

Что такое медитация?

Ошо, Бхагаван Шри Раджниш
Медитация – это состояние не-ума. Медитация – это состояние чистого сознания без содержания. Обычно наше сознание слишком переполнено чепухой, совсем как зеркало, покрытое пылью. Ум – постоянная толчея; движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции – это постоянная толчея! День приходит, день уходит. Даже когда вы спите, ум функционирует, он грезит. Это по-прежнему думание, это по-прежнему волнения и печали. Он готовится к следующему дню, продолжается подспудное приготовление. Такое состояние – не медитация. Как раз противоположное и есть медитация.

Когда нет толчеи, и думание прекратилось, ни одна мысль не движется, ни одно желание не удерживается, вы полностью молчаливы – такое молчание и есть медитация. И в этом молчании известна Истина, больше никогда. Медитация – это состояние не-ума. И вы не сможете найти медитацию с помощью ума, так как ум будет вечно находить самого себя. Вы сможете найти медитацию, только отставляя ум в стороне, оставаясь холодными, индифферентными, неотожествленными с умом, наблюдая, как ум проходит мимо, но не отождествляясь с ним, не думая, что я есть он. Медитация – это осознание того, что я не есть ум. Когда осознание идет глубже и глубже, мало-помалу появляются мгновения – мгновения молчания, тишины, мгновения чистого пространства, мгновения прозрачности, моменты мгновения, когда ничто в вас не удерживается, все постоянно. В эти мгновения постоянства, безмолвия узнаете, кто вы такие, и вы узнаете тайну бытия этой жизни, этого существования.

Придет день, день великого блаженства, когда медитация станет вашим естественным состоянием. Ум – это нечто неестественное, он никогда не остановится не станет вашим естественным состоянием. Но медитация – это естественное состояние, которое мы утратили. Это – потерянный рай, но рай можно вернуть. Посмотрите в детские глаза, взгляните – и вы увидите удивительное огромное молчание, невинность. Каждый ребенок приходит с медитативным состоянием, но он должен быть наставлен на пути общества – его нужно научить, как думать, как вычислять, как размышлять, как спорить; его нужно научить словам, языку, понятиям.

И мало-помалу он теряет контакт со своей невинностью. Он становится испорченным, загрязненным обществом. Он становится эффективным механизмом, он больше не человек. Все, что нужно – это снова вернуть это пространство. Вы его уже знали, так что, когда вы в первый раз узнаете медитацию, вы будете удивлены – так как в вас возникает великое чувство, будто вы уже ее раньше знали – в вас возникнет великое чувство, будто вы знали ее раньше. И это чувство вас не обманывает оно правдиво: вы ее уже знали. Вы забыли. Алмаз потерялся в горах мусора, но если вы сможете их расчистить, вы вновь найдете этот алмаз – он ваш. В действительности его нельзя потерять, о нем можно лишь забыть.

Мы рождены медитаторами, а потом мы изучаем пути ума. Но наша истинная природа остается спрятанной где-то глубоко внутри, подобно подземному течению. Однажды, немного углубившись, вы найдете, что источник по-прежнему изливается – источник чистой воды; и величайшая радость в жизни – найти его. Медитация – это не концентрация. Если есть концентрация, то есть тот, кто концентрируется, и есть объект, на котором концентрируются. Присутствует двойственность. В медитации никого нет внутри и никого – снаружи. Это – не концентрация. Нет никакого деления между "внутри" и "вне". "Внутри" протекает во "вне", "вне" перетекает во "внутри". Демаркационной линии, границы больше не существует. "вне" есть "внутри", это – недвойственное сознание. Концентрация – это двойственное сознание:

поэтому концентрация создает усталость; поэтому, когда вы концентрируетесь, вы чувствуете истощение. И вы не сможете концентрироваться все двадцать четыре часа в сутки, вам понадобится время для отдыха.

Концентрация никогда не сможет стать вашим естеством. Медитация вас не утомляет, она вас не изнуряет. Медитация может стать двадцатичетырехчасовой день за днем, год за годом. Она может стать вечностью. Это саморасслабление. Концентрация – это действие. Медитация – это состояние не-воли, состояние не-деяния. Это расслабление. Нужно просто погрузиться в собственное бытие, и оно есть существование... В концентрации ум действует исходя из заключений; вы что-то делаете. Концентрация исходит из прошлого. В медитации нет никаких заключений вне ее самой. Вы не делаете ничего особенного, вы просто есть. В ней нет никакого прошлого, она не заражена прошлым. В ней нет никакого будущего, она чиста от будущего.

Это то, что Лао-Цзы называл вей-ву-вэй, деяние через недеяние. Это то, о чем говорили Мастера Дзен: "Молчаливо сидеть, ничего не делать, весна приходит и трава растет сама по себе". Помните, "сама по себе" – ничего не делается. Вы не тащите траву вверх, весна приходит и трава растет сама по себе. Это состояние – когда вы позволяете жизни идти своим чередом, когда вы не хотите ее направлять, когда вы никак не хотите ее контролировать, когда вы не манипулируете, когда вы не навязываете ей никакой дисциплины – это состояние чистой недисциплинированно спонтанности и есть медитация. Медитация – в настоящем, в чистом настоящем. Медитация – это непосредственность. Вы не можете медитировать, вы можете быть в медитации. Вы не можете быть концентрации, но вы можете концентрироваться. Концентрация – это человеческое, медитация – божественное.

Выбор медитации

С самого начала найдите то, что подходит вам. Медитация не должна быть усилием. Если она насильственна, она обречена с самого начала. Насильное никогда не сделает вас естественным. Нет нужды создавать конфликт. Это нужно понять, так как у ума есть естественная способность медитировать, если вы предоставляете объекты, подходящие ему. Если вы ориентированы на тело, есть пути достижения Бога через тело, так как тело тоже принадлежит Богу. Ее ли вы чувствуете, что ориентированы на сердце, тогда – молитва. Если вы чувствуете, что ориентированы на разум, тогда – медитация. Но мои медитации другие. Я попытался разработать методы, которые могут быть использованы всеми тремя типами.

В них используется многое от тела, многое от сердца, и многое от разума. Все три соединены вместе и работаю с разными людьми по-разному. Тело-сердце-ум: все мои медитации идут таким путем. Они начинаются с тела, идут через сердце, достигают ума а потом выходят за их пределы. Всегда помните – то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь вас, и только то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь. Наслаждение этим означает просто, что это вам подходит. Его ритм совпадает с вами; между вами и методом есть тонкая гармония. Раз вы наслаждаетесь методом – не жадничайте, входите в него настолько, насколько сможете. Вы можете это делать раз или, если возможно, дважды в день. Чем больше вы это делаете, тем больше вы будете этим наслаждаться. Отбросьте метод только тогда, когда радость исчезла, тогда его работа закончена. Ищите другой метод. Ни один метод не сможет вас довести до самого конца. Во время путешествия вы должны будете пересестись на другой поезд много раз. Определенный метод приведет вас к определенному состоянию. За его пределами он уже бесполезен, он уже отработан. Так что нужно помнить о двух вещах: когда вы наслаждаетесь

методом, идите в него глубоко, насколько это возможно, но никогда не становитесь зависимым от него, так как однажды вам придется его отбросить. Если вы становитесь слишком зависимым от него, тогда он подобен наркотику; вы его не сможете оставить. Вы им уже не наслаждаетесь – он вам ничего не дает – он стал привычкой. Тогда можно продолжать его использовать, но уже двигаясь по кругу; он уже не может вывести вас за его пределы. Пусть критерием будет радость. Если радость есть – продолжайте, до последней капли радости – продолжайте.

Ее нужно выпить полностью. Ничего не должно оставаться, ни одной капли. А потом будьте способны отбросить это. Изберите какой-нибудь другой метод, который вновь принесет радость. Человек изменяется много раз. У разных людей по-разному, но очень редко одним методом можно пройти весь путь. Нет нужды заниматься множеством медитаций, потому что можно начать делать разочаровывающие и противоречивые вещи, и тогда появляется боль. Выберите две медитации и придерживайтесь их. В действительности мне бы хотелось, чтобы вы выбрали одну, это было бы лучше всего. Лучше повторять ту, которая вам подходит, много раз. Тогда она пойдет глубже и глубже. Вы пробуете множество вещей – сегодня то, завтра это. Вы изобретаете и свое, и можете создать множество разочарований.

В книге Тантры – 112 медитаций. Вы можете сойти с ума. Вы уже безумны! Медитация – это не шутка. Иногда она может быть опасна. Вы играете с тонким, очень тонким механизмом ума. Иногда нечто маленькое, чего вы не сознавали, может стать опасным. Так что никогда не пробуйте изобретать и не занимайтесь само дельными медитациями. Выберите две и попробуйте делать их в течение нескольких недель. Создать пространство для медитации. Если вы можете создать особое место – маленький храм или уголок дома, где вы ежедневно можете медитировать, тогда не используйте этот уголок ни для каких других целей, так как у каждой цели своя вибрация. Используйте этот уголок только для медитации и больше ни для чего. Тогда этот уголок переменится и будет каждый день ждать вас. Этот уголок вам поможет, это окружение создаст особую вибрацию, особую атмосферу, которой вы с большей легкостью сможете идти глубже и глубже. В этом – причина строительства храмов, церквей и мечетей – просто иметь место, которое существует только для молитвы и медитации.

Если вы можете выбрать для медитации постоянное время, это также весьма поможет, так как ваше тело, ваш ум – это механизм. Если вы завтракаете в определенный час ежедневно, ваше тело начнет требовать пищи в это время. Иногда вы можете даже играть с этим. Если вы обедаете в час дня, и часы показывают, что сейчас – час дня, вы по чувствуете голод, даже если часы идут неправильно, и сей час – только одиннадцать или двенадцать. Вы глядите на часы, часы показывают час дня – и вы чувствуете голод; Ваше тело – механизм.

Ваш ум – также механизм. Медитируйте ежедневно в одном и том же месте, в одно и то же время, и вы создадите "голод по медитации" и в теле и в уме. Каждый день ваши тело и ум в это особое время будут просить вас заняться медитацией. Это поможет. В вас будет создано пространство, которое станет голодом, жадой.

В самом начале это очень хорошо. Пока вы не дойдете до точки, в которой медитация станет естественной, и вы сможете медитировать где угодно, в любом месте, в любое время – до этого момента используйте эти механические возможности тела и ума для помощи. Климат создадут выключенный свет, запах определенных благовоний, определенная одежда – определенной длины и мягкости, определенный коврик, определенная поза. Все это помогает, но не вызывает медитации. Если вашим условиям следует кто-нибудь еще, это может стать помехой. Каждый должен найти свой собственный ритуал. Ритуал нужен просто для того, чтобы расслабиться и

ждать. А когда вы расслаблены и ждете, что-то случается; как сон, Бог приходит к вам, как любовь. Бог приходит к вам. Вы не сможете вызвать это по собственной воле, вы не сможете это принудить.

Будьте естественными и раскованными

Можно стать одержимым медитацией, а одержимость - это проблема: вы были одержимы деньгами, а теперь вы одержимы медитацией. Проблема не в деньгах, проблема - в одержимости. Вы были одержимы мирским, теперь вы одержимы Богом. Проблема не в мирском, а в одержимости. Нужно быть раскованным и естественным - и не одержимым ничем - ни умом, ни медитацией.

Первое, что нужно сделать, это рассмеяться, это задаст тон всему дню. Если вы просыпаетесь смеясь, вскоре вы начнете чувствовать, как абсурдна жизнь. Ничто не серьезно, даже ваши неудачи достойны смеха, даже ваша боль смешна, даже вы смешны.

Медитация смеха

Каждое утро, перед тем как вставать, до того, как вы открыли глаза, потянитесь, как кошка. Потянитесь каждой фиброй своего тела. Через три или четыре минуты со все еще закрытыми глазами начинайте смеяться. В течение пять минут просто смейтесь. Сначала вы будете это делать, но вскоре звук ваших попыток вызовет истинный смех. Утратьте себя в смехе. На это может понадобиться несколько дней, пока это действительно произойдет, так как мы совсем отвыкли от этого явления. Но через некоторое время это станет самопроизвольным и изменит всю природу вашего дня. Для тех, у кого возникают трудности с тотальным смехом, или тех, кто чувствует, что их смех фальшив, Ошо предлагает следующее - простую технику.

Рано утром перед тем, как вы что-нибудь съели, выпейте почти целый графин воды - теплой воды с солью. Пейте ее и делайте это быстро, иначе вы не будете в состоянии выпить много. Потом просто наклонитесь и кашляните, чтобы вода вылилась назад. Это будет рвота водой и она очистит ваши проводящие пути. Ничего больше не надо делать. В проводящих путях существует блок, так что, когда вы хотите смеяться, он останавливает смех. В йоге это - необходимая процедура, которой необходимо следовать. Ее называют "необходимым очищением", она удивительно очищает и обеспечивает очень легкий проход - все 'блоки растворяются. Вы будете ею наслаждаться и почувствуете чистоту на протяжении всего дня.

Смех и слезы, и даже ваша речь будут исходить из самого глубокого центра. Делайте это в течение десяти дней, и у вас будет самый лучший смех.

Медитация "Золотой свет"

Это простой способ преобразования вашей энергии и направления ее к высшему. Упражнение нужно делать по меньшей мере два раза в день. Лучшее время - рано утром, как раз перед тем, как встать с постели. В тот момент, когда вы почувствуете, что бодрствуете, что проснулись, делайте ее двадцать минут. Делайте ее именно в этот момент, так как, когда вы просыпаетесь, вы очень тонки и чувствительны, вы очень святы и воздействие будет глубоким. Когда вы только что проснулись, вы меньше в уме, чем когда бы то ни было, так что метод может проникнуть через трещины ума до самой сокровенной сердцевины. Рано утром, когда вы просыпаетесь и, когда просыпается вся земля, существует огромная

приливно́я волна́ энергии́ пробуждения́ по всему́ миру – используйте́ этот прилив, не упустите́ этой возможности́.

Все древние религии использовали раннее утро для молитвы – когда встает солнце, так как восход солнца – это восход всех энергий бытия. В этот момент вы можете просто двигаться на волне поднимающейся энергии, это будет легче, чем в другое время. Вечером это будет труднее, энергии спадают, тогда вам придется бороться с течением. Утром вы будете двигаться по течению. Просто лежите, как вы обычно лежите в своей постели, на спине. Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Это – мужская энергия. А когда вы выдыхаете, представьте другое: темнота входит в пальцы ног, великая темная река вливается в ваши ступни, поднимается и выходит головы.

Дышите медленно и глубоко, чтобы это представить. Это – женская энергия. Она вас размягчит, сделает восприимчивыми, она вас успокоит и даст вам отдых. Делайте это очень медленно и, так как вы выходите из сна у вас будет очень глубокое и медленное дыхание, так как тело отдохнуло, оно расслаблено. Другое наилучшее время – когда вы ложитесь спать ночью. Ложитесь в постель и на несколько минут расслабьтесь. Когда вы начинаете чувствовать, что вы на грани между сном и бодрствованием, как раз посередине, начинайте упражнение опять. Делайте его двадцать минут. Если вы заснете, делая его, это – самое лучшее, так как действие будет оставаться в подсознании и будет продолжать работать. Если вы практикуете этот простой метод в течение трех месяцев, вы будете удивлены – нет нужды в подавлении, преобразование началось само по себе.

Ожидание восхода солнца

За пятнадцать минут до восхода солнца, когда небо становится светлее, просто ждите и наблюдайте, как ждут возлюбленную: так напряженно, с таким глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом, молчаливо. И пусть солнце взойдет – продолжайте наблюдать. Нет нужды смотреть; вы можете закрыть глаза. Чувствуйте, что внутри тела одновременно что-то восходит. Когда солнце появляется на горизонте, начинайте чувствовать, что оно совсем рядом с пупком. Оно поднимается там и здесь внутри пупка оно поднимается, медленно поднимается. Там поднимается солнце, а здесь поднимается точка внутреннего света. Потратьте на это десять минут.

Потом закройте глаза. Когда вы впервые видите солнце с открытыми глазами, оно создает негатив, так что, когда вы закрываете глаза, вы можете увидеть солнце, сияющее внутри. И это вас значительно изменит.

Хвала восходящему солнцу

Встаньте в пять часов утра, перед восходом, и в течение полутора часов просто пойте, мурлыкайте, стоните. Звуки эти могут и не быть осмысленными, они должны быть экзистенциальными, а не осмысленными. Они должны приносить вам наслаждение – вот и все; в этом их назначение. Вы должны раскачиваться. Пусть это будет хвалой восходящему солнцу, и остановитесь только тогда, когда солнце взошло. Это будет поддерживать в вас определенный ритм в течение всего дня. С самого утра вы будете соответственно настроены и увидите, что день совсем иного качества, вы более любящие, более внимательны, более сострадательны, более

дружественные и менее жестоки, менее сердиты, менее амбициозны и эгоистичны.

Бегайте, ходите и плавайте

Естественно и легко оставаться бдительным, когда вы находитесь в движении. Когда вы просто тихо сидите, естественным является уснуть. Когда вы лежите в постели, очень трудно оставаться бдительным, так как вся ситуация помогает вам уснуть. Но в движении вы не можете уснуть естественно, вы функционируете более бдительным образом. Единственная проблема в том, что движение может стать механическим. Учитесь сплавлять воедино тело, разум и душу. Отыщите пути, когда вы можете функционировать как единство. Такое часто случается с бегунами. Может быть вы не думали о беге, как о медитации, но бегуны иногда чувствуют удивительный опыт медитации. И они бывают удивлены, так как они этого не искали – кому придет в голову что бегун ощутит Бога? Но такое случается. И теперь, больше и больше, бег становится новым видом медитации. Она может произойти во время бега.

Если вы когда-нибудь были бегуном, если вы наслаждались бегом рано утром, когда воздух свеж и юн, и весь мир возвращается от сна, просыпается – вы бежали и ваше тело функционировало великолепно, свежий воздух, новый мир, рожденный вновь из тьмы ночи, все вокруг поет, вы чувствуете себя настолько живо... приходит миг, когда бегун исчезает и есть только бег. Тело, разум и душа начинают работать совместно: вдруг высвобождается внутренний оргазм. Бегуны должны иногда случайно приходиться к опыту четвертого состояния – туринья, хотя они его и утратят потом – они будут думать, что оно возникло из-за бега что они наслаждались моментом, и что было просто некое настроение. Они его не заметят – но, если его все-таки заметят... Мое личное наблюдение состоит в том, что бегун может подойти вплотную к медитации с большей легкостью, чем кто-либо другой. Ходьба может так же помогает плавание может так же помочь. Все эти действия должны быть преобразованы в медитацию. Отбросьте старые представления о медитации, то, что простое сидение под деревом в йогической позе является медитацией. Это только один из способов, и он удобен лишь для некоторых людей, но не является удобным для всех. Для маленького ребенка это не медитация, а попытка.

Для молодого человека, который полон жизни и трепета это – подавление, а не медитация. Начинайте бегать по утрам – по дороге. Начинайте с полумили, потом одна миля – и так до трех миль. Во время бега используйте все свое тело. Не бегайте так, как ее бы вы были в смиренной рубашке. Бегайте как маленький ребенок. Используйте все тело: и руки, и ноги – и бегите. Дышите глубоко и от живота. Потом сядьте под деревом, отдохните, отдышитесь и пусть вас обдувает прохладный ветерок, почувствуйте себя умиротворенным. Это очень поможет. Иногда просто постоит на земле без обуви, и почувствуйте прохладу, мягкость, теплоту. Все, что земля готова дать вам в этот миг – почувствуйте, и пусть это протекает через вас. И позвольте вашей энергии стекать в землю. Будьте связаны с землей. Если вы связаны с землей, вы связаны с жизнью.

Если вы связаны с землей, вы связаны со своим телом. Если вы связаны с землей, вы станете очень чувствительны и центрированы, а это то, что нужно, никогда не становитесь специалистом по бегу. Оставайтесь любителем, чтобы поддерживать бдительность. Если вы временами чувствуете, что бег стал автоматическим, оставьте его, попытайтесь плавать. Если и это становится автоматическим, тогда танцуйте. Всегда помните, что движение – это лишь ситуация, создающая сознательность. Пока оно создает сознательность, оно хорошо. Если оно перестало творить сознательность, тогда оно бесполезно, измените его в другое движение, в котором вы вновь

будете оставаться бдительным, никогда не позволяйте активности стать автоматической.

"Я создал способы"

Ум - очень серьезен, а медитация - совершенно несерьезна. Когда я это говорю, вы можете возмутиться, так как люди продолжают говорить о медитации с большой серьезностью. Но медитация - несерьезна. Она - не нечто, подобное работе; она больше похожа на игру. Игра - не вид активности. Даже если она активна, она не является активностью. Игра - это просто удовольствие. Эта активность не ведет куда-либо, она не мотивирована. Наоборот, она - просто чистая, текущая энергия. Но это - трудно, так как мы слишком включены в активность. Мы стали настолько активны, что активность стала глубоко укоренившейся одержимостью. Даже во сне мы активны. Даже расслабление мы превращаем в активность, мы делаем усилие, чтобы расслабиться. Это абсурдно! Но так происходит из-за роботоподобных привычек ума. Так что же делать?

Только не-активность приводит вас к вашему внутреннему центру, но ум не может решить, как быть не-активным. Так что же делать? Я создал способы. Способы, состоящие в том, чтобы быть настолько активными, что активность просто иссякает, быть настолько активными, что разум, помешанный на активности, выбрасывается из вашей сущности. Только тогда, после глубокого катарсиса, вы можете впасть в не-активность, и в вас возникнет проблеск мира, который не является миром усилия. Если вы знаете этот мир, вы можете входить в него безо всякого усилия. Раз у вас есть чувство этого - как быть просто здесь и сейчас, без делания чего-либо - вы можете входить в него в любой миг, вы можете оставаться в нем, где бы вы ни были. Вы можете быть активным внешне, а внутри - глубоко неактивны.

Катарсические методы - современное изобретение. Во времена Будды они не были нужны, так как люди не были настолько подавлены. Люди были естественны, люди жили примитивной жизнью - нецивилизованной, спонтанной жизнью. Будда дал людям Випассану, "Випассана" значит "погружение в себя", "инсайт". И учителя, которые учили Випассане, не принадлежали этому столетию, они жили две тысячи лет назад. Да, иногда они могли помочь одному двум людям из ста, но этим многого не достигнуть. Я ввожу катарсические методы, так что сначала можно убрать то что сделала с вами цивилизация, чтобы вы снова стали примитивными. Из этой примитивности, из первичной невинности легко доступным становится и внутреннее озарение.

Динамическая медитация

Ежедневная утренняя медитация в ашраме Когда сон закончился, вся природа оживает, ночь ушла, темноты больше нет, солнце взошло, и все стало сознательным и бдительным. Это - медитация, в которой вы должны постоянно быть бдительными, сознательными и сознающими, что бы вы ни делали. Оставайтесь свидетелями. Не теряйтесь. Это так легко - потеряться. Когда вы дышите, вы можете об этом забыть. Вы можете стать едиными с дыханием настолько, что можете забыть о свидетеле. Но тогда вы утратите эту точку. Дышите настолько быстро и глубоко, насколько возможно, вложите в это всю энергию, но оставайтесь свидетелем.

Наблюдайте все, что происходит, как если бы вы были просто зрителем, как если бы все это происходило с кем-то другим, как если бы все происходило в теле, а сознание - просто центрирование и смотрит. Это свидетельствование должно быть пронесено через три стадии. А когда все останавливается и, на четвертой стадии, вы полностью не-активны и застыли, тогда эта бдительность дойдет до своей вершины. Динамическая

медитация продолжается один час и идет в пять стадий. Ее можно делать одному, но энергия будет более высокой, если ее делают в группе. Это – индивидуальный опыт, так что вы не должны обращать внимания на окружающее и держать глаза закрытыми, желательна повязка. Лучше всего заниматься этим на пустой желудок и носить свободную, удобную одежду.

Первая стадия – 10 минут

Хаотично дышите через нос, концентрируясь на выдохе. Тело позаботится о вдохе. Делайте это настолько быстро и полно, насколько возможно – а потом еще полнее, пока вы буквально не станете самим дыханием. Используйте естественные движения вашего тела. в качестве помощи в подъеме энергии. Чувствуйте как она поднимается, но не давайте ей воли в течении всей первой стадии.

Вторая стадия – 10 минут

Взорвитесь! Пусть все, что нужно выплеснется наружу. Станьте совсем безумным, вопите, кричите, прыгайте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь, "выбросите себя наружу". Ничего не держите про запас, двигайте всем телом. Какое-нибудь небольшое действие часто помогает начать. Никогда не позволяйте вмешиваться уму в то, что происходит. Будьте тотальны.

Третья стадия – 10 минут

Прыгайте с поднятыми руками, выкрикивайте мантру "Ху! Ху! Ху!" настолько глубоко, насколько возможно. Каждый раз, когда вы приземляетесь на всю стопу, пусть звук глубоко ударяет в сексуальный центр. Дайте всему, что вы имеете, полностью истощиться.

Четвертая стадия – 15 минут

Остановитесь! Замрите там, где вы находитесь, и в той позиции, в которой оказались в этот момент. Не проявляйтесь в теле никак. Кашель, движение, все, что угодно, будет рассеивать течение энергии, и усилие будет утрачено. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

Пятая стадия – 15 минут

Празднуйте и радуйтесь, с музыкой и танцем, выражая свою благодарность ко всему. Несите свое счастье через весь день.

Если ваше место для медитации не позволяет вам шуметь, вы можете заниматься ею тихо: вместо того, чтоб издавать звуки, направьте катарсис на второй стадии исключительно на телесные движения. На третьей стадии звуком "Ху" можно ударять, произнося его в уме, и пятая стадия может стать выразительным танцем.

Однажды две собаки следили за людьми, занимающимися Динамической медитацией, и я услышал, как одна из них сказала другой: "Когда я выделяю такое, хозяин дает мне таблетки от глистов".

Кто-то сказал, что медитации, которыми мы здесь занимаемся, похожи на чистое безумие. Они таковы. И он таковы для некоей цели. Это безумие с методом, оно выбрано сознательно. Помните, вы не сможете сойти с ума по своей воле. Безумие должно в вас поселиться. Только тогда вы можете сойти с ума. Если вы сходите с ума по своей воле, это совсем другое дело. В своей основе вы контролируете, а тот кто может контролировать даже свое безумие, никогда не сойдет с ума!

Ошо рассказывает о некоторых реакциях, которые могут произойти в теле как результат глубокого катарсиса при Динамической медитации.

Если вы чувствуете боль, будьте к ней внимательны ничего не делайте. Внимание – это великий меч, он рассекает все. Вы просто внимательны к боли. Например вы молчаливо сидите в последней стадии медитации, не двигаясь, и чувствуете в теле множество проблем. Вы чувствуете, что нога онемела, что чешется рука чувствуете, что по телу бегают мурашки. Вы много раз смотрели – и там нет никаких мурашек . Что-то неладно внутри, а не снаружи. Что вам делать? Вы чувствуете, что нога онемела – будьте внимательны, уделите этому все свое внимание. Вы чувствуете, что рука чешется? Не чешитесь. Это не поможет. Просто уделите этому внимание. Даже не открывайте глаз, просто будьте внутренне внимательны и просто ждите и наблюдайте. Через несколько секунд желание почесаться исчезнет. Что бы ни случилось – даже если вы чувствуете боль, некую боль в желудке или в голове. Это происходит потому, что в медитации меняется все тело. Оно меняет свою химию. Начинает происходить новое, и все тело в хаосе. Иногда вы будете чувствовать свой желудок, так как в желудке вы подавляли многие эмоции, и все они там содержатся. Иногда вы будете чувствовать нечто подобное тошноте, рвоте. Иногда вы будете чувствовать некую боль в голове, так как медитация является изменением внутренней структуры вашего мозга. Когда вы проходите через медитацию, вы действительно в хаосе. Вскоре все уладится. Но будет и время, когда все будет идти в разнос. Так что же вам делать? Просто смотрите на боль в голове, наблюдайте за ней. Будьте наблюдателем. Просто забудьте о том, что вы деятель, и мало-помалу все будет успокаиваться и успокоится настолько прекрасно и славно, что вы не сможете поверить, пока не узнаете этого. Не только из головы исчезнет боль, так как энергия, которая творит боль, если вы наблюдаете, исчезает, – та же самая энергия становится удовольствием. Энергия – одна и та же. Боль и удовольствие – это два измерения одной и той же энергии. Если вы можете оставаться молчаливо сидящими и внимательными ко всему отвлекающему, все отвлечения исчезают. А когда все отвлечения исчезают, вы вдруг осознаете, что исчезло все тело.

Медитация Мандала

Это другая мощная техника катарсиса, которая создает энергетический круг, результатом чего является центрирование. В ней четыре стадии, по пятнадцать минут в каждой.

Первая стадия – 15 минут

С открытыми глазами бегите на одном месте, начинайте медленно и постепенно ускоряйтесь. Поднимайте колени, насколько это возможно, вверх. Глубокое и частое дыхание направит энергию внутрь. Забудьте о разуме и теле и продолжайте.

Вторая стадия – 15 минут

Сядьте с открытыми глазами и открытым и расслабленным ртом. Не резко вращайте верхней частью туловища (от талии), подобно тростнику, раскачиваемому ветром. Чувствуйте, как ветер раскачивает вас из стороны в сторону, вперед и назад. Это принесет ваши проснувшиеся энергии в центр пупка.

Третья стадия – 15 минут

Лежа на спине, откройте глаза и не двигая головой, вращайте глазами по часовой стрелке. Пусть они полностью вращаются в глазных впадинах, как если бы вы следили за секундной стрелкой гигантских часов, но настолько быстро, насколько возможно. Важно, чтобы рот оставался открытым, а челюсти расслабленными, дыхание – мягкое и ровное. Это принесет ваши центрированные энергии в третий глаз.

Четвертая стадия – 15 минут

Закройте глаза и будьте неподвижны.

Отрывок из "Оранжевой книги" Ошо