу над чувством голода, значит, вы сделали самоубийственный шаг. Через девяносто дней вы умрете. Так как теперь даже ваше тело не будет говорить вам, что пришло время поесть. Так что хорошо, что вам его никогда не победить, иначе это было бы самоубийством. Тогда, между вами и вашей телесной памятью не было бы мостика. А это единственный способ победить – но в действительности это оказывается не победой, а самоубийством.

Существуют методы, способные разрушить этот мостик между вами и вашим телом. Методы есть, так много методов хатха йоги, способных разрушить мост. Тело продолжает стонать голод, голод, голод... но вы этого не слышите, так как мост сломан. Тело продолжает взывать к вам, но вы не знаете об этом, вы стали невосприимчивы к нему. Никогда не практикуйте что-либо, что делает вас или ваше тело нечувствительными, невосприимчивыми, так как медитация это тотальная чувствительность.

Когда вы становитесь медитативными, ваше тело становится настолько восприим-





чивым – вы даже и представить сейчас не можете, насколько восприимчивыми могут быть органы тела. Мы никогда не слышим точно, мы никогда не видим ясно. Вы идете по саду, вам кажется, что вы смотрите, но вы смотрите, ничего не видя. Ваши глаза стали невосприимчивы, вы боролись с глазами. Тело стало невосприимчивым, вы боролись с телом.

Вся культура сама по себе против тела – вся культура, какая бы ни было, Западная или Восточная, разницы никакой нет. Культура, образовавшаяся на этой планете, своего рода, больна. Она против тела, а тело является величайшей из загадок. Если вы идете против тела, то вы, определенным образом, идете против самой вселенной; тело – это вселенная в миниатюре. Ваше отношение к вселенной, ваш мост к вселенной, ваш ключ к вселенной – все это ваше тело. Ваше тело всего лишь промежуточная станция.

Так что не боритесь с телом. Всегда четко разделяйте память тела и память ума. Голод представляет собой часть телесной памяти, и это легко понять. Но у ума также есть свои воспоминания. Они не имеют отношения к жизни; на самом деле, они не имеют никакой ценности для выживания. Телесная память имеет большую ценность для выживания, и в этом состоит основное различие. Если вы отвергаете воспоминания тела, если вы боритесь с ними, вы не сможете выжить. А психологическая память не имеет ценности для выживания. Она являет собой пустые накопления – что-то, от чего нужно избавиться, если вы это накопили, что-то, что необходимо отбросить. Это только тяготит вас. И эти воспоминания ума очень длинные.

Когда бы вы ни прибывали в гнев, есть два варианта: это либо телесная память, либо умственная память. Необходимо провести определенную грань между этими понятиями. Если ваш гнев служит для вашего выживания, если вы не можете выжить без него, значит, он происходит из телесной памяти. Но если ваша злость не является необходимостью для вашего выживания, значит, это просто привычка ума, механическое повторение ума. Это умственная память. Вы так часто злились, что это стало неотделимо от вас. Когда кто-то толкает вас, он словно бы давит на пусковую кнопку, и вы злитесь снова. Так что будьте осторожны.

Тот, кто не испытывает ментального гнева, не злится по привычке... его телесный гнев обладает своей собственной красотой. Он никогда не будет уродлив. В этом случае, гнев означает то, что человек жив, что он не мертв. Но чем чаще вы злитесь по привычке, тем слабее будет становиться ваша способность выражать гнев через тело, и этот гнев просто станет уродливым. Он вам ничего не даст, он просто станет помехой для вас и для других.

Мы можем подойти к рассмотрению данного вопроса и с другой стороны, например, сексуальной. Секс может быть проявлением памяти вашего тела и нести функцию выживания. Но он может быть также и умственным, ментальным, в силу привычки. И в последнем случае он не исполняет никакой функции выживания. И тот, кто попал в сети привычки, его секс станет чем-то уродливым. Никогда не будет нести любовь, никогда не будет красивым. Никогда не будет он обладать музыкой, никогда не вызовет более глубокого отклика. Чем умнее становится секс, тем слабее становится восприимчивость тела. Вы будете думать о нем больше, но не сможете по-



нять, что же это такое на самом деле, в чем его загадка. Ум будет продолжать думать о сексе, а телу придется следовать за умом. А когда телу приходится следовать за умом, в нем нет жизни; он просто тащится, словно мертвый груз.

И так со всем – секс, гнев, алчность. Всегда осознавайте, если что-то выполняет функцию выживания, то вам нет нужды с этим бороться. Если это всего лишь привычка ума, то остерегайтесь. Эта ментальная память обо всех наших прошлых действиях стала чем-то обусловленным. Вы продолжаете повторять их, действуя словно машина. Осознайте это. Вы удивитесь, если в гневе нет ума, и он является всего лишь ответом тела на ситуацию, то не будет никаких сожалений. Вы проживали ситуацию тотально, действовали согласно этой ситуации. В этом случае не может быть никаких сожалений, не может возникнуть чувства вины.

Еще одно: когда нет сожалений, нет и психологического накопления. Ничто не войдет в привычку. Вам не надо ничего накапливать. Почему уму так необходимо накапливать воспоминания? Потому что он не уверен, что может действовать тотально во власти ситуации. Он готовится, ему приходится так часто репетировать. Если возникнет та или иная ситуация, он оказывается не уверен в том, что надо делать. Ему необходимо помнить все, что было, разложить все по полочкам, сформировать схему действий в подобных ситуациях. Именно поэтому ум накапливает воспоминания, и чем больше он накапливает, тем слабее становится ваша способность действовать тотально. И чем слабее становится ваша способность действовать тотально, тем необходимее вам становится ум.

Так что действуйте телом, не действуйте умом. Это может показаться странным, как что-то, чего не ожидаешь от религиозного человека – действия от тела. Когда действие неизмеримо, отклик тотален. Не позволяйте своему уму вмешиваться. Тогда не будет воспоминаний, не будет ментального накопления, не останется сожалений. Действие просто закончится. Ситуация была такова, положение вещей было таково, вы действовали тотально, вкладывая себя до последней капли. Не о чем сожалеть. Вы были полностью в ситуации. Иначе, в дальнейшем, ваша подавленная часть начинает порождать сожаления.

Тело может действовать тотально; ум никогда этого не сможет. Ум всегда разделен, ум всегда мыслит двояко. Одна часть ума злится, в то время как другая сожалеет, либо готовится сожалеать. Об этом также надо помнить – когда одна часть начинает конфликтовать с другой частью, это значит, что вы действуете от ума, а не от тела. Тело всегда тотально; оно не способно действовать разделено. Тело – это всего лишь поток, в нем нет разделений. Когда вы влюбляетесь, все ваше тело влюбляется. Вы не сможете провести границу, например, сказав, что влюбилась голова, или, что ваши руки начинают любить. Все ваше тело вовлечено, но ум никогда, ни во что не может вовлечься тотально. Часть его всегда будет критиковать, судить, командовать, оценивать; часть его всегда будет осуждать, порицать. Так что, когда вы замечаете, что какая-то часть вашего ума начинает работать против вашего действия, вы тут же можете определить, что, значит, вы действуете от ума.

Начните действовать от тела. Когда вы едите, будьте в теле. Тело знает, когда надо остановиться, а ум никогда этого не знает. Одна часть будет хотеть продолжать есть, другая же будет осуждать. Одна часть будет продолжать говорить стоп, другая часть



будет продолжать есть. Тело тотально, так что обратитесь к телу. Не спрашивайте ум, есть вам или нет, останавливаться или нет. Ваше тело знает, что нужно. Оно хранит в себе мудрость веков. Оно знает, когда нужно остановиться.

Не спрашивайте ум, спросите тело. Положитесь на мудрость тела. Ваше тело мудрее вас. Именно по этой причине жизнь животных более наполнена мудростью, чем наша. Они живут более мудро, но, конечно, не думают. Как только они смогут думать, они станут прямо как мы. Это чудо: животные способны жить мудрее, чем человек. Это кажется абсурдным. Они ничего не знают, но продолжают жить мудро. Единственная способность, которой человек овладел сполна, это способность во все вмещиваться. Вы продолжаете вмещиваться в работу своего тела. Не надо, позвольте вашему телу делать свою работу. Не вставайте у него на пути, и тогда вы ясно поймете, что такое умственная память, и что такое телесная память.

Память тела призвана помочь нам выживать; ментальная память разрушительна. Ментальную память необходимо разрушить. И когда я говорю «разрушить», я не имею в виду, что вы не будете ничего помнить. На самом деле, когда я говорю об уничтожении памяти, я имею в виду то, что вы не должны идентифицировать себя со своей памятью, вы не должны сливаться с ней. Память не должна быть автономной, она не должна сохранять сама себя.

Но она продолжает себя сохранять. Вы сидите, а ваша память работает. Вы спите, а ваша память работает. Вы работаете, и ваша память работает. Память постоянно продолжает работать. Что она делает? Что может сделать память? Она может только желать делать все то же самое в будущем. Больше она ничего делать не может. Она может сохранять себя, и проецировать себя в будущее: «все что было, должно произойти снова, либо то, что было, не должно больше случаться».

Память всегда строит модель вашего будущего. И позволив ей сделать это хоть раз, вы больше никогда не сможете быть свободны. Вы всегда будете следовать этой модели. Эта модель выстраивает стены вокруг пустоты сознания. Прежде чем вы сделаете один шаг в будущее, ваша память уже успеет сделать много шагов. Путь перестает быть свободным, он становится заключением. И память продолжает его сужать. Но мы заблуждаемся, думая, что память помогает нам обрести лучшее будущее. Она не помогает. Она всего лишь помогает вам сделать ваше будущее таким же, каким было ваше прошлое.

Память не может спроецировать то, чего не знает. Она может спроецировать только известное ей: и она это проецирует. Не попадайтесь в эту ловушку. Не позволяйте вашему уму проецировать будущее даже на один момент вперед. Конечно, на избавление от этой мертвой привычки у вас уйдет время. Медитация является началом ее осознания. И как только вы осознаете, становитесь абсолютно осознанны, крайне осознанны, бдительны, память больше не сможет формировать ваше будущее; оно сможет формировать его только пока вы спите.

Сон является основным условием, в котором память способна работать. Поэтому, пока вы спите, она создает очень правдоподобные сны – иногда даже более правдоподобные, чем реальность. Когда вы просто дремлите, сидя в своем мягком кресле, вы спите наяву, мечтаете. Просто позвольте сонливости окутать вас. И память начнет работать, проецировать. Будьте бдительны, осознанны, и память прекратит работать



на будущее. Бдительность, осознанность – это начало медитации.

И этой бдительности можно добиться многими способами. Говоря вам быть бдительными, я понимаю, что от этого вы сразу не станете бдительными. Вы услышите мои слова в состоянии дремоты, и память скажет: «Да, я стану бдительным завтра». И память начнет работать с этой фразой, и сделает из нее очередной проект. Если вы услышите фразу «будьте бдительны», вы сделаете из нее проект. Вы скажете, «Да, когда-нибудь я стану бдительным». И если я скажу, что счастье приходит вслед за бдительностью, если я скажу, что благодать может придти только через бдительность, вы станете еще более мечтательны. И память начнет проектировать события.

Просто одна фраза, говорящая о том, что надо быть бдительнее, не сделает вас медитативными; она вообще не сыграет никакой роли. Поэтому я придумываю способы, создаю ситуации, в которых вы не можете не быть бдительными, ситуации, в которых витание в облаках невозможно.

Я скажу вам кое-что... Мечтательность становится сильнее, если вокруг вас много углекислого газа. Именно поэтому, днем вы более собраны, чем ночью. Химические компоненты меняются. Ночью углекислого газа в воздухе больше, а кислорода меньше. В противоположной ситуации, когда кислорода в ваших легких и снаружи больше, а углекислый газ выдыхается, вы просто не можете задремать. Именно поэтому я настаиваю на энергичном дыхании. Это нечто большее, чем химическое приспособление, призванное изменить химическую атмосферу внутри вас. Кислорода должно становиться все больше и больше. Чем больше кислорода, тем меньше вы попадаете под влияние сонливости. А ваши воспоминания не могут работать без промежуточной дремоты.

По утрам мы чувствуем свежесть. Что такого происходит по утрам. Когда восходит солнце? Уровень углекислого газа уменьшается, а кислорода, наоборот, увеличивается. Такое же химическое преобразование должно произойти и внутри вас. Техники, которые мы используем во время медитационных кемпов являются мощным методом повышения уровня кислорода в теле. И после первых трех стадий, на четвертой, ученик заряжается громадной жизненной энергией, делающей его очень бдительным.

Еще одним способом достижения бдительности является кундалини практика. Эта система призвана трансформировать сексуальную энергию в медитацию и осознанность. Эта медитация особенно полезна тем людям, чья сексуальная энергия может быть легко и естественно направлена на реализацию медитационных задач. Во времена Вед и Упанишад, в древней Индии, люди были просты и естественны и легко могли преобразовывать свою сексуальную энергию. Для них секс совершенно не являлся проблемой ума, он вообще не являлся проблемой. Как только он становится проблемой, он становится умственным.

Сегодня, современный мир настолько сексуально извращен и сексуально испорчен, что кундалини – движение духовной энергии по определенным духовным каналам – стало очень сложным. Но с помощью этого метода иногда можно почувствовать, как поднимается кундалини. И еще одно. Если кто-то чувствует, что его кундалини поднимается, тогда я начинаю работать с его кундалини, тогда я даю ему техники для работы с ним. Но до тех пор пока не возникает спонтанного ощущения кундалини, я



даже не затрону эту тему. Я не буду говорить на эту тему. Вы обойдете его стороной, а в этом веке вы просто не сможете по-другому. Только во время естественного, физического секса, без участия в нем ума, может работать кундалини – только с невинными умами может оно работать.

Где-то по дороге, когда вы погрузитесь глубже в медитацию, ваш ум ослабит свою хватку. Как я вам уже говорил, когда вы глубже погружаетесь в медитацию, тогда вы становитесь способны распознать и разделить две памяти, тогда ум уже не настолько сильно вмешивается в дела тела и позволяет телу функционировать самостоятельно, основываясь на своей собственной мудрости.

Иногда кундалини становится активной. Если это работает автоматически, это хорошо. Я не разрешаю целенаправленно практику кундалини. Постепенно, она начинает работать сама по себе. И это происходит очень часто. По крайней мере тридцать-сорок процентов людей, использующий этот метод, чувствуют кундалини. Когда они чувствуют его, тогда я готов. Тогда они могут продолжать. Тогда, с помощью этого метода, они открывают для себя двери кундалини. Но этот метод не работает с кундалини напрямую, он действует косвенно.

По-моему мнению, у методов, работающих с кундалини напрямую, нет будущего, по крайней мере, до тех пор, пока весь мир не станет воспринимать секс, как естественное явление. И нет техник кундалини, которые использовались бы до половой зрелости. Если путь кундалини еще не проложен внутри вас уже до половой зрелости, даже если секс воспринимается естественным образом, существует большая вероятность, что вы станете если не извращенцем, то просто животным.

Я расскажу вам историю из Упанишад...

Риши сидит вместе со своей женой и сыном. Мимо проходит человек и влюбляется в его жену. Он просит ее проводить его до его дома. Жена уходит с этим мужчиной. Со стороны риши нет ни критики, ни возражений, но сын начинает злиться, и говорит своему отцу: «Ну что за животные. Это недопустимо. Когда я создам моральные нормы, я не допущу такого. Они ведут себя подобно животным». Отец ему отвечает: «Они не ведут себя как животные. Напротив, твой гнев, твоя злость, намного больше напоминают животное. Ты проявляешь моральное насилие, словно животное. На самом деле, ни одно животное не допустило бы того, что сейчас произошло. Оно бы просто бросилось в драку. Ни одно животное не стало бы цепляться за свою привязанность вечно».

Эта позиция, позиция отца, действительно очень мудра. Не каждый способен ее понять. Он говорит, что ты реагируешь, как животное. Животные бьются за свою пару. Они метят свою территорию. И если ты нарушаешь их границы, они станут драться. Но отец говорит «Я человек. Если кто-то видит твою мать и влюбляется в нее, ничьей вины в этом нет. И если твоя мать готова к этому, кто я такой, чтобы препятствовать? Я также когда-то влюбился в нее. Разницы никакой нет. Точно также я когда-то влюбился в нее. Она согласилась на брак со мной, согласилась стать моей женой, но не моей собственностью. Теперь кто-то другой влюбился в нее. Я знаю человеческие слабости, потому что знаю себя, я и сам влюблялся. Так что ничего плохого не проис-



ходит. И я не животное, поэтому я не могу драться из-за этого. И я знаю, что он такой же человек, как и я. А твоя мама красива. Я тоже влюбился в нее».

Но это очень высокая мораль, которую возможно культивировать только до половой зрелости. После полового созревания вы не сможете больше направлять свою энергию; это очень сложно. Но если каналы были пробиты заранее, то энергия просто течет по ним так же естественно, как она течет во время секса. И этот человек, это отец, этот риши, должно быть, знал кундалини, иначе он не был бы таким. Это было бы невозможно. У этого риши хорошо работало кундалини – энергия шла вверх – иначе, он никогда не смог бы выработать подобное отношение.

Энергия, идущая вниз, всегда направлена на насилие. Энергия, идущая вверх, всегда направлена на любовь, понимание, сострадание.

Так что этот метод работает косвенно. Он действует с разных сторон. Если ваше кундалини можно использовать, то метод задействует его. Он пустит свои корни, он гибок. Этот метод чрезвычайно гибкий. Если же ваше кундалини находится в готовности, и использовать его опасно, то метод не будет использовать его. Есть и другие каналы, другие ходы. Он может пойти и другими путями.

У тех других путей нет названий, потому что ни одно из древних учений не использовало их. Но другие пути есть. Махавира никогда не говорил о кундалини, никогда. Будда никогда не говорил о кундалини. Никогда. Христос никогда не говорил о нем, Лао Цзы никогда о нем не слышал. Они следовали другими путями.

Путь, которому следовал Будда, не мог быть проделан через кундалини. Секс стал ему абсолютно неинтересен, он ни капельки не был заинтересован в сексе. Но так должно было произойти, ведь его отец предоставил ему множество прекрасных девушек со всего королевства. Каждая девушка, отличавшаяся красотой, была у него во дворце. Ему просто стало противно. Не могло произойти иначе; любому бы стало противно на его месте. Секс стал ему настолько отвратителен, что он не смог понять, что та же самая энергия может быть трансформирована. Он никогда не пытался сделать этого. И даже если бы кто-то ему сказал, что сексуальная энергия может быть обращена в божественную энергию, он бы его не послушал, потому что он был очень хорошо знаком с сексом, и не видел в нем ничего божественного. Он был просто проявлением плотского. Будда пошел другим путем. Он вообще не говорил ничего о кундалини, но он говорил о центрах, чакрах. Он работал с чакрами.

Если вы работаете с кундалини, то этот процесс постепенный. Кундалини являет собой непрерывность, его непрерывность такая же, как у термометра. Оно поднимется словно столбик у термометра, медленно, медленно. Этот путь длительный и непрерывный. Будда никогда не шел этим путем, но он говорил о чакрах, действующих неожиданными рывками. Человек переходит от одной чакры к другой словно прыжком. Нет никакой продолжительности, человек просто прыгает. Благодаря этому прыгающему процессу, Будда смог понять мир абсолютно по-новому. Он сказал, что в мире не существует продолжительности, есть только прыжки.

Ничто не длительно. Цветок не продолжается бутонем; это прыжок. Юность не является продолжением детства; это прыжок. И поэтому, буддистские философы так счастливы сегодня, ведь современная наука также утверждает, что продолительно-



сти не существует. Все прыгает, есть только прыжок. Мы же видим продолжительность только потому, что не можем увидеть промежутки.

Вы видите свет постоянно; но он не непрерывен. Электроны прыгают, но промежутки столь малы, что ваши глаза не способны их заметить. Он не непрерывен; он прыгает. Но прыжки так быстры, что, когда одна электронная частица погибает, а другая рождается, промежуток между этими событиями не заметен. Просто случается неожиданный скачок. Вы зажигаете огонь вечером, а утром, когда вы гасите его, вы думаете, что гасите тот же огонь, что зажгли вчера. Огонь совершил тысячи и тысячи скачков. Он исчез, растворился, и пришел новый. Но он кажется непрерывным.

Гераклит сказал, что вы не можете дважды войти в одну и ту же реку. Ведь река течет, вы не можете войти в нее дважды. Будда бы сказал, что вы не сможете войти в нее даже один раз, ведь река течет. Как только вы касаетесь ее поверхности, она утекает. Прежде чем вы сможете погрузиться глубже, она снова утечет. Всего лишь один шаг, а так много реки уже утекло. И процесс всегда развивается скачками.

Представление о процессе, развивающемся скачками, пришло к Будде потому, что тот никогда не проходил через кундалини. Он проходил через прыжки, от одной чакры к другой. Поэтому он рассказывает о семи чакрах. Я могу придти к вам в дом прыжками, касаясь только определенных точек. Промежутки есть, непрерывности нет.

Махавира же никогда не говорил ни о чакрах, ни о прыжках, он говорил о взрывах. Сначала вы одно, и вот вы уже что-то другое. Нет достаточного количества опор для прыжков. Это другой путь – взрыв, вы просто взрываетесь. В один момент вы одно, а в следующий момент вы уже что-то совсем другое. Это ни непрерывность, ни прыжок, это взрыв. Нет точки перехода.

В Дзене есть две школы: одна школа известна, как школа неожиданного осознания; вторая, как последовательная школа Дзен. Но даже последняя не говорит ничего о кундалини. Она шла другим путем. О кундалини не говорят и в Дзен, даже в последовательной школе; Дзен шел другим путем.

У тела существует так много различных путей. Это огромный мир, заключенный сам в себе. Вы можете работать через дыхание, и через дыхание вы можете совершить скачок. Вы можете работать через секс, и через секс совершить скачок. Вы можете работать через осознанность – а значит, напрямую через сознание – и через осознанность совершить скачок. Работа с сознанием напрямую является одним из наиболее глубоких путей, но даже один единственный путь можно проделать по-разному. Вы должны понимать всю его сложность.

Например, один путь можно проделать разными способами. Вы можете проехать его на машине, на телеге, а можете пройти по нему пешком. Путь один и тот же, но методы абсолютно разные. Что общего между проделыванием пути пешком и на машине? Нет ничего общего. В машине вы просто сидите и ничего не делаете. Вы ничего не делаете. Поэтому, кто-то может сказать, я проделал этот путь сидя, и он не сохнет. Но тот, кто только шел пешком, и никогда не понимал, как кто-то может проделать этот путь сидя, будет отрицать такой подход. И тоже окажется прав.

Один и тот же путь можно пройти разными способами: например, осознанность. Гурджиев шел по этому пути, но называл его запоминанием, и использовал другие мето-



ды. Путь тот же. Нужно использовать сознание, но для запоминания, не для осознанности. А в чем разница? Запоминание означает, что находясь, например, на улице, просто помните, что вы есть. Постоите недолго, помните, что вы есть. Оглянитесь вокруг, помните, что вы есть. Никогда, даже на короткий миг, не забывайте, что вы есть.

Но мы забываем, мы никогда не помним. Если я вижу вас, я забываю себя и вижу только вас. Осознанность становится стрелой, направленной в одну сторону, обратной стрелы нет. Гурджиев говорит, что ее нужно сделать двойной стрелой. Вы слушаете лекцию. Слушать, что говорит рассказчик – это одна стрела, и если вы осознаете себя – слушателя – то это вторая стрела. Не забывайте себя, когда слушаете, помните, что вы слушаете. Кто-то говорит, а вы слушаете; будьте за пределами обоих и помните. Будьте как двойная стрела. Путь тот же, но метод отличается.

Кришнамурти сказал бы: «Не помните о пути, иначе он станет напряженным усилием. Просто осознавайте тотальность. Не выбирайте, что вы здесь, а он там. Не выбирайте. Просто позвольте всеобъемлющей осознанности быть. Не сосредотачивайте ее – рассредоточьте осознанность». Я говорю; вы сидите; трубит рог; мимо проезжает машина... Вещи есть – и осознанность расфокусирована. Не направляйте ее, расфокусируйте ее. Путь тот же, но метод отличается.

Тантра шла тем же путем, той же дорогой, но использовала другой метод. Это было что-то невообразимое. Они использовали опьяняющие вещества – гашиш, ганджу, вино, чарас. А метод заключался в следующем: принять вещество, оставаясь осознанным. Не терять осознанность. Не терять сознание. Существуют методы, в которых ни одно вещество не могло оказать действие, поэтому использовали змеинный яд. Змея должна была укусить за язык. И только тогда, когда змея кусает за язык, а человек остается осознанным – только тогда он совершает скачок, не иначе. Путь тот же, но метод отличается.

В этой тантра практике, если ни одно вещество не возымело действия, и вы продолжаете сохранять осознанность, действуете осознанно, значит, что-то кристаллизовалось внутри вас. Что-то вышло за пределы химических законов тела. Иначе, химия бы возымела эффект. Теперь вы вне химических процессов. Химия продолжает работать в теле, но вы остаетесь в стороне, она не может повлиять на вас.

Существует огромное количество различных путей, и по каждому можно пройти разнообразными способами. Мой метод напрямую не связан ни с одним путем. Он похож на транспорт, способный летать, плавать и ездить по дороге. Какой бы ни была нужда вашей личности, нужда изменит метод, путь. Вы можете называть его мультиметодом; ваше тело, ваше дыхание образуют путь. А пробужденная энергия может следовать любым путем: тантрическим, джайнистским, суфийским, гурджиевским... любым путем. И когда я говорю это, это не просто гипотеза. Если я говорю это, значит, я познал это на собственном опыте.

Ко мне приходят люди, испробовавшие разные способы. Когда они пробуют этот метод, он начинает помогать им в преодолении их путей. Если ко мне приходит человек, работающий над кундалини, и пробует этот метод, он помогает ему на его пути. Он говорит: «Это чудесный метод; предыдущий метод кундалини не возымел столь мощного и сильного действия». При том, что этот метод совсем не метод кундалини.





Но он гибок. Метод найдет путь. Практикуйте его, все остальное за вас сделает метод.

А в предстоящем мире, собственно как и в современном, только подобные методы будут эффективны, ведь появилось так много разных людей. В старом мире, такой проблемы не стояло. В определенном месте существовал определенный тип людей. Если были индуисты, то были только индуисты, среди них не было мусульман. Более того, они даже не подозревали о существовании друг друга. Они не знали о существовании практик, отличных от своих, поэтому они не испытывали сомнений. Они были одного единственного типа. Если это были тибетские буддисты, то они были тибетскими буддистами; они никогда не слышали о чем-либо другом. У всех была одинаковая обусловленность, все были воспитаны в одинаковом окружении. Поэтому требовался только один метод, способный работать.

Теперь же все намного сложнее. Умы спутаны; люди не принадлежат к какому-то одному определенному типу. Каждый представляет собой несколько типов. Ведь существует так много источников влияния, противоречащих друг другу. Все религии говорят: «Не изучайте других. Не ходите к другим учителям». Это уже не просто догматизм. Это похоже на догматизм, и предназначено уберечь свой тип. Это привело к ненужным заблуждениям. Иначе, ни один метод не использовался бы до конца – ни тот, ни другой. Это было придумано, чтобы никто не впадал в заблуждение, но теперь это стало невозможным.

Теперь никто не знает, что делать, и помощи нет. Теперь нет одного определенного типа, и никто не может быть защищен. Поэтому требуются новые методы, которые не принадлежат какому-то определенному типу и могут быть использованы любым типом. И этот метод гибок. Меня не особо заботит кундалини, ничто особо не заботит, но глубоко заботит все.

Используйте этот метод, и он найдет свой путь – путь, который можно проложить внутри вас. Я оставляю это на волю метода. Метод обнаружит его, и сделает это лучше, чем смогли бы вы сами. Но этот поиск неосознан. Вы просто окажетесь в ситуации, точно также как если бы дома случился пожар. Вы в ситуации, если вы можете бежать, бегите. Если можете прыгать, прыгайте. Ситуация уже здесь, и она подтолкнет вас к тому, что возможно для вас.

А неосознанный ум всегда выбирает путь наименьшего сопротивления. Это неизбежная математика, внутренняя экономика ума. Никогда вы неосознанно не выберете длинный путь, вы всегда выбираете наикратчайший. Только с осознанным умом вы можете начать выбирать дороги, ведущие никуда, либо столь длинные, что вы умрете, прежде чем достигните их конца. Но бессознательное всегда выбирает самый короткий путь. Поэтому этот метод создаст ситуацию, а ваше бессознательное пойдет путем, наиболее подходящим своему типу.

*-Ошо, Я – врата*



## Об Ошо

Просветленный Мастер XX века Ошо бросает вызов всем догмам и установкам, и помогает человеку разобраться во всех актуальных вопросах, от индивидуальных поисков смысла жизни, до самых срочных социальных и политических проблем, с которыми сталкивается человечество сегодня. С его импровизированных лекций, прочитанных на протяжении более чем тридцати пяти лет, было записано 700 книг. В лондонской газете «Сандэй Таймс», Ошо был назван одним из «1000 создателей 20ого века», а индийская газета «Воскресный полдень» признала его одним из десяти наиболее влиятельных людей наряду с Ганди, Неру и Буддой – теми, кто изменил судьбу Индии.

Работа Ошо заключается в создании подходящих условий для рождения нового типа человечества. Он охарактеризовал нового человека как Зорба-Будду, того, кто твердо стоит ногами на земле, но чьи руки могут дотянуться до звезд. Распространяясь с помощью изобилия книг и медитаций, видение Ошо сочетает в себе вековую мудрость Востока и высокий потенциал западной науки и технологии.

Имя Ошо неразрывно связано с революционным вкладом в науку внутренней трансформации и подходом к медитации, конкретно предназначенным для быстрого темпа современной жизни. Его уникальные активные медитации созданы специально, чтобы выпустить накопившийся стресс и испытать покой в блаженном, свободном от мыслей состоянии медитации.

## Международная коммуна ОШО ТАПОБАН (Непал)

ОшоТапобан — это крупнейшая международная коммуна и центр самореализации в Непале.

Ежегодно в ОшоТапобан стекаются тысячи медитаторов и искателей со всего мира. Гости приезжают, чтобы поучаствовать в активных медитациях и особых групповых терапиях, созданных Просветленным Мастером Ошо. В коммуне вас ожидает абсолютно новый опыт жизни.

Расположенный в самом сердце Непала, в джунглях предгорий НагарджунХиллс, ОшоТапобан находится всего в 12 км от Международного Аэропорта Катманду.

У нас есть ОшоСамадхи — духовно заряженное место, благословляющее гостей со всего мира. Находящийся на очень красивом склоне холма с видом на лес ОшоТапобан является священным местом дружбы, праздника, музыки, смеха, слез, тишины и исцеления. Гости ждут насыщенное, но все же расслабленное расписание, заботливо составленное так, чтобы они могли погрузиться в глубокую тишину и отдохнуть после дня, полного активности.

ДеньТапобана начинается с занятия йогой в 7 утра, за которой следует динамическая медитация, затем завтрак. Полуденная медитация проводится до обеда, а пассивная медитация – после. Кундалини медитация проводится в 5 часов вечера ежедневно. Завершается день ОшоАрати, вечерним сатсангом, который включает в себя киртан, танцы, просмотр видеозаписей Ошо на большом экране. Дополнительные терапии проводятся в разное время в течение года. бронируйте заранее место и свое участие в наших трансформирующих программах, таких как Трансформационный медитационный кэмп (семь дней), терапия No-Mind (семь дней) и MysticRose (двадцать один день).

Во время своего визита гости могут выбрать, где им пообедать. В кухне Суджата подают простую и свежую вегетарианскую индийскую и непальскую еду. А европейский ресторан Зорба предлагает широкий выбор китайской и американской еды. Вы можете наслаждаться как тишиной, так и общением, по своему желанию.

Пожалуйста, планируйте заранее, связывайтесь с нами, если у вас есть вопросы, и бронируйте свое пребывание в Тапобане уже сейчас.

**Email: [tapoban@wlink.com.np](mailto:tapoban@wlink.com.np) [www.tapoban.com](http://www.tapoban.com).**

- Организация и координирование 5 коммун и 50 медитационных центров в Непале;
- Проведение медитационных кэмпов и основание центров в более чем 20 странах мира;
- Современные жилищные условия: 50 комнат с душевыми, 4 общежития, которые вмещают 50 постоянно проживающих саньясинов и 200 гостей;
- Прекрасное ОшоСамади, построенное на святых останках Ошо;
- Пять медитационных сессий ежедневно;
- Медитационный кэмп каждые выходные (начинается в пятницу утром и заканчивается в воскресенье утром);
- 7-мидневный Трансформационный медитационный кэмп в молчании, проводится 5 раз в год;
- Каждую субботу – дневной сатсанг и посвящение в саньясу вечером;
- Особые празднования на 11 декабря, 19 января, 21 марта, Гуру Пурнима и Будда Пурнима;
- Различные групповые терапии (Mystic Rose, No-Mind), которые проводятся время от времени профессиональными групп-лидерами;
- Все дискурсы Ошо доступны в печатных, аудио и видео изданиях;
- Все книги, изданные Тапобаном, доступны по цене ниже себестоимости.

Nagarjuna Hills, P.O. Box 278, Kathmandu, Nepal  
Тел.+977-016910889, 9841440335, 9841444218, 9841572471  
Email: tapoban@wlink.com.np Web: www.tapoban.com

## **ВАЖНЫЕ ОШО ЦЕНТРЫ В НЕПАЛЕ**

**Международная коммуна и лесной ритрит центр**  
**НагарджунХилс, Катманду**  
+977-16910889, 9841440335  
tapoban@wlink.com  
сайт: tapoban.com

**Spiritual Village OshoUpaban**  
**Добилла, Покхара 17**  
+977-61692030, 9846025478  
yoganandswami@gmail.com  
сайт: oshoupaban.com

**Spiritual Village OshoJetban**  
**Махелбари, Лумбини**  
+977-9951066909, 9857010123  
jetbancommune@gmail.com  
сайт: oshojetban.com

**Ашрам OshoMahaparinirvan**  
**Биннупадук-7, Дхаран**  
+977-9742019529, 9816329646  
Anilnepal1234@hotmail.com

**Osho Venuban**  
Гумди-6, Дхадинг  
+977-10693237

## **МЕДИТИРУЙТЕ С НАМИ В РОССИИ И УКРАИНЕ**

**Ошо Ананта М С**  
Москва  
Свами Прем Сагар, Ма Прем Чампа  
+79099964698, +79251885344  
sw.premagar@gmail.com  
сайт: www.oshotapoban.ru

**Ошо Амиабх М С**  
Тюмень  
МаДхьянГитеша  
ул. Орджоникидзе 56а/20  
magma2007@rambler.ru  
сайт: <http://www.centre-osho.ru/>

**Ошо Медитационный центр**  
Иркутск  
Ма Бодхи Пушпа  
+79025116298  
tanic7@ya.ru

**Ошо Медитационный центр**  
Саратов  
Свами Антар Пракаш  
+79053845638  
antar.85@mail.ru

**Ошо Сатори М С**  
Северодвинск (Архангельск)  
Проспект Труда 22-83  
Ма Ананд Шраддха  
+79118700266  
Sevsk.oshocentre@mail.ru

**Ошо Медитационный центр**  
Москва  
Свами Дева Сангит  
+79169545515  
oshomeditations@mail.ru

**Ошо Кундалини М С**  
Ул. Тепличная 58/6  
Краснодар  
Ма Дева Чхая 961-853-70-48  
Omchhayaom@mail.ru

**Ошо Гауришанкар М С**  
Новосибирск  
Ма Прем Индира, 913-920-10-16  
Indira.osh@list.ru

**УКРАИНА**  
**Медитационный Ошо Центр**  
Киев, Украина  
Свами Ананд Раман  
380 675 061 405  
ultramuha@mail.ru

**Публикации Ошо Тапобан  
На Английском**

Алхимия благодарности – Ошо  
Сувенир Ошо Тапобан 2004  
Сувенир Ошо Тапобан 2007  
Сувенир Ошо Тапобан 2008

**На Хинди  
На Непальском**

**Ошо Тапобан**

Nagarjuna Hills, P.O. 278, Kathmandu, Nepal  
Ph: 00977-016910889, 984144035, 9841572471  
Email: tapoban@wlink.com.np Web: tapoban.com

**Книги, изданные Ошо Тапобаном ниже себестоимости  
На Английском**

1. Кто такой Ошо? Почему он посетил эту планету?
2. Неизвестная жизнь Ошо и Иисуса
3. Как получить помощь от продвинутой души
4. Загадка саньясы и малы
5. Как медитация действительно работает?
6. Полет одиночества к одиночеству

**На Хинди**

**Ошо Тапобан**

Nagarjuna Hills, P.O. 278, Kathmandu, Nepal  
Ph: 00977-016910889, 984144035, 9841572471  
Email: tapoban@wlink.com.np Web: tapoban.com

**Ошо Тапобан приносит свою благодарность всем своим отзывчивым друзьям за помощь в осуществлении проекта Книги Ошо по цене ниже себестоимости. Названия девяти книг, опубликованных по цене ниже себестоимости, указаны на предыдущей странице. Ниже следуют имена наших дорогих друзей вместе с суммами, которые они пожертвовали на это благородное начинание.**

<b>Имя</b>	<b>Сумма</b>
Свами Прем Патик, Дели	600 Рупий
Свами Сатъятирхарадж, Лондон	500 Рупий
Ма Ганга, Лондон	500 Рупий
МА Прамила Бхарати, Лондон	500 Рупий
Ма Сурьякала Бхарати, Лондон	500 Рупий
Ма Дхарм Шамила, Лондон	300 Рупий
Свами Ананд Динеш, Лондон	250 Рупий
Свами Прафулла Бхарати, Лондон	255 Рупий
Свами Чидананд Бхарати, Лондон	200 Рупий
Свами Амрит Сагар, Лондон	70,000 Рупий