

ოშო / OSHO

ცნობიერება და მედიტაცია:

ახალი იმედი, ახალი წუგეში

რა არის მედიტაცია?

საკუთარი თავისთვის
დღესვე დახმარების 39 ხერხი

გამომცემლობა „აქტი“

თბილისი / 2025

წიგნი შედგება ოშოს ორი მცირე ზომის ტექსტისგან, „ცნობიერება და მედიტაცია“ და „რა არის მედიტაცია?“ წიგნში საუბარია მედიტაციის მნიშვნელობაზე, მის როლზე პიროვნულ განვითარებაში, შესაძლებლობებზე. წიგნში ავტორის მიერ მოყვანილია მედიტაციის 39 მნიშვნელობა, როგორიცაა შემოქმედება, მეცნიერება, მდუმარება, თავისუფლება, მოწიფულობა, შემთვისებლობა, სიცხადე, გაწმენდა, გაცნობიერება, გაგება, ერთიანობა, ტრანსფორმაცია და ა.შ.

„მედიტაცია ისეთი აუცილებელია, რომ ეს თითქმის სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხია“ – ავტორი.

მთარგმნელი: ვაჟა ნარიმანიძე

კორექტორი: ნინო შონია

გამომცემელი: გიზო ცაცუა

მესამე გამოცემა

გამომცემლობა „აქტი“, 2025

ვებ-გვერდი: AKTI.GE

© გამომცემლობა „აქტი“

ISBN 978-9941-8-7748-3

სარჩევი

მთარგმნელის წინასიტყვაობა.....	5
ავტორის შესახებ.....	6
ცნობიერება და მედიტაცია.....	9
რა არის მედიტაცია?.....	79
გამომცემლობის მიერ გამოცემული ოშოს წიგნები.....	133

ასობით წიგნის წაკითხვა შეიძლება მედიტაციაზე, მაგრამ თუ მედიტაციის დროს არ განიცადეთ მოგზაურობა თქვენი ცნობიერების სიღრმეში, მაშინ თქვენ არ იცით რა არის მედიტაცია.

მედიტაცია ის უდიდესი თავგადასავალია, ადამიანის გონებას რომ შეიძლება გადახდეს თავს. მისთვის მომზადება შეუძლებელია. სანამ არ შეიცნობ, რა არის მედიტაცია, შეუძლებელია იცოდე, რას წარმოადგენს ის. საბოლოო ჯამში, ყოველივე ნათქვამი არაფერს ნიშნავს – ჭეშმარიტება გამოუთქმელი რჩება.

ოშო გასწავლით, რომ მედიტაცია არა მარტო მაშინ უნდა აწარმოოთ როცა იტანჯებით, არამედ მაშინაც, როცა ბედნიერი ხართ. დაე, მედიტაცია გახდეს თქვენი ახალი სიხარული და ნეტარება, ახალი იმედი და ნუგეში. ეს ხომ ერთადერთი წამალია, რომელსაც თქვენი ცნობიერების ტრანსფორმაცია შეუძლია.

მთარგმნელი

ავტორის შესახებ

ოშოს წიგნები კლასიფიკაციას არ ემორჩილება. მისი მრავალრიცხოვანი საუბარი ყველა თემას მოიცავს – ადამიანის მიერ ცხოვრების მიზნის ძიებიდან დაწყებული თანამედროვე საზოგადოების საჭირობო სოციალურ და პოლიტიკურ პრობლემებამდე. ოშო წიგნებს არ წერდა – მისი წიგნები წარმოადგენს მსმენელებისთვის (მთელი მსოფლიოდან) იმპროვიზირებული ზეპირი მიმართვების აუდიო-ვიდეო ჩანაწერებს.

ლონდონის გაზეთმა „Sunday Times“ ოშოს „მეოცე საუკუნის ათასი შემქმნელიდან“ ერთ-ერთი უწოდა, ხოლო ამერიკელმა მწერალმა ტომ რობინსმა იგი დაახასიათა როგორც „იესო ქრისტეს დროიდან ყველაზე უფრო სახიფათო ადამიანი“. გაზეთმა „Sunday Mid-Day“ (ინდოეთი) ოშო განდის, ნერუს და ბუდას გვერდით დააყენა – იმ ათი ადამიანის გვერდით, ინდოეთის ბედი რომ შეცვალეს.

თვითონ ოშომ თავის მუშაობაზე თქვა, რომ ის ახალი ტიპის ადამიანის დაბადებისთვის პირობების შექმნას ეხმარება. ამ ახალ ადამიანს ის ხშირად უწოდებდა „ზორბა-ბუდას“, რომელსაც იმის უნარი აქვს, რომ დატკბეს როგორც მიწიერი სიხარულით, ბერძენი ზორბას მსგავსად, ასევე ჩუმი უმფოთველობით, გაუტამა ბუდას მსგავსად.

ოშოს ყველა მედიტაცია გამსჭვალულია მსოფლმხედველობით, რომელიც მოიცავს როგორც წარსულის ყველა დროე-

ცნობიერება და მედიტაცია

რა არის მედიტაცია?

ეს ყველაზე მთავარი კითხვაა, რაც შეეხება ჩემს რელიგიურობისადმი მიდგომას. მედიტაცია ჩემი სწავლების არსია. ეს სწორედ ის წიაღია, საიდანაც უნდა იშვას ახალი რელიგიურობა, მაგრამ სიტყვებით მედიტაციის აღწერა ძალიან ძნელია. პრინციპში, მედიტაცია და სიტყვები შეუთავსებელია. მედიტაცია არის ის რაღაცა, რისი ქონაც შეგიძლიათ, რაღაც შეგიძლიათ იქცეთ, მაგრამ თვით მისი ბუნების ძალით, არ შეგიძლიათ თქვათ, რა არის ეს და მაინც, იყო მცდელობები მისი როგორღაც ახსნისა. შედეგად, თუ ფრაგმენტული, ნაწილობრივი გაგება მაინც გაჩნდა, ეს არის ის მაქსიმუმი, რისი იმედიც შეიძლება რომ გვქონდეს, მაგრამ მედიტაციის ნაწილობრივი გაგებაც კი შეიძლება თესლი გახდეს. ბევრი რამ არის დამოკიდებული იმაზე, როგორ უსმენთ. თუ მხოლოდ გესმით, მაშინ თქვენს შეგნებამდე მისი არსის ნაწილიც კი ვერ მოვა, მაგრამ თუ უსმენთ... ეცადეთ გაიგოთ განსხვავება პირველსა და მეორეს შორის. როდესაც გესმით, ეს მექანიკურად ხდება. თქვენ გაქვთ ყურები – შეგიძლიათ გაიგოთ. თუ დაყრუვდებით, მაშინ მექანიკურ აპარატს შეუძლია მოსმენაში დაგეხმაროთ. ყურები მხოლოდ და მხოლოდ გარკვეული მექანიზმია ბგერების აღსაქმელად. როდესაც გესმით, ეს ძალიან უბრალო რამ არის: ცხოველებს ესმით და ნებისმიერ არსებას, ვისაც ყურები

აქვს, სმენის უნარი აქვს, მაგრამ მოსმენა გაცილებით უფრო მაღალი საფეხურია.

მოსმენა ნიშნავს იმას, რომ მხოლოდ გესმით და მეტს არაფერს აკეთებთ: თქვენს გონებაში არავითარი სხვა აზრები არ არის, თქვენი შინაგანი ზეცა უღრუბლოა – მაშინ ის ყველაფერი, რაც ნათქვამია, თქვენს შეგნებამდე იმ სახით მოდის, როგორი სახითაც იყო ნათქვამი. თქვენი გონება ჩარევას არ ახდენს, მოსმენილს არ ატარებთ თქვენი ცრურწმენების ფილტრში და ამიტომ, მოსმენილის ინტერპრეტაციას არ ახდენთ; მოსმენილის გაბუნდოვნება არ ხდება იმით, რაც თქვენს შიგნით ხდება პირდაპირ ახლა, – იმიტომ რომ, ეს ყველაფერი დამახინჯებულია.

ჩვეულებრივ, ეს რთული არ არის; ყოველთვის, მხოლოდ იოლად იმითაც გადიხართ, რაც გესმით, იმიტომ რომ ის, რაც გესმით, საყოველთაოდ მიღებული საგანია. თუ ვამბობ რაიმეს სახლზე, კარზე, ფრინველზე, ხეზე, მაშინ აქ პრობლემა არ არის, რადგან ეს საყოველთაოდ მიღებული საგნებია – იმის მოთხოვნილება არ ჩნდება, რომ მოუსმინონ. მაგრამ, მოსმენის მოთხოვნილება მაშინ ჩნდება, როცა ვლაპარაკობთ მედიტაციის მაგვარ რამეზე, რომელიც წარმოადგენს არა საგანს, არამედ სუბიექტურ მდგომარეობას. ჩვენ შეგვიძლია მხოლოდ მივუთითოთ მასზე. ძალიან ყურადღებით და ფხიზლად უნდა იყოთ და მაშინ, არსებობს იმის ალბათობა, რომ თქვენს შეგნებამდე მოვიდეს ამ მდგომარეობის იოტისოდენა აზრიც კი.

სულ ცოტა გაგება მაინც თუ გაგიჩნდებათ, ეს საკმარისზე მეტიც არის, რამდენადაც გაგებას ზრდის უნარი აქვს. გაგების ნატამალიც თუ მოხვდება სწორ ადგილას, გულში, იგი თავისთავად დაიწყებს ზრდას. თავიდან, ეცადეთ გაიგოთ სიტყვა „მედიტაცია“. ეს არასწორი სიტყვაა იმ მდგომარეობის აღსაწერად, რომელიც აუცილებლად დააინტერესებს ნებისმიერ ჭეშმარიტ მაძიებელს. ამიტომ, რამდენიმე სიტყვის შე-

რა არის მედიტაცია?

მედიტაცია თამაშია

მედიტაცია არ არის ის რაღაც, გონებაში რომ ხდება, ეს გონების საზღვრებს იქით მყოფი რაღაცაა და პირველი ნაბიჯი მისი როგორც თამაშის აღქმაა. თუ მედიტაციას აღიქვამთ როგორც თამაშს, მაშინ გონება მედიტაციაში ხელს ვერ შეგიშლით. წინააღმდეგ შემთხვევაში, გონება მედიტაციას აცცევს კიდევ ერთ ხერხად იმისათვის, რომ თავი გამოიჩინოს, მას უნდა, რომ მნიშვნელოვნად იგრძნოს თავი. შენ იფიქრებ: „დიდი მედიტატორი ვარ. სხვა ადამიანებზე უფრო უბიწო ვარ, მთელი სამყარო კი მხოლოდ ამოებაა, მე რელიგიური, მაღალი ბნეობის ვარ“. მსგავსი რამ ათასობით ადამიანის თავს ხდება, ე.წ. წმინდანების, მორალისტების, ასკეტების თავს: ისინი მხოლოდ თავიანთი ეგოს თამაშებს თამაშობენ, ეგოს ცბიერ თამაშებს. ამიტომ, მინდა ამის ძირფესვიანად აღმოფხვრა. თამაშ-თამაშით მიუდევქი მედიტაციას. ეს არის სიმღერა, რომელიც უნდა იმღერო, ცეკვა, რომელიც უნდა შეასრულო. აღიქვი ის როგორც გასართობი და გაოცებული დარჩები: თუ მედიტაციას თამაშ-თამაშით მიუდგებით, მაშინ მედიტაციური მდგომარეობა ძალიან სწრაფად დაიწყებს ბრდას.

მაგრამ არ ისწრაფი რაიმე მიზნისკენ, შენ უბრალოდ ტკბები იმით, რომ ზიხარ ჩუმად, უბრალოდ ტკბები ჩუმად ჯდომის თვითონ აქტით, არ გაქვს სურვილი, რომ მიაღწიო

რალაც იოგურ ძალებს, სიდჰებს, სასწაულებს. ეს ყველაფერი სისულელეა, ისევ ის ძველი სისულელე, ისევ ის ძველი თამაში ახალი სიტყვებით, ახალ დონეზე.

ცხოვრებას უნდა აღიქვამდეთ როგორც კოსმოსურ ხუმრობას და მაშინ, უცებ მოეშვები, იმიტომ რომ, არ ღირს დაძაბვა და მოდუნების, რელაქსაციის მდგომარეობაში შენში რალაცა შეცვლას იწყებს: ხდება რადიკალური ცვლილება, ტრანსფორმაცია და ცხოვრების წვრილმანები ახალ მნიშვნელობას, ახალ აზრს იძენს. მაშინ წვრილმანები აღარ არის, ყველაფერი იწყებს ახალი გემოს, ახალი აურის შეძენას, რალაც ღვთისმოსაობის შეგრძნებას იწყებ ყველგან. ადამიანი არ იქცევა ქრისტიანად, ინდუისტად, მუსლიმად; ადამიანს უბრალოდ ცხოვრება ეცვარება.

ადამიანი მხოლოდ ერთ რამეს სწავლობს – ცხოვრებით გახარებას.

მაგრამ, ცხოვრების სიყვარულია სწორედ ღმერთისკენ მიმავალი გზა. იცეკვეთ ღმერთისკენ მიმავალ თქვენს გზაზე, იცინეთ, იმღერეთ ღმერთისკენ მიმავალ თქვენს გზაზე!

მედიტაცია შემოქმედებაა

შენ გარკვეული სახით ცხოვრობდი ამ მომენტამდე – გინდა თუ არა ცხოვრება სხვანაირად? შენ გარკვეული სახით ფიქრობდი ამ მომენტამდე – გინდა თუ არა ცნობიერების ახალი გამოკრთომები შენს ცხოვრებაში? მაშინ იყავი ფხიზელი და ნუ უსმენ გონებას. გონება შენი წარსულია, მუდამ ცდილობს აკონტროლოს შენი აწმყო და მომავალი. ეს არის მკვდარი მომავალი, რომელიც ცოცხალი აწმყოს კონტროლს აგრძელებს. უბრალოდ იყავი ფხიზელი. მაგრამ რა სახით? როგორ აკეთებს ამას გონება? მას აქვს მეთოდი, იგი ამბობს:

გამომცემლობის მიერ
გამოცემული ოშოს წიგნები

1. სექსი
2. ცნობიერების მზე
3. საწყისთა საწყისი
4. სიყვარულის ძალა
5. რა არის მედიტაცია?
6. გზა სრულყოფილებისაკენ
7. სიცოცხლე, სიყვარული, სიცილი
8. სექსიდან სუპერცნობიერებამდე
9. მომავლის ადამიანის უფლებები