

Разрядка 106
Медитация золотого света
Гуришанкар

Человек, который любит себя, находит, что в нем нет никакого эго. Это возникает именно в любви к другим без любви к себе, в попытках любить других. Миссионеры, социальные реформаторы, социальные служители имеют величайшие эго в мире – естественно, потому что они считают себя высшими человеческими существами. Они не обычные – обычные люди любят себя. Они любят других, они любят великие идеалы, они любят Бога.

И вся их любовь фальшива, потому что у их любви нет никаких корней. Человек, который любит себя, совершает первый шаг к настоящей любви. Это все равно что бросить камешек в тихую заводь: круги начнут расходиться вокруг того места, где упал камешек, очень близко – естественно, где еще они могут возникнуть? И тогда они будут продолжать распространяться; они достигнут дальнего берега. Если остановить круги, возникающие рядом с камешком, других кругов вообще не будет. Тогда ты не можешь надеяться создать круги, достигающие дальних берегов; это невозможно.

Я тоже учу вас сначала любить самих себя. Это не имеет ничего общего с эго. Фактически, любовь – это такой свет, что темнота эго вообще не может в нем существовать. Если ты любишь других, если твоя любовь сфокусирована на других, ты будешь оставаться в темноте. Обрати свой свет сначала на самого себя, стань сначала светом самому себе. Пусть этот свет рассеет твою внутреннюю темноту, внутреннюю слабость. Пусть любовь сделает тебя огромной энергией, духовной силой.

если ты осуждаешь себя, как ты можешь поклоняться существованию? Если ты не можешь поклоняться существованию внутри себя, то не сможешь поклоняться существованию и в других; это невозможно.

Люби себя, говорит Будда, и тотчас же добавляет: и наблюдай. Это медитация, – так Будда называет медитацию. Но первое требование: любить себя, затем наблюдать. Если, не любя себя, ты начнешь наблюдать, может быть, тебе захочется совершить самоубийство!

Любовь – это возможность познать себя; любовь – это правильный способ познавать себя.

наши органы чувств и ум – на самом деле не выходы в реальность, но часовые, становящиеся у нее на пути. Лишь два процента реальности вообще проникает в тебя, минуя этих часовых; девяносто восемь процентов остается снаружи.

И второй шаг, наблюдай – просто наблюдай. Будда не говорит, что именно нужно наблюдать – все! Когда идешь, наблюдай свою ходьбу. Когда ешь, наблюдай, как ты ешь. Принимая душ, наблюдай воду, холодную воду, падающую на тебя, прикосновение воды, прохладу, дрожь, бегущую по спине, – наблюдай все, сегодня, завтра, всегда.

В конце концов приходит мгновение, когда ты можешь наблюдать даже свой сон. Это предельное в наблюдении. Тело продолжает спать, но все же наблюдатель продолжает бодрствовать и в молчании наблюдать крепко спящее тело. Это предельное в наблюдении. Прямо сейчас ситуация прямо противоположна: твое тело пробуждено, но ты спишь. Тогда ты будешь пробужден, а тело будет крепко спать.

Телу нужен отдых, но твоему сознанию не нужен сон. Твое сознание – это сознание; это бдительность, это сама его природа. Тело устает, потому что тело живет по закону гравитации.

Но действие сознания не подчиняется закону гравитации; поэтому оно никогда не устает. У гравитации нет власти над сознанием; это не скала, у него нет веса. Оно действует по совершенно другому закону: по закону

гравитации, или, как он известен на Востоке, по закону левитации. Гравитация означает притяжение вниз; левитация означает притяжение вверх.

Забудь о мире и обществе, и утопиях, и Карле Марксе. Забудь обо всем этом. Просто будь здесь следующие несколько лет. Наслаждайся, радуйся, будь счастливым, танцуй и люби; и из этой любви и танца, из этой глубокой заботы о себе начнется переполнение энергии. Ты сможешь делиться с другими.

Я учу любви к себе. Но помните, любовь к себе не подразумевает эгоистической гордости, совсем нет. Фактически, она подразумевает прямо противоположное. Человек, который любит себя, находит, что в нем нет никакого "я". Любовь всегда расплавляет "я" – и это один из алхимических секретов, которым нужно научиться, которые нужно понять, пережить. Любовь всегда расплавляет "я". Каждый раз, когда ты любишь, "я" исчезает.

Таким образом, каждый раз, когда возникает сравнение, помни – это эгоистическая гордость. Это нарциссизм. И каждый раз, когда нет никакого сравнения, помни, это любовь, будь это любовь к себе или к другому.

Человек, который не узнал другого в глубокой любви, в интенсивной страсти, в совершенном экстазе, не сможет узнать, кто такой он сам, потому что у него не будет зеркала, чтобы увидеть собственное отражение.

Отношения – это зеркало, и чем чище любовь, чем выше любовь, тем лучше зеркало, тем чище зеркало. Но высшая любовь требует, чтобы ты оставался открытым. Высшая любовь требует, чтобы ты был уязвимым.

Это работа всей твоей жизни, это единственное, что ты только создал, – это эго, эту идею: "Я отделен от существования". Эта идея уродлива, потому что это неправда. Эта идея иллюзорна, но наше общество существует, основывается на этой идее: что каждый человек – это человек, не присутствие.

Истина в том, что во всем мире нет ни единого человека; есть только присутствие. Тебя нет – как эго, отдельного от существования. Ты часть целого. Целое проникает в тебя, целое дышит в тебе, пульсирует в тебе, целое – это твоя жизнь.

Нужен великий синтез, великий синтез между индуистским умом и греческим. Это может стать величайшим благословением для Земли. До сих пор это было невозможно, но теперь основные требования выполнены, и этот синтез возможен. Восток и Запад встречаются очень тонким образом. Восточные люди приезжают на Запад, чтобы учиться науке, чтобы стать учеными, а западные искатели движутся на Восток, чтобы узнать, что такое религия. Происходит великое смешение и слияние.

Любовь впервые дает тебе опыт того, как быть сонастроенным с чем-то, кроме твоего собственного эго. Любовь дает тебе первый урок того, как прийти в гармонию с кем-то, кто никогда не был частью твоего эго. Если ты можешь быть в гармонии с женщиной, если ты можешь быть в гармонии с другом, с мужчиной, если ты можешь быть в гармонии с ребенком или с матерью, почему ты не можешь быть в гармонии со всеми человеческими существами? И если гармония с одним человеком приносит такую радость, что получится, если ты будешь в гармонии со всеми человеческими существами? А если ты можешь быть в гармонии со всеми человеческими существами, почему ты не можешь быть в гармонии с животными, птицами и деревьями? Один шаг ведет к другому.

Любовь – это лестница. Она начинается с одного человека, а заканчивается всей полнотой целого. Любовь – это начало, Бог – конец. Бояться любви, бояться растущей боли любви значит оставаться в запертой темной камере.