

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)
Дар Атиши
Для путешествующих внутрь

Медитируйте над этими сутрами – они предназначены только медитирующим.
Атиша – не философ; он сиддха Будда. То, о чем он говорит – не какие-нибудь умственные спекуляции, но ясные четкие инструкции, дающиеся только тем, кто готов к странствию в Неизвестное.

Первая сутра. Постигните сущность двух свидетелей.
Вторая сутра. Всегда опирайтесь только на радостное настроение ума.
Третья сутра. Даже если что-то уводит вас в сторону, если вы сможете сделать это, то получится воспитание ума.
Четвертая сутра. Всегда соблюдайте три основные сути:
– следите за регулярностью медитации;
– не тратьте свое время на несущественное, не растрачивайте его попусту;
– не пытайтесь давать объяснения своим ошибкам и заблуждениям.
Пятая сутра. Измените свои наклонности и затем удерживайте достигнутое.
Шестая сутра. Не обсуждайте недостатки.
Седьмая сутра. Не думайте о том, что касается других.
Восьмая сутра. Сначала подвигните себя против вашего главного недостатка.
Девятая сутра. Оставьте всякую надежду на результат.

Первая сутра. Постигните сущность двух свидетелей.

Это – одна из самых главных сутр, одна из основ внутренней алхимии.
Пусть войдет она вам в сердце. Тогда вы сможете заново родиться, получить новое видение, новый мир.

Здесь есть два значения, оба нужно постичь.

Первое. Существуют два свидетеля, и один из них – люди, которые вас окружают. Вы постоянно сознаете, что за вами наблюдают, за вами следят. Это приводит к смущению, к стесненности в вас. Отсюда страх. Например, его ощущают те, кто на сцене – ораторы, актеры, поэты, и не только начинающие, но и жизнь потратившие на выступления. Уже при приближении к сцене в них возникает трепет – добьются ли они успеха?

Столько глаз смотрит на вас. Вы превратились в объект. Вы больше не субъект, вы стали предметом, вещью. И вы боитесь потому, что они могут не оценить вас, могут не насытить ваше Эго. Вы можете им не понравиться, они могут вас отвергнуть... Вы в их руках. Вы – раб.

Теперь вы обязаны действовать таким образом, чтобы они вас оценили. Вы должны поддержать их Эго, надеясь, что они поддержат ваше.

Когда вы с друзьями, вы не так сильно боитесь. Вы их знаете; вы можете положиться на них. Но когда вы лицом к лицу с незнакомой толпой, вы испытываете страх. Все ваше существо начинает трепетать; ваше Эго под угрозой, вы можете потерпеть неудачу. Ваш успех не гарантирован...

Это первый вид свидетеля: когда другие люди наблюдают, следят за вами, а вы – просто попрошайка. Миллионы людей живут в таком состоянии. Они живут ради других, поэтому они только производят впечатление живущих; они не живут реально. Они постоянно приспосабливаются к другим, потому что они счастливы, только если другие счастливы, общаясь с ними. Они постоянно идут на компромисс; они продают свои души для того, чтобы стать известными, знаменитыми.

Заметили ли вы одну характерную вещь? Как только писатель, художник или ученый получает нобелевскую премию, уровень его творчества снижается! Ни один нобелевский лауреат не смог выдать ничего столь же ценного, как то, что он создавал раньше, до премирования. Что же происходит? А то, что если ваше Эго достигло цели, вам некуда идти дальше. И больше нет нужды приспосабливаться к людям.

Как только книга становится знаменитой, автор умирает. Так случилось, например, с книгой "Пророк" Халила Джибрана. То же произошло с "Титанджали" Рабиндраната. И это не исключение, это почти правило. Как только вы становитесь известным автором, вы перестаете идти на компромисс. Для чего? Вы уже знамениты. А когда вы не идете на компромисс, люди перестают замечать вас, они вас игнорируют. А ведь все ваше творчество было основано на желании вашего Эго. Теперь, когда это желание осуществилось, творчество угасает.

Такова ситуация, в которой живут 99% людей: вы знаете только один тип свидетеля - кого-то другого вне вас. И этот другой вызывает беспокойство. Хорошо сказал Ж.П. Сартр: "АД - ЭТО ДРУГИЕ". Этот другой не позволяет нам расслабиться. Почему вы чувствуете себя таким расслабленным в своей ванной комнате? Потому, что там нет ДРУГОГО. Но если вдруг почувствуете, что кто-то смотрит на вас в замочную скважину - вся релаксация исчезает. Вы опять напряжены: за вами наблюдают.

Веками, вызывая страх в людях, священники говорили, что Бог постоянно смотрит на них, день за днем наблюдает за ними. Вы можете спать - Он никогда не спит. Он все время сидит возле вашей постели и наблюдает. Он все время смотрит только на вас. Он смотрит ваши сны. Он читает ваши мысли. Так что вы будете наказаны не только за свои поступки, но и за свои сны, свои мысли, свои желания и свои чувства.

Священники вызывали большой страх в людях. Только подумайте - Бог непрерывно наблюдает! Ни единого мгновения нам не дано побыть наедине с собой! Это была великая стратегия - превратить людей в вещи.

Так почему же мы так жаждем внимания других? Потому, что такие, как мы есть, мы пусты. Нас просто нет. Мы не имеем в себе центра бытия. Мы только шум, толпа, дом, полный слуг, которые ссорятся, потому что хозяин отсутствует или крепко спит.

Мы страстно жаждем внимания других, потому что так мы можем создать, по крайней мере, псевдоцентр. Если настоящий центр потерян, хочется положиться на псевдо. Он даст нам видимость единения, он сделает из нас личность. У нас нет индивидуальности: она является квинтэссенцией бытия, находящегося в реальном центре, которое действительно знает себя. Но если у вас отсутствует индивидуальность, вы можете, по крайней мере, стать личностью, можете обрести характер. Личность занимается попрошайничеством. Индивидуальность - это ваше сокровенное внутреннее развитие, это рост. Ее ни у кого не надо выпрашивать, и никто не сможет вам ее дать. Индивидуальность - это ваше открытие. Но характер может быть только выпрошен, его можно скопировать с кого-то другого. Фактически, только другие могут дать его вам.

Когда вы один в лесу, у вас нет никакой личности, никакого индивидуализма, вспомните! Тогда у вас есть индивидуальность, но нет никакого индивидуализма! Если вы один в Гималаях - кто вы? Святой или грешник? Нет никого, кто бы вас осудил или оценил. Никого, кто бы сделал вас знаменитым в хорошем или плохом смысле. Никого, кроме вас. В своем полном одиночестве - кто вы? Грешник или святой? Знаменитая личность или просто никто? Нет! Вы ни то, ни другое. Вы не знаменитая личность, и не никто, потому что и в том и в другом случае должен быть ДРУГОЙ. Глаз другого нужен, чтобы отразить вашу личность. Вы - ни то, ни другое. Вы ЕСТЬ, но есть в своей реальности. Вы есть такой, какой вы есть в своей совершенной наготе, подлинности.

Это одна из причин, почему многие думали, что разумнее уйти от общества. В действительности это не было бегством от общества, это не было направлено против общества. Это было усилие освободиться от своей личности.

Будда покинул свой дворец; его нельзя назвать трусом, беглецом. Почему он покинул свой дворец? Рабиндранат написал красивую поэму об этом:

Будда покинул свой дворец! Двенадцать лет он бродил по лесам, практикуя, медитируя. И наступил день великой радости, когда он стал просветленным. Первое, что он вспомнил, - он должен вернуться во дворец и сообщить радостную весть женщине, которую он раньше любил, ребенку,

которого он оставил, старому отцу, который еще надеялся, что его сын вернется. Это так человечно, так трогает!

Спустя двенадцать лет он вернулся. Его отец был сердит, как все отцы. Он не мог увидеть, кем стал его сын, что с ним произошло, не мог увидеть его индивидуальность, которая была так выразительна, так ясна! Весь мир начинал осознавать это, но его отец бы слеп. Он все еще думал о нем с точки зрения его личности, которой уже не было, от которой он отказался в тот день, когда покинул свой дворец. Действительно, он должен был покинуть дворец, чтобы отказаться от личности. Он хотел познать себя таким, каков он есть, а не таким, каким его представляли себе другие. Но отец посмотрел на него глазами двенадцатилетней давности. Он снова говорил Будде: "Я твой отец и люблю тебя. Ты глубоко меня обидел. Я - старик. И для меня были мучением эти двенадцать лет. Ты - мой единственный сын. Я старался дожить до твоего возвращения, чтобы ты смог принять царство. Теперь же возьми на себя заботу о царстве. Дай мне отдых. Мне пора отдохнуть. Хотя ты и совершил большой грех против меня, - ты отнесся ко мне почти убийственно, - но я прощаю тебя, и мои двери все еще открыты для тебя".

Будда засмеялся. Он сказал: "Сударь, постарайтесь хоть чуточку осознать, с кем вы разговариваете. Человека, покинувшего этого дворец, больше нет. Его уже давно нет в живых. Я - некто другой. Взгляните на меня!"

Его отец еще больше рассердился. Он сказал: "Ты хочешь обмануть меня? Я не знаю тебя! Я знаю тебя лучше, чем ты сам себя знаешь! Я - твой отец! Я дал тебе рождение, в твоей крови течет моя кровь! И это я тебя не знаю?"

Будда сказал: "Все же, я прошу вас, сударь... Вы, конечно, дали мне рождение. Я появился через вас, это правда, но вы явились только средством, а тот факт, что кто-то приехал верхом на лошади, еще не говорит о том, что лошадь знает седока. Я прошел через дверь вашего тела, но это еще не значит, что вы знаете меня. Действительно, двенадцать лет тому назад даже я сам не знал, кто я такой. Сейчас я знаю. Загляните в мои глаза. Пожалуйста, забудьте о прошлом, будьте здесь, сейчас!"

Но это отцу было не под силу. Его старые глаза наполнились слезами гнева и радости. Он не мог увидеть то, что случилось с Буддой. Что за вздор несет его сын? Что он умер и возродился, что он - совсем другой человек, что он больше не личность, что он индивидуальность?..

В словарях слова "индивидуальность" и "личность" - синонимы. В сущности же они противоположны. Individuus (лат.) - нераздвоенный, нерасщепленный, равномерный; persona (лат.) - маска, личина; житейская роль, положение. Личность (персона) - фальшь, претензия, фасад; индивидуальность - наша истина.

Почему же мы так жаждем внимания множества людей? Чтобы создать личность. И чем большую личность вы громоздите вокруг себя, тем меньше возможность узнать свою индивидуальность.

...Когда Будда вошел к своей жене, она была еще больше сердита. Она думала только об одном вопросе, который был для нее очень значительным. Она сказала: "У меня только один вопрос к тебе. Я ждала все эти годы, поэтому ответь мне. Вопрос простой, будь откровенен", - она все еще думала, что Будда может быть неискренним. - "Скажи честно одну вещь, будь правдивым: нельзя ли было достичь здесь, во дворце, всего, чего ты достиг в лесу? Разве Бог находится в лесу, а здесь, "на базаре", его нет?"

Ее вопрос очень важен. Будда сказал: "Да, истины здесь столько же, сколько и там. Но узнать об этом здесь было бы очень трудно для меня, потому что здесь я затерялся в личности принца, в личности отца, в личности сына. Слишком много было этой личности. В действительности, я никогда не покидал свой дворец. Я только покинул свою личность, чтобы некому было напомнить мне, кто я такой. Я могу самому себе задавать вопрос: "Кто я?" Я хотел встретить себя. Ответы других не интересовали меня".

Но всех интересуют ответы других. Как вы любите, когда вам говорят: "Как вы красивы!"

Сарвеш разговаривал с Муктой: "Я чувствую себя немного потерянным". Он - один из лучших чревовещателей в мире. Всю жизнь на сцене, прожектора, тысячи людей внимательно следят за тем, что он делает, прекрасный прием у публики. У него есть талант, гений. Его жизнь окружена вниманием многих.

Сейчас, естественно, в этой коммуне, никто не подходит к нему и не говорит: "Сарвеш, вы - великий. Сарвеш, вы - это, вы - то". Он должен чувствовать себя немного потерянным. Это проблема для людей, находящихся в поле зрения общества; им очень трудно оставить свою личность.

Но он старается, я уверен, он добьется успеха. Он жаждал внимания других, но рано или поздно устаешь от этого, потому что это искусственная пища. Может быть, она вкусна, но не питает, не дает жизненную энергию.

Личность - это показуха. Она может обмануть других, но не может обмануть вас, по крайней мере, надолго. Поэтому и приехал сюда Сарвеш, усталый, измученный всем этим вниманием. Но старые привычки сохраняются ненадолго; рано или поздно он будет наслаждаться своей индивидуальностью. Познав эту радость, познав свою индивидуальность, вы будете свободны от зависимости от других. Требуя их внимания, вы обязаны платить. Это рабство. Чем больше вы просите людей обратить на вас внимание, тем больше вы превращаетесь в вещь, предмет потребления, который можно продавать и покупать. Это именно то, что происходит со всеми знаменитыми личностями - политиками, артистами...

Это одна разновидность наблюдения: вы хотите быть наблюдаемым объектом. Это придает вам респектабельность, и чтобы иметь ее, вам необходимо будет создать характер с его моралью. Но и то, и другое - всего лишь лицемерие, это нужно для того, чтобы привлечь внимание к своей персоне.

Если вы хотите респектабельности, вы должны будете стать конформистом. Вы должны будете подчиниться обществу и его требованиям. Вы должны будете жить согласно ложным ценностям этого общества, ведь общество состоит из людей, которые находятся в глубокой спячке; их ценности не могут быть настоящими.

Но - есть одна возможность: вы можете стать святым. Тысячи ваших святых живут таким образом. Они всё принесли в жертву на алтарь респектабельности, почитаемости. Они мучили себя, они были самоубийцами. Но одного они достигли: они стали святыми, и люди поклоняются им.

Если вы хотите такого поклонения, такой почитаемости, такой святости, то все больше будете становиться фальшивыми, все больше и больше станете псевдо, станете пластиковыми, искусственными. Вы никогда не будете настоящей розой. А это самое ужасное бедствие, которое может случиться в жизни человека - стать искусственной розой.

Второй вид наблюдения - совершенно другой, диаметрально противоположный. Здесь вы не жаждете внимания других; наоборот, вы начинаете обращать внимание на себя. Вы становитесь свидетелем своему собственному бытию. Вы начинаете наблюдать свои мысли, желания, мечты, жадность, ревность. Вы создаете внутри себя некоторое новое сознание. Вы становитесь центром, безмолвным центром, который начинает наблюдать все происходящее.

Вы сердитесь - и вы наблюдаете это. Вы не только сердиты, введен новый элемент - вы наблюдаете это. И чудо: как только вы сможете наблюдать гнев, он уйдет без всякого подавления.

Святой будет вынужден подавить гнев. Он будет вынужден подавить свою сексуальность, подавить свою жадность. А чем больше вы подавляете что-либо, тем глубже оно уходит в ваше подсознание. Оно становится частью вашего "подвала" и оттуда начинает влиять на вашу жизнь. Это - как рана, из которой сочится гной, но которую вы прикрыли чем-то. Только покрывая ее, вы не поправитесь, она не заживет. На самом деле, изолируя ее, вы способствуете ее расширению.

Ваши святые смердят, смердят всеми видами подавления.

Второй вид наблюдения – свидетельство – создает совершенно другого человека. Он создает мудреца. Мудрец – тот, кто знает, кто он такой, не принимая во внимание мнения других людей. Мудрец тот, кто живет своей жизнью, согласно своей природе, а не в соответствии с ценностями других людей. У него есть собственное видение и мужество жить так.

Мудрец всегда непокорен. Святой, праведник – покорен, ортодоксален, обусловлен, традиционалист, конформист. Мудрец – нетрадиционен, необусловлен, непокорен. Открытое неповиновение, непокорность – сама суть его бытия. Он не зависит от других. Он знает, что такое свобода, и он знает радость свободы. Праведник будет окружен толпой поклонников, большой толпой! У мудреца же будет только несколько избранных, которые смогут понять его.

Большинство людей будут понимать мудреца неправильно, святому же они будут поклоняться. Мудрец будет осужден массой народа, может даже быть убит. Христа – распяли, папу – боготворят.

Праведник владеет характером, мудрец – сознанием. В этом огромная разница. Характер приобретается для каких-то скрытых мотивов – чтобы добиться почитаемости в этом мире и, в конце концов, иметь побольше земных благ. Сознание же не имеет никакого будущего, никакого побуждения – оно само по себе радость. Это не средство достижения цели – это самоцель.

Быть со святым – значит, быть с имитатором, с подражателем. Быть с мудрецом – значит, столкнуться с чем-то истинным, подлинным. Быть со святым – это, самое большее, быть с наставником, быть с мудрецом – значит, быть с Мастером.

Таковы эти два типа наблюдения, свидетельствования.

Атиша говорит: "Постигните принцип двух свидетелей!"

Избегайте первый тип и погрузитесь во второй.

Есть еще и другое значение этой сутры: будьте свидетелем, наблюдайте объекты ума.

Патанджали зовет это – дхиана, медитация, дзэн, чань. Наблюдайте объекты, содержимое вашего ума. Что бы ни промелькнуло перед вами, наблюдайте это, не оценивая, не осуждая, не вмешиваясь. Не надо быть за или против, просто наблюдайте – и дхиана, медитация случится.

И вторая ступень: наблюдайте самого свидетеля – и сатори, самадхи, предельный экстаз появится. Первое ведет ко второму. Начните наблюдать свои мысли, но не останавливайтесь на этом. Когда мысли исчезнут, не думайте, что вы уже прибыли. Еще одну вещь необходимо сделать, еще один шаг: теперь наблюдайте наблюдателя. Теперь просто наблюдайте наблюдение. Больше ничего не осталось, есть только вы. Просто вдруг осознайте само осознание, и тогда дхиана трансформируется в самадхи. При наблюдении ума, последний исчезает. При наблюдении свидетеля, наблюдателя, последний расширяется, становится всеобщим, космическим.

Первый, негативный шаг – освободиться от ума. Второй, позитивный шаг – обосноваться в вашем сознании. Зовите это Богом, или Нирваной, или чем вам заблагорассудится.

Вторая сутра: "Всегда опирайтесь только на радостное настроение ума".

Если вы несчастливы, то это просто означает, что вы обучены разным трюкам, как не быть счастливым, и ничего больше. Несчастье зависит от состояния вашего ума. Есть люди, которые несчастливы в разных ситуациях. У этих людей, определенно, качество ума превращает все в несчастье. Если вы рассказываете о красоте розы – они сразу же начнут искать шипы; если вы говорите им: "Какое прекрасное утро! Какой солнечный день!" – они будут смотреть на вас с удивлением. Они скажут: "Всего один день среди двух темных ночей... ну и что, что же здесь чудесного? Почему вы так очарованы этим?"

Можно на то же самое взглянуть с позитивной стороны. И тогда, неожиданно, каждая ночь окружена двумя днями. И – о чудо! Роза возможна среди стольких шипов!

Все то же самое, все остается таким же. Все зависит от состояния мыслей в вашей голове. Миллионы людей взвалили кресты на себя; ясно, что

они обременены этим, это естественно. Вся их жизнь – бремя, обуза. Таково уж их отношение, что они сосредотачиваются на всем негативном. Они преувеличивают негативное; это нездоровое отношение к жизни, патологическое. Но они продолжают думать: "Что же мы можем сделать? Таков мир..."

Нет, мир не таков! Мир – абсолютно нейтрален. У него есть шипы и розы, есть дни и ночи. Дело только за вами – что выбрать. Если вы решили выбрать дурную сторону, то вы будете жить в этом мире так, как выбрали, будете жить среди выбранного вами мира.

Таким образом, люди творят и рай, и ад на одной и той же земле. Выглядит невероятным, что Будда жил на той же земле, с такими же самыми людьми – а вы живете в аду.

Есть две возможности. Политический ум говорит: "Измени мир". Религиозный ум говорит: "Измени состояние своего ума". Религия и политика диаметрально противоположны. Есть вероятность, что в один прекрасный день наука и религия встретятся. Рано или поздно наука и религия должны будут встретиться, так как их подход довольно близок. У них, может быть, только разное направление: наука исследует внешнее, религия – внутреннее. Но само исследование, качество исследования – то же. Дух исследования – тот же.

Но мне представляется невероятным, что когда-нибудь встретятся политика и религия. Политика всегда думает, что мир неправилен. Измени общество, экономическую структуру, то и это – и все будет в порядке. Религия же говорит, что мир всегда был таким и таким останется; одно можно изменить – содержимое нашего ума, характер нашего ума.

Всегда опирайтесь на радостное состояние ума...

Пусть это станет одним из фундаментальных законов вашей жизни. Даже столкнувшись с чем-то негативным, найдите что-нибудь позитивное в нем. Вы всегда сможете его найти. И в день, когда вы приобретете, искусство находить позитивное в негативном, вы будете танцевать от радости.

Попробуйте. Попробуйте это новое видение, новый взгляд на жизнь. Мыслите с позиции оптимизма. Не будьте пессимистом, пессимист создает ад вокруг себя и сам живет в нем. Вы живете в том мире, который сами себе создаете.

Помните, что существует не один мир – есть столько же миров, сколько и умов. Я живу в своем мире, вы в своем. Они не только различаются, они никогда не совмещаются. Они совершенно разные, они существуют на разных планетах.

Атиша дает фундаментальный закон для своих учеников – жить в радостном состоянии ума. И тогда каждую возможность вы превращаете в вызов для своего роста.

К примеру, кто-то оскорбляет вас. Как вы можете практиковать радостное состояние ума после этого? Да, можно практиковать. Оскорбите Будду, – и вы узнаете. Его как-то оскорбили. Он проходил мимо деревни, и жители были сильно настроены против него. Для них было невозможно осмыслить то, чему он учил. В сравнении с Буддами весь мир кажется таким примитивным, неискушенным, глупым... Эти люди собрались вокруг него, они сильно оскорбляли его. Будда слушал и не отвечал, а затем сказал: "Если вы кончили, можно мне покинуть вас? Мне нужно добраться до другого селения, там, должно быть, ждут меня. Если вы не закончили, то завтра утром я буду возвращаться, и вы сможете прийти и закончить свою работу".

Человек из толпы спросил: "Разве ты не слышал? Мы оскорбляли тебя, мы бранили тебя. Мы употребили все грязные слова, какие только можно найти".

Будда засмеялся и сказал: "Вы пришли немножко поздно, вам бы следовало прийти десять лет назад. Тогда я был в таком же состоянии ума, в каком находитесь вы, тогда бы я ответил, и здорово бы ответил. Но сейчас это просто еще одна возможность для меня оставаться сострадающим, оставаться медитативным. Я благодарен вам за то, что вы предоставили мне такую возможность. Это просто проверка, тест, возможность увидеть, скрывается ли что-нибудь негативное в моем подсознании, или нет. И я рад объявить вам, друзья, что даже малая тень негативного не коснулась моего ума. Я

остался в абсолютном блаженстве, вы не смогли задеть меня каким-либо образом. И я рад, что вы предоставили мне такую возможность. Не так уж много добрых людей, как вы".

Вот как можно это применять. Вот как саньясину следует использовать негативные возможности для внутреннего роста, для глубокого понимания, для медитативности, для любви, для сострадания. И как же вы будете удивлены тем, что все существование начнет функционировать совершенно по-другому: оно становится матерью для вас. При каждом возможном случае оно начинает помогать вам, оно становится большим другом.

Знать это - значит, знать Бога. Знать, что существование является матерью вам - значит знать Бога. Нет другого Бога. Только эта страсть. Только познать это чувство, это великолепное чувство, это пронизывающее чувство, что существование любит вас, защищает вас, помогает вам, ниспосылает бесчисленное множество своих благословений, что существование милостиво к вам, что вы не чужой, не посторонний, что это ваш дом... Третья сутра. "Даже если что-то уводит вас в сторону, если вы сможете сделать это, то получится воспитание ума".

Иногда вы будете в растерянности, в смятении. Вы еще не Будды. Настанут моменты, когда вы будете сбиты с толку, когда вы станете терзаться негативным, вас начнут засасывать старые привычки. Вы печальны, несчастны, тень опустилась на вас. Солнечная вершина исчезла, вы попали в темную долину.

Что же делать в такие моменты? Атиша говорит: "Даже если что-то уводит вас в сторону, если вы сможете сделать это, то получится воспитание ума".

Что он подразумевает под "если вы сможете сделать это"?

Это имеет огромную важность. Если вы сможете быть внимательным к своей невнимательности, если вы сможете осознавать, что попали в ловушку негативного, - то это все-таки медитация, все-таки воспитание ума, вы продолжаете рост.

Да, много раз еще вы будете проигрывать, падать, это естественно. И еще много раз вы будете забывать, что это естественно. Много раз вы будете попадать в ловушки, и это займет время - научиться помнить. Но в момент, когда вы помните, вспоминайте - помните всецело! Пробудитесь, полностью осознайте: "Я попался на удочку". И заметьте разницу: если вы спросите обычного верующего, он скажет: "Покайся. Накажи себя". Но Атиша говорит: "Если вы внимательны, этого достаточно". Будьте внимательны к своей невнимательности, осознайте, что вы не осознали, этого достаточно. Не нужно никакое покаяние. Не чувствуйте себя виноватым. Это естественно для человека. Можно много раз ошибаться и падать, тут не за что себя винить. Совершать ошибки, сбиваться с пути - это часть нашей человеческой слабости, ограниченности. Так что нет никакой нужды в покаянии, в раскаянии.

Покаяние - уродливо. Это все равно, что играть с раной, трогать, раздражать ее. Это необязательно - и не только не обязательно, но и вредно. Можно внести инфекцию. Прикосание к ране не поможет вылечить ее.

Если вы потерпели неудачу, просто знайте об этом, без вины, без раскаяния. Нет никакой нужды ходить куда-то исповедоваться. Достаточно просто знать это. И, зная это, вы помогаете расти вашему сознанию. Все меньше и меньше вы будете "падать", так как знания все больше и больше будут укрепляться в вас.

Четвертая сутра: "Всегда соблюдайте три основные сути".

Что это за три основные сути? Первое: регулярность медитативности (созерцательности). Помните - очень трудно создать медитацию, и очень легко потерять ее. Нечто высшее достигается с великим трудом, но может исчезнуть в одно мгновение. Очень легко потерять с ним контакт. Это одно из качеств Высшего.

Это похоже на выращивание розы: один, не очень сильный порыв ветра - и где же роза? Лепестки опали... Какое-нибудь животное забралось в сад - и роза съедена. Очень легко потерять то, что так долго создавалось.

И как только происходит конфликт между высшим и низшим, помните: низшее побеждает легко. Если вы бросите камень в розу, погибнет она, а не

камень. Камень может даже и не осознать, что произошло столкновение, что он погубил нечто прекрасное.

А все ваше прошлое наполнено камнями. Когда вы начинаете выращивать розу сознания в себе, существуют тысяча и одна возможность разрушения ее этими старыми камнями, механическими привычками. Вам необходимо быть очень наблюдательными, внимательными, заботливыми. Вы должны будете вести себя, как беременная женщина.

Поэтому человек знания ходит осторожно, живет внимательно. И это должно стать привычкой. Это не значит, что в один день вы сделали небольшую медитацию, а затем, на несколько дней, позабыли о ней, после чего в какой-нибудь день вы снова делаете ее. Это должно стать таким же регулярным, как сон, как пища, как дыхание.

И только тогда для вас откроются двери беспредельного блаженства. Так что первый основной пункт: быть регулярными, постоянными.

Второй основной пункт: не тратьте свое время на несущественное, не растрачивайте его попусту. Миллионы людей растрачивают свое время на несущественное, и, что самое смешное, - они знают о том, что это несущественно. Но они говорят: "Что же делать?" Они не осознают существования чего-либо значительного.

Люди играют в карты, и, если вы спросите их: "Что вы делаете?", - они скажут, что убивают время. Убивают время? Но ведь время - это жизнь! Так что в действительности вы убиваете жизнь. И время, которое вы убиваете, нельзя вернуть снова. Уйдя однажды, оно ушло навсегда.

Тому, кто хочет стать Буддой, необходимо начать ограничивать несущественное, чтобы сохранить как можно больше энергии для существенного. Взгляните на свою жизнь - сколько несущественного вы совершаете, и во имя чего? Как долго тянется это, и что вы выиграли? Собираетесь ли вы пользоваться одним и тем же шаблоном на протяжении всей своей жизни? Взгляните! Хватит, довольно! Медитируйте над этим. Говорите только то, что существенно, читайте только существенное, делайте только существенное! И тогда - столько времени окажется сэкономлено, столько энергии... Вся эта энергия и время легко могут быть направлены на медитацию, могут способствовать внутреннему росту, созерцанию.

Я никогда не встречал человека настолько слабого, что он не мог бы медитировать. Но люди заняты глупостями, абсолютными глупостями. Они не выглядят глупцами только потому, что остальные делают то же самое.

Но ищущий должен быть наблюдательным. Больше обращайтесь внимание на то, что вы делаете со своей жизнью. Потому что для того, чтобы вырастить розы сознания, потребуется много энергии, целый резервуар. Все величайшее приходит только тогда, когда у вас есть экстраэнергия. Если вся ваша энергия потрачена на мирское, у вас никогда не произойдет контакта с духовным.

И третий основной пункт: не пытайтесь давать объяснение своим ошибкам и заблуждениям. Ум имеет тенденцию давать разумное объяснение. Если вы совершаете какую-нибудь ошибку, ум говорит: "Так должно было случиться, для этого были такие-то причины", "Я не несу ответа, виновата ситуация". Ум хорошо умеет всему давать объяснение. Избегайте давать разумное объяснение своим ошибкам и поступкам, так как если вы объясняете их, вы их этим защищаете. И тогда они снова повторятся. Избегайте этого, перестаньте давать логические объяснения. Аргументация, рассуждение - это одно; рационалистическое объяснение - совершенно другое. Первое может служить достижению какой-то цели, второе же никогда не может быть использовано ни для одной позитивной цели. И в ваших силах увидеть момент, когда вы даете разумное объяснение, потому что вы можете обмануть других, но не себя. Вы сами знаете, что совершили ошибку. И чем тратить время на логические объяснения и убеждения самого себя в том, что ничего плохого не произошло, лучше всю энергию вложить в осознание.

Все три основных пункта должны способствовать отсутствию утечек вашей энергии. В противном случае Источник по-прежнему будет продолжать вливать в вас энергию, но у вас окажется столько каналов утечки, что вы никогда не наполнитесь - энергия прибывает, но просачивается наружу.

Пятая сутра: "Измените свои наклонности и затем удерживайте достигнутое".

Измените свою расположенность, свою тягу к уму. Для начала сделайте переход от ума к сердцу. Это – первая перемена. Меньше думайте, больше чувствуйте. Меньше философствуйте, больше постигайте интуитивно. Размышление, думанье – это очень обманчивый процесс, он дает вам ощущение, что вы совершаете нечто значительное. Но вы просто строите воздушные замки. Мысли и есть не что иное, как воздушные замки.

Ощущения – более вещественны, более существенны, более реальны. Они трансформируют вас. Размышление о любви не помогает, но ощущение, чувство любви изменит вас. Ваше Это очень любит размышление, думанье, так как оно питается фикциями. Оно не может переварить реальность, думанье – это фиктивный, воображаемый процесс. Это – разновидность сна, усложненный и изощренный сон. Сны пиктографичны, иллюстрированы, живописны, а думанье концептуально, но процесс – тот же самый. Сон – примитивный вид думанья, а размышление – цивилизованный вид сна.

Перейдите от ума к сердцу, от раздумья к чувству, от логики к любви.

И второе изменение: от сердца к бытию. Это – еще более глубокий слой в нас, куда даже чувства не достигают. Запомните эти три слоя: ум – сердце – бытие. Бытие – это ваша чистейшая природа.

Ощущение, чувство – примыкают к бытию; размышление – примыкает к чувству; размышление – удалено от бытия, чувство ближе, оно несет на себе отблеск славы бытия. Как, например, при заходе солнца, облака отражают солнце и приобретают при этом красивую окраску. Сами они не являются солнцем, но отражают его свет.

Чувства ближе к бытию, так как они отражают что-то из бытия. Но необходимо идти дальше, за пределы чувств. И тогда – что же есть бытие? Оно – и не размышление, и не ощущение, это чистая самость. Вы просто есть.

Размышление – очень себялюбиво, эгоистично. Чувство – напротив, более альтруистично. Бытие – не-это. Отсутствие Это, не эгоизм и не альтруизм, но спонтанность, соответствующая каждому моменту. Достигнув бытия, вы живете, следуя не своему Это, но вы живете согласно Целому.

Чувство – половинчато. Никакая половина не может удовлетворить вас. Думанье, ощущение – и то и другое половинчато; вы остаетесь разделенными. Бытие тотально, и только тотальность может принести удовлетворенность.

И окончательное, последнее изменение – от бытия к небытию. Это и есть нирвана, просветление. Вы просто исчезаете, вас нет. Бог есть, просветление есть, необремененность есть, но нет того, кто бы восторгался. Ни это, ни то. Ни существование, ни несуществование. Это и есть то окончательное "существование", к которому медленно и неуклонно приводит своих учеников Атиша. Позвольте мне повторить: "От думанья к ощущению, от чувств – к бытию, от бытия – к небытию". Тут вы прибыли. Вы исчезаете и прибываете. Вас больше нет, и в первый раз вы по-настоящему есть.

Шестая сутра: "Не обсуждайте недостатки".

Ум имеет тенденцию обсуждать недостатки других. Это помогает Это чувствовать себя хорошо: ведь каждый является таким грешником. А когда каждый – грешник, то в сравнении с ним чувствуешь себя святым. Когда каждый совершает дурное, удовлетворяешься тем, что, по крайней мере, ты не совершаешь столько дурного.

В результате люди говорят о недостатках других; они не только говорят, они стараются преувеличить. Вот почему многие находят столько радости в болтовне, в сплетнях. Ну, а когда сплетня переходит из уст в уста, она обогащается. И, конечно же, когда ее снова передадут, она будет кое в чем дополнена.

Если вечером вы услышите сплетню, которую рассказали утром, вы будете поражены. В течение дня она превратилась из кочки в большую гору. Люди – великие творцы, такие производительные, настолько изобретательные...

Почему люди так любят сплетничать по поводу других, любят находить виновных, любят рассматривать и разбирать чужие дефекты? Почему люди стараются рассмотреть что-нибудь у других? Потому что это помогает им

ощущать чувство собственного превосходства. Они получают приятное сознание, что "я - намного лучше".

Занимаясь подглядыванием, можно забыть все на свете. Самые важные дела останутся в стороне.

Люди множество вещей совершают бессознательно. Осознав - прекращают это. Атиша говорит: "Не раздумывайте над недостатками других, это вас не касается. Не вмешивайтесь в чужие жизни, это не ваше дело!" Но есть большие моралисты, все занятие которых заключается в том, чтобы наблюдать, кто и что делает не так. Атиша говорит: "Это - уродливая черта и колоссальная трата энергии. Но не только трата: это еще усиливает, потворствует и удовлетворяет Эго. Ну, а удовлетворенное Эго, усиленное Эго еще больше становится барьером".

Но помните, вопрос не только в том, чтобы не обсуждать недостатки других. Не будьте слишком обеспокоены даже по поводу своих собственных недостатков. Заметьте себе это, осознайте, и пусть вопрос будет решен тут же, на месте. Есть немало людей, которые хвастаются своими пороками.

Психологи подозревают, что автобиография св. Августина, его признания не являются правдивыми. Он прихвастнул насчет своих пороков. Он не был таким уж плохим. Но человек действительно невероятное существо. Если вы начинаете хвастаться своими достоинствами, вы впадаете в крайность. Если вы начинаете хвастать своими грехами, то и тогда вы также ударяетесь в крайность. В обоих случаях вы совершаете то же самое.

То, что делает св. Августин, довольно просто. Он похваляется своими пороками и грехами, и всякими уродствами: он подготавливает контекст, ситуацию. Он - поднялся из такого ада и стал великим святым! Теперь его святость выглядит гораздо значительнее, чем она была бы, если бы он с самого начала был нормальным человеком.

И то же самое с Махатмой Ганди. В своей автобиографии он просто преувеличивает свои пороки, упорно говорит о них. Это косвенным образом помогает ему. Он так низко стоял, он пребывал в таком аду, и оттуда он стал расти, и превратился в великого Махатму, в уважаемого человека, святого. Этот путь был очень трудным. Это так удовлетворяет Эго! Не надо обсуждать пороки других, не надо обсуждать и свои собственные недостатки. Отметьте их себе, и - что есть, то есть. Атиша говорит: "Достаточно осознания, ничего другого не надо. Если вы полностью осознаете что-либо, то последнее будет сожжено этим пламенем осознания. Никакое другое средство не нужно".

Седьмая сутра: "Не думайте о том, что касается других".

А это то, что вы продолжаете все время делать. 99 процентов того, что вы думаете, имеет отношение к другим. Бросьте это, бросьте безотлагательно! Ваша жизнь коротка, и она выскальзывает у вас из-под пальцев. С каждым моментом вас все меньше, с каждым днем! С каждым днем вы все меньше живы и больше мертвы! Каждый день рождения - это день смерти. Еще один год ускользнул из ваших рук. Будьте немного благоразумнее! Не думайте ни о чем, что касается других. Восьмая сутра: "Сначала подвигните себя против вашего главного недостатка".

Гурджиев обычно говорил своим ученикам: "Первое, самое, самое первое - это выяснить свою характерную черту, особенность. Какая ваша главная беда? Каков ваш типичный признак бессознательности?" У каждого он различен. Кто-то одержим сексом. В такой стране, как Индия, где секс веками сдерживался, обуздывался, это стало почти универсальной чертой характера - каждого преследует идея секса. Или кто-то одержим злобой, либо алчностью. Вам необходимо выяснить - что овладело вашим умом. Поэтому сначала уясните основную черту характера, на которой покоится все ваше выстроенное здание Эго. А затем постоянно осознавайте это, потому что оно может существовать только в том случае, если вы его не осознаете. Оно автоматически стораает в пламени вашего осознания.

И помните, помните всегда, что вы не должны культивировать противоположное этому. Иначе что же произойдет? - человек, осознав, что

им владеет злость, решит, что надо культивировать сострадание. Или - "я одержим сексом, так значит, мне нужно практиковать брахмачарью, целибат".

Люди переходят от одной крайности, к противоположной. Это не путь трансформации; это тот же маятник,двигающийся слева направо, справа налево. Именно так на протяжении веков проходила наша жизнь - как маятник. Маятник должен быть остановлен посередине. А это и есть чудо осознания. Вы просто сознавайте: "Это моя основная ловушка". "Это то, на чем я спотыкаюсь снова и снова". "Это - корень моей бессознательности, моего бессознательного состояния". Не старайтесь культивировать противоположное этому, но вложите в это свое осознание. Зажгите огромный костер сознания, и бессознательность будет сожжена. И тогда маятник остановится посередине. И с остановкой маятника останавливается время. Вы неожиданно попадаете в мир безвременности, бессмертия, вечности. И последняя сутра: "Оставьте всякую надежду на результат".

Это ориентировано на результат, ум всегда жаждет результата. Ум никогда не заинтересован в самом акте, его интерес заключается в результате. "Что я с этого буду иметь?" И, если ум умудряется получать, не проходя через какое-либо действие, он предпочитает кратчайший путь.

Вот почему образованные люди становятся такими хитрыми - потому, что они могут находить кратчайшие пути. Если вы зарабатываете деньги официальным, законным образом, на это может уйти вся жизнь. Но вы можете заработать деньги нелегальным путем, спекулируя, играя на деньги, или еще каким-либо способом, становясь политическим лидером, премьер-министром, президентом, - тогда в ваших руках все кратчайшие пути.

Образованные люди становятся хитрыми. Они не становятся мудрыми, они становятся просто умными. Образованный, обученный человек становится таким хитрым, что хочет иметь все, ничего для этого не делая.

Ум, Это - направлены на результат. Бытие - не направлено на результат. А как же тогда небытие может быть направлено на результат? Его, прежде всего, нет вообще.

Медитация открывается только тем, кто не ориентирован на результат. Есть одна очень древняя история. Один человек очень интересовался самопознанием, самореализацией. Все его усилия были направлены на то, чтобы найти Мастера, который научил бы его медитации. Он ходил от одного мастера к другому, но ничего не происходило.

Шли годы, он устал, измучился. И тогда он услышал, что, если действительно хочешь найти учителя, нужно отправиться в Гималаи. Учитель живет в какой-то области Гималаев, его нужно разыскать. Одно несомненно - он там. Никто точно не знает, где именно, потому, что когда кто-нибудь узнает о его местопребывании, он меняет его и уходит еще дальше в горы.

Наш человек уже постарел, но он собрал все свое мужество. В течение двух лет он работал, чтобы накопить деньги на путешествие, после чего отправился. Это старое предание - тогда ему нужно было путешествовать на верблюдах, на лошадях, затем пешком. И, наконец, он достиг Гималаев.

Люди говорили: "Да, мы слышали об этом человеке, он очень, очень стар, даже трудно сказать, сколько ему лет, может быть триста или пятьсот. Никто не знает. Он где-то живет, но местонахождение его мы тебе указать не можем. Никто не может сказать, где ты его найдешь, в каком точно месте, но он там есть. Если ты будешь хорошо искать - обязательно найдешь его".

И он искал... Два года он скитался по Гималаям, изнуренный смертельной усталостью, жил только на диких фруктах, питался листьями, травой. Он сильно исхудал, но был полон решимости - найти этого человека, даже если на это уйдет вся жизнь. И, представьте себе, однажды он увидел маленькую травяную хижину. Будучи настолько усталым, что его ноги отказывались идти, он подполз к хижине. Добравшись до нее, он увидел, что двери не было; он заглянул внутрь, но там не было никого. И не только внутри никого не было, но налицо были все признаки того, что здесь никто не жил многие годы. Он упал на землю. И в абсолютной усталости он проговорил: "Я сдаюсь". Он лежал там под солнцем, овеваемый прохладным ветерком Гималаев, и впервые он начал ощущать блаженство - он никогда не вкушал

такого блаженства. Внезапно он почувствовал себя невесомым, все мысли вдруг исчезли, и он преобразился без всякой причины, ведь он ничего не сделал для этого. И тут он начал осознавать, что кто-то склонился над ним. Он открыл глаза и увидел очень древнего человека. И этот старец, улыбаясь, сказал: "Ну вот, ты и пришел. Ты хочешь что-то спросить у меня?" И человек ответил: "Нет". И старец засмеялся, захохотал. Эхо пронеслось по долинам. И сказал старец: "Ну вот, теперь ты знаешь, что такое медитация". И человек сказал: "Да".

Что произошло? Это утверждение, которое пришло из самой сердцевины его бытия: "Я сдаюсь". И в этой капитуляции – все усилия целенаправленного ума, все стремления исчезли. "Я сдаюсь" – в тот самый момент он не был уже тем же самым человеком. И блаженство снизошло на него. И он был безмолвен. И он был никем. И он коснулся Предельного слоя Небытия. Он познал, что такое медитация.

Медитация – это нецеленаправленное состояние ума.

Эта последняя сутра имеет громадное значение.

Оставьте всякую надежду на результат. И тогда нет никакой нужды куда-то идти. Бог придет к вам. Скажите глубоко внутри: "Я сдаюсь" – и тишина и спокойствие спустятся, благословение прольется.

Медитируйте над этими сутрами – они предназначены только медитирующим.

Атиша – не философ; он сиддха Будда. То, о чем он говорит – не какие-нибудь умственные спекуляции, но ясные четкие инструкции, дающиеся только тем, кто готов к странствию в Неизвестное.