

ОШО ОШО

Есть
минута
?

100
одноминутных
медитаций



Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

Есть минута? 100

одноминутных медитаций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74410316

*Есть минута? 100 одноминутных медитаций: ИГ «Весь»; СПб; 2026
ISBN 978-5-9573-6609-6*

Аннотация

Ошо – один из самых известных духовных учителей XX века, чьи беседы переведены на десятки языков и продолжают менять жизни людей по всему миру.

Книга «100 одноминутных медитаций» переворачивает привычные представления о медитации. Никаких мантр, позы лотоса и строгого расписания. Ошо показывает: медитация – это состояние, которое доступно в любой момент. Когда вы ждете в очереди или принимаете душ, лежите в постели без сна или стоите в пробке – везде можно найти ту самую минутку тишины.

Главная идея книги – игривость. Ошо предлагает не стараться, не достигать и не напрягаться, а просто давать медитации шанс. Снова и снова. Без ожиданий и без разочарований. Именно такой подход – мягкий, без давления – делает эту книгу особенно ценной для тех, кто уже пробовал медитировать и сдался.

100 коротких практик – это 100 приглашений остановиться и прислушаться к себе. Книгу можно читать с любой страницы,

возвращаться к понравившимся медитациям, пробовать их в любом порядке. Не требуется ничего, кроме одной свободной минуты вашего времени.

Содержание

Введение	7
Качайтесь как дерево	16
Не усложняйте – да или нет	18
Танцуйте тотально	20
Наблюдайте за дыханием	22
Двигайтесь осознанно	25
Будьте неразделенными	27
Когда ждете – просто ждите	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Есть минута? 100

ОДНОМИНУТНЫХ МЕДИТАЦИЙ

OSHO

Have A Minute?

100 One Minute Meditations

В этой книге представлены избранные медитации и упражнения на осознание, взятые из различных выступлений Ошо перед живой аудиторией. Работы Ошо широко доступны в виде книг, электронных пособий, аудиокниг, видео, приложений и переводов. Полный текстовый архив можно найти в онлайн-библиотеке ОШО по адресу www.osho.com

OSHO® является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation. www.osho.com/trademarks

Все права защищены. Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation.

© 2025 OSHO International Foundation, www.osho.com/ copyrights.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2026

Введение



Поиграйте с идеей о медитации...

Должно быть, вы видели, как беспокойно прыгают и ска-

чут обезьяны. Ваш ум еще беспокойнее – он прыгает и скачет еще больше, непрерывно. Если бы можно было изобрести способ открыть окна вашего ума и заглянуть внутрь, вы бы удивились, увидев, что делают люди. Вы можете увидеть человека, сидящего в позе лотоса и медитирующего, но внутри своего ума он совершает множество великих путешествий, делает гигантские прыжки с одного дерева на другое – и все это происходит внутри, там живет ум-обезьяна.

Люди постоянно говорят мне, что никогда раньше не встречались с моей разновидностью медитации. Обычно люди медитируют с закрытыми глазами, тихо сидя в позе лотоса.

Медитация, на мой взгляд, не ограничена пространством, ей доступно все существование целиком. Вы наблюдатель, можете наблюдать все происходящее. Не нужно никаких усилий, чтобы на чем-то концентрироваться, не нужно никаких усилий ни для концентрации, ни для размышлений. Вы ничего этого не делаете, вы просто наблюдаете, просто осознаёте. Это навык. Это не наука, не искусство, не ремесло – это навык.

Так что вам нужно просто продолжать играть с этой идеей. Сидя в ванне, поиграйте с идеей, что вы ничего не делаете. И однажды вы будете удивлены: просто играя с идеей, вы обнаружите, что это случилось – потому что это ваша природа. Просто подходящий момент... Вы никогда не знаете, когда наступит этот подходящий момент, когда возникнет та

самая возможность, так что продолжайте играть.

Я говорю вам: просто продолжайте играть с этой идеей. Я использую слово «играть», потому что я не серьезный человек и моя религия не серьезна. Просто продолжайте играть – и у вас достаточно времени.

В любое время – лежа в постели, если сон не приходит, играйте с этой идеей. Зачем беспокоиться из-за сна? Он придет, когда придет. Вы не можете ничего сделать, чтобы вызвать его, это не в вашей власти – так зачем из-за него переживать? Забудьте обо всем, что не в вашей власти. Время – в ваших руках, так почему не использовать его? Лежа в постели, холодной ночью, под своим одеялом, с ощущением уюта и наслаждения – просто играйте с этой идеей. Вам не нужно сидеть в позе лотоса. В моей медитации вам не нужно никоим образом себя мучить.

Не нужна никакая особая поза, не нужно и особое время. Есть люди, которые полагают, что существует особое время. Нет, не для медитации. Любое время – правильное, вам просто нужно быть расслабленными и игривыми. А если этого не происходит – неважно. Не грустите. Я не говорю вам, что это случится сегодня, завтра, в течение трех месяцев или полугода. Я не даю вам никаких ожиданий, потому что это создаст напряжение в вашем уме. Это может случиться в любой день, а может не случиться: все зависит от степени вашей игривости.

Просто начните играть – в ванне, когда вы ничего не де-

лаете, почему бы не поиграть? Под душем вы ничего не делаете: душ делает всю работу.

Вы просто стоите там. В эти редкие моменты будьте игровыми. Когда вы идете по дороге, ходьба совершается телом, вы не нужны, это делают ноги. В любой момент, когда вы можете почувствовать себя расслабленно, без напряжения, поиграйте с идеей медитации так, как я вам объяснил.

Просто будьте тихими, центрированными в себе, и однажды...

А дней всего семь – не переживайте! Так что в понедельник, вторник, среду, четверг, пятницу, субботу или в крайнем случае в воскресенье – в эти семь дней – это случится. Просто получайте удовольствие от этой идеи, играйте с ней как можно больше. Если ничего не случится (я ничего вам не обещаю), если ничего не случится, это прекрасно: вы же получили удовольствие. Вы играли с этой идеей, вы дали ей шанс.

Просто продолжайте давать медитации шанс, и, когда придет правильный момент, а вы будете полностью расслаблены и открыты, она прыгнет на вас. Как только медитация прыгает на вас, она уже никогда не уходит. Ей некуда уходить – так что подумайте дважды, прежде чем начнете играть!

Ошо

Как использовать эту книгу

Эти 100 медитаций, упражнений на осознанность и побуждений были собраны в этой небольшой книге потому, что вместе они охватывают практически все ситуации, возникающие в жизни! Если вы хотите сделать «медитацию» регулярной частью своей повседневной жизни или просто ищете более эффективные способы справляться с отвлекающими факторами и раздражителями, которые возникают каждый день, на этих страницах вы найдете инструменты, которые могут помочь.

«Одноминутная» часть (полное раскрытие информации!) – это то время (плюс-минус), которое вам понадобится, чтобы открыть книгу и прочитать выбранную страницу. Как действовать дальше – решать вам.

Чтобы помочь вам начать, эти одномоментные страницы условно поделены на следующие категории:

**В любое время,
в любом месте**

– эта категория охватывает все области повседневных действий, когда рядом с нами обычно кто-то есть: по дороге на работу или в школу, за рабочим столом, во время встречи с друзьями, в продуктовом магазине, на прогулке с собакой. В повседневной жизни и взаимодействии с другими людьми существует бесчисленное количество возможностей, которые могут принести нам осознанность, больше центрированности и бдительности относительно того, кто мы есть и что делаем. При этом окружающим необязательно видеть, что мы «медитируем».

В уединении

– некоторые из этих страниц потребуют от вас больше внимания и сосредоточенности. Идеи, которые здесь предлагаются, потребуют определенной свободы от отвлекающих факторов, хотя даже их можно встроить в вашу медитативную осознанность (или самоосознавание, как ее часто называют), по мере того как вы начнете интегрировать ее в ва-

ше внутреннее существо. Некоторые страницы раздела даже задействуют то, что мы обычно считаем нарушителями спокойствия, например шум, как инструмент, позволяющий глубже погрузиться в тишину.

Между делом

— эти страницы скорее охватывают «переходные» периоды: в повседневных делах, когда мы закончили одно дело и готовимся начать следующее, или когда мы в фоновом режиме обдумывали что-то и теперь оно выходит на поверхность и требует внимания. Когда вы не вполне уверены, что вам следует или хочется делать дальше, возможно, вам будет интересно заглянуть в эту категорию.

Критические моменты

– категория для сложных ситуаций. Трудные эмоции, «провоцирующие» события, возвращение какого-нибудь бо-лотного чудища, которое, как казалось, вы уже похоронили, но вдруг оно снова возникает в жизни, истекая слюной и обнажая клыки. Когда вы по-настоящему расстроены, загляните сюда и посмотрите – возможно, на этих страницах найдется что-то, что откликнется в вашем сердце.

И наконец... помните, что это «условное деление»! Как и во всех жизненных приключениях, эти категории часто пересекаются, дополняют или даже противоречат друг другу. Отнеситесь к этому как к игре – если вам хочется, можете просто выбрать число и посмотреть, что там. Или закройте глаза и откройте книгу на любой странице, как если бы вы вытягивали карту Таро. Делайте то, что приходит вам в голову в данный момент.

Просто возьмите за привычку начинать с одного из этих коротких моментов. В конечном счете метод не имеет значе-

ния – это лишь отправная точка и поддержка для вас. Носите эту книгу с собой и найдите инструмент, который можно применять в любой ситуации.

Сарито Кэрол Нейман, редактор

Качайтесь как дерево

В уединении



Когда вы сидите беззвучно, начните качаться. Почув-

ставьте себя деревом и качайтесь. Когда вы будете качаться и чувствовать себя деревом, вы исчезнете как человек – в этом исчезновении и заключается медитация.

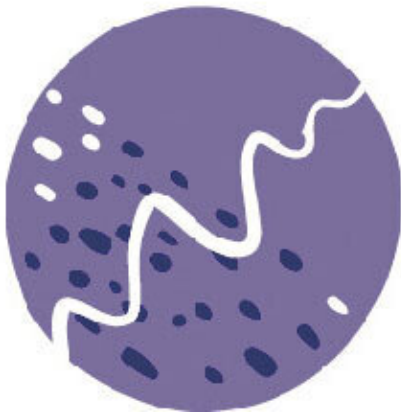
Найдите комфортное место, чтобы сесть – на стуле или подушке на полу. Можете прикрыть глаза и начать чувствовать, что вы – дерево. Это может быть ощущение или визуализация. Постарайтесь перевоплотиться в дерево и начните раскачиваться. Представьте, что ветер дует сквозь ваши ветви. Мягко качайтесь на воображаемом ветру. Не сдерживайте себя: просто станьте маленьким, маленьким, невинным деревом, полностью свободным от ума.

Позвольте всей своей энергии стать энергией танца. Качайтесь и двигайтесь на ветру. Просто почувствуйте, как ветер проходит через вас. Забудьте, что у вас тело человека, вы – дерево. Отождествитесь с деревом...

Или же, если есть возможность, выйдите на улицу, встаньте среди деревьев, станьте деревом и позвольте ветру проходить сквозь вас. Ощущение единения с деревом дает огромную силу и питает душу. Так человек легко входит в первозданное сознание – деревья все еще находятся в нем. Поговорите с деревьями, обнимите их – и неожиданно вы почувствуете, что все хорошо.

Не усложняйте – да или нет

Между делом



Жизнь сама по себе достаточно сложна, не делайте ее еще сложнее! Сделайте ее максимально простой. Да – значит, да, нет – значит, нет. Не создавайте путаницу.

Просто прислушайтесь к своим чувствам. Если вы чув-

ствуєте «да» в какой-то ситуации, следуйте за ним полностью. Если вы чувствуете «нет» – будьте честны, говоря об этом другому. Говорите ясно, чтобы не возникало путаницы или обиды. Не будьте фальшивыми.

Когда вы чувствуете поток, позволяйте ему быть. Когда не чувствуете – не нужно вызывать его силой. Не создавайте себе лишних проблем.

Но будьте правдивыми: всегда, если вы чувствуете поток, следуйте за ним.

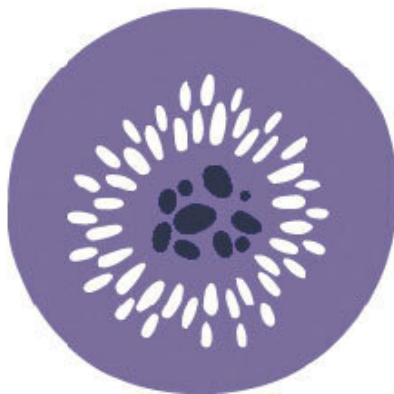
Пусть ваше «да» будет полным «да», а ваше «нет» – полным «нет».

Истина никогда не обижает. Быть правдивым с человеком – значит проявлять к нему уважение. Если вы не уважаете человека, вам приходится быть дипломатичным. Тогда приходится играть, вы вынуждены использовать игры и стратегии.

Все, что вы говорите другому, – это: «Прямо сейчас я не в потоке». Вы говорите о себе, не о нем. Если вы не чувствуете потока и пытаетесь вызвать его силой, это будет фальшиво, ложно, и вы будете мстить другому. Только истина приносит удовлетворение.

Танцуйте тотально

*В любое время,
в любом месте*



Танцуйте тотально! И тогда вы будете удивлены. Появится новое ощущение. Когда танец становится тотальным и танцор практически полностью растворен в танце, в вас начинает проявляться новый вид осознанности. Вы будете полностью потеряны в танце: танцора нет, остается только танец.

И все же вы не бессознательны, вовсе нет. Скорее наоборот: вы сознаёте, и сознаёте больше, чем когда-либо раньше.

Все могут танцевать – в одиночку или с другими, танец может стать медитацией. Он не должен превращаться в шоу, но его нужно исполнять тотально. Погрузитесь в него настолько, чтобы стать танцем, и никто не будет наблюдать за ним. Отбросьте всякое разделение между собой и танцем и танцуйте – станьте самым движением. Эта тотальная открытость наполнит вас дополнительной энергией, еще бóльшим блаженством.

Так что включите свою любимую музыку и танцуйте тотально, от всего сердца. А когда задача будет выполнена, что-то в вас начнет концентрироваться и интегрироваться.

Наблюдайте за дыханием

В уединении



Наблюдение за собственным дыханием – происходит

вдох, потом выдох, а вы просто наблюдаете. Это качество наблюдения позволит вам понять, что такое неосознанность и что такое осознанность. Вы начинаете осознавать и то и другое одновременно.

Найдите удобное место и положение тела и начните наблюдать за своим дыханием. Дыхание происходит спонтанно, это очень простой процесс: дыхание проникает внутрь, выходит наружу – ничего особенного в нем нет. Не надо его «делать» – просто наблюдайте.

Будда говорил: «Начните с дыхания, потому что это самая простая вещь в мире, настолько простая, что вы вообще в нем не участвуете. Оно случается само по себе». Вы не дышите. На самом деле вы никогда не осознаёте дыхание, пока что-то не пойдет не так. В остальных случаях дыхание продолжается само по себе: вы можете продолжать спать, а дыхание продолжается.

Сидя в тишине, просто смотрите, как воздух входит и выходит.

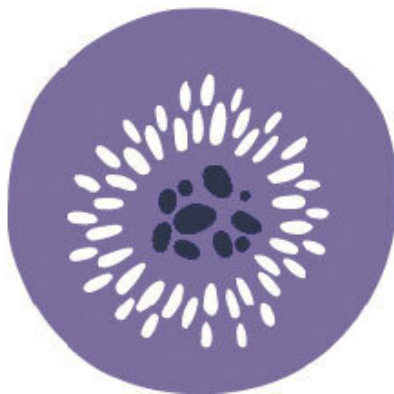
Вы столкнетесь с трудностями даже в этом простом процессе. Несколько секунд вы будете осознанны, затем забудете, ум уведет в сторону – к вашим делам, партнеру, детям или еще тысяче и одной проблеме. Спустя несколько минут вы снова вспомните: «Я забыл(а), я не наблюдаю за дыханием», – тогда снова возвращайтесь. Не нужно ругать себя, не нужно беспокоиться о том, что забыли, потому что теперь, если вы будете беспокоиться, то снова потеряете время. Вся-

кий раз, когда вы замечаете, что перестали следить за дыханием, возвращайтесь, снова начинайте наблюдать за ним. Делая это медленно, постепенно, однажды вы сможете наблюдать за своим дыханием.

И вторая проблема – вам придется столкнуться со скукой, потому что это очень монотонно: одно и то же дыхание входит, одно и то же дыхание выходит. Если вы смотрите скуке в лицо, она исчезает, а за ней открывается невероятное спокойствие. Так что начните осознанность с процесса дыхания.

Двигайтесь осознанно

**В любое время,
в любом месте**



Начните с осознания своих действий, тела, ума, сердца. Когда идете, идите осознанно. Совершая движение рукой, делайте это осознанно, полностью отдавая себе отчет в том, что вы двигаете рукой. Вы можете совершать эти движения бессознательно, просто механически. Отправля-

ясь на утреннюю прогулку, вы можете идти, не осознавая своих стоп. Будьте внимательны к движениям собственного тела.

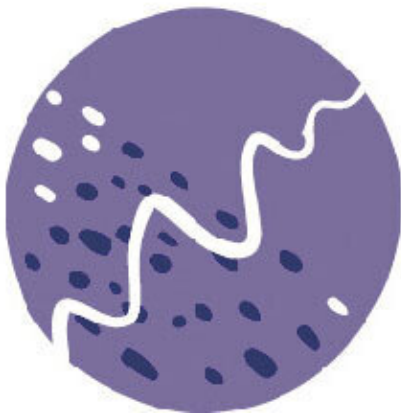
Медитация просто означает стать более осознанными во всем, что вы делаете – в незначительных, обыденных действиях. Мытье пола, приготовление пищи, стирка, чаепитие или прогулка. Что бы вы ни делали, просто делайте это с чуть большей осознанностью. И вы тотчас же сможете увидеть разницу.

Например, вы можете двигать рукой без осознания – так, как это и делают люди. Затем подвигайте ею медленно, осознанно и почувствуйте разницу. Когда вы двигаете ею осознанно, появляется грация. Есть легкая радость, даже в руке – рука чувствует тишину, покой, блаженство вашей осознанности.

Еда, ходьба, сон – самые обычные повседневные действия – могут превратиться в восторг. Их необходимо делать с такой радостью, чтобы все они превратились в танец.

Будьте неразделенными

Между
делом



Всегда, когда вы набрасываетесь на друга, жену, мужа, всегда, когда вы злитесь, – вы когда-нибудь задумывались об этом? – на самом деле это такая мелочь, как сорвать листок с календаря. Совершенно несоразмерно накопленные

вами гнев и агрессия вырываются наружу. Всякий раз, когда это случается, повторяйте – не механически, но сознательно – **«Не два»**. И вы почувствуете внезапное расслабление глубоко в сердце. Скажите **«Не два»**, и тогда нет выбора, нечего выбирать, любить или не любить. Тогда все в порядке, и вы можете благословить все что угодно. Куда бы ни вела вас жизнь, вы следуете за ней. Вы доверяете жизни.

Когда вы чувствуете, что возникает конфликт или разделение, скажите: «Не два». Пусть это станет глубокой мантрой, постоянно звучащей внутри вашего существа. Но помните: это необходимо делать с пониманием, осознанно. В противном случае вы можете продолжать говорить «не два, не два, не два, не два» механически, и тогда слова и понимание станут двумя разными вещами: они никогда не встретятся.

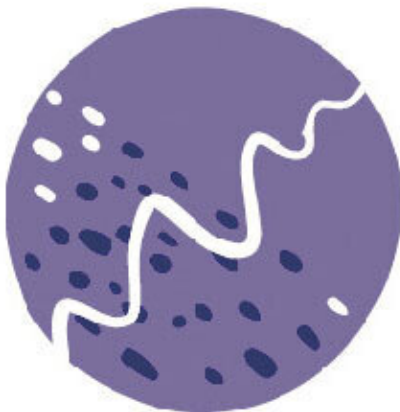
«Механически» означает, что на одном уровне вы продолжаете говорить что-то прекрасное, а на другом – делать что-то уродливое. На одном уровне вы говорите, что все имеют божественную природу, а на другом вы остаетесь «Я», эго – борющимся, жестоким, агрессивным.

Всякий раз, когда вы чувствуете, что подступает сомнение – замешательство, разделение, конфликт, – повторяйте это очень тихо и глубоко. Сначала осознайте конфликт, затем тихо повторяйте: «Не два», – и посмотрите, что происходит. Конфликт исчезает! Даже если он исчезает лишь на мгновение, это великое событие. Вы расслаблены. Внезапно в мире

нет врагов, внезапно все становится едиными. Это семья, и
Целое чувствует блаженство вместе с вами.

Когда ждете – просто ждите

Между
делом



Наслаждайтесь ожиданием ради самого ожидания. Используйте любую возможность насладиться им: в очереди, перед встречей, в аэропорту, в любой ситуации, где от вас требуется ждать.

Медитация – это не действие.

Просто ждите. Расслабьтесь и ждите. Лягте, сядьте или встаньте – как вам больше нравится – и ждите ее. Ждите, будьте бдительны, и вскоре вы начнете слышать шепот, тихие шаги чего-то, что приближается к вам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.