



# ОШО

*\*Я говорю себе: «Чего ты хочешь?  
Страдания? Счастья? Что ты  
выбираешь для себя сегодня?»  
И я всегда выбираю счастье.*

*Ошо*



[о чувствах\*]

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**О чувствах**

«София Медиа»

2008

УДК 159.95  
ББК 88.6

**Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

О чувствах / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — «София Медиа», 2008

ISBN 978-5-906686-55-8

«О чувствах» – уникальное, захватывающее руководство, как жить более яркой и полной жизнью, эффективно работая с эмоциями. Эта сущностная работа охватывает следующие темы:– влияние, которое страх, гнев и ревность оказывают на нашу жизнь;– как чувство опасности, страха и вины используют, чтобы нами манипулировать;– как трансформировать разрушительные эмоции в созидательную энергию.

УДК 159.95

ББК 88.6

ISBN 978-5-906686-55-8

© Раджниш (Ошо) Б. Ш., 2008

© София Медиа, 2008

# Содержание

Часть I	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) О чувствах**

Osho

Emotional Wellness

Copyright © 2008 by Osho International Foundation, Switzerland

© ООО Издательство «София», 2008

## Часть I

### Осознание природы эмоций

Эмоции непостоянны. Поэтому они и называются «эмоции» [от лат. *motio* – движение]. Эмоции постоянно меняются. В один момент ты грустишь, в другой – счастлив; в один момент испытываешь гнев, в другой – сострадание. В один момент ты испытываешь любовь, в другой – полон ненависти; утром все было прекрасно, вечером все хуже некуда.

И так день за днем. Это не может быть твоей природой. Должна быть какая-то связующая нить. Так, глядя на гирлянду, ты видишь цветы, но не видишь нити, на которой они держатся. Цветы – всевозможные эмоции (гнев, печаль, боль, счастье, страдание), гирлянда – наша жизнь. Цветочная гирлянда – наша жизнь. Не может быть, чтобы не существовало связующей нити, – в таком случае ты бы просто давно распался на части. Что же это за путеводная нить?

#### Вначале о главном. Механика ума

Твои эмоции, чувства и мысли управляются извне. Сегодня это знание, которым мистики владели тысячелетия назад, признала наука. Содержимое твоего ума не есть ты. Единственная проблема в том, что ты себя идентифицируешь со своим умом.

Например, тебя кто-то оскорбляет и ты злишься. Ты думаешь, что злишься *ты*, но с научной точки зрения оскорбление действует как дистанционное управление. Человек, который тебя оскорбил, управляет твоим поведением. Твоя реакция – реакция марионетки.

Сегодня ученые умеют вводить электроды в определенные центры мозга. Это совершенно невероятно. Хотя мистикам это было известно несколько тысяч лет назад, наука только недавно обнаружила, что в мозгу есть сотни центров, контролирующих наше поведение. Электрод можно ввести в определенный центр, например центр гнева. Никто тебя не оскорбляет, не унижает, ничего тебе не говорит; ты спокойно сидишь, но кто-то нажимает на кнопку устройства дистанционного управления – и ты начинаешь злиться!

Кажется, для злости нет никакой причины. Возможно, ты найдешь этому какое-то объяснение. Если ты видишь, что по коридору идет человек, и вспоминаешь, что он тебя оскорбил, ты, по крайней мере, находишь какое-то объяснение, чтобы утешить себя, – ты не сошел с ума. Но спокойно сидеть и вдруг почувствовать злость без всякого повода...

Таким же точно образом тебя можно сделать и счастливым. Ты спокойно сидишь – и вдруг начинаешь смеяться. Ты оглядываешься по сторонам – если кто-то тебя увидит, он подумает, что ты сошел с ума. Никто ничего не сказал, ничего не произошло, никто не поскользнулся на кожуре от банана. Почему ты смеешься? Ты постарайся дать приступу смеха разумное объяснение. Самое удивительное, что в следующий раз происходит то же самое. Логические обоснования, в которых ты находишь утешение, – не ты сам. Они похожи на грам-пластинку.

Читая о научных исследованиях этих центров, я вспомнил свои студенческие дни. Я был участником межуниверситетских дебатов; были представлены все университеты нашей страны. Присутствовали также участники от Санскритского университета г. Варанаси. В присутствии участников от других университетов они, как правило, чувствовали себя не очень уверенно. Зная древние писания, санскритскую поэзию и драму, они, однако, не были знакомы с современным миром литературы, искусства, философии, логики. Неуверенность в себе проявляется порой очень странно...

После того как я закончил выступление, к кафедре вышел представитель Санскритского университета. Чтобы скрыть неуверенность и произвести впечатление на аудиторию, он начал

свою речь цитатой из Бертрана Рассела – он просто выучил ее. У санскритских студентов прекрасная память – как ни у кого. Но он очень боялся выступать публично. Он не знал ничего о том, о чем хотел сказать, ничего не знал о Бертрane Расселе. Если бы он процитировал что-нибудь на санскрите, он ощущал бы себя гораздо уверенней.

Посередине цитаты он запнулся. Я только что закончил выступление и сидел рядом. Повисла тишина, от волнения он вспотел. Просто чтобы помочь ему, я сказал: «Начни сначала». Что я мог еще сделать? Он находился в каком-то ступоре. Я сказал: «Если не можешь вспомнить, начни сначала. Возможно, это поможет».

И он начал снова: «Братья и сестры...» И снова запнулся на том же самом месте. Это уже становилось смешно. Весь зал начал кричать: «Сначала!» Он оказался в очень трудном положении. Он не мог ни продолжить фразу, ни стоять молча. В том и в другом случае это выглядело бы слишком глупо. Он был вынужден начать сначала. И он снова начал с самой первой фразы: «Братья и сестры...»

На протяжении пятнадцати минут мы слышали только одну эту фразу, снова и снова. Когда отпущенное ему время вышло, он подошел и сел рядом со мной. Он сказал: «Ты мне все испортил». Я ответил: «Я старался тебе помочь». Он был возмущен: «И это ты называешь помощью?» Я сказал: «Ты бы так или иначе попал впросак. Но так, по крайней мере, ты доставил аудитории удовольствие. Ты должен радоваться! И почему ты выбрал это высказывание? Когда я говорил: „Начни заново“, не нужно было начинать с самого начала. Это высказывание можно было просто опустить».

Прочитав о результатах научных исследований, я узнал, что речевой центр похож на граммофонную пластинку. Однако с одним весьма странным отличием. Сняв иголку с граммофонной пластинки, ты можешь поставить ее на то же самое место. В примере с речевым центром она всегда будет возвращаться к самому началу.

Можешь ли ты в таком случае считать себя хозяином своих слов? Хозяином своих чувств? Хотя в тебя не вживлены электроды, на биологическом уровне происходит то же самое.

Ты видишь определенного типа женщину, и твой ум мгновенно реагирует: «Какая красивая!» Это не что иное, как устройство дистанционного управления. Женщина действует просто как устройство дистанционного управления, соединенное с электродом. Речевой центр просто воспроизводит слова: «Какая красавица!»

Ум – это механизм. Это не ты сам. Он запоминает поступающую извне информацию и соответствующим образом реагирует. Единственное отличие между индуистом и мусульманином, христианином и иудеем – разные граммофонные пластинки. Человеческая природа – одна и та же. Устройство для воспроизведения граммофонных пластинок, будь они иудейские, санскритские, персидские или, может быть, арабские, – одно и то же. Для него не важно, санскритская это пластинка или иудейская.

Все ваши религии, все ваши политические идеи, все ваши культурные ценности – всё это пластинки. В разных ситуациях используются разные записи.

*В жизни раджи Дходжа, одного из мудрейших царей Индии, был замечательный случай. Он был очень благосклонен к мудрецам. Его сокровищница была открыта только для одной цели – собрать всех мудрецов страны, чего бы это ни стоило. Столицей его царства была Уджайна. При его дворе было тридцать самых известных людей страны. Это был самый пышный двор во всем царстве.*

*Одним из членов двора раджи Дходжа был один из величайших поэтов мира – Калидаса.*

*Однажды появился бросивший двору вызов человек, заявивший, что он владеет тридцатью языками. Он сказал: «Я слышал, при вашем дворе собрались со всей страны самые мудрые люди. Тому, кто угадает, какой из*

*тридцати языков мой родной, я дам тысячу золотых монет. Кто не угадает, должен будет отдать тысячу золотых монет мне».*

Любой человек знает: так как изучение любого языка, кроме родного (англ. «mother tongue», «материнский язык»), требует усилий, ты никогда не сможешь научиться говорить ни на одном языке, как на своем родном. Знали это и собравшиеся при дворе великие ученые. Изучение родного языка происходит естественно. Тебе даже не нужно его учить. Тому, чтобы ты начал на нем говорить, способствует вся окружающая тебя обстановка. Это естественный процесс. Поэтому даже немцы, называющие свою страну «отечеством» (англ. «fatherland») – большинство стран использует слово «родина» (англ. «motherland»), – не называют свой язык отеческим (англ. «father tongue»). Язык называется родным («материнским»), так как ребенок впервые слышит его от матери. Отец дома практически не говорит! Всегда говорит мать; отец всегда только слушает.

*Многие приняли брошенный им вызов. И этот человек начал говорить на тридцати языках – несколько фраз на одном языке, несколько на другом. Понять, какой язык его родной, было очень сложно. Он действительно в совершенстве владел всеми этими языками. На каждом из них он говорил, как если бы это был его родной язык. Все тридцать великих ученых проиграли спор. Спор продолжался тридцать дней. Каждый день один ученый принимал вызов и... проигрывал. Они высказывали свое предположение, но человек каждый раз неуклонно отвечал: «Нет, это не мой родной язык».*

*Наступил тридцать первый день... Раджа Дходж непрерывно спрашивал Калидасу: «Почему ты не принимаешь вызов? Поэт знает язык, как никто другой». Калидаса ничего ему не отвечал. Тридцать дней он наблюдал, пытаясь определить, на каком языке этот человек говорит с большей свободой и удовольствием. Однако он так и не смог обнаружить никакой разницы.*

*На тридцать первый день Калидаса попросил раджу Дходжа и всех мудрецов собраться у входа во дворец. К дворцу вела длинная лестница; когда этот человек ступил на последнюю ступень, Калидаса толкнул его вниз. Летя по ступенькам кубарем вниз, он, исполненный гнева, закричал.*

*И тогда Калидаса сказал: «Это и есть твой родной язык».*

В гневе ты не можешь себя контролировать. Он не ожидал, что против него используют в споре такую тактику. Это действительно был его родной язык. Глубже всего в его уме хранилась запись его родного языка.

Один из моих профессоров – он объездил весь мир и учил в разных университетах – часто говорил: «Я испытывал трудности в других странах только в двух случаях – когда в кого-то влюблялся или когда с кем-то боролся. В подобные моменты ты нуждаешься в родном языке. Выражение любви на другом языке кажется поверхностным. Бранясь с кем-то на другом языке, ты не получаешь того удовольствия». Он добавил: «Наиболее значительные из этих ситуаций в большинстве случаев связаны с одним и тем же человеком! Человек, которого ты любишь, – он же человек, с которым ты вынужден сражаться».

Он был прав: на языке, который не является для тебя родным, все звучит немного поверхностно – ты не можешь ни спеть прекрасную песню, ни от души выругаться. В обоих случаях выходит что-то невразумительное.

Ум – механизм записи событий извне и соответствующего на них реагирования. Это не ты сам. К сожалению, психологи считают, что ум – это все. Это означает, что ты лишь собрание поступающих извне впечатлений. Что у тебя нет обладающей отдельным существованием души. Сама идея о душе – и та привнесена извне.



Этим и отличаются мистики. Они полностью принимают результаты современных научных исследований об уме. Но в отношении человеческой сущности точка зрения ученых *неверна*. В отличие от ума, осознание не привнесено извне и не является просто идеей – ученым так и не удалось обнаружить какой-либо отвечающий за осознание мозговой центр.

Главная задача медитации – позволить тебе осознать, что такое ум. Ты можешь понять, что гневное состояние ума – просто пластинка. Ты можешь вспомнить, что печальное состояние ума – просто пластинка. Та или иная ситуация приводит в действие устройство дистанционного управления, и ты ощущаешь печаль, гнев, разочарование, беспокойство, напряжение – это реакция ума, это приходит извне. Ты всего лишь наблюдатель. Эта реакция – не *твоя*.

Искусство медитации – в том, чтобы научиться осознанию и бдительности. Ощувив гнев, не подавляй его; позволь ему проявиться. Просто осознавай. Воспринимай его как нечто внешнее. Постепенно прекращай идентифицировать себя со своим умом. Тогда ты сможешь обнаружить свою истинную индивидуальность, свое существо, свою душу.

Обретение такого осознания и есть просветление – ты становишься просветленным. Ты больше не находишься во тьме, ты перестаешь быть марионеткой в руках ума. Теперь ты хозяин, а не слуга. Ум больше не реагирует на происходящее автоматически. Теперь ему нужно твое разрешение. Ты перестаешь злиться, когда кто-то тебя оскорбляет.

Как говорил своим ученикам Гаутама Будда: «Гневаться настолько глупо, что просто непостижимо, как разумные человеческие существа продолжают это делать. Кто-то другой что-то делает, и вы впадаете в гнев. Он может что-то не так сказать или сделать, он может предпринять попытку вас оскорбить – это его право. Если вы реагируете на это, вы становитесь рабами. Говоря оскорбляющему вас человеку: „Вы получаете удовольствие от того, чтобы меня оскорбить, я – от того, чтобы не впадать в гнев“, вы ведете себя как хозяин».

Если хозяин в тебе не кристаллизовался, у тебя нет души, ты просто грампластинка. Когда, повзрослев, ты станешь опытной, люди будут считать, что ты стал мудрей – на самом деле ты просто становишься ослом, груженым книгами.

Мудрость состоит только из одного – знать немного, но знать одно, и это одно – осознание и его отличие от ума.

Просто наблюдай за мелочами. Ты будешь удивлен. Люди продолжают делать каждый день одно и то же. Они решают что-то сделать, они сокрушаются, что чего-то не сделали. И так каждый день. Ты снова и снова совершаешь поступки, приносящие тебе страдания, печаль, беспокойство, как если бы ты был абсолютно беспомощен. Ты и будешь продолжать оставаться беспомощным, пока не отделишь ум от осознания.

Отделение осознания от ума – величайшая революция, которая может произойти с человеком. Когда это происходит, твоя жизнь превращается в настоящий праздник – тебе больше не нужно делать ничего, что причиняет тебе вред или делает тебя несчастным. Теперь ты можешь делать и делаешь только то, что приносит тебе радость и удовлетворение и превращает твою жизнь в произведение искусства.

Это возможно, только если ты пробудил внутри себя хозяина. Пока хозяин крепко спит, роль хозяина играет слуга. Этот слуга – даже не *твой*; его создал окружающий мир. Он следует законам этого мира.

Это трагедия всей человеческой жизни: ты спишь, а над тобой господствует окружающий мир, приспособливая твой ум к своим нуждам. В этом случае твой ум – просто марионетка. Когда осознание становится пламенем, оно сжигает рабскую зависимость, которую создал ум. Самое большее счастье для человека – быть хозяином своей судьбы.

Ум – не твой друг. Занимает он свое место или претендует на роль хозяина, ум – не твой друг. Борьба за истину, свободу и счастье – не борьба с миром; это борьба с умом-марионеткой. Это очень просто.

У Калила Джебрана есть замечательная история.

*Крестьяне в селах, чтобы защитить свой урожай, ставят в огороде пугало. Для этого одну палку привязывают к другой. Получается очень похоже на крест. Они накручивают на него какую-то одежду, а на место головы надевают глиняный горшок. Одежда и две руки создавали впечатление, что за урожаем кто-то наблюдает. Для животных этого было достаточно.*

*Джебран рассказывает: «Однажды я спросил у такого пугала: „Я могу понять крестьянина, который тебя сделал, – ты ему нужен. Я могу понять бедных животных – у них недостаточно ума, чтобы понять, что ты ненастоящий. Ты стоишь здесь в дождь, солнце, жару и холод – зачем?“*

*И пугало ответило ему: „Ты не знаешь, в чем заключается для меня удовольствие. Отпугивать этих животных – удовольствие, стоящее того, чтобы страдать от дождя, солнца, жары и мороза. Я отпугиваю тысячи животных! Я знаю, что я не настоящий, что внутри меня ничего нет. Меня это не волнует. Мне приносит радость пугать других“.*»

Я хочу у тебя спросить: «Хотел бы ты быть похожим на это чучело – не имея ничего внутри, внушать людям страх, дарить счастье и уважение? Жить только для других? Загляды-ваешь ли ты когда-нибудь внутрь себя? Есть ли кто-нибудь дома? Заинтересован ли ты в том, чтобы найти хозяина дома?»

Хозяин здесь. Если он спит, ты можешь его разбудить. Как только ты пробудишь в себе хозяина, твоя жизнь заиграет новыми красками и зазвучит новыми звуками. Ты впервые по-настоящему почувствуешь, что такое жизнь.

Дверь в жизнь открывается не через ум, но через сердце. Величайшая проблема, с которой сталкивается современный человек, – то, что он чрезмерно полагается на ум и полностью отрицает, даже осуждает сердце. Чувства не приветствуются, но подавляются. Человек, который следует своим чувствам, считается слабым и незрелым. Человек, который следует своим чувствам, считается несовременным. Поскольку приверженность эмоциям повсюду осуждается, человек начинает бояться своих чувств. Человек учится отключать чувства. Сердце становится просто органом, которое закачивает и очищает кровь.

Впервые в истории человечества сердце было сведено до чисто физиологического уровня. Истинное сердце скрывается за физиологией сердца. Наука не может его обнаружить, ибо оно не является частью физического тела. Ты должен узнать о нем от поэтов, скульпторов, художников, музыкантов. Тайным знанием о нем владеют мистики. Как только ты узнаешь, что внутри тебя есть пространство, не загрязненное культурой, обществом, образованием – свободное от идей буддизма, христианства, ислама, не запятнанное всем тем, что происходит с современным обществом, девственно чистое, как только ты прикасаешься к этому источнику своего существа, твоя жизнь переходит на новый уровень.

Этот уровень – божественный. Уровень ума и не-ума – уровень человека и животного. Божественный уровень, уровень сердца, лежит за пределами ума. Сердце – то, что связывает нас со всем остальным.

Все разработанные мной медитативные техники предназначены для одной цели: привести тебя от головы к сердцу, вытащить тебя из болота головы к свободе сердца, любым образом заставить тебя осознать, что ты – не только голова.

Голова – замечательный механизм; используй его. Он должен служить твоим чувствам. Ум служит чувствам, все уравновешено. Не откуда-то извне, но из твоих внутренних источников в тебе возникают огромный покой и радость. Это преображает не только тебя, но и окружающих – каждый человек открывает для себя в общении с тобой что-то новое.

## **Подавление и контроль – корни эмоциональной обусловленности**

Каждый ребенок, рождаясь, чувствует весь мир – он еще не умеет себя от него отделить. Мы учим его этому постепенно. Мы даем ему имя, внушаем ему личностные качества и амбиции – мы делаем из него личность. Этот процесс постепенно усугубляется воспитанием, образованием, религиозным обучением. Ребенок начинает забывать, каким он был в утробе матери – когда он еще не был врачом или инженером. У него не было имени; он не существовал *отдельно*. Он существовал как единое целое со своей матерью. Материнская утроба была для него всем его миром.

Ребенок в материнской утробе не беспокоится о том, что случится с ним завтра. У него нет ни денег, ни бизнеса, ни банковского счета. Он – безработный, у которого нет квалификации. Он не знает, когда сменяются времена года, когда наступает день и ночь; он живет в полной невинности, в глубокой уверенности, что все будет хорошо. Если сегодня все хорошо, так же должно быть и завтра. Он так не «думает», это его внутреннее чувство, ведь он еще не знает слов. Ему известны только чувства и настроения. Он всегда пребывает в радостном настроении – абсолютная свобода без какой бы то ни было ответственности.

Почему, выходя из утробы матери, ребенок причиняет матери такую боль? Почему ребенок плачет, когда рождается? Попробуй взглянуть на эти вопросы поглубже – они могут помочь тебе раскрыть великие тайны жизни. Ребенок не хочет выходить из материнской утробы, потому что она стала его домом. Он не отмечает время; девять месяцев – почти вечность. Сколько он себя помнит, он всегда находился в утробе. Теперь его дом у него неожиданно забирают. Его выбрасывают, выгоняют, а он изо всех сил сопротивляется. Он цепляется за материнскую утробу. Это проблема. И чем больше он остается внутри, тем больше мать страдает от боли, мать хочет, чтобы он быстрее родился. Но ребенок цепляется. Все без исключения дети плачут, когда рождаются.

Говорят, что в момент рождения смеялся только Лао-цзы. Такое возможно. Он был необычным, сумасшедшим человеком с самого начала. Поскольку он не знал, что в это время нужно плакать, он смеялся. Он оставался таким всю свою жизнь. С этого необычного инцидента начинается история его удивительной жизни. Все были потрясены – ведь раньше при рождении никто не смеялся. Хотя эта история может оказаться и просто мифом. Люди, которые изучали Лао-цзы и писали о нем, могли решить, что и его рождение не могло быть обычным. Момент его рождения должен быть такой же, как и его жизнь, – не вписывающийся ни в какие рамки. Возможно, это просто миф. Так или иначе, это исключение из правила.

Почему ребенок плачет, когда рождается? Потому что у него забирают его дом, его мир рушится – он неожиданно оказывается в незнакомом мире среди незнакомых людей. С каждым днем его свободы становится все меньше, а ответственности – все больше. Поэтому ребенок продолжает плакать. В конце концов он обнаруживает, что свободы больше нет, есть только ответственность и обязанности; он становится похож на выючное животное. Он видит это со всей ясностью невинности. Разве можно его за это осуждать?

Психологи считают, что поиски истины, Бога, рая основываются на опыте пребывания ребенка в материнской утробе. Он не может этого забыть. Даже если он забывает об этом, это переживание хранится на подсознательном уровне. Они снова ищут тех прекрасных дней, когда они ощущали абсолютную свободу и полное расслабление.

Некоторым это удастся. Я называю это просветлением. Можешь называть это как угодно, смысл не меняется. Материнской утробой для человека, достигшего просветления, становится весь мир. Ты можешь расслабляться, можешь наслаждаться, можешь петь, можешь танцевать. Ты обладаешь бесконечной жизнью и вселенским сознанием.

Но люди боятся расслабиться. Они боятся довериться. Они боятся слез. Они боятся всего необычного, всего выходящего за пределы мирского. Сопротивляясь, они сами роют себе могилу и никогда не получают экстатических переживаний, являющихся их правом по рождению.

*Человек, живущий в Лос-Анджелесе, приходит на прием к психиатру. Хотя в его регистрационной карточке записано имя Хайми Голдберг, он представляется как Наполеон Бонапарт.*

*– Итак, в чем проблема? – спрашивает врач.*

*– По правде говоря, док, все прекрасно. Моя армия сильна, мой дворец великолепен, моя страна процветает. Единственная проблема – моя жена Жозефина.*

*– В чем же проблема? – спросил его врач.*

*– Она считает, что она миссис Голдберг, – воскликнул пациент, воздев в отчаянии руки.*

Из-за своих проблем, напряжений и беспокойства он потерялся в толпе и стал кем-то другим. Но в глубине души он понимает: это всего лишь роль, которую он играет. Это создает в нем глубокий психологический надлом. Понимая, что это не его истинное «я», он не может играть роль до конца. Он также не может найти свое истинное «я». Он вынужден играть свою роль, ведь она дает ему все: средства к существованию, семью, детей, уважение, власть. Он не может всем этим рисковать. Поэтому он продолжает играть роль Наполеона Бонапарта.

Постепенно он начинает в это верить. Он вынужден верить – иначе ему тяжело будет играть роль. Лучший актер – тот, кто забывает о себе и становится единым целым со своим персонажем; тогда его любовь и плач становятся настоящими, слова – не продиктованными ролью. Они исходят из самого его сердца. Если ты должен играть роль, ты должен глубоко ей проникнуться. Ты должен стать ею.

Каждый играет свою роль, понимая, что это не его истинное «я». Это создает надлом или беспокойство. Это лишает возможности для расслабления, доверия, любви, какой-либо общности. Ты оказываешься в изоляции. Это дело твоих собственных рук.

То, что мир полон страдания, – неестественное положение дел. Блаженство должно быть естественным и универсальным.

***Почему так тяжело и страшно показывать свои истинные чувства и даже просто быть собой?***

Так трудно показывать свои чувства оттого, что на протяжении тысяч лет тебе внушали подавлять свои чувства. Это стало частью вашего коллективного бессознательного. Несколько тысяч лет вам говорили *не* быть собой. Быть Иисусом, Буддой, Кришной, но никогда – собой. Быть кем-то другим. Это вошло в твою кровь.

Глубоко укоренившееся неприятие себя стало частью тебя самого. Тебя осуждали все священники. Они говорили тебе, что ты грешник, что ты был рожден во грехе. Единственное, на что ты можешь надеяться, – что тебя спасет Иисус или Кришна. Ты не можешь спасти себя сам. Ты обречен; все, что ты можешь, – молиться, чтобы тебя спасли Кришна или Иисус. Ты просто пыль. Ты абсолютно бесполезен. Ты причислен к скверне. Вот почему тебе так сложно и страшно показывать свои чувства. Тебя учили быть лицемером.

Лицемерие вознаграждается. Говорится, что честность – лучшая политика. *Политика!* Политикой становится даже честность. Почему? Потому что честность вознаграждается. Но что, если честность не вознаграждается? Тогда лучшей политикой становится лицемерие. Все зависит от того, что лучше работает – что делает тебя богаче, приносит тебе больше уважения, что безопаснее или удобнее в той или иной ситуации, что тешит твоё эго. Вот как определя-

ется лучшая политика. Это может быть честность, это может быть лицемерие; одно или другое используется просто как средство.

Удачной политикой стала даже религия. Она превратилась в нечто вроде страховки – ты совершаешь благие поступки, ходишь в церковь, жертвуешь деньги бедным – ты готовишься к переходу в другой мир. Ты открываешь в раю банковский счет. Ты думаешь, что тогда тебя встретят как дорогого гостя. Что ангелы будут кричать «Аллилуйя», танцевать и играть на арфах. Величина этого банковского счета зависит от того, сколько ты совершил благих дел. Религия тоже стала бизнесом. Твоя истинная сущность подавлена.

Люди, которым удалось подавить свои чувства, пользуются большим уважением. Их называют святыми – а это настоящие шизофреники. Они нуждаются в лечении! Чудо, если хотя бы один из ста таких «святых» окажется *святым*. Остальные девяносто девять – просто мошенники. Я не говорю, что они пытаются тебя обмануть; они обманывают *себя*. Это несчастные люди.

Я знал в Индии многих махатм, которых, как никого другого, уважали массы людей. Они раскрывали мне свои сердца – у меня были с ними очень близкие отношения. *Они хуже обычных людей.*

Посещая заключенных, чтобы учить их медитации, я был поражен: это люди намного лучше, невиннее и проще, чем ваши святые. Даже те, которые получили пожизненный срок. Ваши святые умны и коварны. Единственное, на что они способны, – это подавлять свои чувства. Естественно, вследствие этого в их жизни образуется надлом. У них есть две жизни: одну они выставляют напоказ, другую – истинную – не видит никто. Они боятся признаться в этом даже самим себе.

В меньшей степени – ведь ты не святой – это касается и тебя. Тебя пока еще можно вылечить. Твоя болезнь еще не приняла хроническую форму. Сейчас она пока похожа на обычную простуду; она легко может пройти.

Но все находятся под влиянием этих так называемых святых (на самом деле – сумасшедших). Они подавили половое влечение, подавили гнев, подавили жадность. Внутри у них все кипит. Их жизнь – настоящий кошмар. Они не знают, что такое тишина и покой. Их улыбки – ненастоящие.

В индуистских писаниях есть много историй о том, что, когда великий святой стоит на пороге просветления, боги, чтобы проверить его, посылают к нему прекрасных женщин. Не представляю, зачем богам беспокоить этих бедных парней. Мучающий себя голодом, истязающий себя, стоящий на голове, подавляющий свои чувства аскет... он не причинил никому вреда, кроме себя самого. Почему боги должны посылать ему испытание? Они должны ему помочь! Но они посылают красивых обнаженных женщин, и эти женщины танцуют вокруг него и совершают непристойные движения. Конечно, он становится их жертвой. Он пленен их красотой. Как будто боги могут препятствовать тому, кто стоит на пороге просветления. Это просто нелепо! Вместо того чтобы противодействовать, они должны помогать.

Такие истории не следует понимать буквально; это важные символы и метафоры. Попадись они Зигмунду Фрейду, он бы пришел от них в полный восторг. Они полностью подтвердили бы его теорию психоанализа.

На самом деле ничего этого не было; это были лишь проекции их подавленных чувств. Это были их подавленные желания – они подавляли свои желания так долго, и теперь они стали настолько сильны, что стали воплощаться у них перед глазами.

Святые в Индии учат не сидеть в течение определенного времени на месте, на котором сидела женщина. Считается, что от такого места исходит опасность. Глупо, правда? И это учителя человечества. Это люди, которые заставили тебя бояться твоих собственных чувств – так как ты не можешь эти чувства принять. Поскольку ты их отвергаешь, возникает страх.

Прими их. Проблема не в твоих чувствах. Проблема в тебе! Вместо того чтобы подавлять эмоции, научись искусству гармонизации энергии. Ты должен стать оркестром. Да, если ты не знаешь, как играть на музыкальных инструментах, ты будешь создавать шум и сведешь с ума соседей. Но если ты знаешь, как играть на инструментах, ты создашь божественную музыку. Ты можешь принести на Землю что-то неземное.

Жизнь – это великий инструмент. Ты должен научиться на нем играть. Ничто не должно быть уничтожено, урезано, подавлено, отклонено. Жизнь, которая была дарована тебе, прекрасна. То, что ты не можешь получать от нее удовольствие, означает, что ты еще недостаточно искусен. Мы принимаем нашу жизнь как данность, и в этом наша ошибка. Нам дана редкая возможность. Нам был дан жизненный *потенциал*; наша задача – научиться его реализовать.

Используй для этого все возможные ресурсы. Можно научиться преобразовать гнев в сострадание, жадность – в щедрость, секс – в любовь. Любой вид энергии можно превратить в полярно противоположный (ибо он уже потенциально присутствует).

Тело содержит в себе душу, материя содержит в себе ум. Мир включает в себя рай, тлен включает в себя Божественное. Первый шаг, чтобы обнаружить это, – принять себя. Ты не должен стать Иисусом. Ты не должен стать Буддой или кем-то еще. Ты должен быть собой. Жизни не нужны копии; она любит уникальность. Ты можешь предложить ей себя только как уникальное явление. Она способна принять тебя в качестве подношения лишь как уникальное явление. Не как подражание Иисусу, Кришне, Будде, Мухаммеду. Подражатели отвергаются. Будь самим собой. Уважай себя. Люби себя. Начни наблюдать свою энергию. Ты – это огромный мир! Постепенно, когда в тебе разовьется осознание, ты научишься все расставлять на свои места. Твой мир перевернут вверх ногами, это правда. Но с тобой самим все в порядке. Ты не грешник – несколько действий, чтобы перевернуть с головы на ноги твой мир, и ты станешь прекрасным явлением.

***Расскажи, пожалуйста, о подавлении чувств и о том, как от этого можно избавиться. Что это такое, и если лучшие чувства не подавлять, почему мы продолжаем это делать?***

Подавление чувств – неисполнение жизненного предназначения. Это совершение того, чего ты никогда не хотел. Ты становишься человеком, которым ты не являешься. Это способ саморазрушения. Подавление чувств – это самоубийство, очень медленное, но очень верное. Это медленное отравление. Подавление чувств – самоубийство, выражение чувств – жизнь.

Если ты подавляешь свои чувства, значит, ты вообще не живешь. Жизнь – выражение, творчество, радость. Если ты живешь такой жизнью, какой жизнь хочет, чтобы ты жил, ты живешь естественно.

Не бойся священнослужителей. Слушай свои инстинкты, свое тело, свое сердце, свой ум. Полагайся на себя. Следуй за тем, что тебе подсказывает твоя интуиция, и ты никогда не будешь в проигрыше. Живя такой естественной жизнью, однажды ты обязательно оказываешься перед вратами Божественного.

Твоя природа божественна. То, к чему тебя зовет твоя природа, – это то, к чему тебя зовет жизнь. Не слушай тех, кто вливает тебе в уши яд. Следуй зову твоей природы. Да, этого недостаточно, так как есть еще высшая природа. Но высшее проявляется через низшее. Цветок лотоса цветет в грязи. Из тела рождается душа, из секса – трансцендентная мудрость.

Из пищи рождается осознание. На Востоке мы говорим: *Аннам Брахм*, пища – это Бог. Что это означает? Низшее связано с высшим, поверхностное с глубоким.

Священники учат подавлять в себе низменное. Их рассуждения очень логичны. Единственное, о чем они забывают, – факт, что жизнь нелогична. Они очень логичны, и тебя это привлекает. Вот почему ты следовал за ними и прислушивался к тому, что они говорят столько столетий. Идея, будто для обретения высшего не следует прислушиваться к низшему, обра-

щена к твоему уму. Она кажется логичной. Если ты хочешь подняться вверх, ты не должен опускаться – это очень разумно. Единственная проблема – жизнь нелогична.

Несколько дней назад я разговаривал с одним врачом. Он проводил групповые семинары, и иногда наступали моменты, когда вся группа погружалась в молчание. Происходило это всегда очень неожиданно. Эти редкие моменты тишины были необычайно прекрасны. Он говорил: «Они такие непостижимые, эти моменты. Мы ими не управляем, не думаем о них, просто они иногда появляются. Когда они наступают, группа ощущает присутствие чего-то великого, высшего, непостижимого. В такие моменты все как один вдруг замолкают». Его логика подсказывала ему: «Возможно, было бы неплохо, если бы я провел в тишине полностью весь семинар». Он начал думать: «Если эти редкие моменты столь прекрасны, как помочь их максимально растянуть?»

Я сказал ему: «Ты мыслишь логически, но жизнь нелогична. Если ты будешь оставаться в тишине в течение всего процесса, эти моменты никогда не наступят».

Жизнь – это единство противоположностей. Если днем ты тяжело работал – рубил лес – ночью ты глубоко спишь. Теперь подумаем логически. Следующим утром ты можешь подумать: «Хотя я вчера весь день работал и очень устал, ночью я глубоко спал. Если завтра я буду весь день отдыхать, мой сон будет еще глубже». На следующий день ты откидываешься в кресле и ничего не делаешь. Думаешь, тебе обеспечен хороший сон? Ты будешь спать даже хуже, чем обычно! Вот почему люди, которые не очень заняты днем работой, могут страдать от бессонницы.

Жизнь нелогична, природа нелогична. Она дарит сон целый день скитающимся из одного города в другой, нищим. Она дарит хороший сон рабочим, каменотесам, лесорубам. Они весь день тяжело работали и устали. Благодаря этой усталости они погружаются в глубокий сон.

Это всего лишь один из примеров. Чем больше ты энергетически истощен, тем больше ты нуждаешься во сне (восполнить запасы энергии ты можешь только во время глубокого сна). Если твоя энергия истощена, ты порождаешь ситуацию, в которой погружаешься в глубокий сон. Если ты вообще не работаешь, в этом нет необходимости. Ты не использовал даже ту энергию, которая у тебя есть. Энергия дается тем, кто ее *использует*.

Врач, с которым я разговаривал, продолжал мыслить логически: «Если семинар будет полностью проходить в тишине...» Но тогда даже те редкие моменты тишины исчезнут, а все участники группы будут вести внутренний диалог. Хотя внешне они сохраняют тишину, их ум изнутри взрывается. Они тяжело работают, выплескивают наружу свои эмоции – они истощены. Затем наступает момент, когда они истощены настолько, что ничего не могут из себя выжать. В этот момент неожиданно происходит контакт – нисходит тишина.

После работы – отдых. После эмоционального выплеска – тишина. Это закон жизни. А жизнь, как я уже об этом говорил, очень нелогична. Если ты действительно хочешь себя обезопасить, выбирай опасный путь. Если хочешь жить по-настоящему, будь готов умереть в любой момент. Это антилогика жизни! Если ты хочешь быть действительно искренним, ты должен идти на риск.

Например, поскольку тебя учили никогда не гневаться, ты считаешь человека, который никогда не гневается, очень любящим. Ты неправ. Человек, который никогда не гневается, любить не способен. Гнев и любовь идут рука об руку. Время от времени гнев – если он по-настоящему любит – испытывает каждый человек. Но этот гнев прекрасен – он рожден любовью! Это гнев, который не вызывает обиды. Ты даже ощущаешь благодарность по отношению к человеку, который испытывает гнев. Приходилось тебе когда-нибудь переживать нечто подобное? Если ты любишь кого-то, что-то сделал и этот человек гневается – гневается по-настоящему, – ты благодарен ему за это, ведь он любит тебя так сильно, что может позволить себе гнев. Почему иначе он бы это делал? Если ты не хочешь «дарить» другому человеку энергию своего гнева, оставайся вежливым. Если не хочешь ничего отдавать или рисковать, улыбайся.

Сможешь ли ты сохранять спокойствие и не разозлиться, если твой ребенок собирается прыгнуть в пропасть? Сможешь ты не вскипеть и не закричать – и продолжать улыбаться? Это невозможно!

Есть история:

*При дворе царя Соломона две женщины сражались за ребенка. Обе заявляли на него свои права. Сложилась очень сложная ситуация. Как было ее решить? Ребенок был слишком мал и не мог ничего сказать.*

*Соломон посмотрел на них и сказал: «Я знаю, что я сделаю – я разрежу ребенка пополам. Это единственный способ. Я должен быть беспристрастен и справедлив. Нет ни единого доказательства, что ребенок принадлежит одной из вас. Поэтому я как царь принял решение – чтобы разделить этого ребенка между вами обеими, нужно разрезать его тело пополам».*

*Женщина, которая держала ребенка на руках, продолжала улыбаться, она была счастлива. Вторая женщина после этих слов царя была готова его убить! Она словно потеряла рассудок. Она сказала: «Что ты такое говоришь? Ты сошел с ума?» Она была в ярости. Она просто пришла в неистовство! Само воплощение гнева. Наконец она сказала: «Если это справедливость, я отказываюсь от своих прав. Пусть ребенок остается с этой женщиной. Этот ребенок принадлежит ей. Это не мой ребенок!» По щекам у нее текли слезы.*

*И тогда царь сказал: «Этот ребенок твой. Забирай его. Женщина, которая пыталась отобрать у тебя ребенка, – обманщица».*

Когда ты любишь, ты можешь впадать в гнев. Если ты любишь, ты можешь себе это позволить. Если ты себя любишь – а иначе ты просто не живешь настоящей жизнью, – ты никогда не будешь подавлять своих чувств. Ты будешь выражать все, что бы тебе ни давала жизнь, – печаль, радости, взлеты и падения, дни и ночи – открыто.

Все, чему тебя учили всю твою жизнь, – быть лицемером. Ты испытываешь злобу, но продолжаешь искусственно улыбаться. Если в тебя возникает ярость, ты ее в себе подавляешь. Ты никогда не бываешь с собой искренним.

Подлинная история из жизни:

*Джо и его маленькая дочь Мидж отправились в парк аттракционов. По дороге они остановились перекусить. Когда они остановились в парке перед огромным киоском с хот-догами, Мидж было начала: «Папочка, я хочу...» Джо оборвал ее и накормил попкорном.*

*Когда они подошли к киоску с мороженым, Мидж начала снова: «Папочка, я хочу...» Но Джо снова ее перебил. На этот раз он сказал: «Знаю я, чего ты хочешь! Ты хочешь мороженого».*

*«Нет, папочка, – взмолилась Мидж. – Я хочу в туалет».*

Это то, что она хотела сказать с самого начала. Но ее никто не слушал.

Подавлять собственные чувства – значит не прислушиваться к своей природе. Это способ саморазрушения.

*Двенадцать скинхедов в куртках Levi's и полном обмундировании заходят в паб.*

*Они подходят к бармену и говорят:*

*– Тринадцать пинт горького пива.*

*– Но ведь вас двенадцать.*

*– Послушай, нам нужно тринадцать пинт пива.*



*Бармен принес пиво, и они сели за столик. Лидер скинхедов подходит к маленькому старику-китайцу, который сидит в углу, и говорит:*

*– Вот ты где, папаша. Держи пиво.*

*Маленький старик сказал:*

*– Спасибо, сынок, ты очень щедр.*

*– Все в порядке, мы не имеем ничего против того, чтобы помочь инвалиду.*

*– Но я не инвалид.*

*– Ты им станешь, если не купишь нам еще одну порцию.*

Вот что такое на самом деле подавление чувств; это то, что делает тебя ущербным. Это ослабляет тебя, это тебя разрушает. Это восстанавливает тебя против самого себя. Это способ создания внутреннего конфликта. Человек, который находится в конфликте с самим собой – человек очень слабый.

Общество сделало большое дело – восстановило всех против самих себя. У тебя ни на что не хватает энергии. Замечаешь ли ты это в себе? Ты постоянно борешься с самим собой. Общество тебя надломило. Оно превратило тебя в шизофреника. Ты просто плывешь по течению. Ты не знаешь, кто ты, ты не знаешь, куда ты направляешься, ты не знаешь, что ты здесь делаешь. Это приводит тебя в замешательство. Из этих сумятицы и хаоса рождаются великие лидеры – Адольф Гитлер, Мао Цзедун, Иосиф Сталин. В условиях невероятных хаоса и сумятицы появился Папа Римский. Ты сломлен.

Открыто выражай свои чувства. Но помни: это не то же самое, что безответственность. Веди себя благоразумно. Ты никому не должен причинять вреда своим поведением. Человек, который не может причинить вред себе, никогда не причинит вред другому. Человек, который способен причинить вред себе, – опасен. Если ты себя даже не любишь, ты опасен – ты можешь причинить вред. Ты *будешь* причинять вред.

Если у тебя плохое настроение или депрессия, твоя депрессия и плохое настроение передаются окружающим. Когда ты счастлив, ты хочешь, чтобы все вокруг были счастливы. Потому что счастье возможно только в мире, где счастливы все люди. Если ты живешь в радости, ты хочешь, чтобы так жили все, – это истинная религиозность. Жизнь в радости становится благословением.

Подавление чувств делает тебя ненастоящими. Секс, гнев и жадность благодаря этому из твоей жизни не исчезнут. Просто меняются названия. Они перейдут на уровень подсознания. Уйдут глубоко внутрь. Конечно, тогда они обретут над тобой большую силу. Задача психоанализа – вывести то, что сокрыто глубоко внутри, на поверхность. Если они поднимаются на уровень сознания, ты можешь от них освободиться.

*Один друг спрашивает другого – француза, который остановился в Англии, – как у него дела.*

*– Все хорошо, за исключением одного. Если я отправляюсь на вечеринку, хозяйка не говорит, где находится писсуар.*

*– А, Жорж, не бери голову. Это наша английская притворная стыдливость. Вместо этого она тебе скажет: «Не хотите ли помыть руки?» И это будет означать то же самое.*

*Француз это про себя отметил. В следующий раз, когда он отправился на вечеринку, хозяйка его спросила:*

*– Добрый вечер, мистер Дюпон, не хотите ли помыть руки?*

*– Нет, спасибо, мадам, – ответил Жорж. – Я только что уже сделал это под деревом в передней части сада.*

Вот что происходит; меняются только названия. Ты сбит с толку; ты не знаешь, что есть что. Но меняются только названия. Это сводит людей с ума.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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