

Ошо Оранжевая книга. Измерение неведомого.

Ошо, известный как Бхагаван Шри Раджниш, – просветленный мастер нашего времени. Ошо означает “океанический, растворенный в океане”. Это имя использовалось на Дальнем Востоке со значением “блаженный, тот, кого небо осыпает цветами”.

Эта книга составлена из двух работ Ошо – “Оранжевой книги” и “Измерения неведомого”. Первая – это собрание медитационных техник, вторая – ответы на вопросы учеников.

## ВВЕДЕНИЕ

“Оранжевая книга” является сборником медитационных техник, данных Ошо за истекшие годы, объединенных с выдержками и цитатами из книг по его утренним беседам и вечерним даршанам.

Некоторые из техник – Випассана, Надабрахма, Кружение – были известны медитирующим многих традиций в течение столетий; другие – Динамическая, Кундалини, Гуришанкар – отражают как мудрость этих традиций, так и открытия современной психологии; они являются уникальными предписаниями Ошо для нужд современного человека. Собранные вместе, они предоставляют нам редкую возможность исчерпать все наши усилия, чтобы достичь здесь и сейчас и найти самих себя.

С точки зрения Ошо, как и с точки зрения всех Будд во все времена, только тогда, когда все наши усилия пришли к концу, исчерпаны до конца, и все эти техники стали бесполезными, мы действительно становимся медитирующими и можем увидеть, что отдаленное “здесь и сейчас” – есть просто здесь, сейчас.

А до того – присоединитесь к танцу! Смейтесь и пойте, бегайте, прыгайте и вопите, сидите и глазите, живите, любите и молитесь от восхода до темноты с этими прекрасными медитациями. И не позволяйте своей ежедневной рутине быть извинением тому, что вы не прыгаете и не экспериментируете.

Организация по разделам следует времени, предложенному Ошо, но эти разделы – только рекомендации, а не застывшие категории. Бесконечно лучше заниматься динамической медитацией вечером, чем вообще ей не заниматься. И, если работа позволяет, вы можете петь и танцевать весь день.

Думайте о медитации, как о приключении, а об “Оранжевой книге”, как о вашем гиде.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ошо возможно создал больше техник для осознания людьми их внутренней природы, чем любой другой мастер. Эта книга медитационных техник – небольшая, но важная часть средств используемых им. У Ошо есть необычная способность – обращать события повседневности – жизнь, работу, отношения с другими – в ситуации, в которых мы можем стать более осознанными.

Но техники могут только помочь нам достигнуть определенного предела. Какие бы методы мастер не использовал, это его живое присутствие, его озарение, его понимание заставляет метод работать. Мастер видит, когда метод подходит этому человеку, времени, ситуации. Когда Мастер умирает или другие люди пытаются имитировать методы Мастера, они становятся пустыми ритуалами, набальзамированными трупами, только похожими на жизнь.

И дело не только в том, что мастер видит, что метод подходит. Много больше. Когда ты встречаешь просветленного Мастера происходит чудо, в нас происходит интуитивное признание того, что этот человек представляет нашу высшую возможность, того, что он есть то, чем мы можем быть. Поэтому мастер играет роль катализатора, чтобы пробудить в нас веру в себя, в наше собственное цветение. И этой веры достаточно, чтобы мы встали на Путь.

И фактически Путь не один, хотя цель одна. Каждый из нас уникален и для каждого есть определенный метод, чтобы идти вовнутрь.

Дар Ошо в том, что он работает с полным пониманием сложности человека 20-го века. Он дает нам перспективу с которой мы можем видеть и выбирать

из множества методов. У него нет догмы, под которую все подгоняется. Используется все, что работает, все, что может повысить нашу осознанность – древние методы йоги, недавние методы терапевтов, его собственные уникальные методики.

Ошо покинул тело 19 января 1990 года, но Интернациональная Коммуна Ошо в Индии дает возможность всем людям постичь глубокое видение Ошо человеческой психологии. В Ошо Мультиверсити представлен широкий выбор психологических групп, курсов базирующихся на его учении.

Ошо сказал: "Вся эта жизнь это вызов для роста. Это также подлинная религия и подлинная философия, потому что истинная религия не может быть ничем иным, как истинной психологией. Я называю эту психологию "психологией Будд". Она делает вам великий вызов быть больше чем вы есть. Она дает вам божественную неудовлетворенность. Она разжигает в вас желание идти выше и выше, не выше других, но выше себя".

#### ВЕЛИЧАЙШАЯ РАДОСТЬ В ЖИЗНИ, ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

Первое, что нужно знать, это – что такое медитация. Все остальное последует. Я не могу вам сказать, что вы должны заниматься медитацией, я могу лишь объяснить вам, что это. Если вы меня понимаете, вы будете в медитации, и нет никакого "должны". Если вы меня не понимаете, вы не будете в медитации.

Медитация – это состояние "не-ума". Медитация – это состояние чистого сознания без содержания. Обычно наше сознание слишком переполнено чепухой, совсем как зеркало, покрытое пылью. Ум – постоянная толчея – движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции – это постоянная толчея! День приходит, день уходит. Даже когда вы спите, ум функционирует, он грезит. Это по-прежнему думание, это по-прежнему волнения и печали. Он готовится к следующему дню, продолжается подспудное приготовление.

Такое состояние – не медитация. Как раз противоположное и есть медитация. Когда нет толчеи, и думание прекратилось, ни одна мысль не движется, ни одно желание не удерживается, вы полностью молчаливы – такое молчание и есть медитация. И в этом молчании известна истина, больше никогда. Медитация – это состояние не-ума.

И вы не сможете найти медитацию с помощью ума, так как ум будет вечно находить самого себя. Вы сможете найти медитацию, только отставив ум в сторону, оставаясь холодными, индифферентными, неотожествленными с умом, видя, как ум проходит мимо, но не отождествляясь с ним, не думая, что я есть он.

Медитация – это осознание того, что я не есть ум. Когда это осознание идет глубже и глубже, мало-помалу появляются мгновения – мгновения тишины, мгновения чистого пространства, мгновения прозрачности, мгновения, когда ничто в вас не удерживается, и все постоянно. В эти мгновения безмолвия вы узнаете, кто вы такие, и вы узнаете тайну бытия этой жизни, этого существования.

Приходит день, день великого блаженства, когда медитация становится вашим естественным состоянием.

Ум – это нечто неестественное, он никогда не станет вашим естественным состоянием. Но медитация – это естественное состояние, которое мы утратили. Это – утраченный рай, но рай можно вернуть. Посмотрите в детские глаза, посмотрите – и вы увидите удивительное огромное молчание, невинность. Каждый ребенок приходит с медитативным состоянием, но он должен быть наставлен на пути общества – его нужно научить, как думать, как вычислять, как размышлять, как спорить; его нужно научить словам, языку, понятиям. И мало-помалу он теряет контакт со своей невинностью. Он становится испорченным, загрязненным обществом. Он становится эффективным механизмом, он больше не человек.

Все, что нужно – это снова вернуть это пространство. Вы его уже знали, так что, когда вы в первый раз узнаете медитацию, вы будете удивлены – так как в вас возникает великое чувство, будто вы знали ее раньше. И это чувство правдиво: вы ее уже знали. Вы забыли. Алмаз потерялся в горах

мусора, но если вы сможете их раздвинуть, вы вновь найдете этот алмаз — он ваш.

В действительности, его нельзя потерять, о нем можно лишь забыть. Мы рождены медитаторами, а потом мы изучаем пути ума. Но наша истинная природа остается спрятанной где-то глубоко внутри, подобно подземному течению. Однажды, немного покопав, вы найдете, что источник по-прежнему изливается — источник чистой воды; и величайшая радость в жизни — найти его.

#### МЕДИТАЦИЯ — ЭТО НЕ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Медитация — это не концентрация. Если есть концентрация, то есть тот, кто концентрируется, и есть объект, на котором концентрируются. Есть двойственность. В медитации никого нет внутри и никого — снаружи. Это — не концентрация. Нет никакого разделения между "в" и "вне". "В" перетекает во "вне", "вне" перетекает в "в". Демаркационной линии, границы больше не существует, "в" есть "вне", "вне" есть "в"; это недвойственное сознание.

Концентрация — это двойственное сознание: поэтому концентрация создает усталость; поэтому когда вы концентрируетесь, вы чувствуете истощение, вы не сможете концентрироваться все 24 часа в сутки, вам понадобится время для отдыха. Концентрация никогда не сможет стать вашим естеством. Медитация вас не утомляет, она вас не изнуряет. Медитация может стать 24-часовой день за днем, год за годом. Она может стать вечностью. Это саморасслабление.

Концентрация — это действие. Медитация — это состояние не-воли, состояние не-деяния. Это расслабление. Нужно просто погрузиться в собственную бытие, и оно — идентично БЫТИЮ. В концентрации ум действует исходя из заключений; вы что-то делаете. Концентрация исходит из прошлого. В медитации нет никаких заключений вне ей самой. Вы не делаете ничего особенного, вы просто есть. В ней нет никакого прошлого, она не заражена прошлым. В ней нет никакого будущего, она чиста от будущего. Это то, что Лао Цзы называл вэй-ву-вэй, деяние через недеяние. Это то, о чем говорили мастера дзен "Сидеть в молчании, ничего не делать, весна приходит и трава растет сама по себе". Помните, "сама по себе" — ничего не делается. Вы не тащите траву наверх, весна приходит и трава растет сама по себе. Это состояние — когда вы позволяете жизни идти своим чередом, когда вы не хотите ее направлять, когда вы никак не хотите ее контролировать, когда вы не манипулируете, когда вы не навязываете ей никакой дисциплины — это состояние чистой недисциплинированной спонтанности и есть медитация.

Медитация — в настоящем, в чистом настоящем. Медитация — это непосредственность. Вы не можете медитировать, вы можете быть в медитации. Вы не можете быть в концентрации, но вы можете концентрироваться. Концентрация — это человеческое, медитация — божественное.

#### ВЫБОР МЕДИТАЦИИ

С самого начала найдите то, что подходит вам.

Медитация не должна быть усилием. Если она насильна, она обречена с самого начала. Насильное никогда не сделает вас естественным. Нет нужды создавать конфликт без необходимости. Это нужно понять, так как у ума есть естественная способность медитировать, если вы предоставляете объекты, подходящие ему.

Если вы ориентированы на тело, есть пути достижения Бога через тело, так как тело тоже принадлежит Богу. Если вы чувствуете, что ориентированы на сердце, тогда молитва. Если вы чувствуете, что ориентированы на разум, тогда медитация.

Но мои медитации другие. Я попытался разработать методы, которые могут быть использованы всеми тремя типами. В них используется многое от тела, многое от сердца и многое от разума. Все три соединены вместе и работают с разными людьми по-разному.

Тело-сердце-ум – все мои медитации идут таким путем. Они начинаются с тела, идут через сердце, достигают ума, а потом выходят за их пределы.

Всегда помните – то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь вас, и только то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь. Наслаждение этим означает просто, что это вам подходит. Его ритм совпадает с вами; между вами и методом есть тонкая гармония. Раз вы наслаждаетесь методом – не жадничайте, входите в него настолько, насколько сможете. Вы можете это делать раз или, если возможно, дважды в день. Чем больше вы это делаете, тем больше вы будете этим наслаждаться. Отбросьте метод только тогда, когда радость исчезла, тогда его работа закончена. Ищите другой метод. Ни один метод не сможет вас довести до самого конца. Во время путешествия вы должны будете пересестись на другой поезд много раз. Определенный метод приведет вас к определенному состоянию. За его пределами он уже бесполезен, он уже отработан.

Так что нужно помнить о двух вещах, когда вы наслаждаетесь методом, уйдите в него глубоко, насколько это возможно, но никогда не становитесь зависимым от него, так как однажды вам придется его отбросить. Если вы становитесь слишком зависимым от него, тогда он подобен наркотику; вы его не сможете оставить. Вы им уже не наслаждаетесь – он вам ничего не дает – он стал привычкой. Тогда его можно продолжать, но это подобно движению по кругу; выйти за пределы круга невозможно.

Пусть критерием будет радость. Если радость есть, продолжайте, до последней капли радости – продолжайте. Ее нужно выпить полностью. Ничего не должно оставаться, ни одной капли. А потом будьте способны отбросить это. Изберите какой-нибудь другой метод, который вновь принесет радость. Человек должен измениться много раз. У разных людей по-разному, но очень редко один метод подходит для всего пути.

Нет нужды заниматься множеством медитаций, потому что можно начать делать смущающие и противоречивые вещи, и тогда появляется боль.

Выберите две медитации и придерживайтесь их. В действительности мне бы хотелось, чтобы вы выбрали одну, это было бы лучше всего. Лучше повторять ту, которая вам подходит, много раз. Тогда она пойдет глубже и глубже. Вы пробуете множество вещей – сегодня то, завтра это. Вы изобретаете и свое, так что можете создать множество разочарований. В книге Тантры –112 медитаций. Вы можете сойти с ума. Вы уже безумны!

Медитация – это не шутка. Иногда она может быть опасна. Вы играете с тонким, очень тонким механизмом ума. Иногда нечто маленькое, чего вы не сознавали, может стать опасным. Так что никогда не пробуйте изобретать и не создавайте самодельные медитации. Выберите две и попробуйте делать их в течение нескольких недель.

Когда я говорю "медитируйте", я знаю, что с помощью медитации не достигается ничего, но через медитацию вы, достигаете точки, в которой становится возможным отсутствие медитации.

#### СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Если вы можете создать особое место – маленький храм или уголок дома, где вы ежедневно можете медитировать, – тогда не используйте этот уголок ни для каких других целей, так как у каждой цели своя вибрация. Используйте этот уголок только для медитации и больше ни для чего. Тогда этот уголок переменится и будет каждый день ждать вас. Этот уголок вам поможет, это окружение создаст особую вибрацию, особую атмосферу, в которой вы с большей легкостью сможете идти глубже и глубже. Это – причина строительства храмов, церквей и мечетей – просто иметь место, которое существует только для молитвы и медитации.

Если вы можете выбрать для медитации постоянное время, это также весьма поможет, так как ваше тело, ваш ум – это механизм. Если вы завтракаете в определенный час ежедневно, ваше тело начнет требовать пищи в это время. Иногда вы можете даже играть с этим. Если вы обедаете в час дня, и часы показывают, что сейчас – час дня, вы почувствуете голод, даже если часы идут неправильно, и сейчас – только 11 или 12. Вы глядите на часы, часы показывают час дня – и вы чувствуете голод. Ваше тело – механизм.

Ваш ум – также механизм. Медитируйте ежедневно в одном и том же месте, в одно и то же время, и вы создадите “голод по медитации” и в теле и в уме. Каждый день ваши тело и ум в это особое время будут просить вас заняться медитацией. Это поможет. В вас будет создано пространство, которое станет голодом, жаждой.

В самом начале это очень хорошо. Пока вы не дойдете до точки, в которой медитация станет естественной, и вы сможете медитировать где угодно, в любом месте, в любое время – до этого момента используйте эти механические возможности тела и ума для помощи.

Климат создадут выключенный свет, запах определенных благовоний, определенная одежда – определенной длины и мягкости, определенный коврик, определенная поза. Все это помогает, но не вызывает медитации. Если этому следует кто-нибудь еще, это может стать помехой. Каждый должен найти свой собственный ритуал. Ритуал нужен просто для того, чтобы расслабиться и ждать. А когда вы расслаблены и ждете, это случается; как сон, Бог приходит к вам, как любовь, Бог приходит к вам. Вы не сможете вызвать это по собственной воле, вы не сможете принудительно.

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО ДВЕРЬ К ТАЙНАМ БЫТИЯ. БУДЬТЕ РАСКОВАННЫМ И ЕСТЕСТВЕННЫМ

Можно стать одержимым медитацией, а одержимость это проблема – вы были одержимы деньгами, а теперь вы одержимы медитацией. Проблема не в деньгах, проблема – в одержимости. Вы были одержимы мирским, теперь вы одержимы Богом. Проблема не в мирском, а в одержимости. Нужно быть раскованным и естественным и не одержимым ничем, ни умом, ни медитацией.

Только тогда, когда вы просто цветете – свободные, не одержимые, – к вам приходит высшее.

Все медитации являются тонкими способами, при помощи которых можно сделать вас опьяненными – сделать вас пьяницами божественного.

Первое, что нужно сделать, это рассмеяться, это задаст тон всему дню. Если вы просыпаетесь смеясь, вскоре вы начинаете чувствовать, как абсурдна жизнь. Ничто не серьезно, даже ваши неудачи достойны смеха, даже ваша боль смешна, даже вы смешны.

#### МЕДИТАЦИЯ СМЕХА

Каждое утро, перед тем как вставать, до того, как вы открыли глаза, потянитесь, как кошка. Потянитесь каждой фиброй своего тела. Через 3 или 4 минуты со все еще закрытыми глазами начинайте смеяться. В течение 5 минут просто смейтесь. Сначала вы будете это делать, но вскоре звук ваших попыток вызовет истинный смех. Утратьте себя в смехе. На это может понадобиться несколько дней, пока это действительно произойдет, так как мы совсем отвыкли от этого явления. Но через некоторое время это станет самопроизвольным и изменит всю природу вашего дня.

Для тех, у кого возникают трудности с тотальным смехом, или тех, кто чувствует, что их смех фальшив, Ошо предлагает следующее – простую технику:

Рано утром, перед тем, как вы что-нибудь съели, выпейте почти целый графин воды – теплой воды с солью. Пейте ей и делайте это быстро, иначе вы не сможете выпить много.

Потом просто наклонитесь и кашляните, чтобы вода вылилась назад. Это будет рвота водой и она очистит ваши проводящие пути. Ничего больше не надо делать. В проводящих путях есть блок, так что, когда вы хотите смеяться, он останавливает смех.

В йоге это – обязательная процедура, которой нужно следовать. Ее называют “необходимым очищением”, она удивительно очищает и обеспечивает очень легкий проход – вес блоки растворяются. Вы будете ею наслаждаться и чувствовать чистоту весь день. Смех и слезы, и даже ваша речь будут исходить из самого глубокого центра.

Делайте это в течение 10 дней, и у вас будет самый лучший смех.

\* \* \*

Медитация – это лекарство. Она единственное лекарство. Так что забудьте о своих проблемах, просто двигайтесь в медитацию.

#### МЕДИТАЦИЯ “ЗОЛОТОЙ СВЕТ”

Это простой способ преобразования вашей энергии и направления ее к высшему. Упражнение нужно делать по меньшей мере два раза в день.

Лучшее время – рано утром, как раз перед тем, как встать с постели. В тот момент, когда вы почувствуете, что бодрствуете, что проснулись, делайте ей 20 минут. Делайте ее именно в этот момент, так как когда вы просыпаетесь, вы очень тонки, чувствительны. Когда вы выходите из сна, вы очень свежи и воздействие будет глубоким. Когда вы только что проснулись, вы меньше в уме, чем когда бы то ни было, так что метод может проникнуть через трещины до самой сокровенной сердцевины. Рано утром, когда вы просыпаетесь и когда просыпается вся земля, существует огромная приливная волна энергии пробуждения по всему миру – используйте этот прилив, не упустите этой возможности.

Все древние религии использовали для молитвы раннее утро, когда встает солнце, так как восход солнца – это восход всех энергий бытия. В этот момент вы можете просто прокатиться на волне поднимающейся энергии, это будет легче, чем в другое время. Вечером это будет труднее, энергии спадают, тогда вам придется бороться с течением. Утром вы будете двигаться по течению.

Просто лежите, как вы обычно лежите в своей постели, на спине. Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Это – мужская энергия.

А когда вы выдыхаете, представьте другое: темнота входит в пальцы ног, великая темная река вливается в ваши ступни, поднимается и выходит из головы. Дышите медленно и глубоко, чтобы это представить. Это – женская энергия. Она вас размягчит, сделает восприимчивыми, она вас успокоит и даст вам отдых. Делайте это очень медленно и так как вы выходите из сна, у вас будет очень глубокое и медленное дыхание, потому что тело отдохнуло, оно расслаблено.

Другое наилучшее время – когда вы ложитесь спать, ночью. Ложитесь в постель и на несколько минут расслабьтесь. Когда вы начинаете чувствовать, что вы на грани между сном и бодрствованием, как раз посередине, начинайте упражнение опять. Делайте его 20 минут. Если вы заснете, делая его, это – самое лучшее, так как действие будет оставаться в подсознании и будет продолжать работать.

Если вы практикуете этот простой метод в течение 3 месяцев, вы будете удивлены – нет нужды в подавлении, началось преображение.

#### ОЖИДАНИЕ ВОСХОДА СОЛНЦА

За 15 минут до восхода солнца, когда небо становится светлее, просто ждите и наблюдайте, как ждут возлюбленную: так напряженно, с таким глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом, и молчаливо. И пусть солнце взойдет – продолжайте наблюдать. Нет нужды смотреть; вы можете закрыть глаза. Чувствуйте, что внутри тела одновременно что-то встает.

Когда солнце появляется на горизонте, начинайте чувствовать, что оно совсем рядом с пупком. Оно поднимается там, и здесь внутри пупка оно поднимается, медленно поднимается. Там поднимается солнце, а здесь поднимается точка внутреннего света. Потратьте на это 10 минут. Потом закройте глаза. Когда вы вначале смотрите на солнце с открытыми глазами, он создает негатив, так что, когда вы закрываете глаза, вы можете увидеть солнце, сияющее внутри.

И это вас сильно изменит.

\* \* \*

Вот в чем состоит все искусство медитации: как углубиться в действие, как прекратить думание и как обратить движущуюся энергию с думания на осознание.

#### ХВАЛА ВОСХОДЯЩЕМУ СОЛНЦУ

Встаньте в 5 часов утра, перед восходом, и в течение полутора часов просто пойте, мурлыкайте, стоните. Звуки эти могут и не быть осмысленными, они должны быть экзистенциальными, а не осмысленными. Они должны приносить вам наслаждение – вот и все ^ в этом их и значение. Вы должны раскачиваться. Пусть это будет хвалой восходящему солнцу, и остановитесь только тогда, когда солнце взошло.

Это будет поддерживать в вас определенный ритм в течение всего дня. С самого утра вы будете соответственно настроены и увидите, что день совсем иного качества, вы более любящи, более внимательны, более сострадательны, более дружелюбны и менее жестоки, менее сердиты, менее амбициозны и эгоистичны.

#### БЕГАЙТЕ, ХОДИТЕ И ПЛАВАЙТЕ

Естественно и легко оставаться бдительным, когда вы находитесь в движении. Когда вы просто тихо сидите, естественным является уснуть. Когда вы лежите в постели, очень трудно оставаться бдительным, т.к. вся ситуация помогает вам уснуть.

Но в движении вы естественно не можете уснуть, вы функционируете более бдительным образом. Единственная проблема в том, что движение может стать механическим.

Учитесь сплавливать воедино тело, разум и душу. Отыщите пути, когда вы можете функционировать как единство.

Такое часто случается с бегунами. Может быть вы не думали о беге, как о медитации, но бегуны иногда чувствуют удивительный опыт медитации. И они бывают удивлены, так как они этого не искали – кому придет в голову, что бегун ощутит Бога? Но такое случается. И теперь, все больше и больше, бег становится новым видом медитации.

Она может произойти во время бега. Если вы когда-нибудь были бегуном, если вы наслаждались бегом рано утром, когда воздух свеж и юн, и весь мир возвращается из сна, просыпается – вы бежали и ваше тело функционировало великолепно, свежий воздух, новый мир, рожденный вновь из тьмы ночи, все вокруг поет, вы чувствуете себя настолько живо, что приходит миг, когда бегун исчезает, и есть только бег. Тело, разум и душа начинают функционировать совместно: вдруг высвобождается внутренний оргазм.

Бегуны должны иногда случайно приходить к опыту четвертого состояния – турийя, хотя они его и утратят – они будут думать, что оно возникло из-за бега, что они наслаждались моментом, и что было просто некое настроение. Они его не заметят – но, если его все-таки заметят – мое личное наблюдение состоит в том, что бегун может подойти вплотную к медитации с большей легкостью, чем кто-либо Другой.

Толкотня также может помочь, плавание также может помочь. Все эти действия должны быть преобразованием в медитации.

Отбросьте старые представления о медитации – то, что простое сидение под деревом в стоической позе является медитацией. Это только один из способов, и он удобен лишь для некоторых людей, но не является удобным для всех. Для маленького ребенка это не медитация, а пытка. Для молодого человека, который полон жизни и трепета, это – подавление, а не медитация.

Начинайте бегать по утрам – по дороге. Начинать с полумили, потом одна миля – и так до трех миль. Во время бега используйте все свое тело. Не бегайте так, как если бы вы были в смиренной рубашке. Бегайте как маленький ребенок. Используйте все тело – и руки, и ноги – и бегите. Дышите глубоко и от живота. Потом сядьте под деревом, отдохните, отдышитесь и пусть вас обдувает прохладный ветерок, почувствуйте себя умиротворенно. Это очень поможет. Иногда просто постоит на земле без обуви, и почувствуйте прохладу, мягкость, теплоту. Все, что земля готова

дать вам в этот миг – почувствуйте, и пусть это протекает через вас. И позвольте вашей энергии стекать в землю. Будьте связаны с землей. Если вы связаны с землей, вы связаны с жизнью. Если вы связаны с землей, вы связаны со своим телом. Если вы связаны с землей, вы станете очень чувствительны и центрированы, а это то, что нужно.

Никогда не становитесь специалистом по бегу, оставайтесь любителем, чтобы поддерживать бдительность. Если вы временами чувствуете, что бег стал автоматическим, оставьте его, попытайтесь плавать. Если и это становится автоматическим, тогда танцуйте. Всегда помните, что движение – это лишь ситуация, создающая сознательность. Пока оно создает сознательность, оно хорошо. Если оно перестало творить сознательность, тогда оно бесполезно, измените его в другое движение, в котором вы вновь будете оставаться бдительным, никогда не позволяйте активности стать автоматической.

\* \* \*

Ум – это шип, все техники – шипы, с помощью которых извлекают этот шип.

### “Я СОЗДАЛ СПОСОБЫ”

Ум – очень серьезен, а медитация – совершенно несерьезна.

Когда я это говорю, вы можете возмутиться, так как люди продолжают говорить о медитации очень серьезно. Но медитация – несерьезна. Она как игра – несерьезна. Искренна, но несерьезна. Она не нечто, подобное работе; она больше похожа на игру. Игра не вид активности. Даже если она активна, она не является активностью. Игра это просто удовольствие. Эта активность не ведет никуда, она не мотивированна. Наоборот, она – просто чистая, текущая энергия.

Но это – трудно, так как мы настолько включены в активность. Мы были настолько активны, что активность стала глубоко укоренившейся одержимостью. Даже во сне мы активны. Даже расслабление мы превращаем в активность, мы делаем усилие, чтобы расслабиться. Это абсурдно! Но так происходит из-за роботоподобных привычек ума.

Так что же делать? Только не-активность приводит вас к вашему внутреннему центру, но ум не может решить, как быть не-активным. Так что же делать?

Я создал способы. Способы, состоящие в том, чтобы быть настолько активными, что активность просто иссякает, быть настолько активными, что разум, помешанный на активности, выбрасывается из вашей сущности. Только тогда, после глубокого катарсиса, вы можете впасть в не-активность, и в вас возникнет проблеск мира, который не является миром усилия.

Если вы знаете этот мир, вы можете входить в него безо всякого усилия. Если у вас есть чувство этого – как быть просто здесь и сейчас, не делая ничего – вы можете входить в него в любой миг, вы можете оставаться в нем, где бы вы ни были. Вы можете быть активным внешне, а внутри – глубоко неактивны.

Катарсические методы – современное изобретение. Во времена Будды они не были нужны, так как люди не были настолько подавлены. Люди были естественны, люди жили примитивной жизнью – нецивилизованной, спонтанной жизнью. Будда дал людям Випассану, “випассана” значит погружение в себя, “инсайт”, но вы не можете войти в Випассану непосредственно. И учителя, которые учили Випассане, не принадлежали этому столетию, они жили 2 тысячи лет назад. Да, иногда они могут помочь одному или двум людям из ста, но этим многого не достигнешь. Я ввожу катарсические методы, так что сначала можно убрать то, что сделала с вами цивилизация, чтобы вы снова стали примитивными. Из этой примитивности, из первичной невинности легко доступным становится и внутреннее озарение.

\* \* \*

Лесорубу и камнетёсу не нужна, катарсическая медитация – они и так целый день ею занимаются. Но для современного человека всё это переменялось.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Ежедневная утренняя в ашраме

Когда сон закончился, вся природа оживает, ночь ушла, темноты больше нет, солнце взошло, и все стало сознательным и бдительным. Это – медитация, в которой вы должны постоянно быть бдительными, сознательными и осознающими, что бы вы ни делали. Оставайтесь свидетелями. Не теряйтесь. Это так легко – потеряться. Когда вы дышите, вы можете об этом забыть. Вы можете стать едиными с дыханием, настолько, что можете забыть о свидетеле. Но тогда упущен стиль. Дышите настолько быстро и глубоко, насколько возможно, вложите в это всю энергию, но оставайтесь свидетелем. Наблюдайте что происходит, как будто вы зритель, как будто все это происходит с кем-то другим, как будто все это происходит в теле, а сознание – просто центрирование и смотрит. Это свидетельствование должно быть пронесено через все три стадии. А когда все останавливается и на четвертой стадии вы полностью не-активны и застыли, тогда эта бдительность дойдет до своей вершины.

Динамическая медитация продолжается один час и идет в пять стадий. Ее можно делать одному, но энергия будет более сильной, если её делают в группе. Это – индивидуальный опыт, так что вы не должны обращать внимания на окружающее и держать глаза закрытыми, желательно повязкой. Лучше всего заниматься этим на пустой желудок и одеть свободную, удобную одежду.

Первая стадия – 10 минут.

Хаотично дышите через нос, концентрируясь на выдохе. Тело позаботится о вдохе. Делайте это настолько быстро и полно, насколько возможно – а потом еще сильнее, пока вы буквально не станете самим дыханием. Используйте естественные движения вашего тела в качестве помощи в подъеме энергии. Чувствуйте как она поднимается, но не давайте ей воли в течении всей первой стадии.

Вторая стадия – 10 минут.

Взорвитесь! Пусть все, что нужно выплеснется наружу. Станьте совсем безумным, вопите, кричите, прыгайте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь, “выбросьте себя наружу”. Ничего не держите про запас, двигайте всем телом. Какое-нибудь небольшое действие часто помогает начать. Никогда не позволяйте вмешиваться уму в то, что происходит. Будьте тотальны.

Третья стадия – 10 минут.

Прыгайте с поднятыми руками, выкрикивайте мантру “Ху! Ху! Ху!” настолько глубоко, насколько возможно. Каждый раз, когда вы приземляетесь на всю стопу, пусть звук глубоко ударяет в сексуальный центр. Дайте все, что у вас есть, полностью истощите себя.

Четвертая стадия – 15 минут.

Остановитесь! Замрите там, где вы находитесь, и в той позиции, в которой оказались в этот момент. Не распоряжайтесь телом никак. Кашель, движение, все что угодно будет рассеивать течение энергии, и усилие будет утрачено. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

Пятая стадия – 15 минут.

Празднуйте и радуйтесь, с музыкой и танцем, выражая свою благодарность ко всему. Несите свое счастье через весь день.

Если ваше место для медитации не позволяет вам шуметь, вы можете заниматься ею тихо: вместо того, чтобы издавать звуки, направьте катарсис на второй стадии исключительно на телесные движения. На третьей стадии звуком “Ху” можно ударять, произнося его в уме, и пятая стадия может стать выразительным танцем.

Однажды две собаки следили за людьми, занимающимися Динамической медитацией, и я услышал, как одна из них сказала другой:

– Когда я это делаю, мой хозяин дает мне таблетки от глистов.

Кто-то сказал, что медитации, которыми мы здесь занимаемся, похожи на чистое безумие. Они таковы. И они таковы для некоей цели. Это безумие с методом, оно выбрано сознательно.

Помните, вы не сможете сойти с ума по своей воле. Безумие должно в вас поселиться. Только тогда вы можете сойти с ума. Если вы сходите с ума по

своей воле, это совсем другое дело. В своей основе вы контролируете, а тот, кто может контролировать даже свое безумие, никогда не сойдет с ума!

Ошо рассказывает о некоторых реакциях, которые могут произойти в теле как результат глубокого катарсиса при Динамической медитации.

Если вы чувствуете боль, будьте к ней внимательны, ничего не делайте. Внимание – это великий меч – он рассекает все. Вы просто внимательны к боли.

Например вы молчаливо сидите в последней стадии медитации, не двигаясь, и чувствуете в теле множество проблем. Вы чувствуете, что нога онемела, что чешется рука, чувствуете, что по телу бегают мурашки. Вы много раз смотрели – и там нет никаких мурашек. Что-то неладно внутри, а не снаружи. Что вам делать? Вы чувствуете, что нога онемела – будьте внимательны, уделите этому все свое внимание. Вы чувствуете, что рука чешется? Не чешитесь. Это не поможет. Просто уделите этому внимание. Даже не открывайте глаз, просто будьте внутренне внимательны и просто ждите и наблюдайте. Через несколько, секунд желание почесаться исчезнет. Что бы ни случилось – даже если вы чувствуете боль, некую боль в желудке или в голове. Это происходит потому, что в медитации меняется все тело. Оно меняет свою химию. Начинает происходить новое, и все тело в хаосе.

Иногда вы будете чувствовать свой желудок, так как в желудке вы подавляли многие эмоции, и все они там содержатся. Иногда вы будете чувствовать нечто подобное тошноте, рвоте. Иногда вы будете чувствовать некую боль в голове, так как медитация является изменением внутренней структуры вашего мозга. Когда вы проходите через медитацию вы действительно в хаосе. Вскоре все уладится. Но будет и время, когда все будет идти вразнос.

Так что же вам делать? Просто видьте боль в голове, наблюдайте за ней. Будьте наблюдателем. Просто забудьте о том, что вы деятель, и мало-помалу все будет успокаиваться и успокоится настолько прекрасно и славно, что вы не сможете поверить, пока не узнаете этого. Не только из головы исчезнет боль, так как энергия, которая творит боль, если вы наблюдаете, исчезает, – та же самая энергия становится удовольствием. Энергия – одна и та же.

Боль и удовольствие – это два измерения одной и той же энергии. Если вы можете оставаться молчаливо сидящими и внимательными к всему отвлекающему, все отвлечения исчезают. И когда все отвлечения исчезли, вы вдруг осознаете, что исчезло все тело.

\* \* \*

Ошо предупредил о возможности превращения свидетельства по отношению к боли в вид фанатизма. Если неприятные физические симптомы – боль и тошнота – не исчезают за 3-х дня ежедневных медитаций, нет нужды быть мазохистом – обратитесь за медицинской помощью. Это откосится ко всем медитационным техникам Ото. Получайте удовольствие!

#### МЕДИТАЦИЯ МАНДАЛА

Это другая мощная техника катарсиса, которая создает энергетический круг, результатом чего является центрирование. В ней 4 стадии, по 15 минут в каждой.

Первая стадия – 15 минут.

С открытыми глазами бегите на одном месте, начинайте медленно и постепенно убыстряйте. Поднимайте колени, насколько это возможно, вверх. Глубокое и частое дыхание направит энергию внутрь. Забудьте о разуме и теле и продолжайте.

Вторая стадия – 15 минут.

Сядьте с закрытыми глазами и открытым и расслабленным ртом. Нерезко вращайте верхней частью туловища (от талии), подобно тростнику, колеблемому ветром. Чувствуйте, как ветер раскачивает вас из стороны в сторону, вперед и назад. Это принесет ваши проснувшиеся энергии в центр в пупке.

Третья стадия – 15 минут.

Лежа на спине, откройте глаза и не двигая головой, вращайте глазами по часовой стрелке. Пусть они полностью вращаются в глазных впадинах, как

если бы вы следили за секундной стрелкой гигантских часов, но настолько быстро, насколько возможно. Важно, чтобы рот оставался открытым, а челюсти расслабленными, дыхание – мягкое и ровное. Это приведет ваши центрированные энергии в третий глаз.

Четвертая стадия – 15 минут. Закройте глаза и будьте неподвижны.

#### НУЖНОСТЬ КАТАРСИСА

Я не могу сотворить для вас рай. Вот почему все мои медитационные техники приспособлены к тому, чтобы сначала создать ад.

\* \* \*

Каждый день в течение 60 минут просто забывайте о мире. Пусть мир из вас исчезнет, а вы исчезните из мира. Совершите полный поворот, поворот на 180 градусов, и просто смотрите внутрь. Вначале вы увидите лишь облака. Не заботьтесь о них, эти облака созданы вашими подавлениями. Вы прошли через гнев, ненависть, алчность и все виды черных дыр. Вы их подавляли – вот они и там. И ваши так называемые религии научили вас подавлять их, вот они и стали подобны ранам. Вы их припрятали.

Вот почему я вначале настаиваю на катарсисе. Пока вы не пройдете через великий катарсис, вы должны будете пройти через многие облака. Это может быть утомительным, а вы можете быть настолько нетерпеливы, что можете повернуться к миру опять. И вы скажете –там ничего нет. Нет никакого лотоса и никакого аромата, там только вонь и отбросы.

Вы это знаете. Когда вы закрываете глаза и движетесь вглубь, через что же вы проходите? Вы не проходите через те прекрасные земли, о которых говорят Будды. Вы проходите через ады, агонии, подавленные там и поджидающие вас. Накопился гнев многих жизней. Там такая мешанина, что хотелось бы остаться вне этого. Хочется пойти в кино, в клуб, встретиться с людьми и посплетничать. Хочется оставаться занятым, пока не устанешь и не заснешь. Вот как вы живете, вот ваш жизненный стиль.

Так что, если начинаешь вглядываться, естественно, очень даже приходишь в замешательство. Будды говорят, что там – великое благословение, великий аромат, вы идете по распутившимся цветкам лотоса и такой аромат, что он вечен. И цвет у цветков один и тот же, это – неизменяющееся явление. Они говорят об этом рае, они говорят об этом Царстве Бога, которое внутри вас. А когда идете вы – проходите только через ад.

Вы видите не земли Будды, а концентрационные лагеря Адольфа Гитлера. Естественно, что вы начинаете думать, что все это чепуха, лучше оставаться снаружи. И к чему раздражать эти раны? Это слишком больно. И из ран начинает сочиться гной, и он грязен.

Но катарсис поможет. Если вы очищаетесь, если вы проходите через хаотические медитации, вы отбрасываете все эти облака наружу, всю эту тьму – наружу, и тогда наполненность ума приходит легче.

Вот в чем причина того, что я сначала делаю акцент на хаотических медитациях затем на молчаливых, сначала на активных медитациях, а потом на пассивных. Вы можете прийти к пассивности только тогда, когда вся эта мерзость отброшена. Гнев отброшен, алчность отброшена – слой за слоем все это содержится там. Но раз вы их отбросили, вы легко сможете войти. Прятать там нечего.

И внезапно – яркий свет земли Будды. И вдруг вы в совсем другом мире – мире Лотосова Закона, мире Дхармы, мире Дао.

#### ИЗБИЕНИЕ ПОДУШКИ

Когда вы чувствуете гнев, нет нужды направлять гнев на кого-то; просто гневайтесь. Пусть это станет медитацией. Закройтесь в комнате один, и пусть гнев проявится настолько, насколько сможет. Если вы чувствуете, что избили бы кого-нибудь, бейте подушку.

Делайте все, что хотите; подушка никогда не будет возражать. Если вы хотите убить подушку, хватайте нож и убейте её! Это помогает, это сильно помогает. Невозможно представить, как может помочь подушка. Просто бейте её, кусайте, швыряйте.

Если вы настроены против кого-то, напишите его имя на подушке или приколите к ней фотографию.

Вы почувствуете себя нелепо, глупо, но гнев – нелеп, вам с этим ничего не надо делать. Так пусть он и будет, и наслаждайтесь им как энергетическим явлением. Это – энергетический феномен. Если он никого не затрагивает, в нем нет ничего плохого. Когда вы вновь и вновь это попробуете, вы увидите, что мысль о том, как кому-то сделать больно постепенно исчезает.

Пусть это станет ежедневной практикой – всего 20 минут каждое утро. И потом наблюдайте весь день. Вы станете более уравновешенными, так как энергия, которая становится гневом, была высвобождена; энергия, которая стала ядом, высвобождена из системы. Занимайтесь этим по крайней мере 2 недели, и через неделю вы удивитесь, обнаружив, что какова бы ни была ситуация, гнев не возникает. Просто попытайтесь.

#### ДЫШИТЕ, КАК СОБАКА

Трудно работать с гневом непосредственно, так как он может быть подавлен очень глубоко. Так работайте косвенно. Бег поможет испарить большую часть гнева и страха. Когда вы долго бегаєте, дышите при этом глубоко, ум перестает функционировать, и тело высвобождается.

Одно маленькое упражнение очень может помочь. Если кто-то не может опуститься ниже желудка, ниже живота, как то неестественен, он может бежать и дышать, как собака. Он может вывалить язык наружу, чтобы он свисал, бегать, как собака, и дышать.

Весь канал станет открытым. Если кто-то где-то заблокирован, такое дыхание может быть очень важным. Если он так дышит полчаса, его гнев вытекает самым прекрасным образом. В это включается все его тело.

Так что вы можете иногда это попробовать в своей комнате. Вы можете пользоваться зеркалом и рычать и лаять на него. За три недели вы почувствуете, что все продвинулось очень глубоко. Раз гнев расслабился и ушел, вы почувствуете свободу.

\* \* \*

Медитация начинается с катарсиса и закапчивается празднованием.

#### ПРАЗДНОВАНИЕ, РАБОТА И ИГРА

Медитация – это жизнь. Не быть в медитации – значит не жить.

#### МУЗЫКА И ТАНЕЦ

Музыка – это медитация. Медитация, кристаллизованная в определенном измерении. Медитация – это музыка. Музыка, растворенная в неизмеримом. Они – не две разные вещи.

Если вы любите музыку, вы ей любите только за то, что вокруг неё иногда вы чувствуете, как происходит медитация. Она вас поглощает, вы становитесь опьяненными ею. Что-то неведомое начинает нисходить на вас, начинает шептать Бог. Ваше сердце начинает биться в совсем другом ритме, в лад со Вселенной. Вы вдруг оказываетесь в глубоком оргазме с целым. В ваше бытие входит тонкий танец, и начинают открываться двери, которые так долго были закрыты. Вас обдувает новый ветерок, сдувающий с вас пыль столетий. Вы чувствуете себя так, будто приняли ванну, духовную ванну; вы постояли под душем – чистым, свежим, девственным.

Музыка – это медитация. Медитация – это музыка. Они – две двери, для достижения того же явления.

\* \* \*

Миллионы людей теряют медитацию потому, что медитация воспринимается неправильно. Она кажется очень серьезной, в ней есть что-то от церкви; кажется, что она – только для людей, которые мертвы или почти мертвы, которые грустны, серьезны, у которых вытянутые лица, которые утратили жизнерадостность, веселье, игривость, способность праздновать.

#### СУФИЙСКИЙ ТАНЕЦ

Ежедневное утреннее празднование в Ашраме

Если разгневанный человек принимает участие в суфийском танце, в его танце будет гнев. Вы можете наблюдать за людьми и увидеть, что у каждого танец имеет отличия от других. В чьем-то танце – ярость, гнев просачивается через его танец, сквозит в его жестах.

В чьем-то танце – красота, течет любовь, некая элегантность. Еще в чьем-то танце – сострадание; в чьем-то – экстаз; чей-то танец безвкусный и тупой, он лишь совершает простые жесты, за ними ничего нет, они – механичны. Наблюдайте. Откуда такая разница? Она оттого, что они несут в себе разные уровни подавления.

Когда вы танцуете, ваш гнев, если он будет присутствовать, тоже будет танцевать. Куда ему деться? Чем больше вы будете танцевать, тем больше будет танцевать и он. Если вы полны любви, то, когда вы начинаете танцевать, ваша любовь начинает изливаться наружу – она будет танцевать вокруг вас, заполнит все пространство вокруг. Ваш танец будет вашим танцем; в нем будет содержаться все, что есть в вас. Если вы подавлены сексуально, в вашем танце будет бурлить секс.

Вы должны пройти через катарсис, вы не сможете идти прямо к цели. Только тогда, когда все яды уйдут и исчезнет туман, вы будете способны найти озарение или блаженство в методах, подобных суфийскому танцу.

Вот качества, медитации – истинно медитативная личность игрива; жизнь для нее – забава, жизнь – игра, лила. Она ею наслаждается, она несерьезна, она расслаблена.

#### МЕДИТАЦИЯ НАТАРАДЖ

Техника, часто изображаемая в качестве вечерней медитации в ежемесячных медитационных лагерях

Натарадж – это танец как тотальная медитация; в ней три стадии, все вместе продолжающиеся 65 минут.

Первая стадия – 40 минут.

С закрытыми глазами танцуйте, как одержимые. Пусть ваше подсознание вас полностью захлестнет. Не контролируйте своих движений и не будьте свидетелем тому, что происходит. Будьте полностью в танце.

Вторая стадия – 20 минут.

Держа глаза закрытыми, лягте. Будьте молчаливы и неподвижны.

Третья стадия – 5 минут.

Танцуйте, празднуя и наслаждаясь.

\* \* \*

Медитация нужна только потому, что вы не избрали быть счастливыми. Если вы избрали быть счастливыми – нет нужды ни в какой медитации. Медитация – лекарство. Если вы больны, тогда лекарство нужно. Буддам медитация не нужна. Раз вы начали выбирать счастье, раз вы решили, что должны быть счастливыми, тогда никакая медитация не нужна. Тогда медитация начинает происходить сама по себе.

Медитация является функцией счастливого бытия. Медитация следует за счастливым человеком, как тень. Куда бы он ни шел, что бы он ни делал, он – медитативен. ^

Забудьте о танцоре, центре это, станьте танцем. Это и есть медитация. Танцуйте настолько полно, чтобы забыть полностью, что танцуете вы, и начать чувствовать, что вы – танец. Должно исчезнуть разделение, тогда танец становится медитацией. Если разделение останется, тогда он – упражнение; хорошее, здоровое, но его нельзя назвать духовным. Это просто танец. Танец сам по себе хорош – пока он длится, он хорош. После него вы почувствуете себя свежим, молодым. Но он – еще не медитация. Танцор должен исчезнуть, и лишь танец и остается.

Так что же делать? Полностью быть в танце, так как разделение может существовать, если вы не полностью в нем. Если вы стоите в стороне и смотрите на свой собственный танец, разделение будет оставаться: вы – танцор, и вы танцуете. Тогда танец – просто акт, то что вы делаете, это не ваше бытие, поэтому будьте вовлечены полностью, слейтесь с ним. Не стойте в стороне, не будьте наблюдателем.

Участвуйте!

Пусть танец течет своим чередом, не насилуйте его. Наоборот, следуйте за ним, позвольте ему произойти. Это – неделание, это то что происходит. Оставайтесь в праздничном настроении. Вы не танцуете нечто очень серьезное, вы просто играете, играете со своей жизненной энергией, играете со своей биоэнергией, позволяете ей двигаться своими путями. Совсем как дует ветер и течет река, вы течете, несетесь с ветром. Чувствуйте это.

И будьте игривы. Всегда помните об этом слове: “игривый”, для меня это основное. В этой стране мы называем сотворенное Божественной игрой. Бог не сотворил этот мир: мир – это его игра.

\* \* \*

В чем польза медитации? Что вы с нее можете получить? В чем выгода танца? Никакой выгоды. Вы не сможете съесть, выпить, не сможете сделать убежище из танца. Он кажется невыгодным. Все, что прекрасно и истинно, является невыгодным.

#### КИРТАН

Этот радостный танец и пение всегда являются частью четырех ежегодных праздников в Ашраме.

Не принимайте религию всерьез. В ней вы можете петь и плясать – вытянутые лица не нужны. Вы слишком долго жили с вытянутыми лицами. Если вы видите старое лицо Бога, это грустно. Это создает печаль. Теперь мы нуждаемся в пляшущем и смеющемся Боге.

Вы должны танцевать в экстатическом настроении. Вся ваша жизненная энергия должна изливаться, смеяться, петь. Празднуйте жизнь.

Как медитационная техника, Киртан имеет три стадии, каждая по 20 минут. Первая стадия.

С закрытыми глазами танцуйте, пойте и хлопайте в ладоши. Будьте полностью включены в танец.

Вторая стадия.

Ложитесь, будьте молчаливы и неподвижны.

Третья стадия.

Снова танцуйте и пойте в полном отключении. Потеряйте себя.

\* \* \*

Медитация – это не нечто, чем вы, занимаетесь по утрам и с этим покончено. Медитация – это нечто, в чем вы должны жить каждый миг вашей жизни. Ходите, спите, ешьте, говорите, слушайте – это должно стать неким климатом. Расслабленный человек – остается в нем. Человек, который постоянно отбрасывает прошлое, остается медитативным. Никогда не действуйте, исходя из выводов, эти выводы являются вашей обусловленностью, предубеждениями, желаниями, страхами и всем остальным. Короче вы в этом!

Вы – означает ваше прошлое. Вы – означает весь ваш прошлый опыт. Не позволяйте мертвому управлять живым, не позволяйте прошлому влиять на настоящее, не позволяйте смерти властвовать над жизнью – вот что такое медитация. Коротко говоря, в медитации вы не там. Мертвое не контролирует живое.

#### ЖИВИТЕ В ЭТОТ МИГ

Когда вы углубляетесь в медитацию, время исчезает. Когда медитация действительно расцветет, никакого времени не найдешь. Это происходит одновременно – когда исчезает ум, исчезает и время. Потому-то на протяжении веков мистики говорили, что время и ум – ни что иное, как две стороны одной медали. Ум не может жить без времени, а время не может жить без ума. Время – это способ существования ума.

Потому-то все Будды настаивали: “Живите этим мгновением”. Жить в это мгновение – это медитация, быть просто здесь и сейчас – это медитация. Те, кто просто здесь и сейчас в каждый миг со мной – в медитации. Это медитация – вдалеке кукует кукушка, пролетает самолет и вороны, и птички – и все в молчании, и в уме нет никакого движения. Вы не думаете о прошлом и не думаете о будущем. Время остановилось. Мир остановился.

Остановка мира— в этом все искусство медитации. А жить в данный миг— это жить в вечности. Вкушать миг — без идей, без ума, значит вкушать бессмертие.

#### ТЕХНИКИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если вы не используете обычную жизнь как метод медитации, ваша медитация станет видом бегства от действительности.

СТОП!

Начните практиковать один очень простой метод, по крайней мере 6 раз в день. Каждый раз для этого нужно всего полминуты, так что это составит три минуты в день. Это самая короткая медитация в мире! Но вы должны делать ее внезапно — в этом её суть.

Идя по улице — вы вдруг вспоминаете. Остановитесь, остановитесь полностью, никаких движений. Будьте присутствующим в течение полминуты. Какова бы ни была ситуация, остановитесь полностью и просто будьте свидетелем тому, что происходит. Потом снова начинайте двигаться. 6 раз в день. Можно делать больше, но не меньше — вы больше откроетесь. Это нужно делать внезапно.

Если вы внезапно становитесь присутствующим, вся энергия изменяется. Последовательность происходящая в уме, останавливается. И это происходит настолько внезапно, что ум не может немедленно создать новую мысль. На это нужно время, разум глуп.

Где угодно, как только вы вспомните— встряхнитесь всем существом и остановитесь. Не только вы осознаете это. Вскоре вы почувствуете, что другие осознали вашу энергию — что произошло нечто; в вас входит что-то неведомое.

#### РАБОТА КАК МЕДИТАЦИЯ

Когда бы вы не чувствовали, что вы в неважном настроении и не расположены работать, перед тем, как приступить к работе, в течение 5 минут делайте глубокий выдох. Чувствуйте, как с каждым выдохом вы изгоняете плохое настроение — и вы будете удивлены тем, что за 5 минут вы вдруг вернетесь к нормальному настроению, а плохое исчезнет, тьмы больше не будет.

Если вы можете превратить свою работу в медитацию, это — наилучшее. Тогда медитация никогда не будет в конфликте с вашей жизнью. Все, что бы вы не делали, может стать медитативным. Медитация— не что-то отдельное она — часть жизни. Она совсем как дыхание, как если вы] вдыхаете и выдыхаете, вы также и медитируете.

И это — всего лишь перенос удара, ничего более не нужно делать. То, что вы делали неаккуратно, начинайте делать внимательно. То, что вы делали ради неких результатов, например денег— это — все о'кей, но вы можете сделать их добавочным феноменом. Деньги — это неплохо, и если ваша работа дает вам деньги — хорошо, деньги нужны, но они еще не все. И если между делом вы можете получить гораздо больше удовольствия, зачем их упускать? Они бесплатны.

Вы будете делать свою работу независимо от того, любите вы ее или нет, так что внеся в ней любовь, вы получите многое другое, то, что вы иначе утрачиваете.

Те, кто занимается творческой работой, могут сделать свою жизнь медитацией, так, как Ото описывает это в ответ на вопрос художника.

Искусство — это медитация; любой вид активности становится медитацией, если вы в нем полностью утрачиваете себя, так что не оставайтесь простым техником. Если вы просто техник, тогда живопись никогда не станет медитацией; вы должны совершенно в ней обезуметь, сойти с ума, полностью утратить себя, не зная, куда вы идете, не зная, что вы делаете, не зная, кто вы есть.

Это состояние не-знания будет медитацией — дайте ей произойти. Картину нужно не рисовать, а только позволить ей случиться — и я не имею в виду,

что вы просто ленитесь, нет, тогда она никогда не случится. Вы должны стать одержимы ею, вы должны стать очень, очень активны – и все же ее не делать – В этом то вся и загвоздка, в этом весь фокус; вы должны быть активным – и все же не быть делателем.

Подойдите к холсту. В течение нескольких минут – просто медитируйте, просто молчаливо сидите перед холстом. Это должно походить на автоматическое письмо. Вы берете в руку перо и молчаливо сидите – и вдруг вы чувствуете, что рука вздрагивает – и не то, чтобы это сделали вы, вы знаете, что вы этого не делали. Вы просто этого ждали. Рука вздрагивает и начинает двигаться, что-то начинает происходить.

Таким же образом вы должны начинать и свою картину. Несколько минут медитации, просто будьте доступны. Все, что случается, вы позволили случиться. Вы внесете весь свой опыт и позволите этому случиться.

Берите кисть и начинайте. Сначала медленно, так что вы не вносите себя. Просто начинайте медленно. Пусть предмет начинает протекать через вас в соответствии с самим собой – и тогда потеряйтесь в нем. И не думайте ни о чем ином. Искусство должно быть ради искусства, тогда оно ~ медитация. Никаким иным мотивам не позволяйте в это входить. И я не говорю, что вы не должны продавать свои картины или их выставлять; это совершенно правильно, но это – побочный продукт. Это – не мотив. Нужно есть – вот и нужно продавать картины, но это больно, что их продают это – почти как продавать своего ребенка. Но это нужно так что все 0'кей. Вы чувствуете печаль, но это – не мотив вы не рисовали ей ради продажи. Она должна быть продана – это другое дело, но мотив – не в этом; иначе вы останетесь техником.

Вы должны потеряться. Вам не нужно оставаться, вы должны полностью исчезнуть в вашей картине, в вашем танце, в дыхании, в пении. Чтобы вы ни делали, вы должны полностью потеряться в неконтролировании.

#### МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ САМОЛЕТА

Вы не сможете найти лучшей ситуации для медитации, чем во время полетов на больших высотах. Чем больше высота, тем легче медитировать. Потому-то в течение столетий медитирующие отправлялись в Гималаи в поисках больших высот.

Когда гравитация уменьшается, а земля далеко внизу, отпадают многие земные пути. Вы далеко от коррумпированного общества, которое построил человек. Вы окружены облаками, и звездами, и луной, и солнцем, и огромным пространством. Итак сделайте одно: начните чувствовать себя единым с бесконечностью, и делайте это в три стадии.

Первая стадия такова: в течение нескольких минут просто думайте, что вы становитесь больше – вы заполняете весь самолет.

Потом – вторая стадия: начинайте чувствовать, что вы становитесь даже еще больше, чем самолет, в действительности теперь самолет внутри вас.

И третья стадия: чувствовать, что вы распространились на все небо. Теперь эти облака, движущиеся вокруг, и луна, и звезды – движутся в вас: вы огромны, беспредельны.

Это чувство станет вашей медитацией, и вы почувствуете себя полностью расслабленным и ненапряженным.

\* \* \*

Теперь пауке нужны великие медитирующие, иначе эта земля обречена, Медитация не является ни путешествием в пространстве, ни путешествием во времени, но она – постоянное пробуждение.

Вот в чем секрет.

#### ДЕАВТОМАТИЗИРУЙТЕСЬ

Если мы сможем деавтоматизировать свою деятельность, тогда жизнь становится медитацией. Тогда любая мелочь – принятие душа, еда, разговор с другом – становится медитацией. Медитация – это качество, которое можно привести во что угодно. Это – не специфическое действие. Люди же думают именно так, они думают, что медитация – это специфическое действие – когда вы сидите, обратясь лицом к востоку, повторяете определенные

мантры, жжете благовония, делаете то, делаете это в особое время особым образом и особыми жестами. У медитации со всем этим нет ничего общего. Все это способно автоматизировать, а медитация против автоматизма.

Так что, если можете оставаться бдительным, любая деятельность есть медитация, любое движение вам очень поможет.

#### КУРИТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Ко мне пришел один человек. Он страдал оттого, что постоянно курил в течение 30 лет; он был болен, и врачи сказали: "Вы никогда не выздоровеете, если не бросите курить". Но он был хроническим курильщиком и не мог себе помочь. Он пытался – не то, чтобы он не пытался, – он очень старался и очень от этого страдал – но лишь день или два, а потом снова, снова возникало столь большое влечение, которое его просто сметало. Он вновь подпадал под действие привычек.

Из-за этого курения он утратил все самоуважение: он знал, что он не смог бы сделать и малой вещи: он не смог бы бросить курение. Он потерял в своих глазах всю свою ценность, он думал о себе, как о самом малоценном человеке в мире. Он себя не уважал. Он пришел ко мне.

Он сказал: "Что мне делать? Как мне бросить курить?" Я сказал: "Никто не может бросить курить. Вы должны понять. Курение теперь уже не является вопросом вашего решения. Оно вошло в мир ваших привычек, оно укоренилось. 30 лет – большой срок. Оно пустило в вашем теле корни, в вашей химии; оно распространилось повсюду. Теперь это уже не вопрос, решаемый вашей головой, ваша голова ничего не может поделать. Голова импотентна, она может что-то начать, но не сможет это с легкостью кончить. Раз вы начали и раз уж вы так долго практиковались, вы великий йог – 30 лет практикуя курение! Оно стало автономным, вы должны его деавтоматизировать." Он сказал: "Что вы понимаете под „деавтоматизацией“?"

И вот в чем вся медитация – в деавтоматизации.

Я сказал: "Делайте одно: забудьте о бросании курить. В этом нет нужды. В течение 30 лет вы жили и курили; конечно, это было страданием, но вы к этому привыкли. И какая разница в том, что вы умрете на несколько часов раньше, чем вы бы умерли, если бы не курили? Чем вы здесь занимаетесь? Что вы сделали? Так в чем же дело – умрете вы в понедельник, во вторник или в воскресенье, в этом году, в том году – какая разница?"

Он сказал: "Да, это правда, никакой разницы". Тогда я сказал: "Забудьте об этом: мы этого вообще не будем прекращать. Наоборот, мы будем это понимать. Так что в следующий раз вы делаете это медитацией".

Он сказал: "Медитацию из курения?" Я сказал: "Да. Если люди Дзен могут сделать медитацию из питья чая, и сделали это церемонией, почему бы и нет?"

"Курение может быть прекрасным как медитация". Он выглядел растерявшимся. Он сказал: "О чем вы говорите?" Он ожил! Он сказал: "Медитация? Скажите же мне – я стораю от нетерпения!"

Я дал ему медитацию. Я сказал: "Сделайте одно. Когда вы достаёте пачку сигарет из кармана, делайте это медленно. Наслаждайтесь этим, безо всякой спешки. Будьте сознательны, бдительны и доставайте ее медленно, с полным осознанием. Потом достаньте из пачки сигарету – с полным осознанием, медленно – без прошлой спешки, без прошлой бессознательности и механичности. Потом постучите сигаретой по пачке – но очень бдительно. Слушайте звук, совсем, как люди Дзен, когда начинает петь самовар и кипеть вода для чая – и ощущайте аромат. Потом понюхайте сигарету и ощутите красоту запаха –"

Он сказал: "О чем вы говорите? Красоту?" – "Да. Он прекрасен. Табак так же божественен, как любое другое. Вдыхайте его, это аромат Бога".

Он посмотрел на меня с удивлением. Он сказал: "Что? Вы шутите?" – "Нет, я не шучу".

Даже когда я шучу, я не шучу, я очень серьезен.

"Потом вы положите ее в рот, с полным осознанием, зажгите её с полным осознанием. Наслаждайтесь каждым действием, каждым малым действием и

разделяйте это на столько маленьких действий, на сколько возможно, чтобы вы могли стать все более и более сознающим”.

“Тогда сделайте первую затяжку. Бог в форме дыма. Индусы говорят: „Аннам Брахм” – „Пища – это Бог”. Почему не дым? Все есть Бог. Глубоко заполните легкие – это пранаяма. Я даю вам Новую Йогу для нового века! Потом выпустите дым, расслабьтесь, следующая затяжка – и делайте все очень медленно.

Если вы сможете делать это, вы будете удивлены; вскоре вы увидите всю глупость этого. Не из-за того, что другие сказали, что это глупо, не потому, что другие сказали, что это плохо. Вы это увидите. И это видение не будет всего лишь интеллектуальным. Оно будет исходить от всей вашей сущности, оно будет видением вашей тотальности. И тогда, однажды, если это отбрасывается, – это отбрасывается, если продолжается – то продолжается. Вам не нужно об этом беспокоиться”.

Через три месяца он пришел и сказал: “Но это отброшено”.

“Теперь, – сказал я, – попробуйте с другими вещами”.

Вот в чем секрет: деавтоматизироваться. Гуляйте, гуляйте медленно, внимательно. Смотрите, смотрите внимательно – и вы увидите деревья – более зеленые, чем они были когда бы то ни было, а розы – более розовые, чем были когда-либо. Слушайте! Кто-то говорит, сплетничает – слушайте, слушайте внимательно. Когда говорите вы – говорите внимательно. Пусть вся ваша пробудившаяся активность деавтоматизируется.

\* \* \*

Медитация – это не опыт, это – осознание свидетеля. Просто смотрите, просто наблюдайте и оставайтесь центрированным в наблюдении и тогда все – всеобщее. Иначе ничто не является тотальным. И тогда все удовлетворено: Иначе – ничто не удовлетворено. Медитируйте на лицо вашей возлюбленной. Если вы любите цветы, медитируйте на розу, медитируйте на луну – или на то, что вы любите. Если вы любите пищу, медитируйте на неё.

#### ПРОСТО ОБЫЧНЫЙ ЧАЙ – НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ИМ

Живите от мгновения к мгновению. В течение трех недель попытайтесь чтобы вы ни делали, делать это настолько тотально, насколько возможно; любите это и наслаждайтесь этим. Возможно это покажется глупым. Если вы пьете чай, глупо наслаждаться им слишком сильно – это лишь обычный чай.

Но обычный чай может стать необычайно прекрасным – огромный опыт, если вы сможете наслаждаться им. Наслаждайтесь им с глубоким почтением. Сделайте это церемонией: готовить чай, слушать как закипает вода в чайнике, потом наливать чай – ощущать его аромат, пробовать его и чувствовать себя счастливым. Мертвые не могут пить чай, лишь живые. В это мгновение вы живы! В это мгновение вы пьете чай, почувствуйте благодарность! И не думайте о будущем; следующее мгновение позаботится о себе. Не думайте о завтра: три недели живите в моменте.

#### ЛЮДИ ДЗЕН ОБОЗНАЧАЮТ МЕДИТАЦИЮ СЛОВОМ ВУ-ШИ.

Это означает ничего особенного, ничего сверх.

#### СИДИТЕ ТИХО И ЖДИТЕ

Иногда происходит, что медитация близка, но вы заняты другими вещами. Что спокойный, тихий голос есть внутри вас, но вы полны шума, занятий, ответственности. Медитация приходит подобно шепоту, а не как выкрикивание лозунгов, она приходит очень тихо. Она не делает шума. Даже шаги не слышны. Поэтому, если вы заняты, она ждет и уходит.

Итак сделайте правилом по крайней мере час в день сидеть тихо и ждать её. Ничего не делайте, просто сидите тихо с закрытыми глазами в глубоком ожидании, со ждущим открытым сердцем. Просто ждите, и если нечто происходит, вы готовы принять это. Если ничего не случается, не огорчайтесь. Если вы сидите час и ничего не происходит – это хорошо, это расслабляет. Это вас успокаивает, делает вас тихим, более центрированным и укорененным. Мало-помалу это придет и медленно возникнет понимание между вами и медитативным состоянием; что вы ждете в определенный час, в

определенной комнате, в определенное время; это будет приходить все больше и больше. Это не нечто приходящее снаружи, это приходит из вашей внутренней сути. Но когда внутреннее сознание знает, что внешнее сознание ждет его, есть больше возможности встречи.

Просто сидите под деревом. Дует ветер, листья дерева шелестят. Ветер касается вас, он вас овеивает, он проходит. Но не позволяйте ему просто миновать вас, позвольте ему двигаться в вас и через вас. Просто закройте глаза и когда он проходит через дерево и листья шумят, почувствуйте что вы тоже подобны дереву, открыты и ветер дует через вас не в стороне, но прямо через вас.

#### ИНОГДА ВЫ МОЖЕТЕ ПРОСТО ИСЧЕЗНУТЬ

Сидя под деревом не думая о прошлом и будущем, просто быть там, где вы? Где Я? Вы не можете почувствовать его, его нет там. Это никогда не существовало в настоящем. Прошедшего уже нет, будущего еще нет, нет обоих. Прошлое исчезло, будущее еще не появилось – есть лишь настоящее. И в настоящем нет ничего подобного это.

В монастырях Тибета используется одна из наиболее древних медитаций. Эта медитация основана на истине, которую я говорю вам. Они учат, что иногда вы просто исчезаете, сидите в саду и начинаете чувствовать, что вы просто исчезаете. Просто увидите как будет выглядеть мир, когда вы уйдете из него, когда вас уже нет здесь, когда вы стали совершенно прозрачным. Просто попытайтесь на секунду не быть.

В вашем собственном доме будьте как будто бы вас нет. Это в самом деле прекрасная медитация. Вы можете попробовать делать ее много раз в сутки. Просто пол секунды достаточно. На пол секунды просто остановитесь; вас нет, а мир продолжается. Когда вы более и более осознаете факт, что без вас мир существует отлично, тогда вы сможете постичь другую часть своего бытия, которая отвергалась долгие, долгие жизни. Это принимающий образ действий. Вы просто позволяете, становитесь дверью. Все происходит без вас.

Всё, что может делать ум, не может быть медитацией – это нечто за пределами ума. Ум здесь абсолютно беспомощен; ум не может проникнуть в медитацию. Где кончается ум, начинается медитация.

#### МЕДИТАЦИЯ "ГИЛЬОТИНА"

Одна из самых прекрасных тантристских медитаций – это ходить и думать, что у вас больше нет головы – только тело. Сидеть и думать, что головы больше нет – только тело. Постоянно помните, что головы нет. Визуализировать себя без головы. Сделать увеличенный снимок себя без головы и смотреть на него. Повесить зеркало в ванной комнате пониже, чтобы, когда вы в него смотрите, вы не могли увидеть голову, а только тело.

Несколько дней помните об этом – и почувствуете такую невесомость, такую удивительную тишину, так как проблема в голове. Если вы можете представить себя без головы – а это можно представить, с этим нет никаких неприятностей – тогда вы будете все больше центрироваться на сердце. Прямо в этот момент вы можете вообразить себя без головы. Тогда вы поймете то, о чем я говорю прямо сейчас.

#### Я-НЕЭТО

Разум – это мусор! Дело не в том, что у вас мусор, а у кого-то нет. Он – мусор, и, если вы выметаете этот мусор, вы можете идти все дальше и дальше; вы никогда не сможете донести его до точки, в которой он заканчивается. Это – самодвижущийся мусор, так что он не мертвый, он – динамичен. Он растет и у него – своя жизнь. Так что, если вы его отрежете, листья распустятся вновь.

Выметание его не означает, что вы станете пусты. Оно лишь позволит вам осознать, что этот разум, который вы считаете самим собой, с которым вы до сих пор отождествляетесь, не является вами. Выметая его, вы осознаете разделение, разрыв между вами и ним. Мусор остается, но вы с ним не

отождествляетесь, вот и все. Вы становитесь разделенными, вы знаете, что вы – отдельные.

Так что вы должны делать лишь одно: не пытаться бороться с мусором и не пытаться его изменить. Просто наблюдайте и помните только об одном: "Я–не это". Пусть это будет мантрой: "Я– не это". Помните об этом, станьте бдительны и вы увидите, что происходит.

Это– немедленное изменение. Мусор останется, но он больше не является частью вас. Воспоминание об этом становится отречением от него.

#### ЗАПИШИТЕ СВОИ МЫСЛИ

Как-нибудь проделайте этот маленький эксперимент. Закройте двери, сядьте в своей комнате и просто начните записывать свои мысли – все, что приходит вам в голову. Не меняйте их, потому что вам не нужно показывать этот лист бумаги никому! Просто записывайте их в течение 10 минут, если вы взгляните на них, это ваши мысли, вы подумаете, что это – творчество душевнобольного. Если вы покажете этот лист бумаги своему самому близкому другу, он только взглянет на вас и подумает: "Ты сошел с ума?"

\* \* \*

Медитация – это способ высвободить вашу интеллигентность. Чем более медитативным вы становитесь, тем более интеллигентным. Но помните, под интеллигентностью не имею в виду интеллектуальность. Интеллектуальность – это часть глупости.

#### СМЕШНЫЕ РОЖИ

Есть много старых медитаций, в которых используется корчение рож. Вы можете это сделать медитацией – в Тибете это одна из старейших традиций.

Возьмите большое зеркало. Станьте перед ним обнаженным, стройте рожи, делайте смешные вещи – и наблюдайте. Всего лишь делая это и наблюдая в течение 15-20-30 минут, вы будете удивлены. Вы начнете чувствовать, что вы отделены от этого. Если вы не отделены, тогда как вы можете всем этим заниматься? Тогда тело – в ваших руках, это просто нечто в ваших руках. Вы можете с ним играть и так и эдак.

Ищите новые способы корчить рожи, делать смешные жесты, делайте все, что можете, и это даст вам великое высвобождение, и вы начнете смотреть на себя не как на тело, не как на лицо, но как на сознание. Это поможет.

\* \* \*

Медитация – это ваша внутренняя природа, это – вы. Она – ваше бытие. Она не имеет ничего общего с вашими действиями. Вы, не можете ею обладать, вы не сможете ею не обладать, но нельзя быть одержимым, она – не вещь, она – это вы, это – ваша сущность.

#### ПРОСТО СМОТРИТЕ В НЕБО

Медитируйте на небо и, когда у вас есть время, просто лягте на землю, смотрите на небо. Пусть это будет вашим созерцанием. Если вы хотите молиться, молитесь небу. Если вы хотите медитировать, медитируйте на небо, временами–с открытыми глазами, временами с закрытыми. Ведь небо есть и внутри, такое же большое, как и снаружи.

Мы лишь стоим на пороге внутреннего неба и внешнего неба, и они в точности пропорциональны. Как бесконечно небо снаружи, также бесконечно небо и внутри. Мы просто стоим на пороге и любым способом можем раствориться. И есть два способа раствориться.

Если вы растворяетесь во внешнем мире, тогда это – молитва. Если вы растворяетесь во внутреннем небе – это медитация, но в конце концов это приводит к одному и тому же – вы растворились. И эти два неба не являются двумя. Их два только из-за того, что есть вы, вы – разделительная линия. Когда вы исчезаете, исчезает и разделительная линия, тогда "внутри" есть "вне", а "вне" есть "внутри".

#### АРОМАТ ЦВЕТКА

Если у вас чуткое обоняние, тогда будьте рядом с цветами, пусть вас наполнит аромат. Потом мало-помалу отходите от цветка, очень медленно, но

продолжая оставаться внимательным к запаху, к аромату. Когда вы отодвигаетесь, запах становится все тоньше, и вам понадобится больше сознательности, чтобы его ощущать. Станьте носом. Забудьте обо всем теле и направьте всю энергию на нос, как если бы только нос и существовал. Если вы перестали ощущать запах, сделайте несколько шагов вперед, снова почувствуйте его, затем двигайтесь назад.

Мало-помалу вы станете способны нюхать цветок с очень, очень большого расстояния. Никто другой не будет способен с такого расстояния ощутить запах. Тогда двигайтесь очень осторожно, и тогда придет момент, когда вы не будете способны ощущать запах. Теперь почувствуете отсутствие запаха там, где всего лишь миг назад был аромат. Теперь его нет.

Это – другая часть бытия – отсутствующая часть, темная часть. Если вы можете ощущать запах отсутствия запаха, если вы можете почувствовать, в чем отличие, тогда все по-другому, тогда объект стал очень тонким. Теперь он приблизился к состоянию не-мысли, самадхи.

#### СООБЩАЙТЕСЬ С ЗЕМЛЕЙ

Как-нибудь попробуйте маленький эксперимент просто постоит где-нибудь на пляже, рядом с речкой, на солнце, обнаженными, и начните прыгать, трястись, и чувствуйте, как ваша энергия течет через ваши ноги, течет в землю. Тряситесь и чувствуйте, как ваша энергия через ноги уходит в землю; потом, через несколько минут тряски просто стойте тихо, укоренясь в землю, и чувствуйте, как ваши ноги сообщаются с землей. Внезапно вы себя почувствуете очень укорененными, заземленными, солидными.

Вы увидите, что земля сообщается с вами, вы увидите, что ваши ноги сообщаются с землей. Между землей и вами возникает диалог.

\* \* \*

Все те медитации, которыми вы занимаетесь здесь, являются кичем иным, как попыткой растревожить ваш soi.

#### ПРОСТО РАССЛАБЬТЕ ДЫХАНИЕ

Когда бы у вас ни нашлось время, в течение нескольких минут расслабьте дыхательную систему и ничего больше – нет нужды расслаблять все тело. Сидя в поезде, самолете или в машине – никто не поймет, что вы чем-то занимаетесь. Просто расслабьте дыхательную систему. Пусть будет так, как когда она функционирует естественно. Потом закройте глаза и следите за вдохом и выдохом.

Не концентрируйтесь. Если вы концентрируетесь, вы создаете беду, так как тогда все становится раздражителем. Если вы пытаетесь концентрироваться, сидя в автомобиле, тогда раздражителями становятся и шум мотора, и человек, сидящий за рулем или рядом.

Медитация – это не концентрация. Это – просто осознание. Вы просто расслабляетесь и следите за дыханием. В наблюдении ничто не исключается. Мотор урчит – о'кей, примите это. Шумит уличное движение – о'кей, это часть жизни. Сосед посапывает рядом – примите это. Ничего не отвергнуто.

#### “МИР ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ”

Когда к вам приходит кто-то, кто хочет вас увидеть, или вы с кем-то встречаетесь, просто успокойтесь внутри, станьте молчаливыми. Когда человек входит, глубоко внутри почувствуйте мир по отношению к нему. Чувствуйте: “Мир этому человеку”. Не говорите этого, чувствуйте это. Внезапно вы увидите перемену в этом человеке, как будто нечто неизвестное вошло в его существо. Он станет совершенно другим. Попробуйте это.

\* \* \*

Ошо дает эту напряженную технику тем, кто стал осознавать в своих повседневных делах существование шаблона опустошенности и гнева.

Каждый день в течение 15 минут, когда вы чувствуете себя хорошо, выберите время, закройте комнату и станьте сердитыми – но не высвобождайте этого. Продолжайте это усиливать – станьте почти безумными от гнева, но не высвобождайте его – никакого выражения, не бейте даже

подушку. Подавите его, как угодно – вы следуете за мной? Это как раз противоположно катарсису.

Если вы чувствуете возникающее в желудке напряжение, как будто что-то должно взорваться, втяните его в желудок, сделайте его напряженным, насколько можете. Если вы чувствуете, что напряженными становятся плечи, сделайте их еще более напряженными. Пусть все тело станет напряженным, насколько это возможно – почти как вулкан, бурлящий внутри – и без высвобождения. Об этом нужно помнить. – никакого высвобождения, никакого выражения. Не кричите, иначе желудок высвободится. Ничего не бейте, иначе плечи высвободятся и расслабятся.

В течение 15 минут разогревайтесь, как если бы вы были при 100 градусах. В течение 15 минут работайте до кульминации. Поставьте будильник, и когда он зазвенит, старайтесь, как только можете. И, наконец, когда он замолкнет, сядьте тихо, закройте глаза и наблюдайте за тем, что произойдет. Расслабьте тело.

Этот разогрев системы растопит ваши шаблоны.

\* \* \*

Только медитация может вас разобусловить.

#### РАЗМЫШЛЯЙТЕ О ПРОТИВОПОЛОЖНОМ

Это прекрасный метод. Он будет очень полезен. Например: если вы чувствуете себя недовольным, размышляйте об удовлетворенности. Что такое удовлетворенность? Привнесите равновесие. Если ваш разум разгневан, привнесите сострадание, думайте о сострадании; и энергия немедленно изменится, потому что они одно и то же. Противоположное – одна и та же энергия. Раз вы ее привносите, она поглощается. Есть гнев – размышляйте о сострадании.

Сделайте одну вещь: держите дома статую Будды, так как эта статуя – жест сострадания. Когда вы чувствуете себя сердитым, войдите в комнату, посмотрите на Будду, сядьте в позу Будды и почувствуйте сострадание. Внезапно вы увидите, как в вас происходит трансформация. Гнев изменяется, возбуждение уходит, возникает сострадание. И это – не другая энергия, это та же энергия – та же энергия, что и гнев – меняется ее качество, она идет выше. Попробуйте это!

#### “НЕ ДВА”

Это – одна из древнейших мантр. Когда вы чувствуете себя разделенным, когда вы видите, что в вашу сущность входит двойственность, просто скажите внутри: “Не два”. Но говорите это с осознанием, не говорите это механически. Когда вы чувствуете возникающую любовь, скажите: “Не два”, иначе там же поджидает вас ненависть, они – одно. Когда вы чувствуете, что возникает ненависть, скажите:

“Не два”. Когда вы чувствуете привязанность к жизни, скажите: “Не два”, когда бы вы не почувствовали страх смерти, скажите: “Не два”. Есть только одно.

И то, что вы говорите, должно быть вашим пониманием. Оно должно быть наполнено разумностью, проникающей ясностью – и внезапно вы почувствуете расслабление внутри. В тот миг, когда вы говорите “Не два” – если вы говорите это понимая и не повторяя механично, вы внезапно чувствуете просветление.

#### СЛЕДУЙТЕ “ДА”

В течение месяца следуйте только “да”, пути, который говорит “да”. В течение месяца не следуйте пути, говорящему “нет”. Больше сотрудничайте с “да” – с ним вы станете единым. “Нет” никогда не поможет достичь единства. Помогает только “да”, так как “да” – это приятно, “да” – это вера, “да” – это молитва. Быть способным сказать “да” значит быть религиозным.

Второе – то, что “нет” не должно подавляться. Если вы его подавляете, оно отомстит. Если вы его подавляете, оно станет более сильным и однажды

– взорвется и разрушит ваше “да”, так что никогда не подавляйте “нет”, просто его игнорируйте.

И здесь есть большая разница между подавлением и игнорированием. Вы знаете, что оно есть, и отмечаете его. Вы говорите “Да, я знаю, что ты там, но я следую „да””. Вы его не подавляете, вы с ним не боретесь, вы не говорите: “Убирайся, исчезни, я не хочу иметь с тобой ничего общего”. Вы не скажете ему чего-то в гневе, вы не хотите его вытолкнуть, вы не хотите отбросить его в основание вашей бессознательности, в ваш темный ум. Нет, вы ничего с ним не делаете: вы просто отмечаете, что он есть. Но вы следуете “да” без недоброжелательства, без жалоб, без гнева. Просто следуете “да”, не принимая никаких решений относительно “нет”.

Игнорирование – это великое искусство убивать “нет”. Если вы с ним боретесь – вы уже стали жертвой, очень тонкой жертвой: “нет” вас уже победило. Когда вы боретесь с “нет”, вы сказали “нет” по отношению к “нет”. Вот таким образом оно сделало вас одержимым, пробралось с черного хода. Не говорите “нет” даже по адресу “нет” – просто его игнорируйте.

В течение одного месяца следуйте “да” и не боритесь с “нет”. Вы будете удивлены, как мало-помалу оно становится скудным и худым, так как оно начинает голодать, и однажды вы вдруг увидите, что его нет. А когда его больше нет, вся энергия, которая была в него вовлечена, освобождается. И эта освобожденная энергия сделает ваше “да” великим потоком.

#### ПОДРУЖИТЕСЬ С ДЕРЕВОМ

Подойдите к дереву, заговорите с ним, коснитесь его, обнимите его, почувствуйте дерево, просто сядьте рядом с ним, пусть дерево чувствует, что вы хороший человек и у вас нет намерения принести вред.

Мало-помалу возникает дружба, и вы начинаете чувствовать, что когда вы приходите, немедленно меняется качество дерева. Вы это почувствуете, на коре дерева вы почувствуете движение удивительной энергии, когда вы приходите. Когда вы касаетесь дерева, оно счастливо, как ребенок, как возлюбленная. Когда вы сидите у дерева, вы почувствуете множество вещей и вскоре вы будете способны чувствовать, что когда вы печальны и приходите к дереву, ваша печаль исчезает от одного присутствия дерева.

Только тогда вы будете способны понять, что вы – взаимозависимы. Вы можете делать дерево счастливым, а дерево может делать счастливым вас, и вся жизнь – взаимозависима. Эту взаимозависимость я называю БОГОМ.

\* \* \*

Я не говорю, что медитация разрешит жизненные проблемы. Я просто говорю, что если вы находитесь в медитативном состоянии, проблемы исчезнут, а не разрешатся. Нет никакой нужды в разрешении проблем. Проблема создается, в первую очередь, напряженным умом.

Только медитация может убить ум – и ничто иное.

#### ЗДЕСЬ ЛИ ВЫ?

Произнесите свое имя утром, вечером, в полдень. Когда вы чувствуете себя сонным, произносите свое имя. И не только произносите – отвечайте на него, и громко. Не бойтесь других. Вы достаточно боялись других, они вас почти убили с помощью страха. Не бойтесь, вы должны вспоминать даже в миру. Произносите свое имя: “Тиртха, ты здесь?” И ответьте: “Да, господин!”

#### СИДЕНИЕ, СЛУШАНИЕ, ГЛЯДЕНИЕ

Медитация – это приключение, величайшее приключение, которое может произойти с человеческим разумом. Медитация значит просто быть, ничего не делая – никаких действий, никаких мыслей, никаких эмоций. Вы просто есть, и это – полнейшее наслаждение. Откуда берется это наслаждение, если вы ничего не делаете? Оно приходит ниоткуда или оно приходит отовсюду. Оно беспричинно, так как бытие сделано из вещества, называемого радостью.

#### У МЕДИТАЦИИ НЕТ ЦЕЛИ

Медитация входит в бытие только тогда, когда вы рассмотрели все мотивы и нашли, что их больше нет, когда вы прошли через весь круг мотивов и увидели их фальшь. Вы увидели, что все мотивы ведут в никуда, что вы продолжаете двигаться по кругу, остаетесь прежним. Мотивы продолжают и направляют вас, заводят вас, почти доводят вас до безумия, создают новые желания, но ничего так и не достигнуто. Руки остаются пустыми, как и раньше. Когда это стало очевидно, когда вы посмотрели на свою жизнь и увидели, что все ваши мотивы терпят поражение-

Ни один мотив не был успешным, ни один мотив не принес никому блаженства. Мотивы – лишь обещания хорошего; так и бывает. Один мотив терпит поражение, и следующий приходит – и снова вам обещает – и вы снова обмануты. Вновь и вновь будучи обманутыми мотивами вы однажды вдруг осознаете – вы вдруг это “идите, и само это видение есть начало медитации. В ней нет никакого зародыша, никакого мотива. Если вы медитируете для чего-то, тогда вы концентрируетесь, а не медитируете. Тогда вы остаетесь в мире – ваш разум по-прежнему заинтересован дешевой, тривиальным.

Тогда вы – мирские. Даже если вы медитируете для того, чтобы достичь бога, вы – мирские. Даже если вы медитируете для того, чтобы достичь нирваны, вы – мирские, так как у медитации нет цели.

\* \* \*

Медитация – это внутреннее проникновение в то, что все цели фальшивы. Медитация – это понимание того, что все желания никуда не ведут.

#### СИДЕНИЕ

Медитация означает посвятить несколько минут незанятости. Вначале это будет очень трудно – наиболее трудная вещь в мире вначале, в конце наиболее легкая. Она так легка, поэтому она так трудна.

Если вы кому-то скажете просто сидеть и ничего не делать, он станет суетиться, почувствует, что муравьи поползли по ноге или что-то случилось в теле. Он стал таким беспокойным потому что всегда был занят, подобно машине:

зажигание включено, мотор работает, а машина никуда не едет, но мотор работает и все более и более разогревается. Вы забыли выключить зажигание. Вот что такое медитация: искусство выключения зажигания.

#### ДЫХАНИЕ-ГЛУБОЧАЙШАЯ МАНТРА

Дыхание входит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание входит. Дыхание выходит, пусть отражается в вашем бытии то, что дыхание выходит и вы почувствуете как огромное молчание нисходит на вас. Если вы можете видеть как приходит и уходит дыхание, приходит и уходит, это глубочайшая мантра, которая когда либо была изобретена.

Вы дышите здесь и сейчас. Вы не можете дышать завтра и не можете дышать вчера. Вам нужно дышать в это мгновение, но вы можете начать думать о завтра, вы можете начать думать о вчера. И тело остается в настоящем, а ум начинает скакать между прошлым и будущим, и существует разрыв между телом и умом. Тело идет в настоящем, а ум никогда в настоящем и они никогда не встречаются. Они никогда не сталкиваются друг с другом и из-за этого разрыва возникает напряженность, беспокойство, боль. Человек напряжен, это напряжение тревога. Ум надо привести в настоящее, потому что другого времени нет.

\* \* \*

Сначала вы должны танцевать так, что в танце ваши доспехи отбрасываются. Сначала вы должны в радости кричать и петь, чтобы ваша жизнь стала более живой. Сначала вы должны катарсировать, чтобы все, что вы подавили, было выброшено, и ваше тело очистилось от токсинов и ядов, и ваша душа также очистилась от подавленных травм и ран. Когда это произошло, и вы стали способны смеяться и любить, тогда – ВИПАССАНА.

#### ОШО РАССКАЗЫВАЕТ О ВИПАССАНЕ

Сидя в молчании, начинайте наблюдать за своим дыханием. Самым легким способом является наблюдение за ноздрями. Когда происходит вдох, почувствуйте, как он касается ноздрей – наблюдайте за ним в этом месте. Касание легче для наблюдения, дыхание будет слишком тонким; вначале наблюдайте только касание. Происходит дыхание, и вы чувствуете, как оно происходит: наблюдайте его. А потом следуйте за ним, идите за ним. Вы обнаружите, где находится пункт, в котором оно останавливается. Просто где-то рядом с пунктом оно останавливается – на краткий миг оно останавливается. Потом оно снова направляется наружу, и тогда следуйте за ним, снова ощущайте касание, дыхание выходящее из носа. Следуйте за ним, идите с ним наружу – вы снова ощутите пункт, в котором дыхание останавливается на краткий миг. Потом снова начинается цикл.

|  
Вдох, остановка, выдох, остановка, вдох, остановка – Эта остановка – самый таинственный момент внутри вас. Когда дыхание входит и останавливается, и нет никакого движения, это точка, где можно встретить Бога. Или, когда дыхание выходит и останавливается – и нет никакого движения.

Помните, вы его не останавливаете, оно останавливается само собой. Если вы его останавливаете, вы утратите суть, так как вступит свидетель, и исчезнет; вы с этим ничего не делаете. Вы не меняете шаблон дыхания, вы ни вдыхаете, ни выдыхаете. Это не похоже на Пранаяму йоги, где вы начинаете манипулировать с дыханием, это – не так. Вы вообще не касаетесь дыхания, вообще, вы позволяете ему быть естественным, естественно течь. Когда оно выходит, вы следуете за ним, когда входит – вы следуете за ним, просто следуете.

И вскоре вы осознаете, что есть две остановки, в этих двух остановках – дверь. И в этих двух остановках вы поймете, вы увидите, что дыхание само по себе не является жизнью – может быть пищей для жизни, как любая другая пища, но не самой жизнью. Так как когда дыхание останавливается, вы есть, определенно есть, вы определенно осознаете, прекрасно осознаете. А дыхание остановилось, дыхания больше нет, а вы – есть.

И, раз вы продолжаете это наблюдение за дыханием, которое Будда называет Випассана или Анапанассати йог, если вы продолжаете наблюдать и наблюдать за ним, мало-помалу вы будете видеть, что остановка увеличивается и становится больше. В конце концов происходит так, что остановка длится минуты. Вдох, и остановка... и в течение минут выход не происходит. Все остановилось. Мир остановился, время остановилось, думание остановилось. Так как там, где остановилось дыхание, думание невозможно. А когда дыхание останавливается на минуты, думание совершенно невозможно, так как мыслительный процесс нуждается в постоянном притоке кислорода. И ваш мыслительный процесс и дыхание взаимозависимы.

Когда вы рассержены, у вашего дыхания иной ритм, когда вы сексуально возбуждены, у вас другой ритм дыхания снова. Когда вы счастливы – другой ритм дыхания, когда печальны – снова другой ритм. Ваше дыхание изменяется с каждым настроением. И обратное также истинно – когда меняется дыхание, меняется и настроение. И когда останавливается дыхание, останавливается и разум.

В остановке разума останавливается весь мир, так как разум – это мир. И в этой остановке вы узнаете впервые, что есть дыхание внутри дыхания, жизнь внутри жизни. Этот опыт освобождает. Этот опыт делает вас бдительными по отношению к Богу, а Бог – это не личность, а опыт жизни самой по себе.

\* \* \*

Медитация означает, что вы наслаждаетесь собственным присутствием. Медитация – это наслаждение в своем бытии.

#### ВИПАССАНА – МЕДИТАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО ОЗАРЕНИЯ

Найдите удобное место, где можно сидеть 45–60 минут. Помогает, если вы будете сидеть в одно и то же время и в одном и том же месте ежедневно, и это место не должно быть тихим. Поэкспериментируйте, пока не найдете

положение, в котором вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете сидеть раз или два в день, но не сидите раньше, чем через час после еды или до сна.

Важно сидеть с прямой спиной и головой. Ваши глаза должны быть закрыты, а тело неподвижно настолько это возможно. Скамеечка для медитаций или стул или подложенные подушки помогут.

Тут нет специальной дыхательной техники; обычное, естественное дыхание – как раз то, что нужно. Випассана основана на осознании дыхания, так что нужно наблюдать за каждым вдохом и выдохом там, где ощущение чувствуется наиболее ясно – в носу или в области желудка или солнечного сплетения,

Випассана – это не концентрация, и она не является объектом наблюдения за дыханием в течение всего часа. Когда возникают мысли, чувства или ощущения, или вы ощутите звуки, запахи или дуновение снаружи, просто позвольте вниманию обратиться на них. Все, что приходит, может рассматриваться, как облака, проплывающие в небе – вы не привязываетесь и не отвергаете их. Когда появляется выбор, за чем наблюдать, возвращайтесь к осознанию дыхания.

Помните, ничего особенного не должно происходить. Здесь нет ни успеха, ни поражения – так же, как и нет совершенствования. Здесь нечего вычислять или анализировать, но мысли могут приходить о чем угодно. Вопросы и проблемы можно видеть просто как тайны, которыми наслаждаются.

Випассана выполняется ежедневно в ежемесячных медитационных лагерях в Ашраме.

Ошо рассказывает о подъеме энергии, который часто чувствуют люди, начинающие выполнять Випассану.

В Випассане иногда может случиться так, что человек чувствует себя очень чувствительным, так как вы так тихи и энергия не рассеивается. Обычно главная часть энергии рассеивается, и вы истощаетесь. Когда вы просто сидите, ничего не делая, вы становитесь тихим озером энергии, и озеро все время увеличивается. Оно почти доходит до точки, где оно переливается через край – и тогда вы становитесь чувствительными. Вы ощущаете чувствительность, даже сексуальность – как будто все чувства стали свежими, помолодевшими, живыми; как будто с вас осыпалась пыль, и вы приняли ванну и очистились душем. Такое случается.

Вот почему люди, особенно буддийские монахи, которые делали Випассану веками, много не едят. Им это не нужно. Они едят только раз – и то очень скудную пищу и в малом количестве; вы в лучшем случае назовете это завтраком и только один раз в день. Они не спят много, но они полны энергии. И они не эскаписты – они тяжело работают. Это не так, будто они не работают. Они колют дрова и работают в саду, в поле, на ферме, они работают целый день. Но с ними что-то произошло, и теперь энергия не рассеивается.

А поза сидения – очень хорошо способствует сохранению энергии. Поза лотоса, в которой сидят буддисты, такова, что все конечности тела встречаются – нога на ноге, рука на руке. Это точки, откуда выходит и утекает энергия, так как для того, чтобы происходила утечка, нужно нечто заостренное. Потому-то мужской половой орган – заострен, так как он должен терять массу энергии. Он почти что предохранительный клапан. Когда внутри вас слишком много энергии, и вы с ней не можете ничего поделать, вы высвобождаете ее сексуально.

В половом акте женщина никогда не высвобождает никакой энергии. Поэтому женщина и может заниматься любовью со многими за одну ночь, а мужчина не может. Женщина может даже сохранять энергию, если она знает, как это делать, она может даже её получать.

Из вашей головы не высвобождается изнутри никакой энергии. Природой она была сделана круглой. Потому что мозг никогда не теряет никакой энергии, он сохраняет, потому, что это самое главное центральное управление вашим телом. Оно должно быть защищено – и оно защищено круглым черепом.

Энергия не может стекать ни с какого круглого предмета. Вот почему все планеты – земля и солнце, и луна, и звезды – все круглые. Иначе они бы утратили энергию и умерли. Когда вы сидите, вы становитесь закругленными: рука касается другой руки. Если одна рука высвобождает энергию, она дает

ее другой руке. Нога касается другой ноги, сидя таким образом, вы становитесь почти круглым. Энергия движется внутри вас. Она не выходит наружу. Вы ей сохраняете, вы мало-помалу становитесь резервуаром. Мало-помалу вы почувствуете, наполненность в области живота. Вы можете быть пустым, вы могли не поесть, но чувствуете некую наполненность. И затем возросшую чувственность. Но это добрый знак, очень добрый знак. Наслаждайтесь этим.

#### СТАТЬ КОСМОНАВТОМ ВНУТРЕННЕГО КОСМОСА

Множество раз в глубокой медитации вы вдруг начнете ощущать будто гравитация исчезла, что теперь ничего не держит вас снизу, что теперь вы можете решить летать вам или нет. Что теперь вы решаете, если вы хотите взлететь в небо, все небо ваше. Но когда вы открываете глаза, внезапно присутствует тело, земля, сила притяжения. Когда вы медитировали с закрытыми глазами, вы забыли о том, вы ушли в другое пространство, пространство грациозности.

Наслаждайтесь им, позвольте ему быть, потому что если вы начали думать, что это безумие, вы остановите его, и эта остановка повредит вашей медитации. Наслаждайтесь этим, как сном в котором вы летаете. Закройте глаза. В медитации идите куда вы хотите, растите все выше и выше в небо, и многие вещи вскоре станут доступны вам. И не бойтесь. Это величайшее приключение, больше чем ходить по луне. Стать космонавтом своего внутреннего пространства! есть величайшее приключение.

Ошо предлагает эту прекрасную технику для тех, кто раздражен ощущениями физической неустойчивости и полета.

Просто сидите в кровати в течении 5–10 минут и визуализируйте с закрытыми глазами. Почувствуйте, что ваше тело становится больше, больше, больше. Сделайте его настолько большим насколько это возможно – таким большим, что оно почти касается стен комнаты. Вы начнете чувствовать, что теперь вы не сможете двигать руками – это трудно – ваша голова касается потолка. В первые 2–3 дня просто ощутите это, затем начните распространяться за пределы комнаты, заполните весь дом, и вы почувствуете что комната внутри вас. Затем выйдите за пределы дома – заполните все по соседству и ощутите что все вокруг внутри вас. А затем почувствуйте все небо и что солнце, и луна, и звезды движутся внутри вас.

Продолжайте это 10–12 дней. Постепенно медленно заполните все небо. И в тот день когда вы заполните все небо, начните обратный процесс. На два дня опять станьте маленьким. В обратном процессе сядьте и начните представлять, что вы становитесь очень маленьким. Просто двигайтесь в обратном направлении. Ваше тело не такое большое, как кажется – в нем всего 30 см. Вы как маленькая игрушка – и вы почувствуйте это. Если вы можете представить огромность, вы можете представить и малость. А потом еще меньше – таким маленьким, что вас можно взять в руку. И в течение 12 дней дойдите до точки, когда вы не можете найти себя. Вы стали таким маленьким, как атом, вас невозможно найти.

Сделайте себя огромным, как все пространство и затем сделайте себя таким маленьким, как невидимый атом – 12 дней одно, затем 12 дней другое. Вы почувствуете себя таким счастливым, так прекрасно и так центрирование, что вы не можете этого представить.

\* \* \*

Медитация может дать вам величайшие озарения, потому что это наиболее бесполезная вещь в мире. Вы просто ничего не делаете, вы просто двигаетесь в молчании. Это больше сна, потому что во сне вы бессознательны, и чтобы ни происходило, происходит бессознательно. Вы можете быть в рау, но вы не знаете. В медитации вы движетесь сознательно, затем вы осознаете путь: как двигаться от полезного мира снаружи к бесполезному миру внутри. И когда вы знаете путь в любое мгновение вы можете начать двигаться внутрь.

Сидя в автобусе ничего не нужно делать, вы просто сидите. Путешествуя в поезде или в машине или в самолете вы ничего не делаете – все делают другие – вы можете закрыть глаза и двигаться в бесполезное, во

внутреннее. И внезапно все становится тихим, внезапно все прохладно, внезапно вы у источника жизни.

Но это не имеет ценности в миру. Вы не можете пойти и продать это, вы не можете сказать: у меня есть отличная медитация, готов ли кто купить её. Никто не будет готов купить её; это не товар, она бесполезна.

#### “ОДИН”

Первый шаг: расслабьтесь сидя, устройте тело удобно.

Следующий шаг: закройте глаза.

Третий шаг: расслабьте дыхание, сделайте его настолько естественным, насколько возможно и с каждым выдохом говорите “один”. Когда дыхание выходит, говорите “один”. Вдыхайте и не говорите ничего. С каждым выдохом вы просто говорите “один”- “один”-“один”. И не только говорите это, но и почувствуйте что все существование едино, это единство. Не повторяйте это, просто пусть будет это чувство – и говорить “один” поможет. Делайте это 20 минут каждый день.

Обязательно, чтобы никто не мешал вам когда вы делаете это. Вы можете открыть глаза и посмотреть на часы, но не включайте будильник. Все что может столкнуть вас плохо, поэтому телефон в комнате где вы это делаете, должен быть выключен и никто не должен стучать. Эти 20 минут вы должны быть абсолютно расслаблены, если вокруг шумно, заткните уши ватой. Говорить “один” с каждым выдохом сделает вас тихим, спокойным и собранным настолько, что вы не можете себе вообразить. Делайте это днем, никогда ночью, иначе вы расстроите сон, потому что это будет так расслаблять, что вы не захотите спать. Вы почувствуете себя свежим. Лучшее время утро, или после полудня, но никогда ночью.

#### ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Когда вы сидите и вам нечего делать, просто расслабьте нижнюю челюсть и приоткройте слегка рот. Начните неглубоко дышать ртом. Позвольте телу дышать так, чтобы оно становилось пустым и все более и более пустым. И когда вы чувствуете, что дыхание стало очень пустым и рот раскрыт и скулы расслаблены, все тело будет очень, расслаблено. В это мгновение начните ощущать улыбку – не в теле, но во всем внутреннем бытии – вы сможете это сделать. Это не улыбка, которая приходит на уста – это экзистенциальная улыбка, которая распространяется изнутри.

Попытайтесь и вы узнать что это – Потому что это нельзя объяснить. Не нужно улыбаться губами на лице, но как будто бы улыбка идет из живота, живот улыбается. И эта улыбка не смех, поэтому она очень мягка, деликатна, тонка – как маленькая розочка, раскрывающаяся в животе и аромат распространяется по всему телу.

Если вы узнали что это за улыбка, вы можете быть счастливы 24 часа в сутки. И когда вы чувствуете, что вы упускаете это счастье, просто закройте глаза, найдите эту улыбку вновь и она будет там. Днем вы можете найти эту улыбку сколько угодно раз, она всегда присутствует.

\* \* \*

Только медитация может вам тотально помочь, так как вы выносите её на чье-то рассмотрение, вы ставите её перед вашей сущностью. Вы можете быть совершенно свободны. Вам не нужно бояться того, что подумают другие.

Медитация не является поиском просветления. Просветление приходит безо всяких поисков.

С каждым выдохом просто говорите “Ошо” про себя, не очень громко, лишь шепотом, но внутри так, чтобы вы могли это услышать. Когда вы вдыхаете – просто ждите. Когда вы выдыхаете, вы говорите, и когда вы выдыхаете, позвольте мне войти. Ничего не делайте – просто ждите; так что вы работаете только тогда, когда выдыхаете.

Когда выдыхаете – выходите во вселенную. Выдох почти подобен ведру, брошенному в колодец. А когда вы вдыхаете – это подобно ведру, вытаскиваемому из колодца. Это – на 20 минут. Итак, 4-5 минут на вхождение в это, и потом 20 минут оставаться в этом. Всего самое большое – 25 минут.

Вы можете делать это когда угодно. Вы можете делать это в течение дня, ночью.

#### ДЗАДЗЕН

В Ашраме в группе медитации Дзадзен сидят в течение часа, а новички должны считать выдохи сначала в течение 5-10 минут для чтобы привести расслаблением "невыбирающей осознанности".

Вы можете сидеть где угодно, но то, на что вы смотрите, не должно быть слишком возбуждающим. Например, не должно быть слишком много движения. Это отвлекает. Вы можете наблюдать за деревьями – это не проблема, так как они не движутся, и сцена остается постоянной. Вы можете наблюдать за небом или просто сидеть в углу, глядя на стену.

Второе состоит в том, что не надо смотреть на что-то конкретное – лишь на пустоту, так как глаза есть и нужно на что-то смотреть. Но вы не смотрите ни на что конкретное. Не фокусируйтесь, не концентрируйтесь ни на чем – лишь рассеянный взгляд. Это очень хорошо расслабляет.

И третье – расслабьте ваше дыхание. Не занимайтесь им, позвольте ему происходить. Пусть оно будет естественным, и это расслабит вас еще больше.

Четвертое – пусть ваше тело остается неподвижным, насколько это возможно. Сначала найдите удобную позу – вы можете сидеть на подушке или матрасе или на чем хотите, но раз уж сели, оставайтесь неподвижны, так как если тело не движется, разум автоматически умолкает. В движущемся теле и разум продолжает двигаться, так как тело-ум – не две разные вещи. Они – одно, это одна энергия –

Вначале это покажется немного трудным, но через несколько дней вы будете наслаждаться этим удивительным образом. Вы увидите мало-помалу, как слой за слоем начинает отбрасываться разум, момент приходит когда вы просто есть, без ума.

\* \* \*

ДЗАДЗЕН – это глубокая незанятость; это даже не медитация, так как, когда вы медитируете, вы пытаетесь что-то делать; вспоминаете о Бытии Бога или даже вспоминаете себя. Эти усилия создают волнение в сознании.

Бодхидхарма сидел лицом к стене в течение 9 лет, ничего не делая – просто сидел в течение 9 лет. Традиция гласит, что у него отсохли ноги. Для меня это символ. Он просто означает, что отсохли все движения, так как отсохли все мотивировки.

Он никуда не ходил. Не было желаний двигаться, не было целей для движения – и он достиг величайшего возможного. Он – одна из редчайших душ, которые когда-либо ступали на землю. И просто сидя перед стеной он достиг всего не делая ничего, никакой техники, никакого метода, ничего. Это и было единственной техникой.

Когда нечего видеть, мало-помалу исчезает ваш интерес к видению. Когда вы сидите лицом к голой стене, внутри вас возникает параллельная пустота и обнаженность. Параллельно стене возникает другая стена – стена немисли.

\* \* \*

Ум никогда, не был найден. Те, кто искали, всегда находили, что есть "не-ум".

#### ЧУВСТВУЙТЕ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Положение рук – подобно чаше, как приемник, это полно смысла. Это делает вас восприимчивым, это помогает вам воспринимать. Это одна из старых, древних поз – все Будды ей пробовали. Когда вы открыты или хотите стать открытыми, эта поза поможет.

Сидите тихо и ждите. Будьте восприимчивы, будьте приемником. Как если вы ждете у телефона: вы позвонили и теперь ждете у телефона. Ждите точности в таком же настроении, просто ждите – и через 2-3 минуты вы увидите, что вас окружает совершенно другая энергия, наполняющая вас изнутри, падающая на вас, как дождь падает на землю, и проникает все глубже и глубже, а земля его впитывает.

Положения имеют очень большое значение. Если люди не делают из них фетишей, они очень важны. Они помогают установиться в вашем теле направлению энергии. Например, в этом положении очень трудно сердиться. Со сжатыми кулаками и зубами сердиться очень просто. Когда все тело расслаблено, очень трудно быть агрессивным и жестоким, очень легко быть молитвенно настроенным.

О медитирующих думают, как об эскапистах. Это полная ерунда. Только медитирующий и не является эскапистом, любой другой – эскапист; медитация означает выход из желаний, выход из мыслей, выход из ума. Медитация – это расслабление в данный момент, в настоящем. Медитация – это единственная вещь в мире, которая не является эскапистской, хотя о ней думают, как о самой эскапистской вещи. Люди, которые отвергают медитацию, всегда отвергают ее на основании аргумента, будто она является бегством, бегством от жизни. Они говорят просто чепуху, они просто не понимают, что говорят. Медитация – это не бегство от жизни; это бегство в жизнь. Ум бежит от жизни, желание бежит от жизни.

#### СМОТРЕНИЕ

Медитация является ничем иным, как искусством открывать глаза, искусством прочищать глаза, искусством отряхивания пыли, которая собралась на зеркале вашего сознания. Это естественно, что пыль собирается. Человек странствовал и странствовал в течение тысяч жизней, а пыль – собиралась. Все мы странники, накопилось много пыли – так много, что зеркало полностью исчезло. Есть только пыль поверх пыли, пыль слой за слоем, и вы не можете увидеть зеркало. Но зеркало по-прежнему есть, его нельзя потерять, так как оно сама ваша природа. Если бы его можно было потерять, тогда бы оно не было бы вашей природой. Не то, что у вас есть зеркало, вы – зеркало. Странник это зеркало. Он не может его потерять, он может только о нем забыть; самое большее полностью забыть.

Существующий момент есть непосредственно сейчас. Просто смотрите, и это есть медитация, этот взгляд есть медитация. Просто видение фактичности определенной вещи, определенного состояния есть медитация. У медитации нет мотива, следовательно, в ней нет центра. И поскольку в ней нет мотива и нет центра, в ней нет тебя. Вы не функционируете из центра, в медитации вы действуете из "ничто". Ответ из "ничто" – вот в чем вся медитация.

Ум концентрировал действия из прошлого. Медитация действует из настоящего и в настоящем. Это – чистый ответ настоящему, это – не реакция. Она действует не из заключения, она действует, видя существующее.

\* \* \*

Медитация – это открывание глаз, медитация – это смотрение.

#### СМОТРЕНИЕ БЕЗ СЛОВ

Попробуйте, хотя бы в малом, не привносить свой разум. Вы смотрите на цветок – вы просто смотрите. Не говорите "прекрасно", "уродливо". Не говорите ничего. Не привносите слова, не вербализируйте, просто смотрите. Разум почувствует неудобство, отсутствие легкости. Разуму хотелось бы что-нибудь сказать. Вы просто говорите разуму: "Молчи, дай мне увидеть, я просто буду смотреть".

Вначале это будет трудно, но начинайте с вещей, в которые вы не так сильно вовлечены. Трудно будет смотреть на жену, не привнося слов. Вы слишком вовлечены, слишком эмоционально привязаны. В гневе или в любви – но слишком вовлечены.

Смотрите на нейтральные вещи – камень, цветок, дерево, восходящее солнце, летящую птицу, плывущее в небе облако. Просто смотрите на вещи, в которые вы не так сильно вовлечены, от которых вы можете оставаться в стороне, с которыми вы остаетесь индифферентными. Начинайте с нейтральных вещей, и только затем продвигайтесь к эмоционально нагруженным состояниям.

#### ЦВЕТ ТИШИНЫ

Когда вы видите нечто голубое, голубизну неба, голубизну реки, просто тихо сидите и смотрите на эту голубизну, и вы почувствуете, что настроены с ней глубоко в лад. Великое молчание снизойдет на вас, когда вы медитируете на голубой цвет.

Голубой – один из самых духовных цветов, так как он – цвет тишины, постоянства. Это цвет покоя, отдыха, расслабления. Потому, когда вы действительно расслаблены, внутри вас вдруг ощущается голубое свечение. И, если вы можете почувствовать голубое свечение, вы тут же почувствуете себя расслабленным. Это работает в обоих направлениях.

#### СМОТРИТЕ НА СВОЮ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Когда у вас в следующий раз заболит голова, попробуйте маленькую медитативную технику, просто экспериментально – тогда вы сможете перейти к серьезным заболеваниям и серьезным симптомам.

Когда у вас головная боль, попробуйте маленький эксперимент. Сидите тихо и наблюдайте её, смотрите на неё – не так как будто она вам враг, нет. Если вы смотрите на неё, как на врага, вы будете не в состоянии смотреть правильно. Вы будете избегать её – никто не смотрит на врага прямо; врага избегают или пытаются избежать. Смотрите на неё как на друга; она вам служит. Она говорит: “Что-то не так – посмотри на это”. Просто тихо сидите и смотрите на головную боль безо всякой идеи её остановить, безо всякого желания, чтобы она исчезла, без конфликта, без борьбы, без антагонизма. Просто смотрите на неё, чем она является.

Наблюдайте, есть ли в этом внутреннее послание, головная боль может его нам дать. У неё есть закодированное послание. И, если вы молча смотрите, вы будете удивлены. Если вы смотрите и молчите, произойдут три вещи.

Первое: чем больше вы на неё смотрите, тем более острой она станет. И тогда вы будете в небольшом замешательстве:

“Как она сможет помочь, если становится более острой?” Она становится более острой, так как вы её избегали. Она есть, но вы её избегали, вы её уже подавляли – даже безо всякого аспирина вы её подавляли. Когда вы на неё смотрите, подавление исчезает. Головная боль дойдет до своей естественной остроты. Тогда вы её слышите с открытыми ушами, никакой ваты в ушах.

Итак, первое: она обострится. Когда она становится острее, вы можете быть удовлетворены тем, что смотрите правильно. Если она не становится острее, тогда вы еще не смотрите – вы все еще её избегаете. Смотрите на неё – она станет острее. Это первое указание на то, что да, она – в вашем поле зрения.

Второе будет заключаться в том, что она станет более локализованной, она не будет распространяться на большие пространства. Сначала вы думаете: “Болят вся моя голова”. Теперь вы увидите, что это не вся голова, это лишь маленькая область. Это тоже является показателем того, что вы более пристально всматриваетесь в нее. Чувство распространенности боли – это трюк, это способ избежать её. Если бы она была в одной точке, тогда бы она была более острой. Поэтому вы создаете иллюзию, что болят вся голова. Распространить боль по всей голове – и она тогда не так интенсивна в какой-либо точке. Таковы трюки, которые вы все время творите.

Смотрите на ней, и второй стадией будет то, что она будет становиться все меньше и меньше. И приходит момент, когда она занимает место малое, как кончик иголки – острое, острейшее и болезненное. Вы никогда не видели такой боли в голове. Очень концентрированной в одной точке. Продолжайте на нее смотреть.

И тогда происходит третье, и наиболее важное. Если вы продолжаете смотреть на эту точку, когда боль очень остра, локализована и сконцентрирована в одной точке, много раз вы увидите, что она исчезает. Когда ваше гляденье совершенно, она исчезает. А когда она исчезает, у вас будет проблеск знания, откуда она взялась – что было ей причиной. Когда эффект исчезает, вы увидите причину. Это будет происходить множество раз. Боль снова вернется. Ваш взгляд больше уже не такой бдительный,

концентрированный, внимательный – она снова вернется. Когда ваш взгляд действительно присутствует, она исчезнет; а когда она исчезнет, спрятанное за ней и есть причина. И вы будете удивлены, ваш разум готов определить причину.

А может быть тысяча и одна причина. Подается один и тот же сигнал тревоги, так как система оповещения очень проста. В вашем теле немного систем оповещения. По различным причинам дается одна и та же тревога. Чуть раньше вы могли сердиться и этого не выразили. Вдруг, как откровение, это стоит перед вами. Вы увидите весь этот гнев, который вы таскали и таскали с собой – как нарыв внутри.

Теперь это уже слишком, и этот гнев хочет высвободиться. Ему нужен катарсис. Сотворите катарсис! – и вы немедленно увидите, что головная боль исчезает. И нет нужды в аспирине, нет нужды ни в каком лечении.

\* \* \*

Вы есть ваша неудача, вы – препятствие. Медитация есть, когда нет медитирующего!

### СЛУШАНИЕ

Оставайтесь пассивными – ничего не делайте, только слушайте. А слушание не является действием. Вам ничего не надо делать, чтобы что-то слушать – ваши уши всегда открыты. Для того, чтобы видеть, вы должны открыть глаза – хоть это, да надо сделать. Для того, чтобы слушать, не надо делать даже этого – уши открыты всегда. Вы всегда слушаете. Просто ничего не делайте и слушайте.

### СЛУШАЙТЕ С СИМПАТИЕЙ

Слушание – это глубокое соучастие между телом и душой, и вот почему оно использовалось в качестве одного из самых перспективных методов медитации, так как оно является мостом между двумя бесконечностями: материальным и духовным.

И позвольте этому быть вашей медитацией, это вам поможет. Когда бы вы ни сидели, просто слушайте, что происходит. Это мир, и там – масса шума и движения, и поезда, и самолеты. Слушайте это безо всякого отвергания в уме – что это, мол, шум. Слушайте, как если бы вы слушали музыку, с симпатией. И вы внезапно увидите, что качество шума изменится. Он больше не раздражает, не тревожит. Наоборот, он становится очень ласкающим. Если слушать правильно, даже рыночная площадь становится мелодией.

Так что дело не в том, что вы слушаете. Дело в том, что вы слушаете не слыша.

Даже если вы слушаете что-то, о чем вы никогда не думали, как о достойном слушания, слушайте это очень чутко, как если бы вы слушали сонату Бетховена. И вы вдруг увидите, что вы преобразуете качество этого. Оно становится прекрасным. И в таком слушании ваше это исчезает.

### КОЛОННА ЭНЕРГИИ

Если вы спокойно стоите, к вам немедленно приходит определенная тишина. Попробуйте постоять в углу своей комнаты. Просто стойте тихо в углу, ничего не делая. Вдруг, внутри вас энергия тоже останавливается. Когда вы сидите – это поза мыслителя; когда вы стоите, энергия течет как колонна, и распределяется поровну по всему телу.

Стояние – прекрасно.

Попробуйте это, так как некоторые из вас найдут это прекрасным. Вы можете постоять в течение часа, это просто чудесно. Просто стоя и ничего не делая, не двигаясь, вы обнаружите, что в вас нечто успокоилось, утихло, произошло центрирование, и вы почувствуете себя колонной энергии. Тело исчезает.

### ЧУВСТВУЙТЕ ТИШИНУ МАТКИ

Пусть тишина станет вашей медитацией. Когда у вас есть время, просто свернитесь в тишине – как будто вы малое дитя в матке матери. Сидите таким образом и тогда, мало-помалу вы начнете чувствовать, что вам

хочется положить голову на пол. Тогда положите голову на пол. Примите положение ребенка во чреве, свернувшись таким образом, и вы немедленно почувствуете приходящую тишину” ту же самую тишину, что была в материнском чреве. Сидя в кровати, залезайте под одеяло и свернитесь, и оставайтесь совершенно неподвижными, ничего не делая.

Иногда придут какие-то мысли, пусть они приходят – будьте безразличны, вовсе ни в чем не заинтересованы: если они приходят – хорошо; если они не приходят – хорошо. Не боритесь, не отталкивайте их. Если вы боритесь, то становитесь растревоженным, если вы их отталкиваете, то станете упорствующим, если вы их не хотите, они будут очень упрямы. Вы просто остаетесь невовлеченным, позволяете им оставаться там, на периферии, как уличному шуму. А это действительно уличный шум, движение миллионов клеток мозга, сообщающихся друг с другом, и движущейся энергии, и электричества, скачущего от одной клетки к другой. Это – просто гудение большой машины, так пусть он остается. Но вы стали к этому полностью индифферентны, это вас не касается, это – не ваша проблема – может быть, чья-то проблема, но не ваша. Что вы имеете с ней общего? Но приходят моменты, когда шум исчезает, полностью исчезает, и вы останетесь сами с собой наедине.

\* \* \*

Медитация – ваше истинное рождение! Она – там, ждущая, когда вы немного расслабитесь, чтобы она могла спеть песню, стать танцем.

#### НИКОГДА НЕ БУДЬТЕ МАЗОХИСТОМ

Никогда не будьте мазохистом. Не мучайте себя во имя чего бы то ни было. Люди себя очень много мучили во имя религии, и это имя настолько прекрасно, что вы можете продолжать себя мучить.

Так что помните – я учу счастью, а не мучениям! Если вы временами чувствуете, что что-то становится тяжелым, это должно быть изменено. Вы должны много раз изменяться. Мало-помалу, вы придете к точке, в которой никакие изменения не нужны. Тогда что-то станет абсолютно удобным – не только для разума, для тела, но и для души.

#### МЕДИТАЦИЯ “КУНДАЛИНИ”

Это любимая вечерняя подруга динамической медитации выполняемой во время восхода солнца.

Первая стадия: 15 минут.

Раскрепоститесь, и пусть ваше тело трясется, чувствуя энергии, движущиеся от ног. Позвольте этому распространиться повсюду, и станьте этой тряской. Ваши глаза могут быть как открыты, так и закрыты.

Вторая стадия: 15 минут.

Танцуйте любым способом, и пусть все тело движется, как ему хочется.

Третья стадия: 15 минут.

Закройте глаза и будьте неподвижны, сидя или стоя, свидетельствуя обо всем, что происходит снаружи или внутри. Четвертая стадия: 15 минут.

Продолжая оставаться с закрытыми глазами, ложитесь и будьте неподвижны.

\* \* \*

ч

Медитация – это быть с самим собой и со-, страдание, переполненное этим бытием.

Занимайтесь моими медитациями, но не как волевыми действиями. Не насилуйте их, но дайте им произойти. Плывайте в них, откажитесь от себя в них, будьте ими поглощены, но не намеренно. Не руководите, так как когда вы руководите, вы разделяете, вы стали двумя: руководителем и руководимым. Раз вас двое, немедленно сотворен рай и ад. Тогда между вами и истиной – огромная дистанция. Не манипулируйте. Позвольте вещам случаться.

Если вы занимаетесь медитацией Кундалини, тогда позвольте произойти тряске, не делайте её. Тихо стойте, чувствуйте, как она приходит, и когда ваше тело начинает немного дрожать помогите ему, но не делая этого. Наслаждайтесь ею, чувствуйте от неё блаженство, позвольте ей произойти, поддержите её, приветствуйте её, но не волевыми усилиями.

Если вы её принуждаете, она станет упражнением, телесным физическим упражнением. Тогда тряска будет, но лишь на поверхности, она не проникает вглубь, вы остаетесь твердыми, камнеподобными, скалообразными внутри, вы будете манипулятором, делателем, и тело просто будет за вами следовать.

Когда я говорю "тряситесь", я имею в виду, что вашу твердость, ваше камнеподобное существо нужно протрясти до самого основания, чтобы оно стало жидким, текучим, расплавленным, подвижным. И когда камнеподобное существо становится жидким, ваше тело за ним последует. Тогда нет никакого старания трястись, есть только тряска. Тогда никто этого не делает, оно просто происходит. Тогда делателя нет.

Хаотическая медитация, или Кундалини, или Надабрахма не являются в действительности медитацией. Вы просто настраиваетесь в лад. Это как если- если вы видели, как играют индийские классические музыканты. В течение получаса или часа, иногда даже более, они просто настраивают свои инструменты. Они крутят ручки, подтягивают или ослабляют струны, а барабанщик проверяет свой барабан – готов он или нет. Они этим занимаются в течение получаса. Это не музыка, это приготовление. Кундалини, в самом деле, это не медитация, это лишь приготовление. Вы готовите ваш инструмент. Когда вы готовы, тогда стойте в тишине, тогда начинается медитация. Тогда вы совершенно в ней. Вы себя пробудили, прыгая, танцуя, крича – это все способы для того, чтобы сделать вас немного более бдительными, чем обычно. Раз вы бдительны – ждите!

Ожидание – медитация. Ожидание с полным осознанием. И это приходит, это нисходит на вас, это вас окружает, это играет вокруг вас, это танцует вокруг вас. Это вас очищает, преобразует.

#### РАСКАЧИВАЮЩАЯСЯ МЕДИТАЦИЯ

Первая стадия: 20 минут.

Сядьте со скрещенными ногами и закрытыми глазами. Начинайте тихо раскачиваться, сначала налево, потом направо. В это раскачивание не нужно включать все тело, но изгибаясь настолько, насколько это удобно. Когда вы достигаете точки максимального изгиба, издайте звук "ХУ" – делайте это с силой, с толчком, делайте это в конце каждого раскачивания.

Вторая стадия: 20 минут.

Просто тихо сидите, не двигаясь.

Третья стадия: 20 минут.

Станьте в углу, совершенно неподвижно.

#### ТАНЕЦ

Когда движения становятся экстатичными, тогда это танец. Когда движение настолько всеобщее, что нет никакого эго, тогда это танец.

И вы должны знать, что танец пришел в мир как техника медитации. Первоначально танец не был танцем, он был средством достижения экстаза, где танцор потерялся, остался только танец – никакого эго, некому манипулировать, тело движется самопроизвольно.

Нет нужды находить какую-нибудь другую медитацию. Танец сам по себе становится медитацией, если танцор потерялся. Все дело в том, как утратить себя. Как вы это сделаете или где вы это сделаете, безразлично. Просто утратьте себя. Вас просто нет, а вещи по-прежнему происходят – как будто вы одержимы.

Танец – это одно из самых прекрасных событий, которое может случиться с человеком. Так что не думайте о медитации, как о чем-то отдельном. Медитация как нечто отдельное нужна людям, у которых нет глубинной созидательной энергии; нет направления для энергии, по которому бы она направилась внутрь, вглубь, чтобы они смогли потеряться.

Но танцор, художник, скульптор не нуждаются ни в какой другой медитации. Все, что им нужно, настолько углубить свое измерение, что приходит точка преображения. И здесь нет ничего, равного танцу –

Так что по крайней мере на час ежедневно забудьте все техники. Решите просто потанцевать перед Богом. И нет нужды быть техничным, ведь Он – не экзаменатор. Вы просто пляшете, как малое дитя – как молитва. Тогда танец

будет иметь в себе совсем иное качество. Впервые вы почувствуете, что делаете шаги, которых никогда раньше не делали, что движетесь в измерениях, которые раньше были вам неизвестны. Будут освоены мало известные и совсем неизвестные области.

Постепенно, по мере того как вы все более будете настраиваться в лад с неизвестным, все техники исчезнут. А без техник, когда танец чист и прост, он – совершенен. Танцуйте так, как будто вы влюблены во Вселенную, как будто вы танцуете со своей возлюбленной. Пусть Бог будет вашим возлюбленным.

У медитации нет ничего общего с серьезностью. Медитация – это игривость. Вот почему я больше настаиваю на танце, на пении.

#### ТАНЦУЙТЕ ВМЕСТЕ

Вы можете создать небольшую группу друзей, которые могут вместе танцевать. Так будет лучше и больше поможет. Человек настолько слаб, что одному ему трудно продолжать делать что-либо. Поэтому нужны школы. И так, если вы не чувствуете, что можете этим заниматься в этот день, а другие могут, их энергия захватит и вас. В другой день кто-нибудь еще не будет в состоянии это делать, а вы будете, поможет ваша энергия.

Когда человек остается один, он очень слаб и безволен. В один день вы этим занимаетесь, а на другой день чувствуете, что устали и должны делать что-то другое. Медитация дает результаты только тогда, когда ею занимаются постоянно. Тогда она просачивается внутрь вас.

Это подобно тому, как если бы вы копали яму. Один день вы копаете в одном месте, другой – в другом. Тогда вы будете копать всю жизнь, но колодца так и не выкопаете. Вы должны постоянно копать в одном и том же месте.

Так что сделайте это постоянным усилием в одно и то же время ежедневно. И, если это возможно – в одном и том же месте; хорошо, если в одной и той же комнате, зажигая одни и те же благовония” чтобы мало-помалу тело и разум учились это чувствовать. В тот момент, когда вы входите в комнату, вы уже готовы танцевать. Комната изменилась, время – изменилось.

#### ТАНЦУЙТЕ КАК ДЕРЕВО

Поднимите руки и ощутите себя деревом на сильном ветру. Танцуйте, как дерево под дождем и на сильном ветру. Пусть вся ваша энергия станет энергией танца, склоняйтесь и трепещите под ветром, чувствуйте, как ветер проходит через вас. Забудьте о том, что у вас человеческое тело. Вы – дерево, отождествитесь с деревом.

Выйдите, если возможно, на открытое пространство, станьте среди деревьев и пусть через вас пролетает ветерок. Отождествитесь с деревом – действует очень укрепляюще, питает вас. Можно легко прийти к первоначальному пониманию. Есть и другие деревья, говорите с ним, обнимите их и вы внезапно почувствуете, что все вернулось. А, если невозможно выйти из комнаты, тогда просто станьте посередине, вообразите, будто вы – дерево и начинайте танцевать.

#### УСТРОЙТЕ ТАНЕЦРУК

Тихо сидите и позвольте пальцам двигаться по их усмотрению. Чувствуйте это движение изнутри. Не пытайтесь смотреть на это снаружи и держите глаза закрытыми. Пусть энергия все больше и больше течет в руки.

Руки глубоко связаны с мозгом, правая рука – с левым полушарием, а левая – с правым. Если вашим пальцам может быть предоставлена полная свобода выражения, тогда очень много напряжения, накопленного мозгом, высвобождается. Это – простейший способ освободить механизм мозга, его подавленность, его неиспользуемую энергию. Ваши руки в состоянии сделать это.

Иногда вы обнаружите, что поднята левая рука, иногда – правая. Не навязывайте никакого образца; энергия примет такую форму, какая ей нужна.

Когда левое полушарие хочет высвободить энергию, она примет одну форму. Когда этого хочет правое полушарие, тогда это будет другой жест.

С помощью жестов рук вы можете стать великим медитирующим. Так что просто сидите тихо, играйте, позволяйте рукам делать то, что они хотят, и вы будете удивлены; это волшебство. Вам не нужно прыгать и скакать, и много заниматься хаотичной медитацией. Ваши руки все сделают.

#### ПРОБУЖДЕНИЕ ТОНКИХ СЛОЕВ

Если вы постоянно совершаете движения телом и никогда тихо не сидите, тогда вы что-то утрачиваете. Когда энергия начинает двигаться, нужно стать совершенно тихим, иначе движение станет грубым. Движения тела хороши, но это грубые движения. Если вся энергия остается в грубом движении, то тонкие движения не начнутся.

Нужно достичь точки, в которой все тело остается неподвижным, как статуя, так что все грубые движения останавливаются. Но энергия готова к движению – и для нее нет выхода в теле. Она ищет новые выходы внутри, в том, что не является телом. Она начинает двигаться к тонким слоям.

Но сначала нужно движение. Если энергия не движется, вы можете сидеть как камень, и ничего не произойдет. Сначала нужно помочь энергии двигаться, а потом, когда она действительно движется, остановить тело. Когда энергия кипит и готова двигаться куда угодно, она двинется в тонкие тела, так как грубые более недоступны.

Итак, сначала сделайте ее динамичной, а потом сделайте тело неподвижным, так что динамика пойдет глубже, к самым корням, к самой сердцевине вашего существа. Сделайте некий синтез: 20 минут движения тела, а потом – 20 минут внезапной остановки. Тело полно энергии, но теперь, когда оно застыло, энергия начинает искать другие пути. Это – метод работы с внутренним.

#### МЕДИТАЦИЯ КРУЖЕНИЯ

Суфийское кружение – одна из самых древних техник, одна из самых мощных. Она настолько глубока, что даже единовременный опыт может сделать вас совсем иным. Кружитесь с открытыми глазами, как это делают маленькие дети, как будто ваша внутренняя сущность стала центром, а все ваше тело стало колесом, движущимся гончарным крутом. Вы – в центре, но все тело движется.

Рекомендуется ничего не есть и не пить за 3 часа до кружения. Лучше быть босиком и в свободной одежде. Медитация делится на две стадии – кружение и отдых. Для нее нет определенной продолжительности – она может длиться часами, но по крайней мере – один час, чтобы полностью ощутить водоворот энергии.

Кружение осуществляется в направлении против часовой стрелки, правая рука – вверх, кисть поднята, левая рука – вниз, кисть опущена. Люди, которые чувствуют неудобство от вращения против часовой стрелки, могут выполнять его по часовой стрелке. Пусть ваше тело будет ненапряженным, а глаза открыты, но несфокусированы, чтобы образы стали расплывчатыми пятнами, стали текучими. Оставайтесь в молчании.

В первые 15 минут вращайтесь медленно. Потом постепенно увеличивайте скорость в последующие 30 минут, пока кружение не захватит вас и вы не станете водоворотом энергии; периферия является бурей движения, но свидетель в центре них неподвижен.

Когда вы кружитесь настолько быстро, что не можете оставаться в вертикальном положении, ваше тело упадет само по себе. Не делайте это падение результатом своего решения и не пытайтесь организовать его поудобнее; если ваше тело расслаблено, вы упадете мягко и земля поглотит вашу энергию.

Когда вы упали, начинается вторая стадия медитации. Тут же перевернитесь на живот, чтобы коснуться земли обнаженным пупком. Если кто-то чувствует сильное неудобство лежа таким образом, он может лежать на спине. Чувствуйте, как ваше тело сливается с землей, будто малое дитя прижалось

к материнской груди. Держите глаза закрытыми и оставайтесь пассивными и молчаливыми, по крайней мере 15 минут.

После медитации будьте настолько тихи и неактивны, насколько возможно. Некоторые люди могут почувствовать тошноту во время медитации кружения, но это ощущение исчезнет через 2-3 дня. Если тошнота останется, прервите медитацию.

Один из величайших опитое в жизни, когда есть окружающая вас, переполняющая вас, наводняющая вас музыка, и в вас начинает расти медитация – когда медитация и музыка встречаются. Бог и мир встречаются, материя и сознание встречаются. Это унио мистика – мистическое единство.

#### ПОЙТЕ

Пение – божественно, оно – одно из самых божественных видов деятельности. Только танец может быть сравним с ним, пение – следующее после танца по важности. А почему пение и танец являются божественной деятельностью? Потому что в них вы можете полностью утратить себя. Вы можете настолько глубоко погрузиться в пение, что певец исчезает и остается только песня, либо танцор исчезает и остается только танец. И это момент метаморфозы, перевоплощения, когда певца больше нет и остается только песня. Когда вы целиком стали песней или танцем, это молитва.

Безразлично, какую вы поете песню; это может быть и не религиозная песня, но, если вы можете петь её всем своим существом, она священна. И наоборот – вы можете петь религиозную песню, освященную веками, но, если вы не целиком в ней, это профанация.

Содержание песни не имеет значения; значение имеет то качество, которое вы привносите в песню, в пении – ваша тотальность, интенсивность, огонь.

Не повторяйте чьей-нибудь песни, так как это не ваше сердце, и это не тот способ, которым вы можете излить свое сердце к божественным стопам. Пусть возникнет ваша собственная песня. Забудьте о размере и грамматике. Бог не такой уж грамматик, и Он не тревожится о словах, которыми вы пользуетесь. Он больше заинтересован вашим сердцем.

Ежевечерне в Ашраме собираются сотни людей в зале Будды для празднования спонтанной песни и танца.

\* \* \*

Музыка создает такую гармонию, что даже Бог начинает вам кивать и говорить вам "да". Музыка велика внезапно вас касается небо; вы захвачены запредельным. А когда запредельное ближе к вам, когда слышны шаги запредельного, что-то внутри вас принимает вызов, становится молчаливым, тихим, более уравновешенным и собранным.

#### МАНТРА

Если у вас есть музыкальный слух, если ваше сердце понимает музыку – не только понимает, но и чувствует, тогда вам поможет мантра, так как тогда вы можете стать единым с внутренними звуками, тогда вы можете двигаться с этими звуками к более и более тонким уровням. Тогда приходит момент, когда все звуки прекращаются и остается только звук Вселенной. Это АУМ.

#### АУМ

Сделайте привычкой, по крайней мере, 20 минут утром и 20 минут вечером тихо сидеть с полуоткрытыми глазами и смотреть вниз. Дыхание должно быть медленным, тело – недвижимым. Начинайте петь АУМ внутри. Не нужно выносить его наружу – оно больше подействует, если губы сомкнуты, даже язык не должен двигаться. Пойте АУМ быстро – АУМ, АУМ, АУМ, быстро и громко, но внутри. Чувствуйте, как это вибрирует по всему телу, от ног до головы, от головы до ног. Каждый слог АУМ попадает в ваше сознание, как камешек в пруд, возникает рябь, которая распространяется повсюду. Рябь увеличивается и охватывает все тело.

Когда вы это делаете, будут моменты, и это будут самые прекрасные моменты, когда вы не будете повторять, и все остановится. Вы вдруг осознаете, что вы не поете, и все остановилось. Насладитесь этим. Если вновь приходят мысли, опять начинайте петь.

И, если вы занимаетесь этим вечером, делайте это по крайней мере за 2 часа до сна, иначе, если вы делаете это перед сном, вы не сможете заснуть, так как это сделает вас настолько свежим, что вы не захотите спать. Вы почувствуете себя, как утром, когда вы хорошо отдохнули.

Вы сможете найти свой собственный темп пения через 2-3 дня. Для некоторых людей очень удобен быстрый темп – АУМ, АУМ, АУМ, почти накладывающийся. Для других очень медленный, это зависит от вас. Вот и продолжайте так, как вам удобно.

#### ИМЯ ИИСУСА

Если вас затрагивает имя Иисуса, сядьте тихо, и пусть его имя вас вдохновляет. Иногда тихо говорите "Иисус", а потом ждите. Это станет вашей мантрой. Именно так и рождается истинная мантра. Никто не может дать вам мантру; вы должны найти её, ту, которая для вас привлекательно, вас вдохновляет, вызывает большой отклик в вашей душе. Если это "Иисус", тогда прекрасно. Иногда сидите тихо, просто повторяя "Иисус", и ждите, пусть это имя идет вглубь, все глубже в вашу сущность – пусть оно проникает в вашу сердцевину. И позвольте этому случиться! Если вы начинаете танцевать – хорошо; если вы начинаете плакать – хорошо; если вы начинаете смеяться – хорошо, пусть так будет. Пусть будет так, и не вмешивайтесь, не руководите. Что бы ни произошло, будьте вместе с этим, и вы получите первые проблески молитвы и медитации – первые проблески Бога. Первые лучи начнут проникать в темную ночь вашей души.

Любой звук, который ощущается как эстетичный и прекрасный, любой звук, который создает спокойствие и радость в сердце, подходит. Даже если он не принадлежит ни к одному языку, дело вовсе не в этом – вы обнаружите, что просто чистые звуки даже еще более глубоко проникают. Потому что когда вы пользуетесь определенным словом, оно имеет определенный смысл, а этот смысл создает ограничения. Когда вы пользуетесь чистым звуком, у него нет ограничений, он – бесконечен.

#### ГУДЕНИЕ

Гудение может помочь совершенно удивительно, и вы можете заниматься им, когда угодно – По крайней мере, раз в день, а если вы сможете заниматься этим два раза – совсем хорошо. Оно является такой большой внутренней музыкой, что приносит всему вашему существу мир; тогда ваши конфликтующие части начинают настраиваться в лад, и мало-помалу в вашем теле возникает тонкая музыка, которую вы сможете услышать. Через 3 или 4 месяца вы просто будете тихо сидеть и сможете услышать тонкую музыку, внутреннюю гармонию, некое гудение. Все функционирует совершенно правильно, как хорошо работающий автомобиль, мотор которого гудит.

Хороший водитель всегда знает, когда возникают неполадки. Его пассажиры могут ничего не осознавать, но водитель узнает тотчас же, как только меняется гудение двигателя. Тогда оно уже не гармонично, возникает новый шум. Больше никто этого не понимает, но тот, кто любит водить машину, немедленно понимает, что что-то не так. Двигатель работает не так, как должно.

Поднаторевший в гудении мало-помалу начинает чувствовать, когда что-то идет не так. Если вы слишком много съели, вы обнаружите, что ваша внутренняя гармония нарушена, и мало-помалу вы должны будете выбирать: либо есть слишком много, либо сохранять внутреннюю гармонию. А внутренняя гармония настолько ценна, настолько божественна; она, как блаженство, кто же будет есть больше, чем нужно?

И безо всяких диет вы обнаружите, что вы едите более сбалансированно. Тогда гудение пойдет еще глубже, и вы станете в состоянии увидеть, какая пища затрудняет ваше гудение; вы съели что-то тяжелое, и оно слишком долго остается в пищеварительной системе, а тогда гудение не так совершенно.

Раз уж гудение началось, вы обнаружите, когда поднимается секс, а когда – нет, и если жена и муж гудят оба, вы найдете, какая между двумя людьми возникает гармония и как мало-помалу они становятся интуитивными, как они

начинают чувствовать, когда другой переживает печаль. Нет нужды что-либо говорить; когда муж устал, жена интуитивно знает об этом, так как они оба настроены на одну волну.

\* \* \*

Медитация это тотальная чувствительность.

#### МЕДИТАЦИЯ НАДАБРАМА

Полуденная медитация в ежемесячных медитационных лагерях

Надабрама – старая тибетская техника, которая раньше выполнялась в ранние утренние часы. Она может выполняться в любое время дня, в одиночестве, либо с другими, но на пустой желудок, и нужно оставаться бездеятельным в течение, по крайней мере, 15 минут после нее. Медитация длится один час и состоит из трех стадий.

Первая стадия: 30 минут.

Сядьте в расслабленной позе с закрытыми глазами и сомкнутыми губами. Начинайте гудеть настолько громко, чтобы слышали другие, и создайте вибрацию по всему телу. Можете представить себе полную трубу или пустой сосуд, наполненный только вибрациями гудения.

Возникает момент, когда гудение продолжается само собой, и вы становитесь слушателем. При этом не нужно никакого особенного дыхания, и вы можете повысить высоту гудения, либо медленно и мягко двигать телом, если хотите.

Вторая стадия: 15 минут.

Вторая стадия разбивается на две части по 7,5 минут. Сначала двигаете руками, ладонями вверх, круговые движения. Начинайте с уровня пупка. Обе руки движутся вперед, а потом расходятся, делая два больших круга слева и справа, являющихся зеркальными отражениями друг друга. Движение должно быть настолько медленным, что его трудно заметить. Ощущайте, что вы отдаете энергию Вселенной.

Через 7,5 минут поверните руки ладонями вниз и начинайте двигать ими в противоположном направлении. Теперь руки сходятся у пупка и расходятся у боков. Ощущайте, что вы получаете энергию. Как и на первой стадии, не препятствуйте никаким мягким медленным движениям остального тела.

Третья стадия: 15 минут.

Сидите совершенно тихо и неподвижно.

#### НАДАБРАМА ДЛЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

Ошо дает великолепную разновидность этой техники для супружеских пар.

Партнеры сидят лицом друг к другу, накрывшись простыней и держась за руки крест накрест. Лучше не иметь на себе никакой одежды. Пусть комнату освещают 4 маленьких свечи и окуривает особый вид благовоний, который применяется только для этой медитации.

Закройте глаза и вместе гудите в течение 30 минут. Через короткое время почувствуется, как энергии встретились, слились и соединились.

#### ОШО, ЧТО ДЕЛАТЬ С КОМАРАМИ?

Комары – это падшие древние медитаторы. Поэтому они против того, чтобы кто-то добился успеха в медитации. Они очень ревнивы. Так что, когда вы медитируете, они появляются, чтобы вам мешать, отвлекать.

И в этом нет ничего нового – так было всегда. Об этом упоминается во всех древних писаниях! Особенно в джайнских, так как джайнские монахи ходят голыми. Только подумайте о голом джайнском монахе, Индии и комарах! Махавира должен был дать особые инструкции по вопросу о том, что делать с комарами. Он говорил своим ученикам, что если комары нападают, примите это. Это – самое сильное раздражение. Если вы сможете его победить, тогда нет ничего более трудного. И если он говорит, он знает! Жить голым в Индии – трудная вещь.

Однажды я был в Сарнатхе, где Будда повернул колесо дхармы, где Будда произнес свою первую проповедь, наиболее важную проповедь, ставшую началом новой традиции. Я был там с буддийским монахом.

Я и раньше видел комаров, но с комарами из Сарнатхи нечего и сравнивать. Комары из Пуны – просто ничто! Радуйтесь этому! Вам повезло, что вы не в Сарнатхе. Там комары в самом деле велики!

Даже днем мы должны были сидеть под противомоскитной сеткой. Под одной на постели должен был сидеть буддийский монах, под другой – я, и мы беседовали.

Я сказал: "Я больше никогда сюда не приеду", так как он пригласил меня приехать опять и остаться. Я сказал: "Никогда, никогда! Это в первый и в последний раз!"

Он сказал: "Это напоминает мне о том, что уже на протяжении веков буддийские монахи смеялись и шутили по поводу того, что Будда никогда больше не возвращался в Сарнатху. Он был здесь только раз, произнес свою первую проповедь и бежал!"

Он много раз возвращался в другие места. Он, по крайней мере, 30 раз был в Шравастии, по меньшей мере 40 раз – в Раджгире и т.д. Каждое место, где он бывал, он посещал снова и снова. Но в Сарнатхе он был лишь однажды. Он никогда не был в этом месте больше.

"И, – сказал монах, – из-за этих комаров. И вы тоже говорите, что не приедете сюда больше".

Я ему сказал: "По крайней мере, в этом одном я следую за Буддой. Я не могу ему следовать в другом – я должен быть сам себе светом, но в этом я позволю быть светом ему!"

Я знаю, что это очень трудно, но вы должны учиться. Не отвлекайтесь! Это не значит, что вы позволяете комарам эксплуатировать вас! Защищайтесь любым возможным способом – но без тревоги, без раздражения. Защищайтесь, избегайте комаров, стряхивайте их но без раздражения. Они делают свое дело. И это нужно принять. Они не лично против вас. Все должны позавтракать, пообедать и поужинать, так что будьте вежливы. У вас есть все права, чтобы защищаться, но не нужно раздражаться. Раздражение вспугнет медитацию, а не комаров. Вы можете спугнуть комаров медитативно, внимательно, будучи полностью бдительными, без раздражения. Попробуйте!

Настоящая проблема никогда не приходит снаружи, настоящая проблема всегда от внутреннего раздражения. Например, вы медитируете – и где-то лай собаки. Вы тут же сердитесь: "Эти глупые собаки". Но никоим образом не затрагивают вашу медитацию, они просто радуются жизни! Может, они увидели полицейского, или почтальона, или саньясина! Собаки очень не любят униформу, они – анти-униформичны. Как только они увидят униформу, они начинают лаять. Они не верят в униформы, и они преданы своей вере. Но они не пытаются спугнуть вашу медитацию.

Комары занимают своим делом. Вы должны защищать себя и заниматься своим делом, но не сердиться. Только раздражение является проблемой. А если вы не можете раздражаться, если вы не отвлекаетесь всеми этими неудобствами, которые они причиняют, вы почувствуете по отношению к ним даже благодарность: они дали вам тайный ключ.

Если вас не отвлекают москиты, вас не сможет отвлечь ничто. Тогда вы пришли к очень устойчивому медитативному состоянию.

\* \* \*

Медитация – это ничто иное, как возвращение домой, просто маленький отдых внутри. Это – не распевание мантры, это – даже не молитва; это – просто возвращение домой и небольшой отдых. Медитация – это не хождение куда-то, это – просто бытие там, где вы есть; нет никакого "где-то" – просто будьте там, где вы есть, просто занимайте только то место, где вы находитесь...

#### ФАНТАЗИЯ, МОЛИТВА И ЛЮБОВЬ

Вся медитация – это, главным образом, опыт секса без секса.

#### СТАНЬТЕ Я ПОЛЫМ БАМБУКОМ

Медитация – это способ, прийти к своему одиночеству, принять вызов своего одиночества, а не бежать от него; глубоко в него погрузиться и в точности увидеть, чем оно является. И тогда вы удивление в самом центре

его оно не одиноко. Там находится единство, которое является совершенно иным явлением.

Периферия состоит из одиночества, а центр состоит из единства. Периферия состоит из отдельности, а центр – из уединения. И раз вы узнали свою прекрасное единство, вы будете совершенно иным человеком – вы никогда не почувствуете одиночества. Даже в горах или в пустыне, где вы будете совершенно одни, вы не почувствуете одиночества, так как в своем единстве вы узнаете в себе Бога, в вашем единстве вы настолько укоренены в Боге, что какая вам забота, есть ли кто-нибудь снаружи или нет? Вы настолько полны внутри, настолько богаты внутри, сейчас, даже в толпе вы – одиноки. И я говорю, если вы знаете ваше единство, даже в своем одиночестве вы не будете одиноки.

Тогда вы начинаете изливаться, как фонтан. Из этого единства возникает аромат любви, и из этого единства начинает струиться Бог. Вы становитесь полым бамбуком – Он начинает петь. Но песня – всегда Его.

\* \* \*

Ночью, в прямую противоположность утру, будьте полностью бессознательны, не заботьтесь вообще ни о чем. Пришла ночь, село солнце, и теперь все движется в бессознательное. Двигайтесь в бессознательное.

#### МЕДИТИРУЙТЕ НА СВЕТ

Чем больше вы медитируете на свет, тем больше вы будете удивлены тому, что нечто внутреннее начинает открываться, как если бы раскрывался бутон и становился цветком.

Медитация на свет одна из самых древних. Во все века во всех странах, во всех религиях на нее делали особый упор, по той причине, что в тот момент, когда вы медитируете на свет, нечто внутри вас, что оставалось бутонем, начинает раскрывать свои лепестки. Сама медитация на свет создает пространство для их раскрытия.

Итак, пусть это станет вашей медитацией. Когда бы у вас не появилось время, закройте глаза и визуализируйте свет. Когда бы вы ни увидели свет, настройтесь на него. Просто не игнорируйте его. Почитайте его. Это может быть восход солнца свет или просто свеча в комнате, но настройтесь по отношению к нему молитвенно, и вы многого достигнете.

Велико благословение для того, кто продолжает чувствовать себя в ладу со светом.

#### ТРАТАК – ТЕХНИКА ВГЛЯДЫВАНИЯ

Если вы смотрите на пламя в течение долгого времени, в течение нескольких месяцев по часу ежедневно, ваш третий глаз начинает действовать совершенно. Вы становитесь более бдительным, более наполненным светом.

Слово "тратак" производно от корня, означающего "слезы", так что вы должны глядеть на пламя, пока на ваши глаза не навернутся слезы. Продолжайте смотреть не мигая, и третий глаз начнет вибрировать.

Техника взглядывания в действительности не связана с объектом, она связана с самим взглядыванием.

Потому, что когда вы смотрите не мигая, вы становитесь сфокусированными, а природа ума состоит в том, чтобы постоянно двигаться. Если вы в самом деле взглядываетесь, совершенно не двигаясь, ум будет в затруднении. Природа ума состоит в том, что бы двигаться от объекта к объекту, постоянно двигаться. Если вы взглядываетесь в темноту или свет, или во что-то еще, если вы действительно взглядываетесь, движение разума останавливается. Ведь, если разум продолжает двигаться, вашего взглядывания не будет; вы будете продолжать терять объект. Когда разум движется куда-то еще, вы забудете, вы не в состоянии будете вспомнить, во что вы всматриваетесь. Объект физически будет присутствовать, но для вас он исчезнет, так как вас там нет;

вы двигаетесь в мыслях.

Вглядывание, тратак, означает не позволять вашему сознанию двигаться. А когда вы не позволяете вашему сознанию двигаться, вначале оно

сопротивляется, яростно сопротивляется, но, если вы продолжаете практиковать вглядывание, мало-помалу разум перестает сопротивляться. На мгновение он останавливается. А когда разум останавливается, никакого разума нет, так как он может существовать только в движении, думание может существовать лишь в движении. Когда движения нет, думание исчезает, вы не можете думать, так как думание означает движение – движение от одной мысли к другой. Это процесс.

Если вы постоянно вглядываетесь во что-то одно, полностью осознавая и будучи бдительным – потому что вы можете вглядываться вслепую, тогда вы можете продолжать думать – лишь глазами, слепыми глазами, не видя. Вы можете видеть лишь глазами мертвеца, но ваш разум будет продолжать двигаться. Это никак не поможет. Вглядывание означает не только ваши глаза, но и ваш разум, целиком сфокусированный на глазах.

Так что объект не имеет значения – он зависит от вас: если вы любите свет, это хорошо; если вы можете любить тьму, хорошо. Каким бы ни был объект, это в сущности неважно – весь вопрос в том, чтобы полностью остановить ваш разум в вашем вглядывании, сфокусировать его, чтобы внутреннее движение, беспокойство остановилось, внутреннее волнение улеглось. Вы просто смотрите, ничего не делая. Это глубокое глядение полностью вас изменит, оно станет медитацией.

#### ВГЛЯДЫВАНИЕ В ЗЕРКАЛО

Закройте двери своей комнаты и поставьте перед собой большое зеркало. Комната должна быть погружена в темноту. Потом поставьте небольшой светильник рядом с зеркалом таким образом, чтобы он прямо в зеркале не отражался. В зеркале отражается только ваше лицо, но не светильник. Потом смотрите в свои глаза в зеркале. Не мигайте. Это – 40 минутный опыт, за два или три дня вы станете свободно не мигать.

Даже если наворачиваются слезы, пусть они текут, но старайтесь не мигать, а продолжайте глядеть себе в глаза. Не переводите взгляда.

Продолжайте смотреть в глаза и за 2-3 дня вы станете осознавать очень странное явление. Ваше лицо начнет принимать новые облики. Вы можете даже испугаться. Лицо в зеркале начнет меняться. Временами там будет появляться совсем другое лицо, которого вы у себя не знали.

Но в действительности все эти лица принадлежат вам. Теперь начинает извергаться подсознательный разум. Эти лица, эти маски – ваши. Временами может даже появиться лицо, принадлежащее к прошлой жизни. Через неделю постоянного глядения в течение 40 минут ваше лицо станет потоком, подобным фильму. Постоянно будут приходиться и уходить другие лица. Через три недели вы не в состоянии будете вспомнить свое собственное лицо, так как вы видели столько приходящих и уходящих лиц.

Если вы продолжаете, тогда однажды через три недели происходит самое странное: внезапно в зеркале нет вообще никакого лица. Зеркало пусто – вы смотрите в пустоту. Лица вообще нет. Это – тот самый момент: закройте глаза и столкнитесь с бессознательным.

Вы будете наги – полностью обнажены, таким как ей есть. Все обманы отпадут.

#### ВГЛЯДЫВАЙТЕСЬ В СУЩНОСТЬ БУДДЫ

Поставьте в своей комнате маленькую статуэтку Будды, и, когда есть время, просто на ней смотрите.

Статуя Будды не создавалась только лишь как некий образ, она сделана, как объект для медитации. Она не представляет собой реального Будду – он не был похож на ней. Это скорее метафора. Она представляет собой его внутреннюю красоту, а не физический облик Будды.

Он не имел такого физического облика, не имел такого лица, носа или глаз; дело не в этом. Статуэтка не реалистична, она – сюрреалистична. Она говорит что-то о реальном, которое находится за пределами так называемой реальности, так что это – янтра. Просто глядя на нее можно впасть в медитацию. Вот почему были сделаны тысячи статуй Будды – ни у одного другого человека не было столько статуй, как у Будды. Есть храмы, обычные

храмы, в которых 10 тысяч статуй Будды – лишь для того, чтобы создать медитативную атмосферу. Куда вы ни посмотрите, вы видите Будду, повсюду вокруг эту тишину, эту красоту, эти закрытые глаза, эту неподвижную позу, это равновесие, эту симметрию. Эти статуи Будды – музыка в мраморе, проповедь в камне.

#### ШИВАНЕТРА

Эта медитация “третьего глаза” в двух стадиях, каждая стадия повторяется трижды – в целом 6 десятиминутных 1 стадий.

Первая стадия – 10 минут.

Сидите полностью неподвижно, с мягко сфокусированными глазами и смотрите на голубой свет.

Вторая стадия – 10 минут.

Закройте глаза и медленно и мягко раскачивайтесь из стороны в сторону. Повторите трижды.

#### ПУСТИТЕ ЗВЕЗДУ ВНУТРЬ СЕБЯ

Все более и более настраивайтесь в лад со звездами. Когда ночь ясная и небо звездное, ложитесь просто на землю и смотрите на звезды. Если вы чувствуете влечение к какой-нибудь звезде, тогда концентрируйтесь на ней. В то время, как вы концентрируетесь, думайте о себе, как о маленьком озере и о том, что звезда отражается где-то у вас в глубине. Итак, смотрите на звезду снаружи и воображайте её внутри. Это станет вашей медитацией и из неё возникнет великая радость. Раз вы настроились с ней в лад, вы сможете просто закрывать глаза и видеть эту звезду; но сначала вам нужно её найти.

На Востоке есть миф, что у каждого своя особая звезда. Все эти звезды не для всех, у каждого своя собственная звезда. Этот миф прекрасен.

Когда медитация происходит, вы можете найти звезду, которая принадлежит вам и которой принадлежите вы. Возникает определенное сродство между вами и звездой, так как мы сделаны из света, как звезды. Мы вибрируем, как свет, как звезды. Вы всегда можете найти звезду, с которой вы чувствуете себя в ладу, которая имеет ту же длину волны. Это ваша звезда, медитируйте на неё. Мало-помалу пускайте её внутрь. Смотрите на неё, а потом закройте глаза и созерцайте её внутри. Откройте глаза, смотрите на неё. Закройте глаза, увидите её внутри. Вскоре вы обнаружите её в себе. Тогда, когда бы вы ни закрыли глаза, вы будете находить её там.

А когда вы начнете чувствовать её внутри, ощущайте её рядом с пупком; на пять сантиметров ниже пупка. Поместите ее там и вскоре вы почувствуете, как внутри вас возникает великий свет, как будто звезда действительно там горит; и не только вы ее почувствуете, и другие тоже начнут её чувствовать – что некий вид света начинает окружать ваше тело, ваше лицо стало им. Просто смотрите в течение нескольких ночей, и вы будете способны найти свою звезду.

#### ЛУНАТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Начинайте за три дня до того, как наступит следующее полнолуние. Выйдите на открытое пространство, смотрите на луну и начинайте раскачиваться. Чувствуйте себя так, будто вы все отдали луне – станьте одержимы. Смотрите на луну, расслабьтесь и говорите ей, что вы готовы, скажите ей, что она может делать все, что хочет. Что бы ни случилось, примите это.

Если вы чувствуете желание раскачиваться, раскачивайтесь, а если хотите танцевать и петь – делайте это. Но все должно быть так, как если бы вы были одержимы – вы не являетесь деятелем, это просто происходит. Вы – лишь инструмент, на котором играют. Делайте это в течение трех дней до полнолуния, и по мере того, как луна будет становиться все более полной, вы начнете чувствовать все большую энергию. Вы почувствуете себя все более одержимым. К ночи полнолуния вы будете полностью безумны. За один час танца и безумия вы почувствуете такое расслабление, какого никогда раньше не было.

## ЗАСЫПАЙТЕ, КАК ВСЕЛЕННАЯ

Просто молча сидите, медитируйте на факт, что вы безграничны, что границы Вселенной – ваши границы. Чувствуйте себя расширяющимся, станьте полностью вовлечены в это чувство: в вас встает солнце, внутри вас движутся звезды, растут деревья, миры исчезают и возникают, и почувствуйте неопишное блаженство такого расширенного сознания. И это станет вашей медитацией. Так что, когда у вас появится время и нечего будет делать, просто молча садитесь и почувствуйте, как вы расширяетесь. Отбросьте границы. Вначале, в течение нескольких дней это будет выглядеть сумасшествием, так как вы слишком привязались к границам. В действительности границ нет. Ограничения – это ограничения ума. Из-за того, что мы верим, что это так, это – так.

Чувствуйте океаническое расширение настолько часто, насколько это возможно, и вскоре вы начнете настраиваться с ней в лад. Тогда лишь маленький сдвиг – и вы в ней. Каждую ночь, когда вы засыпаете, засыпайте с этим расширенным сознанием. Засыпайте так, как если бы звезды двигались в вас, миры возникали и исчезали внутри вас. Засыпайте, как Вселенная. Утром, в тот миг, когда вы начинаете осознавать, что сон ушел, снова вспомните об этом расширении и вставайте с постели, как Вселенная. И в течение дня также вспоминайте об этом столько раз, сколько сможете, вспоминайте это.

## ФАНТАЗИЯ

Все нереально

Иногда пробуйте это в кинотеатре. Это хорошая медитация. Просто пытайтесь помнить, что это нереально, это нереально. Продолжайте помнить, что это нереально, и экран пуст, и вы удивитесь: в течение нескольких секунд вы можете помнить – и снова забываете, снова это становится реальностью. Когда вы забываете себя, грёза становится реальной. Когда вы вспоминаете себя – что Я, реален, вы встряхиваетесь – экран становится нереальным, и все, что происходит, становится нереальным.

## МЕДИТАЦИЯ В МЕДИТАЦИИ

Ночью выключите свет, сядьте на постели и закройте глаза. Просто вообразите себя в лесу – большие зеленые деревья, дикие. Вообразите себя стоящим там, а потом начните двигаться. Пусть все случается, не форсируйте. Не говорите: "Мне хотелось бы подойти поближе к тому дереву", – нет, просто позвольте себе двигаться. Гуляя по лесу в течение 5-7 минут, вы подойдете к пещере.

Ощущайте её в деталях – землю под ногами, касайтесь каменных стен пещеры рукой, почувствуйте материал, прохладу. Рядом с пещерой водопад. Вы его найдете. Маленький водопад и звук падающей воды. Слушайте его и тишину леса, и птиц. Ощутите все это. Потом сядьте в пещере и начинайте медитировать. Это медитация в медитации. Вы видели китайские шкатулки? Одна внутри другой, которая сама – внутри-

## БУДЬТЕ ЖИВОТНЫМ!

Начинайте медитацию ночью. Почувствуйте себя так, будто вы вовсе не человек. Можете выбрать любое животное, какое вам нравится. Если вы любите кошек – хорошо. Если любите собак – хорошо – или тигра; самца, самку, все, что вам нравится. Просто выбирайте, но потом слейтесь с ним. Станьте этим животным. Ходите на четвереньках по комнате и станьте этим животным.

В течение 15 минут наслаждайтесь фантазией настолько, насколько можете. Рычите, если вы собака, и делайте то, что делает собака, действительно делайте! Наслаждайтесь этим. И не контролируйте, так как собака не может контролировать. Собака означает абсолютную свободу, поэтому, что бы ни происходило в данный момент – делайте это. В этот момент не вносите

человеческий элемент для контроля. Будьте действительно собакой. 5 минут бродите по комнате – лайте, прыгайте.

Это поможет. Вам нужно немного животной энергии. Вы слишком умны, слишком цивилизованны, и это вас исказило. Слишком много цивилизации действует парализующе. Она хороша в малых дозах, но в слишком больших количествах – опасна. Нужно оставаться способным быть животным. Ваше животное нужно высвободить.

Если вы можете научиться быть немножко диким, все ваши проблемы исчезнут. Начните сегодня и наслаждайтесь этим.

\* \* \*

Относительно медитации вы можете делать только негативное. Вы не сможете ее подтолкнуть, не сможете ею манипулировать. Управляемая медитация не будет иметь никакого значения.

#### БУДЬТЕ НАСТОЛЬКО НЕГАТИВНЫ НАСКОЛЬКО СМОЖЕТЕ

Пробуйте этот метод ежедневно в течение 60 минут. В течение 40 минут становитесь негативными – настолько негативными, насколько сможете. Закройте дверь, разложите по комнате подушки. Отключите телефон и скажите всем, чтобы вас не беспокоили в течение часа. Оставьте на двери табличку, оповещающую всех, что вас нельзя беспокоить в течение часа. Приглушите все настолько, насколько сможете. Поставьте какую-нибудь грустную музыку и почувствуйте себя умершим. Сядьте и почувствуйте себя негативно. Повторяйте “нет”, как мантру.

Воображайте сцены прошлого – когда вы были совсем скучны и мертвы и хотели совершить самоубийство, и в жизни не было смысла – и нагнетайте это. Создайте всю ситуацию вокруг вас. Ваш ум будет вам противоречить. Он скажет: “Что ты делаешь? Ночь так прекрасна, полнолуние!” Не слушайте ум, скажите ему, что он может прийти попозже, но сейчас вы полностью преданы негативности. Будьте религиозно негативны. Кричите, плачьте, вопите, стоните, делайте все, что чувствуете, но помните об одном – не становитесь счастливым, не позволяйте себе никакого счастья. Если вы себя на этом поймаете – шлепните себя! Снова направьте себя в негативность и начинайте бить подушки, драться с ними, прыгать. Будьте отвратительны! И вы обнаружите, что очень трудно быть негативным в эти 40 минут.

Это один из основных законов ума; то, что вы делаете сознательно, вы не можете продолжать делать. Но делайте это – и, когда вы делаете это долго, вы почувствуете разделение.

Вы это делаете, но вы по-прежнему свидетель; вы в этом не теряетесь. Возникает дистанция, и эта дистанция – удивительно прекрасна. Но я не говорю вам творить эту дистанцию. Она – побочный продукт; вам нет нужды об этом заботиться.

Через 40 минут внезапно выпрыгните из негативности. Отбросьте подушку, зажгите свет, поставьте какую-нибудь прекрасную музыку – и танцуйте в течение 20 минут. Просто говорите “да-да, да” – пусть это станет вашей мантрой. А потом примите хороший душ.

Он смоем всю негативность и даст вам новую возможность сказать “да”. А прийти к тому, чтобы говорить “да” – в этом вся религия. Нас научили говорить “нет” – вот как все общество стало уродливым.

Так что это вас полностью очистит. У вас есть энергия, но вашу энергию повсюду окружают камни, они не дают ей течь. Как только эти камни удалены, вы почувствуете прекрасный поток. Он уже там, готов излиться, но сначала вы должны впасть в негативность. Без того, чтобы глубоко войти в “нет”, никто не сможет достичь вершины “да”. Вы должны стать говорящим “нет”, а потом “да” выйдет из этого.

#### “ДА, ДА, ДА”

Сделайте мантру из “да”. Каждую ночь, перед тем как заснуть, повторяйте “да”, и настройтесь с этим в лад, раскачивайтесь с этим, дайте этому заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть это проникнет повсюду. Повторяйте “да, да, да”. Пусть это будет вашей молитвой на протяжении 10 минут – и потом засыпайте. А рано утром снова, по крайней мере, в течение

трех минут посидите на постели. Первое, что нужно сделать – это повторить “да” и почувствовать это. Днем, когда вы начинаете чувствовать себя негативно, просто остановитесь на улице, где угодно. Если вы сможете громко сказать “да, да” – хорошо. Или, по крайней мере, вы можете тихо сказать “да, да”.

#### КОРОТКАЯ РЕЗКАЯ ТРЯСКА

Выключите свет и просто встаньте в темноте. Потом начинайте трястись с головы и только головой. Наслаждайтесь тряской и почувствуйте её изнутри. Просто тряситесь верхней частью тела – голова, руки, торс; не трясите нижней частью.

Когда вы это почувствуете и этим насладитесь, тогда тряситесь нижней частью. Затем когда вы почувствуете и насладитесь этим, тряситесь всем телом. Итак, в три стадии: сначала голова, потом торс, а потом все тело. Начинайте с головы, так как вы можете ощущать её более легко с самого начала, так как сознание очень близко и свидетельство легче – наслаждайтесь этим.

Когда вы трясетесь всем телом, найдите положение, в котором вы чувствуете себя наиболее удобно, где вы чувствуете себя прекрасно. Через три минуты примите это положение – любое положение – руки подняты, тело склонено вперед или в сторону – или как угодно, и застыньте в нем на 4 минуты. Это 10 минутная медитация: 1 минута – тряска головой, 2 минуты – тряска торсом, три минуты – всем телом и 4 минуты – застыть, как если бы вы стали статуей.

Чувствуйте все 4 стадии. Тряситесь, и вы почувствуете, как возбуждается энергия – потом все тело становится водоворотом энергии, циклоном. Чувствуйте это – как будто вы стали циклоном. А потом внезапно застыньте и оставайтесь подобным статуе – и тогда вы почувствуете центр. Так вы достигаете центра через циклон.

\* \* \*

Мои медитации для того, чтобы вернуть вас назад в детство – когда вы не были респектабельны, когда вы могли творить безумства, когда вы были невинны, не испорчены обществом, когда вы еще не научились трюкам мира, когда вы были от иного мира, не мирскими. Мне бы хотелось вернуть вас назад к этой точке и оттуда начать снова.

И это – ваша жизнь. Респектабельность или деньги – мнимые ценности. Они – не истинные ценности. Не обманывайтесь ими.

#### ОТБРОСЬТЕ ВАШИ ДОСПЕХИ

Ночью, когда вы засыпаете, снимите ваши одежды и, сбрасывая их, вообразите, что сбрасываете не только одежды, но и свои доспехи. Сделайте это в действительности. Сбросьте их и глубоко вдохните – а потом засыпайте, как будто вы совсем не закованы в броню, на теле ничего нет и нет никаких ограничений.

Перед тем, как заснуть, выключите свет, сядьте на постели, закройте глаза и глубоко выдыхайте ртом со звуком “ох”. Ваш желудок в это включится, воздух выходит, и вы говорите звук “ох”. Помните, я не говорю “АУМ”. Я просто говорю “ох”. Он станет звуком “АУМ” автоматически, вам не нужно делать из него “АУМ”. Тогда это будет фальшивым. Вы просто говорите звук “ох”.

Вы расслабитесь и у вашего сна будет другое качество – совсем иное. И ваш сон должен быть изменен. Только когда вы полностью выдохнули ртом, со звуком “ох”, и чувствуете, что больше выдохнуть невозможно, когда дыхание закончено, остановитесь на миг. Не вдыхайте и не выдыхайте. Остановитесь! В этой остановке вы божественны. В этой остановке вы ничего не делаете, даже не дышите. В этой остановке вы в океане. Времени там больше нет, так как время движется с дыханием. Это как если бы все бытие остановилось в вас. В этой остановке вы можете стать бдительны в отношении глубокого источника вашей сущности и энергии. Так что на миг остановитесь.

Потом вдохните через нос. Но не делайте никакого усилия для вдоха. Помните, делайте максимальное усилие, чтобы выдохнуть, и никакого усилия, чтобы вдохнуть. Просто дайте вдохнуть телу. Вы просто расслабляетесь и даете телу принять вдох. Ничего не делайте для этого.

Жизнь дышит сама по себе: она идет сама по себе, своим курсом. Это река: вам не нужно ей подталкивать. Вы увидите, что тело делает выдох. Ваше усилие не нужно, вы не нужны. Вы просто стали наблюдателем, вы просто видите, как тело выдыхает. Почувствуется глубокая тишина.

Когда тело выполнило полный вдох, снова остановитесь на миг. Тогда вновь наблюдайте. Эти два мига полностью различны. Когда вы полностью выдохнули и остановились, это подобно смерти. Когда вы полностью вдохнули и остановились, эта остановка— кульминация жизни. Помните, вдох эквивалентен жизни, выдох— эквивалентен смерти.

Чувствуйте это! Чувствуйте оба момента! Вот почему я вам говорю останавливаться дважды — один после вдоха, а потом— после выдоха, чтобы вы могли почувствовать и жизнь и смерть. Раз вы знаете, что "это" — "жизнь", а "это" — "смерть", вы превзошли и то и другое.

Свидетель не является ни жизнью, ни смертью. Свидетель никогда не рождается и никогда не умирает. Только тело умирает — механизм. Вы стали третьим.

Занимайтесь этой медитацией 20 минут, а потом ложитесь и засыпайте.

#### МЕДИТАЦИЯ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Ночью, перед тем, как уснете, выполните эту 15-минутную медитацию. Это — медитация смерти. Ложитесь и расслабьтесь. Чувствуйте, будто умираете и что не можете двигать телом, потому, что мертвы. Создайте ощущение, что вы исчезаете из тела. Занимайтесь этим 10-15 минут и через неделю вы это почувствуете. Медитируя таким образом, засните. Не разрушайте этого. Пусть медитация превратится в сон. И если сон вас одолеет, войдите в него.

Утром, в тот миг, когда вы чувствуете себя проснувшимся, не открывайте глаз, займитесь медитацией жизни. Чувствуйте, что вы становитесь все более живы, что жизнь возвращается, и все тело полно жизненности и энергии. И начинайте двигаться, раскачиваться в кровати с закрытыми глазами. Чувствуйте, как жизнь вливается в вас. Чувствуйте, что в теле, огромная текучая энергия, как раз противоположное медитации смерти. Итак, занимайтесь медитацией смерти ночью перед сном, и медитацией жизни — перед тем, как вставать.

Во время медитации жизни вы можете глубоко дышать. Чувствуйте себя полным энергии— с дыханием входит жизнь. Чувствуйте себя наполненным и очень счастливым, живым. Потом, через 15 минут вставайте.

#### НАЙДИТЕ БУТЫЛОЧКУ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Каждую ночь перед тем, как уснуть, найдите бутылочку с соской, молочную бутылочку для детей, и возьмите ее в рот. Свернитесь, как маленький ребенок, а потом начинайте сосать грудь. Нечто глубоко внутри будет удовлетворено.

#### СТАНЬТЕ ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ВАШИМ СТРАХОМ

Ошо дал множество техник, чтобы, помочь нам взглянуть на страх, какие бы, формы он не принимал, и принять его.

#### ВОЙДИТЕ В ВАШ СТРАХ

Каждую ночь в течение 40 минут переживайте ваш страх. Сядьте в комнате, выключите свет и начинайте становиться испуганным. Думайте обо всех видах страшного, призраках и демонах, и обо всем, что вы можете вообразить. Творите их, воображайте, что они пляшут вокруг вас и стараются схватить вас при помощи всех злых сил. Станьте действительно потрясенными своим воображением и дойдите до крайности воображения — что они вас убивают, пытаются вас похитить, изнасиловать, душат вас. И их не один-два, их

много и со всех сторон они делают это с вами. Впадите в страх настолько глубоко, насколько возможно, и – что бы ни произошло, пройдите через это.

И второе, днем или в любое другое время, когда возникает страх, примите его. Не отвергайте его. Не думайте, что это что-то плохое, что вы должны преодолеть, он – естественен. Если вы его принимаете, если вы его ночью выражаете, все начнет меняться.

Для вас невозможно полностью себя раскрыть перед кем-либо. Поэтому на Востоке мы никогда не развивали ничего, подобного психоанализу: мы развивали медитацию. Это – раскрытие себя перед собой. Это – единственная возможность быть истинно правдивым, так как здесь нет страха.

#### ВОЙДИТЕ В СВОЮ ПУСТОТУ

Сделайте правилом – каждую ночь перед тем, как заснуть, закройте глаза и на 20 минут войдите в свою пустоту. Примите ее, позвольте ей быть. Возникает страх – пусть и он тоже будет, дрожите от страха, но не отвергайте пространства, которое рождается там. За две или три недели вы будете способны чувствовать его красоту, его благословение. Раз вы коснулись этого благословения, страх исчезнет сам по себе. Вы с ним не боретесь. За три недели внезапно вы увидите, что возникает такое блаженство, такое подъем энергии, такое радостное качество вашего бытия, как если бы ночь закончилась, и солнце взошло над горизонтом.

#### ДВИГАЙТЕСЬ НАЗАД В МАТКУ

До того, как ляжете спать, сядьте на постели – сидите расслабленно и закройте глаза. Почувствуйте, как тело расслабляется. Если тело наклоняется вперед – позвольте ему это сделать; оно может наклониться вперед. Ему может понравиться принять положение ребенка в матке. Если вы чувствуете, что вам это нравится – примите такое положение; станьте маленьким ребенком в материнской утробе.

Потом – слушайте свое дыхание и больше ничего. Просто слушайте его – дыхание входит и выходит. Я не говорю вам, чтобы вы это говорили – лишь чувствуйте, как оно входит и выходит.

Просто чувствуйте, и в этом чувстве вы ощутите, как возникает удивительная тишина и чистота. Это упражнение должно продолжаться от 10 до 20 минут – минимум 10, максимум 20, а потом – засыпайте.

#### ВЫПУСТИТЕ СВОИ ГОЛОСА

Когда медитация высвобождает в вас энергию, она найдет все способы быть выраженной. Это зависит от типа таланта, которым вы обладаете. Если вы художник, и медитация высвобождает энергию, вы будете больше рисовать; вы будете рисовать как безумец, вы забудете обо всем, обо всем мире. Вся ваша энергия будет привнесена в живопись. Если вы танцор, ваша медитация сделает вас очень глубоким танцором. Это зависит от способностей, таланта, индивидуальности, личности. Так что никто не знает, что произойдет. Иногда будут случаться внезапные перемены. Человек, который был очень молчалив, который никогда не был разговорчивым, вдруг становится таким говорунуном. Его разговорчивость могла быть подавлялась, ему возможно не разрешали говорить. Когда энергия возникает и течет, он может начать говорить.

Каждую ночь, перед тем, как спать, в течение 40 минут сидите лицом к стене и говорите – громко говорите. Наслаждайтесь этим – будьте с этим. Если вы обнаружите, что есть два голоса – тогда говорите за каждую сторону. Поддержите одну сторону, потом ответьте за другую и наблюдайте за тем, как вы можете создать прекрасный диалог.

Не пытайтесь им управлять – ведь вы говорите это не для кого-то. Если это безумно, пусть так и будет. Не пытайтесь ничего урезать или подвергнуть цензуре, так как тогда суть будет утеряна.

Делайте это, по крайней мере, в течение 10 дней. Направьте в это всю свою энергию.

\* \* \*

Когда-нибудь вы должны прийти к своему одиночеству. Как только вы становитесь лицом к лицу с ним, одиночество меняет свою окраску, свое качество; его вкус становится совершенно иным. Оно становится единством. Тогда оно не изоляция, оно – уединение. Изоляция несет в себе несчастье; уединенность содержит в себе наполненность блаженством.

Я не могу сразу же открыть врата рая, а вы не можете стать молчаливыми. Сначала будьте совершенно безумными.

#### МЕДИТАЦИЯ ЧЕПУХИ

Это – высоко катарсическая техника, которая вызывает выразительные движения тела. Ее нужно отличать от мягкой медитации “Дежавани”, изложенной далее.

Будучи одни, либо в группе, закройте глаза и начинайте говорить бессмысленные звуки – чепуху. На 15 минут полностью войдите в эту чепуху. Позвольте себе выразить все, что в вас нуждается в выражении.

Выбросьте все наружу. Разум всегда мыслит в словах. Чепуха поможет разбить этот образец постоянной вербализации. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их – в чепухе. Пусть и ваше тело подобным же образом будет выразительным.

Потом, в течение 15 минут, лежите на животе и почувствуйте себя так, будто погружаетесь в мать-землю. С каждым выдохом как бы погружаетесь в землю, лежащую под вами.

Бог – это средство помочь вам молиться. Раз вы научились молиться, забудьте о боге. Молитвы достаточно самой по себе – больше, чем достаточно.

#### МОЛИТВА

Некому слышать ваши молитвы. Ваша молитва – просто монолог; вы молитесь пустому небу. Никто не вознаграждает вас за ваши молитвы – помните об этом. Если вы действительно знаете, что такое молитва, она сама по себе будет наградой. Некому больше вас наградить; награда – не в будущем и не в последующей жизни.

Но сама по себе молитва – настолько прекрасное явление, что какое вам дело до будущего и что беспокоится о награде? Сама идея о награде – это алчность. Молитва сама по себе является таким праздником, она несет такую великую радость и экстаз, что вы молитесь ради самой молитвы. Не молитесь из-за страха и не молитесь от алчности. Молитесь потому, что наслаждаетесь этим. Не волнуйтесь даже по поводу того, есть Бог или Его нет.

Если вы наслаждаетесь танцем, вы не спрашиваете, есть ли в нем Бог или нет, если вы наслаждаетесь танцем, вы просто танцуете; вас не занимает, глядит ли кто-нибудь с небес на ваш танец или нет. Вам безразлично, вознаградят ли вас за танец звезды, солнце и луна. Танец – сам по себе награда. Если вы любите петь, вы поете, слышит вас кто-нибудь или нет – не в этом дело.

Такова и молитва. Это – танец, это – песня, это – музыка, это – любовь. Вы ею наслаждаетесь и на этом она кончается. Молитва есть средство, а молящийся – цель. Цель и средство – неразделимы; только тогда вы знаете, что такое молитва.

Когда я говорю “молитва”, я имею ввиду открытость по отношению к Богу. Не то, что вы должны что-то говорить, не то, что вы должны что-то просить, но просто открытость к тому, что, если он хочет что-то дать, вы готовы. Глубокое ожидание, но безо всякого желанья – вот что вам нужно. Неотложное ожидание – как если бы что-то могло произойти в любой момент. Вы тешитесь возможностью неизвестного, но у вас нет никаких желаний. Вы не говорите, что это должно произойти. Как только вы просите, молитва испорчена.

Когда вы не просите, когда вы просто остаетесь молчаливыми, но открытыми, готовыми идти куда угодно, готовыми даже умереть, когда вы

просто восприимчивы, пассивны, приглашающий дух – тогда происходит молитва.

Молитва – это не нечто, что можно делать, у нее нет ничего общего с деланием, она – не действие и не деятельность, она – состояние ума.

Если вы хотите говорить – говорите, но помните, что ваша речь не повлияет на бытие. Она повлияет на вас, и это может быть неплохо, но молитва не изменит намерений Бога. Она может изменить вас, но, если она вас не меняет, тогда это трюк. Вы можете продолжать молиться годами, но, если это вас не меняет, отбросьте это, отшвырните, это – ерунда, не таскайте её с собой.

Молитва не меняет Бога. Вы всегда думаете, что, если молитесь, намерения Бога изменяются. Он будет более благосклонен. Он немного подвинется на вашу сторону. Нет никого, кто бы вас слушал. Бесконечное небо может быть с вами, если вы с ним, и нет иного способа молиться.

Я также советую молиться, но молитва должна быть просто энергетическим явлением, не явлением “Бог – верующий”, но энергетическим явлением.

#### МОЛИТВЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ

Лучше совершать эту молитву ночью, в затемненной комнате, и сразу после нее ложиться спать; либо её можно делать утром, но тогда за ней должен следовать 15-минутный отдых. Отдых необходим, иначе вы будете чувствовать себя как пьяный, в ступоре.

Это слияние с энергией является молитвой. Оно вас изменяет. А когда вы меняетесь, меняется и все бытие.

Поднимите к небу обе руки, ладони кверху, голова поднята и почувствуйте, как в вас вливается бытие.

Когда энергия вливается в ваши руки, вы почувствуете легкое дрожание – будьте, как лист на ветру, дрожащим. Позвольте этому произойти, помогите этому. Потом дайте всему телу вибрировать с энергией и позвольте случиться тому, что случится.

Вы снова чувствуете токи вместе с землей. Земля и небо, верх и низ, Инь и Янь, мужское и женское – вы течете. Вы смешиваетесь, вы отбрасываете себя полностью. Вас нет. Вы стали едины” слились.

Через 2 или 3 минуты, когда вы почувствуете себя полностью наполненными, склонитесь вниз к земле и поцелуйте её. Вы просто стали средством передачи божественной энергии для объединения её с землей.

Эти две стадии нужно повторить еще 6 раз, чтобы каждая из чакр разблокировалась. Можно делать и больше, но, если вы делаете меньше, вы почувствуете себя возбужденными и не сможете заснуть.

Засыпайте в этом самом состоянии молитвы. Просто усните, и энергия будет там. Вы будете течь с ней, засыпая. Это очень хорошо поможет, так как тогда вас всю ночь будет окружать энергия, и она будет продолжать свою работу. К утру вы почувствуете себя более свежим, чем чувствовали себя когда-то, более жизненными, чем чувствовали себя раньше. Новый план, новая жизнь начнет проникать в вас, и весь день вы будете чувствовать новую энергию, новую вибрацию, новую песню в сердце и новый танец в движениях.

#### ЛАТИХАН

Станьте в расслабленной позиции и ожидайте Бога, целое, чтобы оно с вами поработало. Потом делайте, что хотите – в глубоком молитвенном настроении – “Я полагаюсь на волю Твою”, – и расслабьтесь.

Это подобно автоматическому письму. Просто берут ручку в руки и ждут. Вдруг руку охватывает некая энергия и рука начинает двигаться. Возникает удивление – собственная рука движется, а ею не двигают! Точно также ждите и вы, и через 3-4 минуты вы вдруг видите, как через тело проходит несколько вздрагиваний и на вас нисходит энергия. Не пугайтесь, так как это сильно пугает. Вы этого не делаете. В действительности вы – лишь свидетель; это происходит.

Двигайтесь с этим. Тело начнет принимать множество положений, то есть будет двигаться, танцевать, наклоняться, дрожать, трястись, многое происходит. Позволяйте это;

не только позволяйте это, но и сотрудничайте, тогда вы придете в точности к тому, что мы называем Сахадж-йога.

В Латихане нет ничего нового. Ново слово. Субуд – это не нечто новое. Это лишь новая версия Сахадж-йоги – спонтанной йоги. Вы полностью полагаетесь на божественное, потому, что ум – трюкач. Вскоре вы увидите разницу, потому, что вы лишь наблюдатель. Вы будете удивлены, так как ваша рука будет двигаться, а вы ею вовсе не двигали. Через несколько дней такого расслабления, даже если вы хотите остановиться, вы вдруг не способны это сделать, вы увидите, что одержимы.

Так что сначала нужно помолиться и сказать: "На 20 минут обладай моим существом и делай все, что хочешь: да свершится воля Твоя, да придет царствие Твое". Пусть будет эта установка и просто расслабьтесь. Бог начнет танцевать в вас и примет множество поз. Тело нуждается в реализации, но не только это – что-то более высокое, чем тело, некая глубокая нужда сознания, будет реализована.

#### МЕДИТАЦИЯ ГУРИШАНКАР

Ночная медитация в ежемесячных медитационных лагерях.

Эта техника состоит из 4-х стадий, по 15 минут каждая. Первые две стадии готовят медитирующего к спонтанному Латихану на третьей стадии. Ошо сказал, что если дыхание выполняется правильно на первой стадии, двуокись углерода, образующаяся в крови, заставит вас почувствовать себя так, как на Гуришанкаре (Эвересте).

Первая стадия – 15 минут.

Сядьте с закрытыми глазами. Глубоко вдыхайте через нос, наполняя легкие. Удерживайте дыхание так долго, сколько возможно. Продолжайте этот дыхательный ритм на протяжении всей первой стадии.

Вторая стадия – 15 минут.

Возвратитесь к нормальному дыханию и мягко смотрите на пламя свечи или вспыхивающий голубой свет. Держите тело прямо.

Третья стадия – 15 минут.

С закрытыми глазами встаньте и дайте своему телу быть расслабленным и восприимчивым. Почувствуйте тонкие энергии,двигающиеся по вашему телу вне вашего нормального контроля. Позвольте этому Латихану произойти. Не совершайте движений, позвольте им произойти мягко и изящно.

Четвертая стадия – 15 минут.

Лягте с закрытыми глазами, молчаливо и неподвижно.

Первые три стадии должны сопровождаться равномерным ритмом, лучше в сочетании с успокаивающей аккомпанирующей музыкой. Ритм должен быть в семь раз быстрее нормального сердцебиения, и, если возможно, синхронизированным со стробоскопом, вспыхивающим голубым светом.

#### МЕДИТАЦИЯ ДЕВАВАНИ

Девавани – это божественный голос, входящий и выходящий из медитирующего, который становится пустым сосудом, каналом. Эта медитация – Латихан для языка. Она настолько глубоко расслабляет сознательный разум, что когда ею занимаются напоследок, она определенно обеспечит глубокий сон. В ней четыре стадии по 15 минут. Глаза должны быть закрыты!

Первая стадия – 15 минут.

Сидите неподвижно, желательнее, чтобы играла тихая музыка.

Вторая стадия – 15 минут.

Начинайте произносить бессмысленные звуки, например "ля-ля-ля-." и продолжайте до тех пор, пока не возникнет незнакомое – словоподобные звуки. Эти звуки нуждаются в том, чтобы выйти из незнакомой вам части мозга, используемой вами, когда вы были ребенком, до того, как вы научились словам. Позвольте этому произойти, с мягкой разговорчивой интонацией, не кричите и не вопите, не плачьте и не смейтесь.

Третья стадия – 15 минут.

Встаньте и продолжайте говорить, позволяя своему телу двигаться мягко в гармонии со звуками. Если ваше тело расслаблено, тонкие энергии создадут бесконтрольный Латихан.

Четвертая стадия – 15 минут.

Ложитесь, будьте молчаливы и неподвижны.

Единственное, что нужно помнить, это то, что эти звуки или слова не должны принадлежать языку, который вы знаете. Если вы знаете английский, немецкий или итальянский, тогда они не должны быть итальянскими, немецкими или английскими. Любой другой язык, которого вы не знаете, разрешен – тибетский, китайский, японский! Но, если вы знаете японский, тогда он не разрешен – тогда прекрасно подойдет итальянский! Говорите на любом языке, которого вы не знаете. Вы будете в затруднении в течение нескольких секунд в первый день; как вы можете говорить на языке, которого не знаете? На нем можно говорить, и как только вы начнете, любые звуки, бессмысленные слова, просто вытеснят сознание и разрешат говорить бессознательно, это произойдет.

Когда говорит бессознательное, он не знает языка. Это очень старый метод. Он пришел из ветхого завета. В те дни это называлось глоссолалия. Некоторые церкви в Америке все еще его используют. Они называют это "говорить на языках". И это удивительный метод, один из самых глубоких и проникающих в бессознательное.

И не делайте это лихорадочно, пусть это будет глубокая, комфортабельная энергия, питательная, напевная. Наслаждайтесь, раскачивайтесь, если почувствуете настроение – танцуйте. Но все должно быть очень грациозно. Вы должны это помнить. Оно не должно быть катарсическим.

\* \* \*

Вся медитация – это ожидание. Вся молитва – это бесконечное терпение. Вся религия состоит из того, чтобы не позволять уму творить для вас новые проблемы. Если вы говорите уму, чтобы он подождал, происходит медитация. Если вы можете убедить ум подождать, вы будете в молитве, так как ожидание означает недумание. Оно означает просто сидеть на берегу, ничего не делая с потоком. Что вы можете сделать? Что бы вы не делали, вы только загрязните его. Само ваше вхождение в поток создаст больше проблем; так что ждите.

## ЛЮБОВЬ

Медитация попадает в сердце, а когда вы попадаете в сердце, возникает любовь. Любовь всегда следует за медитацией, и обратное также верно. Если становитесь влюбленным, за этим следует медитация. Они идут вместе. Они – один вид энергии, они – не два. Либо медитируйте, и вы станете великим влюбленным, вокруг вас будет струиться великая любовь, вас захлестнет любовью; либо становитесь влюбленным, и вы обнаружите качество сознания, называемое медитацией, в котором исчезают мысли, в котором думание более не затемняет вашей сущности, в котором дымка сна, окружавшая вас больше не существует – пришло утро, вы пробудились, вы стали Буддой.

Есть два способа открытия: один – это медитация; вы ищете глубин без другого. Другой – это любовь; вы ищете глубин с другим.

## ИЛЛЮЗОРНАЯ ЛЮБОВЬ ИСЧЕЗАЕТ

Когда вы идете во внутреннее странствие, энергии обращаются внутрь, те же самые энергии, которые двигались наружу – и вы внезапно обнаруживаете, что вы один, как остров. Трудность возникает из-за того, что вы в действительности не заинтересованы в том, чтобы быть в отношениях с другими. Вы больше заинтересованы в том, чтобы быть собой, а все взаимоотношения выглядят как зависимость, путы. Но это проходящая фаза; не делайте из нее постоянного отношения. Раньше или позже, когда вы в себе укоренитесь, энергия вас переполнит, и воля снова захочет вступить во взаимоотношения.

Итак, когда ум впервые становится медитативным, любовь кажется путями. И это так и есть, так как ум, который не является медитативным не может по-настоящему любить. Его любовь фальшива, иллюзорна, она более

влюбленность, нежели любовь, но вам не с чем ей сопоставить, пока не случится настоящее, так что, когда начинается медитация, иллюзорная любовь мало-помалу рассеивается, исчезает. Не впадайте в уныние, это первое. И второе, не делайте из этого постоянного стремления; таковы две возможности вашего поведения.

Если вы впадаете в уныние из-за того, что ваша любовная жизнь исчезает, а вы за ней цепляетесь, это станет препятствием в вашем внутреннем путешествии. Примите это – теперь энергия ищет новый путь, и в течении нескольких дней она будет не в состоянии совершать внешние движения, активность.

Если кто-то является творцом и медитирует, на время все творческие способности исчезнут. Если вы художник, вы вдруг не найдете себя в живописи. Вы можете продолжать, но мало-помалу вы не станете, обладать энергией и энтузиазмом. Если вы поэт, остановится поэзия. Если вы человек любящий, эта энергия просто исчезнет."

Если вы попытаетесь принудить себя вступить в связь, быть собой старым, это принуждение будет очень опасным. Тогда вы делаете взаимно противоречивые вещи: с одной стороны, вы пытаетесь войти, а с другой – выйти.

Это, как если бы вы вели машину, нажимая на газ и в то же самое время на тормоз. Это может закончиться катастрофой, так как вы одновременно делаете противоположное.

Медитация против только фальшивой любви. Фальшивая исчезнет, и это основное условие для того, чтобы появилась настоящая. Фальшивая должна уйти, фальшивая должна полностью вас освободить; только тогда вы готовы для настоящего.

Второе, что тоже очень опасно, это то, что вы можете сделать это образом жизни. Это произошло со многими. Они в монастырях, старые монахи, ортодоксальные религиозные люди, которые сделали не быть в любви своим стилем жизни – не быть в любовных отношениях. Они думают, что любовь против медитации, а медитация против любви. Это не правда.

Медитация против фальшивой любви, но целиком за истинную любовь.

Раз вы укоренились, вам некуда дальше идти; вы достигли сердцевины своей сущности, основания скалы, тогда вы центрированы. Внезапно энергия доступна, но ей некуда двигаться. Внешнее странствие останавливается, когда вы начинаете медитировать, а теперь завершено и внутреннее странствие, вы укоренились, вы достигли дома, полного энергии, подобного огромному резервуару. Что теперь делать?

Эта энергия начинает вас переполнять. Это совершенно иной тип движения, иное качество, так как у него нет мотивации. До этого вы двигались к другим с мотивацией, теперь нет никакой мотивации. Вы просто двигаетесь к другим, так как у вас много того, им можно поделиться.

До этого вы двигались, как нищий, теперь двигаетесь как император. Но не ищите счастья ни у кого, оно у вас уже есть. Теперь счастья слишком много. Туча настолько полна, что готова пролиться дождем. Цветок настолько полон, что готов отдать ветру свой аромат и пойти в любой уголок мира. Это значит делиться с другими. В бытие вошел новый тип отношений. Называть их отношениями неправильно, так как это уже больше не отношения, но состояние бытия. Не вы любите, но вы – любовь.

#### ИЗЛУЧАЙТЕ ЛЮБОВЬ

Практикуйте любовь. Сидя в одиночестве в своей комнате, будьте любящи. Излучайте любовь. Наполните всю комнату своей любовью, любовной энергией. Чувствуйте колебания с новой частотой, чувствуйте раскачивания, как если бы вы сами были в океане любви. Создайте вокруг вас вибрации любовной энергии. И вы начнете немедленно чувствовать, что что-то происходит – что-то меняется в вашей ауре, что-то изменяется вокруг вашего тела, вокруг вас возникает тепло, подобное глубокому оргазму. Вы становитесь более живы.

Исчезает нечто, подобное уму. Возникает нечто, подобное сознательности. Качайтесь на волнах этого океана. Танцуйте, пойте, и пусть ваша комната будет наполнена любовью.

Вначале это очень странное ощущение. Когда вы впервые сможете наполнить свою комнату любовной энергией, своей собственной энергией, которая на вас падает и отскакивает от вас и делает вас таким счастливым, вы начинаете чувствовать: "Неужели я себя гипнотизирую? Не ввожу ли я себя в заблуждение? Что происходит?" Это из-за того, что вы всегда думали, что любовь приходит от кого-то другого. Нужна мать, чтобы вас любить, брат, отец, муж, жена, ребенок – но кто-то другой.

Любовь, которая зависит от кого-то – это бедная любовь. Любовь, которая создается внутри вас, любовь, которая творится из вашей сущности, это – настоящая энергия. Тогда идите куда угодно с этим океаном, окружающим вас, и вы почувствуете, что каждый, кто подходит к вам близко, внезапно находится под действием иного вида энергии.

Люди будут на вас смотреть более открытыми глазами. Вы будете проходить мимо них, и они почувствуют, что подул ветерок некоей неизвестной энергии, они почувствуют себя более свежими. Возьмите кого-нибудь за руку, и все его тело начнет дрожать. Просто будьте рядом с кем-то, и этот человек почувствует себя очень счастливым безо всякой причины. Вы сможете это наблюдать. Тогда вы становитесь готовыми делиться. Тогда найдите возлюбленного, тогда найдите себе истинную восприимчивость.

Ото дал эту медитацию для супружеских пар, которые чувствуют себя влюбленными друг в друга, и чьи энергии нуждаются в том, чтобы высвободиться и сплавиться вместе.

Ночью сядьте лицом друг к другу, держась за руки крест-накрест. В течение 10 минут смотрите друг другу в глаза, и если тело начинает двигаться и раскачиваться, позвольте ему это. Вы можете мигать, но продолжайте смотреть в глаза партнеру. Если тело начинает раскачиваться – оно будет раскачиваться – позвольте это. Не отпускайте рук друг друга, чтобы ни случилось. Об этом не нужно забывать.

Через 10 минут оба закройте глаза и продолжайте раскачиваться еще 10 минут. Потом встаньте и раскачивайтесь вместе, держась за руки в течение 10 минут. Это глубоко перемешает ваши энергии.

Нужно еще немного сплавиться – сплавиться друг в Друге.

\* \* \*

Для людей, которые не любили, медитация очень, очень трудна.

#### СДАЙТЕСЬ НА МИЛОСТЬ ЛЮБВИ

В любовных отношениях вами должны владеть – вы не должны пытаться владеть. В любовных отношениях вы должны подчиняться и не должны следить за тем, кто главнее. Так что перестаньте думать. И, когда бы вы ни нашли, что думаете, поймите себя на этом и хорошенько встряхните головой – встряхните по-настоящему, так, чтобы все внутри вас улеглось. Сделайте это постоянной привычкой. И за несколько недель вы увидите, что такое встряхивание помогает. Вы вдруг становитесь более сознательны.

В дзенских монастырях мастер бродит с палкой, и, когда он видит, что какой-то ученик дремлет, думает, и по его липу блуждают грезы, он тут же крепко бьет его по голове. Это как шок распространяется по позвоночнику, и на долю секунды думание останавливается и внезапно возрастает сознательность.

Я не могу ходить за вами с палкой. Вы сами устройте себе встряску, хорошую встряску и, даже если люди подумают, что вы немного не в себе, не волнуйтесь об этом. Есть только одно безумие и оно от ума. Слишком много думать есть единственное безумие. Все остальное прекрасно. Ум это болезнь.

#### ПУСТЬ ЛЮБОВЬ ПРИДЕТ САМА

Перед тем как заняться любовью, вместе посидите молча в течении 15 минут, держа друг друга за руки крест-накрест. Сидите в полной темноте или при очень тусклом свете и чувствуйте друг друга. Войдите в лад.

Способ сделать это – дышите вместе. Когда выдыхаете вы, выдыхает и она, когда вдыхаете вы, вдыхает и она. За 2–3 минуты вы этого добьетесь. Дышите так, как будто вы – один организм – не два тела, но одно. И смотрите в глаза друг другу не агрессивным взглядом, а очень мягко. Уделите время, чтобы насладиться друг другом. Играйте с телом друг друга.

Не приступайте к любви до того момента, пока она не возникнет сама. Не то, чтобы вы занялись любовью, но вдруг вы обнаружили себя занимающимися ею. Ждите этого. Если это не приходит, тогда нет нужды заниматься ею. Это хорошо. Засыпайте, не нужно заниматься любовью, ждите этого момента день, два, три. Он придет однажды. А когда этот момент придет, любовь придет очень глубоко и не будет творить того безумия, которое она творит сейчас. Это будет очень молчаливое, океаническое чувство. Но подождите того момента, не заставляйте его прийти.

Любовь – это нечто, чем нужно заниматься, как занимаются медитацией. Она – нечто, что нужно лелеять, пробовать очень медленно, чтобы она проникла глубоко в вашу сущность и стала таким властным опытом, что вас больше нет. Не то, чтобы вы занимались любовью – вы есть любовь. Любовь стала большей энергией, окружающей вас. Она превзошла вас обоих. Вы оба в ней потерялись. Но для этого вы должны подождать.

Ждите момента – и вскоре вы получите такое умение. Пусть энергия накапливается и пусть это произойдет само собой. Мало-помалу вы начинаете осознавать, когда возникает момент. Вы начинаете видеть его симптомы, предшествующие симптомы, и не будет никаких затруднений.

Любовь подобна Богу – вы не можете ею манипулировать, она происходит, когда происходит. Если она не случается, тут не о чем заботиться.

#### НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Свидетельствование – это основное.

Но трудно будет стать свидетелем в половом акте, если вы не пытаетесь стать свидетелем в иных действиях своей жизни. Так что пытайтесь делать это в течение всего дня, иначе вы впадете в самообман. Если вы не можете стать свидетелем когда ходите, не пытайтесь обмануть себя – вы не сможете стать свидетелем в то время, когда занимаетесь любовью. Ведь идти по улице – это такой простой процесс, а вы не можете стать свидетелем, вы становитесь неосознающим это, как же вы можете стать свидетелем, когда занимаетесь любовью? Этот процесс настолько глубок – вы впадаете в бессознательность.

Вы впадаете в бессознательность, когда идете по улице. Попробуйте хотя бы на несколько минут, секунд – и вы будете не в состоянии помнить. Попробуйте это, гуляя по улице; я буду помнить. "Я гуляю, я гуляю". Через несколько секунд вы уже забыли, что-то еще возникло в уме. Вы уже следуете по какому-то другому направлению, вы уже полностью забыли. И вдруг вы вспоминаете: я забыл. Так что, если нельзя такой простой акт, как гуляние, сделать сознательным, трудно будет сделать осознанной медитацией занятия любовью.

Так что попробуйте сначала на простых вещах, простых действиях. Пробуйте это, когда сидите. Пробуйте, когда гуляете, когда говорите, слушаете – пробуйте это. Пробуйте повсюду. Пусть это станет постоянным напоминанием внутри. Пусть все ваше тело и разум знают, что вы делаете усилие быть бдительным. Лишь тогда однажды в любви свидетельствование случится, оно произойдет, с вами случится экстаз – на вас снизойдет первый проблеск божественного.

Ото описал множество тантрических техник медитации и свидетельствования во время любовных отношений в пяти томах "Книга тайн".

\* \* \*

Медитация не имеет никакого смысла для Будды, для того, кто достиг цельности своего бытия. Медитация – это лекарство, его нужно отбросить. Пока вы не стали способны отбросить свою медитацию, вы нездоровы. И так, помните, медитация – это не нечто такое, что нужно вечно с собой таскать. Придет день, когда медитация окажется отработанной и более не нужной. Тогда вы можете о ней забыть.

Медитация – единственный способ превзойти себя, единственный способ выйти за пределы себя.

#### ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Все поиски бесполезны. Поиск это побочный продукт разума. Быть в состоянии не-поиска есть великий миг трансформации.

Все медитации, которыми мы здесь занимаемся, являются лишь подготовленным к этому мигу. Они – не настоящие медитации, но лишь подготовка, так – чтобы однажды вы могли просто сесть, ничего не делая, ничего не желая.

#### НЕТ КОРОТКИХ ПУТЕЙ

О медитации нужно помнить одно: она – долгое путешествие, и здесь нет кратких путей. Любой, кто говорит, что они есть, обманывает вас.

Она – долгое путешествие/так как происходит очень глубокое изменение, которое достигается после многих жизней, многих жизней с рутинными привычками, размышлениями, желаниями. И структура разума, то, что вы отбрасываете посредством медитации. В действительности это почти невозможно, но это происходит.

Когда человек становится медитатором, это – величайшая в мире ответственность. Это не легко. Это не может быть мгновением. Так что с самого начала никогда не ожидайте слишком многого, и тогда вы никогда не будете в разочаровании. Вы всегда будете счастливы, так как рост происходит очень медленно.

Медитация это не цветок, живущий в течении 6 недель. Это очень большое дерево. Ей нужно время, чтобы пустить корни.

Когда медитация расцветает, нет никого, кто бы это отметил, никого, кто бы признал ей, никого, чтобы сказать:

“Да, это произошло”. В тот момент, когда вы это говорите – “Да, это произошло” – она уже потеряна.

Когда действительно происходит медитация, все окутывается тишиной, безо всякого звука пульсирует блаженство; нет никаких границ, есть гармония. Но некому это отметить.

\* \* \*

Когда ваши усилия отброшены, вдруг медитация есть – её благословение, её слава. Она как присутствие, – светящееся, окружающее вас и все. Она наполняет всю землю, все небо. Эта медитация не может быть создана человеческим усилием; человеческое усилие слишком ограничено. Это блаженство настолько бесконечно, что вы не можете им манипулировать. Оно может случиться лишь тогда, когда вы полностью сдались, когда вас нет, только тогда оно может случиться. Когда вы – это не ЭГО, не желание, никуда не идете, когда вы просто здесь и сейчас, ничего не делаете. Просто есть – оно случается. И оно приходит волнами, и волны становятся приливом. Оно приходит, подобно шторму и уносит вас в совершенно новую реальность.