Автор: Центр "СемиЗнание"
21.01.2013 21:35 - Обновлено 20.10.2021 06:08

Что такое медитация | Часть 16 | КАК ДОСТИЧЬ СВОБОДЫ- НЕ ЖДИТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ МОМЕНТА

Медитирование, независимо от метода, предполагает несколько обязательных условий; эти обязательные моменты необходимы в каждом методе. Первое из них — это расслабленное состояние: никакой борьбы с умом, никакого контроля ума, никакой сосредоточенности.

Второе: просто наблюдайте со спокойным осознаванием все то, что происходит, но не вмешивайтесь — просто наблюдайте ум, безмолвно, без всякого суждения и оценки.

Вот эти три момента: расслабление, наблюдение, отсутствие суждения; и постепенно на вас нисходит великое безмолвие. Все движение внутри вас прекращается. Вы есть, но никакого ощущения «я есть» не существует — есть только чистое пространство. Существует сто двенадцать методов медитации. Я уже о них рассказывал. Их структура отличается друг от друга, но основные принципы те же самые: расслабление, наблюдение, отсутствие суждения.

ИГРАЙТЕ (BE PLAYFUL)

Миллионам людей медитация не удается из-за того, что ее воспринимают не в том ключе. Она кажется слишком серьезной, унылой, несет в себе что-то церковное; такое впечатление, будто она предназначена для мертвых или почти мертвых — для тоскливых и серьезных созданий с вытянутыми лицами, для тех, кто забыл, что такое праздник, шутка, веселье, игра...

Вот признаки медитации: подлинно медитативный человек играет, жизнь для него — шутка, *лила,* игра. Жизнь доставляет ему невероятное наслаждение. Он не серьезен, он

расслаблен.

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

Не спешите. Очень часто поспешность оказывается причиной задержки. Когда вы жаждете, ждите терпеливо — чем глубже ожидание, тем скорее приходит желаемое. Вы посадили зерно, а теперь сядьте в тень и наблюдайте за происходящим. Зерно проклюнется, прорастет, но ускорить процесс роста вы не в силах. Всему требуется время. Делайте то, что вы должны делать, а результаты предоставьте Богу. В жизни ничто не проходит даром, особенно шаги, сделанные в сторону истины.

Но иногда возникает нетерпение; оно возникает вместе с жаждой, и оно же является помехой. Жажду оставьте, а нетерпение отбросьте.

Не путайте нетерпение с жаждой. При жажде есть тоска, но нет борьбы; при нетерпении есть борьба, но нет тоски. При сильном желании есть ожидание, но нет требовательности; при нетерпении есть требовательность, но нет ожидания. При жажде есть безмолвные слезы; при нетерпении есть бесконечная борьба.

Истину нельзя захватить, совершив набег; ее обретают, когда ей сдаются, а не когда ее побеждают. Истину завоевывают посредством полной капитуляции.

НЕ ЖДИТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эго ориентируется на результат, ум всегда жаждет результата. Ум никогда не заинтересован в самом действии, он заинтересован в результате. «Что я с этого получу?» Если ум сумеет добиться чего-либо, вообще не совершая никаких действий, то он предпочтет кратчайший путь.

Образованные люди становятся хитрыми вот почему: они умеют отыскивать кратчайшие пути. Если вы зарабатываете деньги законным образом, на это может уйти вся ваша жизнь. Но если вы зарабатываете деньги, занимаясь контрабандой, играя в азартные игры или как-нибудь еще, — став политическим лидером, премьер-министром, президентом, — то в этом случае вам открываются кратчайшие пути. Образованный человек становится хитрым. Он не становится мудрым, он просто становится умнее. Он становится настолько хитрым, что желает обладать всем, ничего при этом не делая.

Медитация случается только с теми, кто не ориентирован на результат. Медитация — это состояние, не ориентированное на цель.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

Как ещё одна подсказка, это сутра из "Пустая лодка" Чжуан- цзы:

"Когда лучник пускает стрелу ради забавы,
Всё его мастерство при нём.
Если он стреляет на медную пуговицу,
Он нервничает.
Если же он стреляет на золотой приз,
То слепнет,
А мишень двоится в его глазах-
И он безумен.
Мастерство его осталось прежним,
Но приз разрывает его на части.
Он озабочен наградой.
Он думает о большой победе,
Чем о выстреле,-
И потребность побеждать

Истощает силы."