

ОШО «Медитация: Первая и последняя свобода»

Перевод с англ. М. Васильева  
под редакцией Б. Останина  
при участии  
Ма Йога Сона, Свами Атмо Равви

Ошо

Медитация: первая и последняя свобода. Пер. с англ.— СПб.:  
Издательство Чернышева, 1996.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

ВВЕДЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

О МЕДИТАЦИИ

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

ЦВЕТЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

МЕДИТАЦИЯ КАК НАУКА

МЕТОДЫ И МЕДИТАЦИЯ

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

КАК ДОСТИЧЬ СВОБОДЫ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

МЕДИТАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

ДВА МОЩНЫХ МЕТОДА ПРОБУЖДЕНИЯ

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ: КАТАРСИС И ПРАЗДНИК

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕРАПИИ ОШО

МЕДИТАЦИЯ МИСТИЧЕСКАЯ РОЗА

ЗАУМНАЯ МЕДИТАЦИЯ

РОДИТЬСЯ ЗАНОВО

ТАНЕЦ КАК МЕДИТАЦИЯ

НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ

МЕДИТАЦИЯ КРУЖЕНИЕ

МЕДИТАЦИЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ВСЕ ЧТО УГОДНО

БЕГ, БЕГ ТРУСЦОЙ И ПЛАВАНИЕ

МЕДИТАЦИЯ СМЕХ

МЕДИТАЦИЯ КУРЕНИЕ

ДЫХАНИЕ — МОСТ В МЕДИТАЦИЮ

ВИПАССАНА

НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР В ДЫХАНИИ

НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР, НАХОДЯСЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СНОМ

ВЫБРАСЫВАЯ СОДЕРЖИМОЕ

РАСКРЫВАЯ СЕРДЦЕ

ОТ ГОЛОВЫ К СЕРДЦУ

МЕДИТАЦИЯ МОЛИТВА

СЕРДЦЕ ПОКОЯ

СЕРДЕЧНОЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ

СЕРДЕЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ АТИШИ

ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ  
АБДУЛЛА  
В ПОИСКАХ ПОДЛИННОГО ИСТОЧНИКА  
ЦЕНТР ЦИКЛОНА  
ЧУВСТВУЙТЕ: «Я ЕСМЬ»  
КТО Я?  
К САМОМУ ЦЕНТРУ СУЩЕСТВА  
ГЛЯДЯ ВНУТРЬ  
ВНУТРЕННЕЕ РАССМОТРЕНИЕ  
ГЛЯДЯ НА ЦЕЛОЕ  
ВНУТРЕННИЙ КРУГ  
МЕДИТАЦИИ НА СВЕТ  
МЕДИТАЦИЯ ЗОЛОТОЙ СВЕТ  
СИЯЮЩЕЕ СЕРДЦЕ  
НАБЛЮДАЯ ЭФИРНОЕ ПРИСУТСТВИЕ  
ПРОЗРАЧНОЕ ПРИСУТСТВИЕ  
МЕДИТАЦИИ НА ТЕМНОТУ  
ВНУТРЕННЯЯ ТЕМНОТА  
ВЫВЕДИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ТЕМНОТУ НАРУЖУ  
ПОДНИМАЯ ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ  
ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 1  
ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 2  
СЛУШАЯ БЕЗЗВУЧНЫЙ ЗВУК  
НАДАБРАХМА МЕДИТАЦИЯ  
АУМ  
ДЕВАВАНИ  
МУЗЫКА КАК МЕДИТАЦИЯ  
ЦЕНТР ЗВУКА  
НАЧАЛО И КОНЕЦ ЗВУКА  
ОБРЕТАЯ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО  
ВОЙДИТЕ В ЯСНОЕ НЕБО  
ВКЛЮЧАЙТЕ ВСЕ  
МЕДИТАЦИЯ В САМОЛЕТЕ  
ЧУВСТВУЙТЕ ОТСУТСТВИЕ ВЕЩЕЙ  
ПОЛЫЙ БАМБУК  
ВХОЖДЕНИЕ В СМЕРТЬ  
ВХОЖДЕНИЕ В СМЕРТЬ  
ПРАЗДНУЯ СМЕРТЬ  
СМОТРИТЕ ТРЕТЬИМ ГЛАЗОМ  
ГУРИШАНКАР МЕДИТАЦИЯ  
МАНДАЛА МЕДИТАЦИЯ  
ОБРЕТАЯ СВИДЕТЕЛЯ  
КАК ПЕРО КАСАЕШЬСЯ  
ГЛЯДЯ НА КОНЧИК НОСА  
ПРОСТО СИДЯ  
ДЗАДЗЕН  
СМЕХ ДЗЕН  
ПОДНИМАЯСЬ В ЛЮБВИ: ПАРТНЕРСТВО В МЕДИТАЦИИ  
КОЛЬЦО ЛЮБВИ  
СОТРЯСАЯСЬ В СЕКСЕ  
КОЛЬЦО ЛЮБВИ В ОДИНОЧКУ

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ  
ПРЕГРАДЫ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ

ДВЕ ТРУДНОСТИ  
ЛОЖНЫЕ МЕТОДЫ  
УЛОВКИ УМА

ЧАСТЬ ПЯТАЯ  
ВОПРОСЫ К МАСТЕРУ

ТАНЦЕВАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ МОЖЕТ ТОЛЬКО СВИДЕТЕЛЬ  
А ГУСЯ-ТО ВНУТРИ И НЕ БЫЛО!  
НАБЛЮДАТЕЛЬ НА ХОЛМЕ  
ГДЕ ВЫ ЗАБЫЛИ СВОЙ ВЕЛОСИПЕД?  
ПРОСТО ПОВЕРНИТЕСЬ НА 180 ГРАДУСОВ  
НА ВЕРШИНЕ ВСЕ ПУТИ СЛИВАЮТСЯ ВОЕДИНО  
ПРАЗДНУЮЩЕЕ СОЗНАНИЕ  
НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ  
ПОДСЧИТЫВАЙТЕ МОМЕНТЫ ОСОЗНАВАНИЯ  
УПРОЩАЙТЕ НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО  
СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ ПОДОБНО РАЗБРАСЫВАНИЮ СЕМЯН  
ДОСТАТОЧНО ОДНОГО СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ

#### ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой сборник текстов Ошо, непосредственно относящихся к медитации. Ошо был против того, чтобы его спонтанные беседы вырывали из общего контекста, но на этот сборник он дал свое согласие. Книга содержит описание медитаций, разработанных самим Ошо, набор древних методов, которые он, подобно науке, излагал в «Вигьян Бхайрав Тантра», и некоторые методы других просветленных мастеров.

Обратите внимание на то, что в начале и в конце книги Ошо приглашает к созданию правильного климата для медитации, он очень четко показывает, что именно мешает ее росту, чтобы мы смогли потом ощутить аромат подлинных цветов, а не искусственных творений нашего воображения.

Ошо с самых разных точек зрения описывает, как приближаться к нашему спящему Будде, потому что для него:

Человек — это семя огромного потенциала.  
Человек — семя, в которое заложен Будда.  
Человек рожден не для того, чтобы быть рабом,  
но для того, чтобы быть хозяином.  
Жизнь — это всего лишь возможность для роста, для цветения.

Жизнь сама по себе пуста;  
до тех пор, пока вы не созидаете,  
вы не сможете ощутить в ней удовлетворения.

Первый шаг к состоянию Будды, к осознанию вашего бесконечного потенциала,  
это признать, что до сих пор вы попусту тратили свою жизнь,  
до сих пор вы были крайне неосознанны.  
Начните становиться осознанными,  
это единственный способ прибыть.

Но быть сознательным — значит брать всю ответственность за свою жизнь на себя. В этом случае нет никакого лидера, который должен нам показывать, откуда начать путешествие, даже если он называет себя духовным лидером, терапевтом, целителем. Только личное переживание и понимание своих собственных тупиков выводит нас на новую тропу. И рано или поздно мы узнаем, что наши упорные попытки в каком-либо проявлении личной власти — такой же тупик. Мы ищем власть, потому что чувствуем себя пустыми, недостойными, не заслуживающими любви. Ведь все, что нам необходимо, — это слушать негромкий голос внутри себя, который выдержал многочисленные атаки социальных обусловленностей и несмотря ни на что пытается вернуть нас назад к источнику, домой, к тому, чем нам назначено быть.

## ВВЕДЕНИЕ

Просветленный мастер Ошо призывает ко всемирному мятежу во имя человеческой свободы и медитации. Возможно, вы сочтете такое сочетание странным. Разве два эти явления взаимосвязаны? И тем не менее тонкая связь между ними – решающий момент в понимании человеческого потенциала. Дверью, открывающей нашу способность к любви, духовной близости, созидательности и росту, является медитация. Как говорит Ошо, никакой другой двери, никакого другого пути не существует.

На протяжении последних тридцати пяти лет Ошо расшифровывает великие мировые религиозные, мистические и эзотерические традиции. Его лекции содержатся в 400 монументальных томах, где он вернул к жизни учения многочисленных древних и современных мистиков, сделал их мудрость понятной и применимой к нашей сегодняшней жизни.

Эта книга – сборник, в который вошли выдержки из проникновенной работы Ошо в области медитации. В книге рассмотрены самые разные методы, которые помогут нам раскрыть то, что он называет «Медитация: первая и последняя свобода». Мастер сказал: «Медитация не является чем-то новым; вы пришли в мир вместе с ней. Ум – это нечто новое, медитация же – это ваша природа. Она ваша природа, она ваша сущность. Неужели она может быть трудной?».

Мы делаем медитацию трудной, борясь против того, что, как мы считаем, препятствует нам быть свободными, или занимаясь поисками чего-либо, что, как мы полагаем, даст нам свободу. На самом же деле свободу можно обрести, просто расслабившись и погружившись в то, какие мы есть, проживая жизнь в настоящем от момента к моменту.

Повсюду в мире люди борются за то, чтобы освободиться от чего-либо. Можно вести борьбу со сварливой женой или властолюбивым мужем, деспотичным родителем или начальником, лишаящим вас свободы творчества. Моя борьба была одновременно противостоянием репрессивной политической системе и попыткой освободиться от своих детских комплексов посредством бесчисленных терапевтических методов. Эта борьба не сделала меня свободным; она лишь противодействовала тому, что, на мой взгляд, мешало мне быть свободным.

Свобода в медитации – это не попытка обрести свободу для чего-либо или от чего-либо. Многие из нас воображали себя в некой ситуации или в фантастическом мире, где мы смогли бы расслабиться и стать самими собою, освободиться от соперничества и тягот повседневной жизни. Мой личный опыт убедил меня, что свобода, которую мы ищем, не зависит ни от чего, находящегося вне нас.

Так что же такое свобода, которую мы так страстно желаем? Я слышал, как Ошо определил ее как «просто свобода»: это жизнь здесь и сейчас, от момента к моменту, вне воспоминаний и гнета прошлого, вне грез о будущем. Он сказал:

«Когда едите – просто ешьте, занимайтесь едой. Когда идете, просто идите, занимайтесь ходьбой. Не забегайте вперед, не мечитесь туда-сюда. Ум постоянно забегает вперед или плетется позади. Живите одним моментом».

Наверняка многие из нас испытывали то, что Мастер говорит об уме. Ум всегда забегает вперед или плетется позади, он никогда не пребывает в моменте: ум – это постоянная болтовня. Во время этой болтовни он обкрадывает нас, не давая нам пребывать в моменте и проживать жизнь тотально. Да и как мы можем жить тотально, если наш ум болтает сам с собой даже тогда, когда мы заняты повседневными делами?

Чтобы получить об этом наглядное представление, попробуйте проделать небольшой эксперимент. Отложите эту книгу в сторону и закройте глаза. Проверьте, долго ли вы сможете просто вот так сидеть, наслаждаясь ощущением своего тела и теми звуками, которые вас окружают?

Скорее всего, это продлится не слишком долго, возможно, всего минуту, а затем ваш ум снова начнет болтать. Если вы немного посидите и понаблюдаете за его болтовней, то будете поражены: оказывается, вы ведете сами с собою множество самых разных, бессвязных внутренних разговоров; если бы вы нечаянно услышали их от кого-то другого, то наверняка решили бы, что этот человек сошел с ума. Непрерывная болтовня буквально крадет у нас жизнь, мешая наслаждаться, тем, что дарит нам каждое ее мгновение.

Так что же делать с этой неуправляемой болтовней, которая лишает нас драгоценных мгновений жизни, крадет их у нас? Я слышал, как Мастер неоднократно советовал нам медитировать. Я слышал, как он говорил, что мы не в силах немедленно остановить болтающий ум, но посредством медитации эту болтовню можно замедлить, и в конце концов она исчезнет.

Благодаря медитации ум более не поработает нас своей постоянной болтовней и даже становится полезным инструментом. Но очень часто нас приводит в замешательство обилие медитационных техник, которые, как правило, нам непонятны и не годятся для современной жизни. Проникнув в самую суть этих техник, Ошо отделил истинное от ложного и вручил нам ключ, которым можно отпереть дверь в мир, неподвластный даже нашему воображению. Этим универсальным ключом является свидетельствование: простое, но глубокое состояние наблюдения и принятия себя такими, какие мы есть.

Ошо говорит:

«Свидетельствование означает беспристрастное, непредвзятое наблюдение; в этом весь секрет медитации».

Мысль настолько проста, что долгие годы я не придавал ей никакого значения. Все мы считаем, что нам известно, что такое наблюдение — ведь целый день мы смотрим на окружающие нас вещи. Мы смотрим телевизор, смотрим на людей, обращаем внимание на то, как они одеты и на кого похожи, но на самих себя мы, как правило, не смотрим. А если и смотрим, то чаще всего крайне критично. Мы подмечаем в себе какой-нибудь недостаток, после чего начинаем беспокоиться: а что об этом подумают другие? Обычно внутренняя болтовня заставляет нас чувствовать себя несчастными. Это вовсе не свидетельствование.

Ошо напоминает нам:

«Ничего не нужно делать; просто будьте свидетелем, тем, кто смотрит, кто наблюдает за движением ума — пусть мимо проплывают мысли, желания, воспоминания, видения, фантазии. Стойте в стороне и невозмутимо наблюдайте все это, не осуждая, не порицая, не говоря: «Это хорошо» или «Это плохо».

С помощью медитационных техник, описанных в этой книге, вы откроете для себя, что же это такое — свидетельствование. В присутствии Мастера свидетельствование происходит спонтанно. Наступают такие мгновения, когда в состоянии внутреннего безмолвия вы просто сидите, слушаете, ощущаете, наблюдаете все то, что происходит. Это безмолвие подобно безбрежному пустому небу, которое, тем не менее, пронизывают вибрации жизни.

Родина Ошо и есть это небо, а его сущность — безмолвие. Его слова нежно и ласково погружаются в самую глубь сердца, его песня — это песня пустого неба.

«Ваша внутренняя сущность — это внутреннее небо. Облака приплывают и уплывают, планеты появляются и исчезают, звезды рождаются и умирают, а внутреннее небо остается прежним, нетронутым, незапятнанным, неповрежденным.

Мы называем внутреннее небо сакшин: свидетель — это и есть главная цель медитации.

Входите в это внутреннее небо, наслаждайтесь им.

И помните: все, что вы видите, это не вы. Вы можете видеть мысли, но вы – не мысли; вы можете видеть ощущения, но вы – не ощущения; вы можете видеть свои сны, желания, воспоминания, мысленные образы, проекции, но вы ими не являетесь. Продолжайте оставлять без внимания все то, что можете увидеть. И тогда однажды наступит потрясающий момент, важнейший момент в человеческой жизни, когда не останется ничего, что следовало бы отбросить.

Все виденное исчезло, остался только видящий. Этот видящий и есть пустое небо.

Чтобы познать его, нужно быть бесстрашным; чтобы познать его, нужно преисполниться любви. Чтобы познать его, нужно стать Богом, нужно стать бессмертным».

Благодаря этой книге вы сможете познать свое внутреннее небо.

Благодарность и любовь к моему Мастеру невозможно выразить словами, только слезы способны передать мое чувство. Слушая его призыв к свободе, я пробуждаюсь к красоте и благодати, которые дарит мне каждое мгновение жизни.

Спасибо тебе, Возлюбленный Мастер.

Пуна, январь 1992 г.

Свами Дева Вадуд

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Пользуясь этой книгой как руководством для медитации, нет нужды читать ее от корки до корки, прежде чем выбрать какую-то определенную технику медитации. Доверьтесь своей интуиции. Прочитайте книгу и остановитесь на том разделе или технике, которые вас привлекут. Например, можно сразу же заняться одной из техник, описанных в третьей части, и начать медитировать, не читая вводных указаний. Руководствуйтесь тем, что вам нравится.

Выбрав медитационную технику, попробуйте выполнять ее хотя бы в течение трех дней.— Если это доставит вам удовольствие, продолжайте ее практиковать и двигайтесь вглубь. Главное – это экспериментировать играя и чаще себя спрашивать: помогает ли эта техника возрастать моей радости и чувствительности?

### Медитация под музыку

Музыка и медитация прекрасно сочетаются друг с другом. Об этом Ошо однажды сказал так:

«Для меня музыка и медитация – два аспекта одного явления. Без музыки медитации чего-то недостает; без музыки медитация скучновата, лишена жизни. А без медитации музыка – это просто шум: пусть гармоничный, но шум. Без медитации музыка – это развлечение, музыка и медитация должны сочетаться друг с другом. Это переводит их обе в новое измерение. И обе они таким образом обогащаются».

Для сопровождения Динамической медитации и других активных методов (таких, как Кундалини, медитация Мистическая Роза, Заумная медитация, Мандала, Натарадж, Девавани, Молитва и Гуришанкар, а также Надабрахма) были сделаны музыкальные записи.

### О тексте, напечатанном курсивом

В основе большинства медитационных техник, приведенных в третьей части, лежат учения разных просветленных мастеров, среди которых Будда, Патанджали и Шива из Индии, Атиша и Тилопа из Тибета и китайский мастер

Лу-цзу. Части текста, в которых Ошо ссылается на их стихи или сутры, начинаются с набранного курсивом имени мастера.

В заключение следует сказать, что в книге есть отдельные части текста (например, краткие инструкции для выполнения медитационных техник), которые основаны на учении Ошо, хотя фактически являются лишь пересказом его подлинных слов. Эти части текста набраны курсивом.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ О МЕДИТАЦИИ

### ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

#### СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ — ДУХ МЕДИТАЦИИ

Медитация — это приключение, величайшее приключение, на которое способен человеческий ум. Медитировать — значит просто быть, ничего не порождая — ни действия, ни мысли, ни эмоции. Вы просто есть, и это чистейший восторг. Откуда же приходит этот восторг, если вы ничего не делаете? Он приходит ниоткуда, или же он есть повсюду. Он не имеет причины, ибо существование сотворено из вещества, называемого радостью.

Когда вы совсем ничего не делаете — телесно или ментально, на любом уровне, когда всякая ваша активность прекратилась и вы просто есть, просто существуете, это и есть медитация. Вы не способны ее делать, не способны ее практиковать: это необходимо понять.

Всякий раз, когда у вас есть время, чтобы просто быть, отбрасывайте всякое делание. Мышление, концентрация, созерцание — это тоже делание. Если же хотя бы в течение одного мгновения вы ничего не делаете, а просто пребываете в своем центре, полностью расслабившись, это и есть медитация. И как только вам это удастся, вы сможете пребывать в этом состоянии сколько угодно, в конце концов хоть все двадцать четыре часа в сутки.

Когда вы осознаете способ, благодаря которому ваша сущность остается непо тревоженной, можно понемногу совершать разные поступки, бдительно наблюдая за тем, чтобы ваша сущность была непоколеблена. Это вторая часть медитации, сначала же надо научиться просто быть, а затем — самым простым действиям: подметать пол, принимать душ, оставаясь при этом центрированным. После этого вы сможете выполнять и более сложные действия.

Например, я разговариваю с вами, но моя медитация не потревожена. Я могу говорить, но в моем центре нет даже самой легкой ряби; он совершенно безмолвен, абсолютно безмолвен.

Так что медитация — не против действия. Она не требует, чтобы вы спасались от жизни бегством. Она лишь учит новому образу жизни: вы становитесь центром циклона.

Ваша жизнь движется дальше, причем она становится все более интенсивной — более радостной, ясной, явной, созидательной — и тем не

менее вы стоите в стороне, вы всего лишь наблюдатель на холме, который видит все, что происходит вокруг.

Вы не делатель, вы – наблюдатель.

Весь секрет медитации в этом и заключается: вы становитесь наблюдателем.

Делание продолжается на своем уровне, это совсем нетрудно: вы колете дрова, достаете воду из колодца... Вы можете совершать любые действия; лишь одно из них недопустимо – вы не должны утратить свое центрирование.

Это осознание, эта наблюдательность должны оставаться абсолютно безоблачными, потревоженными.

В иудаизме есть бунтарская тайная школа, называемая хасидизмом. Ее основатель, Баал Шем Тов, был редкостным человеком. В полночь он обычно возвращался с реки – он часто ходил туда, потому что ночью на реке было совершенно тихо и спокойно. Он имел обыкновение сидеть там, ничего не делая, – лишь наблюдая свое «я», наблюдая наблюдателя. Однажды, возвращаясь обратно, Баал Шем проходил мимо богатого дома, у ворот которого стоял сторож.

А сторож никак не мог понять, почему этот человек возвращается каждую ночь в одно и то же время. Наконец сторож не выдержал, вышел на улицу и сказал:

– Простите, что я вам помешал, но я не в силах больше сдержать свое любопытство. Я постоянно думаю о вас. Чем вы занимаетесь? Зачем ходите на реку? Я часто ходил вслед за вами, но ничего не видел – вы просто сидите там часами, а в полночь возвращаетесь.

Баал Шем ответил:

– Я знаю, ты часто ходил за мной. Ночь тиха, и я, конечно, слышал твои шаги. Я знаю, ты каждый раз прячешься за воротами. Но не только я возбуждаю твое любопытство, ты тоже возбуждаешь мое любопытство. Чем ты занимаешься?

– Чем я занимаюсь? – удивился тот. – Я обычный сторож.

– Бог мой, этим словом ты мне все объяснил\*. Ведь это и мое занятие тоже! – воскликнул Баал Шем.

\*Английские слова «watchman» (сторож) и «watch» (наблюдать, сторожить) являются однокоренными. – Прим. перев.

– Не понимаю, – недоумевал сторож. – Если вы сторож, вы должны наблюдать за каким-нибудь домом, сторожить его. А за чем наблюдаете вы, сидя на песке?

Баал Шем ответил:

– Есть небольшая разница: ты наблюдаешь за теми, кто может войти в дом, а я наблюдаю за тем, кто наблюдает. Кто этот наблюдатель? Вот труд всей моей жизни: я наблюдаю за самим собой.

– Странная, однако, работа, – сказал сторож. – А кто платит вам за это?

– Это такое блаженство, – ответил Баал Шем, – такая радость, такое безмерное благословение, какая тут еще нужна плата? Лишь одно мгновение – а все сокровища мира по сравнению с ним ничто.

– Удивительное дело, – сказал сторож. – Я работаю всю свою жизнь, но не знал ничего подобного. Завтра я пойду вместе с вами. Научите меня. Ведь я умею наблюдать, нужно только знать, куда смотреть; вы наблюдаете в каком-то другом направлении.

Необходим всего один шаг, и это касается направления, измерения. Вы можете либо сосредоточиться на внешнем, либо закрыть глаза на внешнее и сосредоточить свое сознание внутри – и вы познаете, ибо являетесь познающим, являетесь осознанием. Вы никогда его не утрачивали. Вы лишь загромоздили свое осознание тысячью и одной вещью. Сосредоточьте свое осознание, пусть оно покоится внутри вас – и вы окажетесь дома.



Неотъемлемая суть, дух медитации заключается в умении свидетельствовать.

Ворона каркает... вы слушаете. Здесь две части – объект и субъект. Но есть еще и свидетель, который видит обоих – и ворону, и слушающего; есть некто, кто наблюдает за обоими. Все очень просто.

Вы видите дерево: есть вы, есть дерево, но разве вы не обнаруживаете что-то еще? – то, что вы видите дерево, то, что в вас есть свидетель, который видит, что вы видите дерево?

Наблюдение – это медитация. Неважно, что вы наблюдаете. Можно наблюдать деревья, реку, облака, играющих поблизости детей. Наблюдение есть медитация. То, что вы наблюдаете, это не главное; объект – не главное.

Главное – качество, с которым вы смотрите. Качество осознанного и бдительного состояния – вот в чем заключается медитация.

Запомните: медитация – это осознание. Все то, что вы делаете с осознанием, является медитацией. Главное не действие, а то качество, которое вы привносите в действие. Прогулка может стать медитацией, если вы гуляете бдительно. Сидение может стать медитацией, если вы сидите бдительно. Слушание пения птиц может стать медитацией, если вы слушаете с осознанием. Слушание внутреннего шума собственного ума может стать медитацией, если вы остаетесь бдительным и наблюдательным.

Самое главное – быть бодрствующим. Тогда все, что вы делаете, станет медитацией.

Первый шаг в осознании – быть очень бдительным к своему телу. Человек постепенно становится бдительным к каждому своему жесту, к каждому движению. И по мере того как вы становитесь сознательным, происходит чудо: многое из того, что вы делали раньше, исчезает; ваше тело становится более расслабленным, более гармоничным. В вашем теле утверждается глубокое спокойствие, в вашем теле начинает пульсировать нежная музыка.

Затем научитесь осознавать свои мысли. Они более тонки, чем тело, и, разумеется, более опасны. Когда вы научитесь осознавать свои мысли, вы удивитесь тому, что происходит внутри вас. Если записать все то, что постоянно там происходит, вы будете несказанно удивлены. Вы не поверите, что именно это происходит внутри вас.

Прочтите через десять минут записанное – и вы обнаружите внутри себя безумца! Из-за того, что мы этого не осознаем, безумие продолжается и дальше, подобно подводному течению. Оно влияет на все, что вы делаете, оно влияет на все, чего вы не делаете; оно влияет на все. А в целом это и есть ваша жизнь! Вот почему необходимо изменить этого безумца. Чудо осознания состоит в том, что вам не нужно ничего делать, кроме как стать осознающим.

Сам процесс наблюдения за безумным умом изменяет его. Постепенно безумец исчезает; постепенно ваши мысли принимают определенную форму; они теряют свою хаотичность и становятся все более гармоничными. И тогда воцаряется глубочайшее спокойствие. А когда ваше тело и ваш ум успокоятся, вы обнаружите, что они соответствуют друг другу, что они связаны. Теперь они не мчатся в разные стороны, не скачут на разных лошадях. Впервые возникает согласие, и это согласие невероятно помогает в работе над третьим шагом – в осознании своих чувств, эмоций и настроения.

Это самый сложный и самый трудный шаг, но если вы научились осознавать мысли, он вам удастся. Еще немного интенсивного осознания – и вы начнете осознавать свое настроение, свои эмоции, свои чувства. Как только вы осознаете три этих шага, они сольются воедино. А когда три этих шага станут одним и будут действовать слаженно и согласно, тогда вы ощутите их общую музыку – они станут оркестром – и произойдет то четвертое, что вы не сможете сделать сами. Оно произойдет само собой. Это дар целого, вознаграждение тем, кто сделал три первых шага.

Это четвертое – предельное осознание, пробуждающее человека. Человек осознает свое осознание – это и есть четвертое. Он становится буддой, пробужденным. И только в своем пробуждении человек постигает, что такое блаженство. Телу ведомо наслаждение, уму – счастье, сердцу – радость, четвертому же ведомо блаженство. Блаженство – это цель саньясы, поиска, а осознание – путь к нему.

Важно то, что вы продолжаете наблюдать, что вы не забываете наблюдать, что вы наблюдаете... наблюдаете... наблюдаете. И постепенно, по мере того как наблюдатель все более кристаллизуется, оформляется, укрепляется, происходит преображение. Вещи, которые вы наблюдали, исчезают.

Наблюдатель впервые становится наблюдаемым; тот, кто смотрит, становится тем, на кого смотрят.

Вы пришли домой.

### ЦВЕТЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Медитация – это не просто индийский метод, не просто техника. Ей невозможно научиться. Она – это рост: рост, возникающий из всего вашего бытия, – рост вашего бытия. Медитация не есть нечто, что можно добавить к вам такому, какой вы есть. Ее невозможно добавить; она может прийти к вам только через полное преображение, через изменение. Медитация – это цветение, это рост. Рост всегда связан с целью, рост – это не добавление. Как и любовь, ее невозможно к вам добавить. Она вырастает из вас, из вашей цельности. Вы должны возрасти до медитации.

### ВЕЛИКОЕ БЕЗМОЛВИЕ

Безмолвие обычно понимают как нечто отрицательное, нечто пустое, как отсутствие звуков, отсутствие шума. Это неправильное понимание распространено потому, что безмолвие известно лишь немногим.

Все то, что полагалось переживанием безмолвия, – это отсутствие шума. А безмолвие – совершенно иное, положительное явление. Оно экзистенциально, оно не пусто. Оно исполнено музыки, которой вы никогда раньше не слышали, пронизано неизвестным вам ароматом, светом, который открывается только внутреннему взору.

Безмолвие не есть нечто воображаемое; это реальность, причем реальность, существующая в каждом из нас, – просто мы никогда не заглядываем внутрь.

У вашего внутреннего мира свой вкус, свой аромат, свой свет. Он совершенно безмолвен, безмерно безмолвен, вечно безмолвен. Там никогда не было и никогда не будет шума. Туда не может проникнуть ни одно слово, но вы можете туда проникнуть.

Центр вашей сущности – это центр циклона. Что бы ни происходило вокруг него, ничто на него не действует. Он – вечное безмолвие: дни приходят и уходят, года приходят и уходят, столетия приходят и уходят, жизни приходят и уходят, а вечное безмолвие вашей сущности остается прежним – та же беззвучная музыка, тот же аромат божественности, то же преодоление всего того, что смертно, что преходяще.

Оно не является вашим безмолвием.

Вы являетесь им.

Оно – это не что-то, что находится в вашей власти; оно владеет вами, и в этом его величие. Вы даже не существуете в нем, ибо ваше присутствие будет нарушением покоя.

Безмолвие столь глубоко, что в нем нет никого, нет даже вас. И это безмолвие приносит вам истину, любовь и тысячу других благословений.

## УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Медитация принесет вам чувствительность, великое чувство принадлежности к миру. Это наш мир, это наши звезды, мы здесь не чужеземцы. Мы действительно принадлежим бытию. Мы его часть, мы его сердце.

Вы становитесь настолько чувствительным, что даже крохотная травинка становится для вас невероятно важной. Благодаря своей чувствительности вы понимаете, что травинка так же важна для бытия, как и гигантская звезда; без травинки бытие было бы неполным. Эта травинка уникальна, невосполнима, она обладает своей индивидуальностью.

Ваша чувствительность откроет вам новый вид дружбы – дружбу с деревьями, птицами, животными, горами, реками, океанами, звездами. И по мере того как возрастает ваша любовь, как возрастает дружелюбие, жизнь становится богаче.

## ЛЮБОВЬ – АРОМАТ МЕДИТАЦИИ

Если вы будете медитировать, то рано или поздно приблизитесь к любви. Если вы будете глубоко медитировать, то рано или поздно почувствуете в себе огромную любовь, которой раньше не знали, – новое качество своей сущности, новую открытую дверь. Вы засияли новым светом и теперь хотите им поделиться.

Если вы любите глубоко, вы постепенно осознаете, что ваша любовь становится все более и более медитативной. В вас проникает тонкое качество безмолвия. Мысли исчезают, появляются зазоры... безмолвие! Вы прикасаетесь к собственной сердцевине.

Любовь, если она действует правильно, делает вас медитативным.

Медитация, если она действует правильно, делает вас любящим.

Вы жаждете той любви, что рождена из медитации, а не той, что рождена из ума. Именно об этой любви я и говорю.

Миллионы супружеских пар во всем мире живут так, как будто любят друг друга. Они живут в мире «как будто». Но разве они могут быть счастливыми? Они лишены всякой энергии. Они пытаются что-то получить от фальшивой любви, но она не способна им ничего дать. В результате – разочарование, скука, постоянные ссоры, война между влюбленными. Они пытаются совершить вдвоем нечто невозможное: превратить любовную историю в нечто вечное, но это невозможно. Она возникла из ума, а ум не способен даже на проблеск вечного.

Сначала войдите в медитацию, потому что любовь проистекает из медитации, она – аромат медитации. Медитация – это цветок, тысячелепестковый лотос. Пусть он раскроется. Пусть он переместит вас в вертикальное измерение, где нет ума, где нет времени, и там вы почувствуете вдруг этот аромат. Тогда любовь вечна, тогда она не обусловлена. Тогда она направлена не к кому-либо одному, она и не может быть направлена к кому-то в отдельности. Любовь – это не взаимоотношения, а скорее атмосфера, вас окружающая. Она не имеет ничего общего с другим. Вы любите, вы есть любовь; только в этом случае она вечна. Любовь – это ваш аромат. Этот аромат витал вокруг Будды, вокруг Зороастра, вокруг Иисуса. Это совершенно иной вид любви, качественно иная любовь.

## СОСТРАДАНИЕ

Будда определил сострадание как «любовь плюс медитация». Если ваша любовь – это не просто желание другого, не просто потребность, если ваша любовь – это когда вы делитесь, если ваша любовь – любовь не нищего, а императора, если вы ничего не просите взамен и готовы только давать – давать с искренней радостью, тогда добавьте к ней медитацию, и вокруг вас распространится чистый аромат, а над вами вспыхнет сияние, скрывавшееся в заточении. Это и есть сострадание, выше которого нет ничего. Секс – от

животного, любовь – от человека, сострадание – от Бога. Секс телесен, любовь душевна, сострадание духовно.

#### ПОСТОЯННАЯ РАДОСТЬ БЕЗ ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ

Внезапно, без всякой причины, вы испытываете радость. В обычной жизни вы радуетесь, если на это есть какая-то причина. Вы встретили красивую женщину и радуетесь, раздобыли денег, в которых нуждались, и радуетесь, купили дом с прекрасным садом и радуетесь, но все эти радости не могут длиться долго. Они преходящи, они не могут быть постоянными и непрерывными.

Если ваша радость чем-то обусловлена, то она исчезнет, она будет кратковременной. Более того, вскоре она погрузит вас в глубокую печаль: все радости заканчиваются печалью. Однако существует и иная радость: утверждающая, вы начинаете вдруг радоваться без всякой на то причины. Вы не можете точно сказать – чему именно. Если кто-то спросит: «Чему ты так радуешься?», вы не сможете ответить.

Я не могу объяснить, чему я радуюсь. Никакой причины для этого нет. Просто радуюсь. Но эту радость невозможно уничтожить. Что бы ни случилось, она с вами. Она продолжается день за днем. Вы можете быть молодым или старым, можете быть здоровым или находиться при смерти – она всегда с вами. Если вы обрели радость, которая вас не покидает, если обстоятельства меняются, а она остается, – значит, вы приближаетесь к состоянию Будды.

#### СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ РЕАГИРОВАТЬ

Сообразительность означает способность реагировать, потому что жизнь – это постоянное движение. Вы должны осознавать и видеть, что от вас требуется, какой вызов бросает ситуация. Умный человек ведет себя в соответствии с ситуацией, глупый – в соответствии с ранее заготовленными ответами. От кого исходят эти ответы – от Будды, Христа или Кришны – совершенно неважно. Глупый человек повсюду таскает с собой священные писания, он боится положиться на самого себя. Умный человек зависит от собственной сообразительности; он доверяет своей сущности. Умный человек любит и почитает себя, глупый почитает других.

Сообразительность можно открыть заново. Единственный метод для этого – медитация. Медитация делает одно: она разрушает все преграды, которые поставило общество, чтобы помешать вам быть сообразительным. Она отбрасывает эти преграды. Ее функция негативна: она убирает камни, которые мешают течь вашим водам, мешают ожить вашим источникам.

Каждый человек имеет в себе колоссальный потенциал, но, чтобы помешать ему проявиться, общество воздвигает огромные преграды. Оно окружает вас китайскими стенами, заключает вас в тюрьму.

Покинуть свою тюрьму и не попасть в тюрьму другую – это и есть сообразительность. Сообразительность можно открыть посредством медитации, поскольку все эти тюрьмы существуют в вашем уме; к счастью, они не способны достичь вашей сущности. Они не могут осквернить вашу сущность, они могут осквернить только ваш ум, стеснить ваш ум. Если вы способны покинуть свой ум, тогда вы оставите христианство, индуизм, джайнизм, буддизм, и тогда всякого рода чепуха совершенно прекратится. Вы придете к полной остановке.

Если вы пребываете вне ума, наблюдаете его, осознаете его, становитесь свидетелем, значит, вы обретаете сообразительность. Ваша сообразительность раскрыта. Вы упразднили то, что сделало с вами общество. Вы преодолели зло, вы разоблачили тайный стовор священников и политиков. Вы покинули очерченные ими пределы, отныне вы – свободный человек. Вы стали человеком, подлинным человеком. Теперь все небо – ваше.

Сообразительность приносит свободу, сообразительность приносит спонтанность.

## ОДИНОЧЕСТВО – ПРИРОДА ВАШЕГО «Я»

Одиночество – это цветок, это лотос, расцветающий в вашем сердце. Одиночество положительно, одиночество – это здоровье.

Одиночество – радость быть самим собой. Одиночество – радость обладания собственным пространством.

Медитация означает следующее: блаженство от пребывания в одиночестве. Человек становится действительно живым тогда, когда он способен к одиночеству, когда он ни от кого не зависит – ни от какой ситуации, ни от каких обстоятельств. А поскольку одиночество – собственность человека, то оно сохраняется утром, вечером, днем, ночью, в юности, в преклонном возрасте, в здоровье, в болезни. Одиночество сохраняется в жизни и в смерти, ибо оно не есть что-то, что приходит со стороны. Одиночество – это нечто, произрастающее из вас. Одиночество – это сама ваша природа, природа вашего «я».

Внутреннее путешествие – есть путешествие к абсолютному одиночеству, вы никого не можете с собой ВЗЯТЬ. Вы ни с кем не можете поделиться своим центром, даже с тем, кого любите. Такова природа вещей, и этого не изменить. В тот момент, когда вы погружаетесь внутрь, все ваши связи с внешним миром прерываются; все мосты рушатся, фактически весь мир исчезает.

Вот почему мистики называли мир – иллюзией, майей. Это не значит, что его не существует, но для медитирующего, для входящего внутрь мир как бы не существует. Полное безмолвие; никакой шум сюда не проникает. Одиночество так глубоко, что человеку необходимо мужество. Однако это одиночество расцветает блаженством. Из одиночества возникает переживание Бога. Никакого другого пути нет, не было и не будет.

Празднуйте одиночество, празднуйте свою полнейшую уединенность, и в вашем сердце зазвучит великая песня – песня осознания, песня медитации. Это будет песня одинокой птицы, взывающей где-то вдаль, взывающей не к кому-либо в отдельности, а просто взывающей, потому что ее сердце полно и желает взывать, потому что облако полно и желает пролиться дождем, потому что цветок полон, его лепестки раскрываются, и аромат струится... не имея какой-либо цели.

Пусть ваше одиночество станет танцем.

## ВАШЕ ПОДЛИННОЕ «Я»

Медитация – это не что иное, как способ осознать свое подлинное «я», которое не создается вами, которое вам не нужно создавать, которым вы уже являетесь. Вы рождаетесь вместе с ним. Вы являетесь им! Но его нужно открыть. Если это невозможно, или если общество препятствует этому... а общество этому препятствует, поскольку подлинное «я» опасно: опасно для официальной церкви, опасно для государства, опасно для толпы, опасно для традиции, ибо как только человек познает свое подлинное «я», он становится индивидуумом.

Он не подвластен больше стадной психологии; он не суеверен, его невозможно эксплуатировать и вести на веревке, как скотину, им нельзя помыкать, нельзя командовать. Он будет жить сообразно своему свету; он будет жить, исходя из своей истинной природы. Его жизнь будет изумительно прекрасной и цельной. Вот этого и боится общество.

Цельные люди становятся индивидуумами, а общество не хочет, чтобы вы были индивидуумами. Вместо индивидуальности общество приучает вас быть личностью. Необходимо понять слово «личность». Оно происходит от слова личина (persona), что значит «маска». Общество дает вам фальшивую идею того, кем вы являетесь, оно дает вам игрушку, за которую вы цепляетесь всю свою жизнь.

Насколько я понимаю, почти каждый человек занимает не свое место. Тот, кто был бы талантливым врачом, – становится художником, тот, кто был бы прекрасным художником, – оказывается врачом. Никто, кажется, не находится на том месте, где он должен быть; вот почему общество пребывает в таком хаосе. Человеком управляют другие; им не управляет его собственная интуиция.

Медитация помогает вам развить интуицию. Благодаря ей становится очевидным то, что может вас удовлетворить, то, что позволит вам расцвести. И чем бы это ни оказалось, оно у каждого индивидуума свое – в этом смысл слова «индивидуум»: каждый уникален. А искать и находить свою уникальность – это особый восторг, это великое приключение.

## ЧАСТЬ        ВТОРАЯ МЕДИТАЦИЯ КАК НАУКА

### МЕТОДЫ И МЕДИТАЦИЯ

#### ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ

Техники медитации приносят пользу, потому что они научны. Благодаря им вы избегаете ненужного блуждания, ненужного движения наощупь; если техники вам неизвестны, вы потратите много времени зря.

С мастером и техниками медитации вы сэкономите много времени и энергии, сумеете реализовать свои возможности. Иногда в считанные секунды вы вырастаете так, как не смогли бы вырасти на протяжении нескольких жизней. Если применяется правильная техника, то рост начинается немедленно. Эти техники тысячелетиями использовались на практике. Они были разработаны не одним человеком, а многими, многими искателями; здесь дается только самое главное.

Вы достигнете цели, ибо жизненная энергия внутри вас будет двигаться до тех пор, пока не упрется в точку, где никакое движение невозможно; она будет двигаться к высочайшему пику. Вот почему человек рождается снова и снова. Если предоставить вас самим себе, вы тоже достигнете цели, но вам придется странствовать слишком долго, и ваше путешествие окажется утомительным и скучным.

Любая техника может принести пользу, но это еще не медитация, а лишь продвижение в темноте наощупь. И вот однажды, выполняя какую-нибудь технику, вы станете вдруг свидетелем. Вы будете выполнять какую-нибудь технику, вроде Динамической медитации, Кундалини или Кружения, и вдруг обнаружите, что медитация продолжается, но вы уже не отождествлены. Вы будете молча сидеть и наблюдать ее. Знайте: в этот день случилась медитация; с этого дня техника для вас не помеха, хотя и не помощь. Если хотите, можете наслаждаться ею как упражнением, она волеет в вас жизненную силу, но необходимость в ней отпала – случилась подлинная медитация.

Медитация – это свидетельство. Медитировать – значит быть свидетелем. Медитация – вовсе не техника! Это открытие приведет вас в смущение, поскольку я продолжаю обучать вас техникам. Если быть точным, медитация – это не техника, медитация – это осознание. Однако

окончательное понимание этого от вас далеко; оно глубоко скрыто в вас и очень далеко – поэтому вы и нуждаетесь в техниках. Вы можете достичь медитации прямо сейчас, но вам этого не сделать, ибо ваш ум продолжает функционировать. Это возможно сейчас и все же невозможно. Техники медитации перекинут через пропасть мост; они как раз и предназначены для того, чтобы перебросить мост.

Так что на первых порах техники – это разновидности медитации; но в конце вы будете над ними смеяться: техника – это вовсе не медитация. Медитация – это абсолютно новое качество вашего бытия, медитация ни с чем не имеет ничего общего. Но случится она только в конце; не думайте, что она уже случилась, иначе мост через пропасть вам не перебросить.

#### НАЧИНАЙТЕ С УСИЛИЯ

Медитационные техники – это виды делания, поскольку вам советуют что-то делать; пытаться медитировать – значит что-то делать, безмолвно сидеть – значит что-то делать; даже ничего не делать – тоже разновидность делания. Так что, на первый взгляд, все техники – это виды делания. Но на самом деле они таковыми не являются, ибо если вы достигнете в них успеха, всякое делание исчезнет.

Только на первых порах техника выглядит как усилие. Если вы овладеете ею, усилие исчезнет, и весь процесс станет спонтанным, не требующим усилий. Если вы овладеете техникой, она перестанет быть деланием. Никаких усилий от вас уже не требуется: техника становится как дыхание, она просто есть. Но сперва усилие неизбежно, ибо ум не способен на то, что не является усилием. Если же вам скажут, что техника медитации лишена усилий, тогда все происходящее покажется вам абсурдным.

В дзене, где особое значение придается отказу от усилий, мастер говорит своему ученику: «Просто сиди. Не делай ничего». И ученик пытается ничего не делать. А что ему еще остается?

На первых порах необходимо усилие, необходимо делание, но только на первых порах, как неизбежное зло. Вы должны постоянно помнить, что это следует преодолеть. Должен настать такой момент: вы ничего не делаете, чтобы вызвать медитацию, вы просто есть – и она случается. Вы просто сидите или стоите – и она случается. Вы не делаете ничего, просто осознаете – и она случается.

Все эти техники помогут вам прийти к моменту, лишенному усилий. Внутреннее преображение, внутренняя реализация не могут прийти через усилие, потому что усилие – это разновидность напряжения. Усилие не даст вам полностью расслабиться, окажется преградой. Если, совершая усилие, вы будете обо всем этом помнить, то постепенно сумеете оставить и само усилие.

#### МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ ПРОСТЫ

Каждый из методов медитации, которые мы будем обсуждать, был предложен тем, кто уже достиг. Запомните это. Методы покажутся вам слишком простыми; таковы они и есть. А то, что слишком просто, наши умы не привлекает. И вот почему: если техники так просты, а убежище, к которому вы стремитесь, так близко, если вы уже в нем и дом близок, тогда почему же вы его не достигаете? – разве в этом случае вы не покажетесь самим себе смешным? Но вместо того, чтобы понять смехотворность своего эго, вы решите, что простые методы не в силах вам помочь.

Это уловка. Ваш ум решит, что простые методы ничем вам не помогут, что они настолько просты, что ничего не смогут сделать. «Как можно использовать такие простые методы, чтобы достичь Божественного существования, чтобы достичь Абсолютного и Предельного? Какая от них польза?» Ваше эго подскажет вам, что они не в силах оказать вам помощь.

Запомните одно: эго всегда интересуется чем-то трудным, ибо трудное бросает ему вызов. Если вы сумеете преодолеть трудность, ваше эго почувствует себя удовлетворенным. Эго никогда не прельщается тем, что

просто, – никогда! Если вы хотите бросить вызов своему эго, вам необходимо придумать какую-нибудь трудность. Если что-то является простым, оно лишено притягательности, и даже если вы сумеете его превозмочь, никакого удовлетворения ваше эго не получит. И прежде всего как раз потому, что ему не пришлось ничего превозмогать: все оказалось слишком просто. Эго жаждет трудностей – преодолевать препятствия, покорять вершины. Чем круче вершина, тем уютнее чувствует себя эго.

Техники медитации очень просты, и они не покажутся вашему уму привлекательными. Запомните: то, что привлекает эго, не может способствовать вашему духовному росту.

Техники эти столь просты, что вы способны достичь всего, на что способно человеческое сознание, в любой момент, как только решитесь на это.

#### СНАЧАЛА ПОЙМИТЕ ТЕХНИКУ МЕДИТАЦИИ

Как-то я слышал историю об одном старом докторе. Однажды ему позвонил его ассистент, который столкнулся с трудным случаем: в горле пациента застрял бильярдный шар, человек умирал от удушья; и ассистент растерялся, не зная, что делать. Он спросил у старого доктора: «Что мне делать?» Старый доктор ответил: «Пощекочи больного перышком».

Через несколько минут ассистент снова позвонил и радостно сообщил: «Ваш совет оказался чудодейственным! Больной рассмеялся и выплюнул шар. Но скажите, откуда вы знаете этот замечательный прием?»

«Я только что его придумал, – ответил старый доктор. – Мой девиз: если не знаешь, что делать, – сделай хоть что-нибудь».

Прекрасная история, но когда речь идет о медитации, этот совет не годится. Если вы не знаете, что делать, лучше не делайте ничего. Ум очень запутан, сложен, хрупок. Если вы не знаете, что делать, вообще ничего не делайте, поскольку все то, что вы сделаете без понимания, породит новые сложности, но не решит вашу проблему. Более того, ваш поступок может оказаться самоубийственным.

Если вы ничего не знаете об уме... Но ведь вы и впрямь о нем ничего не знаете. Ум для вас – всего-навсего слово. Вам неведома вся его сложность. Ум – это самая сложная из существующих вещей; ничто не может с ним сравниться. И он же – самая хрупкая вещь; его так легко разрушить или сделать что-то такое, что не удастся потом исправить. Техники медитации основаны на глубоком знании, на глубоком проникновении в человеческий ум. В основе каждой техники лежит длительная практика.

Так что запомните: не делайте ничего самостоятельно и не смешивайте две разные техники, потому что они действуют по-разному, у них разные способы действия, у них разные основы. Они ведут к одному и тому же, но как средства совершенно различны. Иногда они даже могут оказаться диаметрально противоположными. Поэтому не смешивайте разные техники. Не надо ничего смешивать; применяйте каждую технику так, как она вам дается.

Не изменяйте ее и не улучшайте – вы не сможете ее улучшить, к тому же любое ваше изменение может оказаться губительным.

Прежде чем начать выполнять какую-либо технику медитации, убедитесь в том, что вы ее поняли. Если вы пребываете в замешательстве и не знаете, что представляет собой эта техника, лучше вообще не выполнять ее, потому что назначение любой техники – совершить в вас революцию.

Итак, сначала попытайтесь абсолютно точно понять технику, и лишь когда поймете ее, приступайте к практике. Забудьте девиз старого доктора, который гласит: «Когда не знаешь, что делать, – сделай хоть что-нибудь». Нет, лучше вообще ничего не делайте. Неделание более благотворно.

#### ПОДХОДЯЩИЙ МЕТОД СРАЗУ ПРИДЕТСЯ ВПОРУ

Есть одна закономерность: когда вы начинаете практиковать подходящий для вас метод, он сразу же приходится впору. Я буду говорить здесь о методах каждый день, а вы пытайтесь их практиковать. Поиграйте с ними;



придите домой и попробуйте практиковать. Подходящий метод, как только вы натолкнетесь на него, сразу же придется вам впору. Что-то расцветет в вас, и вы поймете: «Это именно то, что мне нужно». Однако необходимо приложить определенные усилия, и вы, вероятно, даже удивитесь, когда один из методов действительно захватит вас.

Я обнаружил, что когда вы играете, ваш ум более открыт. Когда же вы серьезны, ваш ум не открыт; он замкнут. Так что играйте. Не будьте слишком серьезными, играйте. Это очень простые методы, с ними можно играть.

Выберите какой-нибудь метод и играйте с ним, допустим, в течение трех дней. Если он увлекает вас, если доставляет чувство удовольствия, если вы понимаете, что он предназначен для вас, тогда отнеситесь к нему серьезнее. Забудьте другие методы. Не играйте с другими методами; остановитесь на этом хотя бы в течение трех месяцев.

Чудеса возможны. Единственное условие — техника медитации должна вам подходить. Если она вам не подходит, тогда у вас ничего не получится. Тогда вы можете продолжать работать с ней жизнь за жизнью, но ровно ничего не произойдет. Если же это действительно ваш метод, тогда вам достаточно и трех минут.

#### КОГДА ОТБРОСИТЬ МЕТОД

Все великие мастера говорят, что однажды вы должны отбросить метод. И чем раньше вы его отбросите, тем лучше. В тот момент, когда вы достигнете цели, в тот момент, когда осознание высвободится в вас, немедленно отбросьте метод.

Будда любил рассказывать одну историю. Пять дураков шли через деревню. Увидев их, люди удивились, потому что дураки несли на своих головах лодку. А лодка была огромной; они буквально стибались под ее тяжестью. Люди спросили: «Что вы делаете?»

Дураки ответили: «Мы не можем бросить эту лодку. Мы переплыли на ней с того берега на этот. Как можно ее бросить? Только благодаря ей мы добрались сюда. Без нее мы погибли бы на том берегу. Приближалась ночь, а на том берегу водятся дикие звери; к утру мы, конечно бы, все погибли. Мы никогда не бросим эту лодку. Мы перед ней в вечном долгу. Мы будем носить ее на своих головах из чувства благодарности».

Методы опасны лишь в том случае, если вы не осознаете их; если же осознаете, их можно прекрасно использовать. По-вашему, эта лодка опасна? Да, опасна, но только в том случае, если вы собираетесь из чувства благодарности всю жизнь носить ее на голове. В противном случае это просто средство передвижения, которым нужно воспользоваться и бросить, воспользоваться и оставить, воспользоваться и никогда не вспоминать о нем; в этом нет больше никакой нужды, никакого смысла!

Отбрасывая средство, вы автоматически начинаете обосновываться в своей сущности. Ум цепляется за старое, он мешает вам обосноваться в сущности. Он заставляет вас интересоваться чем-то таким, чем вы не являетесь: например, лодками.

Когда вы ни за что не цепляетесь, тогда идти некуда; все лодки оставлены, вы никуда не можете идти; все дороги отброшены, вы никуда не можете идти; все сновидения и желания исчезли, пути для продвижения нет. Расслабление приходит само собой.

Подумайте, что значит слово расслабиться. Будьте... обосновывайтесь... вы пришли домой.

Только что все источало благоухание, а в следующий момент — вы ищете аромат и не можете его отыскать.

Сначала будут только проблески. Медленно, медленно они крепнут, они упрочиваются. Медленно, медленно, очень медленно они обосновываются навсегда. Но вы пока не имеете права считать, что это уже случилось; это было бы ошибкой.

Когда вы сидите медитируя, когда вы занимаетесь медитацией, это будет случаться. А потом уйдет. Так что же вам следует делать между занятиями?

Между занятиями продолжайте использовать метод. Когда же пребываете в глубокой медитации, отбрасывайте его. Постепенно осознание будет становиться все чище, а потом наступит вдруг момент, когда оно станет совершенно чистым. Тогда отбросьте метод, оставьте метод, забудьте все средства, просто обосновывайтесь и будьте.

Сначала это будет длиться лишь мгновения. Возможно, это случится здесь, когда вы меня слушаете. Всего мгновение – и, подобно легкому ветерку, вы переноситесь в иной мир, в мир не-ума. Всего одно мгновение вы знаете, что вы знаете, но всего одно мгновение. И вновь наступает темнота, и снова возвращается ум со своими сновидениями, со своими желаниями и глупостями.

На мгновение облака разошлись, и вы увидели солнце. Но вот снова облака кругом; все потемнело, солнце исчезло. Трудно даже поверить, что солнце существует. Трудно поверить, что пережитое вами мгновение было истинным. Возможно, это была иллюзия. Ум может сказать, что это была игра воображения.

То, что это случилось с вами, так неправдоподобно, так невероятно. Несмотря на всю глупость вашего ума, несмотря на все эти облака и темноту, это с вами случилось: вы на мгновение увидели солнце. Это невероятно, это, должно быть, игра воображения; вероятно, вы просто уснули и увидели все во сне.

Между занятиями медитацией начинайте снова: забирайтесь в лодку, используйте лодку.

#### ВООБРАЖЕНИЕ МОЖЕТ РАБОТАТЬ НА ВАС

Сначала вы должны понять, что такое воображение. В наше время его очень осуждают. Едва услышав слово «воображение», вы тут же скажете, что оно бесполезно, что вы желаете чего-либо реального, а не воображаемого. Однако воображение – это реальность, это способность, это наша потенциальная возможность. Вы можете воображать, и это доказывает, что ваша сущность способна к воображению. Эта способность реальна. Посредством воображения вы можете разрушать или созидать самих себя – выбор за вами. Воображение очень могущественно. Оно – потенциальная сила. Что такое воображение? Это столь глубокое принятие какой-то точки зрения, что эта точка зрения становится реальностью. Вы слышали, должно быть, об одной технике, которая используется на Тибете? Ее называют «йога тепла». Холодная ночь, падает снег, а тибетский лама стоит обнаженный под открытым небом. Температура ниже нуля. Вы просто бы там замерзли. Но лама жив. Он практикует определенную технику: он воображает, что его тело – это горящий огонь, он воображает, что ему жарко, что он потеет. И действительно начинает потеть, хотя температура ниже нуля. Лама начинает потеть. Что происходит? Его пот реален, его тело действительно горячее, но эта реальность создана посредством воображения.

Как только вы настраиваетесь на воображение, ваше тело начинает действовать. Многие поступки вы совершаете, не подозревая, что работает ваше воображение. Посредством воображения вы не раз вызывали болезнь; вы воображаете, что вот она, эта болезнь, что заразная болезнь рядом с вами, что она повсюду. Ваша восприимчивость возрастает, и теперь вы вполне можете заболеть – болезнь обретет реальность, хотя вызвана она воображением. Воображение – это сила, это энергия, увлекающая за собой ум. Ум следует за воображением, а тело следует за умом.

Различие между западной школой гипноза и тантрической традицией состоит в следующем: гипнотизеры считают, что посредством воображения вы нечто создаете; тантра же считает, что вы ничего не создаете: воображение просто настраивает вас на что-то уже существующее.

Все то, что создано посредством воображения, не будет долговечным. А если что-то нежизнеспособно, значит, оно фальшиво, нереально, значит, вы создаете иллюзию.

## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

### ВРЕМЕНИ ДОСТАТОЧНО

Собираясь медитировать, выдерните телефонный шнур из розетки, устройте себе перерыв. Прикрепите на двери записку, в которой напишите, что вы медитируете и в течение часа просите вас не беспокоить. Когда входите в комнату для медитации, снимите обувь, ведь вы ступаете по священной земле. Оставьте не только обувь, но и все свои заботы. Оставьте вместе с обувью. Входите внутрь необремененным.

Из двадцати четырех часов всегда можно выкроить один час. Отдайте двадцать три часа своим занятиям, желаниям, мыслям, амбициям, проекциям. Один час оставьте для медитации, и в конце концов вы обнаружите, что только этот час и есть реальный час вашей жизни; остальные двадцать три часа были пустой тратой времени. Уцелел только этот час, все остальные были выброшены на ветер.

### ПРАВИЛЬНОЕ МЕСТО

Вы должны найти такое место, которое усиливает медитацию. Можете, например, сесть под деревом. Вряд ли стоит сидеть возле кинотеатра или на вокзале, отправляйтесь лучше на природу – в горы, к деревьям, к реке, где все еще течет дао, где оно вибрирует, пульсирует, изливается во все стороны. Деревья пребывают в непрерывной медитации. Их медитация безмолвна, неосознанна. Я не призываю вас: «Станьте деревом»; нет, вы должны стать буддой! Впрочем, у Будды есть общая с деревом черта: он так же, как и дерево, зеленеет, так же полон соков, так же роскошествует, – но есть и разница. Он сознателен, дерево – бессознательно. Дерево бессознательно пребывает в дао; человек, подобный Будде, пребывает в дао сознательно. А это такая же огромная разница, как между землей и небом.

Но если вы сидите под деревом, окруженный прекрасными поющими птицами, а рядом танцует павлин или течет река, и до вас доносится шум струящейся воды, или вы сидите рядом с водопадом и слышите его величественную музыку...

Найдите место, где природа еще не разрушена, не осквернена. Если вам не найти такого места, тогда просто закройте дверь и займитесь медитацией в своей комнате. Хорошо, если у вас найдется для этого специальная комната. Подойдет и небольшой уголок, но там вы должны заниматься только медитацией. Почему только медитацией? Да потому, что каждый вид деятельности порождает свои особые вибрации. Если вы медитируете только в этом месте, оно становится медитативным. Каждый день, когда вы медитируете, оно впитывает ваши вибрации. На следующий день эти вибрации возвращаются к вам. Они помогают, они отвечают взаимностью, они отзываются.

Когда же человек действительно станет медитирующим, тогда он может медитировать и возле кинотеатра, и на вокзале.

На протяжении пятнадцати лет я разъезжал по всей стране – день за днем, месяц за месяцем, год за годом – в поезде, в самолете, в автомобиле, и это ничуть не мешало мне медитировать. Как только вы действительно укоренитесь в своей сущности, ничто уже не сможет вам помешать. Но так будет в конце, а не в начале.

Когда дерево пустило корни, пусть дуют ветры, пусть льют дожди, пусть грохочет гром: ничто уже ему не повредит. Это свидетельствует о

непоколебимости дерева. Но когда дерево маленькое, нежное, тогда ему опасен даже ребенок; даже проходящая мимо корова может его погубить.

#### РАСПОЛАГАЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ

Поза должна быть такой, чтобы вы забыли о своем теле. Что такое удобство? Когда вы забываете о своем теле, вам удобно. Когда вы постоянно помните о нем, вам неудобно. Так что неважно, где вы сидите, – в кресле или на земле. Располагайтесь поудобнее, потому что, если вашему телу неудобно, вы не сможете пожелать иных блаженств, которые присущи более глубоким слоям: если первый слой упущен, недоступны и все остальные. Если вы действительно хотите стать счастливым, блаженным, начинайте обретать блаженство с самого начала. Удобная поза тела необходима каждому, кто пытается достичь внутреннего экстаза.

#### НАЧИНАЙТЕ С КАТАРСИСА

Я никогда не советую людям начинать непременно с сидения. Начинайте с того, что вам легче. В противном случае вам не избежать многих ненужных вещей – вещей, которые на самом деле не существуют.

Если вы начнете с сидения, вы почувствуете большое беспокойство. Чем чаще вы будете пытаться просто сидеть, тем большее беспокойство будете испытывать. Вы станете сознавать только свой безумный ум, и больше ничего. Это вызовет депрессию; вами овладеет разочарование, вы не испытаете блаженства. Наоборот, вам покажется, что вы сошли с ума. А иногда вы и впрямь можете сойти с ума!

Если вы искренне желаете «просто сидеть», вы и правда можете сойти с ума. Безумцев в мире не так много лишь потому, что желания людей не вполне искренни. Приняв сидячую позу, вы обнаруживаете в себе так много безумия, что, если вы сохраняете искренность и продолжаете медитацию, вы вполне можете сойти с ума. Раньше это случалось довольно часто. Поэтому я не советую ничего такого, что может породить разочарование, депрессию, печаль... что позволит вам слишком сознательно отнестись к своему безумию. Вы можете оказаться не готовы к его осознанию.

Постигать определенные вещи нужно постепенно. Знания не всегда хороши. Они должны раскрываться постепенно, по мере того как возрастает ваша способность впитывать их.

Я начинаю с вашего безумия, а не с сидячей позы. Я позволяю вам быть безумным. Если вы танцуете как сумасшедший, внутри вас происходит нечто противоположное. Безумный танец помогает вам осознать внутри себя некую безмолвную точку; сидя же безмолвно, вы начнете осознавать свое безумие. Точкой осознания всегда является противоположное.

Когда вы танцуете как безумный, когда кричите и задыхаетесь, я позволяю вам стать безумным. И тогда вы начнете осознавать внутри себя едва уловимую точку, глубинную точку, которая безмолвна и спокойна в противовес хаосу на периферии. Вы испытаете блаженство; в центре вас царит безмолвие. Но если вы просто сидите, медитируя, тогда ваша внутренняя точка – это точка безумия. Снаружи вы безмолвны, зато внутри – безумны.

Если вы начнете с чего-то активного: позитивного, живого, подвижного – это будет лучше. Тогда вы почувствуете, как возрастает внутреннее спокойствие. Чем больше оно возрастает, тем лучше вам удастся использовать сидячую или лежащую позу, тем лучше удастся безмолвная медитация. Но к этому времени положение дел станет иным – совершенно иным.

Медитационная техника, начинающаяся с движения, действия, помогает вам и в другом отношении. Она становится катарсисом. Когда вы сидите, вы разочарованы: ваш ум желает двигаться, а вы сидите. Каждый ваш мускул, каждый нерв напрягается. Вы пытаетесь навязать себе то, что вам неестественно. В этом случае вы разделяете себя на того, кто навязывает, и на того, кому навязывают. Та часть, которой навязывают и которую

подавляют, является более подлинной. Эта часть вашего ума больше, чем та часть, которая подавляет, а большая часть неизбежно победит.

То, что вы подавляете, в действительности, должно быть не подавлено, а изгнано. Все это накопилось внутри вас потому, что вы постоянно это подавляли. Воспитание, культура, образование являются подавляющими. Вы подавляете многое из того, что можно было бы легко изгнать в случае иного, более сознательного образования, в случае большей осознанности ваших родителей. Лучше осознавая внутренний механизм ума, культура помогла бы вам многое выбросить.

Например, когда ребенок сердится, мы ему говорим: «Не сердись». И он начинает подавлять свой гнев. Постепенно то, что было кратковременным событием, становится постоянным. Теперь ребенок не будет выражать гнев, зато будет оставаться сердитым. Мы накопили слишком много гнева из всего того, что являлось чем-то кратковременным. Только подавляя гнев, можно сердиться постоянно. Гнев – это краткая вспышка, которая возникает и исчезает; если он выражен, вы не будете больше сердиться. Так что я позволил бы ребенку сердиться с большей подлинностью. Пусть как можно глубже погружается в свой гнев. Не подавляйте его.

Разумеется, возникнут проблемы. Когда мы говорим: «Сердись», то имеем в виду его гнев на кого-то. Но ребенка можно направить. Можно дать ему подушку и сказать: «Сердись на подушку. Злись на подушку». С самого начала ребенка можно воспитывать таким образом, чтобы изменять направление его гнева. Ребенку можно дать какую-нибудь вещь: пусть швыряет ее до тех пор, пока гнев не пройдет. За несколько минут, за несколько секунд он разгонит свой гнев, и накапливаться будет нечему.

Вы накопили в себе гнев, секс, ярость, жадность и тому подобное. И теперь то, что вы накопили, стало вашим безумием. Оно там, внутри. Если вы начинаете с какой-нибудь подавляющей медитации (например, просто с сидения), вы подавляете тем самым все это, не позволяете ему высвободиться. Вот почему я начинаю с катарсиса. Сначала выбросьте наружу все то, что подавлено, и когда сможете выбросить наружу свой гнев, вы обретете зрелость.

Если я не могу любить в одиночестве, если я могу любить только тогда, когда рядом со мной тот, кого я люблю, значит, я еще не созрел. В этом случае моя любовь находится от кого-то в зависимости. Кто-то должен быть рядом; только тогда я могу любить. Подобная любовь очень поверхностна. Она не есть моя природа. Если я один в комнате и не испытываю любви, значит, любовь не проникла вглубь меня, не стала частью моей сущности.

Вы становитесь все более и более зрелым, по мере того как оказываетесь все менее и менее зависимым. Если вы можете сердиться в одиночестве, значит, вы обрели зрелость. Для того, чтобы сердиться, вам никто не нужен. Поэтому-то я и делаю необходимым условием катарсис в самом начале. Вы все должны выбросить в небо, в открытое небо, не имея при этом никакого объекта.

Сердитесь, но только без того человека, на которого стали бы сердиться. Плачьте, но без всякой на то причины. Смейтесь, просто смейтесь, не имея ни малейшего повода для смеха. Тогда вы сможете просто выбросить все то, что было вами накоплено. Взять и выбросить! Как только вы узнали, как это сделать, – вы освобождаетесь от бремени своего прошлого.

За несколько мгновений вы можете освободиться от бремени всей своей жизни – даже нескольких жизней. Если вы готовы все выбросить, если вы позволите своему безумию выйти наружу, тогда за несколько мгновений происходит глубокое очищение. Теперь вы очищены: свежи, невинны. Вы снова ребенок. Вернув себе невинность, вы можете выполнить сидячую медитацию: сидеть, или лежать, или делать что-нибудь еще – теперь внутри вас нет безумца, который мешает вам, когда вы сидите медитируя.

Самым первым должно быть очищение – катарсис. В противном случае, выполняя дыхательные упражнения, принимая сидячую позу, практикуя асаны, йогические позы, – вы просто-напросто что-то в себе подавляете. Когда же

вы выбросите все наружу, произойдет нечто странное: сидение начнет просто случаться, асаны начнут случаться. Все будет происходить спонтанно.

Начинайте с катарсиса, и тогда внутри вас расцветет нечто прекрасное. Оно будет обладать иным качеством, иной красотой – совершенно иной. Оно будет подлинным.

Когда безумие приходит к вам, когда оно нисходит на вас, это не обман. Вы не культивируете его. Оно приходит к вам; оно случается с вами. Вы чувствуете, как оно растет внутри вас, подобно тому, как мать чувствует в своем чреве рост младенца.

Когда я руководил медитационным лагерем, в Монт Абу, мы ежедневно практиковали там один метод, при котором все участники рассаживались рядом и каждому позволялось делать все, что он хотел, – никаких ограничений, не разрешалось только вмешиваться в действия других. Каждый говорил все, что хотел; если он хотел плакать, он плакал; если хотел смеяться, то смеялся, – и так тысяча людей! Это был настоящий балаган! Вы не представляете себе, какие глупые вещи делали все эти серьезные люди! Один из них, например, строил страшные рожи, изо всех сил высовывая язык, а ведь это был комиссар полиции!

Хорошо помню одного человека, потому что обычно он садился прямо против меня. Это был богатый человек из Ахмедабада, он занимался торговлей на бирже и потому почти непрерывно разговаривал по телефону. Всякий раз, когда начиналась одночасовая медитация, он уже через две-три минуты снимал телефонную трубку. Он набирал номер: «Алло!» И говорил – по его лицу было видно, что ему отвечали, – «Покупайте».

Так продолжалось в течение часа. Он звонил то в одно место, то в другое, но время от времени поднимал на меня глаза и улыбался: «Какой чепухой я занимаюсь!» Однако я держал себя совершенно серьезно и никогда не улыбался ему в ответ. Тогда он снова принимался звонить – «Никто не обращает на меня внимания, каждый занят своими делами».

Тысяча людей, проделывающих такое... а ведь все продолжало совершаться в их умах. Этот метод был для них удобным случаем вывести все наружу. Такой спектакль!

Обычно старшим в лагере в Монт Абу был Джаянтибай; и вот один из его приятелей вдруг скинул с себя всю одежду. Вот это сюрприз! Джаянтибай стоял рядом со мной и не мог поверить в случившееся. Его приятель был очень серьезным и богатым человеком; как мог он делать все это на глазах у тысячи людей? Потом он принялся толкать автомобиль, на котором я приехал, – это был автомобиль Джаянтибая. Мы находились в горах, и прямо перед нами – пропасть глубиной в тысячу футов, а он, голый, толкает автомобиль.

Джаянтибай спросил меня: «Что делать? Ведь он разобьет мою машину. Я никогда не подозревал, что он что-то против нее имеет: ведь мы с ним – приятели».

На это я ему ответил: «А ты толкай машину с другой стороны, не то он ее...»

Джаянтибай стал мешать приятелю толкать автомобиль, тот прыгал вокруг и кричал: «Прочь с дороги! Я ненавижу эту машину!» – потому что у него не было такой, а это был автомобиль заграничной марки, который Джаянтибай держал для меня. Я приезжал в Монт Абу три-четыре раза в год, и он держал этот автомобиль специально для меня.

Должно быть, его приятель завидовал, что у него есть автомобиль заграничной марки. Разобравшись в происходящем, несколько человек бросилось на помощь Джаянтибаю. Когда его приятель обнаружил, как много людей ему мешают, он в знак протеста вскарабкался на дерево, которое росло тут же. Голый, он уцепился за верхушку дерева и раскачивался вместе с ним. Возникло опасение, что верхушка дерева обломится и он упадет сверху на людские головы. Джаянтибай спросил меня: «Что теперь делать?»

Я ответил: «Он – твой приятель. Оставь его, не беспокойся. Пусть люди разойдутся в ту и в другую сторону, а он пусть делает все, что ему

угодно. Твою машину он уже оставил. В крайнем случае получит несколько переломов».

Когда люди отошли в сторону, он успокоился и молча сидел на дереве. Вскоре медитация закончилась, но он продолжал сидеть на дереве, и Джаянтибай крикнул: «Слазь! Медитация закончилась».

Словно очнувшись от сна, его приятель огляделся вокруг и вдруг обнаружил, что он голый! Он спрыгнул с дерева, бросился к своей одежде и взволнованно спросил: «Что со мной было?» Ночью он пришел ко мне и сказал: «Это очень опасная медитация! Я мог убить себя или кого-нибудь другого. Мог разбить машину, а ведь я – друг Джаянтибая, и я никогда не думал... но, вероятно, хотел в мыслях чего-то подобного».

Мне не нравилось, что вы приезжаете на его машине, и не нравилось, что он купил себе машину заграничной марки, но все это во мне было совершенно бессознательно. А что я делал на дереве? Кажется, я накопил в себе слишком много злобы, ведь я хотел убить этих людей».

Эта медитация приносила огромную пользу. В течение одного часа она настолько успокаивала людей, что они говорили мне: «Как будто вынули из головы огромный камень. Мы не понимали, что носим в своем уме». Но чтобы понять это, нет другого пути, кроме безграничного самовыражения.

Это лишь небольшой эксперимент, я советовал людям продолжать его дальше. Я говорил: вскоре вы подойдете к еще большему, а когда-нибудь достигнете точки, в которой все будет исчерпано. Только помните: не надо никому мешать, не надо ничего разрушать. Говорите все, что хотите, выкрикивайте ругательства, делайте все, что угодно, – исчерпайте все то, что вы накопили.

Но этот мир – странный мир. Правительство Раджастана на своей ассамблее приняло резолюцию, запрещающую мой лагерь в Монт Абу; они прослышали о происшедшем – будто бы совершенно нормальные люди сходят там с ума и вообще совершают всякого рода безрассудства. Политики в ассамблее до сих пор не имеют никакого представления о том, что такое человеческий ум, что такое его подавление и как выводить его наружу, как его уничтожать. Мне пришлось отменить эту медитацию; в противном случае правительство запретило бы лагерь в Монт Абу.

## КАК ДОСТИЧЬ СВОБОДЫ

### ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ МОМЕНТА

Медитирование, независимо от метода, предполагает несколько обязательных условий; эти обязательные моменты необходимы в каждом методе. Первое из них – это расслабленное состояние: никакой борьбы с умом, никакой контроль ума, никакой сосредоточенности. Второе: просто наблюдайте со спокойным осознанием все то, что происходит, но не вмешивайтесь – просто наблюдайте ум, безмолвно, без всякого суждения и оценки.

Вот эти три момента: расслабление, наблюдение, отсутствие суждения; и постепенно на вас нисходит великое безмолвие. Все движение внутри вас прекращается. Вы есть, но никакого ощущения «я есть» не существует – есть только чистое пространство.

Существует сто двенадцать методов медитации. Я уже о них рассказывал. Их структура отличается друг от друга, но основные принципы те же самые: расслабление, наблюдение, отсутствие суждения.

### ИГРАЙТЕ (BE PLAYFUL)

Миллионам людей медитация не удается из-за того, что ее воспринимают не в том ключе. Она кажется слишком серьезной, унылой, несет в себе что-то церковное; такое впечатление, будто она предназначена для мертвых или

почти мертвых – для тоскливых и серьезных созданий с вытянутыми лицами, для тех, кто забыл, что такое праздник, шутка, веселье, игра...

Вот признаки медитации: подлинно медитативный человек играет, жизнь для него – шутка, лила, игра. Жизнь доставляет ему невероятное наслаждение. Он не серьезен, он расслаблен.

#### НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ

Не спешите. Очень часто поспешность оказывается причиной задержки. Когда вы жаждете, ждите терпеливо – чем глубже ожидание, тем скорее приходит желаемое. Вы посадили зерно, а теперь сядьте в тень и наблюдайте за происходящим. Зерно проклюнется, прорастет, но ускорить процесс роста вы не в силах. Всему требуется время. Делайте то, что вы должны делать, а результаты предоставьте Богу. В жизни ничто не проходит даром, особенно шаги, сделанные в сторону истины.

Но иногда возникает нетерпение; оно возникает вместе с жадой, и оно же является помехой. Жадю оставьте, а нетерпение отбросьте.

Не путайте нетерпение с жадой. При жадости есть тоска, но нет борьбы; при нетерпении есть борьба, но нет тоски. При сильном желании есть ожидание, но нет требовательности; при нетерпении есть требовательность, но нет ожидания. При жадости есть безмолвные слезы; при нетерпении есть бесконечная борьба.

Истину нельзя захватить, совершив набег; ее обретают, когда ей сдаются, а не когда ее побеждают. Истину завоевывают посредством полной капитуляции.

#### НЕ ЖДИТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Это ориентируется на результат, ум всегда жаждет результата. Ум никогда не заинтересован в самом действии, он заинтересован в результате. «Что я с этого получу?» Если ум сумеет добиться чего-либо, вообще не совершая никаких действий, то он предпочтет кратчайший путь.

Образованные люди становятся хитрыми вот почему: они умеют отыскивать кратчайшие пути. Если вы зарабатываете деньги законным образом, на это может уйти вся ваша жизнь. Но если вы зарабатываете деньги, занимаясь контрабандой, играя в азартные игры или как-нибудь еще, – став политическим лидером, премьер-министром, президентом, – то в этом случае вам открываются кратчайшие пути. Образованный человек становится хитрым. Он не становится мудрым, он просто становится умнее. Он становится настолько хитрым, что желает обладать всем, ничего при этом не делая.

Медитация случается только с теми, кто не ориентирован на результат. Медитация – это состояние, не ориентированное на цель.

#### ЦЕНИТЕ НЕОСОЗНАВАНИЕ

Когда вы осознаете, наслаждайтесь осознанием, а когда не осознаете, наслаждайтесь неосознанием. В этом нет ничего плохого, потому что неосознание подобно отдыху. Если бы его не было, осознание обернулось бы напряжением. Если вы будете бодрствовать по двадцать четыре часа в сутки, то сколько дней, по вашему мнению, вы сможете прожить? Без пищи человек способен жить три месяца; а без сна он уже через три недели сойдет с ума и попытается совершить самоубийство. Днем вы бодрствуете; ночью расслабляетесь, и это расслабление помогает вам днем бодрствовать, быть снова полным сил. Энергия прошла через период отдыха, поэтому утром она вновь оживает.

То же самое происходит и с медитацией: несколько минут вы совершенно сознательны, вы на вершине, а на несколько минут оказываетесь в долине, отдыхаете. Осознание исчезло, вы забыли. Что ж в этом плохого?

Все очень просто. Благодаря неосознанию, осознание появится снова, свежее, юное, и будет продолжаться дальше. Если вы можете наслаждаться и тем, и другим, то вы становитесь третьим. Это главное, что



необходимо понять: если вы можете наслаждаться и тем, и другим, значит, вы ни то и ни другое – не осознание, не неосознание: вы тот, кто наслаждается и тем, и другим. Появляется нечто потустороннее.

Это и есть подлинный свидетель. Счастье, которым вы наслаждаетесь, что в нем плохого? Когда счастье ушло и вы стали печальны, что плохого в печали? Наслаждайтесь ею. Если вы способны наслаждаться печалью, значит вы ни то и ни другое.

Вот что я скажу: если вы наслаждаетесь печалью, в ней есть своя красота. Счастье мелко; печаль глубока, она обладает глубиной. Человек, который никогда не знал печали, будет мелким, он останется на поверхности. Печаль – как темная ночь, она очень глубока. У темноты есть свое безмолвие, у печали тоже. Счастье журчит как ручеек; оно вызывает шум. Счастье подобно горной реке; оно течет с шумом. Но горная река никогда не бывает глубокой; она всегда мелка. Когда река достигает долины, она становится глубокой, но ее шум исчезает. Река течет как бы не двигаясь. У печали есть глубина.

Зачем создавать беспокойство? Когда вы счастливы, будьте счастливы, наслаждайтесь счастьем, но не отождествляйтесь с ним. Когда я говорю: будьте счастливы, то имею в виду – наслаждайтесь счастьем. Пусть оно будет атмосферой, которая колеблется и изменяется. Утро сменяется полднем, полдень сменяется вечером, затем наступает ночь. Пусть счастье будет атмосферой вокруг вас. Наслаждайтесь им, а когда приходит печаль, наслаждайтесь печалью. Я учу вас наслаждаться независимо от обстоятельств. Сидите безмолвно и наслаждайтесь печалью, и вдруг – печаль перестает быть печалью; она стала безмолвной мирной минутой, которая прекрасна сама по себе. В печали нет ничего плохого.

И тогда появляется высшая алхимия, точка, в которой вы внезапно понимаете, что вы ни то и ни другое – не счастье и не несчастье. Вы – наблюдатель: вы наблюдаете вершины, вы наблюдаете долины; но вы ни то и ни другое.

Достигнув этой точки, вы можете праздновать что угодно – праздновать жизнь, праздновать смерть.

#### МЕХАНИЗМЫ ПОМОГАЮТ, НО МЕДИТАЦИИ ОНИ НЕ СОЗДАЮТ

Повсюду в мире создается множество механизмов, претендующих на то, что они принесут вам медитацию; стоит только надеть наушники и расслабиться, и через десять минут вы достигнете состояния медитации.

Это – глупость невероятная, но есть причина, по которой эта идея проникла в головы технически мыслящих людей. Когда ум бодрствует, он функционирует на волне определенной длины. Когда ум видит сны, он функционирует на волне еще одной длины. Когда ум крепко спит, он функционирует опять же на волне иной длины. Но ничто из этого не есть медитация.

На протяжении тысячелетий медитацию называли турия, «четвертое». Когда вы выходите за пределы глубочайшего сна и, тем не менее, осознаете, это осознание и есть медитация. Это не переживание; это вы, ваша сущность.

Конечно, высокотехнические механизмы в верных руках могут принести огромную пользу. Они способны создать такой вид волн в вашем уме, что вы почувствуете себя расслабленным, как бы полуспящим... мысли исчезают и наступает такой момент, когда все в вас смолкает. В этот момент вы погружаетесь в волны глубокого сна. Вы не будете осознавать, что это глубокий сон, но через десять минут после того, как механизм отключат, вы обнаружите результат: вы спокойны, мирны, тихи, никакого волнения, никакого напряжения, жизнь кажется вам веселой и радостной. Человек чувствует себя так, словно он совершил внутреннее омовение. Все ваше существо спокойно и невозмутимо.

Благодаря этим механизмам, некоторые явления становятся неизбежными, ибо ни от каких ваших действий они не зависят. Очень похоже на слушание

музыки: вы чувствуете себя мирным, гармоничным... Эти механизмы подведут вас к третьему состоянию – к глубокому сну, к сну без сновидений.

Но если вы считаете, что это и есть медитация, то вы ошибаетесь. Я хочу сказать, что это хорошее переживание, если во время глубокого сна вы сможете с самого начала осознавать, как ум изменяет свои волны... Вам следует быть бдительным, пробужденным, наблюдательным – что происходит? – и вы обнаружите, как ваш ум постепенно погружается в сон. А если вы видите, как ум погружается в сон... тот, кто видит это, и есть ваша сущность, в этом – цель подлинной медитации.

Механизмы не могут создать такого осознания. Осознание должны создать вы, но механизмы за какие-то десять минут могут создать такую возможность, какую вы вряд ли создадите в течение нескольких лет. Так что я не против высокотехнических механизмов, я целиком за них. Я лишь хочу, чтобы люди, которые распространяют их по всему миру, знали, что они делают хорошее дело, но дело неполное.

Оно будет полным только тогда, когда человек во время глубочайшего безмолвия будет бдителен, будет подобен маленькому пламени осознания. Все исчезает, все вокруг темнота, безмолвие и спокойствие – все, кроме непоколебимого пламени осознания. Так что если механизм окажется в верных руках и если людям объяснят, что подлинное осознание приходит не через механизм, тогда он сможет создать ту самую почву, на которой разгорится пламя. Но пламя это зависит только от вас, а не от механизма.

Так что, с одной стороны, мне нравятся эти механизмы, а с другой, я очень настроен против них, потому что многие люди подумают: «Это медитация» – и обманутся. Механизмы причинят огромный вред, и тем не менее скоро они распространятся по всему миру. Принцип их действия прост – в нем нет ничего сложного; нужно создать определенные волны. Музыканты смогут научиться у механизмов тем волнам, которые механизмы создают в людях, и создавать их при помощи своих музыкальных инструментов. Необходимость в механизмах отпадет, музыканты сами создадут для вас эти волны, и вы будете погружаться в сон! Но если вы сможете осознавать даже в глубочайшем сне, понимая, что еще один шаг – и вы станете бессознательным, значит, вы узнали секрет. Этот механизм можно прекрасно использовать.

По отношению ко всем механизмам справедливо следующее: в верных руках их можно с успехом применять на благо человечества. При неправильном использовании они станут только помехой. К несчастью, правильно пользоваться ими могут далеко не все...

И однако же, это не медитация, а лишь смена радиоволн, которые пронизывают пространство вокруг нас. Это, разумеется, очень полезный опыт; иначе медитация осталась бы для многих всего-навсего словом. Они надеются, что когда-нибудь начнут медитировать, но сомневаются при этом: есть ли кто-нибудь, кто уже медитирует?

На Западе ум механистичен, подход механистичен; люди стремятся все свести к механизму – и способны это сделать. И все же есть вещи, которые лежат за пределами возможностей любого механизма. Осознание невозможно создать никаким механизмом; оно за пределами любой, даже самой высокой технологии. Но то, что способна дать технология, можно, разумеется, использовать. Ее можно использовать как удобную площадку для прыжка в медитацию.

Однажды вы вкусите осознание; возможно, механизм поможет вам в том, что осознание будет становиться все более ясным, в том, что ваше осознание будет все больше отделяться от того безмолвия, которое создает механизм. И тогда вы должны проделать это уже без всякого механизма. Если вы научитесь этому, значит, механизм чрезвычайно вам помог.

ВЫ – ЭТО НЕ ВАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Один из главных принципов, о котором необходимо помнить, – и не только вам, но и каждому – состоит в следующем: с чем бы вы ни встретились в своем внутреннем путешествии, вы этим не являетесь.

Вы – тот, кто свидетельствует это: будь оно ничто, блаженство или безмолвие. Необходимо помнить об одном: каким бы прекрасным и завораживающим ни был опыт, который вы переживаете, вы им не являетесь.

Вы – тот, кто его переживает, и если вы будете настойчиво продолжать, то целью путешествия окажется та точка, в которой не остается никакого переживания – ни безмолвия, ни блаженства, ни даже ничто. У вас не останется ни одного объекта, только ваша субъективность.

Зеркало пусто, оно ничего не отражает. Оно – это вы.

Даже великие путешественники по внутреннему миру застревали на прекрасных переживаниях и отождествляли себя с ними, думая: «Я обрел себя». Они останавливались, не достигнув конечной точки, где всякое переживание исчезает.

Просветление – это не переживание, а состояние, когда вы остаетесь совершенно один, когда вам нечего познавать. Нет ни одного объекта, какими бы прекрасными они ни были. Лишь в этот момент ваше сознание, которому не мешают никакие объекты, совершает поворот и возвращается к источнику.

Это становится самореализацией. Это становится просветлением.

Я должен напомнить вам, что значит слово «объект». Любой объект – помеха. Само значение этого слова – помеха, препятствие.

Объект может быть вне вас, в материальном мире; объект может быть внутри вас, в вашем психологическом мире, объекты могут быть в вашем сердце, в ощущениях, эмоциях, чувствах, настроениях. Объекты могут быть даже в вашем духовном мире. Они настолько экстатичны, что невозможно себе представить, что существует что-либо большее. Многие мистики останавливались, дойдя до экстаза. Да, это прекрасное место, живописное место, но это еще не возвращение домой.

Когда вы достигнете точки, где все переживания отсутствуют, где нет ни одного объекта, тогда сознание, лишенное препятствий, начнет двигаться по кругу (в бытии все движется по кругу, если этому ничто не препятствует), сознание исходит из того же источника, что и ваша сущность, и движется по кругу. Не встретив никакого препятствия – ни переживания, ни объекта – оно возвращается назад. И сам субъект становится объектом.

Это то, что Дж. Кришнамурти повторял в течение всей своей жизни: когда наблюдатель становится наблюдаемым, тогда знайте – вы достигли. До этого на пути встречаются тысячи вещей. Тело предоставляет свои собственные переживания, которые известны как переживания центров кундалины; семь центров становятся семью цветками лотоса. Каждый из них больше и выше предыдущего, их аромат просто опьяняет. Ум предоставляет вам неограниченные, бесконечные пространства. Но помните о главном: дом еще не достигнут.

Наслаждайтесь путешествием, наслаждайтесь встречающимися в путешествии пейзажами – деревьями, горами, цветами, реками, солнцем, луной, звездами, но не останавливайтесь до тех пор, пока ваша субъективность не станет своим собственным объектом. Когда наблюдатель становится наблюдаемым, когда познающий становится познаваемым, когда видящий становится видимым, тогда дом достигнут.

Этот дом и есть тот подлинный храм, который мы отыскиваем на протяжении жизней, но постоянно сбиваемся с пути. Мы довольствуемся прекрасными переживаниями.

Мужественный искатель должен оставить прекрасные переживания позади и двигаться дальше. Когда все переживания исчерпаны и он остается в полном одиночестве... тогда никакой экстаз не является более экстатичным, никакое блаженство не является большим блаженством, никакая истина не является более истинной. Вы достигли того, что я называю божественностью, вы стали богом.

Один старик пришел к доктору.

- У меня сложности с отправлением естественных потребностей, – пожаловался он.
- Отлично, давайте посмотрим. Как обстоят дела с мочеиспусканием?
- Каждое утро в семь часов, как ребенок.
- Хорошо. А как насчет опорожнения кишечника?
- В восемь часов каждое утро, как часы.
- Так в чем же проблема? – спросил доктор.
- Я просыпаюсь только в девять.

Вы спите, и пришло время проснуться. Все эти переживания – переживания спящего ума. У пробужденного ума вообще нет никаких переживаний.

#### НАБЛЮДАТЕЛЬ – ЭТО НЕ СВИДЕТЕЛЬ

Наблюдатель и наблюдаемое – это два аспекта свидетеля. Когда они исчезают друг в друге, когда они растворяются друг в друге, когда они образуют единство, вот тогда впервые во всей целостности и появляется свидетель.

Но у многих возникает сомнение. Его причина в том, что они считают, будто свидетель – это наблюдатель. В их уме наблюдатель и свидетель (the observer and the witness) – синонимы. Это не так; наблюдатель не есть свидетель: наблюдатель – лишь часть свидетеля. Но всякий раз, когда часть мыслит о себе как о целом, возникает заблуждение.

Наблюдатель означает субъективное, а наблюдаемое – объективное: наблюдатель означает то, что находится вне наблюдаемого, и наблюдатель – то, что находится внутри. Внутреннее и внешнее невозможно разделить; они вместе, они могут быть только вместе. Когда переживается эта совместность или, точнее сказать, единство, тогда и возникает свидетель.

Вы не можете практиковать свидетеля. Если вы попытаетесь это делать, то будете практиковать только наблюдателя, а наблюдатель – это не свидетель.

Что же в этом случае делать? Нужно осуществить сплавление, нужно осуществить слияние. Увидев розу, забудьте, что есть объект, который видят, и субъект, который видит. Пусть красота момента, благословение момента переполнит вас обоих – и теперь роза и вы больше не отделены, вы становитесь одним аккордом, одной песней, одним экстазом.

Когда вы любите музыку, смотрите на закат солнца, позволяйте этому повторяться снова и снова. Чем чаще такое происходит, тем лучше, ибо это не искусство, а уловка. Вы должны выработать интуицию; как только она появилась, вы сможете нажимать на спусковой крючок где угодно, в любой момент.

Когда возникает свидетель, не существует того, кто свидетельствует, и не существует того, что нужно свидетельствовать. Это чистое зеркало, в котором нет отражений. Даже говорить о зеркале неправильно; лучше говорить о процессе отражения. Это динамический процесс сплавления и слияния; не статическое явление, а течение. Роза достигает вас, вы достигаете розы: вы соучаствуете в бытии.

Забудьте о том, что свидетель – это наблюдатель; это не так. Наблюдателя можно практиковать, свидетель случается. Наблюдатель – это разновидность концентрации, он удерживает вас на отдалении. Наблюдатель увеличивает, усиливает ваше эго. Чем больше вы становитесь наблюдателем, тем сильнее ощущаете себя островом – отделенным, отдаленным, отчужденным.

Веками монахи во всем мире практикуют наблюдателя. Возможно, они называют его свидетелем, но это не свидетель. Свидетель – нечто совершенно иное, качественно иное. Наблюдателя можно практиковать, культивировать; практикуя наблюдателя, можно улучшать его.

Ученый наблюдает, мистик свидетельствует. Весь научный процесс – это процесс наблюдения: очень острое, пронизательное, точное наблюдение, от которого ничто не ускользает. Однако ученый не приходит к познанию Бога. Его наблюдение очень и очень квалифицированное, и, тем не менее, он не осознает Бога. Он не встречается с Богом; наоборот, он отрицает

существование Бога, ибо чем больше он наблюдает (а весь научный процесс – это процесс наблюдения), тем больше отделяется от бытия. На месте разрушенных мостов вырастают стены; он становится узником своего собственного эго.

Мистик свидетельствует. Но помните: свидетельство есть случайное событие, побочный продукт – побочный продукт целостного бытия в любом моменте, в любой ситуации, в любом переживании. Целостность – вот ключ: из целостности проистекает благословение свидетельствованию.

Забудьте о наблюдении; да, оно даст вам точную информацию о наблюдаемом объекте, но вы совершенно забудете при этом о своем собственном сознании.

## МЕДИТАЦИЯ – ЭТО УЛОВКА

Медитация – это тайна, которую можно назвать наукой, искусством и уловкой, не усмотрев в этом никакого противоречия.

С одной точки зрения, медитация – наука, ибо существует точная техника медитации, которую необходимо выполнять. Никаких исключений здесь нет, это почти научный закон.

Но с другой точки зрения, можно сказать, что медитация – искусство. Наука – это продолжение ума, математика, она логична, рациональна. Медитация же принадлежит сердцу, а не уму – это не логика, она ближе к любви. Она не похожа на какую-либо научную деятельность, она больше напоминает музыку, поэзию, живопись, танец; следовательно, ее можно назвать искусством.

Однако медитация – столь великая тайна, что ее не исчерпывают термины «наука» и «искусство». Она – это уловка: либо вы ее обретаете, либо нет. Уловка – это не наука, ей нельзя обучить. Уловка – это и не искусство. Уловка – это самая таинственная вещь, которую может постичь человек.

Когда я был маленьким, меня отправили к учителю плавания. Он был лучшим пловцом в городе, и я никогда не встречал человека, который был бы так влюблен в воду. Вода была его богом, он поклонялся ей, а река – его домом. Спозаранку – с трех часов утра – он уже был на реке. Вечер он тоже проводил на реке, а ночью сидел на берегу и медитировал. Вся его жизнь проходила рядом с рекой.

Когда меня привели к нему – я хотел научиться плавать, – он посмотрел на меня и что-то почувствовал. Он сказал: «Научиться плавать нельзя; я могу просто бросить тебя в воду, и ты сам научишься. Нет никакого способа научиться плавать, этому нельзя научить. Это уловка, а не знание».

И вот что он сделал: он бросил меня в воду, а сам остался на берегу. Два или три раза я вынырнул, но понял, что тону. Учитель стоял на берегу и даже не пытался мне помочь! Когда на карту поставлена жизнь, вы, разумеется, делаете все, чтобы спасти ее. Я принялся грести – наобум, лихорадочно, но сноровка пришла. Когда на карту поставлена ваша жизнь, вы делаете все, что можете... и всякий раз, когда вы делаете все, вы добиваетесь успеха!

Я поплыл! Я весь дрожал! «В следующий раз, – сказал я своему учителю, – не бросайте меня в воду: я прыгну сам. Теперь я знаю, что тело обладает врожденной способностью плавать. Дело не в том, как плавать, а в том, как настроиться на водяную стихию. Стоит только настроиться на водяную стихию, и она начинает вас защищать».

С тех пор я бросил немало людей в реку жизни! А сам стою на берегу... Почти никто, если он совершает прыжок, не терпит неудачу. Человек обречен выучиться.

Возможно, у вас уйдет несколько дней на то, чтобы овладеть уловкой. Ведь это уловка, а не искусство! Если бы медитация была искусством, то ей можно было бы обучиться. Но так как это уловка, вы должны попробовать – и постепенно ею овладеете. Один из японских профессоров психологии взялся обучать плаванию шестимесячных детей – и добился успеха. Тогда он стал

обучать трехмесячных младенцев – и преуспел в этом. Теперь он пытается обучать новорожденных, и я уверен, что он снова добьется успеха. Это вполне возможно – ведь плавание это уловка. Ничего другого не требуется: ни возраста, ни образования... это просто уловка. А если шести- и трехмесячные младенцы могут плавать, значит мы от рождения «знаем», как плавать... И просто должны раскрыть это знание. Чутьочку усилия, и вы сможете его раскрыть. То же самое верно и по отношению к медитации – и даже в большей степени, чем по отношению к плаванию. Вы просто должны сделать небольшое усилие.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ МЕДИТАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

### ДВА МОЩНЫХ МЕТОДА ПРОБУЖДЕНИЯ

Если быть точным, это не медитационные техники. Вы только настраиваетесь. Это как... если вы видели индийских музыкантов, исполняющих классическую музыку... в течение получаса, а иногда и дольше они приводят в порядок свои инструменты. Подкручивают колки, подтягивают или отпускают струны, барабанщик проверяет свой барабан – в порядке он или нет. Они проделывают это в течение получаса. Это еще не музыка, это лишь подготовка.

То, что мы называем «кундалини», не есть еще медитация. Это лишь подготовка. Вы настраиваете свой инструмент. Когда он готов, тогда вы стоите молча, и медитация начинается. Тогда вы полностью в ней. Вы сами себя разбудили, прыжками, танцем, дыханием, криком: все это – способы стать более чутким по сравнению с вашим обычным состоянием. Как только вы стали чутким, наступает ожидание. Ожидание – это медитация. Ожидание с полным осознанием. И тогда приходит медитация, она нисходит на вас, окружает вас, играет и танцует, она очищает вас, делает чистыми, преображает.

### ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ: КАТАРСИС И ПРАЗДНИК

Медитация – это энергетическое явление. О всех видах энергии необходимо знать главное, основной закон: энергия движется в двух противоположных направлениях. Она движется только так; другого пути для ее движения нет. Она движется в двух противоположных направлениях.

Чтобы стать динамической, любой энергии необходим противоположный полюс. Это напоминает электрический разряд между положительным и отрицательным полюсами. Если имеется только отрицательный полюс, электричество не возникнет; если только положительный, электричество тоже не возникнет. Необходимы два полюса. А когда встречаются два полюса, они создают электричество; тогда между ними проскакивает искра.

И так со всеми разновидностями явлений. Жизнь движется, не переставая, между мужским и женским полюсами, в противоположных направлениях. Женщина – отрицательная жизненная энергия; мужчина – положительный полюс. Они подобны электричеству – вот откуда такая притягательность! Если бы существовал только мужчина, жизнь исчезла бы; если бы существовала только женщина, не было бы никакой жизни, одна смерть. Между мужчиной и женщиной существует равновесие. Между мужчиной и женщиной – двумя полюсами, двумя берегами – течет река жизни.

Куда бы вы ни взглянули, вы обнаружите энергию,двигающуюся между двумя полюсами, удерживающуюся в равновесии.

Полярность очень важна для медитации, потому что ум логичен, а жизнь диалектична. Когда я говорю, что ум логичен, это значит, что ум движется по линии. Когда я говорю, что жизнь диалектична, это значит, что жизнь

движется в противоположных направлениях, а не по линии. Она движется зигзагообразно – от отрицательного к положительному, от положительного к отрицательному, от отрицательного к положительному. Она движется зигзагообразно, она использует противоположности.

Ум движется по линии, по обычной прямой линии. Он никогда не движется к противоположному – он отвергает противоположное. Он верит во что-то одно, а жизнь верит сразу в два.

Поэтому что бы ни создавал ум, он всегда выбирает одно. Если ум выбирает безмолвие, если он пресытился шумом жизни, если он решил стать безмолвным – тогда ум отправляется в Гималаи. Он хочет стать безмолвным, он не желает иметь ничего общего ни с каким шумом. Даже пение птиц будет его беспокоить, даже шелест ветерка в деревьях причинит ему беспокойство. Ум хочет безмолвия, он избрал свою линию. Отныне противоположное безмолвию будет им полностью отвергнуто.

Однако живущий в Гималаях человек, который ищет безмолвия и избегает противоположного, мертвеет; он непременно станет тупым. И чем сильнее он стремится к безмолвию, тем тупее он становится – ибо жизнь нуждается в противоположном, она нуждается в вызове, который бросает противоположное.

Между двумя противоположностями возникает совершенно иное безмолвие. Первый вид – это мертвое безмолвие, безмолвие кладбища. Мертвец безмолвен, но ведь вам вовсе не хотелось бы стать мертвецом. Мертвец абсолютно безмолвен. Никто не в силах нарушить его безмолвие; его сосредоточенность идеальна. Вы не сможете отвлечь его ум в сторону; он совершенно неподвижен. Даже если весь мир сойдет с ума, мертвец и дальше будет пребывать в своей сосредоточенности. И тем не менее стать мертвецом вам не хотелось бы. Безмолвие, сосредоточенность... но вам не хотелось бы стать мертвым – ведь если вы безмолвны, но мертвы, ваше безмолвие бессмысленно.

Безмолвие хорошо лишь тогда, когда вы живы, когда вы здоровы, когда жизнь и энергия бьют в вас ключом. Тогда безмолвие будет иметь смысл. Причем в этом случае безмолвие будет обладать своими особенностями. Оно не будет глупым. Оно будет живым. Оно окажется хрупким равновесием между двумя полюсами.

Человек, который ищет живое равновесие, живое безмолвие, отправился бы и на базар, и в Гималаи. Он отправился бы на базар, чтобы насладиться шумом, а в Гималаи, чтобы насладиться безмолвием. Он создаст равновесие между двумя полюсами и останется в этом равновесии. Посредством линейных усилий равновесия не достичь.

Именно это дзен и подразумевает под техникой усилия без усилия. Он использует противоречивые термины – усилие без усилия, врата без створок, путь без пути.

Дзен обычно использует противоречивые термины, подсказывая вам, что процесс будет диалектическим, а не линейным. Противоположное следует не отвергать, а поглощать. Противоположное следует не обходить, а использовать. Оставленное в стороне, оно будет постоянно давить на вас. Оставленное в стороне, оно будет висеть над вами. Если вы его не используете, вы многое потеряете.

Энергию можно преобразовать и использовать. Используя ее, вы станете более энергичным, более живым. Противоположное следует поглотить, в этом случае процесс станет диалектическим.

Отсутствие усилия – это неделание ничего, отсутствие деятельности, акарма.

Усилие – это совершение многого, деятельность, карма. Необходимо и то, и другое.

Делайте многое, но не будьте делателем – тогда вы обретете и то, и другое. Совершайте в мире поступки, но не будьте его частью. Живите в мире, но не позволяйте миру жить в вас.

В этом случае противоречие поглощено...

Именно это я и делаю. Динамическая медитация – это противоречие. Динамическая – значит усилие, много усилий, абсолютное усилие. А

медитация – значит безмолвие, никакого усилия, никакого действия. Можете назвать это диалектической медитацией.

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Первая стадия: 10 минут

Быстро вдыхайте и выдыхайте через нос, дышите интенсивно и хаотично. Дыхание должно проникать глубоко в легкие. Дышите как можно быстрее, следите за тем, чтобы дыхание оставалось глубоким. Прodelывайте это по возможности тотально; не напрягайте тела, следите за тем, чтобы шея и плечи оставались расслабленными. Продолжайте до тех пор, пока не превратитесь в дыхание. Дыхание остается хаотичным (то есть непостоянным и непредсказуемым). Как только ваша энергия придет в движение, она начнет двигать вашим телом. Позвольте этим движениям произойти, используйте их, чтобы еще больше усилить энергию. Естественные движения рук и тела помогут энергии подняться. Почувствуйте, как она усиливается; не прерывайте первую стадию раньше времени и ни в коем случае не снижайте темпа.

Вторая стадия: 10 минут

Следуйте за своим телом. Дайте ему свободу для выражения всего, что в нем есть... ВЗОРВИТЕСЬ!.. Позвольте телу взять верх. Позвольте выйти наружу всему, что необходимо удалить. Сойдите с ума... Пойте, визжите, смейтесь, кричите, плачьте, прыгайте, тряситесь, танцуйте, лягайтесь, мечитесь из стороны в сторону. Ничего не сдерживайте, пусть движется все ваше тело. Немного лицедейства поможет привести вас в действие. Ни в коем случае не позволяйте уму вмешиваться в происходящее. Помните: будьте тотально со своим телом.

Третья стадия: 10 минут

Плечи и шея расслаблены, поднимите руки как можно выше, не выпрямляя их: С поднятыми руками подпрыгивайте, выкрикивая мантру ХУУ!.. ХУУ!.. ХУУ! из самой нижней части живота. Каждый раз приземляйтесь на ступни (следите, чтобы пятки касались пола), пусть звук ударяет глубоко в ваш сексуальный центр. Израсходуйте все, что у вас есть, полностью истощите себя.

Четвертая стадия: 15 минут

СТОП! Замрите там, где вы находитесь, в каком бы положении вы ни оказались. Ни в коем случае не приводите тело в удобное положение. Кашель, шевеление, все что угодно, прервет поток энергии, и ваше усилие пропадет даром. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

Пятая стадия: 15 минут

Празднуйте!.. Музыкой и танцем выразите все, что в вас есть. Не утрачивайте это ощущение жизни в течение всего дня.

#### РОЖДЕНИЕ САМОГО СЕБЯ

Полезные намеки

Моя система Динамической медитации начинается с дыхания, ибо дыхание глубоко в нас укоренено. Возможно, вы не наблюдали этого, но, изменив дыхание, вы можете изменить очень многое. Внимательно понаблюдайте за дыханием, и вы обнаружите, что, когда вы сердитесь, у вас один ритм дыхания, а когда любите – совершенно другой. Когда вы расслабляетесь, вы



дышите одним образом, когда напрягаетесь – другим. Вы не можете сердиться и в то же время дышать так, как дышите в расслабленном состоянии. Это невозможно.

Когда вы сексуально возбуждены, ваше дыхание меняется. Если вы помешаете ему измениться, ваше сексуальное возбуждение автоматически исчезнет. Это значит, что дыхание глубоко связано с ментальным состоянием. Изменив свое дыхание, вы можете изменить и состояние своего ума. А если измените состояние ума, изменится и дыхание.

Поэтому я начинаю с дыхания и на первой стадии этой техники предлагаю десять минут дышать хаотично. Под хаотичным дыханием я подразумеваю глубокое, частое, энергичное дыхание без, какого-либо ритма – втягивание воздуха внутрь и выталкивание наружу, но втягивание и выталкивание настолько энергичные, глубокие и сильные, насколько это возможно. Втягивайте в себя воздух, затем выталкивайте его наружу.

Хаотичное движение должно породить хаос внутри вашей подавленной системы. В каждом своем проявлении вы дышите вполне определенным образом. Ребенок дышит не так, как взрослый. Если вас страшит перспектива сексуального контакта, ваше дыхание меняется. Вы не сможете дышать глубоко, потому что глубокий вдох ударяет в ваш сексуальный центр. Если вы боитесь, вы не можете дышать глубоко. Страх порождает поверхностное дыхание.

Хаотичное дыхание призвано разрушить все ваши шаблоны. Хаотичное дыхание призвано разрушить то, во что вы себя превратили. Хаотичное дыхание создает внутри вас хаос, ибо пока хаоса нет, вам не удастся высвободить свои подавленные эмоции. Эти эмоции устремились теперь в ваше тело.

Вы – не тело и ум; вы это тело-ум, вы психосоматичны. Вы – то и другое вместе. Поэтому все действия вашего тела, достигают ума, а все действия вашего ума достигают тела. Тело и ум – два конца одного и того же организма.

Десять минут хаотичного дыхания – это чудесно! Но дыхание должно быть хаотичным. Это не разновидность пранаямы, йогического дыхания, а создание при помощи дыхания хаоса, который необходим вам по разным причинам.

Глубокое, частое дыхание приносит больше кислорода. Чем больше в теле кислорода; тем более живым вы становитесь, тем более уподобляетесь животному. Животные живы, а человек наполовину мертв, наполовину жив. Вам необходимо стать животным, только тогда в вас может возникнуть нечто более высокое.

Если вы живы лишь наполовину, с вами ничего не удастся сделать. Хаотичное дыхание уподобит вас животному: живому, вибрирующему, энергичному – с большим количеством кислорода в крови, с большим количеством энергии в клетках. Клетки вашего тела оживут. Насыщение кислородом помогает вырабатывать телесное электричество – можно назвать это биоэнергией. Когда в теле есть электричество, вы можете глубоко погружаться в себя или далеко выходить за свои пределы. Электричество поможет вам в этом.

У тела есть свои собственные источники электричества. Если вы ударяете в них усиленным дыханием и большим количеством кислорода, они начинают бить ключом. Если вы действительно оживаете, вы перестаете быть телом. Чем больше вы оживаете, тем больше энергии заполняет вашу систему и тем меньше вы ощущаете себя физическим телом. Вы будете воспринимать себя все больше как энергию и все меньше как материю.

Во всех тех случаях, когда вы становитесь более живым, вы перестаете ориентироваться на тело. Одна из причин особой привлекательности секса заключается в следующем: если вы полностью вовлекаетесь в половой акт, в целостное движение, становитесь абсолютно живым, тогда вы перестаете быть телом – вы только энергия. Воспринимать эту энергию, жить ею совершенно необходимо, если вы хотите выйти за свои пределы.

Второй шаг в моей технике Динамической медитации – катарсис. Я призываю вас к сознательному безумию. Что бы ни пришло вам в голову,

позвольте этому произойти; способствуйте этому. Никакого сопротивления, только поток эмоций.

Хотите визжать – визжите. Способствуйте визгу. Громкий визг, настоящий визг, в который вовлечено все ваше существо, обладает особой, глубоко лечебной силой. Визг освобождает многое, визг исцеляет многие болезни. Если этот визг настоящий, он вместит в себя все ваше существо.

Поэтому в течение следующих десяти минут (вторая стадия также длится десять минут) позвольте себе выразиться через крик, танец, визг, плач, прыжки, смех – так сказать, «выплеснуться». Через несколько дней вы почувствуете, что это такое.

Возможно, на первых порах вам придется принуждать себя, делать над собой усилие, даже лицедействовать. Мы стали настолько фальшивыми, что не можем совершать ничего подлинного и истинного. Мы не способны искренне смеяться, вопить или визжать. Все наши поступки – лишь фасад, маска. Когда вы перейдете к этой технике, ваши действия могут быть поначалу вынужденными. Вам потребуется, возможно, усилие, немного лицедейства. Но пусть вас это не беспокоит. Продолжайте. Вскоре вы достигнете тех источников, где вы многое в себе подавили. Вы коснетесь этих источников, освободите их и почувствуете, что ваше бремя исчезло. К вам придет новая жизнь; вы родитесь заново.

Это сбрасывание бремени – основа, без которой никакая медитация невозможна. Повторяю, я не имею в виду исключения, они для нас несущественны.

Сделав второй шаг – выбросив все из себя, – вы окажетесь пустым. А под пустотой я понимаю следующее: пустоту от всех подавлений. В этой пустоте может что-то произойти. Может произойти трансформация; может случиться медитация.

На третьем шаге я использую звук хуу. В прошлом использовались многие звуки, каждый из которых действует по-своему. Индусы, например, использовали звук аум. Это вам, наверное, известно. Но я не предлагаю вам аум. Аум стучится в центр сердца, а современный человек не сосредоточен на сердце, Аум стучится в дверь дома, где никого нет.

Суфии использовали звук хуу. Если громко произносить хуу, этот звук глубоко проникает в сексуальный центр. Вот почему его используют для того, чтобы стучаться к вам внутрь. Когда вы стали пустым, звук хуу может глубоко в вас проникнуть.

Движение этого звука возможно только в том случае, если вы пусты. Если же вы заполнены подавлениями, то ничего не произойдет. В этом случае прибегать к мантрам или звукам порой даже опасно. Каждый слой подавления изменит путь звука, и в конечном итоге произойдет нечто такое, что вам и не снилось, чего вы не ждали и не хотели. Ваш ум должен быть пуст; только в этом случае можно произносить мантру.

Поэтому я никогда не предлагаю мантру без предварительной подготовки. Сначала должен произойти катарсис. Мантрой хуу не следует пользоваться, не сделав два предыдущих шага. Без этих шагов ею пользоваться нельзя. Только на третьем шаге (длящемся десять минут) можно прибегнуть к хуу – произнесите его как можно громче, вложите в него всю свою энергию. Вы стучите этим звуком в дом своей энергии. И если вы пусты, – а вы стали пустым благодаря катарсису на втором шаге, – хуу проникает вглубь и ударяет в ваш сексуальный центр.

По сексуальному центру можно ударить двояко. Во-первых, естественным образом. Всякий раз, когда вас привлекает лицо противоположного пола, по сексуальному центру наносится удар извне. Этот удар также есть тонкая вибрация. Женщина привлекла мужчину, или мужчина привлек женщину. Почему? Благодаря чему в мужчине и благодаря чему в женщине это происходит? В них ударяет положительное или отрицательное электричество, тонкая вибрация. На самом деле это звук. Например, вы замечали, что птицы используют звук как сексуальный сигнал. Их пение сексуально. Они многократно ударяют друг друга определенными звуками, которые попадают в сексуальный центр.

Тонкие вибрации электричества ударяют вас извне. Когда в ваш сексуальный центр ударили извне, ваша энергия устремляется наружу – к

другому. После чего возможно воспроизведение, рождение. От вас кто-то родится.

Хуу ударяет в тот же центр энергии, только изнутри. А когда по сексуальному центру ударяют изнутри, энергия течет внутрь. Это внутреннее течение энергии совершенно вас преобразует. Вы преобразились: вы родили самих себя.

Вы преобразуетесь только тогда, когда ваша энергия меняет направление движения. Только что она текла наружу, и вот уже течет внутрь. Только что она текла вниз, а вот уже течет вверх. Это движение энергии вверх и есть знаменитая кундалини. Вы почувствуете, что она действительно движется по вашему позвоночнику, и чем выше она поднимается, тем выше поднимаетесь вместе с ней вы. Если эта энергия достигнет брахмарандхра – последнего, седьмого центра, находящегося в вершине головы, – вы станете высочайшим человеком.

На третьем шаге я применяю хуу как способ поднять вашу энергию. Первые три шага приносят катарсис. Они еще не медитация, лишь подготовка к ней, «разбег» для прыжка, но еще не прыжок.

Четвертый шаг – прыжок. На четвертом шаге я говорю вам: «Стоп!» Когда я говорю «Стоп!», вы должны замереть. Не делайте абсолютно ничего, потому что любое движение может отвлечь вас, и тогда все пойдет насмарку. Все что угодно – кашель, чихание – у вас ничего не получится, ваш ум отвлекся. Движение энергии вверх тотчас же прекратится, потому что ваше внимание переместилось.

Не делайте ничего, смертью вам это не грозит. Даже если вам очень хочется чихнуть, а вы десять минут не чихаете, от этого вы не умрете. Даже если вам хочется кашлянуть и вы чувствуете в горле раздражение, потерпите и ничего не делайте, вы тоже не умрете. Пусть ваше тело замрет, чтобы энергия могла устремиться по нему единым потоком вверх.

Когда энергия устремляется вверх, вы обретаєте все большее безмолвие. Безмолвие – побочный продукт энергии, поднимающейся вверх; напряжение – побочный продукт энергии, текущей вниз.

Все ваше тело станет таким безмолвным, словно оно исчезло. Вы не сможете его почувствовать. Вы лишились тела. А когда вы безмолвны, безмолвно и все бытие, ибо бытие – это зеркало. Оно отражает вас. Оно отражает вас в тысячах и тысячах зеркал. Когда безмолвны вы, становится безмолвным и все бытие. Я скажу вам так: в своем безмолвии будьте просто свидетелем – непрерывным вниманием; не делайте ничего, оставайтесь свидетелем, оставайтесь с самим собою; не порождайте ничего – ни движения, ни желаний, ни становления – просто пребывайте здесь и сейчас, безмолвно свидетельствуйте обо всем, что происходит.

Это пребывание в центре, пребывание в самом себе возможно благодаря первым трем шагам. Пока эти три шага не сделаны, вы не способны оставаться с самим собою. Можно говорить об этом, можно думать, мечтать, но этого не случится, потому что вы не готовы.

Три первых шага готовят вас к встрече с мгновением. Они делают вас сознательным. Это и есть медитация. В медитации случается нечто, пребывающее за пределами слов. Как только это случится, вы уже не останетесь прежним; это невозможно. Это рост, а не просто переживание. Это рост.

#### ПОМНИТЕ: ОСТАВАЙТЕСЬ СВИДЕТЕЛЕМ

Это медитация, в которой вы постоянно должны быть чутким, внимательным, осознающим все, что вы делаете. Оставайтесь свидетелем. Не забывайтесь.

Забываться нетрудно. Во время дыхания вы можете забываться. Вы можете настолько слиться с дыханием, что забудете о свидетеле. Но тогда вы упустите главное. Дышите как можно чаще, глубже и энергичнее, и все же оставайтесь свидетелем.

Наблюдайте за происходящим так, словно вы – зритель, словно все происходит не с вами, а с кем-то другим, словно все происходит в теле, а сознание просто сосредоточенно наблюдает.

Это свидетельствование должно присутствовать на всех трех шагах. Когда же все останавливается, когда на четвертом шаге вы становитесь совершенно бездейственным, когда вы замираете, вот тогда ваша бдительность достигает вершины.

## КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

Эта техника – горячо любимая сестра Динамической медитации. Она состоит из четырех стадий по 15 минут каждая.

Первая стадия: 15 минут

Расслабьтесь и позвольте своему телу содрогаться, ощущая энергию, поднимающуюся от ваших ступней вверх. Отдайтесь этому процессу и станьте содроганием. Глаза могут быть открыты или закрыты.

Вторая стадия: 15 минут

Танцуйте... как угодно, дайте своему телу двигаться так, как оно желает.

Третья стадия: 15 минут

Закройте глаза и пребывайте спокойным, сидя или стоя... свидетельствуйте все то, что происходит внутри и снаружи.

Четвертая стадия: 15 минут

Закройте глаза, лягте наземь и успокойтесь.

Выполняя Кундалини медитацию, позвольте своему телу содрогаться, но не делайте этого специально. Стойте молча, предчувствуя содрогания, и когда ваше тело начнет слегка трепетать, помогите ему, но не форсируйте. Наслаждайтесь содроганием, чувствуйте себя блаженным благодаря ему, допускайте, призывайте его, но не вызывайте намеренно.

Если вы будете форсировать содрогание, оно станет упражнением, простым физическим упражнением. Тогда содрогание будет присутствовать только на поверхности, вглубь оно не проникнет. Внутри вы останетесь твердым, как камень, как скала; вы будете манипулятором, а тело будет просто следовать за вами. Проблема не в теле – проблема в вас.

Когда я говорю: «Содрогайтесь», – я имею в виду, что ваша твердость, ваша минеральная сущность должна быть потрясена до самого основания и стать жидкой, текучей, начать таять, струиться; Когда эта минеральная сущность станет жидкой, тело последует за вами. Тогда нет дрожи, есть только содрогание. Тогда содрогание никто не устраивает, оно просто случается. Тогда делающего не существует.

## МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕРАПИИ ОШО

Все древние медитационные методы были разработаны на Востоке. Они не были рассчитаны на западного человека... Я же создаю такие техники,

которые рассчитаны не только на восточного, но и на любого человека – восточного и западного.

За полтора года до того, как Ошо покинул Свое тело, Он создал новую серию «медитативных терапий». Они невероятно просты и действенны и предполагают минимальное воздействие участников друг на друга, однако энергия группы помогает каждому глубже погрузиться в свой собственный процесс.

## МЕДИТАЦИЯ МИСТИЧЕСКАЯ РОЗА

Мистическая роза как символ означает следующее: если человек начинает проявлять заботу о семени, вместе с которым он рождается, если он сажает его в верную почву, окружает верной атмосферой и верными вибрациями, движется по верному пути, на котором это семя сможет расти, тогда вершина роста – когда ваша сущность расцветает, раскрывает все свои лепестки и источает изумительный аромат – символически изображается в виде мистической розы.

Для тех, кто желает продвинуться еще глубже, я создал новую медитативную терапию. Первая ее часть – смех. В течение трех часов люди просто смеются без всякой причины. И всякий раз, когда их смех начинает стихать, они произносят: «Яаа – Хуу!», и смех звучит снова. В течение трех часов вы будете погружаться все глубже и глубже, поражаясь, как много слоев пыли покрыли вашу сущность. Смех будет рассекать их, подобно мечу. На протяжении недели, не пропуская ни одного дня, по три часа ежедневно... вы представить себе не можете, какое преображение, претерпит ваше существо.

Затем следует вторая часть – слезы. Первая часть удаляет все, что мешает вашему смеху, – все виды запретов, которым подчинялись прежние поколения, все виды подавлений – она отсекает их.

Она образует внутри вас новое пространство. И тем не менее нужно сделать еще несколько шагов, чтобы достичь храма своей сущности, ибо вы подавили в себе слишком много печали, слишком много отчаяния, слишком много тревоги, слишком много слез – они все еще здесь, скрывают вас и разрушают вашу красоту, вашу благодать, вашу радость.

В древней Монголии считалось, что в течение жизни любая боль, которая подавляется... а боль действительно подавляется, потому что никто ее не хочет. Вы не хотите испытывать боли, поэтому подавляете ее, избегаете, обращаете внимание на что-нибудь другое. Но боль остается.

Так вот, в Монголии считалось – и я согласен – с этим, что жизнь за жизнью подавляемая боль накапливается в вас; она превращается в почти непробиваемый панцирь. Если вы проникните внутрь, вы обнаружите и то, и другое – и смех, и слезы. Вот почему в разгар смеха у вас появляются иногда слезы – и это вызывает сильное смущение: как правило, мы считаем, что смех и слезы противоположны. Когда вы плачете, вам не до смеха, когда же смеетесь, слезы здесь неуместны. Однако бытию нет никакого дела до ваших представлений и теорий; бытие превосходит все ваши представления, в основе которых лежит двойственность. День и ночь, смех и слезы, боль и блаженство – они приходят вместе.

Когда человек достигнет своей глубинной сущности, он обнаружит, что первый слой – это смех, а второй – слезы, страдание.

Итак, на протяжении семи дней позволяйте себе плакать, рыдать безо всякой на то причины – ведь слезы и сами готовы пролиться, но вы их сдерживаете. Так вот, не надо их сдерживать. А если вы чувствуете, что слезы не приходят, тогда произнесите: «Яаа – Буу!» Это чистые звуки, которые используются как техника для выведения смеха и слез, для полного вашего очищения, чтобы вы снова стали невинным ребенком.

И наконец третья часть: свидетельство – наблюдатель на холме. После смеха и слез остается только свидетельствующее безмолвие. Свидетельствование как таковое автоматически начинает подавлять. Когда вы

начинаете свидетельствовать плач, он прекращается, стихает. Эта медитация избавляет от смеха и от слез, поэтому не остается ничего, что приходилось бы подавлять во время свидетельствования. Тогда свидетельствование открывает чистое небо, и на протяжении семи дней вы испытываете чистоту.

Эта медитация полностью принадлежит мне.

Вы поразитесь тому, что ни одна медитация не даст вам так много, как эта нехитрая стратегия. Мой опыт в различных медитационных техниках сводится к следующему: вам необходимо пробить в себе два слоя. Ваш смех подавляли; вам говорили: «Не смейся, это вещь серьезная». Вам не разрешают смеяться в церкви, в университетской аудитории...

Первый слой – это смех, но когда смех будет пройден, вы неожиданно обнаружите, что вас затопили слезы, боль. Но и они принесут вам огромное облегчение. Боль и страдание многих ваших жизней исчезнут. Если вы сумеете избавиться от этих двух слоев, вы обретете самих себя.

Слова «Яаа – Хуу» и «Яаа – Буу» бессмысленны. Это лишь техники, лишь звуки, которые помогут вам проникнуть в собственную сущность.

Я изобрел много медитаций, но эта, вероятно, самая существенная и фундаментальная. Она может распространиться по всему миру...

Любое общество, которое удерживает вас от радости и от слез, причиняет вам огромный вред. Если рядом с вами заплачет какой-то старик, вы скажете: «Что с вами? Как вам не стыдно? Вы же не ребенок, который плачет из-за того, что у него забрали яблоко. Возьмите другое яблоко, только не плачьте».

Можете убедиться в этом сами: остановитесь на улице и заплачете – тут же соберется толпа и начнет вас успокаивать: «Не плачьте! Мало ли что бывает, забудьте это; что случилось, то случилось». Никто не знает, что именно случилось, никто не в силах вам помочь, но каждый старается вас успокоить: «Не плачьте!» А причина в том, что если вы не перестанете плакать, тогда начнут плакать и другие. Слез у всех более чем достаточно, и эти слезы всегда готовы брызнуть из глаз.

Однако плакать, рыдать, смеяться очень полезно. Сейчас ученые приходят к выводу, что плач, рыдания, смех чрезвычайно полезны не только в физическом, но и в психологическом отношении и обладают замечательной способностью поддерживать вас в здравом рассудке. Все человечество немного «тронулось» по той простой причине, что никто не смеется от души, ибо всегда найдутся люди, готовые сказать: «Что вы делаете? Вы что, ребенок? В вашем-то возрасте? Что подумают ваши дети? Успокойтесь!»

Если вы станете плакать и рыдать без всякой на то причины, просто упражняясь, медитируя... этому никто не поверит. Слезы никогда не воспринимались как медитация. А я вас уверяю, что слезы не только медитация, но и лекарство. Ваше зрение улучшится, внутреннее видение тоже. Я вручаю вам фундаментальную технику, никогда ранее не применявшуюся. И она, несомненно, распространится по всему миру, поскольку по ее результатам каждый поймет, что человек становится молодым, любящим, грациозным, гибким, радостным, праздничным и менее фанатичным.

Мир нуждается в полном очищении сердца от всех видов подавления, доставшихся ему от прошлого. А смех и слезы способны это сделать. Слезы выведут наружу всю боль, которая скрывается внутри вас, а смех удалит все то, что препятствует экстазу. Овладев этим искусством, вы будете изумлены: почему же никто не говорил о нем вплоть до сегодняшнего дня? Этому есть причина: никто не хотел, чтобы человечество обладало свежестью, ароматом и красотой розы.

Эту серию бесед я назвал «Мистическая Роза». Мантра «Яаа – Хуу!» предназначена для того, чтобы в вашей глубине расцвела мистическая роза, чтобы открылся ваш центр, чтобы высвободился ваш аромат; Мистическая Роза – это и есть осуществление вашей внутренней сущности.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ

Эта медитация, состоящая из трех частей и длящаяся 21 день, обычно проводится в больших группах, где каждая стадия длится 3 часа в день; ниже следующие же инструкции – для тех, кто будет делать ее в маленьких группах или в одиночку.

1

Указания к выполнению стадии «Смех»

Истинный смех – это не смех над чем-либо. Он возникает в вас точно так же, как на дереве распускается цветок. У него нет причины, ему невозможно дать разумного объяснения. Он таинственен; вот откуда символ мистической розы.

В течение первых семи дней сначала несколько раз прокричите: «Яаа – Хуу!», затем смейтесь 45 минут без всякой на то причины. Можно сидеть или лежать. Некоторым лежание на спине помогает расслабить мускулы живота, что позволяет энергии двигаться более свободно. Другим помогает накрывание простыней или задиранье ног вверх – так они пробуждают в себе смешливого, хихикающего ребенка. Главное – вызвать внутренний смех, смех без всякой причины, поэтому ваши глаза могут быть закрыты. Но иногда неплохо бросить взгляд на своих друзей, чтобы зажечь в себе искорку смеха.

Пусть ваше тело легко, словно в игре, перекачивается с боку на бок, а вы чувствуете себя невинным ребенком и позволяйте себе от всей души смеяться.

Порой вы можете наткнуться внутри себя на преграды, которые уже на протяжении столетий препятствуют вашему смеху. В этом случае громко прокричите: «Яаа – Хуу!» или какую-нибудь тарабарщину (бессмысленные звуки), пока смех не зазвучит снова.

Фаза расслабления: В завершение стадии смеха несколько минут посидите с закрытыми глазами неподвижно. Тело застывает как статуя, собрав внутри всю энергию. Теперь полностью расслабьте тело и дайте ему упасть, не прилагая никаких усилий и не управляя им. После этого сядьте снова и молча наблюдайте в течение 15 минут.

2

Указания к выполнению стадии «Слезы»

Как только смех будет пройден, вы вдруг обнаружите, что вас затопили слезы, боль. Однако и они принесут огромное облегчение. Боль и страдание многих жизней исчезнут. Если вы сумеете избавиться от этих двух слоев, вы обретете самих себя.

Следующие семь дней начинайте так: несколько раз негромко произнесите: «Яаа – Буу!», а затем позвольте себе 45 минут плакать. Возможно, вам придется слегка затемнить комнату, чтобы легче было погрузиться в печаль. Можно сидеть или лежать. Закройте глаза и глубоко погрузитесь в те чувства, которые вызовут у вас слезы.

Плачьте по-настоящему, глубоко, очищая и облегчая сердце. Почувствуйте, что дамба, которая сдерживала ваши затаенные обиды и страдания, прорвана – пусть слезы хлынут наружу. Если вы почувствуете какие-то преграды или сонливость после того, как немного поплачете, тогда используйте тарабарщину. Слегка покачайте тело назад и вперед или вновь произнесите несколько раз: «Яаа – Буу!». Слезы готовы пролиться, не препятствуйте им.

Фаза расслабления: В завершение стадии плача, в течение нескольких минут посидите неподвижно, а затем действуйте точно так же, как после смеха.

Всю эту неделю оставайтесь открытым для любой ситуации, которая может вызвать ваши слезы. Позвольте себе быть уязвимым.

3

## Указания к выполнению стадии «Наблюдатель на холме»

В течение третьей недели сидите безмолвно столько времени, сколько вам хочется, а затем потанцуйте под легкую, приятную музыку.

Можно сидеть на полу или на стуле. Голову и спину держите по возможности прямо, глаза закройте, дыхание обычное.

Расслабьтесь, осознавайте, уподобьтесь наблюдателю на холме, свидетельствующему все то, что проходит мимо него. Этот процесс наблюдения и есть медитация; что именно вы наблюдаете – неважно. Запомните: с тем, что проходит мимо, с мыслями, чувствами, телесными ощущениями, суждениями – не отождествляйтесь и не позволяйте себе затеряться в них.

Посидев немного, поставьте по своему выбору какую-нибудь спокойную музыку и потанцуйте. Пусть тело двигается так, как оно хочет; двигаясь, продолжайте наблюдать; не растворяйтесь в музыке.

### 4

#### Несколько полезных советов

– В течение всего этого трехнедельного периода не рекомендуются другие медитации или сессии, рассчитанные на катарсис (например, Динамическая и Кундалини медитация, а также сессии дыхания, эмоционального освобождения и биоэнергетики).

– Если вы занимаетесь медитацией Мистическая Роза со своими друзьями, не разговаривайте во время медитации друг с другом.

– Многие люди во время недели смеха или недели слез наталкиваются на слой гнева. Не нужно на нем застревать. Выразите его тарабарщиной или движениями тела, а затем возвращайтесь к смеху или слезам.

– Празднуйте свой смех, празднуйте свои слезы, празднуйте минуты безмолвного наблюдения!

#### ЗАУМНАЯ МЕДИТАЦИЯ (NO-MIND MEDITATION)

Заумь (No-mind) – это разумность. Ум – это бессмыслица, а не разумность; и когда я предлагаю вам произносить заумь и тарабарщину, я лишь призываю отбросить ум и всю его активность, чтобы остались только вы – чистые, ясные, восприимчивые.

Возлюбленные Мои! Я познакомлю вас с новой медитацией. Она состоит из трех частей.

Первая часть – тарабарщина. Слово «тарабарщина» (gibberish) происходит от имени суфийского мистика Джаббара (Jabbar). Джаббар не говорил на том или ином языке, он произносил лишь бессмыслицу. Тем не менее у него были тысячи учеников, ибо он говорил следующее: «Ваш ум – это и есть тарабарщина. Отбросьте ее прочь и вы почувствуете вкус своей сущности».

Используя тарабарщину, сознательно сойдите с ума. Сойдите с ума, вполне сознавая то, что вы становитесь центром циклона. Позволяйте происходить всему, что угодно, не заботьтесь о том, имеет это какой-нибудь смысл, разумно ли это. Вышвырните наружу весь умственный мусор и создайте пространство, в котором появится будда.

Во второй части циклон исчез и унес вместе с собой вас. Будда занял свое место в полном безмолвии и неподвижности. Вы лишь свидетельствуете тело, ум и все то, что происходит.



В третьей части я говорю: «Бросайте!» И тогда вы расслабляете тело и даете ему рухнуть, не прилагая никаких усилий, не контролируя его умом. Пусть упадет, словно мешок с рисом.

Каждая часть будет начинаться с удара в барабан.

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ

Сначала выполняйте эту медитацию в течение семи дней, этого срока вполне достаточно, чтобы почувствовать на себе ее воздействие. Минут сорок произносите тарабарщину, затем 40 минут свидетельствования и 40 – фазы расслабления, но при желании обе стадии можно увеличить на 20 минут.

#### Первая стадия: Тарабарщина, или сознательное сумасшествие

Стоя или сидя, закройте глаза и начните произносить бессмысленные звуки – заумь, тарабарщину. Это могут быть любые звуки, какие угодно, только не говорите на каком-либо языке и не используйте слова, значения которых вам известны. Старайтесь выразить то внутри вас, что хочет быть выраженным. Вышвырните все наружу, совершенно сойдите с ума. Сознательно станьте сумасшедшим. Ум мыслит словами. Тарабарщина позволяет сломить шаблон непрерывного словесного потока. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их наружу, произнося тарабарщину.

Разрешается все: петь, плакать, кричать, вопить, бормотать, разговаривать. Пусть ваше тело проделывает все, что ему хочется: прыгает, лежит, расхаживает, сидит, лягается и тому подобное. Не допускайте моменты молчания. Если вам не подобрать звуков для произнесения тарабарщины, просто повторяйте: ла, ла, ла, ла, но не молчите.

Если вы занимаетесь этой медитацией с другими людьми, ни в коем случае не общайтесь с ними и не мешайте им. Оставайтесь со своим, не обращайтесь внимание на то, что проделывают другие.

#### Вторая стадия: Свидетельствование

После стадии тарабарщины сядьте и сидите неподвижно, безмолвно и расслабленно, собирая свою энергию внутрь, позволяя своим мыслям плыть по течению все дальше и дальше от вас, погружаясь в глубокое безмолвие и покой. Можно сидеть на полу или на стуле. Голову и спину держите прямо, тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание обычное.

Осознавайте, полностью пребывайте в настоящем моменте. Уподобьтесь наблюдателю на холме, свидетельствующему все то, что проходит мимо. Ваши мысли попытаются устремиться в будущее или в прошлое. Просто наблюдайте их с расстояния – не давайте им оценки, не позволяйте им увлечь себя. Наблюдайте, оставайтесь в настоящем. Этот процесс наблюдения и есть медитация; что именно вы наблюдаете – неважно. Запомните: с тем, что проходит мимо, – с мыслями, чувствами, телесными ощущениями, суждениями, – не отождествляйтесь и не позволяйте себе растворяться в них.

#### Третья стадия: Расслабление

Тарабарщина предназначена для того, чтобы избавиться от активного ума, безмолвие – чтобы избавиться от пассивного ума, расслабление – чтобы войти в трансцендентальное.

После свидетельствования позвольте своему телу упасть, не прилагая никаких усилий, не контролируя его умом. Лежа на спине, продолжайте свидетельствовать и осознавать, что вы не являетесь ни телом, ни умом, что вы – это нечто отличное и от того, и от другого.

Постепенно проникая внутрь все глубже и глубже, вы в конце концов достигнете своего центра.

РОДИТЬСЯ ЗАНОВО

Запомните это: верните свое детство. Каждый жаждет этого, но ничего не делает для того, чтобы обрести его вновь. Каждый жаждет этого! Люди не перестают утверждать, что детство было раем, поэты продолжают писать стихи о прекрасном детстве. Что же вам мешает? Верните его! Я даю вам возможность вернуть детство.

Играйте. Будет нелегко, ибо вы очень сложно устроены. Вы окружены панцирем – его трудно разжать, ослабить. Вы не можете танцевать, не можете петь, не можете прыгать, не можете кричать, смеяться и улыбаться. Даже если у вас возникает желание посмеяться, вам необходимо, чтобы сначала имелось что-то такое, что вызывает ваш смех. Вы не способны смеяться просто так. Должна быть некая причина, только тогда вы засмеетесь. Должна быть некая причина, только тогда вы закричите или заплачете.

Отбросьте в сторону свое знание, отбросьте в сторону свою серьезность. Играйте все эти дни. Вам нечего терять! Если вы ничего не достигнете, вы ничего и не потеряете. Что вы можете потерять, – играя? Но поверьте мне: вы никогда уже не будете прежним.

Именно поэтому я настаиваю на игре. Я хочу возвратить вас в ту самую точку, после которой вы перестали расти. В вашем детстве была точка, когда вы перестали расти и научились фальши. Возможно, вы сердились – маленький ребенок испытывал раздражение, злился, а ваши отец или мать сказали: «Не злись! Это нехорошо!» Вы были естественны, но вот возникло разделение, и вас поставили перед выбором: если вы останетесь естественным, вы лишитесь любви своих родителей.

В эти восемь дней я хочу вернуть вас к той точке, в которой вы начали быть «хорошим» вместо того, чтобы быть естественным. Играйте для того, чтобы вернуть детство. Это нелегко, потому что вам придется отбросить свои маски, свои личины; придется отбросить свою личность. Запомните следующее: ваша сущность может проявиться только тогда, когда вашей личности не существует, ибо ваша личность стала тюрьмой. Отбросьте ее прочь! Это будет болезненно, однако стоит того, потому что это ваше второе рождение. А без боли не бывает ни одного рождения. Если вы действительно решили родиться заново – рискните.

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ

Медитацию «Родиться заново» Ошо рекомендовал выполнять в следующем порядке.

##### Первая стадия:

Первый час ведите себя как ребенок, вернитесь в детство. Чего бы вам ни захотелось, сделайте – танцуйте, пойте, прыгайте, кричите, плачьте – все что угодно, в любой позе. Все разрешается, нельзя только прикасаться к другим. Не прикасайтесь и не мешайте другим.

##### Вторая стадия:

Второй час сидите молча. Вы обретете свежесть и невинность, и медитация станет более легкой.

В течение семи дней по два часа ежедневно.

Примите решение в течение этих дней быть таким же невежественным, каким были, когда родились – быть просто ребенком, новорожденным младенцем, который ничего не знает, ни о чем не спрашивает, ничего не обсуждает, ни о чем не спорит. Если вы сможете стать маленьким ребенком, вам многое удастся. Даже то что кажется невозможным.

## ТАНЕЦ КАК МЕДИТАЦИЯ

### ИСЧЕЗНИТЕ В ТАНЦЕ

Забудьте танцора, центр это; станьте танцем. Это и есть медитация. Танцуйте так глубоко, чтобы совершенно забыть, что «вы» танцуете, и почувствовать, что вы – это танец. Разделение должно исчезнуть; тогда танец станет медитацией. Если же разделение останется, тогда танец – всего лишь упражнение: полезное, оздоравливающее упражнение, назвать которое духовным нельзя. Всего лишь танец. Танец, сам по себе, хорош. После него вы почувствуете себя посвежевшим, помолодевшим. Но это еще не медитация. Танцор должен танцевать до тех пор, пока не останется только танец.

Так что же делать? Пребывайте в танце тотально, потому что разделение существует лишь в том случае, если этой тотальности нет. Если вы стоите в стороне и наблюдаете свой собственный танец, разделение сохранится: вы – танцор, и вы танцуете. В этом случае танец всего лишь действие, нечто, совершаемое вами; он не есть ваша сущность. Поэтому полностью погрузитесь в танец, пусть он вас поглотит. Не стойте в стороне, не будьте наблюдателем.

Слейтесь с танцем!

### НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ

Позвольте танцу идти своим путем, не принуждайте его. Наоборот, следуйте за ним; дайте ему свободу. Танец – не делание, а событие. Пребывайте в праздничном настроении. Ведь вы ничего серьезного не делаете; вы просто играете – играете со своей жизненной энергией, играете с биоэнергией, позволяя ей двигаться своим путем. Подобно тому, как веет ветер и течет река, течете и веете вы. Почувствуйте это.

И играйте. Не забывайте слово «играйте» – для меня оно очень существенно. В Индии мир называют Божественной лилой – Божественной игрой. Бог не создавал мира; мир – его игра.

НАТАРАДЖ – ЭТО ТАНЕЦ  
КАК ТОТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ.  
ТРИ ЕГО СТАДИИ ДЛЯТСЯ В ЦЕЛОМ 65 МИНУТ

Первая стадия: 40 минут

Закройте глаза и танцуйте как одержимый. Пусть ваше подсознание возьмет над вами верх. Не контролируйте своих движений, будьте свидетелем тому, что происходит. Пребывайте в танце тотально.

Вторая стадия: 20 минут

Лягте с закрытыми глазами наземь. Сохраняйте безмолвие и спокойствие.

Третья стадия: 5 минут

Танцуйте, празднуя и наслаждаясь.

### МЕДИТАЦИЯ КРУЖЕНИЕ

Кружение суфиев – одна из самых древних, самых действенных техник медитации. Кружение настолько глубоко, что лишь однажды испытав его, вы

можете совершенно преобразиться. Кружитесь с открытыми глазами, как кружатся дети, кружитесь так, словно ваша внутренняя сущность стала центром, а тело – вращающимся колесом, гончарным кругом. Вы находитесь в центре, а тело вращается.

Рекомендуется за три часа до кружения ничего не есть и не пить. Лучше быть босиком и одеть свободную одежду. Эта медитация делится на две стадии – кружение и отдых. Кружение не ограничивается определенным временем – оно может длиться часами, но хорошо бы кружить не меньше часа, чтобы суметь погрузиться в водоворот энергии.

Кружатся на одном месте против часовой стрелки, правая рука поднята вверх – ладонь обращена кверху, а левая рука опущена вниз – ладонь обращена книзу. Если вращение против часовой стрелки вам неприятно, можно изменить его на вращение по часовой стрелке. Расслабьте тело, пусть глаза будут открытыми, но не сфокусированными: так, чтобы очертания предметов стали туманными и расплывчатыми. Храните молчание.

Первые 15 минут вращайтесь медленно. Следующие 30 минут постепенно наращивайте скорость до тех пор, пока полностью не погрузитесь в кружение и не превратитесь в водоворот энергии: периферия – это движущаяся буря, но в центре – безмолвный, и спокойный свидетель.

Когда вы начнете вращаться так быстро, что не сможете сохранить вертикальное положение, ваше тело упадет само собой. Не принимайте решения упасть и не пытайтесь приспособливаться к падению; если ваше тело ослаблено, вы упадете мягко, и земля впитает вашу энергию.

Как только вы упали, начинается вторая часть медитации. Немедленно перевернитесь на живот, чтобы ваш оголенный пупок касался земли. Если такое положение очень неудобно, перевернитесь на спину. Почувствуйте, как ваше тело сливается с землей, представьте себе, что вы – маленький ребенок, прижимающийся к материнской груди. Не открывайте глаза и оставайтесь пассивным и безмолвным не менее 15 минут.

После медитации старайтесь сохранять спокойствие и бездеятельность.

Некоторые люди во время медитации Кружение испытывают тошноту, но через два-три дня это чувство проходит. Лишь в том случае, если, оно не проходит, прекратите выполнять эту медитацию.

## МЕДИТАЦИЕЙ

МОЖЕТ БЫТЬ ВСЕ

ЧТО УГОДНО

Секрет здесь таков: деавтоматизация. Если вам удастся деавтоматизировать свою деятельность, тогда вся ваша жизнь станет медитацией. Тогда самая простая вещь – принятие душа, вкушение пищи, разговор с приятелем – становится медитацией. Медитация – это качество; она может быть привнесена во все что угодно. Медитация не есть какое-то особое действие, хотя многие так считают. Люди думают, что медитация – это какое-то особое действие: сидеть, обратив лицо на Восток, повторять определенные мантры, возжигать особый сорт благовоний, делать то или это в определенное время, определенным способом, с определенными жестами. Ничего общего со всем этим медитация не имеет. Это все – способы автоматизировать медитацию, а медитация против автоматизма.

Если вы остаетесь бдительными, тогда любой вид деятельности – это медитация, тогда любое движение принесет вам огромную пользу.

## БЕГ, БЕГ ТРУСЦОЙ И ПЛАВАНИЕ

Естественно и легко бдительность сохраняется, когда вы двигаетесь. Если вы просто молча сидите, вас, естественно, клонит ко сну. Если вы

лежите в кровати, вам очень трудно оставаться бдительным, потому что вся ситуация помогает вам заснуть. Зато в движении вам не заснуть, ваши действия оказываются более бдительными. Главное – не позволить движению стать машинальным.

Научитесь сплавлять воедино свое тело, ум и душу. Найдите такие сферы деятельности, где сумеете действовать как единое целое.

Такое случается с бегунами. Возможно, вам и в голову не приходило, что бег может стать медитацией, однако бегуны нередко испытывают потрясающее переживание медитации. Для них это полная неожиданность, ничего подобного они не ожидали – кто же подумает, что бегун способен почувствовать Бога? Но тем не менее такое случалось. Сейчас бег постепенно становится новым видом медитации. Она может случиться во время бега.

Если вы когда-нибудь занимались бегом, если вы наслаждались бегом ранним утром, когда воздух свеж и чист, а весь мир покидает царство сна и пробуждается – вы бежите, а ваше тело отлично действует, свежий воздух, новый мир рождается из ночной темноты, все вокруг поет, вы чувствуете себя таким живым... и вот приходит момент, когда бегун исчезает и остается только бег. Тело, ум и душа начинают действовать одновременно; внезапно высвобождается внутренней оргазм.

Бегуны иногда переживают четвертое, турию, но не понимают этого: они думают, что просто наслаждались бегом, что был прекрасный день, что их тело здорово, а мир прекрасен, и все это вызвало у них определенное настроение. Они не обращают внимания, что именно произошло, но и в этом случае, насколько мне известно из собственного опыта, бегуны ближе к медитации, чем кто-либо другой.

Бег трусцой может принести огромную пользу, плавание может принести огромную пользу. И то, и другое необходимо преобразовать в медитационные методы.

Отбросьте свои старые представления, будто бы сидеть под деревом в йогической позе – и есть медитация. Это лишь один из путей, который кому-то подходит, а кому-то нет. Для ребенка, например, это не медитация, а просто пытка. Для молодого человека, живого и подвижного, это не медитация, а подавление.

Бегайте по утрам. Начните с полумили, затем пробегайте миллю и наконец увеличьте расстояние до трех миль. Бегите всем телом; не бегайте так, будто на вас надели смирительную рубашку. Бегите, как бегают дети, бегите всем телом – руками, ногами. Дышите глубже, дышите животом. После бега сядьте под дерево, отдохните, потейте. Пусть ваше тело овеивает легкий ветерок; почувствуйте умиротворение. Все это очень вам поможет.

Иногда, сняв обувь, просто стойте на земле и ощущайте прохладу, мягкость, тепло. Ощущайте все то, что земля готова дать вам, и позвольте этому протекать через себя. А свою энергию устремите в землю. Установите связь с землей.

Если вы установите связь с землей, вы установите связь с жизнью. Если вы установите связь с землей, вы установите связь со своим телом. Если вы установите связь с землей, вы обретете особую чувствительность, вы станете центрированным, – а это как раз то, что вам необходимо.

Не становитесь специалистом по бегу; оставайтесь любителем – тогда вы будете хранить бдительность. Если вы вдруг почувствуете, что бег стал автоматическим, бросьте его; займитесь плаванием. Если и оно станет автоматическим, попробуйте танцевать. Главное помнить, что движение – это всего лишь ситуация, вызывающая осознание. Пока движение создает осознание, оно полезно, когда перестает создавать его, от него нет никакой пользы; перейдите к другому виду движения, где вам снова придется быть бдительным. Не позволяйте никакому виду деятельности становиться автоматическим.

МЕДИТАЦИЯ СМЕХ

Смех выносит некоторую часть энергии из вашего внутреннего источника на поверхность. Энергия начинает течь, она следует за смехом подобно тени. Вы это замечали? – когда вы смеетесь по-настоящему, в течение нескольких секунд вы пребываете в глубоком медитативном состоянии. Мышление останавливается. Невозможно смеяться и одновременно думать. Смех и мышление диаметрально противоположны: вы либо смеетесь, либо думаете. Если вы смеетесь по-настоящему, мышление прерывается. Если вы продолжаете думать, смех будет кое-как плестись позади. Это будет уродливый смех.

Когда вы по-настоящему смеетесь, ум внезапно исчезает. Насколько мне известно, танец и смех – это самые лучшие, естественные, легко отворяемые двери. Если вы танцуете, мышление останавливается. Вы продолжаете танцевать, вы кружитесь, кружитесь, вы становитесь водоворотом – все границы, все разделения исчезают. Вы даже не знаете, где кончается ваше тело и где начинается бытие. Вы перетекаете в бытие, а бытие перетекает в вас; они перекрывают друг друга. Если же вы танцуете – не управляете танцем, а позволяете ему управлять вами, позволяете ему овладеть вами, – если вы одержимы танцем, ваше мышление прерывается.

То же самое происходит и со смехом. Если вы одержимы смехом, ваше мышление прерывается.

Смех – прекрасное введение в состояние не-думания.

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ СМЕХ

Пробудившись утром, прежде чем открыть свои глаза, потянитесь как кошка. Потянитесь каждой частичкой своего тела. Спустя три-четыре минуты, по-прежнему не открывая глаза, начните смеяться и смейтесь в течение пяти минут. Сначала вы будете принуждать себя, но вскоре звук вашего усилия вызовет подлинный смех. Затеряйтесь в смехе. Для этого вам понадобится несколько дней, вы к этому совершенно не привыкли. Но вскоре ваш смех станет спонтанным и совершенно изменит природу вашего дня.

#### СМЕЮЩИЙСЯ БУДДА

В Японии рассказывают историю о смеющемся Будде по имени Хотей. Все его учение ограничивалось смехом. Он переходил с места на место, с одной базарной площади на другую, становился в центре базара и начинал смеяться – вот и вся проповедь.

Смеялся он захватывающе, заразительно; это был подлинный смех, его живот сотрясался от смеха, Хотей падал на землю и катался по ней. Собравшиеся вокруг люди тоже начинали смеяться, смех распространялся дальше, словно волны прилива, и вот уже всю деревню одолевал смех.

Люди с нетерпением ждали, когда Хотей придет в их деревню, ведь он приносил им столько радости, столько блаженства. Хотей не произносил ни одного слова, никогда. Его спрашивали о Будде, а он смеялся; его спрашивали о просветлении, а он смеялся; его спрашивали об истине, а он смеялся. Смех был единственным его посланием.

#### МЕДИТАЦИЯ КУРЕНИЕ

Ко мне пришел один человек. Он тридцать лет курил не прекращая, потом заболел, и врачи сказали ему: «Вы никогда не выздоровеете, если не бросите курить». Но он был заядлым курильщиком и ничего не мог с собой поделать. Он пытался бросить курить – нельзя сказать, что не пытался: он прилагал огромные усилия и при этом очень страдал; он не курил день, два, после чего им овладевало такое ужасное желание курить, что оно сметало прочь его силу воли, и он снова принимался за старое.

Из-за своего курения он утратил всякое чувство уверенности; он понимал, что не способен на какой-то пустяк, но бросить курить все-таки

не мог. Он потерял всякое уважение к себе; считал себя самым ничтожным человеком в мире. Он ни во что себя не ставил. И вот он пришел ко мне.

Он сказал:

— Что мне делать? Как мне бросить курить? Я ответил:

— Вы не сможете бросить курить. Вы должны это понять. Курение зависит не только от вашего решения. Курение вошло в мир ваших привычек; оно пустило свои корни. Тридцать лет — большой срок. Курение пустило корни в ваше тело, в вашу химию; оно проникло буквально во все. Решение вашей головы здесь не поможет; ваша голова ничего сделать не в силах. Голова бессильна; она может начать какое-то действие, но не может просто так его прервать. Но поскольку вы начали курить давно и курили так долго, вы стали великим йогом — вы тридцать лет практиковали курение! Оно стало автономным; вам нужно только деавтоматизировать его.

— Что вы подразумеваете под «деавтоматизацией»? — спросил он. А деавтоматизация — это и есть сущность медитации.

Я сказал:

— Сделайте следующее: забудьте о том, что хотите бросить курить. Никакой нужды бросать курить нет. В течение тридцати лет вы курили и жили; конечно, это причиняло вам некоторое страдание, но вы к нему привыкли. Неужели так важно, что с курением вы проживете на несколько часов меньше, чем если бы не курили? Как бы вы здесь поступили? Что бы сделали? Какая разница — умрете вы в понедельник, вторник или в воскресенье, — в этом году или следующем — неужели это так важно?

— Пожалуй, вы правы, — сказал он, — это не важно.

— Забудьте об этом, — продолжал я, — вы вовсе не обязаны бросать курить. Наоборот, вы должны свое курение понять. Превратите курение в медитацию.

— Медитацию? — удивился он.

— Да, — сказал я. — Если люди дзен сделали медитацию из чаепития, превратили его в церемонию, то чем хуже курение? Курение может стать прекрасной медитационной техникой.

Мои слова его поразили. Он воскликнул:

— Что вы говорите!

Он весь превратился в слух!

— Медитационная техника, — сказал он, — скорей расскажите мне о ней, я стораю от нетерпения!

И я дал ему эту технику. Я сказал:

— Сделайте следующее. Когда достаете из кармана пачку сигарет, делайте это медленно. Наслаждайтесь этим и никуда не спешите. Будьте сознательным и бдительным; доставайте пачку медленно, с полным осознанием. Затем выньте из пачки сигарету, тоже с полным осознанием, медленно, не как раньше — быстро, бессознательно, машинально. Постучите сигаретой по пачке, но сделайте это очень бдительно. Прислушайтесь к этому звуку точно так же, как делают дзен-буддисты, когда чайник начинает кипеть, чай булькать... и распространяется аромат. Затем вдохните аромат сигареты и почувствуйте всю ее красоту...

— Что вы говорите? — спросил он. — Красоту?

— Да, красоту. Табак так же божественен, как и все остальное.

Вдохните аромат сигареты; это Божественный аромат.

Видно было, что он удивлен. Он сказал:

— Не может быть! Вы, наверное, шутите?

Нет, я не шутил. Даже когда я шучу, я вовсе не шучу. Я — очень серьезный человек.

— Затем с полным осознанием возьмите сигарету в рот и с полным осознанием закурите. Наслаждайтесь каждым своим движением, каждым жестом, разделите этот процесс на возможно большее количество действий, это поможет вам стать более сознательным.

Выпустите первое облако дыма: это Бог в виде табачного облака. Индусы говорят: «Аннам Брахм» — «Пища это Бог». А почему не дым? Все есть Бог. Как можно глубже наполните свои легкие — это пранаяма. Я даю вам новую

Йогу для новой жизни! Выпустите облако дыма, расслабьтесь, еще одно облако – только проделывайте это очень медленно.

Если вы проделаете все это, вы будете удивлены; вскоре вы обнаружите всю глупость курения. Но не потому, что другие сказали, что оно глупо или вредно. Вы сами это увидите. И ваше видение будет не только интеллектуальным. Оно будет исходить из вашей целостной сущности, будет видением вашей цельности. И вот однажды, если курение прекратится, то оно прекратится; если же оно продолжится и дальше, то оно продолжится. Не нужно об этом беспокоиться.

Через три месяца он пришел и сказал:

– Оно прекратилось.

– Теперь, – сказал я, – попробуйте проделать то же самое и с другими вещами.

Вот этот секрет, главный секрет: деавтоматизация.

Гуляя, гуляйте медленно, внимательно. Глядя, глядите внимательно, и вы увидите, что деревья более зеленые, чем были всегда, и розы более красные, чем были всегда. Слушайте! Кто-то разговаривает, сплетничает; слушайте, слушайте внимательно. Когда вы разговариваете, разговаривайте внимательно. Пусть все, что вы совершаете в бодрствующем состоянии, станет деавтоматизированным.

## ДЫХАНИЕ – МОСТ В МЕДИТАЦИЮ

Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы неожиданно повернете в настоящее.

Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы достигаете источника жизни. Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы сможете преодолеть время и пространство. Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы будете в мире и одновременно – вне его.

## ВИПАССАНА

Випассана – это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана – это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана – это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.

Випассана настолько проста, что выполнить ее может даже ребенок. Более того, ребенку она удастся лучше, чем вам, потому что он еще чист и невинен и не заполнен отбросами ума.

Випассану можно выполнять тремя способами – вы можете выбрать себе тот, который подходит вам лучше.

Первый способ: осознание своих действий, своего тела, ума, сердца. Гуляя, вы должны гулять с осознанием. Двигая рукой, двигать ею с осознанием, твердо зная, что вы двигаете рукой. Ведь вы можете делать это совершенно бессознательно, как механическое устройство... вы на утренней прогулке – вы можете гулять, не осознавая своих ног.

Будьте бдительны к движениям своего тела. Когда вы едите, будьте бдительны к движениям, необходимым для еды. Принимая душ, будьте бдительны к прохладе, к падающей на вас воде, к проистекающей из этого огромной радости – просто будьте бдительны. Это не должно происходить в бессознательном состоянии.

То же самое относительно ума. Какая бы мысль ни пробежала по экрану вашего ума, оставайтесь наблюдателем. Какая бы эмоция ни пробежала по экрану вашего сердца, оставайтесь свидетелем – не вовлекайтесь, не отождествляйтесь, не оценивайте, что хорошо, а что плохо; это не должно быть частью вашей медитации.



Второй способ: дыхание, осознание дыхания. Когда вы вдыхаете, ваш живот поднимается, а когда выдыхаете – опускается. Поэтому второй способ выполнения випассаны – это осознать живот: его подъем и опускание. Просто осознавайте поднимающийся и опускающийся живот, а живот находится очень близко к жизненным источникам, потому что ребенок соединен с жизнью матери через пупок. За пупком находится источник его жизни. Поэтому когда живот поднимается и опускается, то с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается жизненная энергия, источник жизни. Это тоже не трудно, а, возможно, еще и легче, поскольку представляет собой отдельную технику.

При первом способе вы должны осознать тело, осознать ум, осознать свои эмоции, настроение. Поэтому первый способ включает в себя три шага. Во втором же способе всего один шаг: только живот – поднимающийся и опускающийся, а результат тот же самый. По мере того как вы начинаете осознать свой живот, ум умолкает, сердце успокаивается, эмоции исчезают.

Третий способ заключается в осознании дыхания там, где оно входит в тело. Ощущайте его в этой точке – в полярной животу точке – ощущайте его, когда оно проходит через ноздри. Дыхание, попадая внутрь, охлаждает ваши ноздри. Затем выходит наружу... входит внутрь, выходит наружу.

Это тоже возможно. Мужчинам это дается проще, чем женщинам. Женщина лучше осознает свой живот. Большинство мужчин не умеет дышать животом. Их грудная клетка вздымается вверх и опускается вниз, поскольку в мире возобладала неправильная разновидность спорта. Конечно, если ваша грудная клетка высоко поднята, а живот сведен почти на нет, это придает вашему телу более красивые очертания.

Мужчина перешел на дыхание грудью, поэтому его грудная клетка становится все больше, а живот уменьшается. Ему кажется, что это более атлетично.

Повсюду в мире, за исключением Японии, спортсмены и их тренеры подчеркивают, что нужно дышать, расширяя грудную клетку и втягивая живот. Их идеалом служит лев с большой грудной клеткой и маленьким животом. «Будь как лев!» – для атлетов, гимнастов и всех, кто работает с телом, стало правилом.

Единственным исключением является Япония, где не заботятся о широкой грудной клетке и втянутом животе. Втягивание живота требует определенной дисциплины; втягивание живота неестественно. Япония выбрала естественный путь, поэтому японская статуя Будды может вас удивить. Таким образом вы без труда определите, индийская перед вами статуя или японская. У индийских статуй Гаутамы Будды вполне атлетическое тело: живот очень маленький, а грудь широкая. Японский же Будда совершенно иной: его грудь почти бездействует, потому что он дышит животом, зато живот большой. Это выглядит не очень красиво – потому что преобладающий в мире идеал маленького живота очень стар; и тем не менее дыхание животом более естественно, с его помощью можно лучше расслабиться.

Ночью, когда вы спите, вы дышите не грудью, а животом. Вот почему ночью вам удастся расслабиться. Утром, после сна, вы чувствуете, что посвежели и помолодели, ведь всю ночь вы дышали естественным образом... вы были в Японии!

Это две точки: если вы боитесь, что дыхание животом и внимательное наблюдение за тем, как он поднимается и опускается, нарушит вашу атлетическую форму... а мужчины могут быть очень озабочены своей атлетической формой, тогда вам лучше сосредоточить свое наблюдение на ноздрях. Дыхание входит – наблюдайте, дыхание выходит – наблюдайте.

Таковы эти три способа, подойдет любой из них. Если хотите выполнять два способа сразу, можете это делать, ваше усилие станет более интенсивным. Если хотите выполнять сразу три способа, можете делать и это, в таком случае вероятность успеха еще более возрастет. Вам решать, какой способ вы выберете; выбирайте тот, который для вас проще.

Запомните: то, что проще, – правильное.

Когда медитация обретет корни, а ум умолкнет, – ваше это исчезнет. Вы останетесь, но никакого ощущения «я» не будет. Значит, двери открыты.

Теперь с любовной жадой, с открытым сердцем ждите этот великий момент – величайший момент в жизни любого человека: ждите просветления.

Оно придет... оно непременно придет. Оно никогда не задерживается ни на одно мгновение. Как только вы настроитесь на правильную волну, оно внезапно ворвется в вас и преобразит вас.

Старый человек умер, пришел новый.

#### Сидение

Отыщите удобную позу, в которой можно сохранять бдительность на протяжении 40-60 минут. Спина и голова выпрямлены, глаза закрыты, дыхание обычное. Старайтесь не двигаться, меняйте позу лишь в том случае, если это действительно необходимо.

Главное во время сидения – наблюдать, как в точке чуть выше пупка вдох и выдох поднимает и опускает живот. Это не техника концентрации, поэтому во время наблюдения за дыханием ваше внимание будет отвлекать разные посторонние вещи. Но в випассане ничто не может быть помехой, поэтому, когда возникнет какая-либо помеха, прекратите наблюдать за дыханием и уделите внимание ей, а потом снова вернитесь к дыханию. Помехой может быть мысль, чувство, суждение, телесное ощущение, впечатление из внешнего мира и т. д.

Важен сам процесс наблюдения, а то, что вы наблюдаете, уже не так важно, и потому помните: не отождествляйтесь со всем тем, что к вам приходит; в вопросах и проблемах можно видеть таинства, приносящие вам наслаждение!

#### Ходьба по методу випассаны

Это обычная медленная ходьба, в основе которой – осознание ног, касающихся земли.

Можно ходить по кругу или по прямой линии, 10-15 шагов туда и обратно, внутри или вне помещения. Глаза следует опустить, смотрите на землю в нескольких шагах впереди. Во время ходьбы внимание нужно направить на то, как каждая нога по очереди касается земли. Если возникнет какая-либо помеха, переключите свое внимание с ног на помеху, а затем снова на ноги.

Та же техника, что и при сидении, только объект наблюдения иной. Ходить следует 20-30 минут.

#### НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР В ДЫХАНИИ

Шива сказал: Лучезарная, это переживание может забрезжить между двумя дыханиями. После того, как дыхание вошло внутрь (вниз) и сразу перед его обращением вверх (наружу) – благодать.

Когда ваше дыхание входит внутрь, наблюдайте. Прежде чем оно поворачивает вверх, прежде чем оно поворачивает наружу, на одно мгновение, на одну тысячную долю мгновения, никакого дыхания нет. Дыхание вошло внутрь, в определенный момент оно останавливается. Затем дыхание выходит наружу. Когда дыхание вышло, вновь на одно мгновение или на долю мгновения, оно останавливается. Затем дыхание снова входит внутрь.

Прежде чем дыхание повернет внутрь или наружу, возникает такой момент, когда вы не дышите. В этот момент совершается великое событие, ибо когда вы не дышите, вы не находитесь в этом мире. Поймите следующее: когда вы не дышите, вы мертвы; вы пребываете здесь, но вы мертвы. Однако этот момент настолько мал, что вы его не замечаете.

Вдох – это новое рождение; выдох – смерть. Выдох равносителен смерти; вдох равносителен жизни. С каждым дыханием вы умираете и рождаетесь вновь. Зазор между двумя дыханиями чрезвычайно мал, однако пристальное

наблюдение и внимание помогут вам уловить этот зазор. И тогда ничего другого не нужно. Вы блаженны. Вы познали; событие совершилось.

Не нужно тренировать дыхание. Оставьте его таким, как есть. Но почему такая простая техника? Можно ли с такой простой техникой познать истину? Познать истину – значит познать то, что не рождается и не умирает, познать тот вечный элемент, который существует всегда. Вы можете знать выдох, можете знать вдох, но вам неведом зазор между двумя дыханиями.

Попробуйте проделать это. И внезапно вы попадете в точку – вы способны попасть в нее: вы уже в ней. К вам и к вашему устройству ничего не надо добавлять: вы уже в ней. Все уже есть за исключением определенной доли осознания. Так как же это сделать? Сначала осознавайте вдох. Наблюдайте его. Забудьте все: просто наблюдайте вдох – наблюдайте его прохождение. Когда дыхание касается ваших ноздрей, ощущайте его в них. Затем пусть оно двинется внутрь. Двигайтесь вместе со вдохом при полном сознании. Когда вы опускаетесь вместе с дыханием, не упускайте его. Не забегайте вперед; не плетитесь позади. Идите вместе с дыханием. Помните: не забегайте вперед; не следуйте за ним подобно тени. Двигайтесь одновременно с ним.

Дыхание и сознание должны стать одним. Дыхание входит внутрь; вы тоже входите внутрь. Только тогда вам удастся попасть в зазор между двумя дыханиями. Это нелегко.

Двигайтесь внутрь вместе со вдохом, двигайтесь наружу вместе с выдохом: внутрь – наружу, внутрь – наружу. Будда чаще всего пользовался этим методом, поэтому он стал буддистским. В буддистской терминологии он известен как «Анапанасати йога». В основе просветления Будды лежала эта техника – именно она.

Если практиковать сознательное дыхание, осознание дыхания, то однажды, сами не подозревая об этом, вы окажетесь в этом зазоре. По мере того, как ваше осознание будет обостряться, углубляться и усиливаться, по мере того, как ваше осознание будет входить в зазор – мир будет вам открываться; весь мир, вся область вашего сознания будет состоять из вашего вдоха и выдоха – и внезапно вы окажетесь в зазоре, в котором нет дыхания.

Если вы очень внимательно двигаетесь вместе с дыханием, и вот никакого дыхания нет, как вы можете оставаться неосознающим? Вы осознаете вдруг, что дыхания нет, наступит такой момент, когда вы почувствуете, что нет ни выдоха, ни вдоха. Дыхание полностью остановилось. В этой остановке – «благодать».

#### НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР, НАХОДЯСЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ

Шива сказал: Занимаясь мирскими делами, будь внимательна между двумя дыханиями, и так упражняясь, через несколько дней ты родишься заново.

Что бы вы ни делали, удерживайте свое внимание в зазоре между двумя дыханиями. Практиковать это необходимо и во время деятельности.

Мы уже обсудили одну очень похожую технику медитации. Новая техника отличается лишь тем, что ее нужно практиковать в то время, когда вы заняты мирскими делами. Не практикуйте ее, отложив все дела. Эту технику следует практиковать тогда, когда вы что-то делаете. Вы едите: ешьте и будьте внимательны к зазору. Вы гуляете: гуляйте и будьте внимательны к зазору. Вы отправляетесь спать: ложитесь, засыпайте, но будьте внимательны к зазору.

Почему во время деятельности? Потому что деятельность отвлекает ваш ум. Деятельность обращает на себя ваше внимание. Не отвлекайтесь. Сосредоточьтесь на зазоре и не прекращайте деятельности; пусть она продолжается. У вас окажется два слоя существования – делание и бытие.

Мы обладаем двумя слоями существования: миром делания и миром бытия, окружностью и центром. Продолжайте работать на периферии, на окружности;

не прекращайте работы. Но одновременно внимательно работайте в центре. Что произойдет? Ваша деятельность станет лицедейством, как будто вы играете роль.

Если вы продолжите практиковать этот метод, вся ваша жизнь станет нескончаемой драмой. Вы окажетесь актером, играющим роль, но при этом будете постоянно сосредоточены на зазоре. Если вы забываете о зазоре, тогда вы не играете роль, вы стали ролью. Тогда это не драма. Вы по ошибке приняли ее за жизнь. Именно это мы и делаем. Каждый считает, что он живет жизнь. Но это не жизнь, а всего лишь роль – роль, которую вручило вам общество, обстоятельства, культура, традиция, страна, ситуация. Вам дали роль. Вы ее играете; вы отождествились с ней. Чтобы нарушить это отождествление, воспользуйтесь указанной техникой.

Эта техника предназначена для того, чтобы сделать вашу жизнь психодрамой – просто игрой. Вы сфокусированы на зазоре между двумя дыханиями, а жизнь продолжается, продолжается на периферии. Если ваше внимание находится в центре, тогда на периферии его нет; на периферии находится разве что «вспомогательное внимание». Оно просто случается где-то рядом с вашим вниманием. Вы можете ощущать его, можете знать о нем, но это не имеет значения. Оно как будто не имеет к вам отношения.

Повторяю еще раз: если вы будете практиковать эту технику, вся ваша жизнь будет происходить как будто не с вами, а с кем-то другим.

## ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СНОМ

Шива сказал: С неуловимым дыханием в середине лба, когда это достигает сердца в момент сна, управляй сновидениями и самой смертью.

Разделите эту технику на три части. Прежде всего: обретите способность чувствовать прану в дыхании, его неуловимую, невидимую, невещественную часть. Вы начинаете ее ощущать, сосредоточив свое внимание между бровями. В этом случае вы ощущаете ее без труда. Сосредоточив свое внимание на зазоре, вы тоже ее ощутите, но с меньшей легкостью. Если же вы осознаете центр в районе пупка, которого достигает дыхание, касаясь его и уходя, тогда вы тоже ощутите прану, но с еще меньшей легкостью. Проще всего осознавать эту невидимую часть дыхания, центрируясь на третьем глазе. Но независимо от того, где вы центрируетесь, вы ее ощутите. Вы ощутите втекающую внутрь прану.

Вдох и выдох с точки зрения перемещения дыхания – одно и то же, однако вдох полон праны, а выдох пуст. Вы высосали прану, и дыхание опустело.

Упомянутая сутра невероятно важна: «С неуловимым дыханием в середине лба, когда это достигает сердца в момент сна, управляй сновидениями и самой смертью». Эту технику следует практиковать, когда вы засыпаете, – и ни в какое другое время. Когда вы засыпаете – только тогда. Именно тогда следует практиковать эту технику. Вы засыпаете. Сон постепенно овладевает вами. Через несколько мгновений ваше сознание растворится, вы перестанете осознавать. Перед тем, как это случится, осознайте – осознайте дыхание и его невидимую часть, прану, и почувствуйте, как она приходит к сердцу.

Если это случится – если вы почувствуете невидимое дыхание, приходящее в сердце, и при этом вы засыпаете – тогда вы сохраните осознание во время сновидений. Вы будете знать, что видите сновидения. Обычно мы этого не осознаем. Когда вы видите сновидения, вы думаете, что это реальность. Причина этому – третий глаз. Приходилось ли вам наблюдать за тем, кто засыпает? Его глаза двигаются вверх и останавливаются, сфокусировавшись на третьем глазе.

Из-за этого фокусирования на третьем глазе вы считаете свои сновидения реальными; вам не понять, что – это сновидения. Они для вас реальны. Вы понимаете все лишь утром, проснувшись, вы понимаете: «Я видел сон». Но это осознание с запозданием, это осознание, обращенное в

прошлое. Когда вы видите сновидение, вы не осознаете, что это сновидение. Если вам это удастся, тогда налицо два слоя: есть сновидение, но вы бодрствуете, вы осознаете. Для осознающего сновидения эта сутра – чудесна. Она гласит: «Управляй сновидениями и самой смертью».

Если вы обретете способность осознавать сновидения, вы сможете и создавать их. Обычно вы не способны создавать сновидений. Как беспомощен человек! Даже создавать сновидений он не умеет. Вы не умеете создавать сновидений! Если вы захотите увидеть во сне какую-то определенную вещь, вы ее не увидите; это не в вашей власти. Как бессилён человек! Он не способен создать даже сновидений. Вы – всего лишь жертва сновидений, а не их создатель. Сновидение случается с вами; вы ничего не можете с этим поделать. Вы не можете ни прервать его, ни создать.

Но если вы войдете в сон, помня о том, что сердце наполняется праной, что с каждым дыханием к нему прикасается прана, вы станете хозяином своих сновидений – а это редкое искусство. Тогда вы сможете увидеть во сне все, что захотите. Засыпая, вы скажете себе: «Я хочу видеть такой-то сон», и этот сон придет к вам. Засыпая, вы скажете: «Я не хочу видеть такой-то сон», и этот сон не сможет войти в ваш ум.

Но что за польза от того, что вы станете хозяином своих сновидений? Разве это не бесполезно? Нет, не бесполезно. Как только вы станете хозяином своих сновидений, вы уже не будете их видеть. Это абсурдно. Если вы хозяин своих снов, видение снов прекращается; в них нет никакой нужды. А когда сновидений больше нет, ваш сон приобретает совершенно иное качество, и качество это точно такое же, каким обладает смерть.

#### ВЫБРАСЫВАЯ СОДЕРЖИМОЕ

Патанджали сказал: Ум также становится спокойным при попеременном выдыхании и сдерживании дыхания.

Всякий раз когда вы чувствуете, что ваш ум не спокоен – напряжен, озабочен, болтлив, встревожен, постоянно грезит, – проделайте следующее: сначала глубоко выдохните. Начинайте всегда с выдоха. Глубоко выдохните; выбросьте воздух как можно сильнее. При выбрасывании воздуха настроение, в котором пребывает ум, тоже будет выброшено, потому что дыхание – это все. Выталкивайте дыхание как можно сильнее.

Втяните живот и удерживайте его так несколько секунд: не вдыхайте. Выдохните воздух и не вдыхайте в течение нескольких секунд. После этого позвольте телу вдохнуть. Вдохните глубоко – как можно глубже. Снова задержите дыхание на несколько секунд. Длительность задержки должна быть такой же, как задержка при выдохе; если вы сдерживаете вдох три секунды, то сдерживайте выдох тоже три секунды. Выдохните и не вдыхайте в течение трех секунд; вдохните и не выдыхайте в течение трех секунд. Выдох должен быть полным. Полностью выдыхайте и полностью вдыхайте, делайте это ритмично. Вдох – задержка; выдох – задержка. Вдох – задержка; выдох – задержка. Вы немедленно почувствуете, что во всем вашем существе происходит перемена. Настроение, в котором пребывал ваш ум, уйдет; в вас войдет новое настроение.

#### РАСКРЫВАЯ СЕРДЦЕ

Сердце – это врата без створок, ведущие в реальность. Переместитесь из головы в сердце.

Все мы пребываем в голове, как будто нас подвесили там на крючок. Это наша единственная проблема, единственная проблема. И у нее есть только одно решение: спуститесь из головы в сердце, и все проблемы исчезнут. Проблемы создаются головой. И вдруг все станет таким ясным и таким

понятным, что человек приходит в изумление: как это он умудрялся постоянно выдумывать проблемы?

Тайны остаются, проблемы исчезают. Тайн – обилие, проблемы же улетучиваются. А тайны прекрасны. Их не надо решать. Ими надо жить.

## ОТ ГОЛОВЫ К СЕРДЦУ

Первое: старайтесь быть без головы. Представьте себя безголовым; живите без головы. Звучит довольно абсурдно, но это одно из самых полезных упражнений. Попробуйте, и вы сами в этом убедитесь. Пусть вам кажется, будто у вас нет головы. Сначала это будет «как будто». Вы почувствуете себя очень непривычно. На первых порах это вызовет очень неестественное и странное чувство. Но постепенно вы начнете перемещаться в сердце.

Существует один закон. Вы, вероятно, замечали, что у того, кто слеп, очень чуткий и музыкальный слух. Слепые люди очень музыкальны; они глубоко чувствуют музыку. Почему? Энергия, которая обычно движется через глаза, не может у них так двигаться, поэтому она выбирает другой путь – через уши.

Слепые люди тоньше чувствуют прикосновение. Если слепой коснется вас, вы сразу почувствуете разницу. Основную работу при прикосновении мы проделываем глазами: мы касаемся друг друга глазами. Слепой не может прикоснуться глазами, поэтому энергия проходит через его руки. Слепой человек чувствительнее зрячего. Это не всегда так, но в основном так. Если какой-то центр энергии блокируется, она начинает двигаться из другого центра.

Попробуйте выполнять упражнение, о котором я только что сказал, – представьте себя безголовым – и однажды вы испытаете странную вещь: как будто вы впервые оказались в своем сердце. Ходите без головы. Сядьте для медитации, закройте глаза и почувствуйте, что головы нет. Почувствуйте: «Моя голова исчезла». Сначала это будет «как будто», но постепенно вы почувствуете, что ваша голова действительно исчезла. А когда вы это почувствуете, ваш центр опустится в сердце – тотчас же! Вы начнете видеть мир через сердце, а не через голову.

Когда уроженцы Запада впервые оказались в Японии, они никак не могли привыкнуть к тому, что японцы на протяжении веков считают, что они думают животом. Спросите японского ребенка (если он не обучен на западный манер): «Чем ты думаешь?» – и он укажет на свой живот.

Прошли века, а Япония по-прежнему живет без головы. Если я спрошу вас: «Чем вы думаете?», вы покажете на голову, но японец покажет на живот, а не на голову – и в этом одна из причин того, почему японский ум более мирный, спокойный и собранный.

В настоящее время это нарушается, ибо Запад распространился повсюду. Востока как такового более не существует. Восток существует лишь в отдельных индивидуумах, которые похожи на разбросанные здесь и там острова. Географически Восток перестал существовать. Теперь весь мир – западный.

Постарайтесь лишиться головы. Медитируйте, стоя перед зеркалом в ванной. Смотрите в свои глаза и почувствуйте, что вы смотрите из сердца. Постепенно ваш сердечный центр начнет функционировать. А когда начнет функционировать сердце, оно изменит всю вашу личность, ваш строй, модель вашего поведения, потому что у сердца свой собственный путь.

Итак, первое: постарайтесь лишиться головы. Второе: сильнее любите, ибо любовь действует не через голову. Сильнее любите! Вот почему влюбленный теряет голову. Говорят, что он сошел с ума. Если вы влюблены и не сошли с ума, значит, в действительности вы не влюблены. Вы должны потерять голову. Если же голова не затронута, если она функционирует как обычно, тогда любовь невозможна, потому что для любви необходимо сердце, а не голова. Любовь – это функция сердца.

Когда влюбляется очень рациональный человек, он нередко становится глупым. Он сам чувствует, какую глупость совершает, какую нелепость. Что он делает! Тогда он разделяет свою жизнь на две части; он создает разделение. Сердце становится интимным, глубоко личным делом. Когда он выходит из дома, он покидает и свое сердце. Действуя в мире, он использует голову и спускается вниз только тогда, когда любит. Но это очень трудно. Это очень трудно, обычно такое вообще не случается.

Я гостил в Калькутте у своего друга, члена Верховного Суда. Однажды его жена обратилась ко мне:

— У меня есть одна проблема, о которой я хочу вам рассказать. Можете ли вы мне помочь?

— Что за проблема? — спросил я.

— Мой муж, — сказала она, — ваш друг. Он любит и уважает вас, если вы с ним поговорите, это, возможно, поможет.

— Расскажите, о чем я должен с ним поговорить? — спросил я. Она ответила:

— Он остается членом Верховного Суда даже в постели. Он никогда не был ни мужем, ни другом, ни любовником. Он член Верховного Суда двадцать четыре часа в сутки.

Трудно сойти вниз с пьедестала. Это становится вашей привычкой. Если вы бизнесмен, вы будете оставаться бизнесменом и в постели. Трудно сочетать в себе две личности и нелегко сразу же, как только у вас возникает желание, полностью изменить модель своего поведения. Это трудно, но если вы влюблены, вам придется спуститься из головы вниз.

Поэтому, выполняя эту медитационную технику, старайтесь как можно сильнее любить. Когда я говорю «как можно сильнее любить», я имею в виду качественное изменение вашей взаимосвязи: пусть в ее основе лежит любовь. Любите не только свою жену, ребенка или друга, любите жизнь как таковую, любите ее все сильнее. Вот почему Махавир и Будда говорили о ненасилии: таким образом они создавали любовное отношение к жизни.

Когда Махавир двигается, он сохраняет осознание, чтобы не погубить даже муравья. Почему? Дело, конечно, не в муравье. Махавир спускается от головы к сердцу, он создает любовное отношение к жизни как таковой. Чем в большей степени ваши взаимоотношения будут основаны на любви — все взаимоотношения — тем активнее будет функционировать ваш сердечный центр. Он начнет действовать; вы будете смотреть на мир другими глазами: сердце смотрит на мир по-своему. Ум не умеет смотреть подобным образом: ум на это не способен. Ум только анализирует! Сердце синтезирует; ум только рассекает, разделяет. Он делит. Единство приносит сердце.

Когда вы смотрите через сердце, вселенная предстает перед вами как единое целое. Когда же вы воспринимаете через ум, мир становится атомным. Никакого единства, только атомы, атомы, атомы. Сердце приносит переживание единства. Оно объединяет, и конечной точкой синтеза является Бог. Если вы способны смотреть через сердце, вселенная выглядит как единое целое. Это единство и есть Бог.

Вот почему наука не способна найти Бога. Это невозможно: применяемый наукой метод не в силах достичь окончательного единства. Метод науки — обнаружение, анализ, разделение. Таким образом, наука идет к молекулам, атомам, электронам и продолжает делить их все дальше и дальше. Ученые никогда не придут к органическому единству. Целое невозможно увидеть через голову.

## МЕДИТАЦИЯ МОЛИТВА

Лучше всего выполнять эту медитацию вечером в затемненной комнате, после чего следует сразу же лечь спать; ее можно выполнять и утром, но тогда необходим пятнадцатиминутный отдых. Без отдыха вы будете как пьяный, в состоянии оцепенения.

Слияние с энергией и есть молитва. Она изменяет вас. А когда изменяетесь вы, изменяется все существование.

Поднимите обе руки к небу ладонями кверху, голову поднимите и ощущайте, как в вас втекает бытие.

Когда энергия потечет вниз по вашим рукам, вы почувствуете легкий трепет – будьте как лист на ветру. Уступите ей, помогите ей. Пусть ваше тело вибрирует под воздействием энергии и пусть все, что происходит, просто происходит.

Вы почувствуете, что сливаетесь с землей. Земля и небо, верх и низ, инь и ян, мужское и женское – вы плывете, смешиваетесь, полностью себя теряете. Вас нет. Вы становитесь единством... вы сливаетесь.

Через две-три минуты, после того как почувствуете, как вас наполнила энергия, наклонитесь и поцелуйте землю. Вы становитесь посредником, благодаря которому божественная энергия объединяется с энергией земли.

Обе стадии нужно выполнить еще шесть раз, чтобы разблокировать каждую из чакр. Можно сделать и больше, но если вы сделаете меньше, то почувствуете беспокойство и не сможете заснуть.

В этом состоянии ложитесь спать. Засыпайте, а энергия будет присутствовать рядом с вами, и вы сольетесь с ней. Это невероятно вам поможет – энергия всю ночь будет окружать вас и продолжать на вас воздействовать. Утром вы почувствуете себя как никогда бодрым и полным жизни. Новый прилив энергии, новая жизнь проникнут в вас, и в течение целого дня вы будете чувствовать, как новая энергия переполняет вас; новая вибрация, новая песня зазвучит в вашем сердце, новый танец возникнет в вашей походке.

## СЕРДЦЕ ПОКОЯ

Шива сказал: В любой удобной позе, постепенно пропитай область между подмышками великим покоем.

Метод очень простой, но он творит чудеса – попробуйте его. Любой может его попробовать, это неопасно. В удобной позе: главное пребывать в расслабленной позе – в удобной позе, в той позе, в которой вы чувствуете себя непринужденно. Так что не надо принимать никакой специальной позы, или асаны. Будда сидит в особой позе. В ней он чувствует себя удобно. Если вы практикуете ее некоторое время, вы тоже можете почувствовать себя удобно, но сначала этого может и не быть. Нет никакой нужды ее практиковать: начните с любой позы, в которой вы сразу же чувствуете себя непринужденно. Не боритесь с позой. Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь. Единственное условие – ваше тело должно пребывать в расслабленном состоянии.

Закройте глаза и почувствуйте все свое тело. Начните с ног, нет ли там напряжения. Если вы почувствуете в каком-то месте напряжение, сделайте следующее: напрягитесь еще больше. Если вы почувствуете в правой ноге напряжение, сделайте его еще интенсивнее. Доведите напряжение до максимума, а затем вдруг расслабьтесь и почувствуйте, как туда проникает расслабление. Затем пройдите по всему телу, проверяя, осталось ли где-нибудь напряжение. Как только обнаружите его, сделайте его интенсивнее: когда напряжение интенсивное, его легче ослабить. А в промежуточном состоянии сделать это гораздо труднее – его трудно почувствовать.

Легко двигаться от одной крайности к другой, очень легко, потому что крайность порождает ситуацию для перехода к другой крайности. Так что если вы ощущаете напряжение в лице, напрягите все лицевые мускулы как можно сильнее, создайте напряжение, доведите его до крайности. Доведите его до такой точки, когда вы почувствуете, что большее усиление невозможно, – а затем внезапно расслабьтесь. Таким образом вы убедитесь, что все части вашего тела, все конечности расслаблены.



Особое внимание уделите лицевым мускулам, им принадлежит девяносто процентов напряжения (остальному телу лишь десять процентов), потому что все ваше напряжение находится в уме, и лицо является его хранилищем. Поэтому напрягите лицо изо всех сил, не бойтесь. Прodelайте это до боли, до болезненных ощущений, – а затем вдруг расслабьтесь. Прodelайте это в течение пяти минут и убедитесь, что все ваше тело, все конечности расслаблены.

Можете делать все лежа в кровати, можете сидя – в любой позе, которая кажется вам удобной.

Второе: когда вы почувствуете, что тело приняло удобную позу, не обращайтесь на него больше внимания. Почувствуйте, что тело расслаблено, и забудьте о нем. Дело в том, что памятование о теле – это разновидность напряжения. Поэтому я и говорю: не обращайтесь на него внимания. Расслабьте тело и забудьте о нем. Забыть – значит расслабиться, потому что если вы слишком хорошо помните о своем теле, сама ваша память заставляет его напрягаться.

Закройте теперь глаза и ощущайте область между двумя подмышками: область сердца, грудную клетку. Сначала ощущайте ее как раз между двумя подмышками, направьте туда все внимание, все осознание. Забудьте остальное тело, ощущайте только область сердца между двумя подмышками, грудную клетку, ощущайте, что она исполнена великого покоя.

Когда тело расслаблено, в ваше сердце автоматически приходит покой. Сердце становится безмолвным, расслабленным, гармоничным. Когда вы забудете свое тело и направите внимание на грудную клетку, сознательно ощущая, что она исполнена покоя, тогда немедленно наступит глубокий покой.

В теле есть две области, два особых центра, где можно сознательно вызвать определенные ощущения. Между двумя подмышками находится сердечный центр, а сердечный центр – источник вашего покоя, когда бы он ни случился. Всякий раз, когда вы спокойны, ваш покой исходит из сердца. Сердце излучает покой. Вот почему люди во всем мире, независимо от своей религии, места рождения, образования, расы, чувствуют одно и то же: любовь возникает откуда-то из сердца. Никакого научного объяснения этому нет.

Так что всякий раз, когда вы думаете о любви, вы думаете о сердце. В самом деле, когда вы любите, вы расслаблены, и благодаря этому расслаблению вас заполняет некий покой. Этот покой возникает из сердца. Поэтому покой и любовь слились, соединились друг с другом. Когда вы любите, вы спокойны; когда не любите, испытываете беспокойство. По причине этого покоя сердце стали связывать с любовью.

Итак, вы можете поступить двояко. Вы можете искать любви – и тогда, время от времени, испытывать покой. Но это опасный путь, потому что тот, кого вы любите, станет для вас более значительным, чем вы. Другой – это другой, и вы попадаете к нему в определенную зависимость. Вот почему любовь будет иногда давать вам покой, но далеко не всегда. Будет много беспокойства, много мучений и страха от неизвестности, ибо появился другой, а когда появляется другой, тут же возникает беспокойство, и происходит это потому, что вы можете встретиться с другим только на своей поверхности, и эта поверхность придет в беспорядок. Лишь изредка – когда вы оба будете пребывать в глубокой любви без конфликтов – лишь изредка вам удастся расслабиться, и тогда ваше сердце будет сиять покоем.

Любовь способна дать только проблески покоя, но никакой основательности, никакой укорененности в покое дать не может. Вечный покой через любовь невозможен – только проблески покоя. А между двумя проблесками пролягут долины конфликта, насилия, ненависти, гнева.

Другой путь – искать покой не через любовь, а напрямую. Если вы обретете покой напрямую – и вот метод для этого – тогда вашу жизнь заполнит любовь. Но это будет уже совсем другая любовь. Любовь не будет собственнической; она не будет сосредоточена на одном человеке. Она не будет ставить вас в зависимость и делать кого-то зависимым от вас. Ваша любовь станет милосердием, состраданием, глубоким сопереживанием.

Теперь никто, даже тот, кого вы любите, не может причинить вам беспокойства, потому что ваш покой укоренился, а ваша любовь как тень следует за вашим внутренним покоем. Все обернулось в другую сторону: Будда тоже любит, однако его любовь не является мучением. Если вы любите – вы будете страдать, если не любите – тоже будете страдать. Если вы не любите, вы будете страдать от отсутствия любви; если любите, будете страдать от ее присутствия. Вы пребываете на поверхности, и все, что бы вы ни сделали, доставит вам лишь временное удовлетворение, а затем снова – темная долина.

Сердце по своей природе является источником покоя, поэтому вы ничего не создаете. Вы просто приходите к источнику, который уже существует. А воображение поможет вам осознать, что сердце полно покоя, хотя самого покоя воображение не создаст. Вот в чем разница между тантрой и западной школой гипноза: гипнотизеры считают, что при помощи воображения вы что-то создаете; тантра же считает, что вы ничего не создаете: воображение настраивает вас на что-то такое, что уже существует. Все, что вы можете создать при помощи воображения, не будет долговечным. А если что-либо нежизнеспособно, значит, оно фальшиво, нереально, и значит, вы творите галлюцинацию.

Испробуйте эту технику: когда вы почувствуете, что между двумя подмышками вас наполняет покой, что он пропитывает ваш сердечный центр, мир покажется вам иллюзорным. Но если мир представляется иллюзорным, это верный признак того, что вы вошли в медитацию. Не надо думать, что мир иллюзорен; думать так нет необходимости – вы почувствуете это. Внезапно у вас в уме возникнет вопрос: «Что случилось с миром?» Мир станет вдруг призрачным, похожим на сон. Мир есть, но он лишен субстанции, подобно фильму на экране. Мир может казаться вам реальным, трехмерным, – но при этом он выглядит так, будто его проецируют. И не то чтобы кто-то его проецировал или он действительно был нереальным – нет. Мир реален, но вы создаете дистанцию, и дистанция эта становится все больше и больше. И вы, руководствуясь своим ощущением мира, чувствуете, становится эта дистанция больше или нет. Это и есть критерий. То, что мир нереален, является не истиной, а критерием медитации. Если мир стал нереальным, значит вы сцентрировались в своей сущности. Теперь поверхность и вы так далеки друг от друга, что вы можете смотреть на поверхность как на что-то объективное, отличное от вас. Вы не отождествлены.

Техника эта очень проста и не отнимет у вас много времени. При выполнении этой техники случается так, что уже первое ваше усилие откроет ее красоту и чудодейственность. Так что попробуйте. Однако если первая попытка ничего не даст, не расстраивайтесь. Наберитесь терпения и продолжайте. Эта техника так проста, что вы можете проделывать ее в любое время. Можно делать ее вечером, лежа в постели; утром, сразу же после пробуждения. Сделайте ее и вставайте, вполне достаточно десяти минут утром или десяти минут вечером, перед сном. Сделайте мир нереальным, и ваш сон будет глубоким – раньше, возможно, вы так и не спали. Если мир, перед тем как вам заснуть, становится нереальным, то и сновидений будет меньше: зачем им быть, если сам мир стал сновидением? А если мир утрачивает реальность, значит, вы полностью расслабились, в противном случае реальность мира продолжает нападать на вас и наносить вам удары.

Насколько мне известно – а я советовал выполнять эту технику многим людям, страдающим бессонницей, – она приносит существенную пользу. Если мир нереален, напряжение исчезает. Если вам удалось уйти с периферии, значит, вы вошли в глубокое состояние сна – еще до того, как пришел сон, вы уже глубоко в него погрузились. А утром вы прекрасно себя чувствуете – бодрый, юный, ваша энергия вибрирует и возвращается назад, из центра на периферию.

В тот момент, когда вы осознаете, что проснулись, не открывайте глаза. Сначала сделайте следующее: тело после ночи расслабилось, вы чувствуете себя бодрым и полны жизнью, поэтому проделайте в течение десяти минут этот эксперимент и только потом открывайте глаза. Расслабьтесь. Это не займет много времени – вы уже расслаблены. Просто

расслабьтесь. Поместите свое сознание в сердце, как раз между двумя подмышками: почувствуйте, что ваше сердце исполнено глубокого покоя. Десять минут пребывайте в этом покое, затем откройте глаза. Мир предстанет перед вами совершенно другим, потому что ваши глаза тоже будут излучать покой. Весь день вы будете чувствовать себя по-новому – и не только чувствовать, люди тоже будут относиться к вам по-новому.

Во все взаимоотношения вы что-то вкладываете. Если же вы ничего не вкладываете, люди начинают относиться к вам по-другому, потому что они чувствуют, что вы – другой человек. Они могут этого и не осознавать. Однако, если вы будете исполнены покоя, все будут относиться к вам по-другому. Они будут любящими и приветливыми, будут меньше сопротивляться, будут открытыми и близкими. Как будто появился какой-то магнит. Этот магнит – покой. Когда вы пребываете в покое, люди приближаются к вам; когда лишены покоя, вы всех от себя отталкиваете. Это явление настолько материально, что его нетрудно увидеть. Когда вы пребываете в покое, вы почувствуете, что каждый хочет к вам приблизиться, потому что вы его излучаете, он вибрирует вокруг вас. Покой волнами распространяется вокруг вас, и всякий, кто приближается к вам, хочет оказаться к вам еще ближе – это напоминает тень дерева: вам хотелось бы войти в эту тень и расслабиться в ней.

## СЕРДЕЧНОЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Шива сказал: Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.

Так что же нужно делать в этой технике? «Когда чувства поглощены сердцем...» Попробуйте! Это можно сделать по-разному.

Вы прикасаетесь к кому-то; если это человек, ориентированный на сердце, прикосновение немедленно достигнет вашего сердца, и вы почувствуете определенное качество. Если вы возьмете за руку человека, который ориентирован на голову, его рука будет холодной – не просто холодной, но само ее качество будет холодным. Рука будет как бы омертвелой. Если же человек ориентирован на сердце, вы почувствуете в его руке тепло. Его рука сольется с вами. Вы почувствуете, что из его руки нечто течет к вам, и произойдет встреча – передача тепла.

Это тепло исходит из сердца. Оно никогда не исходит из головы, потому что голова холодная, равнодушная, занята подсчетами. Сердце же теплое, оно считать не умеет. Голова думает о том, как бы побольше взять, сердце же старается побольше дать. Это тепло есть дар – дар энергии, дар внутренних вибраций, дар жизни. Вот почему вы чувствуете в нем особое качество. Если человек действительно обнимает вас, вы почувствуете глубокое с ним слияние.

Прикоснитесь! Закройте глаза; прикоснитесь к кому-нибудь или к чему-нибудь. Прикоснитесь к своей возлюбленной или к любимому, прикоснитесь к ребенку, к матери, к другу, прикоснитесь к дереву или к цветку, прикоснитесь к земле. Закройте глаза и почувствуйте связь своего сердца с землей или со своей возлюбленной. Почувствуйте, что ваша рука – это сердце, которое протянулось, чтобы прикоснуться к земле. Пусть ощущение прикосновения будет связано с вашим сердцем.

Когда вы слушаете музыку, не слушайте ее головой. Забудьте про голову, почувствуйте себя безголовым. Никакой головы вообще нет. Хорошо бы иметь в спальне свой портрет, на котором вы изображены без головы. Концентрируйтесь на нем: вы без головы; не позволяйте голове появляться. Слушая музыку, слушайте ее сердцем. Почувствуйте, как музыка входит в сердце; позвольте своему сердцу вибрировать вместе с ней. Свяжите свои чувства с сердцем, а не с головой. Прodelайте это со всеми чувствами и все сильнее ощущайте, как каждое чувство входит в сердце и растворяется в нем.

«Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса». Сердце – это лотос, чувства – раскрытие лотоса. Прежде всего попытайтесь связать свои чувства с сердцем. Второе: всегда думайте, что каждое чувство достигает глубины сердца и поглощается им. Если оба эти момента будут выполнены, тогда чувства начнут помогать вам: они поведут вас к сердцу, и ваше сердце станет лотосом.

Этот лотос сердца даст вам центрирование. А если вам известен сердечный центр, то опуститься из него в центр, где расположен пупок, совсем нетрудно. Очень даже легко! Сутра, собственно, об этом и не упоминает; в этом нет необходимости. Если вы действительно поглощены сердцем, если разум перестал действовать, тогда вы опуститесь вниз. Из сердца имеется канал к пупку. Лишь из головы к пупку идти трудно. Или вы оказались между сердцем и головой, в этом случае идти к пупку тоже трудно. Как только пупок поглощает вас, вы ощущаете, что выпали за пределы сердца. Вы опустились в центр, где расположен пупок, в самый главный, первоначальный центр.

Если вы – человек, ориентированный на сердце, этот метод окажется для вас очень полезным. Только помните, что все стараются обмануть себя, называя себя ориентированным на сердце. Каждый рад видеть в себе страстно любящего человека, чувствительный тип, ибо любовь столь великая потребность, что никто не в силах оставаться спокойным, обнаружив, что у него нет любви, нет любящего сердца. Поэтому все предпочитают обманывать себя и верить в свою любовь, однако вера здесь не поможет. Взгляните на себя беспристрастно, как будто смотрите на кого-то другого, и только тогда делайте вывод – вам нет нужды обманывать самого себя, это бесполезно. Даже если вы обманете себя, технику медитации вам не обмануть. И тогда, выполняя эту технику, вы обнаружите, что ничего не происходит.

#### СЕРДЕЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ АТИШИ

Атиша сказал: Тренируйся в одновременном объединении, посылании и вбирании. Делай это, оседлав дыхание.

Атиша говорит: начинайте быть сострадательными. Метод этот заключается в том, что когда вы вдыхаете – слушайте внимательно, это один из величайших методов! – когда вы вдыхаете, думайте, что вдыхаете все горести всех существ мира. Весь мрак, все отрицательное, весь ад, существующий повсюду, вы вдыхаете в себя. Пусть все это поглотится вашим сердцем.

Вы, вероятно, читали или слышали о так называемых философах-позитивистах Запада. Они утверждают прямо противоположное – но сами не ведают, что говорят. Они говорят: «Когда вы выдыхаете, выбрасывайте наружу все свое горе, все негативное. А когда вдыхаете, вдыхайте радость, позитивное, счастье, веселье».

Метод Атиши прямо противоположен: когда вы вдыхаете, вдыхайте все горе и страдание всех существ мира – прошлого, настоящего и будущего.

А когда выдыхаете, выдыхайте всю радость, все блаженство, все благословение, которые у вас есть. Выдыхайте, изливайте себя в бытие. Это метод сострадания: впитывайте страдание и изливайте блаженство.

Если вы будете это делать, вы будете поражены. В тот момент, когда вы вбираете в себя страдания, они перестают быть страданиями. Сердце тотчас же преобразует энергию. Сердце – преобразующая сила: впитывайте горе, оно преобразуется в блаженство, а затем изливайте его.

Узнав, что ваше сердце может совершить это волшебство, это чудо, у вас возникнет желание проделать его снова и снова. Попробуйте. Это один из самых практичных и простых методов, он приносит немедленные результаты. Проделайте его сегодня, и вы сами в этом убедитесь.

## НАЧИНАЙТЕ С СЕБЯ

Атиша сказал: Начинай развивать вбирание с себя.

Атиша говорит: «Прежде чем вы сумеете проделать это со всем бытием, вам необходимо начать с себя». Это один из главных секретов внутреннего роста. Вы не можете сделать с другими ничего такого, чего прежде не сделали с собой. Вы можете причинять боль другим, если причиняете боль себе; будете раздражать других, если раздражаете себя; можете приносить блаженство другим, если приносите блаженство себе.

Все то, что вы можете сделать с другими, вы должны сначала сделать с собой, ибо это единственное, чем вы можете поделиться. Поделиться можно только тем, что у вас есть; нельзя поделиться тем, чего у вас нет. Атиша говорит: «Начинай развивать вбирание с себя». Прежде чем начать вбирать все страдание мира и поглощать его в сердце, начните с собственного страдания. Не спешите в глубокое море; сначала научитесь плавать на отмели. Если же вы немедленно начнете вбирать страдание всего бытия, то это останется всего-навсего теорией. Оно не будет реальным, оно не может быть реальным. Это будут одни слова.

Вы можете заявить себе: «Да, я вбираю страдание всего мира», — но что вам известно о страдании всего мира? Вы не испытали даже собственного страдания.

Мы привыкли избегать страдания. Если вам плохо, вы включаете радио или телевизор, и у вас появляется занятие. Чтобы забыть страдание, вы читаете газету, или собираетесь в кино, или идете к своей любовнице или любовнику. Вы отправляетесь в клуб или идете на базар за покупками, чтобы хоть как-то удержать себя от самого себя, чтобы не видеть свою рану, чтобы не смотреть на то, какую она причиняет боль.

Люди привыкли избегать себя. Что они знают о страдании? Как они могут думать о страдании всего бытия?

Вы должны начать с себя. Если вы ощущаете себя несчастным, пусть это станет вашей медитацией. Сидите безмолвно, закройте двери. Как можно острее почувствуйте страдание. Почувствуйте боль. Кто-то вас оскорбил: лучший способ избежать боли — пойти и оскорбить этого человека, то есть придумать себе занятие. Это не медитация.

Если кто-то оскорбил вас, будьте благодарны ему за то, что он предоставил вам возможность почувствовать глубокую рану. Он вскрыл в вас рану. Она, возможно, создана многочисленными оскорблениями, которые вы испытали за всю свою жизнь; причина вашего страдания, возможно, вовсе не в этом человеке, он только нажал спусковой крючок, и процесс начался.

Закройтесь в своей комнате, сидите безмолвно, не испытывая гнева на этого человека, но полностью осознавая нарастающее в вас чувство — чувство обиды за то, что вас отвергли, за то, что оскорбили. И тогда вы будете поражены тем, что дело вовсе не в этом человеке: в вашей памяти начнут оживать все мужчины, все женщины, все люди, которые когда-либо оскорбили вас.

Вы начнете не только вспоминать их, но и вызывать их к жизни. Вы окажетесь как бы в своеобразной терапевтической группе.

Переживайте обиду, испытывайте боль, не избегайте их. Вот почему при многих видах терапии пациента просят не принимать наркотиков до начала процесса и делают это по той простой причине, что наркотики — способ бегства от своего страдания. Наркотики не позволяют вам увидеть ваши раны, они подавляют их. Наркотики не позволяют вам погрузиться в страдание, а до тех пор пока вы не погрузитесь в страдание, вы не сумеете освободиться от него.

Это вполне научно — войдя в терапевтическую группу, отказаться от всех наркотиков и, если возможно, даже от таких, как кофе, чай, курение, потому что все это — разновидности бегства.

Замечали ли вы одну вещь? Всякий раз когда вы нервничаете, вы тотчас же закуриваете. Это способ преодолеть нервозность; вы начинаете заниматься курением. Фактически это возврат в детство. Курение позволяет

вам снова почувствовать себя беззаботным и безответственным младенцем, ибо курение это не что иное, как символическая грудь. Горячий дым, вдыхаемый вами, возвращает вас в те дни, когда вы сосали материнскую грудь, глотали теплое молоко: теперь грудным соском стала сигарета. Сигарета – символ грудного соска.

Возврат в детство помогает вам избежать ответственности и боли, присущих взрослому человеку. Для этой же цели используют многочисленные наркотики. Современный человек злоупотребляет наркотиками как никогда, поскольку современный человек невероятно страдает. Без наркотиков такие сильные страдания вынести невозможно. Наркотики создают преграду; удерживая вас в наркотическом состоянии, они притупляют вашу чувствительность и не позволяют знать о своей боли.

Первым делом необходимо закрыть дверь своей комнаты и прекратить любые занятия: смотреть телевизор, слушать радио, читать книгу. Прекратите любые занятия, потому что это утонченный наркотик. Оставайтесь безмолвным, одиноким. Даже не молитесь, это тоже наркотик, вы находите себе занятие, начинаете разговаривать с Богом, начинаете молиться, убегаете от себя.

Атиша говорит: «Будь собой». Какую бы боль, какое бы страдание это ни причиняло, пусть так и будет. Сначала испытайте это во всей полноте и силе. Вам будет трудно, мучительно: вы можете заплакать как ребенок или начнете кататься по земле, испытывая сильнейшую боль, ваше тело, возможно, будет корчиться в конвульсиях. Вы можете внезапно осознать, что боль не только в вашем сердце, что она во всем теле – что все тело испытывает боль, что оно болит повсюду, что все ваше тело – не что иное, как боль.

Если вы сможете почувствовать эту боль – а это чрезвычайно важно – тогда начните ее выпить. Не отбрасывайте ее. Это очень ценная энергия, не отбрасывайте ее. Выпивайте ее, пейте, принимайте, радушно приглашайте к себе, будьте благодарны ей. Скажите себе: «На этот раз я не буду ее избегать, на этот раз я не буду ее отбрасывать. На этот раз я испью ее, я приму ее как гостя. На этот раз я усвою ее».

Возможно, у вас уйдет несколько дней на то, чтобы достичь этого, но в тот день, когда это случится, вы внезапно наткнетесь на дверь, через которую пойдете действительно далеко. В вашей жизни началось новое путешествие, вы двигаетесь в новый вид бытия – когда вы принимаете боль, нигде ее не отвергая, ее энергия и ее качество меняются. Это уже не боль.

И тогда приходишь в изумление, не в силах поверить случившемуся, так оно невероятно. Невозможно поверить в то, что страдание преобразуется в экстаз, что боль становится радостью.

## ВНУТРЕННЕЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Никто не может существовать, лишенный центра. Центр нужно не создавать, а заново открывать. Центром является сущность (essence), то, что есть ваша природа, что дано Богом. Окружностью является личность, то, что культивировано обществом; она не дана Богом. Она дается воспитанием, а не природой.

## АБДУЛЛА

Один суфийский мистик всю свою жизнь был счастливым; никто не видел его несчастным, он все время смеялся. Он был самым смехом, все его существо источало аромат праздника. Он состарился, пришел день его смерти, он лежал на своем смертном одре и тем не менее радовался смерти и весело смеялся. Тогда один ученик сказал ему. «Мы поражены вами. Сейчас вы умираете. Почему вы смеетесь? Что в этом смешного? Мы чувствуем себя

такими грустными. Много раз в течение вашей жизни мы хотели спросить вас, почему вы никогда не грустите. Ну хотя бы теперь, глядя в лицо смерти, будьте грустным. А вы по-прежнему смеетесь! Как вам это удается?»

И старик ответил: «Секрет прост. Я спросил об этом у своего мастера. Когда я был молодым, я пошел к своему мастеру; мне было всего семнадцать лет, а я был уже несчастным. А мой мастер был стар, ему было семьдесят лет, он сидел под деревом и смеялся безо всякой на то причины. Рядом никого не было, ничего смешного не происходило, никто не рассказывал шуток или чего-нибудь подобного. А он смеялся, ухватившись за живот. И я спросил его: «Что с вами? Вы сошли с ума?»

Он ответил: «Когда-то и я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: Это мой выбор, это моя жизнь».

С тех пор, каждое утро, просыпаясь, прежде чем открыть глаза, я спрашиваю себя: «Абдулла, – так его звали, – чего ты хочешь? Страдания? Блаженства? Что ты выберешь сегодня?» И всегда получается так, что я выбираю блаженство».

Это выбор. Попробуйте. Утром, как только проснетесь, спросите себя: «Абдулла! Наступил еще один день! Каковы твои планы? Что ты выберешь – страдание или блаженство?»

И разве кто-нибудь выберет страдание? А почему? Да потому, что такой выбор неестественен – по крайней мере до тех пор, пока человек не начнет испытывать блаженство в страдании, однако и в этом случае вы выбираете блаженство, а не страдание.

#### В ПОИСКАХ ПОДЛИННОГО ИСТОЧНИКА

Шива сказал: Когда после долгой разлуки с радостью видишь друга, проищай эту радость.

Когда вы видите друга и внезапно ощущаете радость, поднимающуюся в вашем сердце, концентрируйтесь на этой радости. Почувствуйте ее, станьте ею и встречайте друга, пребывая осознанным и исполненным радости. Пусть друг находится на периферии, а вы в своем ощущении счастья оставайтесь центрированным.

Это можно проделывать и во многих других ситуациях. Поднимается солнце, и вдруг вы ощущаете, как что-то поднимается внутри вас. Забудьте солнце; пусть оно остается на периферии. Будьте центрированным в своем ощущении поднимающейся энергии. Как только вы устремите на нее свой взгляд, она начнет распространяться. Она станет вашим телом, вашим существом. Не будьте только наблюдателем; слейтесь с ней. Не так уж много бывает моментов, когда вы испытываете радость, счастье, блаженство; вы упускаете их, потому что центрируетесь на объекте.

Всякий раз, испытывая радость, вы чувствуете, что она приходит снаружи. Вы повстречали друга – вам кажется, что радость вызвал ваш друг, встреча с ним. Это не подлинная причина. Радость всегда находится внутри. Друг просто создал некую ситуацию, помог радости выйти наружу, помог вам увидеть, что радость существует. И так не только с радостью, но и со всем: с гневом, с печалью, страданием, счастьем – со всем. Другие только создают ситуации, в которых выражается то, что скрыто в вас. Причина не в других; они ничему не могут быть причиной в вас. Все, что происходит, происходит с вами. Радость существовала всегда; просто встреча с другом оказалась такой ситуацией, в которой то, что было скрыто, вышло наружу: вышло наружу из скрытых источников – стало видимым, явным. Всякий раз, когда это происходит, оставайтесь центрированным на внутреннем ощущении, и тогда у вас возникнет иное отношение ко всему в жизни.

Проделайте это и с негативными эмоциями. Когда вы сердитесь, не центрируйтесь на том человеке, который вас рассердил. Пусть он остается на периферии, а вы станьте гневом. Почувствуйте гнев во всей его полноте; позвольте ему войти в вас. Не надо никаких объяснений; не говорите, что

этот человек вызвал ваш гнев. Не осуждайте этого человека – он просто создал ситуацию. Будьте благодарны ему за то, что он помог скрытому в вас выйти наружу. Он вас ударил, а в этом месте скрывалась рана. Теперь вы о ней знаете, так станьте же раной.

Проделайте то же самое с любой эмоцией – с негативной или позитивной, и с вами произойдет огромная перемена. Если эмоция негативна, вы освободитесь от нее, осознав, что она находится внутри вас. Если же эмоция позитивна, вы станете этой эмоцией. Если это радость, вы станете радостью. Если это гнев, то гнев исчезнет.

В этом состоит разница между негативными и позитивными эмоциями: если вы осознаете какую-то эмоцию и при вашем осознании она исчезает, значит, это негативная эмоция. Если же при осознании некой эмоции вы становитесь ею, если она распространяется и становится вашей сущностью, значит, это позитивная эмоция. В каждом из этих случаев осознание работает по-своему.

Если это ядовитая эмоция, вы освобождаетесь от нее посредством осознания. Если это благая, экстатичная эмоция, вы обретаете с ней единство. Осознание углубляет ее.

## ЦЕНТР ЦИКЛОНА

Шива сказал: В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие.

Когда вами овладевает желание, вы становитесь беспокойным. Разумеется, это естественно. Желание овладевает вами, ваш ум начинает дрожать, и на поверхности возникает рябь. Желание тянет вас куда-то в будущее; прошлое толкает вас куда-то в будущее. Вы встревожены, вам неспокойно (not at ease). Желание – своего рода болезнь (dis-ease).

Сутра гласит: «В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие». Но как сохранить спокойствие? Желание означает беспокойство, так как же сохранить спокойствие – особенно тогда, когда желания сильны! Вам придется проделать определенные эксперименты; только тогда вы поймете, что это значит. Вы сердитесь: гнев овладевает вами. Вы временно сошли с ума, стали одержимым: вы утратили здравый рассудок. Вспомните вдруг, что нужно отбросить беспокойство – как будто вы раздеваетесь. Обнажитесь внутри, снимите с себя гнев, разденьтесь. Гнев будет продолжаться, но теперь внутри вас есть точка, которая не потревожена.

Вы узнаете, что гнев пребывает на периферии. Он напоминает лихорадку. Периферия дрожит; периферия потревожена, но вы можете смотреть на нее. Если вы сможете смотреть на нее, вы сохраните спокойствие. Станьте ее свидетелем и вы сохраните спокойствие. Эта непотревоженная точка и есть ваш подлинный ум. Подлинный ум не может быть потревожен; он не знает тревоги. Но вы никогда не смотрели на него. Когда вас одолевает гнев, вы отождествляетесь с гневом. Вы забываете, что гнев – это вовсе не вы. Вы сливаетесь с ним и действуете от его имени, делаете что-либо от его имени.

Можно сделать две вещи. Вас одолевает гнев, вы злитесь на кого-то, на объект своего гнева. В этом случае вы двинулись к другому. Гнев находится как раз между вами и другим. Здесь – я, там – гнев, а там – вы, объект моего гнева. От гнева я могу двинуться в двух направлениях. Я могу отправиться к вам: тогда вы станете центром моего сознания, объектом моего гнева. В этом случае мой ум фокусируется на вас, на том, кто меня оскорбил. Это один путь, по которому вы можете двигаться от гнева.

Есть и другой путь: вы можете отправиться к самому себе. Вы не двигаетесь к тому человеку, который, как вы почувствовали, вызвал ваш гнев. Вы двигаетесь к тому человеку, который разгневан; вы двигаетесь к субъекту, а не к объекту.

Обычно мы двигаемся к объекту. Если вы двинетесь к объекту, запыленная часть вашего ума встревожится, и вы почувствуете: «я»



обеспокоено. Если же вы двинетесь к центру своей сущности, вы можете свидетельствовать эту запыленную часть: можете увидеть, что запыленная часть ума встревожена, но «я» спокойно. Вы можете экспериментировать таким образом с любым желанием, с любым беспокойством.

Вам на ум приходит сексуальное желание; оно охватывает все ваше тело: вы готовы двигаться к сексуальному объекту, к объекту своего желания. Этот объект может существовать, а может и не существовать. Можно двигаться к объекту в воображении, но в этом случае вас будет одолевать все большее беспокойство. Чем дальше вы будете уходить от своего центра, тем больше будете беспокоиться. Это расстояние и беспокойство находятся в пропорциональной зависимости. Чем дальше вы от своего центра, тем больше обеспокоены; чем ближе к центру, тем меньше обеспокоены. Если же вы находитесь непосредственно в центре, никакого беспокойства вообще нет.

В циклоне есть центр, который остается неподвижным, – в циклоне гнева, в циклоне секса, в циклоне любого желания. Непосредственно в центре циклона никакого движения нет, циклон без неподвижного центра невозможен. Гнев тоже невозможен, если что-то внутри вас не оказывается за пределами гнева.

Запомните это: ничто не существует без своей противоположности. Противоположность необходима. Если что-то не имеет своей противоположности, оно перестает существовать. Если бы в вас не было центра, который остается неподвижным, не было бы и никакого движения. Если бы в вас не было центра, который остается непотревоженным, с вами не было бы никакого беспокойства. Проанализируйте это и понаблюдайте. Если бы в вас не было центра абсолютного покоя, как бы вы смогли почувствовать, что обеспокоены? Вам нужно сравнивать. А чтобы сравнивать, необходимы две точки.

Предположим, что некто болен: он чувствует себя больным потому, что где-то в нем существует точка, центр абсолютного здоровья. Поэтому он и может сравнивать. Вы утверждаете, что у вас болит голова: каким образом вы узнали об этой боли, о головной боли? Если бы вы были головной болью, вы не могли бы знать о ней. Вы должны быть кем-то еще, чем-то еще – наблюдателем, свидетелем, который может сказать: «У меня болит голова».

Сутра гласит: «В состоянии крайнего желания сохраняй спокойствие». Что вы можете сделать? Эта техника не предназначена для подавления. Эта техника не утверждает, что, рассердившись, вы должны подавить гнев и обрести покой, – нет! Если вы подавите гнев, ваше беспокойство только усилится. Если есть гнев и есть попытка его подавления, это увеличивает беспокойство вдвое. Когда вами овладевает гнев, закройте дверь своей комнаты, начните медитировать над гневом, позвольте гневу быть. Оставьте беспокойство и не подавляйте гнев.

Подавлять легко; проявлять легко. Мы делаем и то, и другое. Мы проявляем гнев, если это позволяет ситуация, если она удобна и неопасна. Если вы можете причинить другому зло, а другой вам зло причинить не может, тогда вы непременно проявите свой гнев. Если же это опасно, если другой может причинить вам зло, если тот, на кого вы сердитесь, сильнее вас, тогда вы подавите свой гнев.

Проявлять и подавлять легко: свидетельствовать трудно. Свидетельствование – это ни то и ни другое. Оно не подавляет, оно не проявляется. Оно не проявляется, потому что вы не проявляете свой гнев на объекте. Но оно и не подавляет. Вы позволяете гневу проявиться – проявиться в пустоте. Вы медитируете над гневом.

Встаньте перед зеркалом и проявите свой гнев – и будьте этому свидетелем. Вы один, вы можете помедитировать над гневом. Делайте все, что хотите, но делайте в пустоте. Если вы хотите кого-нибудь избить, бейте пустое пространство. Если хотите сердиться – сердитесь; если хотите вопить – вопите. Только делайте это в полном одиночестве и помните себя как точку, которая все видит, которая наблюдает эту драму. Тогда она превратится в психодраму, и вы сможете посмеяться над ней, это станет для вас глубоким катарсисом. Вы почувствуете, что от этого освободились – и не просто освободились: таким образом вы нечто приобретете. Вы

повзрослеете; вы сможете вырасти. Теперь вы будете знать, что даже в то время, когда вы сердились, в вас был центр, который оставался спокойным. Старайтесь снова и снова раскрывать этот центр; легче всего это делать, испытывая желание.

Эта техника может оказаться очень полезной и принести вам огромное благо. Но она нелегка, потому что когда вами овладевает беспокойство, вы все забываете. Вы можете забыть, что вам нужно медитировать. Попробуйте проделывать все следующим образом: не ждите момента, когда рассердитесь. Не ждите этого момента! Закройте дверь своей комнаты и подумайте о каком-нибудь случае в прошлом, когда вы рассердились, когда вышли из себя. Вспомните его и проиграйте заново. Это будет нетрудно. Проиграйте этот случай заново; проделайте снова; проживите его. Не только вспоминайте: проживите его заново.

Вспомните, как кто-то оскорбил вас, вспомните, что он при этом говорил и как вы реагировали. Отреагируйте снова; сыграйте все еще раз.

Это проигрывание эпизодов из прошлого очень полезно. Каждый хранит в своем уме шрамы, незажившие раны. Если вы разыграете их заново, вы освободитесь от боли. Если вы вернетесь в прошлое и завершите то, что осталось незавершенным, вы освободитесь от бремени прошлого. Ваш ум станет чище; пыль будет сметена.

Вспомните из своего прошлого что-нибудь такое, что, как вам кажется, осталось незавершенным. Вы хотели кого-то убить, вы хотели кого-то любить, вы хотели то или это, но оно осталось незавершенным. И это незавершенное дело продолжает висеть над вашим умом словно облако.

«В состоянии крайнего желанья сохраняй спокойствие». Гурджиев часто использовал эту технику. Он создавал ситуации; но, чтобы создавать ситуации, необходима школа. Вы не сможете делать это в одиночку. У Гурджиева была небольшая школа в Фонтенбло, которой он руководил. Он был мастером создавать ситуации. Например: вы входили в комнату, где сидела группа, и что-нибудь делалось так, чтобы вы рассердились. Причем делалось это настолько правдоподобно, что вам и в голову не могло прийти, что ситуация создана специально для вас, что она подстроена. Кто-нибудь оскорблял вас и выбивал тем самым из колеи. Другие подыгрывали ему и выводили вас из себя. И когда вы вот-вот готовы были взорваться, Гурджиев кричал: «Стой! Сохраняй спокойствие!»

Вы можете оказать другим помощь. Ваша семья может стать такой школой; вы будете помогать друг другу. Друзья могут стать школой и помогать друг другу. Вместе с семьей вы способны создать определенную ситуацию. Вы можете договориться, что сейчас создадите ситуацию для отца или для матери, и начнете создавать эту ситуацию. Когда отец или мать совершенно выйдут из себя, тогда все засмеются и скажут: «Сохраняйте спокойствие!». Вы способны помочь друг другу; это прекрасная возможность. Когда в подобной ситуации вы обнаружите в себе неподвижный центр, вы уже не сможете его забыть. И тогда в любой сложной ситуации вы сможете вспомнить о нем, вызвать его, вернуть его.

В настоящее время на Западе применяется терапевтическая техника, которая называется «психодрама». Она помогает, а основана она на той же технике, что и эта. В психодраме вы просто изображаете события, играете в игру.

Сначала — это игра, но рано или поздно она вас захватывает. После чего начинает действовать ваш ум, ибо ум и тело действуют автоматически. Они действуют автоматически!

Когда вы видите участника психодрамы, который в ситуации гнева действительно начинает сердиться, вы можете подумать, что он играет, — однако это не так. Он, возможно, и впрямь разгневался; возможно, это уже не игра. Он захвачен желанием, тревогой, эмоциями, настроением, и если он по-настоящему захвачен, тогда его игра покажется подлинной.

Ваше тело не знает, играете вы или нет. Вероятно, вы замечали иногда за собой, что вы просто изображали гнев и не смогли понять, когда этот гнев стал подлинным. Или же только играли, не испытывая никаких

сексуальных желаний, – со своей женой, или с подругой, или с мужем – и вдруг игра превратилась в реальность. Тело ей поверило.

Тело можно обмануть. Тело не знает, что подлинно, а что нет, особенно когда это касается секса. Вы только воображаете, а ваше тело решает, что все происходит на самом деле. Как только вы начинаете что-либо делать, тело думает, что это подлинное, и начинает себя соответствующим образом вести.

Психодрама – это техника, основанная на сходных методах. Вы не сердитесь: вы только изображаете рассерженного, а потом входите в роль. Психодрама прекрасна потому, что вам известно, что вы всего-навсего играете. И тогда на периферии гнев становится подлинным, а сразу за ним скрываетесь вы и смотрите на него. Теперь вы знаете, что вы спокойны, хотя гнев есть, хотя беспокойство есть. Беспокойство есть, и однако же беспокойства нет.

Ощущение двух сил, действующих в вас одновременно, позволяет их превзойти; впоследствии вы сумеете справиться и с подлинным гневом. Узнав это чувство, вы сможете прибегнуть к нему и в подлинных ситуациях. Используйте эту технику. Она совершенно изменит вашу жизнь. Как только вы узнаете, как сохранить покой, мир перестанет быть для вас страданием. Теперь ничто не в силах привести вас в замешательство, по-настоящему обидеть. Теперь для вас нет страдания, и как только вы это поймете, вы сделаете следующий шаг.

Вы сделаете его, когда отделите свой центр от периферии. Полностью отделив центр от периферии и сохраняя покой в гневе и желании, вы сможете играть с гневом, с желаниями, с тревогой.

Эта техника должна помочь вам ощутить в себе две крайности. Вот они: две полярные противоположности. Осознав эту полярность, вы впервые становитесь сами себе хозяином. В противном случае вашими хозяевами оказываются другие; вы всего-навсего раб. Ваша жена, сын, отец, друзья – все они знают, что вас можно толкать и тянуть. Вас можно встревожить, можно сделать счастливым или несчастным. Если кто-то способен сделать вас счастливым или несчастным, значит, вы – не хозяин. Вы всего-навсего раб. Вами владеет другой. Одним-единственным жестом он может сделать вас несчастным; улыбнувшись, может сделать вас счастливым. Вы находитесь во власти другого; другой делает с вами все что угодно. А если дело обстоит так, значит, все ваши действия – это не действия, а лишь реакции.

Знание центра или обоснование в центре делает вас хозяином. В противном случае вы – раб, и раб очень многих; у вас не один хозяин, а много. Ваш хозяин – все и вся, вы – раб всего мира. Понятно, что вы будете страдать. Имея так много хозяев, которые тянут вас в разные стороны, вы никогда не будете самим собою; вы не станете единым целым. Когда вас тянут в разные стороны, вы испытываете муку. Только оказавшись своим собственным хозяином, можно преодолеть эту муку.

ЧУВСТВУЙТЕ: «Я ЕСМЬ»

Шива сказал: О лотосокая, прикосновение к которой сладостно, когда поешь, когда смотришь, когда вкушаешь, сознавай, что ты есть, и обнаружь вечноживое.

Эта техника гласит: когда вы что-либо делаете – поете, смотрите, вкушаете – сознавайте, что вы есть и обнаружьте вечноживое: обнаружьте внутри себя поток, энергию, жизнь. Однако мы не сознаем самих себя.

Важнейшей техникой, которую Гурджиев использовал на Западе, было самопамятование. Самопамятование выведено из этой сутры. Вся система Гурджиева основана на этой сутре, что бы вы ни делали, помните себя. Это очень трудно. Это кажется легким, но вы снова и снова будете себя забывать. Вы не в силах помнить себя даже три-четыре секунды. Вам будет казаться, что вы себя помните, и вдруг вы перескочите к какой-то другой

мысли. Даже с постоянной мыслью «Я помню себя» вам это не удастся, потому что эта мысль вовсе не есть самопамятование. При самопамятовании нет ни одной мысли; вы становитесь совершенно пустым. Самопамятование – это не ментальный процесс. Оно не укладывается в слова: «Я есмь». Сказав: «Я есмь», вы упустили самопамятование. Эти слова от ума; это ментальный процесс: «Я есмь».

Чувствуйте: «Я есмь», но не говорите: «Я есмь». Не разглагольствуйте. Просто чувствуйте, что вы есть. Не думайте. Чувствуйте! Попробуйте. Это трудно, но если упорно работать, у вас может получиться. Гуляя, помните, что вы есть, чувствуйте свою сущность (being), а не мысль, не идею. Просто чувствуйте. Я прикасаюсь к вашей руке или кладу свою руку вам на голову: не разглагольствуйте. Почувствуйте прикосновение и не только прикосновение, но и себя, того, к кому прикасаются. Тогда ваше сознание словно стрела полетит в обе стороны.

Вы гуляете под сенью деревьев: деревья, легкий ветерок, восходит солнце. Этот мир окружает вас; вы его сознаете. Остановитесь на минуту и вспомните, что вы есть, но не разглагольствуйте. Почувствуйте, что вы есть. Это бессловесное чувство, даже если оно продлится всего мгновение, даст вам проблеск – такой проблеск, которого не даст никакое ЛСД, – проблеск реального. На одно мгновение вас отбросит к центру вашей сущности. Вы находитесь за зеркалом; вы превзошли мир отражений; вы экзистенциальны. И вы можете проделать это в любое время. Для этого не требуется ни особого места, ни особого времени. Вы не можете сказать: «У меня нет времени». Можно проделать это за едой; можно проделать это, принимая ванну; можно проделать это, двигаясь или сидя, – в любое время. Неважно, что вы делаете; вспомните себя, а затем попытайтесь продлить проблеск своей сущности.

Это трудно. Иногда вам покажется, что это удалось, но в следующий момент вы будете уже далеко. Появится какая-то мысль, вы начнете размышлять о чем-то и увлечетесь этим размышлением. Но не расстраивайтесь и не разочаровывайтесь. Это происходит потому, что на протяжении многих жизней мы имели дело с размышлениями. Они превратили нас в механических роботов. Моментально, автоматически мы принимаемся за размышления. Но если вы испытаете проблеск хотя бы на одно мгновение, этого для начала будет вполне достаточно. Почему достаточно? Потому что вы никогда не имеете два момента одновременно. С вами всегда только один момент. А если вы сможете испытать проблеск на одно мгновение, вы имеете шанс остаться в нем. Необходимо только усилие – постоянное усилие.

КТО Я?

Гурджиев прилагал усилия с одного конца: старайтесь помнить себя. Рамана Махарши прилагал усилия с другого конца. Он превратил вопрос «Кто я?» в медитацию. Только не верьте ответам, которые дает ваш ум. Ум скажет: «Что за чепуху ты спрашиваешь? Ты есть это, ты есть то, ты мужчина, ты женщина, ты образован или необразован, богат или беден». Ум будет отвечать, а вы продолжайте спрашивать. Не принимайте ни одного его ответа, потому что все ответы, которые дает ваш ум, фальшивы.

Они исходят из вашей неподлинной части. Они исходят из слов, из писаний, из обусловленности, от общества, от других. Продолжайте спрашивать. Пусть эта стрела «Кто я?» проникает все глубже и глубже. И наступит наконец момент, когда ответы перестанут приходить.

Это очень важный момент. Теперь вы находитесь рядом с ответом. Когда ответы перестают приходить, вы находитесь рядом с ответом, потому что ум замолчал или, другими словами, потому что вы далеко ушли от ума. Когда ответов больше не будет и вокруг вас возникнет пустота, ваш вопрос покажется абсурдным. Кого вы спрашиваете? Нет никого, кто бы вам ответил. И вдруг ваш вопрос исчезнет. А с вопросом исчезнет и последняя часть ума,

ибо этот вопрос принадлежал уму. Ответы принадлежали уму, и вопрос принадлежал уму. И то, и другое исчезло, поэтому теперь есть вы.

Попробуйте это выполнить. Если вы будете упорно работать, то вполне вероятно, что эта техника даст вам проблеск подлинного, – а подлинное и есть вечноживое.

#### К САМОМУ ЦЕНТРУ СУЩЕСТВА

Шива сказал: Каждая вещь воспринимается через познание. «Я» сияет в пространстве благодаря познанию. Воспринимай всякое существо как знающего и знаемое.

Всякий раз, когда вы познаете что-либо, вы познаете благодаря познаванию. Объект достигает вашего ума благодаря способности к познанию. Вы смотрите на цветок. Вы узнаете, что это цветок розы. Цветок там, а вы – внутри себя. Что-то направляется от вас к цветку, что-то проецируется на цветок. Некая энергия движется от вас, достигает розы, забирает ее форму, цвет и аромат, возвращается назад и информирует вас, что это роза.

Все знание, которое вы имеете, раскрывается благодаря способности к познаванию. Познание – это ваша способность. Знание собирается благодаря этой способности. Но познание раскрывает две вещи: познаваемое и познающего. Всякий раз, когда вы познаете цветок розы, ваше знание оказывается неполным, если вы забываете познающего, того, кто познает цветок. Поэтому при познании цветка имеются три вещи: цветок – познаваемое; познающий – вы; взаимоотношения между ними – знание.

Итак, знание можно разделить на три элемента: познающего, познаваемое и познание.

Познание напоминает мост между двумя точками – субъектом и объектом. Ваше знание раскрывает только познаваемое; познающий остается нераскрытым. Обычно ваше знание похоже на стрелу: оно нацелено в одну сторону – на розу и никогда не нацелено на вас. До тех пор пока вы не нацелите свое знание на себя, оно позволит вам узнавать мир, но вы не будете знать самого себя.

Все медитационные техники предназначены для раскрытия познающего. Георгий Гурджиев использовал одну технику, похожую на эту. Он называл ее самопамятованием. Он говорил, что всякий раз, познавая что-либо, необходимо помнить о познающем. Не забываете его, имея дело с объектом. Помните о субъекте. Вот сейчас вы слушаете меня. Слушать можно двумя способами. Один из них: сфокусировать свой ум на мне – в этом случае вы забываете слушающего. В этом случае говорящий познается, но слушающий забыт.

Гурджиев говорил: «Во время слушания познавайте говорящего, но познавайте и слушающего». Ваше познание должно быть двойной стрелой и целиться сразу в две точки – в познающего и в познаваемого. Оно должно направляться не только к объекту, но одновременно в две стороны – к познаваемому и к познающему. Гурджиев называл это самопамятованием.

Будда называл это самьяксмити – правильное памятование. Он говорил, что ум познает неправильно, если он познает только одну точку. Он должен познавать сразу обе. И тогда происходит чудо: если вы осознаете и то, и другое, и познаваемое, и познающего, то внезапно вы становитесь третьим – вы ни то и ни другое. Стараясь осознавать и то, и другое, и познаваемое, и познающего, вы становитесь третьим, вы становитесь свидетелем. Возникает третья возможность – свидетельствующее «я», – а как иначе можно познавать и то, и другое? Если вы являетесь познающим, вы зафиксированы на одной точке. При самопамятовании вы сдвигаетесь с зафиксированной точки познающего. Тогда познающий – это ваш ум, познаваемое – мир, а вы становитесь третьей точкой – сознанием, свидетельствующим «я».

Эту третью точку невозможно превзойти, а то, что нельзя превзойти, является окончательным. То, что можно превзойти, не имеет ценности, поскольку не является природой, — это можно превзойти.

Вы сидите рядом с розой и смотрите на нее. Первое, что необходимо, это быть тотально внимательным, направить все свое внимание к розе, чтобы весь мир исчез и осталась только роза — ваше сознание тотально внимательно к существованию розы. Если внимание тотально, тогда мир исчезает, потому что чем больше вы концентрируетесь на розе, тем больше все остальное отпадает прочь. Мир исчезает; только роза остается. Роза становится миром.

Ваш первый шаг — сконцентрироваться на розе. Если вы не сконцентрируетесь на розе, направиться к познающему будет трудно, ибо в этом случае ваш ум будет постоянно уходить в сторону. Концентрация оказывается первым шагом к медитации. Остается только роза; весь мир исчез. Теперь вы можете двигаться внутрь, а роза становится той точкой, с которой вы начинаете движение. Смотрите на розу и начинайте осознавать самого себя — познающего.

Сначала вам это не удастся. Когда вы направитесь к познающему, роза выпадет из вашего сознания. Она потускнеет, отступит, удалится. Вы снова вернетесь к розе и забудете свое «я». Игра в прятки будет продолжаться, но, если вы упорны, рано или поздно наступит такой момент, когда вы неожиданно окажетесь посередине. Познающий (то есть ум) и роза будут присутствовать, а вы будете между ними, глядя на то и на другое. Эта срединная точка, точка равновесия — и есть свидетель.

Как только вы это постигли, вы стали и тем, и другим. В таком случае роза (то есть познаваемое) и познающий (то есть ум) — это два ваших крыла. Объект и субъект — два крыла, а вы — их центр. Они являются вашими продолжениями. И мир, и божественное являются вашими продолжениями. Вы достигли самого центра существа. Этим центром как раз и является свидетель.

## ГЛЯДЯ ВНУТРЬ

Эти техники медитации связаны с практикой созерцания. Но прежде чем осваивать их, нужно кое-что понять о глазах, ибо эти техники непосредственно с ними связаны. Первое: глаза — самая нетелесная часть человека, наименее телесная его часть. Если материя способна стать нематерией, то именно это и происходит с глазами. Глаза материальны и одновременно нематериальны. Глаза — место встречи вас и вашего тела. Ни в каком другом месте вашего тела эта встреча не является столь глубокой.

Ваше тело и вы разобщены. Между ним и вами существует огромная дистанция, но в том месте, где находятся ваши глаза, вы оказываетесь ближе всего к своему телу, а тело — к вам. Вот почему глаза можно использовать для внутреннего путешествия. Один прыжок из глаз может привести вас к источнику. Этот прыжок невозможно сделать из руки, из сердца, из других частей тела. Оттуда придется идти слишком долго; дистанция огромна. Но если начать с глаз, то достаточно сделать один-единственный шаг, чтобы войти в себя.

Глаза жидки, непрочны, подвижны, они пребывают в постоянном движении, которое имеет свой собственный ритм, свою систему, свой механизм. Ваши глаза не двигаются наобум, как попало. У них есть свой ритм, который может многое рассказать. Если у вас на уме сексуальная мысль, ваши глаза двигаются особым образом — в особом ритме. Взглянув на ваши глаза и на их движение, можно сказать, какого рода мысли вы думаете. Когда вы голодны и думаете о еде, ваши глаза тоже двигаются особым образом.

Так что запомните: движение глаз и мышление взаимосвязаны. Вот почему если вы остановите движение глаз, ваш мыслительный процесс тотчас же прекратится. И наоборот: если ваш мыслительный процесс прекратится, то глаза автоматически остановятся. И еще один момент: глаза постоянно

двигаются от одного объекта к другому: от А к В, от В к В и так далее. Движение – их стихия. Они напоминают текущую реку: движение – их природа. Благодаря движению они такие живые! Движение – это жизнь.

Попробуйте остановить глаза на какой-нибудь точке, на каком-нибудь объекте и не давайте им двигаться, но движение – их природа. Вам не остановить движение глаз, хотя вы можете остановить взгляд: поймите разницу. Вы можете остановить взгляд на какой-нибудь неподвижной точке – допустим, на точке на стене. Вы можете не отрываясь смотреть на эту точку; можете остановить взгляд. Но движение – стихия глаз. Теперь, когда они не могут двигаться от объекта А к объекту В, поскольку вы удерживаете их на А, происходит странное явление.

Движение глаз должно присутствовать; такова их природа. Если вы не позволяете им двигаться от А к В, тогда они начнут двигаться извне внутрь. Либо они двигаются от А к В, либо, удерживаемые вами от внешнего движения, начинают двигаться внутрь. Движение – природа глаз; движение им необходимо. Если вы внезапно остановите их и не позволите двигаться наружу, они начнут двигаться внутрь.

Итак, есть две возможности движения. Одна – от объекта А к объекту В: это внешнее движение, которое обычно и происходит. Но есть и другая возможность, о которой знают тантра и йога – удержание от движения от объекта к объекту и остановка такого движения. В этом случае глаза совершают прыжок от внешнего объекта к внутреннему сознанию. Они начинают двигаться внутрь. Запомните это, тогда вы легко поймете эти техники.

#### ВНУТРЕННЕЕ РАССМОТРЕНИЕ

Шива сказал: Закрыв глаза, подробно рассмотри свою внутреннюю сущность, рассмотри свою истинную природу.

«Закрыв глаза» – закройте свои глаза. Но просто закрыть глаза еще недостаточно. Полностью закрыть глаза – значит закрыть их и остановить движение. В противном случае глаза продолжают видеть что-либо, принадлежащее внешнему миру. Даже с закрытыми глазами вы будете видеть вещи – образы вещей. Реальных вещей нет, но перед вами начнут проплывать образы, идеи, накопленные воспоминания. Они тоже из внешнего мира, поэтому ваши глаза по-прежнему не совсем закрыты. «Тотально» закрыть глаза – значит не видеть ничего.

Поймите разницу. Вы можете закрыть глаза; это легко. Каждый неоднократно это проделывал. Ночью вы закрываете глаза, но это не позволяет вам увидеть свою внутреннюю природу. Закройте глаза так, чтобы не оставалось ничего, что можно увидеть, – ни внешнего объекта, ни внутреннего образа какого-либо внешнего объекта; полнейшая темнота, как если бы вы вдруг ослепли – и ослепли не только для мира реальности, но и для мира сновидений.

Это необходимо практиковать. Потребуется большой период времени; сразу это не удастся. Потребуется длительная тренировка. Закройте глаза. Когда у вас найдется время и вы сочтете это удобным, закройте глаза, а затем остановите их внутреннее движение. Ни одного движения! Попробуйте! Не допускайте ни одного движения. Остановите движение глаз. Почувствуйте, будто они окаменели и оставьте их в этом «окаменевшем» состоянии. Ничего не делайте; оставьте их так. И вдруг однажды вы поймете, что смотрите внутрь себя.

Вы видели свое тело только со стороны. Вы видели свое тело в зеркале или видели со стороны руки. Вы не знаете, что такое внутренность вашего тела. Вы никогда не входили в свое «я»; никогда не бывали в центре тела и не смотрели изнутри на то, что там находится.

Закройте глаза; подробно рассмотрите свою внутреннюю сущность, передвигаясь внутри от одного члена тела к другому. Направьтесь к пальцу

ноги. Забудьте все тело: идите к пальцу ноги. Остановитесь там и смотрите. Затем поднимитесь по ноге, двигайтесь вверх, подойдите к каждому члену тела. При этом происходит многое. Многое происходит!

Ваше тело становится невероятно чувствительным. Если вы прикоснетесь к кому-то, вы можете полностью перебраться в свою руку, и тогда это прикосновение станет преобразующим. Именно это подразумевается под прикосновением учителя, под прикосновением мастера: он может целиком поместиться в любой член своего тела и сконцентрироваться там. Если вы это сделаете, эта часть вашего тела станет живой – настолько живой, что вы не можете и представить себе, что с ней произойдет. Вы можете полностью поместиться в своих глазах. Если вы это сделаете, а затем посмотрите в чьи-то глаза, то вы проникнете в этого человека, достигнете самых его глубин.

Закройте глаза; внимательно разглядывайте свою внутреннюю сущность. Первая, внешняя стадия – взгляд на тело изнутри, из внутреннего центра. Оставайтесь там и смотрите. Вы будете отделены от тела, потому что смотрящий не является тем, на что он смотрит. Наблюдатель отличен от объекта.

Если вы сможете целиком увидеть свое тело изнутри, то вы никогда уже не сможете поддаться иллюзии, что вы – это тело. После этого вы станете другим – совершенно другим: внутри него, но не оно, и в теле и не тело. Это первая стадия. Теперь можете двигаться. Теперь вы свободны, чтобы двигаться. Как только вы освобождаетесь от тела, освобождаетесь от тождественности, вы обретаёте свободу движения. Вы можете направиться в свой ум – глубоко внутрь, во внутреннее вместилище ума.

Если вы войдете в это вместилище ума, тогда вы отделитесь и от ума. Тогда вы обнаружите, что ум – это тоже объект, на который можно смотреть, а тот, кто входит в ум, оказывается отдельным от него, другим. Это вхождение в ум подразумевается словами «подробно рассмотри свою внутреннюю сущность». Следует войти в тело и в ум и взглянуть на них изнутри. Тогда вы – свидетель, а в свидетеля проникнуть невозможно.

Свидетель – глубочайшая ваша сердцевина; свидетель – это вы. То, во что можно проникнуть, то, что можно увидеть, – это не вы. Но когда вы подходите к тому, во что нельзя проникнуть, к тому, во что не можете войти, что не можете наблюдать, тогда вы подходите к подлинному «я». Запомните: невозможно свидетельствовать источник свидетельства; это абсурдно.

Если кто-то утверждает: «Я свидетельствовал моего свидетеля», это утверждение абсурдно. Почему? Да потому, что если вы свидетельствовали свое свидетельствующее «я», значит, оно не является свидетельствующим «я». Свидетелем является тот, кто сам свидетельствует. То, что вы можете видеть, – это не вы; то, что можете наблюдать, – это не вы; то, что можете осознавать, – это не вы.

## ГЛЯДЯ НА ЦЕЛОЕ

Шива сказал: Смотри на чашу, не замечая стенок и материала. В несколько мгновений стань сознающей.

Смотрите на что-нибудь. Подойдет чаша или любой другой объект, но смотрите по-особому. «Смотри на чашу, не замечая стенок и материала». Смотрите на любой объект, но с этими двумя условиями. Не смотрите на стенки; смотрите на объект как на целое. Обычно мы рассматриваем части. Мы не всегда это осознаем, но мы рассматриваем части. Если я смотрю на вас, то сначала я вижу ваше лицо, потом туловище и наконец все тело. Смотрите на объект как на целое; не делите его на части. Почему? Да потому, что когда вы делите его на части, глаза начинают двигаться от одной части к другой. Смотрите на вещь как на целое. Вы на это способны.



Попробуйте. Сначала смотрите на вещь от одной части к другой. Затем попробуйте смотреть на нее как на целое; не делите ее. Если вы смотрите на вещь как на целое, вашим глазам не придется двигаться. Чтобы не возникало возможности для движения, соблюдайте следующее: во-первых, смотрите на объект тотально, воспринимая его как целое, во-вторых, смотрите, не замечая материала. Если чаша сделана из дерева, не замечайте дерева: просто смотрите на чашу, смотрите на форму. Не замечайте вещества.

Чаша может быть сделана из золота, может быть – из серебра. Наблюдайте ее. Не смотрите на материал, из которого она сделана. Смотрите на форму. Первое: нужно смотреть на нее как на целое. Второе: смотрите на нее как на форму, а не как на вещество. Почему? Потому что вещество – материальная часть, форма – духовная часть, а вам нужно двигаться от материального к нематериальному. Смотрите так, и это вам поможет.

Попробуйте. Вы можете проделывать это на ком угодно. Вы видите какого-то мужчину или какую-то женщину – смотрите и целиком помещайте этого мужчину или эту женщину в ваш взгляд. Сначала вы почувствуете себя как-то странно, потому что не привыкли, но в конце будете чувствовать себя прекрасно. И еще одно: не думайте о том, красивое тело или нет, белое оно или черное, мужчина это или женщина. Не думайте; просто смотрите на форму. Забудьте вещество и смотрите на форму.

В несколько мгновений станьте сознающим. Продолжайте смотреть на форму как на целое. Не позволяйте глазам двигаться. Не думайте о «материале». Что тогда произойдет? Внезапно вы осознаете свое «я». Глядя на что-то, вы осознаете свое «я». Почему? Потому что для глаз нет возможности движения наружу. Форма воспринимается как целое, поэтому вы не можете двигаться к частям. Материал отброшен; воспринимается чистая форма. Теперь вы не можете думать о золоте, дереве, серебре и т. д.

Оставайтесь с целым, оставайтесь с формой. Внезапно вы осознаете самих себя, потому что ваши глаза не могут двигаться. А движение им необходимо; это их природа: поэтому ваш взгляд направится к вам самим. Он вернется, он возвратится домой, и вы осознаете вдруг свое «я». Это осознание своего «я» – один из самых экстатичных моментов. Когда вы впервые осознаете свое «я», это так прекрасно, это такое блаженство, с которым не может сравниться ничто.

## ВНУТРЕННИЙ КРУГ

Лу-цзу сказал: Когда свет приводится в кругообразное движение, вся энергия неба и земли, света и тьмы кристаллизуется.

Ваше сознание течет наружу – это факт, в это не надо даже верить. Когда вы смотрите на какой-либо объект, ваше сознание направляется к этому объекту.

Например, вы смотрите на меня. Тогда вы забываете себя, вы фокусируетесь на мне. Ваша энергия течет ко мне, ваши глаза обращены ко мне. Это сосредоточенность на внешнем. Вы видите цветок, вы очарованы, вы фокусируетесь на цветке. Вы забываете самих себя, вы замечаете только красоту цветка.

Нам это знакомо – это происходит ежеминутно. Мимо проходит красивая женщина, и вдруг ваша энергия устремляется за ней. Нам знаком этот наружный поток света. Но это еще полдела. Всякий раз, когда свет течет наружу, вы отступаете на задний план, забываете самих себя.

Свет должен устремиться обратно, чтобы вы стали субъектом и объектом одновременно, чтобы увидели самих себя. В этом случае возможно самопознание. Но мы обычно живем лишь наполовину: полуживые, полумертвые – таково положение дел. Свет продолжает стремиться наружу и никогда не возвращается. Внутри вы становитесь все более пустым, пустотельным. Вы становитесь черной дырой.

Даосский опыт сводится к следующему: если вы овладеете тайной наукой превращения энергии, тогда энергию, которую вы растрчиваете на внешнее, можно будет не растрчивать, а кристаллизовать. Это возможно; к этому сводится вся наука концентрации.

Встаньте перед зеркалом и проделайте небольшой эксперимент. Вы смотрите в зеркало на отражающееся в нем лицо, на отражающиеся глаза. Это сосредоточенность на внешнем: вы смотрите на лицо в зеркале, на свое собственное лицо, разумеется, но для вас это внешний объект. Попробуйте на мгновение воспринять процесс в обратном направлении. Почувствуйте, что это отражение в зеркале смотрит на вас – не вы на отражение, а отражение на вас – и вы окажетесь в удивительном положении. Попробуйте проделать это в течение нескольких минут; вы станете очень энергичным, в вас устремится нечто чрезвычайно мощное. Вы можете даже испугаться, ибо никогда этого не испытывали; вы никогда не наблюдали замыкание круга энергии.

Хотя этот эксперимент и не упоминается в даосских писаниях, он представляется мне очень простым, его может проделать любой – причем без всякого труда. Стоя перед зеркалом в ванной комнате, смотрите сначала на свое отражение: вы смотрите, а отражение является объектом. Затем обратите ситуацию в противоположную, разверните процесс в обратном направлении. Почувствуйте, что вы – это отражение, а отражение смотрит на вас из зеркала. И! вы сразу же почувствуете, что происходит перемена, что к вам движется огромная энергия.

Вначале это, возможно, вас напугает, ведь вы никогда не делали и не знали ничего подобного; это напоминает сумасшествие. Вероятно, вы будете потрясены, возможно, начнете дрожать; или почувствуете себя совершенно дезориентированными, потому что вся ваша ориентация сосредотачивалась до настоящего момента на внешнем. Медленно будете вы учиться сосредоточению на самом себе. Но круг должен быть полным. Если вы попрактикуете эту технику в течение нескольких дней, вы удивитесь тому, насколько энергичным будете чувствовать себя целый день. Всего несколько минут перед зеркалом, и энергия возвращается к себе – так что круг замыкается, а когда круг замыкается, наступает великое безмолвие. Неполный круг создает беспокойство, когда же круг замкнут, он создает покой. Он делает вас центрированным, а быть центрированным – значит быть могущественным. Могущество в ваших руках.

Это всего лишь один из способов; можно использовать и многие другие.

Глядя на цветок розы, смотрите на него несколько секунд, несколько минут, а затем разверните процесс в обратную сторону: цветок смотрит на вас. Вы удивитесь тому, как много энергии может дать вам цветок. То же самое можно проделать с деревьями, со звездами, с людьми. Лучше всего это получается с женщиной или мужчиной, которых вы любите. Просто смотрите в глаза друг другу. Сначала смотрите, а затем почувствуйте, как другой возвращает вам энергию; дар возвращается назад. Вы почувствуете себя наполненным, орошенным, омытым, вы будете наслаждаться новым видом энергии. Вы обретете новую молодость, новую жизнь.

## МЕДИТАЦИИ НА СВЕТ

В вашем сердце горит пламя; а ваше тело – это всего лишь свет, излучаемый пламенем.

## МЕДИТАЦИЯ ЗОЛОТОЙ СВЕТА

Продельвайте ее хотя бы два раза в день; лучшее время – раннее утро, перед тем как вы встали. Почувствовав, что вы проснулись, продельвайте ее в течение двадцати минут. С этого начинайте утро – не проделав ее, не

вставайте. Прodelайте ее сразу же: просыпаясь, вы очень чувствительны и восприимчивы. Когда вы выходите из сна, вы свежи, и то, что вы сделаете, проникнет в вас очень глубоко. Когда вы только-только просыпаетесь, вы дальше всего от ума. Благодаря этому возникают зазоры, через которые эта медитация проникает в вашу глубочайшую сердцевину. Рано утром, когда пробуждается вы и пробуждается земля, во всем мире происходит огромный прилив пробуждающейся энергии. Используйте его; не упустите этой возможности.

Все древние религии почитали за правило утреннюю молитву на восходе солнца, потому что восход солнца – это подъем всех энергий бытия. В этот момент вы можете скользить на поднимающейся волне; это нетрудно. Вечером сделать это гораздо труднее: энергии опадают, вам придется бороться с течением. Утром же вы будете двигаться по течению.

Поэтому лучше всего начать ранним утром, когда вы наполовину спите, наполовину бодрствуете. Сам процесс очень прост. Для него не нужно специальной позы или йогасаны, не нужно совершать омовения, вообще ничего не нужно.

Просто лежите, как привыкли лежать в постели, на спине. Глаза закройте.

Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте, что из вашей головы в тело движется яркий свет, как будто солнце поднялось прямо над вашей головой – воображайте, что в голову вливается золотой свет. Вы пустотелы, а золотой свет вливается в голову, движется вглубь и выходит наружу через пальцы ваших ног. Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте это.

А когда выдыхаете, мысленно воображайте другое: темнота входит через пальцы ваших ног, огромная темная река входит через них, движется вверх и выходит наружу через голову. Делайте это медленно, дышите глубоко и мысленно воображайте это. Делайте все очень медленно. Сразу же после сна вы дышите очень глубоко и медленно, потому что ваше тело отдохнуло, расслабилось.

Повторю еще раз: когда вы вдыхаете, пусть золотой свет входит в вас через голову, ибо его ждет Золотой Цветок. Золотой свет принесет вам помощь. Он очистит ваше тело и наполнит его энергией творчества. Это мужская энергия.

А когда вы выдыхаете, пусть темнота, самая темная, какую только можно вообразить, подобно темной ночи, подобно реке, движется от пальцев ваших ног вверх – это женская энергия: она смягчит вас, сделает восприимчивым, успокоит, даст вам покой – и пусть она выйдет из вашей головы. Снова вдохните, и внутрь войдет золотой свет.

Прodelывайте это ранним утром в течение двадцати минут.

Второе, удобное для этого время – вечером, когда вы ложитесь спать.

Лягте на кровать и в течение нескольких минут расслабьтесь. Когда вы почувствуете, что находитесь между сном и бодрствованием, как раз посередине, начните этот процесс снова и продолжайте его в течение двадцати минут. Прекрасно, если вы при этом заснете, потому что в этом случае воздействие останется в подсознании и будет продолжаться.

Через три месяца вы будете удивлены: энергия, которая постоянно собиралась в муладхаре, в самом нижнем, сексуальном центре, больше там не собирается. Она движется вверх.

## СИЯЮЩЕЕ СЕРДЦЕ

Шива сказал: Когда бодрствуешь, спишь, видишь сны, знай себя как свет.

Во время «бодрствования», когда вы двигаетесь, едите, работаете, – помните о себе как о свете, как будто в вашем сердце горит пламя, а ваше тело – сияние вокруг него. Воображайте: в вашем сердце горит пламя, а

тело – световая аура вокруг пламени; ваше тело – свет вокруг пламени. Пусть это глубоко войдет в ваш ум, в ваше сознание. Усвойте это.

Для этого потребуется время, но если вы будете продолжать думать, ощущать, воображать пламя, то через определенный период сумеете помнить о нем весь день. Когда вы бодрствуете, двигаетесь по улице, станьте движущимся пламенем. Сначала никто не будет этого осознавать, но продолжайте – и через три месяца другие это почувствуют. Тогда вы можете ослабить усилия (be at ease). Никому ничего не говорите. Просто воображайте пламя, воображайте, что ваше тело – аура вокруг него, не физическое тело, а электрическое, световое. Продолжайте это.

Если вы настойчиво продолжаете, то примерно через три месяца другие начнут сознавать, что с вами что-то произошло. Они почувствуют вокруг вас тонкий свет. Когда вы приблизитесь, они почувствуют своего рода теплоту. Если вы прикоснетесь к ним, они ощутят горячее прикосновение. Они поймут, что с вами случилось что-то необычное. Никому ничего не рассказывайте. Когда другие поймут это, тогда можете ослабить усилия, можете вступить на вторую ступень, но не раньше.

Восхождение на вторую ступень заключается в том, что все это нужно взять с собой в сновидения. Возьмите свет в сновидения. Свет стал реальностью, он более не воображение. Посредством воображения вы раскрыли реальность. Теперь свет реален. Все состоит из света. Хотя вы и не осознаете этого факта, вы тоже являетесь светом, ибо любая частица материи – свет.

Ученые утверждают, что материя состоит из электронов; то же верно и по отношению к свету. Свет – источник всего. Вы – ступок света: посредством воображения вы раскрываете реальность. Усвойте это; полностью наполнив себя, вы сможете взять все это в сновидения, но не раньше.

И тогда, засыпая, продолжайте думать о пламени, продолжайте видеть его, ощущать, что вы – свет. Помните это... помните... помните... засыпайте и продолжайте об этом помнить. Сначала вы увидите разные сновидения, в которых будете ощущать, что внутри вас пламя, что вы есть свет. Постепенно, вы начнете передвигаться в сновидениях с тем же самым ощущением. И как только это ощущение войдет в сновидения, они начнут исчезать. Сновидений будет все меньше и меньше, а глубокого сна все больше и больше.

Когда в ваших сновидениях станет реальным, что вы – это свет, пламя, горящее пламя, тогда все сновидения исчезнут. Только после того, как исчезнут сновидения, вы сможете внести это ощущение в сон – ни в коем случае не раньше. Теперь вы рядом с дверью. Когда сновидения исчезли и вы помните себя как пламя, вы рядом с дверью сна. Теперь вы можете войти вместе с этим ощущением. И как только войдете в сон, ощущая себя как пламя, вы сохраните осознание во время сна – теперь сон будет случаться только с вашим телом, но не с вами.

Йога и тантра разделяют жизнь человеческого ума на три части – жизнь ума, запомните. Они разделяют жизнь ума на три части: бодрствование, сон, сновидения. Это не части вашего сознания, это части вашего ума, а сознание – это четвертое.

На Востоке ему не дали никакого имени; его называют просто – четвертое, турия. У трех первых есть имена; это облака. Они могут быть названы – облако бодрствования, облако сна, облако сновидений. Все они – облака, а пространство, в котором они движутся, – это небо, оно безымянно, оно присутствует как четвертое.

Эта техника должна помочь вам выйти за пределы трех состояний. Если вы способны осознать, что вы – пламя, свет, что сон с вами не случается, то вы останетесь сознательным. Вы привносите сознательное усилие; теперь вы кристаллизованы вокруг пламени. Тело спит, вы – нет.

Именно об этом Кришна говорит в Гите: йоги никогда не спят. Пока другие спят, они бодрствуют. Не то чтобы их тело не спало, тело спит – но только тело. Телу нужен отдых, сознанию никакого отдыха не надо, ибо тело – это механизм, сознание же – не механизм. Телу требуется топливо, ему требуется отдых. Вот почему, когда тело рождается, оно молодо, затем оно

стареет и наконец умирает. Сознание же никогда не рождается, никогда не стареет, никогда не умирает. Ему не нужно топливо, ему не нужен отдых. Сознание – это чистая энергия, бесконечная вечная энергия. Если вы сможете пронести образ пламени и света через двери сна, вы никогда не будете спать, лишь ваше тело будет отдыхать. И когда ваше тело будет спать, вы будете знать об этом. Как только это случается, вы становитесь четвертым. Теперь бодрствование, сновидения и сон – это части вашего ума. Они – части, а вы стали четвертым – тем, кто проходит через них, но ни одной из них не является.

## НАБЛЮДАЯ ЭФИРНОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Шива сказал: Милая Дэви, войди в эфирное присутствие, проникающее твою форму гораздо выше и гораздо ниже.

Этот метод можно выполнять лишь после того, как вы освоите технику «Как перо касаешься». Его можно выполнять и как самостоятельный метод, но в этом случае вы столкнетесь с большими трудностями. Если же сначала освоить «Как перо касаешься», тогда этот метод вы сможете выполнять с пользой и без всяких затруднений.

Если вы почувствуете себя легким, парящим, как бы способным летать, вы внезапно обнаружите вокруг своей телесной формы голубоватый свет. Однако увидите вы его только тогда, когда почувствуете, что можете парить, что ваше тело может летать, что оно стало легким, что оно освободилось от всякого бремени, от силы тяжести, влекущей вас к земле.

Почувствовав эту невесомость, попробуйте с закрытыми глазами осознать форму своего тела. Закройте глаза и ощутите пальцы своих ног и их форму, ноги и их форму, наконец форму всего тела. Если вы сидите в позе сиддхасана, как Будда, тогда ощущайте свою форму, сидя как Будда. Попробуйте внутренне ощутить форму своего тела. Она станет видимой, она предстанет перед вами, и одновременно с этим вы обнаружите вокруг своей формы голубоватый свет.

Сначала проделывайте это с закрытыми глазами. А когда свет начнет усиливаться и вы ощутите голубоватую ауру, окружающую вашу форму, тогда, выполняя это вечером в темной комнате, открывайте иногда глаза, и вы увидите вокруг своего тела голубоватую форму, голубой свет, окружающий ваше тело. Если вы хотите увидеть его не с закрытыми, а с открытыми глазами, тогда проделывайте это в темной комнате.

Эта голубоватая форма, этот голубоватый свет и есть присутствие эфирного тела. У вас много тел. Техника этой медитации связана с эфирным телом, через него вы можете достичь высшего экстаза. Существует семь тел, и через каждое из них можно войти в божественное; каждое тело – это дверь.

Эта техника использует эфирное тело, а использовать эфирное тело проще всего. Чем глубже тело, тем это труднее; эфирное тело совсем близко, рядом с физическим. Оно рядом. Вторая форма – эфирная, она находится вокруг вас, непосредственно вокруг тела. Она проникает ваше тело, она окружает ваше тело подобно туманному голубоватому свету, облегающему вас со всех сторон, словно просторная одежда.

Всякий раз когда кто-то любит вас, когда кто-то с глубокой любовью прикасается к вам, он прикасается к вашему эфирному телу. Вот почему это успокаивает. Это было даже сфотографировано. Двое глубоко любящих друг друга людей занимаются любовью – если их совокупление продолжается дольше определенного времени, более сорока минут, без семяизвержения, тогда вокруг обоих любящих возникает голубой свет. Его можно сфотографировать.

Сначала вы должны осознать ту форму, которая окружает вашу физическую форму, а осознав ее, помогите ей расти, помогите возрасти и увеличиваться. Что можно для этого сделать?

Просто сидите молча и глядите на нее; ничего не делайте, только смотрите на голубоватую форму вокруг себя, ничего не делайте, просто смотрите на нее – и вы почувствуете, что она возрастает, становится все больше. Когда вы ничего не делаете, вся ваша энергия направляется в эфирное тело. Запомните это. Когда вы что-то делаете, энергия у эфирного тела забирается.

Когда вы ничего не делаете, ваша энергия не выходит наружу. Она направляется к эфирному телу, аккумулируется там. Ваше эфирное тело становится хранилищем энергии. И чем больше оно – тем безмолвнее вы. Чем безмолвнее вы – тем больше оно. Как только вы узнаете, как передавать энергию эфирному телу и не растрачивать ее бездумно, вы достигаете реализации; вы достигнете познания тайного ключа.

## ПРОЗРАЧНОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Шива сказал: Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие.

В основе этой техники лежит внутренняя чувствительность. Сначала возрастите в чувствительности. Закройте двери, затемните комнату и зажгите маленькую свечу. Сядьте рядом со свечой с очень любящим – точнее, с молитвенным – отношением. Помолитесь свече: «Раскрой мне себя». Освежитесь, плесните холодной воды на глаза, затем сядьте в молитвенном настроении перед свечой. Смотрите на нее, забудьте про все остальное. Просто смотрите на эту маленькую свечу – на пламя, на свечу. Продолжайте смотреть на нее. Через пять минут вы почувствуете, что в свече многое меняется. Запомните: это не свеча меняется, меняются ваши глаза.

С любящим отношением, с отсутствующим внешним миром, полностью сосредоточившись, с тонко чувствующим сердцем продолжайте смотреть на свечу и на пламя. Вы обнаружите вокруг пламени новые цвета, новые оттенки, которых раньше не замечали. Они там есть: целая радуга. Везде, где свет, там и радуга, потому что свет – это все цвета. Вам потребуется тончайшая чувствительность. Ощущайте свечу, продолжайте смотреть на нее. Даже если потекут слезы, продолжайте на нее смотреть. Слезы помогут вашим глазам очиститься.

Вы можете почувствовать, что пламя и свеча стали таинственными; что это уже не та свеча, которую вы принесли с собой. В ней появилось новое очарование. В нее вошла тонкая божественность. Продолжайте делать это. То же самое можно делать и со многими другими вещами.

Чувствительность должна возрасти. Каждое ваше чувство должно оживиться, тогда вы сможете работать с этой техникой. «Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие». Свет повсюду – свет в самых разных обликах и формах сияет повсюду. Смотрите на него! Свет есть повсюду, ибо свет в основе всего. Смотрите на листок, на цветок, на скалу, и рано или поздно вы почувствуете, что из них исходят лучи. Имейте только терпение. Не спешите, потому что когда вы спешите, ничто вам не раскроется. Спешка отупляет. Экспериментируя с чем угодно, ждите безмолвно, и вы откроете для себя нечто новое, то, что всегда существовало, но чего вы не замечали, не осознавали.

«Чувствуй космос как прозрачное, вечноживое присутствие» – и ваш ум станет совершенно безмолвным, когда вы почувствуете присутствие вечноживого существования. Вы станете его частью, вы станете звуком в огромной симфонии. Никакого бремени, никакого напряжения: капля упала в океан. Но сначала потребуется огромное воображение; если вы к тому же будете тренировать и другие виды чувствительности, это окажется полезным.

Можете попробовать выполнять эту медитацию разными способами. Возьмите чью-либо руку в свою руку. Закройте глаза и почувствуйте в другом жизнь. Почувствуйте ее и позвольте ей двигаться к вам. Почувствуйте собственную жизнь и позвольте ей двигаться к другому. Сядьте

рядом с деревом и прикоснитесь к его коре. Закройте глаза, почувствуйте, как в дереве возникает жизнь, и вы тотчас же изменитесь.

Используйте этот метод три месяца и вы начнете жить в ином мире, ибо к тому времени вы станете иным.

## МЕДИТАЦИИ НА ТЕМНОТУ

Подобно семени, начинающему свою жизнь во тьме почвы, или ребенку, начинающему свою жизнь во тьме материнского чрева, все начала скрыты в темноте. Темнота – одно из главных условий, необходимых любому началу.

Начало таинственно, поэтому нужна темнота. Кроме того, начало такое слабое – и по этой причине тоже нужна темнота. Начало очень сокровенно – еще одна причина того, почему нужна темнота. Темнота обладает глубиной и потрясающей способностью поддерживать силы. День утомляет вас, ночь – омолаживает.

Наступит утро, за ним последует день, но если вы боитесь темноты, день никогда не придет. Если вы хотите перепрыгнуть через темноту, чтобы избежать ее, тогда день невозможен. Чтобы достичь рассвета, необходимо пройти через темную ночь души. Сначала – смерть, потом – жизнь.

Обычная последовательность вещей такова: сначала – рождение, затем – жизнь, но во внутреннем мире, во внутреннем путешествии последовательность обратная: сначала – смерть, потом – жизнь.

## ВНУТРЕННЯЯ ТЕМНОТА

Шива сказал: В дождь, темной ночью войди в эту темноту как в форму форм.

Как войти в эту темноту? Тремя шагами.

Первый шаг:

Пристально смотрите в темноту. Это трудно. Легче смотреть на пламя, на любой источник света, потому что он существует как объект, как явно выраженный объект; на него можно направить свое внимание. Темнота – не есть объект; она везде и повсюду. Ее нельзя видеть как объект. Пристально смотрите в темноту. Она повсюду; смотрите в нее. Расслабьтесь и смотрите в нее. Она начнет входить в ваши глаза. А когда темнота входит в ваши глаза, вы входите в темноту.

Выполняя эту технику темной ночью, оставьте глаза открытыми. Не закрывайте их, потому что закрытыми глазами вы видите иную темноту, свою собственную, ментальную темноту; она не подлинна. Это, собственно, негатив, а не позитивная темнота.

Например, здесь светло – вы закрываете глаза и обретае темноту, но эта темнота – лишь негатив света. Точно так же вы смотрите на окно, а затем закрываете глаза и получаете негативное изображение окна. Все, что мы видим, – это свет, поэтому, закрывая глаза, мы видим негативный свет, который называем темнотой. Эта темнота не подлинна, она для медитации не годится.

Откройте глаза, останьтесь с открытыми глазами в темноте, и перед вами предстанет иная темнота – позитивная, существующая на самом деле. Пристально смотрите в нее. Продолжайте смотреть в темноту. У вас потекут слезы, глазам станет больно. Не беспокойтесь, продолжайте смотреть. И в тот момент, когда темнота, подлинно существующая темнота, войдет в ваши глаза, вы испытаете глубокое чувство облегчения. Подлинная темнота войдет в вас и заполнит вас.

Это вхождение темноты полностью избавляет от негативной темноты. Это очень глубокое явление. Та темнота, которая внутри вас, негативна; она – антипод света. Она не есть отсутствие света; она – антипод света. Это не та темнота, о которой Шива говорит как о форме всех форм, как о подлинно существующей темноте.

Мы так ее боимся, что создали множество источников света для защиты от нее; мы живем в освещенном мире. Мы закрываем глаза, и внутри нас негативно отражается освещенный мир. Мы утратили контакт с подлинно существующей темнотой – с темнотой эссеев, с темнотой Шивы. У нас нет с ней контакта. Мы так напуганы темнотой, что совершенно отвернулись от нее. Мы стоим, повернувшись к ней спиной.

Войти в темноту трудно, но если вам это удастся, произойдет чудо, волшебство. Вы обретете совершенно иное бытие. Когда темнота входит в вас, вы входите в нее. Это всегда обоюдно, взаимно. Вы не можете войти в какое-либо космическое явление без того, чтобы это космическое явление не вошло в вас. Вы не можете совершить над ним насилия, вы не можете силой заставить его войти в вас. Если же вы станете доступным, открытым, уязвимым, если вы откроете дорогу какой-либо космической сфере для вхождения в вас, то лишь в этом случае вы сможете войти в нее. Это взаимный процесс. Принудить нельзя, можно только позволить.

В настоящее время в городах трудно обрести подлинную темноту; трудно обрести подлинную темноту в наших домах. С помощью неподлинного света мы все сделали неподлинным. Даже темнота осквернена, даже она не является чистой. Поэтому, чтобы ощутить темноту, следует отправиться в какое-нибудь уединенное место. Поезжайте в отдаленную деревню, где нет электричества, поднимитесь на вершину горы. Оставайтесь там на неделю, переживите там чистую темноту.

Назад вы вернетесь совсем другим человеком, потому что за эти семь дней абсолютной темноты все ваши страхи, все первобытные страхи всплывут наверх. Вам придется взглянуть в лицо монстрам, взглянуть в лицо собственному подсознанию. Все человечество... это будет так, как будто вы проходите путь, который уже пройден человечеством, и при этом многое из глубины вашего подсознания поднимется наверх. Оно будет казаться подлинным. Возможно, вы испугаетесь, потому что оно будет казаться подлинным, но это лишь ваши ментальные порождения.

Вы должны примириться со своим подсознанием. И эта медитационная техника, использующая темноту, полностью впитает ваше безумие. Попробуйте. Это можно проделывать у себя дома. Каждый вечер в течение одного часа оставайтесь наедине с темнотой. Не делайте ничего, просто смотрите в темноту. У вас возникнет чувство слияния, вы почувствуете, как что-то входит в вас и как вы входите во что-то.

Оставаясь наедине с темнотой в течение трех месяцев, по одному часу ежедневно, вы утратите всякое ощущение индивидуальности, отдельности. Вы больше не будете островом; вы станете океаном. Вы сольетесь с темнотой. А темнота океанична: ничто не является таким безграничным, как она, ничто не является таким вечным. Ничто не расположено к вам так близко, ничего другого вы так не боитесь. Темнота – вот она, рядом; она ждет вас.

Второй шаг:

Лягте и представьте, будто вы рядом с матерью. Темнота – это мать, мать всего. Подумайте: когда ничего не было, что было? Вы не сможете представить себе ничего другого, кроме темноты. Если бы все исчезло, что бы тогда осталось? Осталась бы темнота.

Темнота – это мать, чрево, поэтому лягте и почувствуйте, что вы лежите в чреве матери. Это станет реальным, возникнет теплота, и рано или поздно вы почувствуете, что темнота, чрево, обволакивает вас со всех сторон, что вы находитесь в ней.

Третий шаг:



Когда вы двигаетесь, идете на работу, разговариваете, принимаете пищу, делаете все что угодно, носите в себе пятно темноты. Ту темноту, что вошла в вас, просто носите ее. Темноту носят точно так же, как носят пламя. Я говорил вам, что если вы будете носить пламя и ощущать себя светом, ваше тело начнет излучать особый свет, и чуткие люди это почувствуют; то же самое произойдет и с темнотой.

Если вы будете носить в себе темноту, все ваше тело станет таким расслабленным, спокойным и тихим, что это можно будет почувствовать. И точно так же, как при ношении света некоторые люди будут к вам притягиваться, когда вы будете носить в себе темноту, некоторые люди будут вас избегать. Они начнут вас бояться. Они не смогут вынести такое безмолвное существо; это окажется для них невыносимым.

Ношение темноты в себе в течение целого дня очень вам поможет. Когда вы будете ночью созерцать темноту и медитировать на ней, внутренняя темнота, которую вы носили в течение дня, поможет вам встретить темноту внешнюю, пойдет навстречу ей.

Помните о том, что вы носите темноту, что вы наполнены темнотой, что каждая пора, каждая клеточка вашего тела наполнена темнотой, — и вы почувствуете себя расслабленным. Попробуйте. Вы почувствуете себя очень расслабленным. Все в вас замедлится. Вы не сможете бегать, вы будете только ходить, и ваша ходьба тоже замедлится. Вы будете ходить медленно, как ходит беременная женщина. Вы будете ходить очень медленно, очень осторожно. Вы что-то несете в себе.

И совершенно обратное произойдет, когда вы будете носить в себе пламя: ваша ходьба станет быстрой; точнее сказать, у вас возникнет желание бежать. Вы станете подвижным, активным. Нося же темноту, вы будете расслабляться. Окружающие почувствуют, что вы стали ленивым.

Когда я учился в университете, я проделывал этот эксперимент в течение двух лет. Я стал таким ленивым, что с трудом поднимался утром с кровати. Мои профессора стали волноваться по этому поводу и решили, что со мной что-то случилось: то ли я заболел, то ли проникся ко всему апатией. Один профессор, декан моего факультета, который очень меня любил, стал даже приходить во время экзаменационной сессии по утрам в общежитие, чтобы поднять меня и вовремя отвести в аудиторию. Он ежедневно приводил меня туда и только тогда успокаивался и отправлялся домой. Попробуйте. Это одно из прекраснейших переживаний в жизни — носить темноту в своем чреве, стать темнотой. Гуляйте, принимайте пищу, сидите, делайте что угодно, но помните при этом, что темнота наполняет вас, что вы наполнены ею. И тогда вы увидите, как все меняется. Вы не сможете прийти в возбуждение, не сможете быть очень активным, не сможете быть напряженным. Ваш сон станет таким глубоким, что сновидения исчезнут, и весь день вы будете двигаться словно пьяный.

#### ВЫВЕДИТЕ ВНУТРЕНнюю ТЕМНОТУ НАРУЖУ

Шива сказал: Когда нет безлунной дождливой ночи, закрой глаза и найди темноту перед собой. Открыв глаза, обнаружь темноту. Так ошибки исчезнут навсегда.

Это немного труднее. В предыдущей медитации вы несете подлинную темноту в себе. В этой медитации выводите неподлинную темноту наружу. Закройте глаза, почувствуйте темноту; откройте глаза и постарайтесь увидеть эту темноту снаружи. Вот так выводите внутреннюю неподлинную темноту наружу — продолжайте выводить ее. На это уйдет от трех до шести недель, и вдруг однажды вы сумеете вывести внутреннюю темноту наружу. Как только вы обретете эту способность, вы встретите подлинную внутреннюю темноту. Подлинное можно вывести, неподлинное — нельзя.

Это удивительное, чудесное переживание. Если вы сможете вывести внутреннюю темноту наружу, то сможете делать это и в освещенной комнате —

перед вами появляется пятно темноты. Это очень странное переживание, странное потому, что комната освещена. Даже при солнечном свете... если вы пришли к внутренней темноте, вы сумеете вывести ее наружу. Перед вашими глазами возникает пятно темноты. Его можно расширить.

Как только вы поймете, что это возможно, вы и в самый ясный солнечный день сумеете обрести темноту, черную, как самая черная ночь. Даже когда светит солнце, вы сможете вызвать темноту. Темнота всегда присутствует; она присутствует, даже когда светит солнце. Вы ее не видите: ее скрывает солнечный свет. Но как только вы поймете, как ее раскрывать, вы сумеете это делать.

Метод заключается в следующем. Сначала почувствуйте темноту внутри себя; почувствуйте ее глубоко, чтобы обрести способность воспринять ее снаружи. Затем откройте внезапно глаза и ощутите ее снаружи. Это потребует времени.

Если вы сумеете вывести внутреннюю темноту наружу, ошибки исчезнут навсегда, ибо, ощутив внутреннюю темноту, вы обретете такое спокойствие, такое безмолвие, такую невозмутимость, что ошибки не смогут с вами оставаться.

Запомните следующее: ошибки существуют лишь тогда, когда вы склонны к возбуждению. Они не существуют сами по себе; они существуют благодаря вашей способности возбуждаться. Кто-то оскорбил вас, а внутри вас совсем нет темноты, чтобы впитать это оскорбление; вы воспламеняетесь, начинаете сердиться, горячиться, и тогда происходит все что угодно. Вы можете разъяриться, можете убить, можете сделать то, на что способен только безумец. Происходит все что угодно, ведь теперь вы безумец. Кто-то похвалил вас — вы снова сходите с ума, впадая в другую крайность.

Подобные ситуации возникают часто, а впитывать вы не способны. Оскорбите человека, подобного Будде, — он впитает ваше оскорбление, он его просто проглотит, переварит. Что впитывает это оскорбление? Внутренний водоем темноты, безмолвие. Вы бросаете в него что-то отравленное, а он поглощает. И никакой реакции. Попробуйте это проделать; когда кто-то оскорбит вас, вспомните, что вы наполнены темнотой, и вдруг вы почувствуете, что никакой реакции нет. Вы идете по улице; видите красивую женщину или мужчину — и возбуждаетесь. Почувствуйте, что вы наполнены темнотой, и ваша страсть тут же исчезнет. Попробуйте. Это всего-навсего эксперимент, для этого не нужно никакой веры.

Когда вы почувствуете, что полны страсти, желания или секса, вспомните о внутренней темноте. На одно-единственное мгновение закройте глаза, почувствуйте темноту — и вы обнаружите, что страсть исчезла, что желания больше нет. Его впитала внутренняя темнота. Вы стали бесконечной пустотой, в которую может упасть все что угодно, но обратно возвратиться не может. Вы стали подобны бездне.

#### ПОДНИМАЯ ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ

Первое, что необходимо, — это почувствовать свою энергию. Не спрашивайте: «Как ею воспользоваться?», а спрашивайте: «Как почувствовать ее?» — причем почувствовать напряженно, страстно, всецело. Вся красота в том, что как только вы почувствуете свою энергию, тотчас из этого чувства возникнет прозрение, как ею воспользоваться.

Энергия начинает направлять вас. Не вы направляете энергию: наоборот, энергия начинает двигаться, как она считает нужным, а вы лишь следуете за ней. В этом случае есть спонтанность, в этом случае есть свобода.

#### ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 1

Шива сказал: Рассматривай свою сущность как лучи света, поднимающиеся от центра к центру вверх по хребту: так же восходит в тебе «жизненная сила».

На этом основаны многие методы йоги. Сначала поймите, что это такое, а затем применяйте на практике. Хребет, позвоночник – это основа вашего тела и ума. Ваш ум, голова – это завершение позвоночника. Все тело укоренено в позвоночнике. Если позвоночник молод, молоды и вы. Если позвоночник стар, стары и вы. Если вы способны поддерживать свой позвоночник молодым, состариться вам будет трудно. Все зависит от вашего позвоночника. Если позвоночник живой, у вас будет очень острый ум. Если же ваш позвоночник неповоротлив и мертв, у вас будет очень тупой ум. Йога пытается разными способами сделать ваш позвоночник живым, сверкающим, полным света, молодым и сильным.

У позвоночника два конца. Его начало – сексуальный центр, конец – сахасрар, седьмой центр на верхушке головы. Начало позвоночника связано с землей, секс – самое земное в вас. Через первый центр в позвоночнике вы контактируете с природой, с тем, что называется пракрати – земля, материя. Через последний центр, то есть через верхний полюс, сахасрар, находящийся в голове, вы контактируете с божественным. Это два полюса вашего существования: первый – секс, второй – сахасрар. В английском языке нет слова для обозначения «сахасрара». Это два полюса – ваша жизнь ориентирована или на секс, или на сахасрар. Либо ваша энергия будет течь из сексуального центра вниз, к земле, либо она высвободится из сахасрара в космос. Из сахасрара вы перетекаете в Брахмана, в абсолютное бытие, из сексуального центра – вниз, в относительное бытие. Это два потока, две возможности. Если вы не начнете течь вверх, ваше страдание не кончится. Возможно, у вас будут проблески счастья, но только проблески и к тому же очень иллюзорные.

Когда энергия начнет двигаться вверх, подлинных проблесков в вас будет появляться все больше и больше. Когда же она достигнет сахасрара и высвободится оттуда, вы обретете абсолютное блаженство – это и есть нирвана. После этого отдельных проблесков уже не будет: вы превратитесь в само блаженство. Поэтому для йоги и тантры все сводится к тому, как направить энергию вверх по хребту, по позвоночному столбу, как помочь ей двигаться вопреки силам притяжения. Секс очень прост, поскольку он подчиняется силам притяжения. Земля увлекает все вниз, назад; ваша сексуальная энергия притягивается землей. Вам, возможно, это неизвестно, однако космонавты пережили это на себе – когда они покидают пределы земного тяготения, их сексуальность ослабевает. Когда тело теряет вес, сексуальность ослабевает, исчезает.

Земля увлекает вашу жизненную энергию вниз, и это естественно, потому что жизненная энергия приходит из земли. Поглощая пищу, вы вырабатываете в себе жизненную энергию; она приходит из земли, и земля притягивает ее назад. Все возвращается к своему источнику. Продолжая это движение, жизненная энергия снова и снова возвращается назад, и вы двигаетесь по кругу; вы будете вращаться так жизнь за жизнью. Вы будете вращаться бесконечно, до тех пор пока не совершите, подобно космонавтам, прыжок. Подобно космонавтам, вы должны совершить прыжок и выйти за пределы круга. И тогда модель земного притяжения будет разрушена. Она может быть разрушена!

Это как раз те техники медитации, которые могут ее разрушить, – которые направят энергию вертикально и поднимут ее внутри вас вверх, чтобы она достигла новых центров; те техники, которые раскроют в вас новые энергии, каждым своим движением превращающие вас в нового человека. И в тот момент, когда энергия высвобождается из вашего сахасрара, из полюса, противоположного сексуальному, вы уже не человек. Вы не принадлежите больше земле, вы стали божественным. Именно это мы и имеем в виду, когда говорим, что Кришна – Бог или Будда – Бог. Их тела точно такие же, как у вас. Их тела могут болеть, их тела смертны. С их телами все происходит точно так же, как с вашим. Но есть одно отличие: их тела

не подвластны тому, чему подвластно ваше тело, — их энергия разрушила силы притяжения.

Вы не можете этого видеть, вашим глазам это не видно. Но иногда, оказавшись рядом с человеком, подобным Будде, вы можете это почувствовать. Внезапно вы испытываете внутри себя подъем энергии, чувствуете, как ваша энергия начинает подниматься вверх. И тогда вы осознаете: что-то произошло. Благодаря контакту с человеком, подобным Будде, ваша энергия начинает двигаться вверх, к сахасрару. Человек, подобный Будде, настолько могуществен, что даже земля слабее его, у нее не хватает сил притянуть его энергию вниз. Те, кто ощущал это, находясь рядом с Иисусом, с Буддой, с Кришной, называли их богами. У них иной источник энергии, он сильнее земли.

Как можно разрушить силу притяжения? Данная техника очень для этого полезна. Сначала поймите нечто очень важное. Если вы когда-либо наблюдали за собой, то должны были заметить, что ваша сексуальная энергия движется вместе с воображением. Ваш сексуальный центр может функционировать исключительно благодаря воображению. Собственно, он и не способен функционировать без воображения. Вот почему, когда вы в кого-то влюблены, он функционирует лучше: вместе с любовью к вам приходит воображение. Если же вы никого не любите, он функционировать не будет.

Так как ваш сексуальный центр функционирует благодаря воображению, у вас даже во сне могут быть эрекция и семяизвержение — и они будут реальными, хотя сны всего лишь воображение. Известно, что у каждого физически здорового мужчины в течение ночи бывает не менее десяти эрекций. Малейшее движение ума, одна-единственная мысль о сексе вызывает эрекцию. Ваш ум обладает самыми разными энергиями и способностями, и одна из них — воля. Однако в области секса воля бесполезна. Когда дело касается секса, воля бессильна. Если вы будете заставлять себя любить кого-то, то почувствуете, что становитесь импотентом. Так что и не пытайтесь.

Воля не влияет на функционирование секса; влияет только воображение. Включите свое воображение — и центр начнет функционировать. Почему я придаю этому факту такое значение? Потому что если воображение способствует движению энергии, тогда вы посредством воображения можете направить ее вверх или вниз. Но посредством воображения вы не можете воздействовать на кровообращение; посредством воображения не можете сделать в теле ничего другого. А вот сексуальной энергией посредством воображения управлять можно, вы способны изменить ее направление.

Сутра гласит: «Рассматривай свою сущность как лучи света...» Думайте о самом себе, о своей сущности как о лучах света... «от центра к центру вверх по хребту», вверх по позвоночнику, «так же восходит в тебе «жизненная сила».

Йога разделила позвоночник на семь центров. Первый — сексуальный центр, последний — сахасрар; между ними есть еще пять центров. Некоторые системы выделяют девять центров, некоторые — три, некоторые — четыре; точное их количество не так важно. Вы можете ввести свое собственное деление. Для работы достаточно пяти центров: первый — сексуальный центр, второй — на уровне пупка, третий — на уровне сердца, четвертый — на уровне двух бровей, точно между ними, в середине лба. А пятый, сахасрар — на верхушке головы. Этих пяти достаточно.

Сутра гласит: «Рассматривай себя», что значит «воображай себя»; закройте глаза и воображайте, что вы — есть свет. Это не только воображение, но и реальность, ибо все состоит из света. В настоящее время наука утверждает, что все состоит из света; наука утверждает, что все состоит из электричества. Тантра всегда утверждала, что все состоит из частиц света — и вы в том числе. Вот почему Коран утверждает, что Бог — это свет. Вы — есть свет!

Воображайте сначала, что вы — лучи света; затем направьте свое воображение на сексуальный центр. Сконцентрируйте свое внимание там и вы почувствуете, как лучи света поднимаются вверх от сексуального центра,

словно он стал источником света, и лучи света вспышками идут вверх – к центру, находящемуся в пупке.

Вам трудно будет связать сексуальный центр с сахасраром, поэтому потребуются ввести еще несколько центров. Если же вы сумеете их связать, то никакого дополнительного деления не потребуются. В этом случае вы сможете двигать энергию из сексуального центра вверх, и энергия, жизненная сила, словно свет, поднимется прямо к сахасрару. Однако деление может оказаться полезным, потому что вашему уму легче вообразить более мелкие фрагменты.

Поэтому старайтесь почувствовать, как энергия, лучи света поднимаются из вашего сексуального центра вверх к пупку, подобно реке света. Вы тотчас же почувствуете поднимающуюся в вас теплоту. Вскоре ваш пупок станет горячим. Вы почувствуете, что он горячий; другие тоже смогут это почувствовать. Ваше воображение заставит сексуальную энергию подниматься. Когда вы почувствуете, что центр, находящийся в пупке, сам стал источником света, что лучи приходят и собираются там, начните движение к сердечному центру. По мере того как свет будет достигать сердечного центра и туда будут приходить лучи, ваше сердцебиение начнет меняться. Дыхание станет глубже, к сердцу придет тепло. Продолжайте движение вверх.

И одновременно с теплом вы почувствуете «жизненную силу», новую жизнь, приходящую к вам, внутренний свет, поднимающийся вверх. У сексуальной энергии две части: одна – материальная, другая – духовная. В вашем теле все имеет две части. У вас есть тело и ум, и точно так же все имеет две части: физическую и психическую. У сексуальной энергии тоже две части. Физическая часть – это сперма. Она не способна подняться вверх; у нее нет для этого канала. По этой причине многие физиологи Запада утверждают, что тантрические и йогические методы – чепуха, и совершенно их отрицают. Каким образом сексуальная энергия может подняться вверх? Никакого канала для этого нет, значит, сексуальная энергия подняться не может. Они правы и в то же время не правы. Сперма, физическая часть, подняться не может, но сперма – это еще не все, сперма лишь тело сексуальной энергии; она не есть сексуальная энергия. Сексуальная энергия – это психическая часть, а психическая часть подняться может. И для этой психической части используются позвоночный канал и его центры. Но все это необходимо почувствовать, а ваши чувства омертвели.

Припоминаю, как один психотерапевт писал где-то об одной своей пациентке. Он велел ей вызвать в себе определенное ощущение, но при этом понял: все, что она испытывала, было не ее ощущением, а мыслью об этом ощущении – а это совсем другое. Тогда терапевт положил свою руку на руку пациентки, сжал ее и попросил женщину закрыть глаза и сказать, что она чувствует. Она тотчас же ответила: «Я ощущаю вашу руку».

Терапевт возразил: «Нет, это не ваше ощущение. Это ваша мысль, ваше умозаключение. Я положил свою руку на вашу; вы говорите, что ощущаете мою руку. Но вы ее не ощущаете. Это умозаключение. Что вы ощущаете?» Тогда она ответила: «Я ощущаю ваши пальцы».

Терапевт снова сказал: «Нет, это не ваше ощущение. Не делайте никаких выводов. Закройте глаза и скажите, что вы ощущаете в том месте, где находится моя рука». И тогда женщина воскликнула: «Ах! Я не сказала главного. Я ощущаю давление и теплоту».

Когда вас касается рука, она не ощущается. Ощущаются давление и теплота. Рука – это умозаключение, это работа интеллекта, а не ощущение. Теплота и давление – вот каким будет ощущение. На этот раз женщина ощущала. Мы совершенно утратили способность ощущать. Вам придется развить эту способность. Лишь в этом случае вы сможете использовать подобные техники, в противном случае они не подействуют. Вы будете размышлять, будете думать, что именно вы ощущаете, но при этом ничего не произойдет. Вот почему люди приходят ко мне и возмущаются: «Вы говорите нам, что эта медитация очень важна, а у нас ничего не происходит». Они пытались ее выполнить, но утрачивали одно измерение – измерение ощущения. Поэтому вам необходимо прежде всего развить способность ощущать, для этого можно использовать определенные методы.

Должен действовать центр чувствования; лишь тогда медитации принесут пользу. В противном случае вы только будете думать, что энергия поднимается, но чувствовать этого не будете. А если вы не чувствуете, ваше воображение бессильно, тщетно. Только чувствующее воображение приводит к результату. Вы можете проделывать очень многое, для выполнения вовсе не требуется специальных усилий. Собираясь заснуть, почувствуйте свою кровать, почувствуйте подушку – почувствуйте ее прохладу. Повернитесь к подушке; поиграйте с ней.

Закройте глаза и прислушайтесь к шуму кондиционера или к уличному движению, к тиканью часов или к чему-нибудь еще. Просто прислушайтесь. Не наклеивайте никаких ярлыков, ничего не говорите. Не пользуйтесь умом. Живите в ощущении. Утром, в первый момент пробуждения, как только почувствуете, что проснулись, не начинайте думать. В течение нескольких минут вы можете стать ребенком – невинным, неиспорченным. Не начинайте думать. Не начинайте думать о том, что вы собираетесь сделать, когда отправитесь на работу и на какой электричке вы поедете. Не начинайте думать. У вас хватит еще времени для всех этих глупостей. Просто ждите.

В течение нескольких минут прислушивайтесь к звукам. Поет птица, шелестит ветер в деревьях, плачет чей-то ребенок, пришедший молочник разливает молоко... Что бы ни происходило, почувствуйте это. Будьте чувствительны, будьте открыты. Позволяйте происходящему случаться, и ваша чувствительность начнет возрастать.

Обретите способность чувствовать и ощущать. Тогда вы без труда сможете выполнить эти техники медитации, тогда вы почувствуете «жизненную силу», поднимающуюся в вас. Не оставляйте энергию на полпути. Пусть она достигнет сахасрара. Запомните следующее: всякий раз, проделывая этот эксперимент, не оставляйте энергию на полпути. Доводите начатое дело до конца. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал. Если вы оставите энергию на полпути, она может стать опасной. Энергия должна быть освобождена. Поднимите ее к голове и почувствуйте, как ваша голова как бы раскрывается.

В Индии мы изображаем сахасрар в виде лотоса – в виде тысячелепесткового лотоса. «Сахасрар» – значит тысячелепестковый, раскрытие тысячи лепестков. Представьте себе лотос, раскрытый лотос с тысячью лепестков, из каждого лепестка которого в космос движется энергия света. Это тоже любовный акт, но на этот раз не с природой, а с Абсолютом. Это вновь оргазм.

Есть два типа оргазма: один – сексуальный, другой – духовный. Сексуальный оргазм приходит из низшего центра, духовный – из высшего. Пребывая в высшем, вы встречаете высшее; пребывая в низшем, встречаете низшее. Вы можете проделывать это упражнение во время сексуального акта, его могут выполнять оба партнера. Поднимайте энергию вверх, и тогда сексуальный акт станет тантрической садханой: он станет медитацией.

Только не оставляйте энергию в теле, в каком-либо центре. Кто-нибудь может прийти и отвлечь вас или позвонить, и вам придется прерваться. Проделывайте все в такое время, когда никто не помешает, и не оставляйте энергию в каком-либо центре. Иначе – этот центр превратится в рану, и вы тем самым вызовете у себя разные ментальные заболевания. Имейте это в виду; в противном случае лучше вообще не выполнять этого метода. Для его выполнения необходимы абсолютное уединение и отсутствие помех, причем доводить его нужно до конца. Энергия должна дойти до головы и высвободиться оттуда.

Вы будете испытывать разные ощущения. Когда вы почувствуете, что лучи поднимаются вверх из сексуального центра, у вас может случиться эрекция, сексуальный центр может возбудиться. Многие люди приходят ко мне очень испуганные, полные опасений. Они говорят, что всякий раз, когда они начинают медитировать, двигаться вглубь, у них происходит эрекция. Они удивляются: «Что это значит?» Они пугаются, полагая, что в медитации не должно быть секса. Однако вы совершенно не понимаете, как функционирует жизнь. Эрекция – это хороший признак. Он показывает, что энергия в этом

центре ожила и теперь нуждается в движении. Так что не пугайтесь и не думайте, будто что-то не так. Это хороший признак.

Когда вы начнете медитировать, сексуальный центр будет становиться все чувствительнее, живее, возбужденнее; сначала это возбуждение будет точно таким же, как любое сексуальное возбуждение, – но только сначала. По мере того как медитация будет становиться все глубже, вы почувствуете, что энергия течет вверх. Когда энергия потечет вверх, сексуальный центр станет безмолвным, успокоится.

Когда же энергия действительно поднимется к сахасрару, в сексуальном центре не останется никакого возбуждения. Он будет спокойным и безмолвным. Он совершенно остынет, его тепло перейдет к голове. Это явление вполне материально. Когда сексуальный центр возбужден, он становится горячим. Вы можете почувствовать этот жар, он материален. Когда энергия направится вверх, сексуальный центр будет становиться все холоднее, а жар направится к голове. Вы почувствуете головокружение.

Когда энергия достигнет головы, вы почувствуете головокружение. Иногда вы почувствуете тошноту, потому что энергия впервые достигла головы, – ваша голова не знакома с этой энергией. Голова должна привыкнуть. Так что не пугайтесь. Вы можете даже потерять сознание, но не пугайтесь, такое бывает. Если придет в движение и ворвется в голову слишком много энергии, вы можете потерять сознание. Но это состояние продлится не более одного часа. В течение часа энергия автоматически опустится или высвободится. Я говорю «один час», но более точно этот промежуток равен сорока восьми минутам. Дольше он длиться не может. За тысячи лет экспериментов такого не случалось, так что не бойтесь. Если вы потеряете сознание, это хорошо. Придя в себя, вы почувствуете себя таким бодрым, словно выпались самым глубоким сном.

Йога называет это «йога тандра» – йогическим сном. Он очень глубок: вы двигаетесь к глубочайшему центру. Но не пугайтесь. Если ваша голова становится горячей, это хороший признак. Высвободите энергию. Почувствуйте, что ваша голова как бы открывается, подобно цветку лотоса, что энергия высвобождается в космос. И по мере высвобождения энергии вы почувствуете приходящую к вам прохладу. Вы никогда не испытывали прохлады, которая приходит после этого жара. Однако, выполняя эту технику, доводите ее до конца; не оставляйте незавершенной.

## ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 2

Шива сказал: Или в пространствах между чувствуй это как молнию.

Фактически это тот же самый метод с небольшим отличием: «Или в пространствах между чувствуй это как молнию». Между одним центром и другим во время движения лучей вверх вы можете почувствовать это как молнию – как прыжок света. Одним людям больше подходит вторая техника, другим – первая. Потому-то и существует эта разновидность. Есть люди, не способные воображать постепенно, и есть люди, не способные воображать скачкообразно. Если вы думаете и воображаете постепенно, для вас хорош первый метод. Но если, пытаясь выполнить первый метод, вы ощущаете, что лучи из одного центра прыгают в другой, тогда не практикуйте его. Второй метод подходит вам больше. «Чувствуй это как молнию» – как искру света, прыгающую из одного центра в следующий. Кроме того, второй метод ближе к реальности, потому что в реальности свет прыгает. Не существует постепенного, шаг за шагом роста. Свет – это прыжок.

Для женщин более легкой окажется первая техника, для мужчин – вторая. Женскому уму легче вообразить постепенность, мужскому – скачок. Мужской ум – это «скачущий» ум: он прыгает от одного к другому. В мужском уме присутствует тонкое беспокойство. Женский ум движется постепенно. Это не скачущий ум. Вот почему женская и мужская логики так отличаются друг от друга. Мужчина прыгает от одного к другому, для женщин это непостижимо.

Для них существует рост – постепенный рост. Выбирайте сами. Попробуйте оба метода и постарайтесь выбрать тот, который вам подходит.

И еще два-три замечания. Практикуя метод с молнией, вы можете почувствовать такой жар, что он покажется вам невыносимым. В таком случае откажитесь от этого метода. Молния может вызвать слишком большой жар. Если это так, если вы чувствуете, что жар невыносим, не практикуйте этот метод. Используйте первый метод; если вы чувствуете себя хорошо, значит, он для вас. Если вы используете второй метод и чувствуете беспокойство, откажитесь от него. Потрясение может оказаться столь сильным, что вы испугаетесь, а испугавшись однажды, уже не сможете повторить его. Вами овладеет страх.

Вот почему нужно постоянно осознавать, не боитесь ли вы. Если вы почувствуете, что приходит страх и он слишком велик – откажитесь от этого метода. Тогда лучше всего – первый метод с лучами света. Если же вы почувствуете, что даже с лучами света к вам приходит слишком сильный жар (сила жара будет разной, потому что люди отличаются друг от друга), тогда представьте лучи прохладными, вообразите, что они прохладные. И тогда вместо жара вы почувствуете прохладу. Это действенный прием. Так что решайте: попробуйте и решайте. Только помните: если во время выполнения этой или какой-либо другой техники медитации вы почувствуете себя плохо, невыносимо, тогда немедленно от нее откажитесь. Есть и другие методы, а этот, возможно, для вас не предназначен. Испытывая ненужное внутреннее беспокойство, вы создадите себе больше проблем, чем сможете разрешить.

#### СЛУШАЯ БЕЗЗВУЧНЫЙ ЗВУК

Медитации, связанные с энергией слуха, – это женственные, пассивные медитации: вы должны просто слушать и ничего не делать. Вы слушаете птиц, слушаете ветер в соснах, какую-то музыку, шум уличного движения – просто слушаете, ничего не делая, – и в вас входит великое безмолвие; великое безмолвие начинает ниспадать и литься на вас. Проще достичь этого через слух, чем через зрение, потому что слух пассивен, не агрессивен. Он ничего не делает с бытием, он только позволяет ему случиться. Слух – это дверь: он позволяет.

#### НАДАБРАХМА МЕДИТАЦИЯ

Надабрахма – старая тибетская техника, которую некогда выполняли рано утром. Ее можно выполнять в любое время дня, в одиночку или в группе, но обязательно на пустой желудок, а закончив ее, хотя бы пятнадцать минут не следует ничего делать. Медитация длится один час и состоит из трех стадий.

Первая стадия: 30 минут

Сядьте в расслабленной позе, глаза закройте, губы сомкните. Начните гудеть достаточно громко, чтобы вас слышали другие, при этом вибрируйте всем своим телом. Можете мысленно представить себе полую трубу или пустой сосуд, заполненный вибрациями этого гудения. Наступит момент, когда гудение будет продолжаться само собой, а вы станете слушателем. Никакого особого дыхания не требуется, вы можете изменять высоту тона или, если хотите, плавно и медленно двигать телом.

Вторая стадия: 15 минут

Вторая стадия подразделяется на две части по семь с половиной минут каждая. В первой части делайте руками кругообразные движения наружу, обратив ладони вверх. Начинайте у пупка; обе руки направляются вперед, а



затем расходятся, образуя два больших круга, как бы отражая друг друга слева и справа. Движение должно быть очень медленным; иногда вам будет казаться, что руки вообще не движутся. Почувствуйте, как вы отдаете энергию вселенной.

Через семь с половиной минут переверните руки, обратив ладони вниз, и начните движение в противоположном направлении. Теперь руки будут сходиться к пупку и расходиться наружу по сторонам тела. Почувствуйте, как вы вбираете в себя энергию. Как и на первой стадии, не препятствуйте плавным и медленным движениям вашего тела.

Третья стадия: 15 минут

Сидите или лежите совершенно тихо и спокойно.

#### НАДАБРАХМА ДЛЯ ПАРЫ

Мастер дал превосходный вариант этой техники медитации для пары. Партнеры сидят лицом к лицу, покрытые простыней, и крест-накрест держат друг друга за руки. Лучше вообще не иметь на себе одежды. Осветите комнату четырьмя небольшими свечами и воскурите определенный сорт благовоний, который будете использовать только для этой медитации.

Закройте глаза и гудите вместе в течение тридцати минут. Через короткий промежуток времени вы почувствуете, как ваши энергии встречаются, проникают друг в друга и соединяются.

#### АУМ

Шива сказал: Произноси нараспев звук, как АУМ, медленно (as AUM slowly). По мере того, как звук входит в полнозвучие, входи и ты.

«Произноси звук нараспев, как АУМ, медленно» – возьмем, например, АУМ. Это один из основных звуков. А-У-М: в нем объединены три звука. А-У-М – три основных звука. Все звуки составлены или произведены из них; все звуки являются комбинациями этих трех звуков. Вот почему эти три звука – основные. Точно так же, как утверждают физики, основными частицами являются электрон, нейтрон и протон. Это следует глубоко понять. Произносить нараспев звук – очень тонкая наука. Сначала произнесите его громко, внешне. Пусть слышат другие; лучше начинать с громкого пения. Почему? Потому что вы сами ясно услышите звук, если будете петь его громко; потому что все, что вы говорите, обращено к другим, – и это превратилось в привычку. Всякий раз, когда вы говорите, вы говорите с другими, и слышите свою речь лишь тогда, когда говорите с другими. Так что начинайте с этой естественной для вас привычки.

Произнесите нараспев звук Аум, затем постепенно почувствуйте свою сонстроенность со звуком. Когда вы произносите звук Аум, пусть он наполнит вас. Забудьте все остальное. Станьте Аумом, станьте звуком. Стать звуком совсем нетрудно, ибо этот звук вибрирует в вашем теле, в вашем уме, во всей вашей нервной системе. Почувствуйте реверберацию Аума. Произносите и ощущайте, как все ваше тело наполняется им, как все ваши клеточки вибрируют вместе с ним.

Пение – это и «внутренняя настройка». Настройте себя на звук, станьте звуком. И тогда, почувствовав глубокую гармонию между собой и звуком, глубоко привязавшись к нему (этот звук так прекрасен и так мелодичен – Аум), чем чаще вы будете его произносить, тем больше будете ощущать себя наполненным нежной сладостью. Есть звуки, которые горьки, есть звуки, которые грубы. Аум – сладчайший звук, чистейший звук. Пойте его и наполняйтесь им.

Когда вы почувствуете себя в гармонии со звуком, можете перестать произносить его вслух. Сомкните губы и произнесите его нараспев про себя, но при этом сначала делайте это громко. Пойте про себя, но громко – так, чтобы звук распространялся по всему телу, затрагивая каждую его часть, каждую клеточку. Вы почувствуете, как звук оживляет вас, ощутите себя помолодевшим, почувствуете, как в вас входит новая жизнь, ибо ваше тело – это музыкальный инструмент. Ему требуется гармония, а когда гармония нарушена, в вас тоже что-то нарушается.

Вот почему, когда вы слушаете музыку, вы чувствуете себя хорошо. Почему вы чувствуете себя хорошо? Что такое музыка, как не всего-навсего несколько гармоничных звуков! Почему же, когда вокруг звучит музыка, вы чувствуете себя так благостно? А когда вокруг хаос, шум, почему вы чувствуете себя такими расстроенным? Дело в том, что вы глубоко музыкальны. Вы – музыкальный инструмент, и этот инструмент эхом откликается на происходящее вокруг него.

Пойте внутри себя: «Аум» – и вы почувствуете, что все ваше тело танцует вместе с ним. Вы почувствуете, что все ваше тело очищается; очищается каждая его пора. И когда вы будете чувствовать это все сильнее и все глубже, тогда вы начнете постепенно затихать (go on becoming more and more slow), потому что чем тише звук, тем глубже он может проникнуть. Это напоминает гомеопатию. Чем меньше доза, тем глубже она проникает; если вы хотите проникнуть глубже, вы должны становиться все нежнее и нежнее.

Громкие, резкие звуки не могут войти в ваше сердце. Они могут войти в уши, но не войдут в сердце. Проход слишком узок, а сердце так нежно, что лишь самым тихим, самым ритмичным, самым малым звукам позволено войти в него. А до тех пор, пока звук не войдет в ваше сердце, мантра останется незавершенной. Мантра будет завершена только тогда, когда звук войдет в ваше сердце, – в глубочайшую, сокровенную сердцевину вашего существа. Поэтому продолжайте становиться все тише и тише.

Есть и другие причины делать эти звуки все более тихими и нежными: чем нежнее звук, тем более интенсивное осознание требуется для его восприятия. Чем громче звук, тем меньше потребность в его осознании. Такого звука вполне достаточно, чтобы ударить вас; вы сумеете его почувствовать. Однако это будет агрессивный звук.

Если же звук мелодичный, тихий, тогда вам придется прислушиваться к нему. Чтобы слышать его, придется быть чутким, бдительным. Если вы не будете бдительным, вы заснете и все упустите. В этом и состоит проблема: повторение мантры, пение, монотонные звуки могут вызвать сон. Звук – тонкий транквилизатор. Если вы будете повторять один и тот же звук, не проявляя к нему должной бдительности, вы заснете, потому что повторение становится механическим. «Аум – Аум – Аум» становится машинальным, повторение вызывает скуку.

Поэтому следует помнить о двух моментах: звук должен затихать, а вы становиться все более бдительным. Чем тише звук, тем бдительнее вы. Чтобы усилить вашу бдительность, звук должен стать совсем тихим; наконец наступает момент, когда звук входит в беззвучие, или в полнозвучие, а вы входите в полное осознание. Когда звук входит в беззвучие, или в полнозвучие, ваша бдительность достигает вершины. Когда звук достигает долины, когда он спускается в самый низ, в глубочайшую точку долины, ваша бдительность достигает вершины, достигает Эвереста. Там звук растворяется в полнозвучии, или в беззвучии, а вы растворяетесь в полном осознании.

## ДЕВАВАНИ

Каждый вечер перед сном практикуйте эту несложную технику, которая невероятно вам поможет. Выключите свет, сядьте на кровать, готовясь отойти ко сну, и сидите так в течение пятнадцати минут. Закройте глаза, а затем начните произносить любой монотонный бессмысленный звук, например:

ла, ла, ла – и ждите, пока ум предложит вам какие-нибудь звуки. Единственное, о чем следует помнить, – что это не должны быть звуки или слова языка, который вы знаете. Если вы знаете английский, немецкий или итальянский язык, слова не должны быть итальянскими, немецкими или английскими. На любом другом языке, который вы не знаете – тибетском, китайском, японском, – говорить можно. Но если вы знаете японский, тогда он запрещен, зато допустим итальянский. Говорите на любом языке, который не знаете. Вам будет трудно лишь поначалу, пока вы считаете, что невозможно говорить на языке, который не знаешь. Тем не менее, говорить на нем можно, и однажды вы начинаете говорить: вы произносите любые звуки, любые бессмысленные слова, чтобы выключить сознание и позволить говорить бессознательному...

Когда говорит бессознательное, оно не знает никакого языка. Это очень древний метод, происходящий из Ветхого Завета. В те времена его называли глоссолалия; религиозные секты в Америке пользуются им до сих пор. Его называют «говорение на языках». Это прекрасный метод, один из глубочайших, проникающих в подсознание методов. Вы начинаете с «ла, ла, ла», а затем произносите все, что приходит в голову. Лишь в первый раз вы почувствуете, что вам трудно. Но как только это удастся, вы обретете сноровку. В течение пятнадцати минут пользуйтесь тем языком, который приходит вам на ум, причем пользуйтесь им как языком; фактически вы начнете говорить на нем. Эти пятнадцать минут очень глубоко расслабят ваш сознательный ум; лягте и засните. Ваш сон станет глубже. Через несколько недель вы заметите, что сон обрел глубину; по утрам вы будете чувствовать себя совершенно бодрым.

Дежавани – это Божественный голос,двигающийся и говорящий через медитирующего, который становится пустым, сосудом, каналом.

Эта медитация – Латихан языка\*.

Она расслабляет сознательный ум настолько, что если проделывать ее вечером перед сном, за ней наверняка последует глубокий сон.

В этой медитации четыре стадии по 15 минут каждая. Все время держите глаза закрытыми.

\*Сущность Латихана сводится вкратце к следующему: встать, расслабиться и позволить энергии двигать твоим телом так, как она этого хочет. Более подробно о Латихане см. в книге Ошо «Тантра: высшее понимание», гл. 6. –Прим. перев.

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДЕВАВАНИ МЕДИТАЦИИ

Первая стадия: 15 минут

Сидите тихо; лучше всего, если будет звучать спокойная музыка.

Вторая стадия: 15 минут

Начните произносить бессмысленные звуки, например: «ла... ла... ла...» и продолжайте до тех пор, пока не появятся незнакомые звуки, похожие на слова. Это звуки из неведомой вам части мозга, которой вы пользовались, когда были ребенком и еще не научились словам. Говорите в спокойной разговорной интонации; не кричите, не смейтесь, не визжите.

Третья стадия: 15 минут

Встаньте и продолжайте говорить, позволяя своему телу двигаться в гармонии со звуками. Если ваше тело расслаблено, тонкие энергии создадут Латихан без контроля с вашей стороны.

Четвертая стадия: 15 минут

Лежите молча и спокойно.

## МУЗЫКА КАК МЕДИТАЦИЯ

Шива сказал: Слушая струнные инструменты, слушай их составной центральный звук; такова вездесущность.

Вы слушаете какой-то инструмент – ситар или любой другой. Звучит множество звуков. Будьте бдительным и слушайте центральный звук, хребет, вокруг которого струятся звуки, глубочайший поток, который удерживает все звуки вместе, – то, что является центральным и напоминает ваш хребет. Все тело держится на хребте. Слушая музыку, будьте бдительным, проникните в музыку и отыщите ее хребет – то центральное, что струится, удерживая все вместе. Звуки приходят, проходят и исчезают, а суть остается. Осознайте ее.

Первоначально музыка использовалась в основном для медитации; в частности, индийская музыка разрабатывалась как метод медитации, индийский танец разрабатывался как метод медитации. Для музыканта и танцора это было глубокой медитацией, для слушателей – тоже. И танцор, и музыкант может оказаться ремесленником. Если в его танце или музыке нет медитации, значит, он ремесленник. Он может быть великим ремесленником, однако душа здесь отсутствует, есть только тело. Душа появляется только тогда, когда музыкант оказывается глубоко медитирующим человеком.

Музыка – это лишь внешнее. Исполнитель на ситаре играет не только на ситаре: он играет и на своей бдительности. Ситар звучит снаружи, а интенсивное осознание происходит внутри. Музыка течет снаружи, но музыкант сознателен, он постоянно бдителен к сокровеннейшей сути музыки. А это приносит самадхи! Это оказывается экстазом! Это становится высочайшей вершиной!

А что делаете, слушая музыку, вы? Вы не медитируете. Наоборот, вы используете музыку как некое подобие алкоголя. Вы используете ее, чтобы расслабиться, вы используете ее для самозабвения.

В этом – несчастье, в этом – страдание: техники медитации, разработанные для осознания, используются для сна. Вот как человек вредит самому себе.

Сутра велит: слушая струнные инструменты, необходимо слышать их совершенный центральный звук, их составной центральный звук; «вездесущность». И тогда вы будете знать, что следует знать или что достойно знания. Вы станете вездесущим.

С помощью этой музыки, обнаружив ее составной центр, вы пробудитесь, и с этим пробуждением вы будете всюду.

Сейчас вы «где-то» – в точке, которую мы называем «эго».

Это точка, в которой вы находитесь. Если вы сможете пробудиться, эта точка исчезнет. Тогда вас не будет нигде: вы будете всюду – как если бы вы стали всем. Вы станете океаном, вы станете бесконечностью. Конечное существует вместе с умом; бесконечное входит с медитацией.

## ЦЕНТР ЗВУКА

Шива сказал: Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков.

Эту технику можно выполнять разными способами. Первый способ – просто где-нибудь сидеть. Звуки есть всюду. Можете сесть на рынке, а можете уединиться в Гималаях: везде есть звуки. Сидите безмолвно – и в звуках

обнаружится некая особенность. Когда есть звуки, вы оказываетесь их центром. Звуки приходят к вам отовсюду, со всех сторон.

Со зрением, с глазами это не так. Зрение линейно. Я вижу вас: существует линия, направленная к вам. Звук не линейен, он кругообразен. Поэтому звуки приходят к вам кругами, а вы являетесь их центром. Где бы вы ни находились, вы – центр звука. Для звуков вы – «Бог», центр вселенной.

Каждый звук приходит к вам, двигаясь кругами.

Эта техника медитации гласит: «Купайся в центре звука». Где бы вы ни находились, выполняя эту технику, закройте глаза и почувствуйте, что вся вселенная заполнена звуками. Почувствуйте, как каждый звук движется к вам, а вы являетесь центром. Даже ощущение того, что вы являетесь центром, принесет вам глубокое спокойствие. Вселенная становится окружностью, а вы – центром, и все движется к вам, ниспадает к вам.

«Как в непрерывном шуме водопада» – если вы сидите рядом с водопадом, закройте глаза и почувствуйте вокруг себя звук, который падает со всех сторон и со всех сторон создает в вас центр. Почему нужно особо подчеркивать то, что вы находитесь в центре? Потому что в центре звука нет. Центр беззвучен; поэтому вы слышите звуки. Если бы это было не так, вы бы их не слышали. Один звук не может слышать другой звук. Вы слышите звуки потому, что в своем центре вы беззвучны. Центр абсолютно безмолвен; вот почему вы можете слышать звуки, входящие в вас, приходящие к вам, проникающие в вас, окружающие вас.

Если вы сможете отыскать этот центр, эту область внутри себя, куда приходит каждый звук, тогда звуки внезапно исчезнут, и вы войдете в безмолвие. Если вы сможете почувствовать центр, где слышен каждый звук, тогда произойдет внезапный перенос сознания. В первый момент вы услышите весь мир, наполненный звуками; а в следующий момент ваше осознание повернет внутрь, и вы услышите безмолвие, центр жизни.

Когда вы это услышите, никакой звук уже не сможет вывести вас из равновесия. Звук приходит к вам, но он вас не достигает. Он приходит к вам, он постоянно приходит к вам, но он никогда вас не достигнет. Есть точка, куда не проникает ни один звук. Эта точка – вы.

Делайте это на рынке: другого такого места, как рынок, нет. Он кишит звуками – безумными звуками. Только не начинайте думать о звуках – не думайте, что этот звук хорош, а тот – плох, что этот звук выводит из равновесия, а тот – очень красив и гармоничен. Вы не должны думать о звуках. Вы должны думать о центре. Вы не должны думать о каждом звуке, двигающемся к вам, – хорош ли он, плох ли, прекрасен ли. Вы должны только помнить, что являетесь центром, а звуки движутся к вам – все звуки, какими бы они ни были.

Звуки слышатся не ушами. Они слышатся не ушами; уши не могут их слышать. Уши лишь играют роль передатчика, отсекая при этом многое из того, что для вас бесполезно. Они отбирают звуки, сортируют их, и в вас входят уже эти звуки. Теперь отыщите в себе центр. Уши – это не центр. Вы слышите откуда-то из глубины. Уши лишь посылают вам отобранные звуки. Где вы? Где ваш центр?

Если вы работаете со звуками, то рано или поздно с удивлением узнаете, что центр находится не в голове. Центр – не в голове. То, что он в голове, кажется вам потому, что вы никогда не слышали звуков: вы слышали слова. Когда вы слышите слова, голова – центр, когда слышите звуки, голова – не центр. Вот почему в Японии говорят, что человек думает не головой, а животом: японцы очень долго работали со звуками.

В каждом японском храме можно увидеть гонг. Его повесили для того, чтобы создавать звуки вокруг искателя. Обычно в храме кто-нибудь медитирует, и в это время звучит гонг или же звонит колокол. Может показаться, что звук колокола создает помеху. Кто-то медитирует, и кажется, что колокол или гонг ему мешает. Но это лишь кажется! Входя в храм, каждый посетитель ударяет в гонг или звонит в колокол. Когда в храме кто-то медитирует, может показаться, что этот звук становится ему помехой. Но это не так, потому что медитирующий ждет этого звука.

Каждый новый посетитель помогает ему. Вновь и вновь звонит колокол, раздаётся звук, и медитирующий вновь входит в себя. Он созерцает центр, в который глубоко проникает этот звук. Раздаётся первый удар колокола: это сделал посетитель. Второй удар раздаётся внутри медитирующего, где-то внутри. Где именно? Звук всегда ударяет в живот, в пупок и никогда в голову. Если он ударяет в голову, вы должны понять, что это не звук: это слова. Значит, вы начали думать о звуке. Чистота утрачена.

«Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада, или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков». Звук можно создать, используя пальцы или что угодно, заткнув ими уши. Вы услышите звук. Что это за звук и почему вы его слышите, если ваши уши закрыты, заткнуты?

Точно так же, как существуют негативы фотографий, существуют негативы звуков. Негатив видят не только глазами: уши могут слышать негатив. Поэтому, когда вы затыкаете уши, вы начинаете слышать негатив звуков.

Все звуки прекратились... Внезапно послышался новый звук. Этот звук есть отсутствие звука. Возник зазор. Вы нечто утрачиваете и начинаете слышать его отсутствие. «Или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» – этот негатив звуков известен как звук звуков, ибо на самом деле это не звук, а его отсутствие. Можно сказать, что это естественный звук, так как он ничем не создается.

«Заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» – отсутствие звука является очень тонким переживанием. Что оно вам даст? В тот момент, когда ни одного звука нет, вы возвращаетесь к самому себе. Со звуками мы движемся прочь; со звуками мы движемся к чему-то другому. Попробуйте понять следующее: звуками мы связаны с другими звуками, общаемся с другими.

Если звук – это средство для движения к другому, тогда безмолвие становится средством для движения к самому себе. Посредством звука вы общаетесь с другими, посредством безмолвия падаете в собственную пропасть, в самих себя. Вот почему так много техник медитации используют безмолвие для движения внутрь.

Станьте абсолютно немым и глухим – хотя бы на несколько мгновений. Никуда, кроме как к самим себе, вы идти не сможете, поэтому вы внезапно обнаружите, что пребываете внутри; никакое движение невозможно. Поэтому так часто практикуют безмолвие. В безмолвии все мосты, ведущие к другим, разрушены.

«Или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» – в одной технике демонстрируются две противоположности. «Купайся в центре звука, как в непрерывном шуме водопада» – это одна крайность; «или, заткнув пальцами уши, слушай звук звуков» – другая крайность. Одна крайность – слушать звуки, приходящие к вашему центру, другая – остановить все звуки и ощущать беззвучный центр. Обе крайности даны в одной технике с определенной целью – чтобы вы могли двигаться от одного к другому.

Это «или» не означает выбор: то или другое. Делайте и то, и другое! Вот почему в одной технике дано и то, и другое. В течение нескольких месяцев выполняйте первую часть, затем – также в течение нескольких месяцев – вторую. Вы станете более живым, вы познаете обе крайности. А если вы способны легко двигаться к обеим крайностям, у вас есть шанс оставаться вечно юным.

## НАЧАЛО И КОНЕЦ ЗВУКА

Шива сказал: В начале и постепенном утончении звука любой буквы пробудись.

Как это сделать? Пойдите в храм. Там есть колокол или гонг. Возьмите язык колокола в руку и ждите. Сначала станьте бдительны. Сейчас раздаётся звук, и вы должны не упустить начало. Но сначала станьте настолько бдительны, будто от этого зависит вся ваша жизнь, будто кто-то собирается

убить вас, а вы в этот момент проснулись. Будьте бдительны – как будто приближается ваша смерть. А если присутствует мысль, ждите, потому что мысль – это сонливость. С мыслью бдительным быть невозможно. Когда вы бдительны, ни одной мысли нет. Поэтому ждите! Когда вы почувствуете, что в уме нет ни одной мысли, что нет ни одного облака, что вы бдительны, тогда двигайтесь вместе со звуком.

Смотрите – звука еще нет, закройте глаза. А теперь смотрите – возник звук, вызванный ударом; двигайтесь вместе со звуком. Звук будет становиться все тише и тише, все нежнее и нежнее, наконец исчезнет совсем. Продолжайте быть вместе со звуком. Будьте сознательным, бдительным. Двигайтесь вместе со звуком до самого конца. Наблюдайте оба полюса звука – и начало, и конец.

Попробуйте проделать это с каким-нибудь внешним звуком, вызываемым гонгом, колоколом или еще чем-нибудь. Затем закройте глаза. Теперь произнесите про себя какой-нибудь слог – Аум или любой другой, и проделайте с ним тот же самый эксперимент. Это нелегко; вот почему сначала мы делаем это снаружи. Если вы проделаете это снаружи, значит, сумеете и внутри. Попробуйте. Дождитесь момента, когда ум будет пуст, и создайте внутри себя звук. Ощущайте его, двигайтесь вместе с ним, следите за ним до тех пор, пока он совсем не исчезнет.

Пройдет некоторое время, прежде чем вы сумеете это делать. Потребуется несколько месяцев, не меньше трех. В течение этих трех месяцев вы будете становиться все бдительнее и бдительнее. Научитесь наблюдать дозвуковое и послезвуковое состояния. Ничто не должно быть упущено. Когда вы станете настолько бдительным, что сможете наблюдать начало и конец звука, тогда, благодаря этому процессу, вы станете совершенно другим человеком.

#### ОБРЕТАЯ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Пустота – ваш сокровеннейший центр. Вся деятельность протекает на периферии: сокровеннейший же центр – это просто ноль.

#### ВОЙДИТЕ В ЯСНОЕ НЕБО

Шива сказал: Летом, когда видишь все небо бесконечно ясным, войди в эту ясность.

Медитируйте на небо: летнее безоблачное небо, бесконечно пустое и ясное, в совершенной девственности которого ничто не движется. Созерцайте его, медитируйте, входите в эту ясность. Станьте ясностью, этой подобной пространству ясностью.

Медитировать на небо – прекрасно. Лягте наземь и забудьте о земле; лягте на спину где-нибудь на пустынном морском берегу, где-нибудь на песке и смотрите в небо. Лучше, если небо будет ясное – безоблачное, бесконечное. Пристально глядя на небо, почувствуйте его ясность – его безоблачность, его безграничный простор, а затем войдите в эту ясность, станьте единым с ней. Почувствуйте, что вы стали небом, пространством.

Эта техника – смотреть на ясное небо и становиться единым с ним – одна из самых распространенных. Ее использовали многие традиции. Особенно она полезна для современного ума, потому что на земле не осталось ничего, на что можно было бы медитировать, – одно только небо. Если вы оглянетесь вокруг, то обнаружите, что все создано руками человека, все ограничено, все имеет границы, пределы. Только небо, к счастью, по-прежнему открыто для медитации.

Попробуйте эту технику, она принесет вам пользу, но помните о трех моментах. Первый: не моргайте – смотрите пристально. Даже если ваши глаза

заболят и из них потекут слезы, не волнуйтесь. Эти слезы снимут часть бремени, они помогут. Слезы сделают ваши глаза невинными и чистыми, как после омовения. Продолжайте пристально смотреть.

Второй момент: нельзя думать о небе. Вам захочется думать о небе. Вы вспомните, например, множество прекрасных стихов о небе – и тогда все пропало. Вы не должны думать о небе – вы должны входить в него, должны становиться с ним единым, – едва вы начнете о нем думать, как сразу же возникнет барьер. Вы снова утратите небо и замкнетесь в собственном уме. Не думайте о небе. Будьте небом. Пристально смотрите и входите в небо, и позволяйте небу входить в вас. Если вы начнете входить в небо, небо тоже начнет входить в вас.

Как это осуществить? Как осуществить вхождение в небо? Продолжайте смотреть все дальше и дальше. Продолжайте смотреть, как будто вы пытаетесь отыскать границу. Двигайтесь вглубь. Двигайтесь до тех пор, пока это возможно. Само ваше желание сломает барьер. Этот метод следует практиковать не менее сорока минут; иначе он не будет действенным, не принесет пользы.

Когда вы почувствуете, что вы и небо слились воедино, тогда можете закрыть глаза. Когда небо войдет в вас, можете закрыть глаза. Вы увидите небо внутри себя. Только через сорок минут, когда вы почувствуете, что единство осуществилось, что возникла связь, что вы стали частью неба, а ваш ум исчез, закройте глаза и пребывайте во внутреннем небе.

Ясность облегчит выполнение третьего момента: «войди в эту ясность». Ясность поможет – незагрязненное, безоблачное небо. Осознайте ясность, которая повсюду вокруг вас. Не думайте о ней; просто осознайте ясность, чистоту, невинность. Не нужно повторять эти слова. Их надо чувствовать, а не мыслить. Это чувство придет, когда вы начнете смотреть на небо, потому что вам не потребуются его воображать – оно уже существует. Если вы будете смотреть пристально, оно возникнет перед вами.

Если вы будете медитировать на совершенно безоблачное небо, вы почувствуете вдруг, что ваш ум исчезает, отпадает. Возникнут зазоры. Внезапно вы осознаете, что ясное небо как бы вошло в вас. Появятся пробелы. На некоторое время ваши мысли остановятся – словно уличный транспорт остановился и не движется.

Сперва это будет длиться мгновения, однако даже мгновения вас преобразят. Постепенно ум станет замедляться, появятся более обширные зазоры. В течение нескольких минут у вас не возникнет ни одной мысли, ни одного облака. А когда нет ни одной мысли, ни одного облака, тогда внешнее небо и внутреннее небо сливаются воедино, ибо только мысль оказывается барьером, только мысль создает стену. Только благодаря мысли внешнее – это внешнее, а внутреннее – это внутреннее. Когда мысли нет, внешнее и внутреннее утрачивают свои границы и сливаются. На самом деле никаких границ нет. Они существуют только благодаря мысли, барьеру.

А если сейчас не лето, что тогда делать? Если небо покрыто облаками, если оно пасмурно? Тогда закройте глаза и войдите во внутреннее небо. Просто закройте глаза и, если вы обнаружите какие-то мысли, воспринимайте их так, словно это плывущие по небу облака. Осознавайте фон, небо и будьте безразличны к мыслям.

Мы слишком озабочены мыслями и не обращаем внимания на зазоры. Уходит одна мысль, но прежде чем придет другая, возникает зазор – и в этом зазоре видно небо. А если нет ни одной мысли, что тогда есть? Есть пустота. Поэтому, если небо покрыто облаками, если сейчас не лето и небо пасмурно, – закройте глаза и сосредоточьте свой ум на фоне, на внутреннем небе, в котором приходят и уходят мысли. Не уделяйте особого внимания мыслям; уделите внимание тому пространству, в котором они двигаются.

Например, мы с вами сидим в этой комнате. Я могу воспринимать ее двумя способами. Первый способ. Я смотрю на вас и остаюсь безразличным к тому пространству, в котором вы находитесь, к той комнате, в которой вы находитесь; я смотрю на вас, я сосредотачиваю свой ум на тех, кто находится здесь, а не на комнате, в которой вы находитесь. Второй способ. Я могу сосредоточиться на другом: я смотрю на комнату и становлюсь



безразличным к вам. Вы присутствуете, но я сосредоточен на комнате. В этом случае меняется вся перспектива в целом.

Проделайте то же самое во внутреннем мире. Смотрите на пространство. В нем движутся мысли: останьтесь к ним безразличным, не обращайтесь на них внимания. Они есть; отметьте для себя, что они есть, что они движутся. Транспорт движется по улице. Смотрите на улицу и оставайтесь безразличным к транспорту. Не старайтесь увидеть, что именно движется мимо вас; знайте только: что-то движется, и осознавайте пространство, в котором это «что-то» движется. И тогда внутри вас появится летнее небо.

## ВКЛЮЧАЙТЕ ВСЕ

Шива сказал: Возлюбленная, пусть в этом миге содержатся ум, познание, дыхание, форма.

Эта техника медитации довольно трудна, но если вы сможете ее выполнить, результат будет великолепным. Сидите, ничего не разделяйте. Сидя в медитации, включайте все – свое тело, ум, дыхание, мышление, познание: все. Все включайте. Не разделяйте, не создавайте дробления. Обычно мы все дробим, мы привыкли дробить. Мы говорим: «Тело – это не я». Существуют техники, которые используют и это утверждение, но данная техника совсем иная, точнее сказать – противоположная.

Не разделяйте. Не говорите: «Я не тело». Не говорите: «Я не дыхание». Не говорите: «Я не ум». Говорите: «Я – все» – и будьте всем. Не создавайте в себе дробления. Это – ощущение. С закрытыми глазами включайте все, что в вас существует. Не центрируйтесь где-либо – будьте расцентрированным. Дыхание входит и выходит, мысль приходит и уходит. Форма вашего тела будет по-прежнему меняться. Раньше вы этого не замечали.

Если вы будете сидеть с закрытыми глазами, то почувствуете, что иногда ваше тело становится большим, иногда маленьким; иногда оно очень тяжелое, иногда – совсем легкое, как будто может взлететь. Вы способны почувствовать это увеличение и уменьшение формы. Закройте глаза и сидите; вы почувствуете, что иногда ваше тело очень большое – оно заполняет всю комнату, иногда очень маленькое – совсем как атом. Почему меняется его форма? По мере того как меняется направленность вашего внимания, меняется и форма тела. Если вы включаете, оно становится большим, если исключаете – «это не я, это не я», – оно становится крохотным, ничтожно малым, как атом.

Все включайте в свое существо, ничего не отбрасывайте. Не говорите: «Это не я». Говорите: «Я емь» – и все включайте в себя. Если вы сумеете проделать это, с вами начнут происходить самые удивительные события. Вы почувствуете, что центра нет; в вас нет центра. А если исчез центр, то нет и никакого «я», никакого эго; остается только сознание – подобное небу, покрывающее все сознание. А когда сознание возрастет, в вас будут включены не только ваше дыхание, не только ваша форма, но в конечном счете и вся вселенная.

Главное, о чем необходимо помнить, – это включение. Не исключайте. Ключ к этой сутре – включение, присоединение. Включайте и возрастайте. Включайте и расширяйтесь. Проделайте это со своим телом, а потом с внешним миром.

Сидя под деревом, смотрите на дерево, затем закройте глаза и почувствуйте, что дерево находится внутри вас. Смотрите на небо, закройте глаза и почувствуйте, что небо находится внутри вас. Смотрите на восходящее солнце, закройте глаза и почувствуйте, что солнце восходит внутри вас. Чувствуйте, как вы все включаете в себя.

Вы испытаете потрясающее переживание. Когда вы почувствуете, что дерево находится внутри вас, вы тотчас почувствуете себя более юным, более бодрым. И это вовсе не воображение, ибо и дерево, и вы принадлежите

земле. Вы оба укоренены в одной и той же земле, а в конечном счете – в одном бытии. Поэтому когда вы чувствуете, что дерево находится внутри вас, – это не будет только воображением: вы тотчас почувствуете это на себе. Жизненность дерева, его зелень и свежесть, ветер в его листве вы почувствуете внутри себя, в своем сердце. Включайте все больше и больше бытия и ничего не исключайте.

Запомните следующее: сделайте включение стилем своей жизни – не только медитацией, но стилем жизни, образом жизни. Старайтесь включать все больше и больше. Чем больше вы включаете, тем больше расширяетесь, тем больше ваши границы раздвигаются – к самым окраинам бытия. И однажды останетесь только вы; все бытие окажется включенным в вас. Это – предел всякого религиозного переживания.

## МЕДИТАЦИЯ В САМОЛЕТЕ

Трудно найти лучшие условия для медитации, чем полет на большой высоте. Чем больше высота, тем легче медитировать. Поэтому на протяжении веков медитирующие направляются в Гималаи, чтобы оказаться на большой высоте.

Когда земное тяготение ослабевает, и земля оказывается очень далеко, тогда она теряет свою власть над вами. Вы далеко от продажного общества, созданного человеком. Вас окружают облака, звезды, луна, солнце – безбрежное пространство. Поэтому сделайте следующее: почувствуйте, что вы едины с безграничностью; и сделайте это за три шага. Первый шаг: в течение нескольких минут думайте, что вы становитесь все больше... вы заполняете весь самолет. Второй шаг: почувствуйте, что вы становитесь еще больше, больше чем самолет, что теперь самолет находится внутри вас. Третий шаг: почувствуйте, что вы расширились во все небо. Теперь облака, луна и звезды плывут внутри вас; вы огромны, безграничны...

Это чувство станет вашей медитацией, вы почувствуете, что совершенно расслабились и избавились от напряжения.

## ЧУВСТВУЙТЕ ОТСУТСТВИЕ ВЕЩЕЙ

Патанджали сказал: По достижении совершенной чистоты в самадхи на стадии нирвичара появляется сияние духовного света.

Ваша сокровенная сущность имеет природу света. Сознание – это свет, сознание – это единственный свет. Вы существуете бессознательно: вы совершаете поступки, не зная – почему; желаете чего-либо, не зная – почему; требуете чего-либо, не зная – почему; плывете по течению, находясь в бессознательном сне. Все вы – лунатики. Единственная духовная болезнь – сомнамбулизм: жизнь во сне. Станьте более сознательным.

Будьте сознательным с объектами. Смотрите на вещи с большей бдительностью. Вы проходите мимо дерева; смотрите на него с большей бдительностью. Остановитесь ненадолго, посмотрите; протрите глаза и посмотрите на дерево с большей бдительностью. Соберите свое осознание, посмотрите на дерево и заметьте разницу. Когда вы бдительны, дерево внезапно становится иным: зеленым, живым, прекрасным. На самом деле дерево то же самое, это вы изменились.

Посмотрите на цветок так, будто от этого взгляда зависит вся ваша жизнь. Приведите свое осознание к цветку, и он преобразится – станет лучезарным, засияет. У него появится нечто от сияния вечности, как будто вечное вошло во временное в форме цветка.

Посмотрите в лицо своего мужа, своей жены, приятеля, любимого; медитируйте над этим, и внезапно вы увидите не только тело, но и то, что находится за пределами тела, то, что исходит из тела. Вокруг тела вы

увидите ауру. Лицо вашего любимого перестанет быть лицом человека; оно станет лицом божества. Посмотрите на своего ребенка. С полной бдительностью, осознанием посмотрите, как он играет, и внезапно он преобразится.

Например, на дереве сидит и поет маленькая птичка – будьте бдительны, словно в этот момент существуете только вы и песня птицы, все остальное не существует, не имеет значения. Сфокусируйте свое существо на песне этой птички, и вы увидите разницу. Шума уличного движения больше не существует, а если и существует, то на периферии, вдалеке, в отдалении. Маленькая птичка и ее песня заполнили ваше существо – существуете только вы и эта птичка. После того, как песня перестанет звучать, прислушайтесь к отсутствию песни. Теперь объект утончается.

Всегда помните: когда песня прекращается, она оставляет в окружающей среде определенное качество – отсутствие. Среда перестала быть той же самой. Она изменилась, потому что песня существовала, а затем исчезла. Теперь существует отсутствие песни – наблюдайте его, все бытие заполнено отсутствием песни. Отсутствие прекраснее любой песни, ибо это песня безмолвия. Песня использует звук, а когда звук исчезает, отсутствие использует безмолвие. После того, как птица перестала петь, безмолвие углубляется. Если вы можете это наблюдать, если можете быть бдительным, значит, вы медитируете на очень тонком объекте.

Идет какой-то человек, какой-то симпатичный человек – наблюдайте этого человека. А когда он ушел, наблюдайте отсутствие; он что-то оставил. Его энергия изменила комнату; это уже не та комната, что была.

Если вы обладаете хорошим обонянием... очень немногие им обладают, человечество почти полностью утратило обоняние. Животные чувствуют запахи лучше; их нюх гораздо чувствительнее, тоньше, чем у человека. Что-то случилось с человеческим обонянием, что-то вышло из строя, очень немногие обладают острым нюхом; но если он у вас есть, подойдите к цветку, пусть его запах наполнит вас. Затем начните удаляться от цветка, очень медленно, сохраняя внимание к запаху, к аромату. По мере вашего удаления аромат будет становиться все тоньше и тоньше, и чтобы ощущать его, вам потребуется больше осознания. Станьте носом. Забудьте свое тело, направьте всю энергию к носу, как если бы остального тела не существовало. Если вы постепенно потеряете след запаха, сделайте несколько шагов к цветку. Вновь уловив запах, отойдите от цветка. Постепенно вы научитесь ощущать запах с очень большого расстояния – никто другой не сможет ощущать оттуда запах этого цветка. Продолжайте удаляться. Вы утончаете объект очень простым способом. Наконец наступит момент, когда вы уже не сможете обонять запах: в таком случае обоняйте отсутствие. Обоняйте отсутствие там, где всего момент назад был аромат, но где его больше нет. Это другая часть его бытия, отсутствующая, темная часть. Если вы сможете обонять отсутствие запаха, если сумеете почувствовать, что составляет разницу – значит объект стал очень тонким.

Вы можете проделать это с благовониями. Воскурите благовония, медитируйте на запах, почувствуйте его, обоняйте, наполняйтесь им, а затем начните удаляться от него. И продолжайте медитировать на запах, который будет становиться все тоньше и тоньше. Наступит такой момент, когда вы сможете почувствовать его отсутствие. Это значит, что вы пришли к очень глубокому осознанию.

Когда объект полностью исчезает, когда исчезает присутствие и отсутствие объекта, когда исчезает мысль и исчезает идея не-ума, лишь тогда вы достигаете предельного. В этот момент на вас нисходит благодать. В этот момент вас осыпают цветами. В этот момент вы соединяетесь с источником жизни и бытия. В этот момент вы больше не нищий; вы стали царем. В этот момент на вас возлагают корону. До этого вы были на кресте; в этот момент крест исчезает, и на вас возлагают корону.

ПОЛЫЙ БАМБУК

Тилопа сказал: Подобно полому бамбуку, отдыхай вместе со своим телом.

Это один из особых методов Тилопы. У каждого мастера есть свой собственный, особый метод, при помощи которого он хотел бы помочь другим. Это особый метод Тилопы: «Подобно полому бамбуку, отдыхай вместе со своим телом».

Бамбук – абсолютно пуст внутри. Когда вы отдыхаете, почувствуйте, что вы подобны бамбуку – абсолютно пусты внутри. На самом деле так оно и есть: ваше тело похоже на бамбук, внутри оно пусто. Кожа, кости, кровь – все это части бамбука, а внутри – пространство, пустота.

Когда вы сидите совершенно безмолвно, когда ваш язык касается нёба и бездействует, а не дрожит от мыслей, когда ум пассивно наблюдает, не ожидая ничего особенного, – почувствуйте себя полым бамбуком, и бесконечная энергия внезапно начнет вливаться в вас, вы наполнитесь неизведанным, таинственным, божественным. Полный бамбук становится флейтой, и божество начинает играть на ней. Когда вы опустошитесь, ничто не помешает божественному войти в вас.

Попробуйте; это одна из самых прекрасных медитаций, медитация превращения в полный бамбук. Больше ничего не надо. Просто станьте таким – все остальное случится само. Внезапно вы почувствуете, как что-то опускается в вашу пустоту. Вы подобны чреву, в вас входит новая жизнь, в вас падает семя. А потом наступает момент, когда бамбук полностью исчезает.

#### ВХОЖДЕНИЕ В СМЕРТЬ

Жизнь – это паломничество к смерти. С самого начала смерть начинает приближаться к вам. С момента рождения смерть приближается к вам; вы движетесь в сторону смерти.

И величайшее несчастье, приключившееся с человеческим умом, состоит в том, что он – противник смерти. Если вы противитесь смерти, вы утрачиваете величайшее таинство. Если вы противитесь смерти, вы утрачиваете и саму жизнь, ибо они тесно переплетены друг с другом; они неотделимы. Жизнь – это рост, смерть – ее цветение. Путешествие и цель не отделены друг от друга – путешествие заканчивается целью.

#### ВХОЖДЕНИЕ В СМЕРТЬ

Шива сказал: Сосредоточься на огне, восходящем в твоей форме от ступней вверх, пока тело не сторит дотла, но не ты.

Будда очень любил эту технику медитации; он посвящал в нее своих учеников.

Всякий раз, когда Будда кого-нибудь посвящал, он прежде всего советовал посвящаемому пойти к месту кремации и посмотреть, как сжигают мертвые тела. В течение трех месяцев он ничего не должен был делать, просто сидеть там и смотреть.

Будда говорил: «Не думай об этом. Просто смотри». А это трудно, трудно не думать, что рано или поздно твое тело тоже будет сожжено. Три месяца – долгий срок, и постоянно, днем и ночью, всякий раз, когда сжигали чье-то тело, искатель должен был медитировать. Рано или поздно он начинал видеть на погребальном костре свое собственное тело. Он видел, что стораает сам.

Если вы очень боитесь смерти, вы не сможете выполнить эту технику, потому что страх преградит вам путь. Вы не сможете войти в нее. Или же

представите все лишь на самой поверхности, ваша глубочайшая сущность не будет вовлечена, и с вами ничего не произойдет.

Запомните: боитесь вы смерти или нет, смерть – это единственный безусловный факт. В жизни нет ничего безусловного, за исключением смерти. Все неопределенно; только смерть является безусловным фактом. Все остальное случайно – оно может случиться, а может и не случиться – одна смерть не случайна. Но взгляните на человеческий ум. Мы всегда говорим о смерти так, будто она – случайность. Всякий раз, когда кто-нибудь умирает, мы говорим, что его смерть была преждевременной, мы говорим, что это как бы случайность. Но смерть не есть случайность – одна лишь смерть. Все остальное случайно. Смерть абсолютно определена. Вы должны умереть.

Когда я говорю, что вы должны умереть, вам кажется, что это произойдет в далеком будущем, очень нескоро. Это не так – вы уже умерли. Вы умерли в тот момент, когда родились. С рождением смерть стала неизбежностью. Одна часть этой неизбежности уже случилась – рождение, теперь должна случиться вторая, заключительная часть. Поэтому вы уже мертвы, полумертвы, ибо родившись, человек вступает в царство смерти, входит в него. Теперь ничто уже этого не изменит, изменить ничего невозможно. Вы вошли в смерть. Вы полумертвы с рождения.

Запомните: смерть произойдет не в конце жизни, она уже происходит. Смерть – это процесс. Как и жизнь, она является процессом, смерть – это тоже процесс. Мы создаем двойственность, однако жизнь и смерть – это как бы две ваши ступни, две ноги. Жизнь и смерть образуют единый процесс. Вы умираете ежесекундно.

Позвольте мне объяснить это следующим образом: всякий раз, когда вы вдыхаете, – это жизнь, и всякий раз, когда выдыхаете, – это смерть.

Первое, что делает новорожденный, – он вдыхает. Ребенок не может выдохнуть. Сначала он вдыхает. Он не может выдохнуть, потому что в его легких еще нет воздуха; он должен вдохнуть. Первое действие – вдох. А последним действием умирающего старика будет выдох. Умирая, вы не можете вдохнуть – это вам известно? Когда вы умираете, вы не можете вдохнуть. Последнее действие не может быть вдохом; последнее действие – выдох. Первое действие – вдох, последнее – выдох. Вдох – это рождение, выдох – смерть. Каждую секунду вы делаете то одно, то другое – вдыхаете и выдыхаете. Вдох – это жизнь, выдох – смерть.

Возможно, вы этого не замечали, однако попробуйте за этим понаблюдать. Всякий раз, когда вы делаете выдох, вы становитесь более мирным. Сделайте глубокий выдох – и вы почувствуете внутри себя некоторое спокойствие. А всякий раз, когда вы делаете вдох, вы напрягаетесь, становитесь напряженным. Напряженность вдоха создает в вас напряжение. И естественный акцент всегда делается на вдохе. Если я советую вам глубоко дышать, вы обязательно начнете с вдоха.

На самом деле мы боимся выдоха. Вот почему дыхание стало таким мелким. Вы никогда не выдыхаете, вы только вдыхаете. Лишь ваше тело выдыхает, потому что тело не может существовать на одном вдохе. Ему необходимо и то, и другое: и жизнь, и смерть.

Шаг первый:

Попробуйте проделать один эксперимент. В течение целого дня, как только вспомните об этом, глубоко выдыхайте и не вдыхайте. Пусть тело вдыхает, вы же только выдыхайте. И вы почувствуете глубокое спокойствие, ибо смерть – это спокойствие, смерть – это безмолвие. Если вы станете уделять выдоху больше внимания, вы почувствуете себя незгоистичным. При вдохе вы почувствуете себя более эгоистичным, при выдохе – менее эгоистичным. Уделяйте выдоху больше внимания. В течение целого дня, как только вспомните об этом, глубоко выдыхайте и не вдыхайте. Позвольте вдыхать телу, а сами этого не делайте.

Акцент на выдохе поможет вам в выполнении эксперимента, ибо вы готовы будете умереть. Необходима готовность к смерти, в противном случае эта техника не принесет особой пользы. А вы будете готовы к смерти только в

том случае, если уже неким образом вкусили ее. Глубоко выдыхайте – и вы ощутите ее вкус. Он прекрасен.

Смерть восхитительна, ибо ничто не подобно смерти – такой безмолвной, расслабляющей, тихой, спокойной. Но мы боимся смерти. А почему? Откуда в нас страх смерти? Мы боимся смерти не из-за самой смерти – ведь она нам неизвестна. Как можно бояться того, с чем вы еще не сталкивались? Как можно бояться того, что вам неизвестно? Чтобы бояться чего-то, вы должны, по крайней мере, это знать. Так что на самом деле вы боитесь не смерти; ваш страх – нечто другое. На самом деле вы никогда не жили – вот что вызывает страх смерти.

Страх появляется из-за того, что вы еще не жили, поэтому и боитесь: «Я еще не жил, и если придет смерть, то что же тогда? Не испытав удовлетворения от жизни, совсем не пожив, я уже умру». Страх смерти появляется только у тех, кто недостаточно жив. Если вы живы, вы радушно примете смерть. В этом случае никакого страха нет. Вы познали жизнь; теперь хотели бы познать и смерть. Но мы так боимся жизни, что не познаем ее, не входим в нее глубоко. Это и порождает страх смерти.

Если вы хотите войти в эту технику медитации, вы должны осознать свой глубинный страх. Этот страх нужно отбросить, нужно освободиться от него, лишь тогда вы сможете войти в эту технику. Вот что вам поможет: уделяйте больше внимания выдоху. В течение всего дня вы будете чувствовать себя расслабленным, возникнет внутреннее безмолвие.

#### Шаг второй:

Вы углубите это чувство, если проделаете еще один эксперимент. Ежедневно в течение пятнадцати минут глубоко выдыхайте. Сядьте на стул или на землю и глубоко выдыхайте. Во время выдоха закрывайте глаза. Когда воздух выходит наружу, входите внутрь. Теперь позвольте телу вдохнуть; и когда воздух будет входить внутрь, открывайте глаза и идите наружу. Затем сделайте наоборот: когда воздух выходит наружу, двигайтесь внутрь; когда воздух входит внутрь, выходите наружу.

Когда вы делаете выдох, внутри вас освобождается некоторое пространство, ибо дыхание – это жизнь. Когда вы глубоко выдыхаете, вы становитесь пустым, жизнь выходит наружу. В некотором смысле вы мертвы, на мгновение вы мертвы. В этом безмолвии смерти входите внутрь. Воздух выходит наружу: закройте глаза и двигайтесь внутрь. Там есть пространство, и вы можете легко войти в него.

Прежде чем выполнять описываемую ниже технику, проделайте этот эксперимент в течение пятнадцати минут, чтобы быть готовым, – и не только готовым, но и приглашающим, восприимчивым. Страх смерти исчезает, теперь смерть выглядит как расслабление, как глубокий отдых.

#### Шаг третий:

Лягте наземь. Вообразите себя мертвым; вообразите, что ваше тело – это труп. Лягте наземь и сосредоточьте свое внимание на пальцах ног. С закрытыми глазами двигайтесь внутрь. Сосредоточьте свое внимание на пальцах ног и почувствуйте, как оттуда поднимается вверх огонь, все сжигая на своем пути. По мере того как огонь поднимается все выше, ваше тело постепенно исчезает. Начните с пальцев ног и двигайтесь вверх.

Почему следует начинать с пальцев ног? Так будет легче, потому что пальцы ног очень далеко от вашего «я», от вашего эго. Ваше эго находится в голове. Вы не сможете начать с головы, это очень трудно, поэтому начинайте с отдаленной точки, а пальцы ног – это точка, наиболее удаленная от эго. Начинайте огонь оттуда. Почувствуйте, что пальцы ног уже сторели, что от них остался только пепел, а затем понемногу двигайтесь вверх, сжигая все, что огонь встретит на своем пути. Все части тела, ноги, бедра будут постепенно исчезать.

Постарайтесь увидеть, как они превращаются в пепел. Огонь поднимается вверх, и тех частей тела, по которым он прошел, больше нет; они

превратились в пепел. Продолжайте двигаться вверх; в конце концов исчезнет и голова. Вы станете наблюдателем на холме. Тело останется, но мертвое, сожженное, превращенное в пепел, а вы будете наблюдателем, вы будете свидетелем. У свидетеля нет эго.

Эта техника очень полезна для достижения незгоистичного состояния. Почему? Потому что она воздействует на очень многое. Она только кажется простой, но на самом деле далеко не проста. Ее внутренний механизм очень сложен. Первое: ваши воспоминания – это часть вашего тела. Память материальна; вот почему она может быть записана в клеточках мозга. Они материальны, они – часть тела. Ваши клеточки мозга можно прооперировать, и если некоторые клетки удалить, у вас исчезнут и определенные воспоминания.

Вот что необходимо понять и запомнить: если память существует, значит, существует и тело, и значит, вы дурачите самих себя. Если вы действительно глубоко чувствуете, что тело мертво, сожжено, что огонь полностью уничтожил его, тогда никакой памяти у вас нет. В этот момент никакого наблюдения ума нет. Все остановится – не будет ни одного движения мысли, будет просто наблюдение, видение того, что произошло.

Пройдя эго, вы сможете пребывать в этом состоянии постоянно. Однажды вы поймете, что можете отделять себя от тела, и эта техника станет методом отделения себя от тела, методом создания зазора между вами и телом, методом пребывания в течение нескольких минут вне тела. Если она вам удастся, вы сможете оставаться в теле и в то же время пребывать вне тела. Вы будете жить так же, как жили раньше, но тем же самым вы уже не будете.

На эту технику уйдет не менее трех месяцев. Продолжайте ее. За один день успеха не добиться, но если вы будете практиковать ее один час в день на протяжении трех месяцев, то однажды ваше воображение внезапно поможет вам, возникнет зазор, и вы действительно увидите свое тело, превращенное в пепел. Тогда вы сможете наблюдать.

А наблюдая, вы постигнете одно очень глубокое явление – что эго есть нечто фальшивое, не существующее. Оно существовало лишь потому, что вы отождествляли себя с телом, с мыслями, с умом. Вы – не то и не другое, не ум и не тело. Вы отличаетесь от всего, что окружает вас; вы отличаетесь от своей периферии.

## ПРАЗДНУЯ СМЕРТЬ

Слышал я о трех монахах. До нас не дошли их имена, потому что они никогда никому их не называли, да и вообще не отвечали на вопросы. В Китае они известны как «три смеющихся монаха».

Он делали только одно: приходили в какую-нибудь деревню, становились на базарной площади и начинали смеяться, да так, что, глядя на них, все стоявшие рядом люди смеялись от всей души. Подошедшие к ним тоже заражались смехом, вскоре собиралась толпа, и, глядя на смеющихся, все смеялись. Когда уже смеялась вся деревня, монахи уходили в другое селение. Их очень любили. Смех был их единственной проповедью, единственным посланием. Они ничему не учили, они просто создавали ситуацию.

Со временем они стали известны во всей стране – «три смеющихся монаха». Их любил и уважал весь Китай. Никто не проповедовал подобным образом – никто не проповедовал, что жизнь должна быть смехом и только смехом. Они смеялись не над кем-то в отдельности, а будто бы потешались над какой-то грандиозной шуткой. Они распространяли веселье по всему Китаю, не произнося при этом ни слова. Люди спрашивали, как их зовут, а они смеялись в ответ, почему их и стали называть – «три смеющихся монаха».

Прошли годы, они состарились, и вот в какой-то деревне один из монахов умер. Вся деревня с интересом ожидала дальнейших событий, ибо теперь, когда один из них умер, два оставшихся в живых должны были его

оплакать. На это стоило посмотреть, потому что никто не мог даже представить себе этих людей плачущими.

Собралась вся деревня. Два монаха стояли над трупом третьего и смеялись, да так, что животы их ходили ходуном. И тогда жители деревни взмолились: «Объясните нам хотя бы!»

И тут монахи впервые заговорили. Они сказали: «Мы смеемся потому, что этот человек одержал победу. Нам всегда было интересно, кто из нас умрет первым, и он нас обогнал. Мы смеемся над своим поражением, мы смеемся над его победой. Он жил с нами много лет, мы вместе смеялись и наслаждались нашим сообществом. Иначе и нельзя устроить ему последние проводы. Мы можем только смеяться».

Вся деревня опечалилась, однако когда тело умершего монаха возложили на погребальный костер, жители деревни поняли, что смеялись не только эти двое, — третий, который был мертв, тоже смеялся. Потому что этот третий еще при жизни сказал своим товарищам: «Не переодевайте меня!» Согласно обычаю, тело умершего омывали и переодевали, однако он сказал: «Не омывайте меня, ибо я не был нечистым. В своей жизни я так много смеялся, что рядом со мной не могла собраться нечистота, она не смела даже приблизиться ко мне. Я не собрал пыли, смех всегда юн и свеж. Поэтому не омывайте меня и не меняйте мои одежды».

И вот, чтобы оказать умершему почтение, монахи не стали его переодевать. А когда тело возложили на огонь, внезапно оказалось, что он кое-что припрятал в своих одеждах, и это был... китайский фейерверк! И тогда вся деревня принялась смеяться, а те двое воскликнули: «Мошенник! Ты умер и все равно оставил нас с носом. Ты смеешься последним».

В ответ на великую шутку звучит великий смех. Это высшее; только человек, подобный Будде, может так смеяться. Эти три монаха, наверное, были тремя буддами.

#### СМОТРИТЕ ТРЕТЬИМ ГЛАЗОМ

Понимание того, что между двумя обычными глазами находится третий глаз, как правило, закрытый, — один из даров Востока миру.

Необходимо упорно работать, поднять — вопреки силе тяготения — всю свою сексуальную энергию вверх, и когда энергия достигнет третьего глаза, он откроется. Многие методы ставят это своей целью, ибо когда открывается третий глаз, словно молния вспыхивает яркий свет, и вещи, которые были вам неясны, становятся ясными.

Когда я делаю акцент на наблюдении, свидетельствовании... это означает утонченный метод приведения в действие третьего глаза, поскольку наблюдение протекает внутри. Здесь невозможно использовать два обычных глаза, они смотрят только наружу. Их нужно закрыть. Когда вы пытаетесь смотреть внутрь себя, это, безусловно, означает следующее: существует нечто вроде видящего глаза. Кто видит ваши мысли? Не эти два глаза. Кто видит, как в вас поднимается гнев? Того, кто видит это, символически называют «третьим глазом».

#### ГУРИШАНКАР МЕДИТАЦИЯ

Эта техника медитации состоит из четырех стадий по 15 минут каждая. Первые две стадии подготавливают медитирующего к спонтанному Латихану на третьей стадии. Ошо сказал, что если дыхание на первой стадии выполняется правильно, то углекислый газ, выделяющийся в крови, вызовет у вас чувство, словно вы поднялись на Гуришанкар (Эверест).

Первая стадия: 15 минут



Сядьте с закрытыми глазами. Глубоко вдохните через нос, заполните легкие. Задержите дыхание как можно дольше, затем медленно выдохните через рот и как можно дольше не вдыхайте. Повторяйте этот дыхательный цикл на всем протяжении первой стадии.

Вторая стадия: 15 минут

Вернитесь к обычному дыханию и спокойно смотрите на пламя свечи или на мерцающий голубой свет. Пусть ваше тело пребывает в покое.

Третья стадия: 15 минут

Не открывая глаз, встаньте и расслабьте тело, чтобы оно стало восприимчивым. Вы почувствуете, как тончайшие энергии без всякого контроля с вашей, стороны приведут ваше тело в движение. Позвольте этому Латихану случиться. Не вы совершайте движение: позвольте движению происходить мягко и грациозно.

Четвертая стадия: 15 минут

Лягте наземь с закрытыми глазами, пребывайте в безмолвии и спокойствии.

Три первые стадии, должны сопровождаться равномерными ритмичными ударами, желательна в сочетании с негромкой спокойной музыкой. Частота ударов должна в семь раз превышать частоту нормального пульса, и, если это возможно, свет должен мерцать с такой же частотой.

#### МАНДАЛА МЕДИТАЦИЯ

Еще одна мощная, катарсическая техника, создающая кольцо энергии, что приводит к естественному центрированию. Она состоит из четырех стадий по 15 минут каждая.

Первая стадия: 15 минут

Бегите на месте с открытыми глазами. Начинайте бег медленно, затем постепенно ускоряйте его. Поднимайте колени как можно выше. Глубокое и ровное дыхание направит вашу энергию внутрь. Забудьте ум, забудьте тело. Продолжайте бег.

Вторая стадия: 15 минут

Сидите с закрытыми глазами, рот открыт и расслаблен. Подобно тростнику, раскачиваемому ветром, медленно вращайте верхней частью своего тела. Почувствуйте, как ветер раскачивает вас из стороны в сторону, назад и вперед, круг за кругом. Это поднимет вашу разбуженную энергию к центру в районе пупка.

Третья стадия: 15 минут

Лягте на спину, откройте глаза и, удерживая голову неподвижно, вращайте глазами по часовой стрелке. Описывайте полный круг в глазных впадинах, как будто следите взглядом за секундной стрелкой огромных часов, но делайте это как можно быстрее. Важно, чтобы при спокойном и ровном дыхании рот оставался открытым, а челюсть была расслаблена. Это поднимет вашу сцентрированную энергию к третьему глазу.

Четвертая стадия: 15 минут

Закройте глаза и пребывайте в спокойствии.

## ОБРЕТАЯ СВИДЕТЕЛЯ

Шива сказал: Сосредоточьте внимание между бровями, и пусть ум будет прежде мысли. Пусть форма наполнится сущностью дыхания до верхушки головы, а там – световой ливень.

Этой технике медитации когда-то обучили Пифагора. Пифагор вернулся с ней в Грецию. Фактически он стал основателем и источником всего западного мистицизма. Пифагор – отец западного мистицизма.

Эта техника – один из глубочайших методов. Попробуйте понять следующее: «Сосредоточьте внимание между бровями...» Современная физиология утверждает, что между бровями находится железа – самая таинственная часть нашего тела. Эта железа, называемая шишковидной, и есть третий глаз тибетцев – Шиванетра: глаз Шивы, глаз тантры. Между двумя глазами находится третий глаз, который, как правило, бездействует. Вы должны попытаться открыть его. Он не слепой. Он просто закрыт. Эта техника предназначена для открытия третьего глаза.

«Сосредоточьте внимание между бровями...» Закройте глаза, а затем сфокусируйте их между бровями. С закрытыми глазами сосредоточьтесь точно на середине, как будто вы смотрите туда обоими глазами. Направьте туда все внимание.

Это один из простейших методов быть внимательным. Вы не способны проявить такое же внимание к какой-то другой части тела. Эта железа полностью поглощает внимание. Если вы проявляете к ней внимание, тогда оба ваших глаза гипнотизирует третий глаз. Они останавливаются; они утрачивают способность двигаться. Если вы попытаетесь быть внимательным к какой-то другой части тела, сделать это будет трудно. Третий глаз притягивает к себе все ваше внимание, направляет его к себе. Он – как магнит для внимания. Поэтому во всех методах во всем мире задействован третий глаз. Это простейший способ тренировать внимание, поскольку не только вы стараетесь быть внимательным: сама шишковидная железа помогает вам; она действует как магнит. Ваше внимание силой удерживается на ней. Оно поглощается ею.

В древних тантрических текстах сказано, что внимание – пища третьего глаза. Он голоден; он голодал жизнь за жизнью. Если вы начинаете уделять ему внимание, он оживает. Он оживает! Ему дали пищу. А когда вы узнаете, что внимание – это его пища, когда почувствуете, что ваше внимание притягивается словно магнитом, привлекается, собирается самой железой, тогда оно дастся вам без труда. Нужно только найти правильную точку. Закройте глаза, сведите оба глаза точно посреди и почувствуйте эту точку. Когда вы окажетесь в ней, ваши глаза внезапно остановятся. Если вам трудно пошевелить ими, знайте – вы нашли правильную точку.

«Сосредоточьте внимание между бровями, и пусть ум будет прежде мысли...» Если ваше внимание будет сцентрировано между бровями, вы впервые испытаете то, чего раньше не испытывали, впервые почувствуете, что мысли бегут впереди вас; вы станете свидетелем. Это очень похоже на киноэкран: мысли бегут, а вы являетесь свидетелем. Как только ваше внимание сфокусируется на третьем глазе, вы тотчас станете свидетелем мыслей.

Обычно вы не являетесь свидетелем: вы отождествляете себя с мыслями. Если присутствует гнев, вы становитесь гневом. Если появляется какая-то мысль, а вы не являетесь свидетелем, тогда вы сливаетесь с этой мыслью, отождествляетесь и двигаетесь вместе с ней. Вы становитесь этой мыслью; вы принимаете форму этой мысли. Когда присутствует секс, вы становитесь сексом; когда присутствует гнев, вы становитесь гневом; когда присутствует жадность, вы становитесь жадностью. Любое движение мысли отождествляется с вами. Между вами и мыслью нет никакого зазора.

Но сфокусировавшись на третьем глазе, вы внезапно становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы сможете увидеть, что мысли бегут, словно облака в небе, что они двигаются, словно люди на улице.

Старайтесь быть свидетелем. Что бы ни происходило, старайтесь быть свидетелем. Вы больны, тело ноет и причиняет вам боль, вы страдаете и мучаетесь – будьте свидетелем этого. Что бы ни происходило, не отождествляйте себя с происходящим. Будьте свидетелем – наблюдателем. Тогда, если свидетельствование станет возможным, вы сфокусируетесь в третьем глазе.

Обратное тоже возможно. Если вы сфокусируетесь в третьем глазе, вы станете свидетелем. Эти две вещи – части одного. Первое: при центрировании в третьем глазе возникает свидетельствующее «я». Теперь вы можете столкнуться со своими мыслями. Это первое. А второе то, что теперь вы сможете почувствовать тонкую, нежную вибрацию дыхания. Теперь вы сможете почувствовать форму дыхания, сущность дыхания.

Сначала попытайтесь понять, что подразумевается под словами «форма дыхания», «сущность дыхания». Когда вы дышите, вы дышите не только воздухом. Наука утверждает, что вы дышите только воздухом – кислородом, водородом и другими газами, смесь которых и есть воздух. Ученые утверждают, что вы дышите «воздухом»! Но тантра говорит, что воздух – всего лишь средство, а не сама сущность. Вы дышите праной – жизненной силой. Воздух – лишь средство; прана – содержимое. Вы дышите праной, а не только воздухом.

Благодаря фокусированию в третьем глазе вы обнаружите вдруг сущность дыхания – не дыхание, но сущность дыхания, прану. А если вы обнаружите сущность дыхания, прану, значит вы находитесь в той точке, в которой совершается прыжок, прорыв.

#### КАК ПЕРО КАСАЕШЬСЯ

Шива сказал: Как перо касаешься глазных яблок, и легкость между ними открывается в сердце, и туда проникает космос.

Закройте глаза и положите на них обе ладони; пусть ладони касаются глазных яблок, но совсем легко, как перо. Если вы надавите, то все упустите, у вас ничего не получится. Не давите; касайтесь как перо. Этому необходимо научиться, потому что сначала вы будете давить. Нажимайте все легче и легче до тех пор, пока не будете касаться, совершенно не надавливая, – ваши ладони будут лишь касаться глазных яблок. Просто касание, встреча безо всякого давления; стоит только начать давить, и эта техника окажется бесполезной. Итак – как перо.

Почему? Да потому что игла может сделать то, чего не делает меч. Если вы давите, изменяется качество, – вы становитесь агрессивным. А энергия, текущая через глаза, очень нежна; чуть-чуть надавите – и она начинает сражаться, возникает сопротивление. Надавите – и энергия, текущая через глаза, сопротивляется, сражается; возникает борьба. Поэтому не давите; достаточно легкого прикосновения, чтобы энергия глаз это почувствовала.

Она очень тонка, она очень нежна. Не давите – ваши ладони касаются как перо, как бы не касаясь. Касаются, как бы не касаясь, без малейшего давления; легчайшее касание, едва уловимое ощущение того, что ладонь касается глазного яблока, и это все.

Что тогда произойдет? Когда вы только касаетесь, энергия движется внутрь. Если же вы давите, она начинает сражаться с рукой, с ладонью, и движется наружу. Только касайтесь, и энергия начнет двигаться внутрь. Дверь закрыта; и энергия отступает. А когда энергия отступает, вы почувствуете, как по всему вашему лицу, по голове распространяется легкость. Это энергия, двигаясь назад, приносит вам легкость.

Непосредственно между двумя глазами находится третий, глаз мудрости, праджна-чакшу. Точно между двумя глазами находится третий глаз. Энергия, отступая от двух глаз, ударяет в третий. Вот почему человек ощущает себя таким легким, словно он летает, словно никакого земного притяжения нет. А из третьего глаза энергия падает в сердце. Это физический процесс: она стекает капля за каплей, вы почувствуете, как ваше сердце обретает невероятную легкость. Сердцебиение замедлится, дыхание замедлится. Все ваше тело расслабится.

Даже если вы и не войдете в глубокую медитацию, это поможет вам с физической точки зрения. В любое время дня расслабьтесь в кресле (или, допустим, на скамейке в поезде); закройте глаза, расслабьте все тело, а затем положите на глаза обе ладони. Только не давите – это очень важно. Лишь касайтесь как перо.

Если вы будете касаться и не давить, ваши мысли немедленно остановятся. В расслабленном уме мысли двигаться не могут; они замерзают, превращаются в лед. Чтобы двигаться, им требуется неистовство и лихорадочное состояние, им требуется напряжение. Они живут за счет напряжения. Когда глаза остановятся, расслабятся, а энергия двинется назад, тогда мысли остановятся. Вы почувствуете своего рода эйфорию, и чувство это с каждым днем будет углубляться.

Повторяйте это много раз в течение дня. Прикосновение, хотя бы мгновенное, очень полезно. Как только вы почувствуете, что ваши глаза истощены, лишены энергии, что они устали – после чтения, просмотра фильма или телевизионной передачи – всякий раз закройте глаза и прикоснитесь к ним ладонями. Вы тотчас почувствуете результат. Чтобы сделать это медитацией, нужно удерживать прикосновение не менее сорока минут. И главное – не давите. Легко единожды коснуться как перо – трудно удерживать это прикосновение в течение сорока минут. Вы часто будете забывать и начнете давить.

Не давите. В течение сорока минут осознавайте, что ваши руки ничего не весят; они только касаются. Продолжайте осознавать, что вы не давите, а касаетесь. Это станет глубоким осознанием, это станет как дыхание. Будда говорит, что дышать нужно с полным осознанием; точно также, касаясь, наблюдайте за тем, чтобы не давить. Ваши руки должны быть – как перо, невесомыми, должны только касаться. Ваш ум, вполне бдительный, будет пребывать рядом с глазами, а энергия будет течь постоянно. Сначала она будет падать капля за каплей. Через несколько месяцев вы почувствуете, что это уже река, а через год – настоящее наводнение. И когда вы сумеете это сделать – «как перо касаешься глазных яблок, и легкость между ними», – тогда, прикасаясь, вы почувствуете легкость. Вы можете почувствовать ее прямо сейчас. Немедленно, в тот же момент, как вы прикасаетесь, приходит легкость. И эта «легкость между ними открывается в сердце»; легкость проникает, открывается в сердце. В сердце может войти только легкость; ничто тяжелое в сердце войти не может. С сердцем могут случаться только очень легкие вещи.

Эта легкость между двух глаз капля за каплей будет стекать в сердце, и сердце откроется, чтобы воспринять ее, – «и туда проникает космос». И когда энергия станет сначала струей, потом рекой и наконец наводнением, вас смочит, вас унесет прочь. Вы перестанете чувствовать, что вы есть. Вы будете чувствовать, что есть космос. Вдыхая и выдыхая, вы почувствуете, что стали космосом. Космос входит внутрь, и космос выходит наружу. Того, кем вы всегда были, – это – больше нет.

ГЛЯДЯ НА КОНЧИК НОСА

Лу-цзу сказал: Нужно смотреть на кончик своего носа.

Почему? Потому что это помогает, это приводит вас на одну линию с третьим глазом. Когда оба глаза фиксируются на кончике носа, начинает

происходить многое. Главное здесь то, что третий глаз находится на одной линии с кончиком носа – несколькими дюймами выше, но на той же линии. А если вы окажетесь на одной линии с третьим глазом, то притягательность третьего глаза, сила его притяжения, магнетизм настолько велики, что вы начинаете притягиваться даже вопреки своему желанию. Чтобы притягательность, сила притяжения третьего глаза начала действовать, вам нужно оказаться на одной линии с ним. Как только вы попадаете на нее, вам уже не понадобятся никакие усилия.

Внезапно вы обнаружите, что ваш образ мира (gestalt) изменился; это происходит потому, что два глаза порождают двойственность мира и мысли, а одиночный, непарный глаз, находящийся между ними, создает зазоры. Это простой метод для изменения образа мира.

Ум может все извратить – ум может сказать: «Хорошо, теперь смотри на кончик носа. Думай о кончике носа, концентрируйся на нем». Если вы слишком сильно сконцентрируетесь на кончике носа, вы упустите главное, ибо вы должны пребывать на кончике носа, но в очень расслабленном состоянии, и тогда третий глаз сможет вас притянуть. Если вы слишком сильно сконцентрируетесь на кончике носа, укоренитесь, сфокусируетесь на нем, третий глаз не сможет притянуть вас к себе, поскольку до сих пор он у вас никогда не функционировал. Сначала сила его притяжения будет небольшой, но постепенно она начнет возрастать. Когда третий глаз начнет функционировать, когда исчезнет собравшаяся вокруг него пыль, а механизм разработается, тогда, даже если вы сфокусируетесь на кончике носа, вы будете притянуты к третьему глазу. Но не сразу. Вы должны быть очень легким, отбросить всякую тяжесть, напряжение и усилие. Вы должны просто быть, присутствовать, позволять...

Если вы не находитесь на одной линии с носом, значит, вы или широко открываете глаза и смотрите вдаль, так что нос исчезает из виду, или же слишком опускаете веки, так что глаза закрываются, и нос опять исчезает из виду.

Еще одна причина, по которой на кончик носа надо смотреть очень легко: это не позволяет вам широко открывать глаза. Если вы широко открываете глаза, то начинаете видеть весь мир, у которого есть тысяча и один способ отвлечь ваше внимание. Мимо проходит красивая женщина, и вы следуете за ней – по крайней мере, в уме. Или кто-то затеял драку; вы не вмешиваетесь, однако начинаете думать: «Чем, интересно, она кончится?» Или кто-то плачет, и вам становится любопытно. Тысяча и одна помеха вращается вокруг вас. Если глаза широко открыты, вы становитесь мужской энергией, ян.

Если же совсем закрыть глаза, тогда вы впадаете в мечтательность, начинаете грезить; вы становитесь женской энергией, инь. Чтобы избежать и того, и другого, смотрите на кончик носа – способ простой, а результат изумительный.

Так считают не только даосы. Об этом знают буддисты, об этом знают индуисты. На протяжении веков все медитирующие так или иначе обнаруживали, что если открыть глаза лишь наполовину, вам чудом удастся избежать сразу две ловушки. Первая – когда вас отвлекает внешний мир, вторая – когда вас отвлекает внутренний мир грез. Вы остаетесь точно на границе внутреннего и внешнего. А это самое главное: когда вы пребываете на границе внутреннего и внешнего, значит, в этот момент вы не становитесь ни мужской, ни женской энергией. Ваше видение свободно от двойственности, ваше видение преодолело внутреннее разделение. Лишь тогда, когда вы находитесь за пределами внутреннего разделения, вы попадаете в поле притяжения третьего глаза.

Главное – должным образом опустить веки, а затем позволить свету самому устремиться внутрь.

Это очень важный момент, о котором не следует забывать: вы не должны втягивать свет внутрь, не должны заставляя его двигаться внутрь. Если окно открыто, свет сам проникает в него. Если дверь открыта, свет потоком устремляется внутрь. Вам не нужно его втаскивать, не нужно вталкивать, не

нужно втягивать. Да и как его втянуть? Как втолкнуть свет? Все, что от вас требуется, – это быть открытым и уязвимым для света.

Обоими глазами смотрите на кончик носа.

Запомните: вы должны смотреть на кончик носа обоими глазами, чтобы они утратили там свою двойственность. На кончике носа свет, устремляющийся из ваших глаз, сливается воедино; он падает в одну точку. Там, где два ваших глаза встречаются, находится то место, где открывается окно. Теперь все в порядке. Теперь пусть все так и будет, теперь радуйтесь, теперь празднуйте, наслаждайтесь, веселитесь. Теперь ничего не нужно делать.

Обоими глазами смотрите на кончик носа, сидя прямо...

Сидеть прямо – полезно. Когда вы выпрямляете позвоночник, энергия из вашего сексуального центра становится доступной для третьего глаза. Совсем простые способы, в них нет ничего сложного... когда два ваших глаза встречаются на кончике носа, вы становитесь доступным для третьего глаза. Сделайте так, чтобы ваша сексуальная энергия также стала доступной для третьего глаза. И тогда результат возрастет вдвое, результат обретет силу, поскольку ваш сексуальный центр содержит в себе всю энергию, которой вы обладаете. Когда вы выпрямляете позвоночник, сексуальная энергия становится доступной для третьего глаза. Третий глаз лучше всего атаковать с обоих направлений, лучше всего проникать в третий глаз с обоих направлений.

...сидя прямо и в удобной позе.

Лу-цзу излагает это очень ясно. Вы, конечно, должны сидеть прямо, но при этом не чувствовать себя неудобно; в противном случае неудобство отвлечет вас. Именно в этом смысл йогической позы. Санскритское слово асана – значит «удобная поза». Удобство – главная особенность позы. Если она будет неудобной, неудобство отвлечет ваш ум. Поза должна быть удобной.

Это не обязательно означает середину головы.

При центрировании вы не обязаны центрироваться в середине головы.

Центр повсюду; он включает в себя все; он связан с началом процесса творения.

И когда вы достигнете третьего глаза, будете центрированы там, и свет потоком хлынет внутрь, это будет означать, что вы достигли той точки, из которой началось все творение. Вы достигли бесформенного, непроявленного. Если хотите, можете назвать это Богом. Это та точка, то место, из которого возникло все. Это зерно всего сущего. Эта точка всемогуща, вездесуща, вечна.

Необходимо фиксированное созерцание.

Что такое созерцание? Это момент не-мысли. Это состояние отсутствия мысли, пауза, промежуток. Он возникает постоянно, но вы к нему невнимательны; в противном случае вообще не было бы никакой проблемы. Приходит одна мысль, затем другая, а между ними всегда есть крохотный зазор. Этот зазор – дверь в божественное, этот зазор – созерцание. Если вы глубоко в него заглянете, он начнет становиться все больше и больше.

Ум похож на дорогу с оживленным движением; проезжает одна машина, затем другая, и эти машины настолько поглощают ваше внимание, что вы не замечаете зазора, который есть между машинами. Если бы его не было, они бы просто столкнулись. Но они не сталкиваются; что-то удерживает их на расстоянии друг от друга. Ваши мысли не сталкиваются, не набегают друг на друга, не проникают друг в друга. Они даже не перекрывают друг друга. У каждой мысли есть своя граница, каждая мысль поддается определению, но мысли движутся так быстро, что вы не увидите зазора до тех пор, пока не начнете его ожидать, его искать.

Созерцание означает перемену образа (gestalt). Обычно мы смотрим на мысли: одна мысль, другая, еще одна. Когда же вы меняете образ, тогда вы смотрите на один промежуток, на другой, еще на один. Теперь для вас главное не мысли, а промежутки между ними.

Если приходят мирские мысли, не следует сидеть неподвижно, но следует рассмотреть, где находится та или иная мысль, где она началась и где постепенно исчезает,

С первого раза это не удастся. Вы будете смотреть на кончик носа, а мысли будут приходить по-прежнему. Они приходили к вам в течение стольких жизней, так просто они вас не покинут. Они стали вашей составной частью, укоренились в вас. Вы живете почти запрограммированной жизнью.

Вот что бывает: когда люди сидят безмолвно и медитируют, к ним приходит больше мыслей, чем обычно, больше чем всегда – невероятно много. Миллионы мыслей врываются в вас потому, что они вложили в вас свой капитал, – а вы пытаетесь избавиться от их власти? Они заставят вас потрудиться. Итак, мысли придут обязательно. Что вы должны с ними делать? Вы не можете просто сидеть, вы должны что-то делать. Борьба не поможет, ибо если вы начнете сражаться, то забудете смотреть на кончик носа, забудете об осознании третьего глаза, о циркуляции света; вы все забудете и заблудитесь в джунглях мыслей. Вы заблудитесь, если начнете охотиться за мыслями; заблудитесь, если отправитесь вслед за ними; заблудитесь, если начнете с ними сражаться. Так что же тогда делать?

Здесь есть один секрет. Будде этот секрет был известен. Фактически все секреты одни и те же, поскольку человек тот же самый – замок прежний, поэтому и ключ должен быть прежним. Вот этот секрет: Будда называл его саммасати, правильное памятование. Запомните: пришла мысль – смотрите, где она находится, не испытывая вражды, не оправдывая, не осуждая. Будьте объективным, таким же объективным, как ученые. Смотрите, где она находится, откуда приходит, куда уходит. Смотрите, как она приходит; смотрите, как она остановилась и стоит; смотрите, как она уходит. Мысли очень подвижны; долго они не задерживаются. Вы должны просто наблюдать возникновение мысли, пребывание мысли и уход мысли. Не надо сражаться, не надо идти следом, будьте безмолвным наблюдателем. И вы будете удивлены: чем постояннее будет наблюдение, тем меньше будет приходить мыслей. Когда же наблюдение становится безупречным, мысли вообще исчезают. Остается только зазор, остается промежуток.

Но не забывайте еще об одном: ум может смошенничать.

Продолжением размышлений ничего не достигается.

Это как раз то, из чего возник психоанализ Фрейда: свободная ассоциация мыслей. Приходит одна мысль, затем вы ждете другую, затем еще одну, и так всю цепочку... Этим и занимаются разные виды психоанализа – вы начинаете двигаться назад, в прошлое. Одна мысль связана с другой и так далее, и так далее, до бесконечности. Этому нет конца. Если вы позволите себе этим увлечься, вы отправитесь в вечное путешествие, которое будет пустой тратой времени и сил. Ум способен на такое, так что опасайтесь его.

Вы не сможете вместе с умом выйти за пределы ума, поэтому и не пытайтесь совершать тщетное, бесполезное; в противном случае одно поведет вас к другому, другое к третьему, и так далее, и так далее, и вы совершенно забудете, что вы пытались делать. Кончик носа исчезнет, третий глаз будет забыт, циркуляция света удалится от вас на долгие мили.

Итак, помните о двух вещах, они – ваши два крыла. Первое, когда возникает промежуток и не приходит никакой мысли, созерцайте. Когда же мысль приходит, тогда смотрите на следующие три момента: где находится мысль, откуда она пришла, куда она уходит. На мгновение прекратите смотреть в зазор, посмотрите на мысль, понаблюдайте за ней и попрощайтесь с нею. Когда она уйдет, немедленно вернитесь к созерцанию.

Если полет мыслей продолжает расширяться, нужно остановиться и начать созерцать. Позвольте себе созерцать, а потом снова начинайте фиксировать.

Поэтому как только приходит мысль, фиксируйте. Как только мысль уходит, созерцайте.

Это двойной метод ускоренного просветления – циркуляция света. Циркуляция – это фиксация. Свет – это созерцание.

Когда вы будете созерцать, вы будете видеть, как свет потоком устремляется внутрь, а когда будете фиксировать, вы будете создавать циркуляцию, делать циркуляцию возможной. Необходимо и то, и другое.

Свет – это созерцание. Фиксация без созерцания – это циркуляция без света.

Именно это несчастье и произошло с хатха-йогой. Хатха-йоги фиксируют, они концентрируются, но они забыли о свете. Они совершенно забыли о госте. Они продолжают убирать дом, и настолько увлеклись уборкой, что забыли о цели, ради которой они этим занялись, забыли о госте, ради которого убирают дом. Хатха-йоги постоянно подготавливают свое тело, очищают его, принимают йогические позы, выполняют дыхательные упражнения; он занимается этим до отвращения. Он совершенно забыл, для чего это делает. И хотя свет стоит перед дверью, его не впускают, поскольку свет может войти только тогда, когда хатха-йоги будет в состоянии полного приятия.

Фиксация без созерцания – это циркуляция без света.

Этот вид несчастья приключается с йогами. Другой вид несчастья приключается с психоаналитиками, философами.

Созерцание без фиксации – это свет без циркуляции.

Они думают о свете, но не готовы к тому, чтобы свет хлынул в них потоком; они только думают о свете. Они думают о госте, они воображают о нем тысячу и одну вещь, но их дом к приходу гостя не готов. И те, и другие цели не достигают.

Запомните это!

Не допускайте ни одну из этих ошибок. Если вы сумеете оставаться бдительным, тогда этот процесс очень прост и приводит к невероятным переменам. Тот, кто обладает правильным пониманием, способен в одно мгновение войти в совершенно иную реальность.

## ПРОСТО СИДЯ

Вы просто сидите и ничего не делаете... все – безмолвие, все – мир, все – блаженство. Вы вошли в Бога, вы вошли в истину.

## ДЗАДЗЕН

Люди дзен говорят: «Просто сиди, ничего не делай». Самое трудное занятие на свете – просто сидеть и ничего не делать. Но если у вас это получается, если в течение нескольких месяцев вы сможете, ничего не делая, сидеть по несколько часов в день, то постепенно начнет происходить многое. Вы почувствуете сонливость, вы увидите сны. Множество самых разных мыслей будет толпиться в вашем уме. Ум скажет: «Зачем ты тратишь зря свое время? Лучше бы пошел и подзаработал денег. На худой конец сходил бы в кино, развлекся бы или расслабился немного и поболтал. Ты мог бы посмотреть телевизор, послушать радио, наконец, почитать свежую газету. Зачем ты тратишь время впустую?»

Ум приведет вам тысячу и один довод, но если вы будете слушать, не позволяя уму увлечь себя... а он пустится на самые разные уловки: начнет грезить наяву, почувствует сонливость, увидит сны. Он сделает все возможное, чтобы одурманить вас и отвлечь от сидения. Но если вы продолжаете, если вы упорно продолжаете сидеть, тогда однажды взойдет солнце.

Однажды это произойдет, вы не почувствуете больше сонливости, ум устал от вас, он сыт вами по горло, он потерял надежду поймать вас в ловушку, вы его просто доконали! Вы не спите, не грезите, не видите сны, не думаете. Вы просто сидите и ничего не делаете... все – безмолвие, все – мир, все – блаженство. Вы вошли в Бога, вы вошли в истину.



Первое: можно сидеть где угодно, но то, на что вы смотрите, не должно быть слишком возбуждающим. Например, не быть слишком подвижным. Иначе оно вас отвлечет. Можно смотреть на деревья – они не двигаются, их общий вид остается неизменным. Можно смотреть на небо или просто сидеть в углу и глядеть на стену.

Второе: не смотрите на что-то конкретное – поскольку глаза у вас есть, они должны смотреть, но не смотрите на что-то конкретное. Не фокусируйтесь, не концентрируйтесь ни на чем – только рассеянный образ. Это очень расслабляет.

Третье: расслабьте дыхание. Не проделывайте его, пусть оно случается. Пусть оно будет естественным и расслабит вас еще больше.

Четвертое: ваше тело должно быть по возможности неподвижным. Сначала найдите себе удобную позу – можно сидеть на подушке, на тюфяке, на чем угодно, но, устроившись, оставайтесь неподвижным, потому что когда тело не движется, ум автоматически умолкает. В двигающемся теле ум тоже движется, так как тело и ум – неотделимы. Они суть одно... одна и та же энергия.

Сначала это покажется вам трудным, но через несколько дней доставит невероятное наслаждение. Вы увидите, как с ума начинает спадать слой за слоем. И наконец наступает такой момент, когда вы просто есть – без всякого ума.

#### Указания к выполнению дзадзен

Сядьте лицом к ровной стене примерно на расстоянии вытянутой руки. Глаза полуоткрыты, они спокойно смотрят на стену. Спину выпрямите, одна рука лежит в другой, большие пальцы касаются друг друга, образуя овал. Сидите так в течение 30 минут.

Когда вы сидите, допускайте лишь неизбирательное осознание, не направляйте внимание никуда конкретно и однако же оставайтесь как можно более восприимчивым и бдительным.

#### СМЕХ ДЗЕН

Однажды Будда собирался выступить с проповедью; издали, со всей округи явились послушать проповедь тысячи его последователей.

Появился Будда, он держал в руке цветок. Время шло, а Будда ничего не говорил. Он только смотрел на цветок. В толпе нарастало беспокойство, и тут Махакашьяпа, который больше не мог себя сдержать, засмеялся.

Будда, подождал его к себе кивком головы, протянул ему цветок и сказал собравшимся: «Я обладаю оком истинного учения. Все, что можно было сказать словами, я вам сказал; но с этим цветком я передаю Махакашьяпе ключ учения».

Эта история – одна из самых важных, ибо отсюда возникла традиция дзен. Будда был источником, а Махакашьяпа – первым настоящим мастером дзен. Будда был источником, Махакашьяпа – первым мастером, а эта история – тем началом, из которого возникла вся традиция, одна из самых прекрасных и живых традиций на земле, традиция дзен.

Попробуйте понять эту историю. Пришел Будда, и, как обычно, собралась толпа. Множество людей ждало, чтобы послушать его. Но одно было необычным – в руке он нес цветок. Раньше он никогда ничего не приносил. Люди решили, что кто-то, должно быть, ему этот цветок подарил.

Пришел Будда; он сел под деревом. Толпа ждала и ждала, а он все молчал. Он даже не смотрел на них. Он смотрел на цветок. Проходили минуты, часы, и люди начали беспокоиться.

Говорят, что Махакашьяпа не смог больше сдержать себя. Он громко засмеялся. Будда подождал его, передал ему цветок и сказал собравшейся толпе: «Все, что можно было сказать словами, я вам сказал, а что сказать

словами невозможно, я даю Махакашьяпе. Ключ нельзя передать при помощи слов. Я вручаю ключ Махакашьяпе».

Для дзен это исходная точка. Махакашьяпа стал первым обладателем ключа. В Индии было, включая Бодхидхарму, шесть обладателей ключей. Бодхидхарма был шестым обладателем ключа, он долго искал по всей Индии, но так и не нашел человека со способностями Махакашьяпы – человека, который смог бы понять безмолвие. Ему пришлось покинуть Индию, чтобы найти человека, которому можно было бы передать ключ; иначе ключ был бы утрачен.

Буддизм пришел в Китай вместе с Бодхидхармой, искавшим человека, которому можно было бы передать ключ, человека, который смог бы понять безмолвие, который смог бы говорить от сердца к сердцу и не был бы одержим умом, человека, у которого не было бы головы.

Общение без слов возможно только от сердца к сердцу. В течение девяти лет Бодхидхарма вел поиски в Китае и в конце концов сумел найти одного-единственного человека.

Седьмым мастером стал китаец. Вплоть до сегодняшних дней ключ продолжает путешествовать. Ключ по-прежнему есть; кто-то им еще обладает. Река не пересохла.

Даже от человека, подобного Будде, мы требуем, чтобы он говорил, ибо мы способны понять только слова. Это глупо. Вы должны научиться безмолвию, находясь рядом с человеком, подобным Будде, потому что лишь в этом случае он может войти в вас. Посредством слов он стучится в вашу дверь, но войти не может; он войдет в вас через безмолвие, и пока он не войдет, с вами ничего не случится. Его вхождение придаст вашей жизни новый импульс; оно заставит по-новому биться ваше сердце, подарит жизни свободу, но для этого ему необходимо войти.

Махакашьяпа смеялся над людской глупостью. Собравшиеся беспокоились и думали: «Когда же Будда нарушит наконец это безмолвие, и мы сможем отправиться домой?» И Махакашьяпа засмеялся.

Смех начался с Махакашьяпы и продолжается в традиции дзен до сих пор. Ни в одной другой традиции смеха нет. В дзенских же монастырях смеются, смеются и смеются.

Махакашьяпа засмеялся, и смех его был многомерным. Первое измерение: он смеялся над глупостью ситуации, над тем, что Будда молчит, а никто его не понимает, ожидая, когда же он заговорит. Всю свою жизнь Будда повторял, что истину невозможно выразить словами, и тем не менее все ожидали, что он заговорит.

Второе измерение: он смеялся и над самим Буддой, над той театральной ситуацией, которую тот создал, сидя под деревом с цветком в руке и вызывая в каждой только беспокойства и тревоги. Он смеялся над этим театральным жестом Будды.

Третье измерение: он смеялся над собственным «я». Почему он не мог понять этого до сих пор? Ведь все так легко и просто. В тот день, когда поймете вы, вы тоже засмеетесь, потому что ничего понимать и не нужно. Нет никаких трудностей, которые надо устранять. Все всегда было простым и ясным. Как вы могли это упустить?

Будда сидел молча, птицы пели на деревьях, ветерок шелестел в листьях, все беспокоились, и тогда Махакашьяпа понял.

Что он понял? Он понял, что ничего понимать не нужно, что ничего говорить не нужно, что ничего объяснять не нужно. Вся ситуация проста и ясна. В ней нет ничего скрытого. Нет никакой нужды что-либо искать, ибо все, что есть, есть здесь и сейчас, внутри вас.

Махакашьяпа смеялся и над своим «я», над абсурдным усилием в течение многих своих жизней понять это безмолвие – он смеялся над затянувшимся процессом осознания.

Будда подозвал его, передал ему цветок и сказал: «Вместе с ним я передаю тебе ключ».

Что такое ключ? Безмолвие и смех – это ключ, безмолвие внутри, смех снаружи. А когда смех исходит из безмолвия, он не принадлежит этому миру, он божествен.

Когда смех исходит из безмолвия, вы ни над кем не смеетесь. Вы смеетесь над вселенской шуткой. А это и в самом деле – шутка. Я продолжаю рассказывать вам шутки вот почему: шутки содержат в себе больше, чем любые писания. Это шутка, потому что вы уже имеете все, но продолжаете вести поиски где-то на стороне. Чем плохая шутка?

Вы – царь, а ведете себя, как уличный нищий; и не только ведете, не только обманываете других, но и обманываетесь сам, считая себя нищим. Вы обладаете источником всякого знания, но продолжаете задавать вопросы; вы обладаете познающим «я», но считаете себя невежественным; вы обладаете бессмертием, но боитесь смерти и болезней. Вот это действительно шутка, и Махакашьяпа, засмеявшись, поступил правильно.

Махакашьяпа оставался безмолвным, река продолжает течь безмолвно. Ключ был передан другим, этот ключ не утрачен, он продолжает отпирать дверь.

Безмолвие и смех – это две части. Внутри – безмолвие, оно настолько глубоко, что в вашей сущности нет ни малейшей дрожи; вы есть, но никаких волн нет; вы – как тихая заводь, где не возникает ни одной волны; вся ваша сущность безмолвна, спокойна; внутри, в центре – безмолвие, а на периферии – праздник и смех. Смеяться может лишь безмолвие, ибо только оно способно понять вселенскую шутку.

Вот что я вам скажу: безмолвие, которое вызывает печаль, не может быть подлинным. Что-то здесь не так. Вы сбились с пути, свернули с дороги. Лишь праздник служит доказательством подлинного безмолвия.

Какая разница между подлинным безмолвием и безмолвием фальшивым? Фальшивое безмолвие всегда вынужденно. Оно достигается посредством усилия. Оно не спонтанно, оно не случилось с вами. Вы заставили его случиться.

Вы сидите безмолвно, а внутри вас – суматоха. Вы ее подавляете, но при этом утрачиваете способность смеяться. Затем вы опечалитесь, потому что смех станет опасным, – если вы засмеетесь, вы утратите безмолвие, ведь когда вы смеетесь, вы не можете подавлять. Смех против подавления. Если вы хотите подавлять, тогда не смейтесь; если вы засмеетесь, все выйдет наружу. Подлинное выйдет наружу вместе со смехом, а неподлинное будет утрачено.

Вот этот ключ: его внутренняя часть – безмолвие, а внешняя – праздник, смех. Будьте веселы и безмолвны. Создавайте вокруг себя новые возможности – не принуждайте внутреннее к безмолвию, просто создавайте вокруг себя новые возможности, чтобы в вас могло расцвести внутреннее безмолвие.

Медитация не приводит вас к безмолвию. Медитация лишь создает ситуацию, в которой безмолвие случается. Критерий здесь таков: когда случится безмолвие, в вашу жизнь войдет смех. Повсюду вокруг вас начнет случаться радостный праздник жизни.

Когда безмолвия слишком много, оно становится смехом. Оно становится таким полноводным, что начинает переливаться через край и двигаться во всех направлениях. Махакашьяпа засмеялся. Должно быть, это был безумный смех, Махакашьяпы в этом смехе не было. Смеялось безмолвие. Безмолвие расцвело.

Ваше просветление совершенно лишь тогда, когда безмолвие становится праздником. Отсюда мое настойчивое требование, чтобы после медитации вы праздновали. После того как вы пребывали безмолвным, вы должны выразить свою радость, свою благодарность. Нужно выразить свою глубокую признательность всему бытию хотя бы за то, что у вас есть возможность быть, что вы можете медитировать, что вы можете молчать, что вы можете смеяться.

ПОДНИМАЯСЬ В ЛЮБВИ: ПАРТНЕРСТВО В МЕДИТАЦИИ

Есть несколько очень важных вещей, которые необходимо понять.

Во-первых, мужчина и женщина, с одной стороны, являются половинками друг друга, а с другой стороны – полярными противоположностями.

То, что они противоположны, привлекает их друг к другу. Чем дальше они друг от друга, тем глубже привлекательность; чем больше они отличаются, тем больше очарования, красоты и притягательности. Но именно в этом и заключается проблема.

Когда мужчина и женщина сближаются, они хотят стать еще ближе, погрузиться друг в друга, слиться воедино, стать гармоничным целым, – однако вся их привлекательность друг для друга основана на противоположности, а гармония возникает только после примирения этой противоположности.

Пока любовь не будет вполне осознанна, она приносит огромное страдание, сильнейшую тревогу. Все влюбленные пребывают в тревоге. Эта тревога лично от них не зависит; она – в самой природе вещей. Им и не хотелось бы так притягиваться друг к другу – они называют это влюбленностью – они не способны даже объяснить, почему их с такой силой тянет друг к другу – они не осознают причин, лежащих в основе их влюбленности, а отсюда проистекает странное явление: самые счастливые влюбленные – те, кто никогда не встречаются.

Как только они встречаются, та самая противоположность, что создает притягательность, превращается в конфликт. В самом ничтожном деле их позиции различны, их подходы различны. Хотя они и говорят на одном языке, они не способны понять друг друга.

Мужчина смотрит на мир иначе, чем женщина. Например, мужчину интересуют отвлеченные проблемы – будущее человечества, далекие звезды, есть ли жизнь на других планетах...

Женщина же находит эти проблемы чепухой и смеется над ними. Ее интересует небольшой, замкнутый круг – соседи, семья, кто кому изменяет... Ее интересы очень ограничены и очень человечны. Ее не волнует ни перевоплощение, ни жизнь после смерти. Ее интересы практичны; она интересуется настоящим, здесь и сейчас.

Мужчина никогда не пребывает здесь и сейчас. Он всегда где-то еще. У него странные заботы – перевоплощение, жизнь после смерти...

Если оба партнера осознают, что их встреча – это встреча противоположностей и нет никакой нужды превращать ее в конфликт, тогда возникает благоприятная возможность для понимания и впитывания противоположной точки зрения. В этом случае совместная жизнь мужчины и женщины может стать прекрасной и гармоничной. В противном случае она окажется непрекращающейся борьбой.

Бывают, конечно, и периоды затишья. Невозможно сражаться двадцать четыре часа в сутки, нужно хотя бы немного отдохнуть – отдохнуть для новой борьбы.

Одно из самых удивительных явлений состоит в том, что мужчины и женщины тысячелетиями живут вместе и, тем не менее, остаются друг другу чужими. Они производят на свет детей и все равно остаются чужими. Женский подход и мужской подход настолько противоположны, что если не будет сделано сознательное усилие, если это не станет вашей медитацией, у вас не возникнет никакой надежды обрести спокойную жизнь.

Одна из моих глубинных задач – как сделать любовь и медитацию настолько взаимосвязанными, чтобы каждая любовная история автоматически становилась партнерством в медитации, а каждая медитация делала вас настолько сознательным, что вы не влюблялись бы, а поднимались в любви (you need not fall in love, you can rise in love). Вы можете найти себе друга сознательно и целенаправленно.

Со мной вы ощущаете глубокую гармонию, минуты покоя, любви и безмолвия, и у вас, естественно, возникает вопрос: если это возможно со мной, почему то же самое невозможно с человеком, которого вы любите? Необходимо понять разницу.

Вы любите меня, но любите вовсе не так, как любите своего мужа или свою жену. Ваша любовь ко мне не биологична; ваша любовь ко мне – иное явление, она духовна, а не телесна.

И, во-вторых, вы связаны со мной поиском истины. Моя связь с вами – это связь посредством медитации. Медитация – единственный мост между мною и вами. Ваша любовь будет углубляться по мере углубления вашей медитации, и, наоборот, по мере расцвета вашей медитации будет расцветать и ваша любовь, но на совершенно ином уровне.

С вашим мужем вас связывает вовсе не медитация. Вы никогда не сидите рядом с ним безмолвно в течение часа, чтобы почувствовать сознание друг друга. Вы либо воюете с ним, либо занимаетесь любовью, но в обоих случаях вы связаны с телом, с физиологией, с биологией, с гормонами, а не с его сокровенной сердцевиной. Ваши души остаются разъединенными. В храмах, церквях и в судах браки заключаются только между телами, а души на многие мили удалены друг от друга.

Если вы хотите достичь гармоничных отношений со своим мужем, вам необходимо стать более медитативной. Одной любви здесь недостаточно.

Если любовь одна, она слепа; медитация дает ей глаза, медитация дает ей понимание. А как только ваша любовь становится и любовью, и медитацией, вы начинаете путешествовать вдвоем. В этом случае ваши отношения выходят за пределы отношений между мужем и женой. Они превращаются в тесную дружбу на пути к раскрытию жизненных тайн.

У мужчины-одиночки и женщины-одиночки поиск пути будет очень утомительным и долгим. Так было и в прошлом; видя этот непрекращающийся конфликт, все религии решили, что желающий искать должен отречься от другого: монахи – дать обет безбрачия, монахини – дать обет безбрачия. Но так ли много монахов и монахинь сумели за пять тысяч лет истории обрести в этом пользу для своей души? Чтобы их посчитать, достаточно пальцев на левой и правой руке. А ведь существуют миллионы монахов и монахинь всех религий – буддийской, индуистской, христианской, мусульманской – что же случилось?

Путь не так уж долог. Цель не очень далека. Но если вы хотите дойти хотя бы до дома своего соседа, вам потребуются обе ноги. На одной ноге вы далеко не укачаете.

Я предлагаю совершенно новое видение, согласно которому мужчина и женщина, пребывающие в глубокой дружбе, в любящей медитативной взаимосвязи как органическое целое, могут достичь цели в любой момент, когда захотят, поскольку цель не находится вне них. Она – центр циклона, она – сокровенная часть вашего существа, но обрести ее можно лишь тогда, когда вы обладаете цельностью, а быть целым один без другого вы не можете.

Мужчина и женщина – две части одного целого.

Поэтому, вместо того чтобы растрчивать время на борьбу, постарайтесь понять друг друга. Попробуйте поставить себя на место другого; попробуйте посмотреть так, как смотрит мужчина, попробуйте посмотреть так, как смотрит женщина. Четыре глаза всегда лучше, чем два, – вы обладаете полнотой видения, вам доступны все четыре направления.

Однако необходимо помнить об одном: без медитации любовь обречена на неудачу; другого пути к успеху у нее нет. Вы можете, конечно, притворяться, можете обманывать других, но самих себя не обманете. Глубоко внутри себя вы знаете, что те обещания, которые дала вам любовь, остались невыполненными.

Только вместе с медитацией у любви появляются новые краски, новая музыка, новые песни, новые танцы – и все потому, что медитация дает вам прозрение для понимания полярно противоположного, и благодаря вашему пониманию конфликт исчезает.

Все конфликты в мире проистекают из-за непонимания. Вы что-то говорите, а ваша жена понимает это по-своему. Ваша жена что-то говорит, а вы понимаете это по-своему.

Мне доводилось видеть супругов, проживших по тридцать-сорок лет, но в семейной жизни они выглядели такими новичками, словно живут вместе лишь первый день. Все та же жалоба: «Она меня не понимает». Прожив вместе сорок лет, вы так и не сумели установить, что ваша жена способна правильно вас понять, и что вы тоже способны правильно понять ее.

На мой взгляд, достичь этого можно только посредством медитации, ибо медитация наделяет вас способностью к безмолвию, осознанию, терпеливому слушанию, к умению поставить себя на место другого.

Со мною это получается: я не интересуюсь мелочами вашей жизни. Вы здесь для того, чтобы слушать и понимать. Вы здесь для того, чтобы расти духовно. Естественно, что никакого конфликта между нами нет, и гармония возникает сама собой.

Вы можете любить меня целиком, полностью, потому что наша связь – связь через медитацию. Если вы хотите жить в гармонии с любым мужчиной или с любой женщиной, вам необходимо привнести в общение ту атмосферу и тот климат, которые вы привнесли сюда.

Это вполне возможно, просто вы не знали правильной медицины. Я хотел бы вам напомнить, что у слов «медицина» и «медитация» – один и тот же корень. Медицина лечит ваше тело, медитация – душу. Медицина исцеляет вашу физическую часть, медитация – духовную.

Люди живут вместе, и души их изранены; вот почему даже мелочи воспринимаются ими так болезненно. Люди живут, совершенно не понимая друг друга; вот почему все, что они делают, обречено на неудачу.

Если вы любите мужчину, медитация будет лучшим для него подарком. Если вы любите женщину, самый большой бриллиант мира по сравнению с медитацией – ничто; медитация – более ценный подарок: она превратит вашу жизнь в истинную радость.

В принципе мы способны к истинной радости, но не знаем, как ее достичь. В одиночестве мы обычно тоскуем, совместное же пребывание превращаем в настоящий ад.

Даже Жан-Поль Сартр, человек огромного интеллекта, вынужден был сказать, что другой – это ад, что лучше быть одному, что с другим ничего не получается. С обычной точки зрения он прав.

Медитация превращает другого в рай. Но Сартр ничего не знал о медитации.

В этом – несчастье западного человека. Западный человек утрачивает цветение жизни потому, что ничего не знает о медитации, а восточный человек утрачивает его потому, что ничего не знает о любви.

Для меня мужчина и женщина – это половины одного целого, и точно такие же половины – любовь и медитация. Медитация – это мужчина, любовь – женщина. Встреча мужчины и женщины – это встреча медитации и любви. В этой встрече мы создаем трансцендентального человека, который не является ни мужчиной, ни женщиной, который выходит за их пределы.

Вся наша надежда связана с созданием такого – трансцендентального – человека. Я уверен, что мои ученики способны сделать то, что внешне кажется невыполнимым.

## КОЛЬЦО ЛЮБВИ

Шива сказал: Чувствуй, как тончайшие свойства созидательности пронизывают твою грудь и приобретают нежные очертания.

Сконцентрируйтесь на груди, слейтесь с ней воедино, забудьте остальное тело. Переместите к ней все свое сознание, и с вами начнет многое происходить. Если вы сможете полностью сконцентрироваться на груди, тогда ваше тело станет невесомым и вас окутает глубокая сладость. Вокруг вас, внутри вас, сверху, снизу – повсюду будет пульсировать глубокое ощущение сладости.

Все разработанные техники медитации в большей или меньшей степени были разработаны мужчинами, поэтому они работают с центрами, на которых мужчинам легче концентрироваться. Насколько мне известно, только Шива дал несколько техник, специально предназначенных для женщин.

Мужчина не сможет выполнить эту технику. Действительно, если мужчина попытается сконцентрироваться на своей груди, он почувствует себя очень

неудобно. Попробуйте. Через каких-нибудь пять минут вы почувствуете, что вспотели, вам станет не по себе – это потому, что мужская грудь негативна, она даст вам негативность. Вам станет тревожно, неуютно, вы почувствуете, что с вашим телом происходит что-то нездоровое, болезненное.

Зато женская грудь позитивна. Если женщина сконцентрируется на своей груди, то почувствует себя счастливой, блаженной, все ее существо пропитает сладость, а тело станет невесомым. Она почувствует себя легкой, способной взлететь. Эта концентрация изменит в вас многое: в вас усилится материнское чувство. Даже если у вас нет детей, вы почувствуете себя матерью. К каждому вы будете относиться по-матерински – больше сострадать, больше любить. Концентрироваться на груди нужно в очень расслабленном состоянии. Если вы будете напряжены, то между вами и вашей грудью возникнет преграда. Расслабьтесь и слейтесь с ней, почувствуйте, что вас больше нет, что осталась только грудь.

Мужчина должен проделать то же самое, но не с грудью, а с сексуальным центром. Отсюда – важность первой чакры во всех кундалини-йогах. Мужчина должен концентрироваться на корне своего полового органа – здесь мужчина наделен созидательностью, здесь он позитивен. И помните следующее: никогда не концентрируйтесь на негативном, ибо негативное притягивает к себе негативное. И точно так же позитивное притягивает к себе позитивное.

Когда встречаются мужчина и женщина, два этих полюса – негативный в верхней части мужчины и позитивный в нижней, негативный в нижней части женщины и позитивный в верхней – два этих полюса позитивного и негативного встречаются, и возникает кольцо. Это кольцо блаженства, оно необычно. В обычных сексуальных актах кольцо не возникает – вот почему вас так притягивает к сексу и одновременно так отталкивает от него. Вы испытываете к нему склонность, вы нуждаетесь в нем, жаждете его, но когда вы его осуществляете, то испытываете разочарование – ничего особенного не происходит. Блаженство возможно лишь тогда, когда оба тела совершенно расслаблены и открыты друг другу без малейшего страха, без малейшего сопротивления. Открытость настолько велика, что ваши энергии могут встретиться, слиться и стать кольцом.

И тогда происходит удивительное явление... тантре о нем известно, а вы, возможно, об этом и не слышали. Это невероятное явление: когда двое влюбленных действительно сливаются и становятся кольцом, тогда возникает мерцание. На одно мгновение любящий становится любимой, а любимая становится любящим, а в следующее мгновение любящий – снова любящий, а любимая – снова любимая. На одно мгновение мужчина становится женщиной, а в следующее мгновение женщина становится мужчиной – это потому, что кольцо движется, энергия движется, и возникает единое кольцо. Мужчина будет активным несколько минут, а затем он расслабится, и активной станет женщина. Это означает, что мужская энергия перешла к женскому телу, и действовать будет женщина, а мужчина оставаться пассивным. Так будет продолжаться и дальше. Обычно вы мужчина, но в глубокой любви, в глубоком оргазме будет случаться так, что на несколько мгновений вы станете женщиной, и точно так же женщина станет мужчиной. Перемена активности и пассивности будет вами ясно ощущаться и осознаваться.

В жизни есть ритм, во всем есть ритм. Вы вдыхаете, воздух входит в вас, а затем на несколько секунд останавливается без движения. Затем он снова начинает двигаться, выходит наружу – и снова остановка, зазор, никакого движения, и снова движение. Движение – отсутствие движения – движение. Ваше сердце бьется: один удар – зазор, другой удар – зазор. Удар означает активность, зазор – пассивность. Удар – это мужское, отсутствие удара – женское.

Жизнь – это ритм. Когда встречаются два человека, мужчина и женщина, возникает кольцо и начинают появляться зазоры – для обоих. Вы – женщина, внезапно появляется зазор, и вы уже не женщина, вы – мужчина. Вы будете мужчиной – женщиной – мужчиной. И когда вы почувствуете эти зазоры, тогда вы поймете, что достигли кольца.

## СОТРЯСАЯСЬ В СЕКСЕ

Шива сказал: Когда в этом объятии твои чувства сотрясаются, словно листья, войди в это сотрясение.

«Когда в этом объятии», в глубоком общении с возлюбленной или возлюбленным, «твои чувства сотрясаются, словно листья, войди в это сотрясение». Такое вас даже пугает: занимаясь любовью, вы не позволяете своим телам сильно двигаться, иначе сексуальный акт распространится по всему вашему телу. Вам удастся его контролировать, только когда он локализован в сексуальном центре. Ум сохраняет возможность контроля. Когда же сексуальный акт распространяется по всему вашему телу, вы не способны его контролировать. Вы начнете трястись или пронзительно кричать, и как только тело возьмет верх, вы уже не сможете контролировать его.

Мы подавляем движение, особенно у женщин, и это повсеместно, подавляем всякое движение, всякое сотрясение. Женщины пребывают мертвыми телами. Вы что-то с ними делаете; они не делают с вами ничего. Они – всего-навсего пассивные партнеры. Почему так происходит? Почему мужчины всего мира подавляют таким образом женщин? Это объясняется страхом – как только женское тело становится одержимым, мужчине очень трудно удовлетворить женщину, поскольку она может иметь несколько оргазмов подряд, а мужчина не может. Мужчина имеет всего один оргазм, женщина – несколько. В книгах сообщалось о случаях множественных оргазмов. Любая женщина может иметь подряд по крайней мере три оргазма, а мужчина всего один. Когда мужчина испытывает оргазм, женщина возбуждается и готова к следующим оргазмам. Тогда возникает трудность. Что же в таком случае делать?

Сотрясайтесь! Вибрируйте! Пусть каждая клеточка вашего тела танцует, и пусть это распространяется на обоих. Возлюбленная тоже танцует, каждая ее клеточка танцует и вибрирует. Лишь в этом случае происходит ваша встреча, и встреча не ментальная, а встреча ваших биоэнергий.

Это сотрясение прекрасно, потому что когда вы сотрясаетесь в сексуальном акте, энергия растекается и вибрирует во всем теле. В сотрясении вовлекается каждая клеточка вашего тела. Каждая клеточка оживает, потому что каждая клеточка – это сексуальная клеточка.

Когда-то встретились две сексуальные клеточки, и были созданы вы, было создано ваше тело. Эти две сексуальные клеточки – повсюду в вашем теле. Они умножались в числе, но основной вашей единицей остается сексуальная клеточка. Когда все ваше тело сотрясается, происходит не только встреча вас и вашей возлюбленной. В вашем теле каждая его клеточка встречается с противоположной клеточкой. Сотрясение свидетельствует об этом. В этом есть что-то от животного, но ведь человек – животное, и в этом нет ничего плохого.

Войдите в это сотрясение и во время сотрясения не оставайтесь равнодушным. Не будьте зрителем, потому что зрителем является ум. Не оставайтесь в стороне! Будьте сотрясением, станьте сотрясением. Забудьте обо всем и станьте сотрясением. Сотрясается не ваше тело: сотрясаетесь вы, вся ваша сущность. Вы становитесь сотрясением. И тогда нет уже двух тел, нет двух умов. Сначала были две сотрясающиеся энергии, а в конце – только кольцо – одно целое.

Что произойдет в этом кольце? Во-первых, вы станете частью экзистенциальной силы – не социальным умом, а экзистенциальной силой. Вы станете частью космоса. В этом сотрясении вы станете частью космоса. Это момент великого созидания. Ваши твердые тела растворяются. Вы становитесь текучими – перетекающими друг в друга. Ум исчезает, разделение исчезает. Вы обретаете единство.

Это адвайта: не-дуальность. И если вы не способны ощутить эту не-дуальность, тогда все не-дуальные философии бесполезны. Тогда они просто



слова. Лишь познав этот не-дуальный экзистенциальный момент, вы сможете понять Упанишады. Только тогда вы сможете понять мистиков – понять, что они имеют в виду, когда говорят о космическом единстве, о целостности. Тогда вы не отторгнуты от мира, вы не чужеземец в нем. Тогда бытие становится вашим домом. И с этим ощущением: «Теперь бытие – мой дом», все тревоги исчезают. И тогда нет никакой боли, никакой борьбы, никакого конфликта. Именно это Лу-цзу называет Дао, а Шанкара – адвайтой. Вы можете подобрать свое собственное слово, но проще всего почувствовать это в глубоком любовном объятии. Будьте живым, сотрясайтесь, станьте самим сотрясением.

## КОЛЬЦО ЛЮБВИ В ОДИНОЧКУ

Шива сказал: Даже когда вспоминаешь соитие, без объятий – преображение!

Если вам знакомы две предыдущие медитационные техники, тогда вам не потребуется даже партнер. Вы можете просто вспомнить сексуальный акт и войти в него. Но сначала вы должны почувствовать его. Если это чувство вам знакомо, вы можете войти в сексуальный акт без партнера. Это не очень легко, но возможно. До тех пор пока этого не случится, вы будете зависимым: возникает своеобразная зависимость. Это происходит по очень многим причинам.

Если вам знакомо это чувство, если вы уже познали тот момент, когда вас нет, а есть только вибрирующая энергия, – когда вы стали едиными и существует кольцо с партнером, – тогда в этот момент никакого партнера не существует. В этот момент есть только вы; а для другого, в свою очередь, вас тоже не существует: есть только он или она. Единство сосредоточено в вас; партнера больше не существует. Женщинам это легче почувствовать, потому что они всегда занимаются любовью с закрытыми глазами.

Будет хорошо, если, выполняя эту технику, вы закроете глаза. Тогда останется только внутреннее ощущение кольца, внутреннее ощущение единства. Вспомните это. Закройте глаза, лягте и представьте, что рядом с вами партнер. Вспомните это и почувствуйте. Ваше тело начнет сотрясаться и вибрировать. Позвольте ему это! Забудьте, что рядом никого нет. Ведите себя так, будто другой рядом. Лишь поначалу будет «как будто», но потом, если вам все удастся, «как будто» уже не будет, и другой окажется рядом.

Ведите себя так, будто вы действительно входите в любовный акт. Делайте все то, что стали бы делать вместе со своим партнером. Кричите, двигайтесь, сотрясайтесь. Вскоре возникнет кольцо, и это кольцо чудесное. Вы почувствуете, что кольцо возникло, но теперь оно образовано не с мужчиной и не с женщиной. Если вы мужчина, вся вселенная станет для вас женщиной; если вы женщина, вся вселенная станет мужчиной. Теперь вы находитесь в глубоком общении с самим бытием, а двери, другого, больше не существует. Другой – это просто дверь. Занимаясь любовью с женщиной, вы в действительности занимаетесь любовью с самим бытием. Женщина – это дверь, мужчина – это дверь. Другой – это дверь, в которую входит целое, но вы так спешите, что никогда этого не чувствуете. Если вы часами будете пребывать в общении, в глубоком объятии, вы забудете другого, другой станет лишь продолжением целого. Освоив эту технику, вы сможете пользоваться ею в одиночку, и она даст вам новую свободу – свободу от другого.

В жизни бывает так, что все бытие превращается в другого – в возлюбленную, в возлюбленного – и тогда этой техникой можно пользоваться постоянно, пребывать в непрерывном общении с бытием. Вы можете использовать ее и при других обстоятельствах, например, гуляя утром. В этом случае вы вступаете в общение с воздухом, с поднимающимся солнцем, со звездами, с деревьями. Глядя ночью на звезды, вы можете использовать

эту технику; глядя на луну, можете использовать ее. Как только вы узнаете, как это делать, вы включите в сексуальный акт всю вселенную.

Но лучше начинать с людей, потому что они ближе к нам – ближайшая часть вселенной. А потом от них можно отказаться. Вы можете сделать прыжок и совершенно забыть о двери. «Даже когда вспоминаешь соитие – преобразование». Вы будете преобразены: вы станете новым человеком.

Тантра говорит: полностью войдите в сексуальный акт. Забудьте себя, свою цивилизацию, свою религию, свою культуру, свою идеологию. Забудьте все. Просто войдите в сексуальный акт; войдите в него полностью; ничего не оставляйте снаружи. Станьте абсолютно недумаящим. Только в этом случае можно осознать, что вы стали с кем-то единым. И тогда это чувство единства можно отделить от партнера и применить ко всей вселенной. Вы можете находиться в сексуальном акте с деревом, с луной, с чем угодно. Узнав, как образуется кольцо, вы можете образовывать его с чем угодно – даже когда ничего нет.

Вы можете образовать кольцо внутри самого себя, поскольку мужчина является и мужчиной, и женщиной, а женщина является и женщиной, и мужчиной. Вы являетесь и тем, и другой, ибо вас создали два человека. Вы были созданы мужчиной и женщиной, поэтому в вас есть и тот, и другая. Забудьте все, и внутри вас возникнет кольцо. А когда внутри вас возникнет кольцо – ваш мужчина встретится с вашей женщиной, внутренняя женщина встретится с внутренним мужчиной – вы заключите в объятия самого себя. И лишь после того как возникнет это кольцо, достигается подлинное безбрачие. В противном случае все виды безбрачия – извращения, порождающие свои собственные проблемы. Когда внутри возникнет кольцо, вы обретете свободу.

#### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ ПРЕГРАДЫ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ

##### ДВЕ ТРУДНОСТИ

На пути медитации, только две трудности: первая – это это. Общество, семья, школа, церковь, окружающие вас люди постоянно приучают вас к жизни эгоиста. Даже современная психология основана на усилении это.

##### ЭГО

Вся суть современной психологии, современного воспитания сводится к тому, что до тех пор, пока у человека нет сильного эго, он не способен проложить себе дорогу в жизни, в которой так много соперников; если вы робкий человек, любой сможет оттолкнуть вас в сторону, и вам придется плестись позади. Для борьбы в мире соперничества необходимо очень крепкое, стальное эго – лишь в этом случае вы сумеете добиться успеха. На любом поприще – будь это бизнес, политика или любая другая профессия – вы, как личность, должны быть очень напористым, и наше общество прилагает особые усилия к тому, чтобы сделать из ребенка напористую личность. С самого начала мы внушаем ему: «Стань первым в классе», и если ребенку это удается, все принимают его хвалить. Что вы делаете? С самого начала вскармливаете его эго. Внушаете ему честолюбивые замыслы: «Ты можешь стать президентом, ты можешь стать премьер-министром». И вот с такими планами он отправляется в жизненный путь, и его эго, по мере того как он преуспевает, все увеличивается и увеличивается.

Во всех отношениях эго – самая тяжелая болезнь, которой может заболеть человек. Если вы преуспеваете, ваше эго увеличивается – и это опасно, поскольку в этом случае вам придется убирать с дороги огромный валун, преграждающий путь. Если же эго маленькое, если вы не добились

успеха и оказались неудачником, тогда ваше это превращается в рану. Оно причиняет вам боль, порождает комплекс неполноценности – то есть тоже оказывается проблемой. Вы постоянно боитесь чем-либо заняться, даже медитацией, поскольку знаете, что вы – неудачник, что вы потерпите неудачу, – эта мысль овладевает вашим умом. Повсюду вы терпели неудачу, а медитация настолько огромна... вы ни за что не сможете добиться успеха.

Если вы входите в медитацию с этой мыслью – с мыслью о том, что неудача неизбежна, что такова ваша судьба, ваш рок, – тогда, конечно, успеха вам не добиться. Итак, если это большое, оно мешает, а если это маленькое, оно превращается в рану, которая тоже мешает. В любом случае это оказывается проблемой.

Любой ребенок, находясь в чреве матери, испытывает несказанное блаженство. Он, разумеется, этого не осознает, ничего об этом не знает. Он настолько един со своим блаженством, что для осознания не остается места. Блаженство – его сущность, между познающим и познаваемым нет никакого разграничения. Поэтому ребенок и не осознает того, что он испытывает блаженство. Вы начинаете осознавать что-то лишь тогда, когда это утратили.

Таков уж порядок вещей. Очень трудно познать что-либо, не утратив его, потому что если вы не утратили его, вы образуете с ним единое целое. Никакого промежутка нет: наблюдающий и наблюдаемое – едины, познаваемое и познающий – едины.

Любой ребенок пребывает в несказанно блаженном состоянии. Это подтвердят и психологи. Они считают, что весь религиозный поиск есть не что иное, как способ возвращения в чрево матери. Они используют это предположение для критики религии, но для меня это вовсе не предположение, а истинное утверждение. Да, путь к религии есть путь к чреву матери. Поиск религии – это попытка превратить все бытие в чрево матери.

Ребенок в чреве матери пребывает в абсолютной сонатроенности с ней. Ребенок всегда с ней сонатроен. Ребенок не знает того, что он отделен от матери. Если мать здорова – здоров и ребенок; если мать больна – болен и ребенок. Если мать печальна – печален и ребенок; если мать счастлива – счастлив и ребенок. Если мать танцует – танцует и ребенок; если мать сидит молча – молчит и ребенок. У ребенка еще нет своих собственных границ. Он испытывает чистейшее блаженство, но вынужден его утратить.

Ребенок рождается – и его внезапно выбрасывают из центра. Внезапно его вырывают с корнями из почвы, из матери. Он утрачивает свою уютную обитель, он не знает, кто он такой. Когда он был един со своей матерью, знать об этом не было нужды. В этом не было нужды – он был всем, не надо было ничего знать, никакого разделения не существовало. Никакого «ты» не существовало, поэтому не существовало и никакого «я». Реальность была неделимой. Это была адвайта – чистая адвайта, чистая не-двойственность.

Но как только ребенок появляется на свет, пуповина перерезается, и он начинает дышать самостоятельно, его пронизывает желание: узнать, кто он такой. Это вполне естественно. Отныне он начинает осознавать свои границы – свое тело, свои потребности. Иногда он счастлив, иногда – несчастлив; иногда он доволен, иногда – недоволен; иногда он голоден и плачет, а матери нигде не видно; иногда он припадает к материнской груди и вновь наслаждается единством со своей матерью. Теперь у него бывают свои капризы, свое настроение, и постепенно он начинает ощущать разобщение. Произошел развод; брак расторгнут.

Он был женат на своей матери, отныне он навсегда разобщен с ней. Теперь он должен понять: кто же он такой. На протяжении всей своей жизни человек пытается понять: кто он такой. Этот вопрос – самый существенный.

Сначала ребенок осознает «мое» («mine»), затем «мне» («me»), затем «ты» («you»), затем – «я» («I»). Вот как это происходит. Этот процесс протекает именно так, именно в этой последовательности. Сначала ребенок осознает «мое». Понаблюдайте за этим, ведь таково и ваше устройство, такова структура вашего эго. Сначала ребенок осознает «мое»: эта игрушка

— моя, эта мама — моя. В нем возникает чувство собственника. Первым появляется собственник; собственность лежит в самой основе. Поэтому все религии говорят: откажитесь от собственности, ибо с собственностью начинается ад.

Понаблюдайте за маленькими детьми: какие они завистливые, какие собственники, каждый пытается стащить что-нибудь у другого, а свои игрушки никому не дает. Вы увидите невероятно агрессивных детей, совершенно равнодушных к желанию других. Если ребенок играет со своей игрушкой и к нему подходит другой, то в этот момент вы увидите Адольфа Гитлера, Чингисхана или Надир-шаха. Он вцепится в свои игрушки; он будет отбиваться, будет драться. Это территориальный вопрос, вопрос господства.

Сначала появляется стяжательство; этот яд — основной. Ребенок начинает говорить: «Это — мое».

Как только появилось «мое», вы становитесь соперником каждого. Как только появилось «мое», ваша жизнь становится жизнью соперничества, борьбы, конфликтов, насилия, агрессии.

Следующий шаг после «мое» — «мне». После того, как вы что-то объявили своим, как результат этого решения у вас возникает мысль, что отныне вы стали центром своей собственности. Собственность становится вашей территорией, благодаря ей рождается новая мысль: «мне».

Как только «мне» обосновалось в вас, вы начинаете ясно видеть, что у вас есть граница, и те, кто находится по другую сторону границы, — это «ты». Очертания другого становятся отчетливыми, и ваше окружение начинает распадаться на части.

Вселенная едина, она — единое целое. Нет ничего отдельного. Все связано со всем; все находится в потрясающей взаимосвязи.

Вы связаны с землей, вы связаны с деревьями, со звездами; звезды связаны с вами, звезды связаны с деревьями, реками, горами. Все взаимосвязано. Нет ничего обособленного; ничто не может существовать обособленно. Обособление невозможно.

Вы постоянно дышите — вдыхаете, выдыхаете — мост с бытием есть всегда. Вы едите, бытие входит в вас; вы испражняетесь, оно превращается в удобрение — яблоко на дереве станет завтра частью вашего тела, а часть вашего тела выйдет наружу и станет удобрением, пищей для дерева... постоянный взаимообмен. Он не прекращается ни на мгновение. Когда он прекращается, вы умираете.

Что такое смерть? Смерть — это обособление. Пребывать вместе с единым целым — значит быть живым, оказаться вне единого — значит умереть. Поэтому, чем чаще вы думаете: «Я отделен», тем менее чувствительным вы становитесь, более мертвым, медлительным, отупевшим. Чем больше вы ощущаете свою связь, тем в большей степени существование целого становится вашей частью и тем больше вы становитесь частью целого. Как только вы поймете, что мы — часть друг друга, ваше видение мира внезапно изменится. И вот эти деревья уже не чужие, они постоянно готовят для вас пищу. Вдыхая, вы вбираете в себя кислород, выдыхая, выводите наружу углекислый газ; деревья вдыхают углекислый газ, а выдыхают кислород — существует непрерывное общение. Мы настроены друг на друга. Реальность — это единое целое, но придерживаясь идей «мне», «ты», мы выпадаем из реальности. И как только в нас укореняется неправильное представление, все наше видение мира переворачивается вверх дном...

Итак: «мне», затем «ты», а затем в результате рефлексии возникает — «я». «Я» — это самая тонкая, самая кристаллизованная форма собственности. Как только вы произнесли «я», вы совершили святотатство. Как только вы сказали «я», вы отлучили себя от бытия — впрочем, не на самом деле, ведь иначе бы вы умерли; но в своих мыслях вы полностью отлучены от реальности. Теперь вы обречены на непрерывную борьбу с реальностью. Вы будете сражаться со своими собственными корнями. Вы будете воевать с самим собой.

Поэтому-то Будда и говорит: «Будь как щепка в потоке». Вы станете щепкой в потоке лишь в том случае, если отбросите мысль о своем «я» — в противном случае вы ею не станете; борьба будет продолжаться. Вот почему

вам трудно начать медитировать. Если я попрошу вас просто молча сидеть, вы не сможете этого сделать – такой простой вещи. Вы, вероятно, подумаете, что такой простой вещи не нужно и учить, достаточно просто сидеть и быть. Но просто сидеть вы не сможете, потому что ваше «я» не позволит вам расслабиться ни на мгновение. Ведь если бы вам удалось расслабиться хотя бы на мгновение, вы смогли бы увидеть реальность. Как только реальность будет вами опознана, «я» придется отбросить. Оно не сможет существовать дальше. Вот почему «я» не дает вам ни минуты покоя. Даже если вы отправились в горы или на курорт, «я» и там не даст вам ни дня отдыха. Вы слушаете радио, смотрите телевизор, вспоминаете свои проблемы и все время остаетесь занятым. Вы приехали сюда, чтобы отдохнуть, но продолжаете жить точно так же, как жили раньше. Вы не отдыхаете.

«Я» не способно расслабиться. Оно существует благодаря напряжению. Оно создает новое напряжение, создает новые заботы; оно постоянно изобретает новые проблемы, оно не позволяет вам отдыхать. Одна-единственная минута отдыха, и все здание «я» начинает рушиться – ведь реальность так прекрасна, а «я» так уродливо.

Человек продолжает вести ненужную борьбу. Вы сражаетесь за то, что и так случится само собой. Вы ведете ненужную борьбу. Вы страстно желаете того, что будет вашим, когда вы перестанете желать. Желая, вы утрачиваете.

Вот почему Будда говорит: «Плыви вместе с потоком. Пусть он вынесет тебя в океан».

«Мое», «мне», «ты», «я» – ловушки. Эти ловушки вызывают страдание, неврозы, помешательство.

Сложность заключается в том, что ребенок должен пройти через все, должен потому, что он знает, кто он такой, и испытывает потребность быть личностью, – пусть даже неподлинной личностью, но и это лучше, чем отсутствие личности. Он хочет быть какой-нибудь личностью. Он хочет знать – кто же он такой, и потому создается фальшивый центр. «Я» не может быть вашим подлинным центром. Это фальшивый, утилитарный, вспомогательный центр, творение ваших собственных рук. С подлинным центром он не имеет ничего общего.

Ваш подлинный центр – это центр всего. Ваша подлинная сердцевина (self) – это сердцевина всего. В этом центре все существующее едино – как едины все лучи в источнике света. Чем дальше удаляются они от источника, тем дальше удаляются друг от друга.

Ваш подлинный центр – это не только ваш центр, это центр всего. Но мы создали свои собственные крохотные центры, творения наших собственных рук. Это необходимо... потому что ребенок рождается, не имея никаких границ, никакого представления о том, кто он такой. Это жизненно необходимо, ведь иначе он не выживет. Ему нужно дать имя; ему нужно дать представление о том, кто он такой. Это представление, разумеется, приходит извне: один говорит, что вы красивы; другой – что умны; третий – что энергичны. Вы накапливаете мнения людей о себе.

Из всего того, что говорят о вас, вы составляете определенный образ. Вы не заглядываете внутрь себя, не видите свою самобытность. Этот образ извне обязательно будет неподлинным, ибо никто из людей не может знать, кто вы такой, и никто не может вам этого сказать. Ваша сокровенная реальность не доступна ни для кого, кроме вас. В вашу сокровенную реальность не может проникнуть никто, кроме вас. Только вы можете там оказаться.

В тот день, когда вы поймете, что ваша личность неподлинна, что она составлена из отдельных частей, что вы просто собрали мнения разных людей... тогда поразмышляйте об этом; просто сядьте и молча поразмышляйте о том, кто вы такой. Множество мыслей придет вам на ум. Продолжайте наблюдать, откуда они приходят, и вы сумеете обнаружить их источник. От восьмидесяти до девяноста процентов приходит от вашей матери. Что-то приходит от отца, что-то от школьных учителей, что-то от ваших друзей, что-то от общества. Просто наблюдайте и вы сможете определить, откуда что

приходит. От вас не приходит ничего, даже одного процента. Что же это за личность, в которую вы совершенно ничего не вложили? А ведь на самом деле, вы – единственный человек, который мог бы вложить все сто процентов.

В тот день, когда вы это поймете, религия обретет для вас свой смысл. В тот день, когда вы это поймете, вы начнете искать какую-нибудь технику, какой-нибудь метод для проникновения в свою сущность; а как точно, реально, сущностно узнать, кто вы такой? Не накапливать больше образов со стороны, не просить других отобразить вашу реальность, а прямо, непосредственно встретиться с ней лицом к лицу; проникнуть в свою сокровенную природу, ощутить ее там. Зачем спрашивать об этом других? Да и кого вы будете спрашивать? Они так же не знают о себе, как вы о себе. Им неизвестно, кто они такие, как же они узнают, кто такой вы?

Просто смотрите, как все это функционирует, как все продолжает функционировать, как все продолжает происходить: одна ложь порождает другую ложь. Вас здорово обманули, одурачили. Вас надули, и те, кто вас обманул, возможно, совершили это без злого умысла. Вероятно, их обманули другие. Ваш отец, мать, учителя были одурачены другими – своими отцами, матерями, учителями – и, в свою очередь, обманули вас. Собираетесь ли вы делать то же самое и со своими детьми?

В лучшем мире, где люди будут более разумными и сознательными, ребенка будут учить тому, что идея личности ложна. «Она необходима, мы даем ее тебе, но только на время, до тех пор, пока ты сам не откроешь, кто ты такой».

Эта идея не открывает вам вашу реальность. И чем скорее вы ее отбросите, тем лучше, – потому что с этого момента вы действительно родитесь и станете подлинным, истинным. Вы станете индивидуумом.

Мысли, которые мы заимствуем у других, дают нам личность, а знание, к которому мы приходим изнутри, дает нам индивидуальность. Личность – фальшива; индивидуальность – подлинна. Личность – заимствована; индивидуальность, ваша реальность, ваша истинность не может быть заимствованной. Никто не может вам сказать, кто вы такой.

Есть, по крайней мере, одна вещь, которую не сможет сделать за вас никто другой, а именно: сказать вам, кто вы такой. Нет, вы должны сами начать копать и глубоко углубиться в свою сущность. Нужно пройти много слоев личности, фальшивой личности. Когда человек углубляется в себя, его одолевает страх, потому что возникает хаос. Раньше фальшивая личность хорошо ли, плохо ли вам служила. Вы привыкли к ней. Вы знаете, что у вас есть такое-то имя; у вас есть такие-то удостоверения, свидетельства, звания, дипломы, престиж, деньги, наследство. У вас есть определенные способы толкования самого себя. У вас есть толкование – и каким бы неудачным оно ни было, на него, тем не менее, можно опереться. Когда вы углубляетесь в себя, вы отбрасываете это толкование... и наступает хаос.

Прежде чем вы достигнете своего центра, вам придется пережить хаотичное состояние. Вот откуда берется страх. Никто не желает идти вглубь себя. Нас учат: «Познай самого себя»; мы слышим эти слова, но не прислушиваемся к ним. Нас это мало волнует. Наш ум твердо убежден в том, что хаос может выйти из-под контроля и мы затеряемся в нем, будем им поглощены. Из-за страха перед хаосом мы цепляемся за все внешнее. На это уходит вся наша жизнь.

## БОЛТОВНЯ УМА

Второе препятствие на пути медитации – это непрерывная болтовня вашего ума. Вы не можете просидеть молча даже минуту, ум продолжает болтать: мысли – кстати и некстати, важные и неважные – не прекращаются. Это как непрерывное уличное движение, где всегда час пик.

Вы видите цветок и облачаете его в слова; видите переходящего улицу человека и облачаете его в слова. Любую существующую вещь ум переводит в какое-то слово, и все им преобразуется. Слова создают преграду, оборачиваются тюремной камерой. Постоянное стремление к превращению вещей в слова, к превращению бытия в слова является преградой, препятствием медитативному уму.

Поэтому первое условие прогресса в медитации – это осознание своего постоянного словотворчества и способность останавливать его. Просто видите вещи; не облачайте их в слова. Осознавайте их присутствие, но не превращайте в слова.

Пусть вещи не имеют языка; пусть люди не имеют языка; пусть ситуации не имеют языка. Это не невозможно, это естественно и возможно. Положение дел, существующее сейчас, – искусственное, вынужденное положение дел, но мы настолько привыкли к нему, оно стало таким обычным, что мы даже не осознаем преобразования, превращения того, что мы переживаем, в слова.

Восходит солнце. Вы не осознаете зазора между тем, что видите его, и тем, что говорите о нем. Вы видите солнце, ощущаете его и немедленно облачаете это в слова. Зазор между видением и словами утрачен; он вами не ощущается. В этом промежутке, в этом зазоре необходимо стать сознательным. Необходимо осознать то, что восход солнца – это вовсе не слово. Это факт, наличие, ситуация. Ум автоматически переводит переживания в слова. Слова накапливаются, а затем вклиниваются между бытием и сознанием.

Медитация – это жизнь без слов, нелингвистическая жизнь. В противном случае нагроможденные друг на друга воспоминания, лингвистические воспоминания становятся преградой для прогресса в медитации. Медитация – это жизнь без слов, нелингвистическое переживание ситуации. Иногда такое случается спонтанно. Это бывает, когда вы кого-нибудь любите. Если вы любите по-настоящему, вы ощущаете присутствие, а не язык. Всякий раз, когда двое влюбленных пребывают в глубоком интимном общении друг с другом, они замолкают. И дело не в том, что говорить не о чем; наоборот, сказать нужно невероятно много. Но слов нет; их и не может быть. Они приходят тогда, когда любовь уходит.

Если двое влюбленных не умолкают, если они все время разговаривают, это признак того, что любовь умерла. Они заполняют зазор словами. Когда любовь жива, слов нет, ибо сущность любви настолько огромна, настолько всепроникающая, что она преодолевает преграду из языка и слов. Обычно эта преграда преодолевается только в любви.

Медитация – кульминация любви: не любви к какому-то человеку, а любви ко всему бытию. Для меня медитация – это живая связь со всем бытием, окружающим вас. Если вы способны любить любую ситуацию, значит, вы пребываете в медитации...

Общество дает вам язык, оно не может существовать без языка, оно нуждается в языке. Но бытие в нем не нуждается. Я не говорю, что вы должны существовать без языка. Вам приходится пользоваться им, однако механизм словотворчества должен быть таким, чтобы вы могли его включать и выключать. Когда вы существуете как социальная единица, механизм языка необходим; без него вы не сможете существовать в обществе. Но когда вы остаетесь наедине с бытием, этот механизм следует отключить; вы должны уметь его отключать. Если вы не можете его отключить, значит, механизм сошел с ума. Если вы не можете его отключить, если он безостановочно продолжает работать, и вы не в силах его отключить, значит, механизм завладел вами. Вы стали его рабом. Ум должен быть инструментом, а не хозяином. Но он стал хозяином.

Если ум является хозяином, это немедитативное состояние. Если же хозяин – вы, если ваше сознание является хозяином, это медитативное состояние. Так что медитировать – значит подчинить себе механизм, стать хозяином механизма.

Ум и лингвистическое функционирование ума – это еще не все. Вы за пределами этого, бытие за пределами этого. Сознание за пределами лингвистики; существование за пределами лингвистики. Когда сознание и

существование едины, между ними возникает общность. Это состояние и называется медитацией. Общность сознания и существования и есть медитация.

От языка нужно отказаться. Я не имею в виду, что вы должны его отбросить, подавить или уничтожить. Я имею в виду лишь то, что некое явление, необходимое для общества, превратилось у вас в постоянную двадцатичетырехчасовую привычку, а оно не должно быть таковым.

Когда вы гуляете, вам необходимо двигать ногами, но они не должны двигаться, когда вы сидите. Если ваши ноги продолжают двигаться, когда вы сидите, значит, вы – сумасшедший, значит, ваши ноги обезумели. Вы должны уметь отключать их. Точно так же, когда вы ни с кем не разговариваете, языка быть не должно. Он – инструмент разговора, механизм общения; когда вы общаетесь с кем-либо, следует пользоваться языком, когда же ни с кем не общаетесь, его быть не должно.

Если вы способны на это – а это возможно, если вы все понимаете, – тогда вы сможете вырасти до медитации. Я говорю «сможете вырасти» потому, что любой жизненный процесс – это вовсе не мертвое суммирование, но всегда процесс роста. Так что медитация – это процесс роста, а не техника. Техника мертва; ее можно приплюсовать к вам, но процесс – всегда живой. Он растет, он расширяется.

Язык необходим, он нужен, но вам не следует постоянно пребывать в нем. Должны быть моменты, когда вы экзистенциальны, когда никакого словотворчества нет. Вы просто существуете, но это не значит, что вы прозябаете, словно растение, ведь у вас есть сознание, и оно без языка более острое, более живое, потому что язык притупляет сознание. Язык обречен повторяться, а бытие не повторяется. Вот почему язык порождает скуку. Чем важнее для вас язык, чем более лингвистически ориентирован ваш ум, тем скучнее вам будет. Язык – это повторение, бытие – нет.

Когда вы видите розу, это не повторение. Это новая роза, совершенно новая. Раньше ее не было и больше никогда не будет. Она существует в первый и последний раз.

Но когда мы говорим «роза» – это повторение: слово «роза» всегда было и всегда будет. Одним словом вы убили всю новизну.

Существование всегда юно, а язык всегда стар. Используя язык, вы убегае от существования, используя язык, вы убегае от жизни, ибо язык мертв. Чем глубже вы погружаетесь в язык, тем больше он вас умерщвляет. Пандит совершенно мертв, потому что он – это язык, слова и больше ничего. Сартр написал свою автобиографию. Он назвал ее «Слова».

Медитировать – это значит жить, жить целостно, а жить целостно можно лишь тогда, когда вы безмолвны. Под безмолвием я не подразумеваю отсутствие осознания. Вы можете безмолвствовать и не осознавать, но это не будет живым безмолвием – вы вновь его упустите.

Так что же делать? Уместный вопрос. Наблюдайте, не пытайтесь останавливать свой ум. Не предпринимайте против ума никаких действий. Прежде всего: кто их будет вести? Ум, сражающийся против самого себя. Вы разделите свой ум надвое: одна его часть попытается захватить власть, стать важной шишкой, уничтожить вторую свою часть – какой абсурд, какая нелепая игра! Она может довести вас до умопомешательства. Не пытайтесь останавливать ум или мышление – просто наблюдайте за ним, не сдерживайте его. Дайте ему полную свободу. Пусть он бежит с той скоростью, с какой ему хочется. никоим образом не пытайтесь им управлять. Просто будьте свидетелем. Это чудесно!

Ум – один из чудеснейших механизмов. Наука до сих пор не смогла создать ничего подобного. Ум остается шедевром – сложным, невероятно могущественным, с обилием возможностей. Наблюдайте за ним! Наслаждайтесь им!

Только не наблюдайте за ним как за врагом, потому что если вы увидите в уме врага, вы не сможете за ним наблюдать. Вы приняли предвзятое решение; вы уже против. Вы решили, что с умом что-то не так, заранее сделали свой вывод. А всякий раз, когда вы смотрите на кого-то как на



врага, вы не способны смотреть вглубь. Вы избегаете смотреть в глаза; вы отводите взгляд.

Наблюдать за умом – значит смотреть на него с глубокой любовью, с глубоким уважением, почтением, ведь он – подарок вам от Бога! В уме как таковом нет ничего плохого. В мышлении как таковом нет ничего плохого. Это прекрасный процесс, как и многие другие процессы. Плывущие по небу облака прекрасны – чем же хуже их мысли, плывущие по внутреннему небу? Распускающиеся на деревьях цветы прекрасны – чем же хуже их мысли, расцветающие в вашем существе? Стремящаяся к океану река прекрасна – чем же хуже ее поток мыслей, стремящийся к своей неведомой судьбе? Разве это не прекрасно?

Смотрите с глубоким благоговением. Не будьте бойцом, будьте влюбленным. Наблюдайте тончайшие нюансы ума; внезапные повороты, изящные повороты; неожиданные прыжки и изгибы; игры, в которые играет ум; грезы, им сплетаемые, – воображаемые, вспоминаемые; тысячу и одну проекцию, создаваемые им. Наблюдайте! Стоя в стороне, в отдалении, не будучи вовлеченным, вы постепенно начнете ощущать...

По мере того как обостряется ваша наблюдательность и углубляется ваше осознание – начинают возникать зазоры, промежутки. Одна мысль уходит, другая еще не пришла – зазор. Одно облако проплыло, другое приближается – зазор.

В этих зазорах вы впервые обнаружите проблески не-ума, почувствуете вкус не-ума. Можете назвать это вкусом дзен, вкусом дао или вкусом йоги. В этих промежутках небо внезапно проясняется, и начинает светить солнце. И вдруг все преграды рушатся – и мир становится исполненным тайны. Пелены на ваших глазах больше нет. Вы видите ясно, вы видите с проникновением; все бытие становится видимым насквозь.

Сначала это будут лишь очень редкие моменты. Однако они мельком дадут вам понять, что такое самадхи. Крохотные проблески безмолвия – они появятся и исчезнут. Но теперь вы знаете, что вы на правильном пути, – и снова принимаетесь наблюдать.

Когда длится мысль, вы наблюдаете ее; когда длится промежуток между мыслями, вы наблюдаете его. Облака прекрасны, солнечный свет – тоже прекрасен. Теперь вы перестали выбирать. Теперь у вас нет неизменного ума – вы не говорите: «Я хотел бы, чтобы были одни зазоры». Это глупо, потому что как только вы ухватились за желание иметь только зазоры, вы приняли решение против мышления. И тогда зазоры исчезнут. Они бывают только тогда, когда вы очень далеко, на большом отдалении. Они случаются, их невозможно привнести. Они случаются, вы не можете заставить их случиться. Это спонтанные события.

Продолжайте наблюдать. Пусть мысли приходят и уходят – куда бы им ни захотелось – в этом нет ничего плохого! Не пытайтесь ими манипулировать, не пытайтесь управлять; пусть мысли двигаются совершенно свободно. И тогда начнут появляться более обширные зазоры. Вас будут одарять маленькими сатори, мини-сатори. Порой пройдут минуты, и ни одной мысли не будет; уличного движения не будет – тотальное, непотревоженное безмолвие.

Когда возникнут более обширные зазоры, у вас будет не только ясность, чтобы смотреть в мир, но и появится новая ясность, которая поможет вам видеть внутренний мир. С первыми зазорами вы начнете смотреть в мир: деревья станут более зелеными, чем сейчас. Вас окружит звучание бесконечной музыки – музыки сфер. Внезапно вы окажетесь в присутствии Бога – в невыразимом, таинственном, прикасающемся к вам присутствии, за которое, однако, вы не сможете ухватиться, которое будет в пределах вашей досягаемости и все-таки вне ее. При обширных зазорах то же самое случится и внутри вас. Бог окажется не только снаружи, но и – к вашему внезапному изумлению – внутри. Он не только в видимом; он и в видящем – внутри его и снаружи. Но не привязывайтесь к этому.

Привязанность – пища для продолжения ума. Непривязанное свидетельство – способ остановить ум, не совершая для его остановки никаких усилий. Когда вы начнете наслаждаться этими блаженными моментами, у вас появится способность возвращать их на более длительные периоды.

И вот, наконец, однажды вы становитесь хозяином. Тогда, если вы хотите думать, вы думаете; если мышление необходимо, вы пользуетесь им; если мышление не нужно, вы оставляете его в покое. Дело не в том, что ума больше нет, — ум есть, однако вы можете либо пользоваться им, либо не пользоваться. Теперь решение принимаете вы. Вспомните про ноги: если вам надо бежать, вы используете их; если не надо и вы отдыхаете — ноги не двигаются. Точно так же не двигается ваш ум.

Не-ум не против ума; не-ум вне ума. Не-ум появляется не после того, как ум повергнут и разрушен; не-ум появляется после того, как вы постигли ум настолько полно, что мышления больше вам не требуется. Ваше постижение заменило его.

## ЛОЖНЫЕ МЕТОДЫ

### МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Медитационные техники могут быть неверными. Например: любая медитационная техника, погружающая вас в глубокую сосредоточенность, — неверна. Вы будете становиться все более и более замкнутым, вместо того чтобы становиться открытым. Если вы будете сужать свое сознание, на чем-то концентрировать его, если будете изгонять бытие и становиться целенаправленным, это будет вызывать в вас все большее и большее напряжение (tension). Отсюда и слово «внимание» (attension), которое означает «в напряжении» (at-tension). Концентрация, сам звук этого слова, вызывает в вас ощущение напряженности.

У сосредоточенности есть свои положительные стороны, но это — не медитация. В научной работе — при научных исследованиях, в лаборатории — вам требуется сосредоточенность. Вы должны сосредоточиться на одной проблеме и исключить все остальное — настолько сильно, чтобы буквально забыть весь мир. Ваш мир — это только та проблема, на которой вы сосредоточились. Вот почему ученые становятся рассеянными. Слишком сосредоточенные люди обычно становятся рассеянными, потому что им неизвестно, как оставаться открытыми для всего мира.

Послушайте один анекдот.

— Я принес лягушку, — сказал профессор зоологии, весело улыбаясь своим студентам, — ее только что поймали в пруду; сначала мы изучим ее внешнее строение, а затем препарирруем.

Он осторожно развернул принесенный с собой сверток, внутри которого оказался бутерброд с ветчиной. Добряк-профессор с изумлением уставился на бутерброд.

— Странно! — сказал он. — Но я точно помню, что съел свой завтрак.

Такое часто случается с учеными. Они слишком целенаправленны, и от этого их ум сужается. У узкого ума есть, разумеется, свои преимущества: он становится более пронизательным, он подобен острой игле; он бьет точно в нужную точку, но оставляет без внимания огромную окружающую его жизнь.

Человек, подобный Будде, не есть человек концентрации, это — человек осознания. Он не старается сузить свое сознание; наоборот, он опрокидывает все барьеры, чтобы полностью открыться существованию. Понаблюдайте... существование одновременно. Вот я говорю здесь, и одновременно слышится шум уличного движения. Поезд, птицы, ветер в деревьях — в этот момент все существование сливается в один поток. Вы

слушаете меня, я говорю вам, а в это время происходит миллион различных событий – необычайное богатство.

Сосредоточенность делает вас целенаправленным, но за очень высокую цену: отбрасывается девяносто девять процентов жизни. Если вы решаете какую-то математическую задачу, вы не станете слушать, как поют птицы, – они будут отвлекать вас. Детские игры поблизости, лай собак на улице будут отвлекать вас. Ради сосредоточенности люди пытаются бежать от жизни – уходят в Гималаи, скрываются в пещерах, остаются в одиночестве, – чтобы сосредоточиться на Боге. Но Бог – это не объект, Бог – это целостность бытия в данный момент; Бог – это целостность. Вот почему наука не сможет познать Бога. Метод науки – концентрация, и именно из-за этого наука никогда не сможет познать Бога

Так что же делать? Повторение мантр, занятие трансцендентальной медитацией не поможет. Благодаря объективному подходу, благодаря научному уму, трансцендентальная медитация приобрела огромное значение в Америке – это единственная медитация, над которой можно работать научно. Она как раз и есть концентрации, а не медитация, поэтому она понятна научному уму. В университетах, в научных лабораториях, в психологических исследованиях в области трансцендентальной медитации проводится большая работа, и все потому, что она не есть медитация. Она – это концентрация, метод концентрации. Трансцендентальная медитация относится к той же категории, что и научная концентрация; между ними имеется прямая связь. Но с медитацией она не имеет ничего общего.

Медитация настолько беспредельна, настолько несказанно безгранична, что никакое научное изучение ее невозможно. Лишь в том случае, когда человек становится самым состраданием, можно судить о его достижениях. Альфа-излучения большой пользы не принесут, потому что они принадлежат уму, а медитация уму не принадлежит, она – это нечто запредельное.

Позвольте, я перечислю несколько основных моментов. Первое: медитация это не концентрация, а расслабление – человек внутренне расслабляется (*relaxes into oneself*). Чем больше вы расслабляетесь, тем больше ощущаете себя открытым, уязвимым, не таким жестким. Вы становитесь более гибким, и внезапно в вас начинает проникать бытие. Вы больше не похожи на скалу, в вас появляются отверстия.

Расслабиться – значит впасть в такое состояние, в котором вы ничего не делаете, потому что если вы будете что-либо делать, напряжение не прекратится. Состояние не-делания – это когда вы просто расслабляетесь и наслаждаетесь возникающим при этом чувством. Внутренне расслабьтесь, закройте глаза и слушайте все то, что происходит вокруг вас. Не нужно ни в чем видеть помеху. В тот момент, когда вы воспринимаете что-либо как помеху, вы отрицаете Бога.

Вот Бог пришел к вам в виде птицы – не отрицайте его. Он постучался в вашу дверь в облике птицы. Вот он пришел в виде лающей собаки, или плачущего ребенка, или хохочущего сумасшедшего. Не отрицайте, не отвергайте – принимайте, ибо если вы отрицаете, вы напрягаетесь. Любое отрицание порождает напряжение – принимайте. Если вы хотите расслабиться – принимайте. Принимайте все, что происходит вокруг; пусть все становится органическим целым. Неважно, знаете вы об этом или нет, – все взаимосвязано. Птицы, деревья, небо, солнце, земля, вы, я – все связано друг с другом, все образует органическое единство.

Если исчезнет солнце, исчезнут деревья; если исчезнут деревья, исчезнут птицы; если исчезнут птицы и деревья, то вы не сможете быть здесь, исчезнете и вы. Это и есть экология. Все тесно взаимосвязано друг с другом.

Ничего не отрицайте, поскольку когда вы отрицаете, вы отрицаете что-то в самих себе. Если вы отрицаете этих щебечущих птиц, тогда что-то отрицается и в вас.

Когда вы расслабляетесь, вы принимаете; принятие бытия – это единственный способ расслабиться. Если вам мешают незначительные вещи, значит, вам мешает ваша позиция. Сидите молча; слушайте все, что происходит вокруг вас и расслабляйтесь. Принимайте, расслабляйтесь – и

вдруг вы почувствуете, как внутри вас поднимается огромная энергия. Когда я говорю: «Наблюдайте» – не пытайтесь наблюдать; иначе вы вновь окажетесь напряженным и начнете концентрироваться. Просто расслабьтесь, оставайтесь расслабленным, ненапряженным и смотрите... а что еще можно делать? Вы здесь, ничего не нужно делать, никакой борьбы, никакого конфликта. Вы просто наблюдаете. Запомните: просто наблюдаете.

## МЕДИТАЦИЯ – ЭТО НЕ ИНТРОСПЕКЦИЯ

Интроспекция – это размышление о самом себе. Самопамятование – вовсе не размышление: это обретение сознательности к самому себе. Различие тонкое, но огромное.

Западная психология настаивает на интроспекции, восточная – на самопамятовании. Что вы делаете, когда занимаетесь интроспекцией? Например, вы разгневаны: вы начинаете размышлять о гневе, о том, что его вызвало. Анализируете: почему это случилось. Судите: хорошо это или плохо. Приводите разумные оправдания: вы разгневались в такой-то ситуации. Вы предаетесь размышлению о гневе, анализируете гнев, однако фокус вашего внимания направлен на гнев, а не на вас самих. Все ваше сознание сфокусировано на гневе: вы наблюдаете, анализируете, находите ассоциации, размышляете о нем, пытаетесь понять, как его избежать, как от него избавиться, как снова не гневаться. Это мыслительный процесс. Вы придете к выводу, что гнев – это «плохо», потому что он действует разрушительно. Вы дадите себе обет: «Я никогда не повторю эту ошибку». Вы попытаетесь удержать себя от гнева посредством воли. Вот почему западная психология стала аналитической: анализ, разбор.

Восточная психология говорит: «Осознавай. Не пытайся анализировать гнев, в этом нет нужды. Просто смотри на него, но смотри с осознанием. Не надо думать». Действительно, стоит только начать думать, и мышление будет мешать вам смотреть на гнев. Гнев облачится в мышление. Мышление, подобно облаку, окутывает гнев; ясность будет утрачена. Не думайте вовсе. Достигните состояния не-мысли и смотрите.

Когда между вами и гневом нет и малейшей ряби мысли, тогда вы смотрите гневу прямо в лицо, тогда вы встречаетесь с ним. Вы не рассекаете его. Вы не озабочены тем, чтобы добраться до его источника, потому что источник находится в прошлом. Вы не выносите о нем никакого суждения, потому что в тот момент, когда вы выносите суждение, начинается мышление. Вы не даете себе обета: «Я не буду больше этого делать», потому что обет уводит вас в будущее. Осознание же оставляет вас с ощущением гнева, оставляет здесь и сейчас. Вы не собираетесь бороться с гневом, вы не собираетесь размышлять о нем – вы заинтересованы только в том, чтобы смотреть на него непосредственно, лицом к лицу, прямо. Это и есть самопамятование.

Красота самопамятования заключается в том, что когда вы смотрите на гнев, он исчезает. И он не только исчезает, само его исчезновение под вашим пристальным взглядом дает вам ключ – не нужно использовать волю, не нужно принимать какое-либо решение на будущее, не нужно отыскивать источник, из которого исходит гнев. Все это не нужно. Теперь у вас есть ключ: вы смотрите на гнев, и гнев исчезает. И этот ключ всегда с вами. Как только возникает гнев, вы начинаете смотреть; постепенно ваше смотрение все больше углубляется.

Есть три стадии смотрения. Первая: гнев уже случился и ушел; вы смотрите как бы на исчезающий хвост – как будто слон ушел, и виден только его хвост. В момент гнева вы были настолько вовлечены в него, что не могли по-настоящему его осознать. Но вот гнев почти исчез, ушло девяносто девять процентов – лишь один процент, последняя кроха гнева покидает вас,

исчезает далеко на горизонте — и тогда вы начинаете осознавать. Это первая стадия осознания — хорошая, но недостаточная.

Вторая стадия — это когда перед вами весь слон, а не только его хвост, когда ситуация в разгаре. Вы действительно разгневались, вы дошли до крайности, кипите, горите, и сразу же начинаете осознавать.

И наконец, третья стадия: гнев еще не наступил, он еще подходит — перед вами не хвост, а голова. Он только-только входит в область вашего сознания, и вы тотчас начинаете осознавать — в этом случае слон не сумеет материализоваться. Вы убили зверя еще до его рождения. Это контроль над рождаемостью. Инцидента не произошло; в этом случае гнев не оставляет никакого следа.

УЛОВКИ УМА

#### НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯМ ДУРАЧИТЬ СЕБЯ

Все переживания — всего лишь уловки ума; все переживания — всего лишь способы бегства. Медитация — это не переживание, а реализация. Медитация — это не переживание; напротив, она — есть прекращение каких бы то ни было переживаний.

Переживание — это нечто вне вас, а тот, кто переживает — это ваша сущность. Здесь различие между истинной и фальшивой духовностью: если вы ищете переживаний, тогда духовность фальшива; если переживающего, тогда она истинна. В этом случае вам нет никакого дела до кундалини, чакр и тому подобного. Они существуют, но вам нет до них никакого дела, они вам неинтересны, вы не станете двигаться по этим боковым ответвлениям. Вы продолжите свое движение к сокровенному центру, туда, где не остается ничего, кроме вас в вашем тотальном одиночестве. Остается только сознание без содержимого.

Содержимое — это переживание; все, что вы переживаете, есть содержимое. Я переживаю страдание — в этом случае страдание является содержимым моего сознания. Затем я переживаю наслаждение, содержимое — наслаждение. Я переживаю скуку, в этом случае содержимым является скука. Вы переживаете безмолвие, тогда содержимое — безмолвие. Вы переживаете блаженство, тогда содержимое — блаженство. Так вы меняете содержимое — и можете менять его до бесконечности — но все это не является реальностью. Реален тот, кто испытывает эти переживания, — кто испытывает скуку, кто испытывает блаженство.

Духовный поиск есть не то, что случается, а то, с кем случается. В этом случае не остается возможности для возникновения это.

УМ МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ

Во время медитации вы ощущаете иногда некую разновидность пустоты, которая в действительности пустотой не является. Я называю ее просто «некой разновидностью пустоты». Когда вы медитируете, то на какие-то мгновения, на несколько секунд вы почувствуете, что мыслительный процесс как бы остановился. Сначала будут появляться такие зазоры. Но поскольку вы чувствуете, что мыслительный процесс как будто остановился, это тоже оказывается мыслительным процессом, очень тонким мыслительным процессом. Что вы делаете? Вы говорите себе: «Мыслительный процесс остановился». Но что это такое? Это начался вторичный мыслительный процесс. Вы говорите: «Это пустота». Вы говорите: «Сейчас что-то случится». Что это? Снова начался мыслительный процесс.

Всякий раз, когда будет так происходить, не станьте жертвой этого. Когда вы почувствуете, что на вас нисходит некое безмолвие, не пытайтесь облекать его в слова, иначе вы его разрушите. Ждите – но не ждите чего-либо, а просто ждите. Ничего не делайте. Не говорите: «Это пустота». Стоит только сказать так, и вы ее разрушите. Смотрите на нее, проникайте в нее, сталкивайтесь с ней – но ждите, не облекайте ее в слова. К чему спешить? Благодаря словам снова вернулся ум, только с другого конца, и вы оказались обмануты. Будьте внимательны к этим уловкам ума.

Сначала это обязательно будет происходить, но вы просто ждите. Не попадайтесь в ловушку. Ничего не говорите, храните молчание. В этом случае вы войдете в пустоту, и она не будет временной, ибо, познав подлинную пустоту, вы уже не сможете ее утратить. Подлинное не может быть утрачено – такова его особенность. Если вы познали внутреннее сокровище, если вы установили контакт со своей глубочайшей сердцевиной, тогда вы можете двигаться и быть деятельным, делать все что угодно, жить самой обычной мирской жизнью, но пустота все равно останется с вами. Вы не сумеете ее забыть. Она войдет внутрь, вы будете слышать ее музыку. Что бы вы ни делали, делание будет происходить на периферии; внутри вы останетесь пустым.

#### УМ МОЖЕТ ВАС ОБМАНУТЬ

Есть несколько характерных ситуаций, в которых искатель может оказаться в заблуждении.

Первая из них та, что у многих искателей возникает иллюзорное ощущение достижения. Это напоминает сон, в котором вы видите себя проснувшимся. Вы продолжаете видеть сон; ощущение себя проснувшимся – часть этого сна. Именно это и случается с искателем.

Ум способен создать иллюзию: «Теперь никуда не надо идти, ты достиг». Ум – обманщик, и задача мастера по отношению к тому, кто оказался в таком положении, предупредить его, что это не реальность, а всего лишь сон, что он еще не достиг.

Это может повторяться на разных стадиях снова и снова. И искатель будет раздражаться и сердиться на мастера по той причине, что всякий раз, когда ему кажется, что он достиг, мастер отбрасывает его и опять возвращает в невежественное состояние.

Такое не раз случалось, например, с одним учеником из Германии – ему казалось, что он стал просветленным. Сила иллюзии была настолько велика, что он не мог сдерживать себя и рассказывал об этом другим.

Он был так уверен. Это случалось трижды, и он настолько был уверен в случившемся, что приезжал в Индию получить мое благословение. То, что он приезжал за моим благословением, естественно, свидетельствовало об его уверенности.

И каждый раз мне приходилось говорить ему: «Твой ум обманул тебя. С тобой ничего не произошло, ты прежний человек и только – новый человек еще не родился. И все, что ты делаешь, – пишешь письма в ООН, в

правительства других стран – это действие твоего эго. Эго крепко держит тебя в своих когтях».

Легко жить в прекрасном сне. Трудно видеть, как реальность вдребезги разбивает ваши сны.

В древних восточных писаниях это называется силой майи. Ум обладает гипнотической силой и создает любые иллюзии. Если вы безнадежно ищете что-либо, одна из функций ума – создать определенную иллюзию и прервать ваш отчаянный поиск. Такое случается ежедневно со всеми во сне, но люди не делают из этого выводов.

Если вы ложитесь спать голодным, ночью вам приснится, что вы едите что-нибудь очень вкусное. Ум старается устроить так, чтобы ваш сон не нарушался; ведь вы голодны, и голод обязательно вас разбудит. Ум организует сновидение, будто вы едите какой-то деликатес, который очень вам нравится и удовлетворяет ваш ум. Вы остаетесь голодным, но сон не нарушается. Голод облачен в иллюзию сновидения; это защищает ваш сон.

Вы ощущаете во сне, что ваш мочевой пузырь полон. Ум создает сновидение, в котором вы идете в туалет, возвращаетесь обратно и снова засыпаете, иначе ваш сон был бы нарушен, а сон – это огромная телесная потребность. Ум заботится о том, чтобы вас ничто не тревожило, и вы крепко спите, отдыхаете, а утром вновь полны сил.

Такова обычная функция ума; то же самое происходит и на более высоком уровне. Есть обычный сон и обычное пробуждение, которому ум препятствует. А на духовном пути есть особый сон и особое пробуждение, однако ум запрограммирован и действует, подобно механизму. Он, не задумываясь, выполняет свою работу, поскольку не способен проверить, обычный это сон или духовный, обычное это пробуждение или духовное.

Для ума это не имеет никакого значения. Его функция – не позволять вашему сну прерываться и препятствовать всему тому, что может его нарушить. Если вы голодны – он даст вам пищу; если отчаянно ищете истину – он даст вам истину, даст просветление. Вы просите что-либо, и он охотно дает вам это. Он создает иллюзию реальности – в этом его подлинная сила.

## ЧАСТЬ ПЯТАЯ ВОПРОСЫ К МАСТЕРУ

### ТАНЦЕВАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ МОЖЕТ ТОЛЬКО СВИДЕТЕЛЬ

Ты постоянно говоришь нам: «Осознавайте», «Будьте свидетелем». Но может ли свидетельствующее сознание по-настоящему петь, танцевать и наслаждаться жизнью? Свидетель – это только зритель, наблюдающий жизнь, и никогда не участник?

Ум рано или поздно задаст этот вопрос, потому что ум очень боится того, что вы станете свидетелем. Почему ум так сильно боится вашего превращения в свидетеля? Потому что ваше превращение в свидетеля означает смерть ума. Ум – это делатель, он хочет что-нибудь делать, а свидетельствование – это состояние неделания. Ум боится: «Если ты станешь свидетелем, я больше не нужен». И в определенном смысле он прав.

Как только в вас возникает свидетель, ум должен исчезнуть – подобно тому как, если вы приносите зажженную свечу в комнату, темнота должна исчезнуть; это неизбежно. Ум может существовать лишь в том случае, если вы пребываете в глубоком сне, ибо ум – это видение снов, а сны существуют только тогда, когда вы спите.

Став свидетелем, вы больше не спите; вы пробуждены. Вы становитесь осознанием – кристально чистым, юным и свежим, жизненным и могущественным. Вы становитесь пламенем, ярко горящим пламенем, вы как бы

горите с обоих концов. В этом состоянии яркого горения, света, сознания ум умирает, ум совершает самоубийство.

Этого-то ум и боится, и он создаст вам множество проблем. Он поднимет великое множество вопросов. Он постарается заставить вас отложить прыжок в неизвестное; он попытается оттащить вас назад. Он попробует вас убедить: «Со мной безопасно, надежно; со мной ты живешь под защитой, с отличной охраной. Все заботы о тебе я возьму на себя. Со мной тебе все удастся. Как только ты откажешься от меня, тебе придется отказаться и от моей осведомленности, от моей надежности и безопасности. Тебе придется отбросить мою броню, ты погрузишься в неизвестное. Безо всякой причины ты подвергаешь себя ненужному риску». Он попытается предоставить самые блестящие доводы. И это – один из таких доводов, который обычно приходит на ум каждому медитирующему.

Это не вы задаете вопрос; это ум, ваш враг, проталкивает свой вопрос через вас. Это ум говорит: «Бхагван, ты постоянно говоришь нам: «Осознавайте», «Будьте свидетелем». Но может ли свидетельствующее сознание по-настоящему петь, танцевать и наслаждаться жизнью?»

Да! На самом деле только свидетельствующее сознание и может по-настоящему петь, танцевать и вкушать жизнь. Это выглядит как парадокс – так оно и есть! – ведь то, что истинно, всегда парадоксально. Запомните: если истина не парадоксальна, то это не истина, а что-то другое.

Парадокс – основная внутренняя особенность истины. Пусть в ваше сердце навсегда западет следующее: истина, как таковая, парадоксальна. Хотя далеко не все парадоксы являются истинами, все истины являются парадоксами. Истина обязана быть парадоксом, потому что у нее должно быть два полюса – отрицательный и положительный, и кроме того – трансцендентность. Она должна быть и жизнью, и смертью, и еще кроме того. Под «кроме того» я подразумеваю трансценденцию того и другого – и того, и другого, и ни того, и ни другого. Это окончательный парадокс.

Когда вы пребываете в уме, как вы можете петь? Ум порождает страдание, а из страдания не может возникнуть песня. Когда вы пребываете в уме, как вы можете танцевать? Да, вы можете совершать некие бессмысленные движения, называемые танцем, но разве это подлинный танец?

Только люди, подобные Мире, Кришне или Чайтанье, знают, что такое подлинный танец. Другие же знают только технику танца, но ничего переливающегося через край в них нет; их энергия пребывает в состоянии застоя. Люди, живущие умом, заключены в это, а это танцевать не способно. Оно может показать представление, но не танец.

Подлинный танец возможен только тогда, когда вы становитесь свидетелем. В этом случае вы настолько блаженны, что блаженство вас переполняет; это и есть танец. Блаженство поет, песня звучит сама собой. И наслаждаться жизнью вы можете только тогда, когда являетесь свидетелем.

Мне понятен ваш вопрос. Вас беспокоит то, что, став свидетелем, вы окажетесь всего-навсего зрителем жизни. Нет, быть зрителем – это одно, а быть свидетелем – это совершенно другое, качественно другое.

Зритель равнодушен; он скучает, он пребывает в своеобразном сне. Он не принимает участия в жизни. Он боится, он – трус. Он стоит на обочине дороги и смотрит, как живут другие. Именно это вы проделываете на протяжении всей жизни: кто-то другой, словно на киноэкране, совершает действия, а вы смотрите на него. Вы – зритель! Люди, как приклеенные, часами напролет сидят перед телевизорами – они зрители. Кто-то поет – а вы слушаете. Кто-то танцует – а вы просто зритель. Кто-то другой любит – а вы смотрите, не принимаете участия. Профессионалы занимаются тем, чем должны были бы заниматься вы.

Свидетель – это вовсе не зритель.

Так кто же такой свидетель? Свидетель – это тот, кто принимает участие и тем не менее остается бдительным. Свидетель – это состояние вей – ву – вей. Это слова Лу-цзу; они означают: деяние через недеяние. Свидетель – это не тот, кто бежал от жизни. Он живет в жизни, живет гораздо более полно, гораздо более страстно, но, тем не менее, глубоко внутри остается наблюдателем, продолжает помнить: «Я – сознание».



Попробуйте это проделать. Идя по дороге, помните, что вы – это сознание. Вы продолжаете идти, но возникает нечто новое – возникает новое богатство, новая красота. К внешнему действию добавляется нечто внутреннее. Вы превращаетесь в пламя сознания, и тогда ходьба начинает доставлять вам совершенно иную радость: вы идете по земле, и тем не менее ваши ноги земли не касаются.

Это то, о чем говорил Будда: переходите через реку, но не позволяйте воде прикасаться к вашим ногам.

В этом смысл лотоса как восточного символа. Вы, конечно, видели статуи Будды, сидящего на лотосе; это метафора. Лотос – цветок, который живет в воде, но вода не может его коснуться. Лотос не убегает в гималайские пещеры; он живет в воде, и однако же он пребывает далеко-далеко. Находиться на базарной площади, но не позволять базарной площади вторгаться в свое существо, жить в мире, но не быть мирским – в этом смысл слов «свидетельствующее сознание».

Вот что я имею в виду, когда снова и снова говорю вам: «Осознавайте!» Я не против действия, однако ваше действие должно быть просветлено осознанием. Те, кто против действия, обязательно будут подавлять, а все виды подавлений делают вас патологичным, расщепленным, больным.

Монахи, которые бегут от жизни в монастыри, – католические и индуистские, джайнистские и буддийские – разве это настоящие саньясины? Они подавили свои желания и удалились от мира, мира действия. Как же можно быть свидетелем, если вы удаляетесь от мира действия? Мир действия – это лучшая возможность осознавать. Он бросает вам вызов, он постоянно бросает вам вызов. Вы можете либо заснуть и превратиться в делателя – тогда вы – мирской человек, вы спите, вы – жертва иллюзий; либо стать свидетелем и, тем не менее, продолжать жить в мире. В этом случае ваше действие обретает новое качество: оно становится реальным действием. Действия тех, кто не осознает, лишены реальности; это не действия, а реакции. Они лишь реагируют.

Кто-то оскорбляет вас, и вы реагируете. Оскорбите Будду – он не отреагирует, он будет действовать. Реакция зависит от другого: он нажимает на кнопку, а вы – его жертва, раб, вы функционируете как машина.

Подлинная личность, то есть человек, который знает, что такое осознание, не реагирует; он действует, исходя из собственного осознания. Его действие не определяется поступком другого; никто не может нажать на его кнопку. Если он спонтанно чувствует, что надо сделать то-то, он это и делает; если он чувствует, что ничего делать не надо, он ничего и не делает. Он не подавляет; он всегда открыт, выразителен. Его выражение многомерно: в песне, в поэзии, в танце, в любви, в молитве, в сострадании. Он напоминает поток. Если вы не начнете осознавать, то есть только две возможности: вы будете либо подавлять, либо потворствовать. В обоих случаях вы окажетесь в кабале.

Монахию изнасиловали прямо за оградой монастыря. Наконец ее нашли, привели в монастырь и позвали живущего поблизости доктора.

Тот пришел, развел руками и сказал: «Это работа для хирурга – специалиста по пластическим операциям».

Позвали специалиста по пластическим операциям. Взглянув на бедную монахию, он воскликнул: «Вот это мешанина! С чего же начать?»

«Ну, это просто, – ответила мать-игуменья. – Прежде всего уберите улыбку с ее физиономии!»

А ГУСЯ-ТО ВНУТРИ И НЕ БЫЛО!

Иногда всплывают темные стороны моего ума, и это не на шутку меня пугает. Мне очень трудно принять, что это как раз и есть полярная противоположность светлых сторон. Я кажусь себе нечистым, виновным и недостойным сидеть рядом с Тобой в Твоем непорочном присутствии. Я хотел бы смело смотреть в лицо всем аспектам своего ума и принимать их. Ты

неоднократно говорил, что принятие – это условие для продолжения ума. Пожалуйста, расскажи о принятии.

Вам необходимо понять главное: вы – это не ум, ни его светлая, ни темная сторона. Если вы отождествляете себя с его прекрасной частью, тогда невозможно не отождествлять и с уродливой; они – две стороны одной монеты. Вы можете обрести весь ум или весь отбросить, но разделить свой ум вы не можете.

Все беспокойство человека сводится к тому, что он хочет выбрать то, что выглядит прекрасным, светлым. Он хочет выбрать хорошее, отбросив плохое. Но человек не понимает, что хорошее без плохого не существует. Плохое – это фон, необходимый для того, чтобы видеть хорошее.

Выбирать – значит беспокоиться. Выбирать – значит испытывать тревогу за себя.

А вот что значит не выбирать: ум существует, у него есть темная сторона и есть светлая – ну и что? Какое это имеет к вам отношение? Почему это должно вас беспокоить?

В тот момент, когда вы перестаете выбирать, всякая озабоченность вас покидает. Возникает великое принятие – именно так и должен функционировать ум, такова его природа. Но это не ваша проблема, потому что вы – это не ум. Если бы вы были умом, никакой проблемы вообще не существовало бы. Кто бы в этом случае выбирал и кто бы думал о преодолении? И кто бы пытался принять и постичь принятие?

Вы отделены, совершенно отделены. Вы – свидетель и ничто иное, вы – наблюдатель, который отождествляется со всем, что он считает приятным, и забывает, что неприятное следует за приятным, подобно тени.

Приятная сторона не беспокоит вас – она приносит вам радость. Беспокойство возникает тогда, когда заявляет о себе полярная противоположность; вас как бы силой оттаскивают в сторону. А начало всему беспокойству положили вы. Перестав быть свидетелем, вы отождествились.

Библейская история о грехопадении – лишь вымысел. Но когда вы перестаете быть свидетелем и начинаете отождествляться с чем-либо, утрачиваете свое свидетельствование, вот это настоящее грехопадение.

Время от времени продельвайте следующее: позволяйте уму быть таким, каков он есть. Помните: вы им не являетесь. И вы будете несказанно удивлены. По мере того как вы все меньше отождествляетесь, ум становится все менее могущественным, так как его могущество исходит из вашего отождествления; он питается вашей кровью. Но когда вы отходите в сторону, ум начинает ослабевать.

В тот день, когда вы совершенно перестаете отождествляться с умом, хотя бы на мгновение, вас посещает откровение: ум умирает, его больше не существует! Такой неизбежный, непрерывный, он пребывал день за днем, неважно, бодрствовали вы или спали, он был с вами – и вот его нет.

Вы оглядываетесь вокруг и обнаруживаете пустоту, ничто. А вместе с умом исчезает и ваше «я».

В этом случае остается только некая разновидность осознания без какого бы то ни было «я» в нем. Ее можно назвать, пожалуй, «есмьность», а если быть более точным, то «естьность», потому что даже в «есмьности» присутствует некая тень «я». Как только вы познаете эту «естьность» осознания, оно станет всеобщим. С исчезновением ума исчезает и «я», а вместе с ним и множество вещей, которые имели для вас большое значение и причиняли массу беспокойства. Вы пытались как-то с ними разобраться, а они становились все сложнее и сложнее; каждая вещь оказывалась проблемой, приносила новое беспокойство, и, казалось, из этого нет выхода.

Напомню вам историю «Гусь находится снаружи», которая имеет отношение к уму и к вашей «естьности».

Мастер предлагает ученику для медитации следующий коан: маленького гусенка засовывают в бутылку, кормят там и поят. Гусенок растет, становится все больше и больше и заполняет всю бутылку. Теперь он настолько велик, что не может выбраться наружу через горлышко, оно

слишком для этого узкое. Смысл коана в том, как освободить гуся, не убив его и не разбив бутылку.

Уму с этой задачей не справиться. Что можно сделать? Гусь слишком велик; чтобы вытащить его, придется разбить бутылку, но это запрещено. Или можно вытащить гуся из бутылки, убив его; вам не важно, живой он будет или мертвый. Но это тоже запрещено.

День за днем ученик размышляет, не находя решения, думает то одно, то другое – но никакого решения не существует. Ученик устал, вконец измучен... и вдруг откровение – он понимает, что мастера не интересует ни бутылка, ни гусь; за ними скрывается что-то другое. Бутылка – это ум, вы – гусь... и при помощи свидетельствования это возможно понять. Не находясь внутри ума, вы способны настолько с ним отождествиться, что начинаете чувствовать, будто находитесь в нем!

Ученик спешит к мастеру, чтобы сказать, что гусь находится снаружи. А мастер говорит: «Ты понял. Теперь держи его снаружи. Внутри его никогда и не было».

Если вы продолжаете сражаться с гусем и бутылкой, эту задачу вам не решить. Ее решение сводится к тому, чтобы понять: «Должно быть, она символизирует что-то другое; иначе мастер не дал бы ее мне. Что же это может быть?» – потому что вся их деятельность, все взаимодействие мастера с учеником направлены на ум и осознание.

Осознание – это гусь, находящийся вне бутылки ума. Но вы верите в то, что оно находится внутри нее, и спрашиваете всех, как его освободить. И всегда найдутся идиоты, которые предложат вам те или иные техники для освобождения. Я называю их идиотами потому, что они ровно ничего не поняли.

Гусь находится снаружи, внутри его никогда не было; поэтому вопрос о его освобождении и не возникает.

Ум – это череда мыслей, проходящая перед вами на экране мозга. Вы – наблюдатель. Но вы начинаете отождествляться с тем, что прекрасно, а прекрасное – это приманка. Стоит вам только попасться на прекрасном, как вы попадетесь и на уродливом, ибо ум не существует без двойственности. Осознание не может существовать в двойственности, а ум не может существовать без двойственности.

Осознание недвойственно, а ум двойственен. Поэтому: просто наблюдайте.

Я не учу вас тем или иным решениям. Я учу вас одному определенному решению.

Отступите немного назад и наблюдайте. Создайте дистанцию между собой и своим умом. Неважно, хороший он, прекрасный, восхитительный, соблазняющий подойти к нему и насладиться или уродливый – все равно держитесь от него как можно дальше. Смотрите на него так, как смотрите кино. Но люди отождествляются даже с фильмами!

Когда я был молодым – после этого я перестал ходить в кино – я видел, как люди во время сеанса плакали, вытирали слезы. Хорошо еще, что в кинотеатре темно; это избавляет от чувства неловкости – а ведь ничего, собственно говоря, не происходит! Я спрашивал у своего отца: «Ты видел? Юноша рядом с тобой плакал!»

Он отвечал: «Весь зал плакал. Ведь сцена была такой трогательной...»

«Но, – удивлялся я, – здесь только экран и больше ничего. Никого не убили, ничего трагического не произошло – это всего лишь проекция киноплёнки. На экране двигаются картинки, а люди то смеются, то плачут и почти два часа не помнят себя. Они становятся частью этого кинофильма, они отождествляют себя с его героями».

Отец говорил мне: «Если ты задаешь вопросы о реакции людей, значит ты не способен наслаждаться фильмом».

Я отвечал: «Почему же, могу, но я не хочу плакать, я не вижу в этом никакого наслаждения. Я могу смотреть фильм, но не хочу становиться его частью. А все эти люди становятся его частью».

Вы со всем отождествляетесь. Люди отождествляются с другими людьми, а потом из-за этого сами же страдают. Они отождествляются с чем-то, а потом страдают, если теряют это «что-то».

Отождествление – коренная причина вашего страдания. А любое отождествление – это отождествление с умом.

Отступите в сторону, пусть ум проходит перед вами.

И вскоре вы увидите, что никакой проблемы вообще не существует – гусь находится снаружи.

Вам не нужно разбивать бутылку и убивать гуся тоже не нужно.

#### НАБЛЮДАТЕЛЬ НА ХОЛМЕ

Мне кажется, что я и не полностью в мире, и не наблюдатель на холме. Как же мне оказаться либо здесь, либо там? Что бы я ни делал, я чувствую себя где-то посередине.

Значит, именно там вы и должны находиться. Вы продолжаете создавать проблемы. Где вы есть, там и оставайтесь. Совсе не обязательно быть наблюдателем на холме. Не должно быть никаких «должно». Как только в жизнь входит «должно», вы отравлены. Не должно быть никакой цели. Не должно быть ни правильного, ни неправильного. Есть только один грех: мыслить в терминах разделения, осуждения, оценки.

Где бы вы ни были... в промежуточном состоянии между наблюдателем на холме и мирским человеком нет ничего плохого. Это именно то место, где вы и должны быть. Более того: если вы можете принять то место, где находитесь, вы тотчас же становитесь наблюдателем на холме. Вы можете находиться в аду, но принимать его, и ад исчезает, – потому что ад остается лишь в том случае, если вы его отвергаете. Ад исчезает, и появляется рай. Все, что вы принимаете, становится райским, а все, что отвергаете, превращается в ад.

Говорят, святого невозможно бросить в ад, поскольку ему известна алхимия преобразования ада. Вы слышали, конечно, что грешники попадают в ад, а святые – в рай, но то, что вы слышали, – неверно. Все как раз наоборот: где бы ни оказались грешники, они создают ад, и где бы ни оказались святые, они создают рай. Святых не отправляют в рай. Нет никого, кто отправлял бы их туда и руководил всем этим. Но куда бы они ни попали, они ведут себя следующим образом: они создают рай. Они носят рай с собой, внутри себя. А грешники? – вы можете отправить их в рай: они создадут там ад. Иначе они и не могут.

Каково же в таком случае определение святого и грешника? Мое определение такое: святой – это тот, кому известен алхимический секрет преобразования всего в рай. А грешник – это тот, кому не известен секрет преобразования всего в прекрасное бытие. Скорее наоборот: он продолжает делать все уродливым.

Каким бы вы ни были, все это будет отражаться на вашем окружении. Так что не пытайтесь быть другим. И не пытайтесь оказаться в другом месте. Вот болезнь, именуемая человеком: постоянно становиться кем-то другим, стремиться в какое-то другое место, отвергать то, что есть, и жаждать то, чего нет. Такова болезнь, именуемая человеком.

Будьте бдительны! Видите ли вы это?! Это нетрудно увидеть. Я ни о чем не теоретизирую; я не теоретик. Я просто указываю на голый факт, на то, что если вы можете жить в этом моменте, если можете забыть о будущем, о целях, о превращении во что-либо другое, то, где бы вы ни находились, весь мир вокруг вас тотчас же преобразится; вы сами стали преобразующей силой.

Принятие... глубокое, полное принятие – это все, чем занимается религия.

А хочет стать Б; Б хочет стать В... Вот так и возникает лихорадка становления.

Вы – не становление, вы – бытие. Вы уже есть то, чем можете быть, чем всегда можете быть, – вы уже этим являетесь. Ничего большего с вами не сделаешь; вы – готовое изделие.

Вот какой смысл придаю я истории сотворения мира Богом; если творит совершенство, совершенно и творение. Если творит Бог, как вы можете это улучшить? Поразмыслите над всем этим; абсурдна сама идея улучшения.

Вы хотите улучшить Бога и не можете его улучшить. Разве что станете несчастным – и это все. Вы будете испытывать ненужные страдания. Будете страдать от болезней, созданных вашим воображением. Когда творит Бог, это значит: из совершенного происходит совершенное.

Вы совершенны! Ничего другого и не требуется. Загляните внутрь себя. Смотрите непосредственно и с проникновением. Так что же требуется? Все совершенно и прекрасно. Я не вижу ни одного облака. Просто взгляните внутрь себя – в вашем внутреннем пространстве нет ни одного облака. Все заполнено светом.

Но рано или поздно ум скажет: нужно быть чем-то другим, нужно быть где-то в другом месте, нужно становиться. Ум не позволяет вам быть. Ум – это становление, а ваша душа – бытие. Вот почему Будда не устает повторять: «До тех пор, пока ты не отбросишь всякое желание, ты не достигнешь!»

Желание – это становление. Желать – значит хотеть чего-то другого. Желать – значит не принимать себя таким, какой вы есть, не быть – независимо от ситуации – в настроении полного приятия.

Говорить жизни «да» – значит быть религиозным; говорить жизни «нет» – значит быть нерелигиозным. Но всякий раз, когда вы чего-то желаете, вы говорите «нет». Вы заявляете, что возможно нечто лучшее.

Деревья счастливы, птицы счастливы, облака счастливы – они не знают становления. Они такие, каковы они есть.

Роза не пытается стать лотосом. Нет, роза, оставаясь розой, совершенно счастлива. Вы не сможете переубедить розу. Как бы вы ни восхваляли лотос, вы не сможете убедить ум розы стать лотосом. Роза просто рассмеется – потому что роза это роза. Она укоренена и центрирована в своем бытии. Вот почему в природе нет лихорадки: она спокойна, тиха, мирна. Она укоренена!

Только человеческий ум пребывает в хаосе, ибо каждый жаждет быть кем-то другим. Именно это вы и продельваете на протяжении тысячи и одной жизни. И если вы не пробудитесь сейчас, когда же вы собираетесь пробудиться? Вы вполне созрели для пробуждения.

Прямо с этого момента начните жить, наслаждаться и испытывать удовольствие. Отбросьте желание! Каким бы вы ни были, наслаждайтесь этим.

Испытайте радость от своего бытия. И тогда время неожиданно исчезнет, поскольку время существует одновременно с вашим желанием. Будущее существует потому, что вы желаете.

Тогда вы будете как птицы; прислушайтесь к ним. Тогда вы будете как деревья; взгляните – какая свежесть, какая зелень, какие цветы!

Умоляю вас, будьте там, где вы есть. Я здесь не для того, чтобы вызывать у вас новые желания; я здесь для того, чтобы вы научились сознать полную абсурдность желания. Желание – это сансара.

Постижь тщетность желания – значит стать просветленным. Кто понял, что он уже есть то, кем хотел быть, тот – будда. Все вы – будды, как бы крепко вы ни спали и как бы громко ни похрапывали. Это не имеет никакого значения.

Позвольте мне быть вашим будильником. Откройте глаза. Вы спали слишком долго. Пора просыпаться. Утро стучится в дверь.

ГДЕ ВЫ ЗАБЫЛИ СВОЙ ВЕЛОСИПЕД?

Во время выполнения медитационных техник мой ум продолжает двигаться со скоростью пятьсот миль в час. Я никогда не испытываю безмолвия, а если

свидетельствование и случается, то очень недолгое, наподобие вспышек света. Неужели я попусту растрачиваю время?

Твой ум движется невероятно медленно. Пятьсот миль в час, и только?! И ты называешь это скоростью? Ты движешься невероятно медленно. Ум движется настолько быстро, что никакая скорость ему нипочем. Он быстрее света. Свет движется со скоростью 186 000 миль в секунду; а ум – еще быстрее. Только не нужно ни о чем беспокоиться – ведь в этом и заключается красота ума, его огромное достоинство. Вместо того чтобы относиться к уму отрицательно, вместо того чтобы сражаться с ним, относитесь к нему по-дружески.

Ты говоришь: «Во время выполнения медитационных техник мой ум продолжает двигаться со скоростью пятьсот миль в час» – ну и пусть! Пусть он движется еще быстрее. А ты будь наблюдателем. Наблюдай за тем, как быстро, с какой огромной скоростью движется ум. Наслаждайся этим! Наслаждайся игрой ума.

В санскрите для обозначения этого есть специальный термин: чидвилас – игра сознания. Наслаждайтесь ею! – этой игрой ума, который несется к звездам, движется с невероятной скоростью то туда, то сюда, скачет по всем уголкам бытия. Что же в этом плохого? Пусть это будет прекрасным танцем. Примите его.

Мне кажется, что вы пытаетесь остановить ум; вам это не удастся. Никто не в силах остановить ум! Да, когда-то ум остановится, но остановить его не может никто. Ум останавливается, но не благодаря вашему усилию. Ум останавливается благодаря вашему пониманию.

Просто наблюдайте и попытайтесь увидеть то, что происходит, почему спешит ваш ум. Он спешит не без причины. Попробуйте понять, почему спешит ваш ум, куда он спешит, – возможно, вы честолюбивы. Если ум думает о деньгах, попытайтесь это понять. Ум – это не главное. Вы мечтаете о деньгах, о том, как вы выиграете в лотерею или что-нибудь в этом роде, а затем начинаете планировать, как истратить выигранные деньги, что купить, а что нет. Или же: ум мечтает о том, как вы стали президентом или премьер-министром, и вы начинаете думать, что вам теперь делать, как управлять страной, а то и всем миром. Просто наблюдайте за умом! – за тем, к чему стремится ум.

Внутри вас наверняка таится некое семя. Вы не сумеете остановить ум до тех пор, пока это семя не исчезнет. Ум следует указаниям вашего сокровенного семени. Если кто-то думает о сексе – значит, где-то в нем скрывается подавленная сексуальность. Наблюдайте, куда устремляется ум. Загляните в себя поглубже, отыщите, где скрываются семена.

Вот что я слышал. Приходской священник был очень обеспокоен.

– Послушай, – сказал он служке, – кто-то украл у меня велосипед.

– А куда вы ездили на нем, святой отец? – вежливо спросил тот.

– Только к прихожанам для свершения треб.

Служка предложил святому отцу все воскресное богослужение свести к десяти заповедям.

– Когда вы дойдете до заповеди «Не укради», будем внимательно смотреть на лица прихожан и по выражению лица узнаем вора.

Наступило воскресенье; в завершение проповеди, святой отец начал говорить о заповедях, но вскоре сбился с главной мысли, перескочил на что-то совсем другое и закончил ее кое-как.

– Уважаемый, – сказал служка, – я думал, что вы...

– Знаю, Джайлс, знаю. Но дело в том, что когда я дошел до заповеди «Не прелюбодействуй», я вдруг вспомнил, где я забыл свой велосипед.

Увидьте, где вы забыли свой велосипед. Ум мчится, имея на это определенные причины.

Уму необходимо понимание, осознание. Не надо его останавливать. Если вы попытаетесь его остановить, то, во-первых, вам это не удастся; во-вторых, даже если удастся, – допустим, вы годами будете прилагать неослабевающие усилия – даже если удастся, тогда вы станете тупым. И никакое сатори не произойдет.

Во-первых: вам это не удастся; и это хорошо. Если бы удалось, это было бы огромным несчастьем – вы стали бы тупым, вы бы утратили интеллект. Благодаря этой скорости существует интеллект, благодаря скорости происходит постоянная заточка меча мышления, логики, рассудка. Пожалуйста, не старайтесь его остановить. Я не сторонник тупиц, я здесь не для того, чтобы помогать кому-то стать дураком.

Ради религии многие стали тупоумными, превратились в идиотов – пытаюсь остановить ум, не поняв, почему он движется с такой скоростью... прежде всего: почему? Ум не может двигаться, не имея на это причин. Не вдаваясь в эти причины, не проникнув в глубокие слои подсознания, они просто пытаются его остановить. Они могут это сделать, но вынуждены будут заплатить определенную цену, и этой ценой окажется утрата интеллекта.

Обойдите Индию, вы встретите тысячи саньясинов и махатм; загляните им в глаза – да, это хорошие, милые люди, но тупоумные. Если вы заглянете им в глаза, вы не обнаружите там интеллекта, ни малейшего проблеска. Это не творческие люди; они ничего не создали. Они просто сидят. Они влачат жалкое существование, они не живые люди. Они никоим образом не помогли миру. Они не написали ни одной картины, не сочинили ни одного стихотворения, ни одной песни, ведь для того, чтобы сочинить стихотворение, нужен интеллект, нужны определенные качества ума.

Я не советую вам останавливать ум, наоборот, я советую вам понять его. Вместе с пониманием происходит чудо. Оно состоит в том, что одновременно с пониманием, по мере того как вы постигаете причины и глубоко всматриваетесь в них, эти причины исчезают, и ум сбавляет скорость. Но интеллект не исчезает, потому что над ним не совершается насилие.

Что вы делаете, если не устраняете причины посредством понимания? Например: вы ведете машину и, продолжая нажимать на педаль газа, нажимаете на педаль тормоза. Так вы испортите весь механизм автомобиля. Есть большая вероятность того, что вы попадете в аварию. Это нельзя делать одновременно. Если вы нажимаете на тормоз, отпустите педаль газа; не нажимайте на нее. Если же нажимаете на педаль газа, не нажимайте на тормоз. Не делайте это одновременно, иначе вы испортите весь механизм; вы делаете две несовместимые вещи.

Вы носите в себе честолюбие – и пытаетесь остановить ум? Честолюбие порождает скорость, а вы увеличиваете скорость и одновременно тормозите ум. Вы разрушите хрупкий механизм ума, ведь ум – очень хрупкая вещь, самая хрупкая из всех. Не ведите себя с умом безрассудно.

Нет никакой нужды останавливать его.

Ты говоришь: «Я никогда не испытываю безмолвия, а если свидетельствование и случается, то очень недолгое, наподобие вспышек света».

Считай себя счастливым! Ведь это нечто такое, что обладает громадной ценностью. Эти вспышки не есть обычные вспышки. Не думай, что они случаются просто так. Миллионы людей не знают даже этих проблесков. Они проживут жизнь и умрут, и никогда не узнают, что такое свидетельствование, – не испытают его даже на мгновение. Ты – счастливiec, тебе повезло.

Но ты не испытываешь благодарности. Если ты не будешь благодарен, эти вспышки прекратятся; почувствуй себя благодарным, и они усилятся. Когда есть благодарность, все усиливается. Чувствуй себя счастливым, потому что на тебя снизошло благословение, – и они будут усиливаться. Если есть это положительное качество, все будет усиливаться.

«А если свидетельствование и случается, то очень недолгое».

Что ж с того, что недолгое? Если оно случилось в один-единственный момент, значит, оно может случаться; вы почувствуете его вкус. А ощутив его вкус, вы постепенно будете создавать все больше и больше ситуаций, в которых оно будет случаться все чаще и чаще.

«Неужели я попусту растрачиваю время?»

Ты не можешь растратить время, потому что ты им не владеешь. Можно растратить что-нибудь такое, чем ты владеешь. Временем ты не владеешь.

Так или иначе время будет потрачено, неважно, медитируешь ты или нет. Время пронесется мимо. Что бы ты ни делал, делаешь ты что-либо или ничего не делаешь – время уходит. Ты не можешь сохранить время, поэтому – как ты можешь его растратить? Растратить можно только то, что можно сохранить. Ты не владеешь временем. Забудь о нем!

Лучше всего ты сможешь использовать время, если будешь переживать эти проблески, – в конце концов ты обнаружишь, что сохранились только те моменты, которые были моментами свидетельства, а все остальное вылетело в трубу. Деньги, которые ты заработал, – все это вылетело в трубу. Лишь те немногочисленные моменты, в которые ты переживал кратковременные вспышки свидетельства, лишь они и остались. Только эти моменты и уйдут вместе с тобой, когда ты расстанешься с жизнью, – только они и могут уйти, ибо эти моменты принадлежат вечности, они не принадлежат времени.

Будь счастлив, что это происходит. Это всегда происходит очень медленно. Капля за каплей наполняют огромный океан. Капля за каплей – и он наполняется; капля за каплей – и появляется океан. Воспринимай это с благодарностью, с радостью, с чувством признательности. И не пытайся останавливать ум. Пусть ум движется со своей скоростью, ты же – наблюдай.

ПРОСТО ПОВЕРНИТЕСЬ НА 180 ГРАДУСОВ

Два поляка ехали на автомобиле. Когда они стали подъезжать к перекрестку, тот, что сидел за рулем, сказал своему приятелю: «Выгляни, пожалуйста, в окно и посмотри: указатель поворота работает?»

Тот высунулся из машины, увидел, что указатель поворота мигает, и стал кричать своему приятелю: «Да, работает – нет, не работает; да, работает – нет, не работает; да, работает – нет, не работает».

Бхагван, если бы меня спросили, имел ли я опыт свидетельства, мне пришлось бы ответить то же самое: «Да, испытываю – нет, не испытываю; да, испытываю – нет, не испытываю». Похоже ли все это на путь домой?

Нет – потому что речь идет о вашем свидетельствовании, хотя оно тоже может возникать и исчезать, хотя ваш ответ может быть точно таким же, как у поляка, ответившего, что указатель работает: «Да – нет – да – нет...»

Функция указателя в том и состоит, чтобы включиться – выключиться, включиться – выключиться. Но не смейтесь над беднягой поляком. Что касается его осознания, то он осознает полностью. Когда указатель работает, он говорит «да»; когда указатель не работает, он говорит «нет». Его осознание указателя постоянно. Указатель то загорается, то гаснет, но поляк остается полностью осознанным – и когда указатель включен, и когда он выключен, и когда он горит, и когда он погас. Его осознание постоянно.

Если вы можете дать о своем свидетельствовании такой же ответ: «Да, свидетельствую – нет, не свидетельствую; да, свидетельствую – нет, не свидетельствую», тогда вы должны помнить о том, что за этими моментами свидетельства скрывается нечто большее, что свидетельствует весь этот процесс. Кто-то свидетельствует, что иногда вы свидетельствуете, а иногда не свидетельствуете, и делает это постоянно.

Ваше свидетельство превратилось в обычный указатель; пусть вас это не беспокоит. Вы должны ставить акцент на вечном, постоянном, непрерывном – это вечное существует. Оно существует в каждом из нас, просто мы его забыли.

Но даже когда мы о нем забываем, оно продолжает существовать, исполненное совершенства. Оно подобно зеркалу, которое может отразить все, которое все отражает, только вы стоите к зеркалу спиной. Бедное зеркало отражает вашу спину.

Повернитесь – и оно отразит ваше лицо.

Раскройте свое сердце – и оно отразит ваше сердце.



Выложите все, не скрывайте ни одной карты – и оно отразит всю вашу реальность.

Но если вы стоите к зеркалу спиной и, оглядываясь по сторонам, спрашиваете у людей: «Кто я такой?», то во всем виноваты вы сами. Потому что всегда найдутся идиоты, которые придут и примутся вас учить: «Вот твой путь. Делай так и ты познаешь, кто ты такой».

Не нужно никакого метода, достаточно повернуться на 180 градусов – а это не метод.

Зеркало – вот ваша сущность.

Вы вряд ли воспринимали этот анекдот под таким углом. Если вы кому-нибудь его расскажете, тот наверняка рассмеется: какой глупый поляк, ведь функция указателя в этом и состоит: загореться – погаснуть, загореться – погаснуть. Но вот вы рассказали его мне – и я не смог над ним просто посмеяться, потому что вижу в нем нечто большее, чем повод для смеха, чего, вероятно, никто не видит.

Этот поляк постоянно пребывает начеку. Он не упускает ни одного момента, ни одной детали.

И когда вы говорите «да, свидетельствую», затем, после исчезновения явления, вы говорите «нет, не свидетельствую», и когда оно появляется опять, снова говорите «да, свидетельствую»... то это показывает, что за всеми моментами свидетельствования и отсутствия свидетельствования скрывается что-то еще. За ними скрывается подлинный свидетель, который отражает изменчивый процесс, принимаемый вами за свидетеля. Этот изменчивый процесс не есть подлинный свидетель, он только указатель.

Забудьте про указатель.

Помните о том постоянном отражении, которое пребывает внутри вас в течение двадцати четырех часов в сутки, безмолвно наблюдая за всем. Медленно, медленно очищайте зеркало – на нем столько пыли, оседавшей веками. Сотрите эту пыль.

И однажды, когда зеркало будет совершенно чистым, моменты свидетельствования и не-свидетельствования исчезнут: вы станете просто свидетелем.

А до тех пор, пока вы не обретете постоянного, как вечность, свидетельствования, все иные виды свидетельствования будут лишь частью вашего ума. Никакой ценностью они не обладают.

## НА ВЕРШИНЕ ВСЕ ПУТИ СЛИВАЮТСЯ ВОЕДИНО

Является ли осознание более высокой ценностью, чем любовь?

Высший пик – это кульминация всех ценностей: истины, любви, осознания, подлинности, цельности. На самом верху они неразделимы. Они разделены только в темных долинах нашего бессознательного. Они разделены только тогда, когда они замутнены, смешаны с примесями. Очищаясь, они становятся единым целым; чем они чище, тем ближе друг к другу.

Например: любая ценность существует на многих уровнях; любая ценность – это лестница со множеством ступеней. Любовь – это страсть, самая нижняя ступенька, соприкасающаяся с адом; но любовь – это и молитва, самая верхняя ступенька, соприкасающаяся с раем. Между этими двумя ступенями имеется много разных уровней.

В страсти всего один процент любви: остальные девяносто девять процентов – примеси: ревность, уловки эго, жажда обладания, гнев, сексуальность. Страсть – скорее физическое, химическое явление; в ее глубине ничего, кроме этого, нет. Она очень поверхностна, не проникает даже под кожу.

По мере того как вы поднимаетесь, явления становятся все глубже; они приобретают новые измерения. То, что ограничивалось физиологией, обретает психологическое измерение. То, что было только биологией, становится

психологией. У нас общая биология со всеми животными, но в психологии что-то общее лишь с немногими.

Когда любовь проникает еще выше – или глубже, что то же самое, тогда в ней возникает духовное измерение. Она становится метафизической. Только людям, подобным Будде, Кришне, Христу, ведомо это качество любви.

Любовь присутствует на всем пути, как и любые другие ценности. Когда любовь абсолютно чиста, вы не сможете отличить ее от осознания; теперь они не два, а одно. Вы не сможете отличить любовь от Бога; они не два, а одно. Отсюда и утверждение Иисуса, что Бог – это любовь. Он делает их синонимами; в этом – глубочайшее прозрение.

На периферии все удалено друг от друга; на периферии существование многолико. По мере того как вы приближаетесь к центру, эта многоликость расплавляется, растворяется, и начинает возникать единство. В центре все едино.

Поэтому ваш вопрос уместен только в том случае, если вам не известны высшие состояния любви и осознания. Если же вы видели проблеск Эвереста, высшего пика, тогда ваш вопрос неуместен.

Ты спрашиваешь: «Является ли осознание более высокой ценностью, чем любовь?»

Нет ничего более высокого и более низкого; на самом деле не существует двух ценностей. Есть два пути, ведущих из долины к вершине. Один – путь осознания, медитации; путь дзен. Другой – путь любви, путь преданных, бхактов, суфиев. Когда вы начинаете путешествие, это два разных пути; и вам приходится выбирать. Но какой бы путь вы ни выбрали, он неизбежно приведет вас к вершине. И по мере того, как вы будете подходить к вершине, вы будете все больше удивляться: идущие по другому пути все ближе и ближе приближаются к вам. Ваши пути начинают сливаться. К тому времени, когда вы достигнете вершины, они сольются воедино.

Человек, идущий по пути осознания, открывает, что любовь – это следствие, побочный продукт, тень его осознания. А человек, идущий по пути любви, открывает, что осознание – это следствие, побочный продукт, тень его любви. Они – две стороны одной монеты.

И запомните: если вашему осознанию не достает любви, значит, оно еще мутное, еще не достигло стопроцентной чистоты. Оно не является истинным осознанием; в нем есть примесь неосознания. Оно не есть чистый свет; внутри вас есть вкрапления темноты, которые действуют, функционируют, оказывают на вас воздействие, властвуют над вами. Если вашей любви не достает осознания, значит, подлинной любовью она не является. Вероятно, это нечто более низкое, приближающееся скорее к страсти, чем к молитве.

Так пусть это будет критерием: если вы следуете по пути осознания, пусть критерием будет любовь. Когда ваше осознание внезапно расцветет любовью, то, отбросив все сомнения, найдите – осознание случилось, самадхи достигнуто. Если же вы следуете по пути любви, пусть критерием, пробным камнем будет осознание. Когда внезапно, ниоткуда, в самом центре вашей любви возникнет пламя осознания, тогда, отбросив все сомнения, найдите... Радуйтесь! Вы пришли домой.

#### ПРАЗДНУЮЩЕЕ СОЗНАНИЕ

Проработав несколько лет с катарсическими техниками, я чувствую, как ко мне приходит глубокая внутренняя гармония, душевное спокойствие и центрированность. Но ведь Ты сказал, что, прежде чем достичь последней стадии самадхи, человек проходит через небывалый хаос. Как мне узнать, миновал ли я уже стадию хаоса?

Во-первых: вы прожили в хаосе сотни жизней. В этой истории нет ничего нового, она очень давняя. Во-вторых: динамические методы медитации, основанные на катарсисе, позволяют выбросить наружу тот хаос, что

пребывает в вас. Этим они и прекрасны. Сидеть молча вы не можете, зато можете без всяких трудностей заниматься динамическими или хаотическими медитациями. После того как хаос выброшен наружу, вас начинает посещать безмолвие. Вот теперь вы сможете сидеть молча. При правильном и постоянном выполнении медитационных техник, основанные на катарсисе, растворят весь ваш хаос во внешнем мире. Вы сможете обойтись без стадии безумия. Этим они и прекрасны. Безумие будет выброшено наружу, как и предусмотрено в катарсических техниках.

Но если вы сидите безмолвно, как советует Патанджали... у Патанджали не было катарсических техник, да они в то время и не были нужны. Люди от рождения были очень спокойными, мирными, бесхитростными. Ум функционировал тогда не очень интенсивно. У них был здоровый сон, они жили как животные. Их мышление было не слишком интенсивным, оно не было логическим, рациональным, люди больше сосредоточивались на сердце, подобно первобытным туземцам, которые остаются такими и в наши дни. Да и жизнь была такой, что автоматически вызывала различные виды катарсиса.

Например, лесоруб: ему не нужен был никакой катарсис, потому что, когда он рубил лес, все его инстинкты, связанные с убийством, выбрасывались наружу. Срубить дерево – все равно, что его убить. Каменотесу не нужно было катарсической медитации. Он и без того занимался ею весь день. Но современный человек оказался в совершенно других условиях. Теперь вас окружает такой комфорт, что никакой возможности для катарсиса нет, разве что вы будете гонять, как безумный, на машине.

Вот почему на Западе ежегодно в автомобильных катастрофах погибает такое огромное количество людей. Это самая смертельная болезнь. Ни рак, ни туберкулез, ни какая-либо другая болезнь не уносит столько жизней, как езда на автомобиле. Во время второй мировой войны за год погибали миллионы людей; ежегодно во всем мире из-за водителей-безумцев в автокатастрофах гибнет людей больше.

Если у вас есть машина, вы, наверное, замечали, что всякий раз, когда вы чем-то раздражены, вы едете быстрее, чем обычно. Вы давите на педаль газа, забывая о тормозах. Когда вы до краев переполнены ненавистью и злобой, автомобиль становится средством их выражения. Да и как иначе, ведь в окружении такого комфорта вы все меньше действуете телом, все больше живете умом.

Те, кому известно кое-что о глубинных центрах мозга, утверждают, что работающие руками люди более спокойны и менее напряжены; у них здоровый сон, потому что руки соединены с глубочайшими слоями ума, с глубинным центром мозга: правая рука соединена с левым полушарием, а левая рука – с правым полушарием. Когда вы работаете руками, энергия перетекает из головы в руки и высвобождается. Люди, работающие руками, не нуждаются в катарсисе. Но люди, работающие головой, постоянно нуждаются в катарсисе, потому что они аккумулируют в себе много энергии, а их тело лишено возможности вывода ее наружу. Энергия накапливается внутри ума; человек становится сумасшедшим.

В нашей культуре, в нашем обществе – в конторе, на фабрике, в магазине – люди, работающие головами, считаются главными (heads): главный клерк, главный управляющий; а люди, работающие руками, – подчиненными (hands). Само слово «рабочие» (hands) приобрело осуждающий оттенок.

Когда Патанджали работал над сутрами, мир был совершенно иным. Люди были «рабочими». Никакой особой нужды в катарсисе не возникало; сама жизнь была катарсисом. В то время люди без всяких трудностей могли сидеть молча, а вот вы не можете. Поэтому мне и приходится изобретать катарсические методы. Только после них вы сможете сидеть молча, но не раньше.

«Проработав несколько лет с катарсическими техниками, я чувствую, как ко мне приходит глубокая внутренняя гармония, душевное спокойствие и центрированность».

Только не надо беспокоиться; пусть все идет своим путем. Теперь в ваши дела начинает совать свой нос ум. Ум говорит: «Разве это возможно?»

Ведь сначала я должен пройти через хаос». Эта мысль способна вызвать хаос.

Вот что я заметил: люди страстно желают безмолвия, а когда оно появляется, не могут в это поверить. Особенно это трудно тем, кто постоянно себя осуждал: «Не может быть! Если бы это был человек, подобный Будде или Христу, но я? Нет, это невозможно». Они приходят ко мне; они встревожены наступлением безмолвия: «Оно истинно, или я его воображаю?» К чему это беспокойство? Даже если вы его воображаете, ведь это лучше, чем воображать гнев, воображать секс, воображать страсть.

Поверьте мне: безмолвие вообразить невозможно. Для воображения нужна какая-либо форма, у безмолвия формы нет. Воображение – это мышление в образах, у безмолвия образа нет. Вы не можете его вообразить. Никакой возможности для этого нет. Вы не можете вообразить просветление, не можете вообразить сатори, самадхи, безмолвие – просто не можете. Для воображения нужна основа, нужна форма, а безмолвие бесформенно, неопределимо. Никто еще не нарисовал безмолвия; да и не сможет его нарисовать. Никто не высек его из камня, да и не сможет этого сделать.

Вы не можете вообразить безмолвия. Ум занимается обманом. Ум скажет: «Наверняка это воображение. При чем тут ты? Разве возможно, чтобы безмолвие случилось с таким глупым человеком, как ты? – должно быть, ты воображаешь», или: «Этот хитрый Ошо тебя загипнотизировал. Тебя, конечно, обманули».

Не выдумывайте себе подобных проблем. В жизни их и без того достаточно. Когда безмолвие случается, наслаждайтесь им, празднуйте его. Это значит, что хаотические силы выброшены наружу. Ум ведет свою последнюю игру. Он играет до последнего; он продолжает играть до конца. Даже в самый последний момент, когда просветление вот-вот случится, и тогда ум ведет свою игру, ибо это его последняя битва.

Не беспокойтесь о том, подлинно безмолвие или неподлинно, придет после него хаос или не придет, потому что, думая подобным образом, вы привносите хаос. Ваша мысль способна вызвать хаос, а когда он будет вызван, ум скажет: «Вот видишь, я же тебе говорил».

Ум невероятно упорен в осуществлении своих замыслов. Сначала он бросает вам семя, а когда оно проклюнулось, он торжествует: «Вот видишь, я же говорил, что тебя обманули». Наступил хаос, и Принесла его эта самая мысль. Поэтому незачем беспокоиться о том, должен наступить в будущем хаос или нет, окончился он уже или нет? Непосредственно сейчас вы безмолвны – почему бы вам это не отпраздновать? Я заявляю вам: если вы празднуете, безмолвие возрастает.

В мире сознания ничто так не полезно, как праздник. Праздник подобен поливанию саженца. Беспокойство – полная противоположность празднику, оно подобно обрубанию корней. Чувствуйте себя счастливым! Танцуйте вместе со своим безмолвием. Вам дан момент – разве этого мало? Зачем просить чего-то большего? Завтра само о себе позаботится. Этого момента более чем достаточно; почему бы им не жить, не праздновать его, не делиться им, не наслаждаться им? Пусть он станет песней, танцем, поэзией; пусть он станет созидательным. Пусть ваше безмолвие станет созидательным; сделайте что-нибудь с его помощью.

Существуют тысячи возможностей, потому что нет ничего созидательнее безмолвия. Не обязательно становиться великим, всемирно известным художником, таким как Пикассо; не обязательно становиться Генри Муром; не обязательно становиться великим поэтом. Честолюбивое стремление к величию исходит от ума, а не от безмолвия.

По-своему, как умеете, пусть даже неумело, нарисуйте что-нибудь. По-своему, как умеете, пусть даже неумело, сочините хайку. По-своему, как умеете, пусть даже неумело, спойте песню, станцуйте, отпразднуйте, и вы обнаружите, что следующий момент приносит еще больше безмолвия. И тогда вы поймете, что чем больше вы празднуете, тем больше вам дается; чем больше вы делитесь, тем способнее становитесь к восприятию безмолвия, которое с каждым моментом возрастает.

Последующий момент рождается из настоящего, так зачем о нем беспокоиться? Если этот момент безмолвен, то разве следующий момент может стать хаосом? Откуда возникает следующий момент? Он возникает из этого момента. Если я счастлив в этот момент, разве я могу быть несчастным в следующий момент?

Если вы хотите в следующий момент быть несчастным, вам нужно стать несчастным еще в этот момент, ибо из несчастья рождается несчастье, а из счастья рождается счастье. Какой бы урожай вы ни хотели собрать в следующий момент, сеять вам придется прямо сейчас. Как только вы позволяете себе беспокойство и начинаете думать, что наступит хаос, он действительно наступает – ведь вы сами его привнесли. Теперь вам придется пожинать хаос; он уже наступил. Нет никакой нужды ждать следующего момента; хаос уже здесь.

Запомните следующее (даже если это покажется вам необычным): когда вы печальны, вы никогда не думаете о том, что ваша печаль, возможно, плод воображения. Я не встречал еще человека, который счел бы свою печаль плодом воображения. Печаль реальна на все сто процентов. Ну, а счастье? – вот здесь – то мысль сразу идет наперекосяк, и вы начинаете думать: «Возможно, это все мое воображение». Когда вы напряжены, вы никогда не думаете, что это воображение. Если о своем напряжении и страдании вы сможете думать как о плодах воображения, то они исчезнут. А если о своем безмолвии и счастье будете думать как о плодах воображения, то исчезнут они.

Все, что воспринимается как реальное, реальным и становится. Все, что воспринимается как нереальное, становится нереальным. Вы – творец окружающего вас мира, запомните это. Так трудно достичь момента счастья, блаженства – не растрчивайте его на мышление. Ведь если вы ничего не делаете, то возможно возникновение беспокойства. Если вы ничего не делаете – не танцуете, не поете, ни в чем не участвуете – это вполне возможно. Энергия, которая могла бы быть созидательной, породит беспокойство. Она создаст внутри новые напряжения.

Энергия должна быть созидательной. Если вы не потратите ее на созидание счастья, эта энергия будет потрачена на созидание несчастья. Ваши привычки созидать несчастье столь глубоки, что энергия течет в сторону несчастья легко и естественно. А вот созидать счастье – очень нелегкая задача.

Поэтому в первые дни вам придется постоянно осознавать. Всякий раз, когда наступает момент счастья, позволяйте ему захватить вас, овладеть вами. Наслаждайтесь им тотально; разве следующий момент может оказаться иным? С чего он будет иным? Откуда он придет?

Ваше время создается внутри вас. Ваше время не такое, как мое время. Существует столько же разновидностей времени, сколько существует умов. Единого времени не существует. Если бы существовало единое время, тогда возникли бы трудности. Тогда среди всего несчастного человечества никто не смог бы стать буддой, потому что у всех было бы одно и то же время. Нет, оно не одно и то же. Мое время исходит из меня – это мое создание. Если этот момент прекрасен, то следующий момент рождается еще более прекрасным, – это мое время. Если этот момент печален для вас, тогда рождается еще более печальный момент, – это ваше время. Существуют миллионы параллельных временных линий. Есть и такие люди, но их немного, которые существуют вне времени, – те, кто достиг состояния не-ума. У них нет времени, потому что они не думают о прошлом; оно ушло, о нем думают только глупцы. Когда что-то ушло – оно ушло.

Есть одна буддийская мантра: Гате гате, пара гате – сваха; «Ушло, ушло, совсем ушло; пусть сторит». Прошлое ушло, будущее еще не наступило. Зачем же о нем беспокоиться? Когда оно придет, тогда и посмотрим. Вы все равно встретитесь с ним, так зачем о нем беспокоиться?

Прошлое – ушло, будущее – еще не наступило. Остается только этот момент – чистый, насыщенный энергией. Живите им! Вас посетило безмолвие, будьте за это благодарны. Вы испытали блаженство, поблагодарите Бога,

доверьтесь моменту. Если вы ему доверитесь, этот момент начнет расти. Если же не доверитесь, он уже отравлен вами.

## НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Чем больше я наблюдаю за собой, тем больше чувствую фальшь своего эго. Я стал чужаком по отношению к самому себе и перестал понимать, что во мне фальшиво. В результате возникает неприятное чувство отсутствия указаний, наличие которых я ощущал ранее.

Такое бывает; такое обязательно должно случиться. И запомните: если такое случилось, это нужно счесть за счастье; это благоприятный признак. Когда отправляешься во внутреннее путешествие, все представляется ясным и устойчивым, поскольку контроль осуществляет эго, а у эго есть свои указания. У эго есть маршрутные карты, эго здесь хозяин.

Когда вы продвигаетесь в своем путешествии вперед, эго постепенно улетучивается, становится все более фальшивым, все более напоминает обман, галлюцинацию. Когда начинаешь пробуждаться от сна, указания исчезают. Теперь старый хозяин – больше не хозяин, а новый еще не появился. В такой момент возникает замешательство, хаос. Это благоприятный признак.

Половина путешествия позади, но вы испытываете неприятное чувство, потому что кажетесь себе потерянным, чужаком по отношению к самому себе, перестаете понимать, кто вы такой. Раньше вы это знали: вы знали свое имя, свою анкету, свой адрес, свой банковский счет – все было определено, вы были тем-то и тем-то. Вы отождествлялись со своим эго. Теперь же все это улетучивается, старый дом рушится, и вы не знаете: кто вы и где вы. Все мрачно, небо затянуто облаками, прежняя определенность утрачена.

Это хорошо, ибо прежняя определенность была фиктивной. Собственно говоря, она и не являлась определенностью. Глубоко под ней существовала неопределенность. Вот почему, когда эго улетучивается, вы утрачиваете чувство определенности. Теперь вам открываются глубинные слои вашей сущности – и вы становитесь сами себе чужаком. Вы всегда были чужаком, но эго обманывало вас, вызывая ощущение, будто вы знаете себя. Сон был очень крепок, он казался невероятно реальным.

Утром, пробуждаясь, вы внезапно ощущаете, что не знаете, кто вы и где вы. Испытывали ли вы хоть однажды это чувство – когда, пробуждаясь ото сна, вы несколько мгновений не можете понять: где вы, кто вы и что с вами происходит? То же самое бывает, когда человек пробуждается от сна эго. Вы чувствуете беспокойство, шаткость, и тем не менее это нужно почитать за счастье. Если же вы воспримете это как несчастье, тогда вы вернетесь к старому положению дел, где все было определенным, нанесено на маршрутную карту, резко очерчено, где все указания были ясными, где вы все знали.

Отбросьте прочь беспокойство. Даже если оно останется, не обращайтесь на него внимания. Пусть оно будет, а вы – просто наблюдайте, и оно уйдет. Вскоре беспокойство исчезнет. Оно существует только из-за вашей привычки к определенности. Вы не знаете, как жить в мире, где все неопределенно. Вы не знаете, как жить в ненадежном мире. Беспокойство существует из-за прежней надежности. Оно существует из-за вашей старой привычки, из-за пережитка. Оно уйдет. Нужно просто ждать, наблюдать, расслабиться и радоваться тому, что нечто произошло. Поверьте мне: это благоприятный признак. Многие повернули в этой точке назад, чтобы снова почувствовать себя уютно, удобно, в домашней обстановке. Они отступили. Они уже приближались к цели, но повернули назад. Не отступайте; идите дальше. Неопределенность – это хорошо, в ней нет ничего плохого. Вам нужно только настроиться на нее, вот и все.

Вы настроены на мир эго, где все определено, где все надежно. Неважно, что на вашей поверхности фальшь, зато все выглядит прекрасным,

каким ему и следует быть. Вы нуждаетесь в небольшой настройке на неопределенность существования.

Существование неопределенно, ненадежно, опасно. Существование – это поток: все движется, изменяется. Это необычный мир; свыкнитесь с ним. Имейте немного мужества и не оглядывайтесь назад, смотрите вперед; вскоре сама неопределенность станет прекрасной, сама ненадежность станет прекрасной.

Фактически только ненадежность и прекрасна, поскольку ненадежность – это жизнь. Надежность уродлива, она – часть смерти, вот почему смерть надежна. Единственный способ жить – это жить без указаний. Когда вы живете, руководствуясь указаниями, вы живете фальшивой жизнью. Идеалы, указания, разного рода дисциплина – вы что-то навязываете своей жизни, кроите свою жизнь по шаблону, не позволяете ей быть, пытаетесь что-то из нее сделать. Указания агрессивны, а все идеалы – уродливы. Благодаря им вы потеряете себя. Вы никогда не достигнете своей сущности.

Становление – это не сущность. Всякое становление, всякое усилие стать чем-то будут вам что-то навязывать. Это агрессивное усилие. Вы можете стать святым, но в вашей святости будет присутствовать уродство. Я вам заявляю, я подчеркиваю следующее: жить без каких-либо указаний – это единственно возможная святость. В этом случае вы, конечно, можете стать грешником и однако же будете обладать при этом священностью, святостью.

Жизнь священна; не нужно ничего ей навязывать, не нужно кроить ее по шаблону, не нужно снабжать какими-то нормами, дисциплиной и порядком. У жизни свой собственный порядок, своя дисциплина. Вы просто движетесь вместе с ней, плывете вместе с ней и не пытаетесь толкать реку. Течет река – вы сливаетесь с ней воедино, и река выносит вас в океан. Жизнь саньясина – это жизнь событий, а не дел. В этом случае ваша сущность постепенно поднимается над облаками, уходит за пределы облаков и конфликтов. Внезапно вы обретаете свободу. В беспорядке жизни вы обнаруживаете новый порядок, но теперь это совершенно иной порядок. В нем нет ничего навязанного вами, он – неотъемлемая часть самой жизни.

У деревьев тоже есть порядок, как есть он у рек и у гор, но этот порядок не навязан моралистами, святошами, попами. Они ни к кому не ходят, чтобы узнать очередные указания. Это истинный порядок: он – в самой жизни. Как только исчезает эго, которое манипулировало, толкало и тянуло – «делай то, делай это», – как только вы полностью освобождаетесь от эго, тогда к вам приходит дисциплина, внутренняя дисциплина. Она беспричинна. Она ничего не ищет, она просто случается: подобно тому, как вы дышите, подобно тому, как голодны и насыщаетесь, подобно тому, как чувствуете сонливость и отправляетесь спать. Это внутренний, истинный порядок. Он придет тогда, когда вы настроитесь на надежность, когда настроитесь на свою отчужденность, когда настроитесь на свою непознанную сущность.

В дзене есть изречение, одно из самых прекрасных: когда человек живет в мире, то горы – это горы, реки – это реки. Когда человек входит в медитацию, то горы теперь – больше не горы, реки – больше не реки. Все пребывает в беспорядке и хаосе. Когда же человек достигает сатори, самадхи, тогда снова реки – это реки, а горы – это горы.

Существует три стадии: на первой – вы уверенно обращаетесь с эго, на третьей – уверенно обращаетесь с не-эго, а между ними – хаос, когда определенность эго исчезла, а определенность жизни еще не пришла. Это момент с небывальными возможностями, момент, чреватый очень многим. Если вы испугаетесь и повернете назад, вы его упустите.

Подлинная определенность – впереди, эта определенность не противостоит неопределенности. Подлинная надежность – впереди, эта надежность не противостоит ненадежности. Эта надежность настолько безбрежна, что содержит ненадежность внутри себя. Она настолько безбрежна, что не боится ненадежности. Она впитывает в себя ненадежность, она содержит в себе все противоречия. Кто-то может назвать это ненадежностью, а кто-то – надежностью. Фактически она ни то и ни другое, или же – и то, и другое. Если вы чувствуете, что стали чужаком по

отношению к самому себе, то празднуйте это, благодарите за это. Это редкий момент; наслаждайтесь им. Чем больше вы будете наслаждаться, тем больше будете обнаруживать, что определенность приближается к вам все ближе, приближается все быстрее. Если вы можете праздновать свою отчужденность, свою неукорененность, свою бездомность, то вы оказываетесь внезапно дома – наступила третья стадия.

#### ПОДСЧИТЫВАЙТЕ МОМЕНТЫ ОСОЗНАВАНИЯ

Ты говоришь нам: осознавайте все – а это значит быть свидетелем всего, каждого действия. Когда я решаю осознавать во время работы, я забываю об осознании, когда же начинаю осознавать, что не осознавал, тогда испытываю чувство вины; я чувствую, что совершил ошибку. Пожалуйста, объясни это.

Для того, кто пытается осознавать во время работы, это – одна из главных проблем, так как работа требует от вас, чтобы вы полностью себя забыли. Вы должны настолько глубоко в нее погрузиться... как будто вы при этом не присутствуете. До тех пор, пока нет полного вовлечения, работа остается поверхностной.

Для всего великого, создаваемого человеком, – в живописи, поэзии, архитектуре, скульптуре, в любой сфере жизни – требуется, чтобы вы были полностью вовлечены. А если вы одновременно попытаетесь осознавать, ваша работа никогда не станет первоклассной, ибо вас в ней не будет.

Поэтому для осознания во время работы требуется необычайная тренированность и дисциплина, и начинать нужно с самых простых действий, например, с прогулки. Вы можете гулять и осознавать при этом, что гуляете, – каждый шаг можно наполнить осознанием. Или с приема пищи... подобно тому, как пьют чай в дзенских монастырях (это называется «чайной церемонией»), ибо, прихлебывая чай, можно оставаться бдительным и осознающим.

Эти действия незначительны, но начинать лучше всего с них. Не нужно начинать, допустим, с живописи или танца – это очень глубокие и сложные явления. Начинайте с незначительных действий повседневной, обыденной жизни. По мере того как вы будете привыкать к осознанию, по мере того как осознание будет становиться чем-то вроде дыхания – оно не требует от вас никаких усилий, оно стало спонтанным, – вы сможете осознавать любое действие, любую работу.

Но не забывайте о следующем условии: вы не должны прилагать усилий; все должно исходить из спонтанности. Тогда рисуя и сочиняя музыку, танцуя и даже фехтуя с неприятелем, вы остаетесь полностью осознающим. Только это осознание не есть осознание, которого вы хотите. Это не начало; это кульминация долгой дисциплины. Иногда, впрочем, это может случиться и без дисциплины.

Но такое случается в жизни очень редко – в чрезвычайных обстоятельствах. В повседневной жизни вам следует идти простым путем. Сначала научитесь осознавать те действия, которые не требуют вашего вовлечения. Вы гуляете и продолжаете думать; едите и продолжаете думать. Замените мышление осознанием. Продолжайте есть и оставайтесь бдительным к процессу еды. Гуляйте – но замените мышление осознанием. Не прекращайте прогулки; возможно, она немного замедлится и станет более грациозной. Несмотря на незначительность подобных действий, осознание оказывается возможным. И по мере того как вы будете становиться все более искусным, используйте все более сложные виды деятельности.

Придет день, когда вы будете совершать любой вид деятельности от начала до конца, оставаясь в то же время бдительным.

Ты говоришь: «Когда я решаю осознавать во время работы, я забываю об осознании». Это не должно быть твоим решением, это должно быть долгой



дисциплиной. Осознание приходит спонтанно; не надо вызывать его, не надо принуждать к нему.

«Когда же начинаю осознавать, что не осознавал, тогда испытываю чувство вины». А вот это – полнейшая глупость. Когда вы начинаете осознавать, что не осознавали, будьте довольны тем, что осознаете хотя бы сейчас. Для концепции вины в моем учении места нет.

Вина – это одна из разновидностей рака души. Все религии использовали вину, чтобы сломить чувство вашего достоинства, чувство самоуважения и превратить вас в рабов. Вам не нужно испытывать чувство вины, ведь это вполне естественно. Осознание – настолько великая вещь, что если вы можете осознавать хотя бы в течение нескольких секунд – радуйтесь. Не обращайте внимания на те моменты, когда вы забываете. Обращайте внимание на то состояние, когда вы внезапно вспоминаете: «Я не осознавал». Будьте счастливы от того, что хотя бы через несколько часов осознание вернулось.

Не превращайте это в раскаяние, вину, печаль – потому что вина и печаль вам не помогут. Глубоко внутри вы будете чувствовать поражение. А как только в вас обоснуется чувство поражения, осознавать будет еще труднее.

Измените всю направленность своего сознания. Ведь это превосходно, что вы осознали то, что вы забыли осознавать. Теперь не забывайте столь долго, насколько это возможно. Вы снова забудете, снова вспомните, но всякий раз промежуток беспомыслия будет все меньше и меньше. Если вы будете избегать вины, христианской в своей основе, интервалы неосознания будут становиться все короче и однажды вообще исчезнут. Осознание станет подобным дыханию, сердцебиению, циркуляции крови – и будет длиться день за днем. Так что будьте внимательны и не испытывайте чувство вины, нет ничего такого, из-за чего следовало бы испытывать вину. То, что растения не слушают католических священников, чрезвычайно показательно. Иначе они бы и розам внушили чувство вины: «Почему у вас шипы?» И роза, танцующая, когда веет ветер, когда идет дождь, когда светит солнце, внезапно опечалилась бы. Танец бы исчез, радость исчезла, аромат исчез. Теперь шипы стали бы ее единственной реальностью, превратились бы в рану – «Почему у вас шипы?»

Но так как не найдется ни одного куста розы настолько глупого, чтобы слушать священников, то розы продолжают свой танец, а вместе с розами танцуют и шипы.

Бытие не испытывает чувства вины. И в тот момент, когда человек перестает его испытывать, он становится частью всеобщего потока жизни. Это и есть просветление, сознание без вины, радость от всего, что приносится жизнью: свет прекрасен, темнота – тоже.

Если вы не сможете найти ничего, из-за чего чувствовали бы себя виновным, вы станете для меня религиозным человеком. А для так называемых религий вы нерелигиозны до тех пор, пока не начнете испытывать вину: чем больше вины вы чувствуете за собой, тем вы религиознее.

Люди мучают себя, желая себя наказать, покарать. Люди постятся; бьют себя кулаками в грудь до тех пор, пока грудь не начинает кровоточить. Такие люди для меня – психопаты; они нерелигиозны. Так называемые религии научили их, что если они совершили что-нибудь плохое, то лучше наказать себя самим, чем быть наказанным Богом в день Страшного Суда, – ибо Его наказание низринет вас в бездонный мрак ада на веки вечные. Нет никакого спасения, нет никакого выхода – если вы попали в ад, возврата нет.

Всему человечеству в той или иной степени было внушено чувство вины. Вина лишила ваши глаза сияния; она лишила ваше лицо красоты; она лишила вас грациозности, без всякой на то необходимости она низвела вас до уровня преступника.

Запомните: человек хрупок и слаб, человеку свойственно ошибаться. Люди, которые придумали поговорку: «Человеку свойственно ошибаться», придумали также и поговорку: «Богу свойственно прощать». Со вторым я не совсем согласен.

Я говорю: «Человеку свойственно ошибаться и человеку же свойственно прощать». Прощать самому себе – одна из величайших добродетелей: если вы не можете простить самому себе, вы не сможете простить и никому другому – такое невозможно. Вы все изранены, исполнены вины – как же вы сможете кому-то простить? Ваши так называемые святые не перестают утверждать, что вы попадете в ад. Но все дело в том, что в аду-то живут они! Даже Богу они не могут позволить простить вас!

Великий суфийский поэт Омар Хайям в своей книге «Рубайят», всемирно известном поэтическом сборнике, писал: «Я буду пить, танцевать, любить. Я совершу все виды греха, потому что я верю, что Бог милосерден, – он простит. Мои грехи – ничтожны; его великодушие – безмерно». Немного спустя священники узнали о его книге – в то время книги писались от руки, печатных станков не было... Священники сочли, что он писал кощунственные вещи, вроде такой: «Не беспокойся, продолжай делать все, что тебе хочется, потому что Бог – это чистое милосердие и любовь. Сколько грехов ты сможешь совершить за семьдесят лет жизни? – по сравнению с его великодушием, это ничто».

Омар Хайям был также известным, прославленным в своей стране математиком. Священники пришли к нему и сказали: «Что такое ты пишешь? Ты лишаешь людей религиозности! Вызывай в людях страх, говори им, что Бог справедлив: если ты совершил грех, то будешь наказан. Никакого милосердия не будет».

При жизни Омара Хайяма его книгу сжигали. Как только находили список этой книги, священники тут же его сжигали, потому что этот человек проповедовал очень опасную идею.

Если она распространится среди людей и каждый начнет наслаждаться жизнью, что же тогда будет со священниками? Что будет со святыми? Что будет с их мифологией, повествующей об аде, небесах и Боге? Все растает как дым.

Лично для меня Омар Хайям – один из просветленных суфийских мистиков, и все, что он говорит, несет в себе потрясающую истину. Он вовсе не призывает людей грешить. Он хочет сказать, что им не следует чувствовать себя виноватыми. Если вы делаете что-то неверно, не делайте этого впредь. Если понимаете, что это кому-то повредит, не делайте этого впредь. Но чувствовать себя виноватым – нет никакой нужды, раскаиваться – нет никакой нужды, карать и мучить себя – нет никакой нужды.

Я хочу полностью изменить направленность вашего сознания. Вместо того чтобы подсчитывать, сколько раз вы забывали об осознании, подсчитывайте те прекрасные моменты, когда вы были кристально чистым и осознанным. Этих немногих моментов достаточно, чтобы вас спасти, исцелить, вылечить. Если вы станете обращать на них внимание, они будут расти и распространяться в вашем сознании. Вся темнота неосознания медленно исчезнет.

Сначала вам будет приходиться на ум, что работать и одновременно осознать, пожалуй, невозможно. Но поверьте мне, что это не только возможно, но и довольно легко. Надо только правильно начать. Не начинайте сразу с Э, Ю, Я, начните с А, Б, В.

В жизни мы очень многое упускаем, потому что неправильно начинаем. Все следует начинать с самого начала. Наши умы нетерпеливы; мы все хотим сделать побыстрее. Мы хотим взлететь на самый верх лестницы, перескакивая через ступеньки.

А это предвещает полную неудачу. Потерпев же однажды неудачу в осознании, – а это неудача немалая, – вы, возможно, откажетесь от него навсегда. Неудача больно ранит.

Поэтому все, что обладает такой же ценностью, как осознание, – поскольку это может открыть все двери тайн бытия, привести вас к храму Бога, – следует начинать очень осторожно, с самого начала, и двигаться надо очень медленно.

Немного терпения, и цель окажется не так уж далеко.

УПРОЩАЙТЕ НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО

Как провести различие между наблюдателем и той частью ума, которая наблюдает за другой частью ума? Может ли наблюдатель наблюдать за самим собой? Однажды я решил, что мне это удалось, но в тот же день я услышал, как Ты сказал во время лекции: «Если вы думаете, что обрели наблюдателя, вы его упустили». С тех пор я стал пытаться наблюдать телесные ощущения, мысли и чувства. Чаше всего я захвачен ими, но изредка переживаю небывалую расслабленность, ничто не остается стоять – движение просто продолжается. Нужно ли что-нибудь делать?

Нужно начать наблюдать за телом в то время, когда оно гуляет, сидит, ложится спать, ест. Следует начинать с самого грубого, потому что это проще, а затем перейти к более тонким опытам. Потом начать наблюдать за мыслями. Когда человек станет знатоком в наблюдении за мыслями, ему следует наблюдать за своими ощущениями. Когда вы почувствуете, что способны наблюдать за ощущениями, вам следует перейти к наблюдению за настроениями, которые еще тоньше и неопределеннее, чем ощущения.

Чудо наблюдения состоит в том, что по мере наблюдения за телом ваш наблюдатель становится сильнее; по мере наблюдения за мыслями он становится еще сильнее; по мере наблюдения за ощущениями наблюдатель набирается еще больше сил. Когда же вы наблюдаете за своими настроениями, наблюдатель становится настолько сильным, что способен оставаться наедине с собой, наблюдая себя, – подобно тому, как свеча освещает темной ночью не только пространство вокруг себя, но и саму себя.

Обрести наблюдателя во всей его чистоте – величайшее духовное достижение, потому что наблюдатель в вас – это ваша душа, наблюдатель в вас – это ваше бессмертие. Но никогда, ни на одно мгновение не думайте: «Мне это удалось», потому что в тот же момент вы все упустите.

Наблюдение – бесконечный процесс; вы проникаете все глубже и глубже, но никогда не достигаете конца, где можете сказать: «Мне это удалось». Чем глубже вы проникаете, тем больше осознаете, что участвуете в процессе, который длится вечно и у которого нет ни конца, ни начала.

Но люди наблюдают только других и не прилагают усилий, чтобы наблюдать самих себя. Каждый наблюдает – и это самое поверхностное наблюдение, – что другой делает, как он одет, как он выглядит. Наблюдает каждый; наблюдение не есть нечто новое, неизвестное вам. Его нужно только углубить и направить не на других, а, словно стрелу, на свои собственные ощущения, мысли, настроение и, в конечном итоге, – на самого наблюдателя.

В поезде напротив священника сидит еврей.

– Скажите мне, ваше преподобие, почему вы носите воротничок задом наперед?

– Потому что я отец, – отвечает священник.

– Я тоже отец, но не ношу воротничок так, как вы, – говорит еврей.

– Да, но я же отец тысяч, – говорит священник.

– В таком случае, – отвечает еврей, – вам следовало бы носить задом наперед брюки.

Люди очень наблюдательны, когда это касается кого-нибудь другого.

Два поляка пошли прогуляться. Внезапно начался дождь.

– Раскрой быстрее зонтик, – сказал один.

– Бесполезно, – ответил его друг, – он весь в дырках.

– Зачем же ты его взял?

– А я не думал, что пойдет дождь.

Вы охотно смеетесь над нелепыми поступками других, но смеялись ли вы когда-нибудь над самим собой? Ловили ли себя на том, что занимаетесь чем-то нелепым? Нет, вы оставляете себя без наблюдения; все ваше наблюдение направлено на других, и от него нет никакой пользы.

Используйте энергию наблюдения для преобразования своего существа. Это принесет вам столько блаженства и столько благословения, что вы не можете себе этого даже вообразить. Процесс простой – но как только вы начинаете использовать его для работы над собой, он становится медитацией.

Медитация возникает из чего угодно.

Все, что ведет вас к самим себе, – это медитация. Чрезвычайно важно найти свою собственную медитацию, в ней вы обретете великую радость. Поскольку это ваша собственная находка, а не навязанный кем-то ритуал – вы будете испытывать удовольствие от все более глубокого проникновения в нее. Чем глубже вы будете проникать, тем счастливее будете становиться – мирный, безмолвный, цельный, облагороженный, изящный.

Всем вам известно, что такое наблюдение, поэтому никаких трудностей с обучением наблюдению нет, это лишь смена объектов наблюдения. Придвиньте их поближе.

Понаблюдайте за своим телом и вы будете удивлены. Я могу двигать рукой, не наблюдая за ней, и двигать ею с наблюдением. Вы не заметите разницы, но я ее чувствую. Когда я двигаю рукой с наблюдением, в этом есть грация и красота, спокойствие и безмолвие. Вы можете ходить, наблюдая каждый свой шаг, и получите от этого всю пользу, какую может принести вам ходьба как упражнение, а кроме того как величественно простая медитация.

Храм в Бодхгайя, где Гаутама Будда достиг просветления, был воздвигнут в память о двух вещах; одна из них – дерево Бодхи, под которым Будда имел обыкновение сидеть. Тут же, рядом с деревом, лежат небольшие камни, предназначенные для медленной ходьбы по ним. Сначала он медитировал сидя, а когда чувствовал, что сидение его утомляет и телу требуется небольшая разминка, – начинал ходить по этим камням. Он занимался медитацией во время ходьбы.

Когда я был в Бодхгайя, где руководил медитационным лагерем, я отправился в этот храм. Я увидел там буддийских лам из Тибета, Японии, Китая. Все они почтительно склонялись перед деревом, но я не видел ни одного, кто оказал бы почтение камням, по которым Будда прошел мили и мили. Я сказал им: «Это несправедливо. Вы не должны забывать эти камни, к которым миллионы раз прикасались ноги Гаутамы Будды. Но я знаю, почему вы не обращаете на них внимания: вы совершенно забыли о том, какое большое значение придавал Будда тому, что вы должны наблюдать каждое движение своего тела – ходьбу, сидение, лежание».

Не позволяйте ни одному мгновению протекать бессознательно. Наблюдение отточит ваше сознание. Это и есть подлинная религия; все остальное – лишь разговоры. Вот ты спрашиваешь меня: «Существует ли нечто большее?» Если вы сможете только наблюдать, ничего другого вам не потребуется.

Все мои усилия здесь сводятся к тому, чтобы сделать религию как можно более простой. Все религии проделывали прямо противоположное: они все усложняли – и сделались настолько сложными, что люди и не пытались выполнять их требования. В буддийских писаниях перечисляется, например, тридцать три тысячи правил, которых должен придерживаться буддийский монах; запомнить их и то невозможно. Одного этого числа – тридцать три тысячи – достаточно, чтобы у вас поехала крыша: «Ну нет, с меня хватит! Вся моя жизнь пойдет насмарку». Я же учу вас: найдите всего одно правило, которое подходит вам, которое, как вы чувствуете, вам соответствует – и этого достаточно.

#### СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ ПОДОБНО РАЗБРАСЫВАНИЮ СЕМЯН

Как наблюдение ведет к не-уму? Я все больше и больше наблюдаю свое тело, свои мысли, свои ощущения и чувства, и это прекрасно. Но мгновения, когда мыслей нет, очень редки. Когда я слышу, как Ты говоришь: «Медитация – это свидетельство», я чувствую, что понимаю. Но когда Ты говоришь о «не-уме», это кажется мне далеко не простым. Пожалуйста, разъясни.

Медитация – очень долгое путешествие. Когда я говорю: «Медитация – это свидетельство», то имею в виду начало путешествия. А когда

говору: «Медитация – это не-ум», то имею в виду его окончание. Свидетельствование – это начало, а не-ум – завершение. Свидетельствование – это метод достижения не-ума.

Вы почувствуете, и это естественно, что свидетельствование легче. Оно примыкает к вам вплотную. Но свидетельствование – лишь семена, после чего следует долгий период ожидания – и не только ожидания, но и веры в то, что семя прорастет, что оно превратится в куст, что однажды наступит весна и куст покроется цветами. Не-ум – это последняя стадия цветения.

Конечно, разбрасывать семена нетрудно, это в ваших руках. Но появление цветов от вас уже не зависит. Вы можете вскопать землю, а вот появятся цветы сами по себе. Вы не можете заставить их появиться. Весна – вне пределов вашей досягаемости. Но если вы подготовились правильно, тогда весна наступит. Это гарантировано на сто процентов.

Ты продвигаешься совершенно правильно. Свидетельствование – это путь, и время от времени ты на мгновение испытываешь отсутствие мыслей. Это проблески не-ума, которые длятся всего лишь мгновение.

Запомните один фундаментальный закон: то, что существует лишь мгновение, может стать вечным, ведь вам всегда дается одно мгновение – и никогда два мгновения одновременно. Если вы научились превращать одно мгновение в состояние отсутствия мыслей, вы узнаете секрет. Тогда нет никакого препятствия, способного помешать вашему преображению. Второе мгновение также придет одно, с точно таким же потенциалом, с точно такой же возможностью.

Если вам известен этот секрет, у вас есть отмычка, способная открыть любое мгновение для проблеска не-ума. Не-ум – это окончательная стадия, когда ум навсегда исчезает, а лишенный мыслей зазор становится подлинной реальностью. Если такие редкие проблески случаются, они показывают, что вы – на правильном пути, что вы применяете правильный метод.

Но будьте терпеливым. Бытие требует огромного терпения. Окончательные тайнства открываются только тем, кто обладает огромным терпением.

Как только человек входит в состояние не-ума, ничто уже не сможет отвлечь его от его сущности. Нет силы могущественнее, чем сила не-ума. Такому человеку невозможно причинить вред. Ни привязанность, ни алчность, ни зависть, ни гнев – ничто не может в нем появиться. Не-ум – это чистое, безоблачное небо.

Вы спрашиваете: «Как наблюдение ведет к не-уму?» Есть один важный закон: мысли не способны жить собственной жизнью. Они паразиты. Они живут за счет вашего отождествления с ними. Когда вы говорите: «Я сержусь», вы питаете свой гнев жизненной энергией, так как отождествляетесь с гневом.

Но когда вы говорите: «Я наблюдаю вспышки гнева на внутреннем экране моего ума», вы не питаете свой гнев, не оживляете его, не добавляете новой энергии. Вы сможете увидеть все это, потому что вы не отождествляетесь. Гнев совершенно бессилен, он не может на вас повлиять, не изменяет вас, на вас не воздействует. Он совершенно истощен, он мертв. Он проплывет мимо и оставит небо незамутненным, а экран ума пустым.

И вот вы начинаете медленно избавляться от своих мыслей. В этом и заключается процесс свидетельствования и наблюдения. Георгий Гурджиев называл это «не-отождествлением». Вы не отождествляетесь со своими мыслями. Вы беспристрастно стоите в стороне, как будто это мысли кого-то другого. Вы разорвали с ними все связи. Только в этом случае вы сможете их наблюдать.

Для наблюдения необходима определенная дистанция. Если вы отождествились, этой дистанции не возникает, мысли расположены к вам слишком близко. Все равно что придвинуть зеркало слишком близко к лицу – вы не увидите в нем своего лица. Нужна определенная дистанция, только тогда вы увидите в зеркале свое лицо.

Если мысли расположены к вам слишком близко, вы не сможете наблюдать, ваши мысли воздействуют на вас и окрашивают вас. Гнев делает вас гневным, жадность – жадным, страсть – страстным, поскольку между ними и вами нет никакой дистанции. Они так близки к вам, что вы обязательно решите, что вы и ваши мысли – одно и то же.

Наблюдение разрушает это единство и создает разделение. Чем больше вы наблюдаете, тем больше становится дистанция; чем больше дистанция, тем меньше энергии получают от вас мысли, а никакого другого источника у них нет.

Вскоре они начнут умирать, исчезать. В те мгновения, когда они будут исчезать, у вас возникнут первые проблески не-ума – так, как ты это и испытываешь. Ты говоришь: «Я все больше и больше наблюдаю свое тело, свои мысли, свои ощущения и чувства, и это прекрасно». Но это лишь начало. Даже начало несказанно прекрасно. Пребывание на верном пути, даже если вы не делаете ни одного шага, будет приносить вам беспричинную несказанную радость.

А когда вы начнете двигаться по верному пути, ваше блаженство, ваши прекрасные переживания будут становиться более глубокими и обширными, обогащаясь новыми нюансами, расцветая новыми цветами, издавая новые ароматы.

Ты говоришь: «Но мгновения, когда мыслей нет, очень редки». Это уже огромное достижение, потому что даже один такой зазор у людей – большая редкость. В их мыслях всегда аврал. Одна мысль бесперебойно следует за другой. Бодрствуете вы или спите – конвейер не останавливается. То, что вы называете сновидениями, есть не что иное, как мысли в зрительном облике, поскольку бессознательному уму неизвестны языки, в основе которых лежат буквы.

То, что ты испытываешь, – великолепный показатель того, что ты находишься на правильном пути. Перед искателем всегда возникает вопрос: в правильном ли направлении он движется? Никакой уверенности, никакой надежности, никакой гарантии здесь нет. Открыты все измерения; как же выбрать правильное?

Существует критерий того, как нужно выбирать. Если движение по определенному пути, если использование определенной методики доставляет вам радость, усиливает вашу чувствительность, делает более наблюдательным, наделяет чувством безмерного благополучия, это и является признаком того, что вы идете по правильному пути. Если же вы становитесь все более несчастным, злобным, эгоистичным, жадным, похотливым, то это признак того, что вы двигаетесь по неправильному пути.

На правильном пути ваше блаженство день ото дня будет возрастать. А ваши переживания будут становиться невероятно психоделическими, все более красочными; краски будут такими, каких вы никогда не видели, ароматы – такими, каких вы никогда не ощущали. В этом случае вы можете идти по пути, не опасаясь, что идете не туда.

Ваши внутренние переживания будут удерживать вас на верном пути. Помните только о том, что они все время будут усиливаться. Это означает, что вы двигаетесь. Сейчас вы лишь изредка испытываете мгновения отсутствия мыслей. Это – достижение, это – огромный успех, так как большинство людей за всю свою жизнь не испытывает ни одного мгновения отсутствия мыслей. Эти зазоры станут увеличиваться. По мере того как вы будете все более центрированным, все более наблюдательным, эти зазоры будут становиться все больше, и если вы продолжаете двигаться прямо, не оглядываясь назад и не отклоняясь в сторону, недалек тот день, когда вы впервые обнаружите, что зазоры стали настолько большими, что проходят часы, а у вас не возникает ни одной мысли. Теперь вы испытали более основательные переживания не-ума.

Окончательный успех приходит тогда, когда не-ум окружает вас на протяжении двадцати четырех часов в сутки. Это не значит что вы не способны воспользоваться своим умом, хотя именно этот довод приводят те, кто о не-уме ничего не знает.

Не-ум не означает, что вы не можете воспользоваться умом. Он означает лишь то, что ум не может воспользоваться вами. Не-ум не означает, что ум разрушен. Не-ум означает, что ум отложен в сторону. Вы можете привести его в действие в любой момент, когда вам потребуются установить связь с миром, – в этом случае он станет вашим слугой. Сейчас же – он ваш хозяин.

Даже когда вы сидите в одиночестве, он не останавливается: бу, бу, бу, – и вы ничего не в силах поделаться. Вы совершенно беспомощны.

Не-ум означает, что ум поставлен на свое место. Ум-слуга – это великолепный инструмент. Ум-хозяин способен принести огромное несчастье, он опасен. Он может разрушить всю вашу жизнь.

Ум – это лишь средство, которое помогает вам установить связь с другими. Когда вы одни, никакой нужды в уме нет. Но всякий раз, когда вам необходимо им воспользоваться, вы это делаете. И запомните еще одно: ум, который часами безмолвствует, становится благодаря отдыху свежим, юным, созидательным, чувствительным.

Ум обычного человека начинает функционировать в возрасте трех-четырёх лет и безостановочно действует на протяжении семидесяти-восемидесяти лет. Понятно, что такой ум вряд ли будет созидательным. Он невероятно утомлен, утомлен всевозможной чепухой. Миллионы людей в мире живут, не зная, что такое творчество. А творчество – это одно из самых великих и блаженных переживаний. Но их ум так утомлен, он не переполнен энергией.

Человек не-ума позволяет своему уму отдыхать, его ум полон энергии, невероятно чувствителен, готов, получив приказ, немедленно начать действовать. И не случайно, что у людей, открывших не-ум... в их словах возникает некое волшебство. Когда они пользуются своим умом, чувствуется, что это – божественный дар, что он обладает притягательной силой. Он обладает потрясающей спонтанностью и свежестью, какая бывает у капелек росы перед восходом солнца. Ведь ум – это самое прекрасное средство выражения и созидания, которое выработала природа.

Поэтому человек медитации, или, иными словами, человек не-ума, даже прозу обращает в поэзию. Его слова без малейшего усилия становятся настолько авторитетными, что не нуждаются в особых доводах, они сами оказываются своими доводами. Сила, которую они в себе несут, становится истиной, не требующей доказательств. Нет никакой нужды в их поддержке со стороны логики или со стороны писаний. Слова человека не-ума обладают внутренней достоверностью. И если вы готовы воспринимать и слушать, вы почувствуете в своем сердце, что это – истина, не требующая доказательств.

Ты говоришь: «Когда я слышу, как Ты говоришь: «Медитация – это свидетельствование», я чувствую, что понимаю. Но когда Ты говоришь о не-уме, это кажется мне далеко не простым». А разве это может показаться простым? Ведь это ваша будущая возможность. Медитация, которая вам известна, находится на начальной стадии, но у вас уже есть определенный опыт, и он позволяет вам понять меня. А если вы можете понять, что такое медитация, тогда вам не о чем беспокоиться. Медитация неизбежно приводит к не-уму, подобно тому, как река течет к океану, хотя у нее нет никаких карт, никаких проводников.

Любая река в конце концов достигает океана. Любая медитация в конце концов достигает состояния не-ума.

Но вполне естественно, что, когда Ганг странствует по горам и долинам Гималаев, он и понятия не имеет о том, что есть океан, он не способен представить себе существование океана, хотя и стремится к океану, поскольку вода обладает врожденной способностью находить самое низкое место, а океан – это самое низкое место. Рождаясь на вершинах Гималаев, реки стремятся вниз и в конце концов неизбежно находят океан.

Медитация – противоположный процесс: она поднимается ко все более высоким пикам. А последним пиком является не-ум. Не-ум – пустое слово, но оно точно передает смысл просветления, освобождения, свободы от всякой кабалы, опыт переживания бессмертия и вечности.

Это все громкие слова, а мне совсем не хочется вас пугать. Поэтому я использую простое слово: не-ум. Что такое ум, вы знаете. Поэтому можете представить себе и такое состояние, когда он более не действует.

Как только этот ум перестает действовать, вы становитесь частью космического, вселенского ума. Когда вы становитесь частью вселенского ума, ваш индивидуальный ум превращается в прекрасного слугу. Он признал своего хозяина. А для тех, кто все еще скован индивидуальным умом, он

доставляет из вселенского ума информацию. Когда я говорю, обращаясь к вам, то в действительности меня использует вселенная. Мои слова – это не мои слова, они принадлежат вселенской истине. В этом их сила, их богоданность, их волшебство.

#### ДОСТАТОЧНО ОДНОГО СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ

Я слышала, как Ты говорил: «Прекратите делание. Наблюдайте». Немного спустя я услышала, как Ты сказал, что ум должен быть нашим слугой, а не хозяином. Создается впечатление, что не нужно ничего делать, только наблюдать. Но все-таки хочется спросить: помимо наблюдения, можно ли еще что-нибудь делать с этим непослушным слугой?

Помимо наблюдения, с этим непослушным слугой нечего больше делать. На первый взгляд, это кажется слишком простым решением столь сложной проблемы. Но такова часть тайны бытия. Проблема может быть очень сложной – решение может оказаться очень простым.

Наблюдение, свидетельство, осознание – все эти слова кажутся бессильными дать решение сложнейших проблем ума. Тысячи лет наследия, традиции, обусловленности, предрассудков – разве они могут исчезнуть от простого наблюдения? И тем не менее они исчезают.

Как говорил Гаутама Будда, если в доме горит свет, воры, зная, что хозяин бодрствует, не подойдут к этому дому близко. Через окна и двери виден свет – это неподходящее время для проникновения в дом. Когда же свет потушен, воров влечет к этому дому. Темнота становится приглашением. Точно так же, любил повторять Гаутама Будда, обстоит дело и с вашими мыслями, воображением, сновидениями, тревогами, со всем вашим умом.

Если есть свидетель, то его вполне можно уподобить свету. Тогда воры разбегаются. Но если воры видят, что никакого свидетеля нет, они созывают своих родственников и приятелей, говоря: «Давай войдем». Явление это так же просто, как и свет. В тот момент, когда вы вносите свет, темнота исчезает. Вы больше не спрашиваете: «Достаточно ли одного света для того, чтобы темнота исчезла?» Или: «Когда мы зажжем свет, нужно ли делать что-то еще, чтобы темнота исчезла?»

Нет, поскольку присутствие света – это отсутствие темноты, а отсутствие света – присутствие темноты. Присутствие свидетеля – это отсутствие ума, а отсутствие свидетеля – присутствие ума.

Поэтому с того момента, как вы начнете наблюдать, и, по мере того как ваш наблюдатель будет становиться все сильнее, ваш ум будет постепенно слабеть. И как только ум поймет, что наблюдатель достиг своей зрелости, ум тотчас же подчинится ему и превратится в прекрасного слугу. Ум – это механизм. Когда приходит хозяин, становится возможным воспользоваться этой машиной.

Если хозяина нет или он крепко спит, тогда машина проделывает то, что ей заблагорассудится. Никто не отдает ей приказаний, никто не скажет: «Стоп! Этого делать нельзя». И тогда ум постепенно убеждает себя в том, что он-то и является хозяином и что на протяжении тысячелетий он был вашим хозяином.

Когда же вы пытаетесь стать свидетелем, он сражается не на жизнь, а на смерть. Он совершенно забыл, что является вашим слугой. Вы отсутствовали слишком долго – он вас не признает. Потому-то и возникает борьба между свидетелем и мыслями. Но окончательная победа – за вами, потому что и природа, и бытие хотят, чтобы вы были хозяином, а ум – слугой. Тогда все становится гармоничным. Тогда ум не может работать неправильно. Тогда все экзистенциально успокоено, безмолвно, все течет туда, куда влечет его судьба.

Вам ничего не нужно делать, только наблюдать.

Падди купил на аукционе попугая. Он спросил у аукциониста: «Я заплатил за этого попугая кучу денег, – вы уверены, что он говорящий?» –



«Еще бы мне быть неуверенным, — ответил тот, — ведь это он все время набавлял цену».

Вот насколько ум не способен к осознанию, вот насколько ум глуп. Я слышал, что ирландские атеисты, узнав, что теисты ввели новый вид услуг — молитвы по телефону, — тоже ввели такую услугу, хотя и были атеистами. Соревнующийся ум... они тоже ввели такую услугу. Но когда вы им звоните, никто вам не отвечает.

Двое бродяг сидят ночью у костра. Один из них пребывает в мрачном настроении.

— Знаешь, Джим, — задумчиво произносит он, — жизнь бродяги не так уж хороша, как ее себе представляют. Ночуешь на парковых скамейках или в каком-нибудь холодном сарае. Путешествуешь пешком и все время боишься полиции. Из одного города тебя вышвыривают в другой, из другого — в третий. Не знаешь, где придется в следующий раз поесть; твой же собрат тебя и презирает...

Он замолчал и тяжело вздохнул.

— Ну что ж, — сказал второй бродяга, — если ты так считаешь, почему бы тебе не устроиться на какую-нибудь работу?

— Что? — в изумлении воскликнул первый бродяга. — И признать, что я — неудачник?

Ум привык быть хозяином, но чтобы урезонить его, потребуется не так уж много времени. Свидетельствования будет для этого достаточно. Процесс свидетельства очень тих, но результаты его потрясающи. Чтобы разогнать темноту ума, лучше метода, чем свидетельство, нет. Существует сто двенадцать методов медитации. Я испытал их все на себе — испытал на практике. У меня ушли годы на то, чтобы испробовать каждый из них и выявить его суть.

Испытав на себе все сто двенадцать методов, я был крайне удивлен тем, что их сущностью является свидетельство; в несущественных аспектах они могут отличаться, но центральным пунктом каждого является свидетельство.

Поэтому я могу сказать вам, что во всем мире существует только одна медитация, и это — искусство свидетельства. Оно сделает все — полностью преобразит ваше существо — и оно откроет вам двери Сатьям, Шивам, Сундрам: истину, божественность и красоту всего.

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ МЕДИТАЦИОННЫХ ТЕХНИК

АБДУЛЛА

АУМ

БЕГ, БЕГ ТРУСЦОЙ И ПЛАВАНИЕ

В ПОИСКАХ ПОДЛИННОГО ИСТОЧНИКА

ВИПАССАНА

ВКЛЮЧАЙТЕ ВСЕ

ВНУТРЕННЕЕ РАССМОТРЕНИЕ

ВНУТРЕННИЙ КРУГ

ВНУТРЕННЯЯ ТЕМНОТА

ВОЙДИТЕ В ЯСНОЕ НЕБО

ВХОЖДЕНИЕ В СМЕРТЬ

ВЫБРАСЫВАЯ СОДЕРЖИМОЕ

ВЫВЕДИТЕ ВНУТРЕННЮЮ ТЕМНОТУ НАРУЖУ

ГЛЯДЯ НА КОНЧИК НОСА

ГЛЯДЯ НА ЦЕЛОЕ

ГУРИШАНКАР МЕДИТАЦИЯ

ДЕВАВАНИ

ДЗАДЗЕН

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

ЗАУМНАЯ МЕДИТАЦИЯ  
ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СНОМ  
К САМОМУ ЦЕНТРУ СУЩЕСТВА  
КАК ПЕРО КАСАЕШЬСЯ  
КОЛЬЦО ЛЮБВИ  
КОЛЬЦО ЛЮБВИ В ОДИНОЧКУ  
КТО Я?  
КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ  
МАНДАЛА МЕДИТАЦИЯ  
МЕДИТАЦИЯ В САМОЛЕТЕ  
МЕДИТАЦИЯ ЗОЛОТОЙ СВЕТ  
МЕДИТАЦИЯ КРУЖЕНИЕ  
МЕДИТАЦИЯ КУРЕНИЕ  
МЕДИТАЦИЯ МИСТИЧЕСКАЯ РОЗА  
МЕДИТАЦИЯ МОЛИТВА  
МЕДИТАЦИЯ СМЕХ  
МУЗЫКА КАК МЕДИТАЦИЯ  
НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР В ДЫХАНИИ  
НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР, НАХОДЯСЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ  
НАБЛЮДАЯ ЭФИРНОЕ ПРИСУТСТВИЕ  
НАДАБРАХМА МЕДИТАЦИЯ  
НАТАРАДЖ МЕДИТАЦИЯ  
НАЧАЛО И КОНЕЦ ЗВУКА  
ОБРЕТАЯ СВИДЕТЕЛЯ  
ОТ ГОЛОВЫ К СЕРДЦУ  
ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 1  
ПОДЪЕМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ, 2  
ПОЛЫЙ БАМБУК  
ПРАЗДНУЯ СМЕРТЬ  
ПРОЗРАЧНОЕ ПРИСУТСТВИЕ  
РОДИТЬСЯ ЗАНОВО  
СЕРДЕЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ АТИШИ  
СЕРДЕЧНОЕ ЦЕНТРИРОВАНИЕ  
СЕРДЦЕ ПОКОЯ  
СИЯЮЩЕЕ СЕРДЦЕ  
СМЕХ ДЗЕН  
СОТРЯСАЯСЬ В СЕКСЕ  
ЦЕНТР ЗВУКА  
ЦЕНТР ЦИКЛОНА  
ЧУВСТВУЙТЕ ОТСУТСТВИЕ ВЕЩЕЙ  
ЧУВСТВУЙТЕ: «Я ЕСМЬ»

Сканировал и вычитывал эту книжку – СЕРЁГА.

Эта книга перевернула всю мою жизнь, и сейчас я медитирую 24 часа в сутки – всё благодаря этой книге. Подробно – как это происходило – я описываю на форуме: <http://arion.ru/forum/viewtopic.php?t=314>

На сегодня (24 ноября 2004 года), последней медитацией перевернувшей мою жизнь – является Сердечная медитация Атиши.