

ოშო / OSHO

ცნობიერების მზე

თარგმანი ინგლისური ენიდან ეკუთვნის
გია ბერაძეს

გამომცემლობა „აქტი“
თბილისი – 2022

წიგნი ეძღვნება იოგას, იოგსა და იოგა-სუტრებზე საუბარს, რაც შედგება ექვსი საუბრისგან, რომელშიც მიმოიხილება 9 იოგა-სუტრა.

ავტორის თქმით, იოგა – ეს არის ცხოველის ადამიანად გარდაქმნის ხელოვნება, ხოლო იოგი – არის ის, ვინც იცის, რომ სიამოვნება და ტკივილი ერთი მომენტის ორი მხარეა.

იოგა-სუტრების მიხედვით, შესაძლებელია სხვადასხვა წიაღსვლების მიღწევა და თითოეული სუტრა ღალადებს შემდეგს: I – ცხოვრება არის ენერჯია; II – არსებობს ენერჯიის ორი განზომილება – არსებობა და არარსებობა; III – არსებობას ორი ფორმა აქვს – ცნობიერი და არაცნობიერი; IV – სამყაროში ყველაფერი ურთიერთდაკავშირებული და ფარდობითია; V – რაც მიკროშია, ისაა მაკროში; VI – გამცემი და მიმღები, მათხოვარი და იმპერატორი ერთდროულად არიან ყველაფერში; VII – გონება არის ცნობიერის სახელწოდება და აღნიშნავს ცნობიერებას, რომელიც გაცნობიერებულობის შუქით არის სავსე; VIII – თვითგაცნობიერება და თვითობისგან განთავისუფლება; IX – ვინც სიკვდილს არ აღიარებს სიცოცხლეს აღკვეთილი ექნება, ხოლო ის ვინც სიკვდილს იღებს უზენაეს სიცოცხლეს შეიძენს.

მთარგმნელი: გია ბერაძე

გამომცემელი: გიზო ცაცუა

გამომცემლობა „აქტი“, 2022 წელი

ვებ-გვერდი: AKTI.GE

© გამომცემლობა „აქტი“

ISBN 978-9941-8-4970-1

სარჩევი

თავი 1.....	5
თავი 2.....	20
თავი 3.....	61
თავი 4.....	91
თავი 5.....	131
თავი 6.....	142
გამომცემლობა „აქტი“-ს მიერ გამოცემული ნიშნები	177

თაზი 1¹

ჩემო საყვარელო მეგობრებო,

გასულ წელს, ბიოლოგთა მსოფლიო კონფერენციაზე, ბრიტანეთის ბიოლოგთა ასოციაციის პრეზიდენტმა ბედ-კანმა გააკეთა განცხადება, რომლითაც მე მიინდა დავიწყო ჩემი დღევანდელი ლექცია. ამ განცხადებით მან ძალიან მნიშვნელოვანი რამ თქვა. კერძოდ ის ამტკიცებდა, რომ ადამიანის ევოლუცია არ ნიშნავს თითქოს მასში რაღაც ახალი ჩნდება. უბრალოდ ადამიანში ქრება ძველი დაბრკოლებები. ადამიანის ევოლუციაში არაფერი არ ჩნდება. უბრალოდ, მასში დაფარული ვლინდება მხოლოდ. თუ თქვენ ადამიანს ცხოველს შეადარებთ, მიხვდებით, რომ ადამიანს ცხოველზე მეტი არაფერი აქვს. უფრო მეტიც, ნაკლები აქვს. დაბრკოლებები, რომელიც აქვს ცხოველს, გაითქვიფა ადამიანში. მასში გამოვლინდა ის, რაც ცხოველში მოვლემარე მდგომარეობაშია.

თუ შეადარებთ თესლს და მის ყვავილს, დაინახავთ, რომ ყვავილს თესლზე მეტი არაფერი აქვს, პირიქითაც კი – ნაკლები აქვს. თითქოს ძალიან წინააღმდეგობრივი სიტუაციაა და მაინც, ეს სწორედ ასეა. დაბრკოლებები, რომლებიც იყო თესლში, გაითქვიფა და ყვავილი გაიშალა.

1. 17 ოქტომბერი. 1970 წელი. პუნა. ინდოეთი.

ცხოველებთან შედარებით მცენარეებს კიდევ უფრო მეტი დაბრკოლებები აქვთ. თუ ეს დაბრკოლებები აღარ იქნება, მცენარეები ცხოველებად იქცევიან. თუ ცხოველებს ჩამოშორდება ეს დაბრკოლებები, ისინი ადამიანები გახდებიან. და თუ ადამიანში გაქრება ყველა დაბრკოლება, მაშინ რაც დარჩება, მას ღმერთი შეიძლება ვუწოდოთ. თუ ყველა დაბრკოლება გაქრება, მაშინ სრულად იჩენს თავს ის, რაც მთვლემარე მდგომარეობაშია. ჩვენ შეგვიძლია ამ ენერჯიას დავარქვათ სული, ან ღმერთი, ან კიდევ რაღაც სხვა. შეგვიძლია ამ მოვლენას სახელი საერთოდ არ დავარქვათ და ესეც ნორმალური იქნება. ადამიანში აქამდე არსებობს დაბრკოლებები და ამიტომ მასაც ასევე აქვს ზრდის შესაძლებლობა. ბრიტანეთის ბიოლოგთა ასოციაციის პრეზიდენტს ბედკანს სულიერებასთან საერთო არაფერი აქვს, მაგრამ ის ზუსტად იმას აცხადებს, რასაც ბუდა ამტკიცებდა გასხივოსნების შემდეგ ორი ათას ხუთასი წლის წინ. იმ დღეს, როცა ბუდა გასხივოსნდა, ადამიანებმა მას ჰკითხეს: „რას მიაღწიეთ თქვენ?“ ბუდამ უპასუხა: „მე ვერაფერს ვერ მივაღწიე. უბრალოდ, გამოვლინდა ის, რაც ჩემში იყო. და მე ის შევიცანი. მე ვერაფერს ვერ მივაღწიე, მაგრამ ჩავწვდი იმას, რასაც უკვე წარმოვადგენდი, თუმცა ვერ ვაცნობიერებდი, რადგან მეძინა. ახლა კი გამოვლიცხებული ვარ“. და, კიდევ, ბუდამ მათ უთხრა: „მე მინდა გითხრათ, რომ ჩემში იყო უმცრება და ის გაქრა. იყო სისულელეები და ესეც გაქრა, და ახლა, როცა მე ჭეშმარიტებას მივაღწიე, ვხვდები, რომ ის უკვე იყო ჩემში, მაგრამ მე ვერ ვაცნობიერებდი.

ბედკანის და ბუდას განცხადებას შორის არავითარი განსხვავება არ არის. მაგრამ ბედკანი ლაპარაკობდა ბიოლოგიურ სახეობაზე, ადამიანის გარსზე, ბუდა კი – ინდივიდუალობაზე, რომელიც ადამიანის მიღმა გასული. მედიტაციის პროცესს თქვენ სადღაც ახალ სამყაროში კი არ

გაჭყავხართ, არამედ უბრალოდ იმ სამყაროში შეჭყავხართ, სადაც მრავალი ცხოვრების განმავლობაში ცხოვრობდით. მედიტაციის პროცესი თქვენ არაფერს არ გმატებთ, მას მხოლოდ მიაქვს ის, რაც არასწორია. ის ჩენჩოს ჩამოთლის.

ვიღაცამ სკულპტორი კომპლიმენტით შეამკო – აქაოდა რა მშვენიერი ქანდაკება გააკეთეო. მან უბასუხა: „მე ის არ გამომიქანდაკებია. მე უბრალოდ ქვას გვერდით ჩავუარე და ამ მომენტში იმ ქვიდან ქანდაკებამ თავისკენ მიმიხმო. მე ქვიდან მხოლოდ ზედმეტი ნაწილები ჩამოვთალე და მასში გამოჩნდა ქანდაკება. მე არაფერი არ დამიმატებია, უბრალოდ შევამცირე ის, რაც იყო“.

თუ ადამიანს ჩამოვათლით ყველაფერს, რაც მასში არასწორია, მაშინ თავს იჩენს ის, რაც ადრე დაფარული იყო. ღმერთი ადამიანისაგან არაფრით არ განსხვავდება. ის არის სახელი ადამიანში დაფარული ენერჯისა. მაგრამ ჩვენს ახლანდელ მდგომარეობაში შეიძლება ვთქვათ, რომ ოქროში ბევრი თიხაა შერეული. და თუ თიხას მოვაშორებთ, ოქრო დარჩება.

იგივე შეიძლება ითქვას მედიტაციის შესახებ. პირველ რიგში, მინდა გითხრათ, რომ თქვენ უკვე, აქ და ახლა, ხართ ის, რასაც მიაღწევთ, მედიტაციების საშუალებით ზრდის უმაღლეს საფეხურზე. მედიტაცია თქვენ არაფერს არ დაგიმატებთ, მხოლოდ მოგაცილებთ რაღაცას. ის არასწორ რამეებს ჩამოგათლით. მედიტაცია მოგაშორებთ ყველაფერს ზედმეტს და სრულად გამოვლინების საშუალებას მისცემს იმას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს. არაფერი ახალი არ დაემატება, მხოლოდ დაბრკოლებები ჩამოშორდება. ექსპერიმენტები, რომელთა ჩატარებას ჩვენ ვაპირებთ მომდევნო ოთხი დღის განმავლობაში ამ დაბრკოლებების ჩამოსაშორებლად, ძალიან ქმედითი და ეფექტურია. ყველა, ვინც მზად არის ის პატიოსნად შეას-

რულოს, აუცილებლად კარგ შედეგს მიიღებს. თქვენ უნდა გაიგოთ თუ რას ვგულისხმობ მე სიტყვაში „პატიოსნად“.

ამ სიტყვაში მე ვგულისხმობ იმ ადამიანებს, რომლებიც საკუთარ თავს სათანადოდ გამოიკვლევენ. მათ აუცილებლად კარგი შედეგი ექნებათ. ისინი კი, ვინც მთელი ძალით არ შეეცდებიან, ვერავითარ შედეგს ვერ მიაღწევენ. ასეთი ხალხისაგან შედეგებს არ შეიძლება ველოდოთ. მე თქვენგან რაღაც განსაკუთრებულ უნარებს არ მოვიტხოვ. არა, თქვენ ვალდებული არ ხართ პროფესიონალები იყოთ. მე თქვენგან მხოლოდ ერთი რამ მინდა: უსიტყვოდ შეასრულოთ ყველაფერი, რასაც მე გეტყვით მომდევნო ოთხი დღის განმავლობაში. ჩემი ნათქვამის შესრულება კი ძნელი სულაც არ იქნება, პირიქით, ძალიან ადვილი იქნება. პატარა ბავშვებსაც კი შეეძლება მათი შესრულება. ამიტომ არ უნდა გეშინოდეთ, რომ რაღაც ისეთი სიძნელეები შეგხვდებათ, რომელთაც თავს ვერ გაართმევთ. არა. თუ ასეთი სიძნელეები გაჩნდება კიდევ, ეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოხდება, თუ საკუთარი თავის მიმართ გულწრფელი არ იქნებით. თვითონ ტექნიკა კი მარტივია. მისი გაგება შეუძლია პატარა ბავშვსაც კი, რომელსაც ესმის რას ეუბნებით. მე აგისხნით როგორ ჩაატაროთ ექსპერიმენტი. ის ძალიან ადვილია.

ყველაფერი, რაც მნიშვნელოვანია, ძალიან ადვილია. ძნელი და რთულად ჩასაწვდომი სწორედ ის არის, რაც უმნიშვნელოა. ყველა სიმართლე მარტივია. რთულია ის, რაც სიმართლე არ არის.

მაგრამ ჩვენ ძალიან უცნაური ადამიანები ვართ! თუ რაღაც ძალიან ძნელად და რთულად გვეჩვენება, ვფიქრობთ, რომ სწორედ ის იქნება სიღრმისეული ჭეშმარიტება, ყველაზე ღრმა ჭეშმარიტება. მაგრამ ეს ასე არ არის. ცხოვრების ყველა სიმართლე ისეთი მარტივია, როგორც ის, რომ ორჯერ ორი ოთხია. ძნელია არასიმართლე, რადგან ის

რომ მარტივი იყოს, მაშინვე მიხვდებოდნენ, რომ ის სიმა-
რთლე არ არის. ტყუილს რთული გზების გავლა უწევს რომ
არ ამხილონ, სიმართლე კი ღიაა და შიშველი. რაც არის,
სწორედ ის უნდა იყოს. მას არ სჭირდება სახის დამალვა
თუ გამომეტყველების შეცვლა. ამიტომ, ყველაფერი, რაც
კი ძნელი თქმულა ამქვეყნად, ძირითადად სიმართლე
არ არის. ის ყველაფერი კი, რაც სიმართლეა სამყაროში,
უბრალო და გულწრფელია. ყველა სიტყვა, რომელიც უპა-
ნიშალებში², ბჰაგავადგიტაში³, ყურანსა თუ ბიბლიაში წე-
რია, ბუდას ან მაჰავირას⁴ მიერ წარმოთქმული უკიდურე-
სად მარტივია.

ექსპერიმენტი, რომლის შესახებ მე უნდა მოგიყვებო, ძა-
ლიან მარტივია. მას გასაოცარი შედეგები მოაქვს. ამ ექ-

2. უპანიშადები – ძველინდური რელიგიურ-ფილოსოფიური ხასია-
თის ტრაქტატები. წარმოადგენს ვედების ნაწილს და ეხება ინდუი-
ზმის წმინდა წერილებს. მასში ძირითადად განხილულია ფილოსო-
ფია, მედიტაცია და ღმერთის ბუნება. ითვლება, რომ უპანიშადებში
დევს ვედების ძირითადი არსი. ამის გამო, მას, აგრეთვე უწოდებენ
„ვედანტას“ (ვედების დასასრულს) და ისინი წარმოადგენს ვედა-
ნტური ინდუიზმის საფუძველს. უპანიშადები ძირითადად აღწერს
სრული ჭეშმარიტების უპირობო ასპექტს.

3. ბჰაგავადგიტა – „ღვთაების ქება“ – ძველინდური რელიგიურ-ფი-
ლოსოფიური მწერლობის ძეგლი, ითვლება ინდუიზმის ფილოსო-
ფიურ საფუძველად. ჩართულია „მაჰაბჰარატას“ VI წიგნში. წარმო-
იშვა ძვ.წ.აღ. I ათასწლეულის შუა ხანებში.

4. ჯინო მაჰავირა – ჯაინიზმის, რელიგიურ-ფილოსოფიური სწავლე-
ბის დამაარსებელი. ჯაინიზმის, როგორც დჰარმული რელიგიის,
საფუძველს წარმოადგენს რწმენა გარდასახვების მიმდევრობაში
(დჰარმანაკრა), სამსარასგან (მოკშა) განთავისუფლების შესაძლებ-
ლობა, მკაცრი ასკეტიზმი, სიციხოცხლის ყველა ფორმის შეუცვლელი
ღირებულება (ფასეულობა) მის ნებისმიერ განსახიერებაში, და შე-
დეგად, მათთვის ვნების დაუშვებლობა, ანუ ძალადობის უარყოფა
(აჰინსიმა).

სპერიმენტში ოთხი სტადიაა, რომელთაგან თითოეული ათ წუთს გრძელდება. თქვენ პირველ სამ სტადიაზე რაღაც უნდა აკეთოთ, მეოთხე სტადიაზე კი არაფრის გაკეთება არ მოგიწევთ. თქვენ ღმერთის ენერჯის გამოვლენას უნდა დაელოდოთ. ექსპერიმენტის პირველ სტადიაზე, ათი წუთის განმავლობაში სწრაფად უნდა ისუნთქოთ. ეს ათი წუთი ლამის მჭედლის საბერველივით უნდა ისუნთქოთ. სუნთქვა რაც შეიძლება ხშირი და ღრმა უნდა იყოს. ფილტვები ისე გამოიყენეთ, თითქოს საბერველი იყოს. ასეთი სუნთვის შედეგად ჩვენში, თავდაპირველად, მთვლემარე სიცოცხლის ენერჯია გაიღვიძებს. შეიძლება თქვენ არ იცით, რომ ენერჯიას არა მხოლოდ თქვენში ძინავს, არამედ სიცოცხლის ყველა ფორმაში და ის სხვას არაფერია, თუ არა ელექტრობა. ენერჯია, რომლითაც ჩვენი სხეული ფუნქციონირებს, ასევე ელექტრობაა. სწორედ ეს ორგანული ელექტრობაა სასიცოცხლო ძალა. რაც უფრო მეტ ჟანგბადს იღებს ეს ელექტრო სისტემა, მით უფრო აქტიური ხდება ჩვენი ცნობიერება. ამიტომ არის, რომ ადამიანი ჟანგბადის გარეშე კვდება, მაგრამ მაშინაც კი, თუ ადამიანი სასიკვდილო სარეცელზეა, მისი ცხოველქმედება შეიძლება შენარჩუნებულ იქნეს გარკვეული დროის განმავლობაში ჟანგბადის ბალიშის საშუალებით.

მთელი ამ ათი წუთის განმავლობაში თქვენ ისეთი ძალით უნდა შეისუნთქოთ და ამოისუნთქოთ, რომ ჰაერი მთლიანად გამოდიოდეს თქვენი ფილტვებიდან და მის ადგილს სუფთა ჰაერი იკავებდეს. ჟანგბადის პროპორცია თქვენს სხეულში აუცილებლად უნდა შეიცვალოს. ეს თავისთავად ხდება. და სუნთქვის რიტმი ისეთი ინტენსიური უნდა იყოს, რომ სხეულში მთვლემარე ენერჯიამ გაიღვიძოს. ექსპერიმენტის დაწყებიდან ხუთი წუთის შემდეგ, ადამიანების სულ ცოტა სამოცი პროცენტის სხეული ვიბრაცას

ბამომცემლობა „აპტი“-ს მიერ გამოცემული ნიგნები

1. ფრიდრიხ ნიცშე – ანტიქრისტე
2. ფრიდრიხ ნიცშე – ტრაგედიის დაბადება მუსიკის სულიდან
3. ფრიდრიხ ნიცშე – სიკეთისა და ბოროტების მიღმა
4. ფრიდრიხ ნიცშე – კერპების მწუხრი, ანუ როგორ ფილოსოფოსობენ ჩაქუჩით
5. კარლ იასპერსი – ნიცშე და ქრისტიანობა
6. კარლ იასპერსი – ფილოსოფიის შესავალი
7. სიორენ კირკეგორი – შიში და თრთოლვა
8. სიორენ კირკეგორი – სატანჯველის სახარება
9. ზიგმუნდ ფროიდი – ეგო და Id
10. ზიგმუნდ ფროიდი – მოსე და მონოთეიზმი
11. ზიგმუნდ ფროიდი – უკმაყოფილება კულტურით
12. ზიგმუნდ ფროიდი – მასების ფსიქოლოგია და ეგოს ანალიზი
13. ზიგმუნდ ფროიდი – სამი ნარკვევი სექსუალობის თეორიიდან
14. ზიგმუნდ ფროიდი – ყოველდღიური ცხოვრების ფსიქოპათოლოგია
15. ლევ შესტოვი – შემეცნების ფილოსოფია და თეორია
16. ლევ შესტოვი – შემოქმედი და დამანგრეველი სამყარო
17. ბერტრან რასელი – ესეები
18. ბერტრან რასელი – ქორწინება და მორალი
19. ედმუნდ ჰუსერლი – ამსტერდამული მოხსენებები
20. მიგელ დე უნამუნო – ქრისტიანობის აგონია
21. ნიკოლაი ბერდიაევი – ყოფიერება, თავისუფლება, ღმერთი

22. იმანუელ კანტი – მარადიული მშვიდობისკენ
23. ერის ფრომი – ადამიანის სული
24. სვამი ვივეკანანდა – კარმა-იოგა
25. სვამი ვივეკანანდა – ბჰაქთი-იოგა
26. სვამი ვივეკანანდა – შთაგონებული საუბრები
27. სვამი ვივეკანანდა – პატანჯალის იოგა სუტრა
28. სვამი ვივეკანანდა – ძველი ინდური ფილოსოფია
29. სვამი ვივეკანანდა – მედიტაცია და მისი მეთოდები
30. მერაბ მამარდაშვილი – კარტეზიანული განაზრებანი
31. მერაბ მამარდაშვილი – ცნობიერება და ცივილიზაცია
32. მერაბ მამარდაშვილი – ლექციები ანტიკურ ფილოსოფიაში
33. მერაბ მამარდაშვილი – რაციონალურობის კლასიკური და არაკლასიკური იდეალები
34. ხოსე ორტეგა-ი-გასეტი – ეტიუდები სიყვარულზე
35. გუსტავ ლე ბონი – მასების ფსიქოლოგია
36. გუსტავ ლე ბონი – ერების ფსიქოლოგია
37. ჯიდუ კრიშნამურტი – მედიტაცია
38. ჯიდუ კრიშნამურტი – თავისუფლება ცნობილისგან
39. ჯიდუ კრიშნამურტი – სწრაფი ცვლილებების აუცილებლობა
40. ჯიდუ კრიშნამურტი – პირველი და უკანასკნელი თავისუფლება
41. ოშო – ცნობიერების მზე
42. ოშო – საწყისთა საწყისი
43. ოშო – სიყვარულის ძალა
44. ოშო – რა არის მედიტაცია?
45. ოშო – სექსიდან სუპერცნობიერებამდე
46. ემა გოლდმანი – ანარქიზმი, ათეიზმი, ფემინიზმი
47. დ. ჰ. ლოურენსი – ფანტაზია არაცნობიერის თემაზე
48. დ. ჰ. ლოურენსი – ფსიქონალიზმი და არაცნობიერი

49. იულიუს ევოლა – ომის მეტაფიზიკა
50. იულიუს ევოლა – ვეფხვის მორჯულება
51. ჯორჯ ბერკლი – ტრაქტატი ადამიანური შემეცნების
პრინციპების შესახებ
52. მაჰათმა განდი – გზა ღმერთისაკენ
53. გიორგი გურჯიევი – გრძნეულთა ბრძოლა
54. გიორგი გურჯიევი – დანახული რეალური სამყაროდან
55. გიორგი გურჯიევი – ცხოვრება რეალურია მხოლოდ მაშინ,
როცა „მე ვარ“
56. გ. გურჯიევი – ბელბებელის ნაამბობი შვილიშვილისთვის.
წიგნი I-IV
57. ირაკლი ბრაჭული – ზეკაცის ჰერმენევტიკა
58. ნონა ხიდეშელი – მეტამორფოზა
59. ნონა ხიდეშელი – Carpe diem
60. ალექსანდრე ბერკმანი – ანარქიზმის ანბანი
61. ავტორთა ჯგუფი – სპინოზას ფილოსოფია
62. ჟან-პოლ სარტრი – ეგზისტენციალიზმი ჰუმანიზმი
63. ჯონ სტიუარტ მილი – სოციალიზმი
64. ჯონ სტიუარტ მილი – თავისუფლების შესახებ
65. ჯონ სტიუარტ მილი – ქალთა დაქვემდებარება
66. დევიდ ჰიუმი – რელიგიის ბუნებრივი ისტორია
67. ლუდვიგ ბინსვანგერი – ეგზისტენციალური ანალიზი
68. გაბრიელ მარსელი – იყო და ფლობდე
69. არმინ ნავაბი – რატომ არ არსებობს არავითარი ღმერთი