

Заумь (No-mind) — это разумность. Ум — это бессмыслица, а не разумность; и когда я предлагаю вам произносить заумь и тарабарщину, я лишь призываю отбросить ум и всю его активность, чтобы остались только вы — чистые, ясные, восприимчивые.

Возлюбленные Мои! Я познакомлю вас с новой медитацией. Она состоит из трех частей.

Первая часть — тарабарщина. Слово «тарабарщина» (gibberish) происходит от имени суфийского мистика Джаббара (Jabbar). Джаббар не говорил на том или ином языке, он произносил лишь бессмыслицу. Тем не менее у него были тысячи учеников, ибо он говорил следующее: «Ваш ум — это и есть тарабарщина. Отбросьте ее прочь и вы почувствуете вкус своей сущности».

Используя тарабарщину, сознательно сойдите с ума. Сойдите с ума, вполне сознавая то, что вы становитесь центром циклона. Позволяйте происходить всему, что угодно, не заботьтесь о том, имеет это какой-нибудь смысл, разумно ли это. Вышвырните наружу весь умственный мусор и создайте пространство, в котором появится будда.

Во второй части циклон исчез и унес вместе с собой вас. Будда занял свое место в полном безмолвии и неподвижности. Вы лишь свидетельствуете тело, ум и все то, что происходит.

В третьей части я говорю: «Бросайте!» И тогда вы расслабляете тело и даете ему рухнуть, не прилагая никаких усилий, не контролируя его умом. Пусть упадет, словно мешок с рисом.

Каждая часть будет начинаться с удара в барабан.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ

Сначала выполняйте эту медитацию в течение семи дней, этого срока вполне достаточно, чтобы почувствовать на себе ее воздействие. Минут сорок произносите тарабарщину, затем 40 минут свидетельствования и 40 — фазы расслабления, но при желании обе стадии можно увеличить на 20 минут.

Первая стадия: Тарабарщина, или сознательное сумасшествие

Стоя или сидя, закройте глаза и начните произносить бессмысленные звуки — заумь, тарабарщину. Это могут быть любые звуки, какие угодно, только не говорите на каком-либо языке и не используйте слова, значения которых вам известны. Старайтесь выразить то внутри вас, что хочет быть выраженным. Вышвырните все наружу, совершенно сойдите с ума. Сознательно станьте сумасшедшим. Ум мыслит словами. Тарабарщина позволяет сломить шаблон непрерывного словесного потока. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их наружу, произнося тарабарщину.

Разрешается все: петь, плакать, кричать, вопить, бормотать, разговаривать. Пусть ваше тело проделывает все, что ему хочется: прыгает, лежит, расхаживает, сидит, лягается и тому подобное. Не допускайте моменты молчания. Если вам не подобрать звуков для произнесения тарабарщины, просто повторяйте: ла, ла, ла, ла, но не молчите.

Если вы занимаетесь этой медитацией с другими людьми, ни в коем случае не общайтесь с ними и не мешайте им. Оставайтесь со своим, не обращайтесь к ним, не обращайте внимание на то, что проделывают другие.

Вторая стадия: Свидетельствование

После стадии тарабарщины сядьте и сидите неподвижно, безмолвно и расслабленно, собирая свою энергию внутрь, позволяя своим мыслям плыть по течению все дальше и дальше от вас, погружаясь в глубокое безмолвие и покой. Можно сидеть на полу или на стуле. Голову и спину держите прямо, тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание обычное.

Осознавайте, полностью пребывайте в настоящем моменте. Уподобьтесь наблюдателю на холме, свидетельствующему все то, что проходит мимо. Ваши мысли попытаются устремиться в будущее или в прошлое. Просто наблюдайте их с расстояния — не давайте им оценки, не позволяйте им увлечь себя. Наблюдайте, оставайтесь в настоящем. Этот процесс наблюдения и есть медитация; что именно вы наблюдаете — неважно. Запомните: с тем, что проходит мимо,— с мыслями, чувствами, телесными ощущениями, суждениями, — не отождествляйтесь и не позволяйте себе растворяться в них.

Третья стадия: Расслабление

Тарабарщина предназначена для того, чтобы избавиться от активного ума, безмолвие — чтобы избавиться от пассивного ума, расслабление — чтобы войти в трансцендентальное.

После свидетельствования позвольте своему телу упасть, не прилагая никаких усилий, не контролируя его умом. Лежа на спине, продолжайте свидетельствовать и осознавать, что вы не являетесь ни телом, ни умом, что вы — это нечто отличное и от того, и от другого.

Постепенно проникая внутрь все глубже и глубже, вы в конце концов достигнете своего центра.

OSHO No-Mind Meditation

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода"

[Полезные намеки в разделе: Что такое медитация?](#)
