



МЕДИТАЦИЯ | ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ РЕШЕНИЕ

..Решение хорошо, когда оно исходит из жизни; оно плохо, когда исходит только из головы. Если оно только из головы, оно никогда не будет решающим; это всегда конфликт. Альтернативы остаются открытыми, и ум продолжает их обдумывать, с той или с другой стороны. Именно так ум создаёт конфликт.

Тело всегда здесь и сейчас, а ум никогда не здесь и не сейчас. В этом весь конфликт. Вы дышите здесь и сейчас; вы не можете дышать завтра и не можете дышать вчера. Вы должны дышать в это самое мгновение. Но вы можете думать о «завтра» и можете думать о «вчера». Таким образом, тело продолжает оставаться в настоящем, а ум — метаться между прошлым и будущим. Между телом и умом возникает расщепленность. Тело всегда остаётся в настоящем, а ум в настоящем не бывает никогда; они никогда не встречаются, никогда друг с другом не сталкиваются. Из-за этой расщепленности возникают тревожность, внутренняя боль и напряжение. Человек напряжён, и его беда — в этом напряжении.

Ум следует вернуть в настоящее, потому что никакого другого времени нет.

Итак, каждый раз, когда вы начинаете слишком много думать о будущем или о прошлом, просто расслабьтесь и направьте внимание на своё дыхание. Каждый день, по крайней

мере, на час, просто сядьте в кресло, расслабьтесь, примите комфортную позу и закройте глаза. Просто начните смотреть на дыхание. Не изменяйте его; просто смотрите, наблюдайте. В наблюдении оно будет становиться медленнее, медленнее и медленнее. Если обычно вы делаете восемь вдохов в минуту, вы станете делать шесть, затем пять, четыре, три и, в конце концов, два. Через две или три недели вы будете делать один вдох в минуту. Когда вы делаете один вдох в минуту, ум подходит к телу близко.

В этой небольшой медитации приходит время, когда на несколько минут дыхание прекращается. Проходит три или четыре минуты, затем происходит вдох. Тогда вы сонастроены с телом, и тогда вы впервые узнаете, что такое настоящее. Обычно это только слово; ум никогда его не знал, ум никогда не переживал его опыта. Он знает прошлое и знает будущее, и когда ему говорят «настоящее», ум понимает его как нечто между прошлым и будущим, нечто промежуточное, но у ума нет никакого его опыта. Итак, двадцать четыре дня, на час каждый день, расслабьтесь в дыхании и позвольте дыханию продолжаться; оно продолжается автоматически. Когда вы ходите, оно продолжается автоматически. Мало-помалу появятся промежутки, и эти промежутки дадут вам первый опыт настоящего. Из этих двадцати четырёх, двадцати пяти дней внезапно возникнет решение.

Какое именно придёт решение, несущественно; важнее всего, откуда оно приходит, — не что, но откуда. Если оно приходит из головы, это создаст страдание. Но если какое-то решение возникает из всей вашей тотальности, вы никогда, никогда не раскаетесь в нём, ни на одно мгновение.

Человек, живущий в настоящем, никогда не знает сожалений. Он никогда не оглядывается назад. Он никогда не пытается изменить прошлое и свои воспоминания, он никогда не пытается устроить будущее.

Решение, принятое из головы — это уродливая вещь. Само слово решение (Англ.: *decision*)

означает: отсечение (Англ.

de

-

cision

- латинского происхождения приставка;

de

-

в числе прочего придает слову смысл отделения, отторжения или отмены; от латинского же корня в английском образуется ряд слов на

-

cision

, описывающих «сечение», «надрез».

— Прим. перев

); оно отсекает вас от себя. Это просто означает, что вы отсекаете себя от реальности.

Голова постоянно отсекает вас от реальности.

Ошо "Лекарство для Души"