Автор: Центр "СемиЗнание"
15.12.2012 11:48 - Обновлено 31.07.2021 09:16

МЕДИТАЦИЯ | КУРЕНИЕ

Ко мне пришел один человек. Он тридцать лет курил не прекращая, потом заболел, и врачи сказали ему: «Вы никогда не выздоровеете, если не бросите курить». Но он был заядлым курильщиком и ничего не мог с собой поделать. Он пытался бросить курить — нельзя сказать, что не пытался: он прилагал огромные усилия и при этом очень страдал; он не курил день, два, после чего им овладевало такое ужасное желание курить, что оно сметало прочь его силу воли, и он снова принимался за старое.
Из-за своего курения он утратил всякое чувство уверенности; он понимал, что не способен на какой-то пустяк, но бросить курить все-таки не мог. Он потерял всякое уважение к себе; считал себя самым ничтожным человеком в мире. Он ни во что себя не ставил. И вот он пришел ко мне.

Он сказал:
— Что мне делать? Как мне бросить курить? Я ответил:
— Вы не сможете бросить курить. Вы должны это понять. Курение зависит не только от вашего решения. Курение вошло в мир ваших привычек; оно пустило свои корни. Тридцать лет — большой срок. Курение пустило корни в ваше тело, в вашу химию; оно проникло буквально во все. Решение вашей головы здесь не поможет; ваша голова ничего сделать не в силах. Голова бессильна; она может начать какое-то действие, но не может просто так его прервать. Но поскольку вы начали курить давно и курили так долго, вы стали великим йогом — вы тридцать лет практиковали курение! Оно стало автономным; вам нужно только деавтоматизировать его.
Я сказал:
— Сделайте следующее: забудьте о том, что хотите бросить курить. Никакой нужды бросать курить нет. В течение тридцати лет вы курили и жили; конечно, это причиняло вам некоторое страдание, но вы к нему привыкли. Неужели так важно, что с курением вы проживете на несколько часов меньше, чем если бы не курили? Как бы вы здесь

поступили? Что бы сделали? Какая разница — умрете вы в понедельник, вторник или в воскресенье,— в этом году или следующем — неужели это так важно?
— Пожалуй, вы правы, — сказал он, — это не важно.
— Забудьте об этом, — продолжал я, — вы вовсе не обязаны бросать курить. Наоборот, вы должны свое курение понять. Превратите курение в медитацию.
— Медитацию? — удивился он.
— Да, — сказал я. — Если люди дзен сделали медитацию из чаепития, превратили его в церемонию, то чем хуже курение? Курение может стать прекрасной медитационной техникой.
Мои слова его поразили. Он воскликнул:
— Что вы говорите!
Он весь превратился в слух!
— Медитационная техника, — сказал он, — скорей расскажите мне о ней, я сгораю от нетерпения!
И я дал ему эту технику. Я сказал:
— Сделайте следующее. Когда достаете из кармана пачку сигарет, делайте это медленно. Наслаждайтесь этим и никуда не спешите. Будьте сознательным и бдительным; доставайте пачку медленно, с полным осознаванием. Затем выньте из пачки сигарету, тоже с полным осознаванием, медленно, не как раньше — быстро, бессознательно, машинально. Постучите сигаретой по пачке, но сделайте это очень бдительно. Прислушайтесь к этому звуку точно так же, как делают дзен-буддисты, когда чайник начинает кипеть, чай булькать... и распространяется аромат. Затем вдохните аромат сигареты и почувствуйте всю ее красоту...
— Что вы говорите? — спросил он. — Красоту?
— Да, красоту. Табак так же божественен, как и все остальное. Вдохните аромат сигареты; это Божественный аромат.
Видно было, что он удивлен. Он сказал:
— Не может быть! Вы, наверное, шутите?
Нет, я не шутил. Даже когда я шучу, я вовсе не шучу. Я — очень серьезный человек.
— Затем с полным осознаванием возьмите сигарету в рот и с полным осознаванием закурите. Наслаждайтесь каждым своим движением, каждым жестом, разделите этот процесс на возможно большее количество действий, это поможет вам стать более сознательным.
Выпустите первое облако дыма: это Бог в виде табачного облака. Индусы говорят: *«Анн ам Брахм»* —
«Пища это Бог». А почему не дым? Все есть Бог. Как можно глубже наполните свои легкие — это
пранаяма.
Я даю вам новую йогу для новой жизни! Выпустите
облако
дыма, расслабьтесь, еще одно облако — только проделывайте это очень медленно. Если вы проделаете все это, вы будете удивлены; вскоре вы обнаружите всю глупость курения. Но не потому, что другие сказали, что оно глупо или вредно. Вы сами это *увидите.* И
ваше видение будет не только интеллектуальным. Оно будет исходить из вашей целостной сущности, будет видением вашей цельности. И вот однажды, если курение

прекратится, то оно прекратится; если же оно продолжится и дальше, то оно продолжится. Не нужно об этом беспокоиться.
Через три месяца он пришел и сказал:
— Оно прекратилось.
— Теперь, — сказал я, — попробуйте проделать то же самое и с другими вещами.
Вот этот секрет, *главный* секрет: деавтоматизация.
Гуляя, гуляйте медленно, внимательно. Глядя, глядите внимательно, и вы увидите, что деревья более зеленые, чем были всегда, и розы более красные, чем были всегда.
Слушайте! Кто-то разговаривает, сплетничает; слушайте, слушайте внимательно. Когда вы разговариваете, разговаривайте внимательно. Пусть все, что вы совершаете в бодрствующем состоянии, станет деавтоматизированным.
Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

Семинар | Медитация | Интенсив | Куришь?? Медитируй!!! | Intensiv | Meditation | Seminar
Магазин СемиЗнание: Травяной чай для курильщиков