

Рада К. Лульо

*Тантра –  
любовь, духовность  
и новый чувственный  
опыт*



**Рада Камилла Лульо**  
**Тантра – любовь, духовность**  
**и новый чувственный опыт**  
**Серия «Из мира Ошо (Весь)»**

*эриб предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40517439](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40517439)*  
*ISBN 978-5-9573-2457-7*

**Аннотация**

Рада Лульо – знаменитый учитель медитации. Она более 16 лет жила и работала в ашраме Ошо, и полученный ею опыт лег в основу нового духовного учения «Жизнь в Тантре», которое сейчас практикуется по всему миру. В этой книге она рассказывает о жизни рядом с Мастером, о собственных переживаниях, ошибках и озарениях. Она щедро делится с читателем своим опытом и пониманием – в надежде, что начинающие искатели истины найдут для себя ответы на многие вопросы, а любители Ошо смогут прочувствовать атмосферу, царящую в ашраме Ошо.

Рада Лульо утверждает, что именно общение с Ошо подарило ей новое видение тантры, духовных отношений и ярких любовных приключений. Она подробно описывает свои озарения о любовных медитациях и предлагает ряд проверенных тантрических упражнений – они, несомненно, станут настоящим

потрясением для многих читателей и откроют новое измерение чувственного опыта.

# Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Глава 1	10
Тантрические медитации	40
Глава 2	44
Тантрическая медитация	73
Глава 3	76
Конец ознакомительного фрагмента.	98

**Рада Лульо**  
**Тантра – любовь,**  
**духовность и новый**  
**чувственный опыт**

© ОАО «Издательская группа „Весь“»

\* \* \*

# Предисловие

Описывая собственную жизнь, люди склонны в той или иной мере искажать факты и представлять себя в таком свете, в котором они выглядят лучше, чем на самом деле. В этой книге трогает, прежде всего, то, с какой честностью и открытостью автор делится с нами теми внутренними терзаниями, которые ей пришлось пережить, преодолевая трудности на пути духовного поиска. Все тревобления того времени мы можем буквально почувствовать в каждой строке произведения. Именно такой полноты чувств – этого жизненно важного элемента повествования – недостает большинству современных книг.

Когда мы мысленно возвращаемся обратно в прошлое, большинство воспоминаний кажутся приятными. В этой книге нет подобных фантазий. Описывая шероховатую текстуру реальности, Рада оставляет каждый эпизод своей жизни таким же радостным или горьким, каким он был на самом деле, – ничего не приукрашивая. С каким бесстрашием и откровенностью она обнажает себя – поистине, как воин-самурай, вскрывающий себе нутро! И в то же время, с какой нежностью и порой даже материнской добротой Рада делится своими открытиями и переживаниями с другими...

Неуемная и мятежная натура в юности, вскоре она стала излучать теплый и мягкий внутренний свет. Пройдя че-

рез огонь, воду и медные трубы, Рада стала настоящим учителем, человеком, который способен глубоко затронуть других.

По сути дела, постижение Тантры происходит индивидуально, потому что ей невозможно научить. Отлично это осознавая, Рада искренне и без прикрас делится своим опытом.

Я выражаю ей свое глубочайшее уважение и признательность за ту храбрость, с которой она это делает.

*Банана Ёсимото,*

*японская писательница*

# Введение

Здесь и сейчас... Когда живешь именно так, усваиваешь один главный урок – что в мире существует только одна вещь, которая никогда не меняется, и это изменение.

Несколько лет назад я приступила к работе над этой книгой и в процессе написания, редактирования и перевода на разные языки неоднократно ее перечитывала. Вносить в нее изменения снова и снова меня побуждал не характерный для авторов перфекционизм, но ясное ощущение, что написанное раньше больше не имеет смысла и выглядит очень статичным, а потому неистинным.

Одно из значений имени Рада – река – река сознания, текущая обратно к истоку.

Это постоянное ощущение изменения сходно с тем, которое возникает, когда ступаешь одной ногой в реку. Как сказал Гераклит: «Невозможно войти в одну реку дважды». От Ошо я узнала, что невозможно войти в одну реку даже однажды!

Эта река – Рада – двигалась, жила, экспериментировала, чувствовала, любила и продолжает все это делать, иногда принимая и ухватывая это ощущение... ощущение, что река течет обратно к своему истоку... затем снова теряя его и двигаясь ощупью в темноте.

Моим маяком и одним из тех ключей, которые передал



возлюбленный мастер Ошо, было и остается следующее: «И это тоже пройдет»!

Жизнь постоянно движется вперед, и сумерки наступают только тогда, когда пытаешься вписать ее в определенные рамки! Да, понимание этого подразумевает, что теряешь землю под ногами, теряешь опору и позволяешь реке жизни нести тебя. Это пугающе и опасно, но, по моему опыту, единственно правильно!

Цель этой книги не в том, чтобы утвердить какую-то особую тантрическую философию или высказать великие истины о Тантре; ее единственная цель – подарить вам крошечный проблеск путешествия, которое никогда не закончится, кем бы мы ни были.

Это не биографический роман, как может показаться, это всего лишь несколько капель реки, которые готовы вот-вот исчезнуть в лучах утреннего солнца.

Наслаждайтесь ею и, если это возможно, позвольте ей подтолкнуть вас к тому, чтобы глубже прыгнуть в реку жизни и любви!

*Рада К. Лульо*

[www.tantralife.com](http://www.tantralife.com)

# Глава 1

## Пускаясь в путь

*Кто покорит этот мир и мир смерти, со всеми его богами?*

*Кто обнаружит сияющий путь Закона?*

*Ты обнаружишь точно так же, как человек, который ищет цветы, находит самые прекрасные, самые редкие.*

*Осознай, что тело – это просто пена волны, тень теней.*

*Отбрось многоцветные стрелы желаний и, пускаясь в путь, незаметно ускользни от Короля Смерти.*

*Гаутама Будда*

*«Дхаммапада»*



«Задача медиума заключается в том, чтобы полностью отсутствовать, – тогда я смогу глубоко проникнуть в вашу сущность, и моя энергия начнет течь через вас...» Слушая эти слова, я осознавала, что настал один из самых волнующих моментов в моей жизни. Нас было двенадцать – двенадцать прекрасных женщин, которых как магнитом притянуло сюда

из разных стран и культур. Но все мы были готовы к этому эксперименту, в котором нам суждено было стать непосредственными участницами.

«...Когда энергия начнет двигаться, это будет ощущаться так, как будто вы занимаетесь любовью. В действительности, так оно и есть. Вы занимаетесь любовью с самим Существованием. Поэтому начните двигаться, раскачиваться точно так же, как вы бы двигались, занимаясь любовью, пребывая в глубокой близости с кем-то...»

Была ли это Тантра? В тот момент я пока не могла этого понять. Где-то глубоко внутри я все еще чувствовала, что мое религиозное воспитание протестует против этого, протестует против самой идеи, что сексуальность и духовность могут быть единым целым и являются по сути двумя полюсами одной и той же энергии.

«...Забудьте себя и тотально двигайтесь в это. Будут случаться такие же движения, такие же содрогания, приходиться такие же звуки радости. Не подавляйте их, позвольте им приходиться, случаться; приглашайте их. Будут приходиться бессмысленные звуки и слова, иногда даже из ваших прошлых жизней».

Человек, которого я слушала, вызвал бурную полемику по всему миру и был известен в моей родной Италии как *сантоне индиано* – индийский святой. В моих глазах, однако, он выглядел хрупким и невинным, как ребенок. Слушая его, я улыбалась при мысли о том, что, если бы монашки из моей

католической школы увидели меня в его присутствии, они бы просто умерли от шока. А может быть, и нет, поскольку я всегда была непокорным подростком и постоянно сбегала с уроков, чтобы погулять с мальчишками за школьными воротами.

Я родилась в респектабельной, обеспеченной семье в Неаполе – городе, который пронизывал дух католицизма, и где все друг друга знали и с большим интересом совали нос в чужие дела. Поэтому, с точки зрения моих родителей и наших соседей, было крайне неприлично, что я, тринадцатилетняя девочка, гуляю с мальчишками. И, тем не менее, под самыми разными предлогами мне каким-то образом удавалось ускользнуть из дома, пока старшая сестра не начала шпионить за мной по просьбе отца. Затем на какое-то время родительский дом превратился для меня в тюрьму, и жизнь стала почти невыносимой.

В четырнадцать лет я убежала из дома. Мне было необходимо заявить отцу и матери, что я хочу быть свободной, что у меня на самом деле есть голова на плечах и я умею думать за себя. Для этого я вовлекла нескольких своих школьных друзей в огромный заговор. Тайники, парики, трюки с перевоплощением и драматическое прощальное письмо отцу – все это было бы очень весело, если бы я не испытывала такого глубокого страха.

Через несколько часов после моего исчезновения старший брат и кузены уже прочесывали улицы Неаполя и стуча-

лись в двери моих друзей, вселяя такой ужас в моих сообщников по заговору, что в итоге мне пришлось их оставить и бежать одной. Я провела ночь в полном одиночестве на папиной яхте в Мерджеллине, гавани для мелких судов в Неаполитанском заливе.

Как же мне было жутко, когда я слышала крики пьяных матросов на причале, – никогда мое сердце не колотилось так сильно, а звуки не казались такими громкими. «Удастся мне когда-нибудь жить собственной жизнью?» – спрашивала я себя. Я очень любила своего отца, но его тяжелые авторитарные взгляды на образование в конце концов заставили меня взбунтоваться. На следующий день через двоюродных братьев я провела переговоры с родителями и выторговала свою капитуляцию. По возвращении домой я с радостью обнаружила перемены в поведении отца – ультиматум «сработал».

Мальчика, который вдохновил меня на побег, звали Пино, и он был первым человеком, кто когда-либо говорил со мной о свободе, о чем-то большем, чем повседневная жизнь. Я, конечно, была безумно влюблена в него и его идеи. Мы болтали часами напролет, и, хотя он много говорил о сексе, нам обоим было слишком страшно пробовать что-то в этой области. В пятнадцать лет я бросила школу. Тратить время на то, чтобы изучать предметы, которые мне никогда в жизни не пригодятся: историю, химию, геометрию, – казалось просто абсурдом. Вместо этого я подрабатывала по утрам, а

по вечерам изучала вещи, которые считала по-настоящему полезными и интересными, в основном языки – английский и французский. Уже тогда я знала, что мне в жизни придется много путешествовать. Я просто чуяла это нутром. Родители, опасаясь, что я снова убегу из дома, сказали «да» моему нетрадиционному образу жизни.

В последующие несколько лет я пережила сладкие муки подростковой влюбленности. С одной стороны, я была безудержной и безрассудной и испытывала огромный интерес к сексу, причем интерес этот был очень практическим, а потому я была готова встретить кого-то, с кем я могла бы исследовать и экспериментировать. С другой стороны, когда я открывалась парню, я мгновенно в него влюблялась и целиком оказывалась во власти романтических грез и мыслей, что мы проведем остаток наших жизней в супружеском блаженстве. Все это неизбежно заканчивалось лишь тем, что принц-избранник разбивал мне сердце и убегал, напуганный моей романтической преданностью.

У меня было несколько возможностей исследовать сексуальность, но, мысленно возвращаясь в те времена, за все эти годы я не могу вспомнить ни одного опыта, который был по-настоящему приятным. Наоборот, меня каждый раз ждало разочарование, – не только потому, что молодой человек не мог все сделать «как следует». В силу своего религиозного воспитания я была не очень восприимчива, и из-за этого сексуальный контакт обычно оказывался чем-то бессмыс-

ленным, пустым и банальным, почти вульгарным.

Примерно в то же время усугубился давно назревавший конфликт между моими отцом и матерью, и я стала все больше и больше сомневаться в любви, думая: «Любви нет. Ее нет в моей семье, ее нет в романтических отношениях. Она существует только в кино».

У моего разочарования была также и позитивная сторона: оно стимулировало поиск чего-то более значимого. Примерно в это же время мне стали являться яркие и захватывающие грезы о путешествии в Тибет и затворничестве в монастыре. Как неугомонная темпераментная молодая итальянка могла найти умиротворение в аскетической уединенной жизни буддийской монахини – вопрос крайне сомнительный, однако же стремление к этому было таким сильным, что я могу только предположить, – мысленно возвращаясь в то время, – что это были воспоминания из прошлых жизней. Я также нередко мечтала о том, чтобы поселиться где-то далеко-далеко на безлюдном тропическом острове в Тихом океане и найти там ответ на свой вопрос. А между тем в реальной жизни эта бедная запутавшаяся девочка-подросток не знала даже, в чем именно заключается вопрос.

В девятнадцать лет я отправилась в путешествие по Европе. Я не знала, чего ищу, ничего не знала ни о медитации, ни о гуру, ни о Тантре, ни о чем-то подобном. Я просто не могла поверить, что жизнь сводится лишь к тому, чтобы найти работу, выйти замуж, родить детей, а затем еще больше детей,

и все. Как итальянку, тем более южанку, меня, казалось бы, ждала именно такая судьба.

Поэтому с рюкзаком за плечами и примерно сотней долларов в кармане я покинула Неаполь и двинулась в путь. Вместе со мной путешествовала моя ровесница, девушка, которую звали Лидия. Это была высокая, стройная, очень светлая молодая женщина, с красивыми голубыми глазами и рыжими вьющимися волосами, совсем не похожая на итальянку. Лидия с удовольствием составила мне компанию. Когда-то я слышала о крошечном греческом острове Карпатос, который находился к югу от Крита. Я слышала также, что этот остров не очень известен туристам и что его посещают некоторые тропические птицы. Карпатос максимально соответствовал моей «тихоокеанской мечте», если учесть, что на ее воплощение у меня была всего сотня долларов. Поэтому именно он стал целью нашего путешествия. Мы автостопом пересекли юг Италии, сели на паром в Патрассо, на материковой части Греции, а затем стали пробираться от островка к островку по направлению к Криту. У нас обеих была цель – достичь Карпатоса и начать жизнь с чистого листа.

Когда мы наконец прибыли на остров, то сразу же заметили, что он не такой уж уединенный, как мне представлялось. Там была пристань и небольшая деревенька. Несколько стариков, одетых в черное, сидели за столиками в прибрежных кафешках. Поскольку на острове не было ни одного туриста,



всем местным жителям хотелось пообщаться с двумя симпатичными молодыми незнакомками, которые только что ступили на их землю. Следующие несколько часов мы потратили на то, чтобы объяснить, а затем объяснить еще много раз, что ищем место, где мы могли бы находиться в уединении, пока наконец единственный в деревне молодой человек не указал жестом на единственную во всей деревне машину и не предложил подвезти нас к бухте на дальней стороне острова, где мы «обязательно найдем то, что ищем».

Поездка была не очень продолжительной, и он оказался прав: бухта действительно была совершенно уединенной. Все, что там было, – это небольшая хижина, где мы могли спать. На холме, который возвышался над бухточкой, стоял также маленький домик, который принадлежал местному жителю, рыбачившему в этой части острова. Там мы могли попросить воду и пищу. Больше там ничего не было – ничего, кроме шума прибоя и редких возгласов одинокой чайки. Никаких экзотических птиц я так и не увидела.

И я, и Лидия нервозно задавались вопросом, не попытается ли этот подозрительно услужливый молодой человек остаться вместе с нами, однако после того, как мы, по его просьбе, станцевали с ним на пляже *сиртаки* – танец, который стал знаменит благодаря фильму «Грек Зорба», – он нас покинул.

Наконец, мы обе почувствовали свободу и одиночество – но одновременно и жуткий страх, потому что раньше мы ни-

когда не оказывались в подобной ситуации. Сгущались сумерки, и мы так устали от многодневного путешествия, что разложили спальные мешки на полу хижины и мгновенно заснули. Пробудившись утром, я посмотрела на свою подругу и расхохоталась. Ее лицо было деформировано практически до неузнаваемости! Я смеялась, глядя на нее, а она смеялась еще громче, глядя на меня. Прикоснувшись к своему лицу, я поняла, что мы смеемся над одним и тем же: гигантские москиты искусаи нам за ночь все лицо и веки, и наши физиономии невероятно распухли. Помню, тем утром я сфотографировала Лидию и хранила этот снимок в течение многих лет. Это было очень странное фото – чем-то оно напоминало изображение слона.

В тот день, сидя на пляже и обхватив руками свое огромное распухшее лицо, я с неохотой признала поражение. Мы просто не могли здесь больше оставаться – в любом случае я, похоже, не была создана для жизни на безлюдном острове. Я считала, что ищу покоя, но на самом деле, оказавшись в уединении, не могла уgomониться и усидеть на одном месте. В пути я была счастливей, и москиты предоставили удобный повод. Лидия разделяла мои чувства, и потому мы решили отправиться в Маталу, бухту на Крите, которая была хорошо известна в туристических кругах и где мы наверняка нашли бы больше людей и больше общения. Мы прибыли туда рано утром, заказали завтрак в одном из прибрежных ресторанчиков и сразу же получили приглашение присоединиться к

группе молодых людей, которые пили *резину* – дешевое греческое вино с отчетливым привкусом сосны.

Несколько позже мы перешли к пиву, и к полудню я была совершенно пьяна, хотя совершенно этого не осознавала, поскольку до тех пор никогда не пила так много – выпивка меня особо не привлекала.

Находясь в том славном и беззаботном состоянии, когда чувства и мысли притупляются, я взглянула на море – оно выглядело таким прохладным и притягательным, что я решила пойти искупаться. Море немного волновалось, но не сильно, поэтому я заплыла за волнорезы, чтобы расслабленно полежать на поверхности воды. Когда же наступило время возвращаться обратно к берегу, я вдруг заметила, что оказалась во власти сильного прибрежного течения, стремительно уносящего меня в море, в общем направлении к скалам, торчащим на дальней стороне бухты.

Я запаниковала и попыталась плыть против течения к берегу – именно то, чего делать не следует, – но у меня не хватало сил бороться с потоком. Я занервничала еще больше, и в этот момент меня накрыло огромной волной, а затем еще одной. Я ушла под воду и начала захлебываться. Я поняла, что сама не выплыву, и начала звать на помощь, но поскольку я находилась достаточно близко от берега, никто не верил, что я действительно в ней нуждаюсь.

«Караул! Помогите! Спасите!» – кричала я сначала по-итальянски, затем по-английски, затем на всех языках, кото-

рые знала. Я видела, что люди смотрят на меня и смеются. Затем я снова несколько раз ушла под воду, захлебываясь все сильнее, и тогда, наконец, люди поняли, что я действительно не могу вернуться, и побежали к воде.

Несмотря на то, что мое положение было бедственным, я начала ощущать внутри чрезвычайно мощное и в то же время спокойное пространство. Чем больше я погружалась под воду и захлебывалась, тем больше отстранялась от происходящего. Мое тело тонуло, мой ум паниковал, но при этом какая-то часть меня просто наблюдала за всем этим, почти смеясь или улыбаясь – не вовлекаясь и не беспокоясь. Я не могла не бороться, не могла не паниковать, но все же что-то внутри меня оставалось незатронутым, невовлеченным, и это было очень новое ощущение.

Один из парней поплыл мне на помощь. Барахтаясь в воде и изо всех сил сражаясь за свою жизнь, я потянула его за собой под воду, – естественно, он испугался, что не сможет вернуться на берег, и отпустил меня. Я снова стала захлебываться. Не помню, чтобы я хоть раз потеряла сознание, хотя к тому времени это уже должно было случиться, потому что я практически не дышала, а только глотала воду. Затем, наконец, коренастый австралиец, который очень хорошо плавал, бросился в воду, схватил меня в крепкое объятие спасателя и вытащил на берег.

Двое других ребят выкачали из моих легких воду, а затем, помню, меня рвало по всему пляжу. Я была истощена, изну-

рена, но все же благодарна за возвращение к жизни – благодарна также за то, что испытала что-то за пределами жизни и смерти. Переживание незатронутости было очень мощным и оставалось со мной все то время, пока я приходила в себя, лихорадочно вбирая воздух и изрыгая воду, как выброшенный на берег кит.

Мы с Лидией провели еще несколько дней в Греции, а затем двинулись дальше, на север, по направлению к Амстердаму. На огромных грузовиках мы пересекли автостопом всю Югославию и Германию.

Помню, что мне приходилось спать на грузовике, под грузовиком, внутри грузовика. Я изучила грузовики снизу доверху, вдоль и поперек.

В Мюнхене, пока я ожидала в метро поезд, меня посетило видение. Я стояла на платформе, чувствуя себя довольно уставшей и невымытой. Мы были в пути уже три или четыре дня, тормозили машины, спали в трейлерах и давно не принимали душ и не стирали свои джинсы. Немецкое метро было очень немецким в своей аскетической серости, бесцветности и мраке, а движущиеся мимо меня сплошным потоком люди вполне соответствовали обстановке и не очень отличались друг от друга. Внезапно посреди всей этой серости я увидела красивого высокого блондина, одетого в ярко-оранжевую одежду и с ситаром через плечо. Он, можно сказать, сиял чистотой и излучал жизненную силу. Я просто не могла поверить в его реальность. Затем он растворился во мраке

толпы, и больше я его не видела. Через час мы с Лидией оказались в мюнхенском Английском саду, в той особой части этого парка, где собираются путешественники – по-моему, она называется Газебо – и там видение явилось ко мне снова – белокурое божество восседало на холме и играло на своем ситаре. Мы с Лидией посмотрели друг на друга, и у нас обеих промелькнула в голове одна и та же мысль: «Вот это да!»

Ожерелье из деревянных бусин, которое висело у него на шее, выглядело довольно странно. Когда я подошла к нему поближе, я разглядела, что на ожерелье есть также медальон с фотографией бородатого мужчины необычного вида. Впечатление странности усилилось еще больше. Когда молодой человек перестал играть, нам удалось завязать с ним разговор и познакомиться. Он сказал, что его зовут Говиндас, и в ответ на наш вопрос, не знает ли он какую-нибудь недорогую гостиницу, в которой мы могли бы переночевать, он предложил нам провести ночь в медитационном центре, где остановился сам.

Разумеется, мы согласились, но, когда мы туда приехали, я начала чувствовать себя неловко. Во-первых, все выглядели такими чистюлями, что меня начала смущать моя собственная замызганность. Во-вторых, везде было очень тихо, все ели только вегетарианскую еду и выглядели очень необычно в своих ярко-оранжевых одеждах. На стенах висели фотографии все того же бородатого человека, и я впервые осознала, что кроме «Битлз» существуют еще люди, которые увле-

чены духовными учителями, мастерами и гуру. Я настолько чувствовала себя не в своей тарелке, что на следующее утро быстро собрала вещи и исчезла, захватив Лидию с собой. Она последовала за мной с неохотой, поскольку явно «запала» на Говиндаса и с удовольствием осталась бы там подольше, не обращая особого внимания на какого-то гуру.

Мы с подружкой с огромным любопытством открывали для себя новые места, поэтому, добравшись до Амстердама, подолгу ходили по городу, сидели в кафешках, в парках, гуляли вдоль каналов и исследовали ночную жизнь города. Мы были беззаботными и безмятежными и не думали ни о каких опасностях, которые могут подстергать двух девушек в огромном городе.

Однажды поздно вечером мы шли по темной узкой аллее, срезая угол между двумя центральными улицами, и вдруг перед нами, как будто из ниоткуда, выросли два здоровенных мужика. Они преградили нам путь и вцепились в Лидию. Я оказалась на расстоянии трех метров от них. По мнению мужиков, я, видимо, должна была убежать – но, даже не успев ничего подумать, я на полной скорости рванула к ним. Они были такие крупногабаритные и такие высоченные, что мне каким-то образом удалось проскочить между ними на уровне ног, схватить Лидию за руку и вырвать ее из их лап. Хотя сердце у нас ушло в пятки, мы бежали изо всех сил и не оглядываясь, пока не достигли безопасной центральной улицы. Все это случилось в считанные мгновения. В общем, в

моих поисках умиротворения покой мне пока только снился! Тем не менее я была довольна своими действиями, и у меня появилось ощущение, что мне следует позволять себе быть спонтанной и импульсивной, и тогда жизнь обо мне позаботится.

Еще большие неприятности ждали меня впереди. В надежде закрутить роман с Говиндасом, Лидия решила вернуться в Мюнхен, я же направилась на испанский остров Ибица с новоприобретенной подругой, молодой итальянкой, которую звали Рита. На юге Франции, на большой магистрали за пределами Лиона нам никак не удавалось тормознуть машину. Наконец, один автомобиль остановился, и мы испытали такое облегчение, что сели в него, не посмотрев, кто за рулем. Оказавшись в машине, мы по характерным чертам узнали в водителе марокканца. Это была не очень хорошая новость. Ребята, ездившие автостопом, не раз предостерегали нас от поездок с марокканцами, которые могли представлять опасность для женщин. Однако этот парень выглядел безобидным. «С таким мы наверняка справимся!» – шутили мы с Ритой. Моя подруга сидела на заднем сидении, поскольку по-французски говорила я. Мы спросили водителя, куда он едет, и он ответил, что до самой Барселоны. Поскольку там мы могли сесть на паром до Ибицы, то окончательно успокоились и приготовились к продолжительной поездке. Нам предстояло провести в пути около полусуток. Первые шесть часов прошли довольно спокойно. Я болтала с води-



телем, благо он свободно говорил по-французски, и, хотя он откровенно заигрывал со мной, я чувствовала себя расслабленно и уверенно. В какой-то момент водитель сказал, что проголодался, остановил машину на придорожной стоянке, достал апельсин и начал чистить его ножом устрашающего вида – таким, который открывается одним щелчком, обнажая тонкое острое лезвие. К этому времени уже наступила ночь, и лезвие тускло поблескивало в свете фонарей. Все это выглядело как предупреждение, но вскоре мы снова двинулись в путь, и, пока водитель был за рулем, мы чувствовали себя в безопасности.

Вскоре мы с Ритой заснули. Позже в ночи я услышала, как машина свернула с трассы на боковую дорогу и через некоторое время остановилась. Я открыла глаза, огляделась и увидела, что мы стоим посреди бескрайнего поля, и вокруг ни души. В первый раз я по-настоящему испугалась. Однако марокканец по-прежнему казался совершенно безобидным и просто сказал: «Я хочу отдохнуть. Давайте несколько часов поспим, а утром снова тронемся в путь».

Мы с Ритой достали из машины спальные мешки и разложили их в поле, а водитель лег в машине. Рита заснула, я – нет, и, разумеется, не прошло и получаса, как я услышала, что в тишине ночи открывается дверь машины, и к нам приближаются шаги.

Я мгновенно подскочила и спросила марокканца:  
– Что вам нужно? Вы чего-то ищете?

– Пошли спать со мной в машину, – сказал он с надеждой в голосе.

– Нет, нет, возвращайтесь в машину, мы будем спать здесь.

– Ладно, тогда я лягу спать с вами.

– Нет, нет, нет!

Разговор, состоящий из этих реплик, продолжался довольно долго, и мне потребовалось все мое знание французского, для того чтобы убедить этого парня в том, что ему не удастся запустить руки к нам в штаны. Он мне не угрожал – в его руках не было ножа – он, скорее, умолял меня, и это позволяло мне контролировать ситуацию. Затем марокканец изменил тактику и начал жаловаться, что не может заснуть, что вконец меня разъярило. Я разбудила подругу и сказала: «Так, поехали. Оставаться здесь нет смысла, если мы все рано не будем отдыхать».

Я убедила водителя сесть за руль, и, наконец, мы с Ритой снова заснули в машине. Несколькими часами позже меня резко пробудил от крепкого сна ужасающе громкий звук, скорее даже грохот. Я открыла глаза и прямо напротив нашей машины увидела огромный грузовик, а затем нас закружило, завертело... Ветровое стекло рассыпалось вокруг меня на сотни мелких осколков, а водитель бился головой о руль. У меня не было времени, чтобы почувствовать страх. Наоборот, ощущение было такое, что я просто наблюдаю за происходящим, как будто это кино, в котором я на самом

деле не участвую, — меня снова охватило странное состояние незатронутости при непосредственном столкновении с опасностью и смертью.

Наконец, наша машина остановилась. Я была такой сонной и расслабленной в момент столкновения с грузовиком, что не получила никаких повреждений, не считая синяка на колене, которым я ударилась о приборную доску. Рита, лежавшая на заднем сидении, тоже не пострадала. Убедившись, что с нами обеими все в порядке, я впала в панику. В моей голове сработал сигнал тревоги. Мы не раз слышали от разных людей о том, что французская полиция не очень жалует путешествующих автостопом, и, если авария произошла по вине марокканца, в чем я почти не сомневалась, нас могли задержать для допроса или даже бросить в тюрьму. Все, о чем я думала, — как поскорее унести отсюда ноги. Я посмотрела на водителя — он был без сознания. Определить, насколько сильно он пострадал, я не могла. Уже взошло солнце, и стало совсем светло. Мы находились на оживленной автотрассе, одной из главных магистралей, соединяющих Францию и Испанию, и люди начали останавливать свои автомобили, чтобы посмотреть, что случилось.

Как только мы увидели, что есть кому вызвать «скорую» и полицию, мы схватили рюкзаки и исчезли. Поскольку никто на самом деле не заметил, что мы были в машине, нам удалось пробраться сквозь толпу и свернуть на боковую дорогу. Как только на ней показалась первая же машина, мы

«проголосовали», чтобы нас подвезли. Машина сразу же остановилась. Мы быстро в нее сели, пыхтя и задыхаясь от страха, волнения и облегчения. Когда мы посмотрели на наших спасителей, то увидели, что это два марокканских парня!

Слава богу, мы были всего лишь на расстоянии полукилометра от испанской границы, и как только автомобиль остановился на паспортном контроле, мы выскочили из машины. «Что случилось?» – закричал один из парней нам вдогонку, но мы были полны решимости покончить с марокканцами и просто махнули им на прощанье рукой. Несколько часов спустя мы добрались до Барселоны: нас согласился подвезти один немолодой, приличного вида испанец с женой. Ехали мы медленно, но зато в безопасности. Вечером того же дня мы сели на паром до Ибицы и через двенадцать часов были на месте.

Ибица считалась среди молодых путешественников «местом силы», и мне было очень любопытно, кого же я там встречу. К этому моменту я уже объездила всю Европу и, хотя пережила несколько ярких приключений, нашла не так уж много ответов на... сама не знаю, на что, поскольку в тот момент мой поиск был весьма туманным и запутанным – настолько, что я совершенно не понимала, чего ищу.

Поскольку я слышала, что на Ибице можно встретить самых разных людей, в том числе весьма бывалых и выдавших виды, я с большим интересом относилась к этому месту. В

последующие несколько дней я обнаружила, что большинство посетителей острова – в основном такие же молодые люди, как я сама, – очень увлечены наркотиками. Вся атмосфера острова была беззаботной: днем – отдых на пляже и посиделки в кафешках, затем, ближе к ночи, вечеринки, музыка и «трипы»<sup>1</sup>. Наши с Ритой пути разошлись, и вскорости она покинула остров.

Я подружилась с молодым испанцем, которого звали Хуан. Он предложил мне комнату в своей *финке*, или вилле, сразу за чертой небольшого городка Сан-Карлос. Последующие несколько дней я провела много времени лежа в гамаке за домом, блуждая взглядом по окрестным полям и довольно неудовлетворенно задаваясь вопросом, обретет ли когда-нибудь моя жизнь чуть больший смысл, чем до сих пор. Перспектива вернуться обратно в Италию, ничуть не поумнев, за тем чтобы «образумиться и найти работу», наполняла меня отчаянием. Это было все равно что снова вернуться в тюрьму, из которой мне только что удалось бежать.

Как-то раз Хуан сказал мне, что один его друг привез «сюрприз», и все, кто живут в доме, – человек шесть путешественников – приглашаются на встречу с ним. Вечером был устроен большой ужин – Хуан приготовил на огне порошенка. Мы пили *сангрию*, слушали музыку и ждали, что же будет дальше. После ужина Хуан достал горсть крошечных

---

<sup>1</sup> «Трип» (от англ. *trip* – «путешествие») – на сленге наркоманов, галлюцинирование после приема наркотиков, особенно ЛСД. – *Здесь и далее примеч. перев.*

таблеток, объявив, что это ЛСД. Затем он повернулся ко мне, протянул руку и спросил, не хочу ли я испытать это на себе. Я занервничала, но все же решила попробовать. Быть может, этот опыт принесет мне ответы на мои вопросы.

Сейчас я уже не вспомню все то многообразие цветов, картинок и видений, которые приходили ко мне на протяжении последующих нескольких часов, но то, что я помню очень отчетливо, – это яркое ощущение бесформенности. Я сидела на софе рядом с парнем, которого звали Миммо. Мы не касались друг друга, не разговаривали, даже не смотрели друг на друга, но я чувствовала, что между нами происходит какое-то общение. Мы как будто превратились в чистую энергию, которая выходила за пределы наших тел, и эти две энергии играли, взаимодействовали друг с другом. Ощущение было такое, что мы с Миммо танцуем, не двигаясь, даже не поворачивая головы. До сих пор я воспринимала себя только как физическое тело – «вот это я, я существую только в пределах своего тела» – теперь же я чувствовала, что теряю границы. Я была чистой энергией, растворяющейся и сливающейся с энергиями вокруг себя. Я была уверена, что это не галлюцинация. Помню, как я подумала: «Вот – это оно. Теперь я знаю, какая я на самом деле».

Когда действие наркотика закончилось, и я снова пришла в нормальное состояние, я обнаружила, что переживание бесформенности невозможно удержать – я не знала, как сохранить его и сделать своей реальностью. Поэтому я зада-

лась целью выяснить у других, как попадать в это состояние «на постоянной основе». «Что с вами происходит во время „трипа“? Чувствуете ли вы себя как энергию? Как долго вы там пребываете? Что помогает вам там оставаться?...» На вечеринках, в кафе, в ресторанах, на Сансет-бич... везде, где прием наркотиков был обычным делом, я вовлекала людей в беседу об их переживаниях. Большинство из них охотно рассказывали о своих опытах, но почему-то никто не давал мне дельных советов или не делал практических предложений, за исключением людей постарше и поопытней, которые говорили почти в один голос: «Камилла, об этом не спрашивают. Это делают. Все, что нужно, – это сотня „трипов“. Тогда ты узнаешь все, что только можно узнать».

Сотня «трипов»! Сама мысль об этом ужасала, и, тем не менее, меня будоражил брошенный мне вызов, а стремление познать другую реальность – другое «Я» – подстегивало. Поначалу колеблясь, но затем со все возрастающей уверенностью я начала эксперимент. В течение последующих трех месяцев я иногда раз, иногда два раза в день принимала ЛСД. Гамак за домом Хуана превратился в мою лабораторию. Я стала своей собственной морской свинкой.

ЛСД – это галлюциноген. Действует он так, что способность ума отличать реальное от нереального временно отключается. Теряется контакт со всем, что обычно воспринимается как «нормальное». Вы видите невероятно яркие, переливающиеся цвета, узоры, символы, видения. К вам при-

ходят мысли, которые кажутся невероятно глубокими, поскольку деятельность критического и дифференцирующего ума приостанавливается.

Со временем, однако, мой восторг перед галлюциногенными эффектами наркотика отошел на второй план. Мое внимание начало привлекать ощущение, что я становлюсь наблюдателем, тем, кто находится «в стороне» от всех этих необычных и удивительных явлений, вливающих в меня через органы чувств. Какие бы наркотик ни порождал галлюцинации, ощущения и мысли, мне удавалось просто быть их наблюдателем. Много лет спустя я узнала о тайной тантрической секте в Ладакхе<sup>2</sup>, члены которой поклонялись одному из восьмидесяти четырех индийских *сиддх* – пробужденных душ – и следовали учению, которое сводилось как раз к тому, чтобы принимать все больше и больше наркотиков, во все более сильных дозах, для того чтобы открыть и развить внутреннего наблюдателя. В определенный момент никакая доза наркотика уже не оказывала ни малейшего воздействия. Окончательная проверка заключалась в том, чтобы заставить кобру укусить себя за язык. Результат был поистине невероятным: укушенный обычно ничего не чувствовал, а токсины, переполнявшие его организм вследствие приема наркотиков, убивали змею!

Мой собственный эксперимент не дошел до такой крайности. Позже, когда я была инициирована в Тантру, я по-

---

<sup>2</sup> Ладакх – западная часть Тибета, которая находится на крайнем севере Индии.



няла, что на Ибике проводила свой собственный тантрический ритуал, не осознавая всей его значимости. Я продолжала ежедневно принимать ЛСД, и через месяц наступило время моего девяносто девятого «трипа». Он оказался настоящим кошмаром. Внезапно, без какой-либо очевидной причины меня охватил прямо-таки параноидальный страх. Я нисколько не сомневалась в том, что схожу с ума. Никакие усилия с моей стороны стать просто наблюдателем не имели эффекта. Сразу после возвращения я подумала: «С меня хватит. С наркотиками покончено навсегда». Но я человек упорный, и мысль о том, что от заветной цели меня отделяет лишь один «трип», была слишком искусительной. Через некоторое время, придя в себя, я приняла сотую таблетку.

На этот раз ничего особо интересного не произошло. Я приняла «колесо» где-то около полудня. Поскольку часам к четырем-пяти я уже «вернулась», то решила взять машину и доехать до Сансет-бич, где молодежь собиралась каждый вечер, чтобы полюбоваться заходом солнца над Средиземным морем. На пляже было около тридцати человек. Я побродила среди них, села на землю и стала ждать самого зрелищного ежедневного светового шоу Природы.

Было очень красиво: мягкие, пушистые розовые облака парили над изумрудным морем, а за ними сияло золотистое солнце. Но когда светило опустилось ниже, превратившись в огромный кроваво-красный диск, меня охватило чувство глубокой печали. Мой эксперимент закончился, но похва-

статься мне было нечем. У меня было несколько интересных переживаний, но я не стала мудрее. Я по-прежнему пребывала в замешательстве и чувствовала в сердце тоску по чему-то, что так и оставалось недостижимым.

Когда нижний край огромного красного шара коснулся линии горизонта, на мои глаза навернулись слезы. Я не хотела, чтобы солнце село, потому что – как мне казалось – вместе с ним исчезали мои надежды на более глубокую, более осмысленную жизнь. Но солнце меня не слушало. Оно продолжало опускаться все ниже и ниже, и моя печаль перешла в отчаяние. Если бы Элтон Джон к тому времени уже написал песню «Не дай солнцу зайти надо мной», я бы в тот же момент встала и прямо на пляже запела бы ее со страстью, которая затмила бы Паваротти. Глубокое рыдание вырвалось из моей груди. Лето прошло. Мои деньги закончились. У меня не было другого выхода, кроме как вернуться обратно в Италию, к той самой жизни, от которой я убежала. А в конце все этого... смерть. Во время своих странствий я дважды избежала смерти, но ради чего? Просто ради того, чтобы рано или поздно умереть? Умереть в старости, в невежестве? Когда огненный край солнца в последний раз сверкнул и исчез за линией горизонта, слезы начали струиться по моему лицу. Все закончилось. Пора возвращаться домой. Подул прохладный ветер, и я накинула на плечи куртку.

В этот момент я услышала позади себя чей-то голос:

*Кто покорит этот мир  
и мир смерти, со всеми его богами?  
Кто обнаружит  
сияющий путь Закона?*

Эти слова пронзили мое сердце сладостной стрелой. Я обернулась и увидела мужчину лет пятидесяти, чей взгляд был устремлен вдаль, к морю. Он заметил меня, посмотрел прямо в глаза и продолжил:

*Ты обнаружишь;  
точно так же, как человек, который ищет цветы,  
находит самые прекрасные, самые редкие.*

Это звучало как пророчество, но пророчество чего? И от кого? Я в замешательстве уставилась на этого человека, который снова смотрел на море:

*Осознай, что тело —  
это просто пена волны, тень теней.  
Отбрось многоцветные стрелы желаний  
и, пускаясь в путь,  
незаметно ускользни от Короля Смерти.*

Он замолчал. Должно быть, я смотрела на него как баран на новые ворота, потому что он опять бросил на меня взгляд, улыбнулся и сказал: «Сиддхарта».

Я снова уставилась на него в немом удивлении. В его сло-

вах, казалось, был заключен такой огромный смысл, как будто этот человек знал все о жизни и ее тайнах. Он снова улыбнулся и сказал: «Будда. Гаутама Будда». Затем он медленно встал и пошел прочь. Моим первым импульсом было побежать за ним вслед, но затем я поняла, что он кого-то цитирует. Он пересказывает наставления Будды. У него самого нет ответа.

Тем не менее эти слова оказали на меня огромное воздействие – не столько их смысл, сколько компетентность, которая ощущалась между строк. Они, несомненно, говорили о том, что когда-то давно кто-то знал то, что я ищу. Если такой человек, как Будда, мог пережить это в прошлом, наверняка и в настоящем где-то существуют люди, которые это обнаружили. Немного воодушевившись, я отбросила чувство грусти и отчаяния и направилась в *финку* Хуана, чтобы хорошо выспаться.

Следующим утром, попивая кофе в ресторанчике в Сан-Карлосе, я осознала, что слова Гаутамы Будда изменили мой личный гештальт. Теперь я точно знала, что мой поиск, по сути своей, духовный. Он не имеет никакого отношения к наркотикам или путешествиям в экзотические места. Это внутренний поиск. Вспоминая сотни людей, которых я встречала в своих странствиях, я поняла, что, похоже, только одна группа людей следует по духовному пути, и это люди, с которыми я познакомилась в Мюнхене, – Говиндас и его друзья.

И, хотя я чувствовала себя рядом с ними не в своей тарелке, странно и неловко, я поняла, что они обладают каким-то особым секретом, который я пока просто не в состоянии воспринять. «Пожалуй, мне следует вернуться туда и разобраться, что к чему», – раздумывала я. Я заплатила за завтрак и отправилась на почту посмотреть, нет ли для меня писем. Меня ждала открытка. Когда я ее перевернула, сердце подпрыгнуло у меня в груди. Открытка была от Говиндаса. Он писал: «Мне было очень приятно видеть тебя у себя в гостях. Было бы здорово встретиться снова. Если окажешься в Мюнхене, пожалуйста, дай мне знать. Можешь остановиться у меня».

Его слова меня очень тронули, потому что с другими людьми я чувствовала себя так, как будто вторгаюсь в их жизнь. На просьбу пустить меня переночевать и позволить мне положить свой спальный мешок на пол или на кушетку, они отвечали «да», но без особого энтузиазма или радушия. А теперь, то единственное место, откуда я хотела убежать, с радостью принимало меня обратно.

«Оно станет следующим пунктом моего путешествия», – решила я, почувствовав сильный импульс как можно скорее покинуть Ибицу и вернуться в Мюнхен. С почты я сразу же направилась в порт, чтобы купить билет в Барселону, но наткнулась на препятствие, которое казалось непреодолимым: был сентябрь месяц, все покидали остров, и паромы были переполнены. Чтобы достать билет, нужно было отстоять двух-

часовую очередь.

Я заняла очередь, не надеясь уехать даже в ближайшие десять дней. Я стояла уже полчаса, еле-еле продвигаясь вперед, как вдруг ко мне подошла пожилая леди и, взглянув на меня, спросила:

– Вы едете в Барселону?

– Да.

– Вам нужен билет?

– Конечно.

– У меня есть билет, но я решила не ехать.

– Отлично!

Затем я посмотрела на билет и увидела надпись «каюта первого класса». У меня не было таких денег. Я печально посмотрела на эту женщину и сказала:

– К сожалению, я не могу себе это позволить. У меня нет столько денег.

Женщина отрицательно покачала головой и улыбнулась:

– Нет, нет, я не прошу у вас денег. Вы можете взять его просто так. Пожалуйста!

Это было чудо. Все вставало на свои места, и у меня появилось ощущение, что моя жизнь принимает совершенно новый оборот.

Билет был на паром, который отправлялся в ту же ночь. Я побежала домой, собрала вещи, поднялась на борт и отлично провела время в своей каюте первого класса.

Во время двенадцатичасового круиза я познакомилась с

очень милой немецкой парой, которая путешествовала по Европе на машине с прицепом и сейчас возвращалась домой.

– Откуда вы? – спросила я их.

– Из Мюнхена.

Они предложили подвезти меня. Через двадцать четыре часа я оказалась в Мюнхене и набрала телефонный номер, который мне дал Говиндас.

# Тантрические медитации

## *Вступление*

В конце каждой главы я предлагаю одну из медитационных техник, которые использую на своих семинарах, чтобы помочь людям получить опыт Тантры и понять ее основные принципы. Нет необходимости делать эти упражнения в какой-то особой последовательности или шаг за шагом, добавляя каждую последующую к предыдущей. Для меня Тантра – это прозрение, вспышка понимания, а не тренировка. Это обнаружение того, что уже существует, – как внутри вас, так и в природе. Каждая техника даст вам новый вкус Тантры. Тогда к концу книги ваше понимание будет укоренено в личном опыте.

## *Подготовка*

Существует несколько простых вещей, которые могут усилить ваши переживания этих тантрических техник. Например, вы можете создать у себя дома специальное медитационное пространство, или храм, которое будете использовать только для этих упражнений. Если у вас нет возможности выделить для этого целую отдельную комнату, вы можете временно превратить в тантрический храм свою гостиную, спальню или кабинет, использовав благовония, свечи и мягкую фоновую музыку.

Эти приготовления придадут больше значения тому вре-



мени, которое вы уделите исследованию Тантры, – соответственно, ваши переживания смогут углубиться. Важно также проследить, чтобы вам никто и ничто не мешало – ни телефонные звонки, ни другие люди в доме, ни громкая музыка или телевизор. Это поможет вам с большей тотальностью сфокусироваться на упражнениях.

Хорошо также перед началом принять душ и надеть чистую, свободную и удобную одежду. Теперь первое упражнение.

### *Сонастройка дыхания в любви*

Дыхание – это один из самых простых и эффективных способов почувствовать связь с другим человеком. Когда мужчина и женщина глубоко любят друг друга, это происходит самопроизвольно: сидя или лежа рядом друг с другом, они спонтанно начинают дышать в одном ритме. Поскольку их переполняет любовь, они уже находятся в гармонии, растворяются друг в друге, их дыхание естественным образом тоже становится гармоничным. То же самое может случиться, если мы стремимся к этому сознательно и намеренно. Когда мы даем себе время посидеть вместе и сонастроить дыхание, между нами возникает связь.

- Мужчина сидит спиной к стене, раздвинув ноги и вытянув их вперед. Женщина садится перед ним, глядя в том же направлении и мягко опираясь спиной на грудь мужчины.
- Проверьте, действительно ли вы оба сидите в удобной позе.

- Закройте глаза и перенесите внимание на свое дыхание, позволяя ему стать медленным и расслабленным. Дышите в живот.

- Мужчина, почувствовав, что он к этому готов, без всякой спешки или усилия начинает настраиваться на дыхание женщины и следует ее ритму в течение десяти минут. Когда ваша возлюбленная делает выдох, вы тоже выдыхаете; когда ваша возлюбленная делает вдох, вы тоже вдыхаете.

- Вы почти сразу почувствуете связь, контакт и обнаружите, что это очень простой и естественный способ достичь состояния гармонии и общности.

- Затем, когда вы ощутите, что готовы перейти к следующей стадии, женщина в течение десяти минут будет следовать за дыханием мужчины.

- После этого вы можете уже не думать, кто за кем следует – каждый просто сонастраивается с дыханием партнера. Продолжайте это упражнение на протяжении тридцати минут или дольше, если вам хочется. Не нужно ничего делать или преследовать какую-то цель. Вы можете просто наслаждаться этой формой общности. Через некоторое время, если захотите, вы можете лечь рядом и заняться любовью, сохраняя гармонию дыхания. Наступят моменты, когда вы будете терять связь, но это абсолютно нормально. Если чуть раньше вам уже удалось найти единый ритм, значит, вы можете его восстановить. Вы можете либо заниматься любовью, либо просто лежать рядом, нежно обнимаясь столько,

сколько вам хочется. Вы будете удивлены, когда обнаружите, какая глубокая близость возникает благодаря этой простой технике.

# Глава 2

## Инициация в Тантру

*В мире всегда существовала традиция поиска истины...*

*Я называю ее саньясой. Она вечна.*

*Она началась не с меня.*

*В нее внесли вклад миллионы людей.*

*Я тоже внес в нее свой вклад.*

*Она будет становиться все богаче и богаче.*

*Когда я уйду, будет появляться все больше и больше людей, которые сделают ее еще богаче.*

*Старая саньяса была серьезной.*

*Я внес свой вклад – чувство юмора.*

*Старая саньяса была печальной.*

*Я внес свой вклад – песню, танец, смех...*

*Я сделал ее более человеческой.*

*Старая саньяса в каком-то смысле была жизнеотрицающей.*

*Я сделал ее жизнеутверждающей.*

*Но это та же самая саньяса. Это тот же самый поиск.*

**Ошо**

**«Последний Завет»**



С того самого момента, когда я переступила порог этого дома, меня буквально распирало от вопросов. Сначала я сдерживалась, но через некоторое время почувствовала, что могу, не скрывая своего любопытства, их задать: «О чем все это?.. Кто этот парень на фотографиях?.. Почему вы одеты во все оранжевое?.. Что для вас означает слово „медитация“?»

Баскар, красивый индеец с длинными черными блестящими волосами, спокойный и очень непосредственный, мягко рассмеялся над моим нетерпением и поднял руки, как будто для того, чтобы остановить мой неутомимый ум. «Будет лучше, если ты считаешь вот эти журналы, – сказал он, указывая на небольшую стопку журналов в углу гостиной. – А потом уже, если у тебя останутся какие-то вопросы...»

Поскольку Говиндаса не было дома, я бросила рюкзак в кухне, скинула ботинки, села на подушку и взяла первый журнал. Назывался он просто – «Саньяса». На обложке была фотография того самого человека, который смотрел на меня с портрета на стене. Выяснилось, что его зовут Раджниш, хотя сейчас он известен как Ошо. Самая большая статья в журнале была посвящена Тантре – это был первый раз, когда

я встретила это слово, — и я с увлечением погрузилась в нее.

Статья представляла собой отрывок из беседы Ошо и сразу же привлекла мое внимание. Я впервые слышала, чтобы духовный наставник — кто-то, кого принято называть «не от мира сего», — говорил о сексе как о священнодействии. Это затронуло какую-то струнку внутри меня, поскольку у меня всегда было ощущение, что секс может быть прекрасным духовным явлением, хотя сама я никогда этого не испытывала и не слышала, чтобы кто-нибудь говорил об этом в таком ключе.

Священники, монахини и учителя, которых я знала в Неаполе, либо говорили о сексе с осуждением — причем глаза их при этом похотливо поблескивали — либо с умным видом ссылались на теории Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга. Для меня сама идея, что секс и духовность — это одна энергия, была настоящим откровением, и я жадно «пожирала» статью, как вдруг в комнату вошел Говиндас.

Он выглядел великолепно и немного экзотично — точно так, как когда я увидела его впервые. Мы обнялись, он поспрашивал, где я побывала после отъезда из Мюнхена, а затем показал мне квартиру. Она располагалась в очень старом здании в пригороде под названием Пазинг. В квартире были кухня, три спальни и небольшая комната для медитаций. Электрического водонагревателя там не было, и, если нужно было принять горячую ванну, приходилось топить дровами печку в помещении этажом ниже... Поэтому банный день

устраивался только раз в неделю.

Баскар и его прелестная жена-немка Прия жили в одной комнате, молодой жизнерадостный немец по имени Прабхупад – в другой, а в третьей временно жил Говиндас. В его комнате были две кровати, и поскольку занимавший вторую кровать человек как раз накануне уехал в Индию, я могла на ней спать. Лидия, как я узнала, какое-то время провела здесь, но уже давно вернулась в Италию. Как ни странно, она исчезла из моей жизни навсегда, и я ее никогда больше не видела, хотя она вернулась в наш родной город Неаполь.

Когда я поинтересовалась, что означает название журнала «Саньяса», Говиндас объяснил, что это действие, которое совершает человек, когда становится учеником просветленного Мастера. Это духовный путь. Если человек хочет получить инициацию, он «принимает саньясу», а значит, становится «саньясином».

Несколько позже я обнаружила, что слово «саньяса» имеет более широкий смысл. Все духовные искатели в Индии, которые принадлежат к индуистской религии и принимают решение «отречься от мира» – то есть отказаться от собственности, от семьи, дома и работы, – все они называют себя саньясинами. Они носят оранжевую одежду, просят милостыню, поклоняются многочисленным богам и богиням, следуют наставлениям личного духовного учителя, если он у них есть, странствуют по стране. Таких людей тысячи, и эта традиция насчитывает уже много веков.

Ошо полностью перевернул понятие саньясы и предложил совершенно новый, революционный взгляд, говоря, что только трусы отрекаются от мира и убегают в Гималаи, чтобы попытаться забыть все те желания, которые привязывают их к *самсаре*, или колесу жизни и смерти. То же самое он говорил о христианских и буддистских монахах и монахинях – что они убегают от непростых жизненных ситуаций, которые бросают им вызов, а также от земных удовольствий.

По мнению Ошо, настоящее искусство саньясы заключается в том, чтобы оставаться в мире, наслаждаясь всеми его удовольствиями, в том числе сексом, и в то же время освобождать себя от мирских привязанностей через медитацию. Не удивительно, что Ошо стал очень противоречивой фигурой в Индии, а затем и во всем мире.

В первую же мою ночь в Мюнхене я и Говиндас стали любовниками. Его мягкая и неспешная манера заниматься любовью меня приятно поразила. Для меня это было, безусловно, очень новое и очень интригующее переживание. Во-первых, у него не было уже знакомого мне мужского напора или торопливого стремления к сексуальной разрядке. Он никуда не спешил. Казалось, для него каждый шаг на пути так же приятен и ценен, как и кульминация. Во-вторых, его прикосновения были удивительными – такими мягкими и нежными, что ощущались скорее как чувственные, нежели сексуальные – раньше я не понимала, в чем разница, по той простой причине, что ко мне так никогда не прикасались.



Я немного нервничала из-за того, что Говиндас, как я знала, был раньше с Лидией, моей подругой. В моих глазах она была гораздо красивее меня: она была высокой и стройной, я же всегда была округлой и пышнотелой. Тем не менее я чувствовала, что мне невероятно повезло, что я наслаждаюсь вниманием мужчины, который раньше казался мне столь неземным и недоступным. Оказалось, что он очень сердечный и игривый. Я видела, что нравлюсь ему, но что он не влюблен в меня, а я – в своих усилиях приспособиться к новому окружению – считала неприличным показывать, что по уши влюблена в человека, всерьез занимающегося медитацией. Поэтому я решила делать вид, что мне все равно, и наслаждаться Говиндасом, пока он рядом.

На следующий день Говиндас сказал мне, что все жильцы квартиры отправляются в медитационный центр делать «Динамическую медитацию», и поинтересовался, не хочу ли я к ним присоединиться. Когда я спросила: «А что это такое?» – он дал объяснение, которое звучало так экстравагантно: сначала хаотическое дыхание, затем стадия сумасшествия, затем прыжки вверх-вниз, далее внезапная неподвижность, а потом танец, – что я не почувствовала желания пойти. Я побоялась, что не смогу сделать все «как надо».

Итак, все ушли делать Динамику, а я осталась одна в своем новом доме. Взяв другой номер журнала «Саньяса», я прочитала в нем о медитации под названием «*Татрак*», древней индийской технике, во время которой нужно в те-

чение длительного времени смотреть в глаза Мастера.

Вечером, поскольку мои соседи все не возвращались, я решила попробовать хотя бы одну медитационную технику, чтобы понять, о чем говорят все эти люди. Не знаю как, но я ухитрилась все перепутать и начала делать странную смесь Динамики и *Татрака*, глубоко дыша, прыгая вверх-вниз и одновременно глядя на фотографию Ошо на стене комнаты.

Когда я, наконец, дошла до последней стадии этой мною же придуманной медитации, я опустилась на пол, чтобы полежать в тишине. Закрыв глаза, я как будто погрузилась в никуда, в какое-то незнакомое мне пространство. Это было очень расслабленное и приятное состояние, похожее на сон, хотя глубоко внутри я бодрствовала. Много позже и где-то очень-очень далеко я услышала звонок в дверь. Я медленно села и посмотрела на часы. Прошло четыре часа! Звонок продолжал звонить. Я поднялась на ноги и открыла дверь. Это был Баскар. Он с любопытством посмотрел на меня.

– Эй, что с тобой? Ты выглядишь как-то по-другому.

– Да? – Я протерла глаза, чувствуя себя немного ошарашенно. – Я медитировала.

Он озорно улыбнулся и спросил:

– И когда ты принимаешь саньясу?

Я улыбнулась ему в ответ.

– Сейчас.

Он удивился, я – тоже. До этого момента я всерьез не думала о том, чтобы принять саньясу, а если и думала, то ско-

рее в негативных терминах, вроде того, что: «Это интересно, но не для меня». Но такая уж я есть. Когда я оказываюсь в новых и неожиданных ситуациях, мой отклик на них скорее похож на внезапный импульс или вспышку интуиции – лишь позже я перевариваю, что на самом деле произошло. Это не означает, что мое решение принять саньясу было случайным и поспешным. Напротив, оно пришло ко мне из более глубокого пространства, чем мой обычный рационализирующий и анализирующий ум, – скорее из пространства знания, нежели размышления.

Баскар засомневался:

– Сейчас? Но мне через пятнадцать минут нужно идти на работу. Боюсь, нам не хватит времени.

Я пожала плечами:

– Ну ладно, не важно. В другой раз.

– Нет-нет, если ты готова, давай сделаем это сейчас. Он сделал все очень неформально и просто, но в то же время с такой искренностью и любовью, что это глубоко тронуло мое сердце. Я начала ценить качества мягкости и грациозности, которыми как будто от природы наделены многие индийцы.

Баскар провел меня в небольшую комнату для медитаций, зажег свечу перед портретом Ошо и предложил мне посмотреть в глаза мастера. «Как хорошо, – подумала я, – сегодня я уже делала нечто подобное по собственной инициативе!»

Он вышел в свою комнату и вернулся с *малой*, ожерельем из деревянных бусин с небольшим портретом Ошо в виде

медальона. Он надел его мне на шею, на мгновение прикоснулся большим пальцем к моему Третьему глазу, а затем спокойно сказал: «С этого момента ты саньясинка». Затем он спросил: «Ты хочешь подождать и получить имя от Ошо, когда поедешь в Индию, или хочешь получить имя прямо сейчас?»

Он объяснил, что может дать мне имя сам, поскольку Ошо имеет обыкновение отдавать бумаги с готовыми именами ученикам, покидающим Индию, на случай, если они встретят кого-то, кто захочет принять саньясу.

У меня не было никаких сомнений: «Сейчас».

Баскар снова пошел в свою комнату, заглянул в ящик стола, но вернулся разочарованным и с пустыми руками.

– К сожалению, имен не осталось. Может быть, у Прабхупада найдется для тебя имя. Спроси его, когда он вернется.

Вскоре пришел Прабхупад.

– У тебя есть имена от Ошо?

– Конечно.

Он пошел в свою комнату и вернулся с небольшим листом белой бумаги. На нем было написано саньясинское имя и стояла подпись Ошо. Я прочитала имя и в восторге рассмеялась.

Как раз накануне, вскоре после моего приезда, Прабхупад подарил мне яркий индийский постер с изображением Кришны, играющего на флейте, и его преданной супруги Рады, стоящей рядом с сияющей улыбкой на лице. Постер мне

очень понравился, и я сразу прикрепил его булавками к стене над своей кроватью.

Имя, которое я только что получила, звучало так: Ма Кришна Рада. Я была очень довольна таким именем и с этих пор начала называть себя Рада.

Через несколько дней после принятия саньясы я присоединилась к выездному медитационному лагерю, который проводили саньясины в прелестном загородном бревенчатом домике на берегу озера. Мы делали пять медитационных техник в день, начиная рано утром с Динамики, и теперь я научилась делать ее правильно. Эту необычайную технику разработал сам Ошо. Она длится один час и состоит из пяти отдельных стадий.

- 10 минут глубокого быстрого хаотического дыхания через нос с акцентом на выдох.
- 10 минут катарсиса, полного сумасшествия, смеха, крика, плача... выражения всего того, что пробудило дыхание.
- 10 минут энергичных прыжков вверх-вниз, во время которых нужно держать руки поднятыми, приземляться на полную ступню и выкрикивать мантру: «Ху! Ху! Ху!»
- Внезапная остановка, после которой следует 15 минут тишины и неподвижности, полной неподвижности, исключая малейшие движения.
- Последние 15 минут – стадия празднования, которая представляет собой свободный танец.

Техника была весьма интенсивная и требовала ощутимых

усилий, особенно на первых трех стадиях, однако эффект был очень интересным: эта медитация помогала мне освободиться от накопившихся невыраженных эмоций и физического напряжения в теле и испытать гораздо более глубокое расслабление.

Позже Говиндас объяснил мне, что цель третьей стадии – пробудить и высвободить сексуальную энергию и распределить ее по всему телу. По замыслу Ошо, человек, выполняющий эту технику, должен прыгать таким образом, чтобы приземляться на полную ступню так, чтобы пятки ударялись об землю, посылая мощную волну энергии вверх по ногам в сексуальный центр. Мантра «Ху!», кроме того, также действует на сексуальный центр как молоток – таким образом, на один и тот же центр оказывается воздействие с двух сторон одновременно. Самой сильной медитацией для меня, однако, оказалась не Динамика, а то, что называлось «разговор с деревьями». Инструкции для ее выполнения были очень простыми: разговаривайте с деревьями на языке, который вы не понимаете, – другими словами, говорите ерунду, бессмыслицу.

Помню, мы все разбрелись по лесу, я выбрала себе дерево и начала разговаривать с ним на непонятном языке. Внезапно я испытала всплеск радости и чувства освобождения – ощущение нового начала, как будто со мной скоро должно случиться что-то неизведанное. Я рассмеялась при мысли о том, что всякий, кто увидел бы меня в такой абсурд-

ной ситуации, решил бы, что у меня не все в порядке с головой. Объяснить, почему бессмысленный разговор с деревьями вызвал такую бурю восторга, было невозможно, — между ними не прослеживалось никакой логической связи. Но состояние было замечательное, и, когда я легла на землю на последней тихой стадии, ко мне пришли мгновения настоящего безмолвия, что для такой болтливой итальянки, как я, было само по себе революцией.

Так началась моя саньясинская жизнь. Не могу сказать, что у меня появилось ощущение какого-то духовного предназначения или признания, что «теперь я нахожусь на верном пути к просветлению», — однако, как только я начала практиковать медитации, я безусловно почувствовала от них огромную пользу. Даже несмотря на то, что я много путешествовала и оказывалась в неожиданных и интересных ситуациях, я всегда ощущала в себе какое-то качество безжизненности, уныния, какой-то вялости, которая не оставляла меня даже на Ибике. Чего-то не хватало — возможно, ощущения изумления или новизны. С того самого момента, когда я оказалась в доме в Пазинге, я почувствовала, что мои жизненные силы пробуждаются, как будто раньше мой внутренний моторчик работал лишь на два оборота, а теперь начал работать на все восемь. В то же время я по-прежнему пребывала в невежестве относительно того, что такое на самом деле саньяса и какое она имеет отношение к Ошо.

Когда я вернулась из медитационного лагеря в Мюнхен,

передо мной встала очень практическая проблема – мой кошелек был пуст. За шесть месяцев скитаний я истратила все деньги. Говиндас находился в таком же положении и предложил мне поработать с ним на Октоберфесте, знаменитом немецком пивном фестивале. Моя работа заключалась в том, чтобы продавать по вечерам закуски в больших пивных палатках, где за длинными столами сидели сотни людей, попивая из огромных стаканов пиво и слушая, как духовой оркестр играет «Ум-па-па, ум-па-па...»

«Для продажи закусок в палатках требуется огромное количество персонала, и у симпатичных девушек больше шансов заработать хорошие деньги», – объяснил Говиндас.

Он научил меня кричать по-немецки: «Rettich! Bretzeln! Weiss Wurst!» Для тех, кто не знаком с немецким, объясняю: я продавала редиску, соленые крендельки и белые сосиски.

На следующий вечер я приступила к работе и почувствовала, что это даже лучше, что кроме названий трех продаваемых мною угощений я не понимаю ни слова по-немецки: когда захмелевшие парни покупали у меня закуски и обменивались друг с другом вульгарными замечаниями, явно говоря обо мне непристойности, – меня это не смущало. Вместо этого я давала волю своей коммерческой жилке и продавала больше закусок, чем кто-либо в нашей команде. Однажды я относила закуски на частную вечеринку в отдельном углу палатки, как вдруг посреди всего шума услышала свое имя: «Чао, Камилла!»



Я с изумлением увидела во главе стола своего двоюродного брата Франко. В то время он был директором по персоналу компании «AGFA» в Милане и вывез своих подчиненных на отдых в Германию. Он мгновенно предложил своим сотрудникам купить у меня закуски, тем самым обеспечив мне в тот вечер прекрасную прибыль.

К тому времени я окончательно укрепилась в мысли заработать деньги на поездку в Индию, поэтому, когда Октоберфест закончился, я сразу же нанялась на другую работу, на этот раз в вегетарианский ресторан, где научилась готовить макробиотическую еду. Я проработала там месяц и заработала достаточно денег не только для того, чтобы купить авиабилет для себя, но также чтобы помочь Говиндасу, аргументируя свою щедрость тем, что я сама ни разу не была в Индии, а Говиндас уже был там дважды, поэтому мне будет гораздо удобнее поехать туда с проводником.

Он согласился поехать со мной, но вел себя довольно сдержанно. Я чувствовала, что он не разделяет моего энтузиазма по поводу продолжения наших любовных отношений в Индии, хотя я, разумеется, именно на это и рассчитывала. В действительности я была настолько без ума от него, что надеялась от него забеременеть и родить ребенка. Мы полетели недорогим рейсом Египетских авиалиний, который на сутки делал остановку в Каире. Поскольку у нас не было виз, и мы не могли выйти в город, мы провели все это время в номере гостиницы при аэровокзале. Говиндас распаковал

небольшой похожий на гитару инструмент, который называется бузука, и начал на нем играть, приглашая меня присоединиться и сыграть на небольшой флейте, которую я везла в своем рюкзаке. Мы играли вместе несколько часов кряду. Я с удивлением обнаружила, что в присутствии хорошего музыканта как будто заражаюсь его мастерством и начинаю играть все лучше и лучше. Однако это было мое последнее выступление. Когда несколько недель спустя, уже в Индии, Говиндас покинул меня, я забросила игру на флейте и никогда к ней больше не притрагивалась.

После столь длительного путешествия мы достигли Индии в полном изнеможении. У меня остались довольно туманные воспоминания о приезде в Мумбай – или Бомбей, как он тогда назывался, – там мы провели ночь, а наутро сели на поезд в Пуну. Мы ехали третьим классом, сидя на жестких деревянных скамейках в окружении огромного количества индийцев – они сидели на полках, причем даже на багажных, прямо на полу, в проходах, везде. Большинство из них в течение всего четырехчасового путешествия не отрывали от меня глаз.

Прибыв в Пуну, мы остановились в привокзальной гостинице под названием «Грин-отель», которая, к моему облегчению, оказалась довольно чистой. Говиндас хотел немедленно ехать в Корегаон-парк, пригородную зону, где располагался ашрам. Он там раньше не был, поскольку Ошо переехал из Мумбая в Пуну и сделал ее своей постоянной ре-

зиденцией в то время, когда мой друг был в Германии. Мы прыгнули в грохочущую моторизованную рикшу, которая напоминала трехколесный мотоцикл с большой пластмассовой кабиной, и на бешеной скорости понеслись по запруженным улицам, пробивая себе путь среди машин, мотоциклов, воловьих упряжек, пешеходов, собак и коров.

Опускался вечер, и, помню, я с удивлением заметила, с какой легкостью я воспринимаю атмосферу Индии. Индийцы и неаполитанцы разделяют теплоту юга, не просто теплоту климата, но также и теплоту души, поэтому, хотя Индия сильно отличалась от южной Италии, я не чувствовала себя в совершенно противоположной культуре. Говиндас тем временем проводил со мной краткий курс выживания туриста, объясняя, как бы он вел себя в разных ситуациях, например с нищими: «Если ты подашь одному, то за тобой по улице последуют по крайней мере еще пятнадцать, – предостерег меня он, – поэтому лучше не обращать на них внимания. В такой ситуации лучше не проявлять сострадания».

Корегаон-парк представлял собой довольно обширную и элегантную пригородную зону, где в тени многочисленных деревьев прятались слегка обветшалые особняки, построенные в 1920-х и 30-х годах состоятельными индийскими принцами и магараджами главным образом для того, чтобы иметь резиденцию на время проведения скачек в сезон дождей. Увлечение скачками индийская знать позаимствовала у британцев, своих завоевателей, которым она поклонялась и

подражала. Британцы использовали Пуну как важный стратегический объект, пока Индия не обрела независимость.

Когда мы добрались до дома номер семнадцать в Корегаон-парке, было уже темно и тихо. На улице не было ни души – никого также не было у ворот или в саду. Ворота были открыты, поэтому мы прошли через них по направлению к бунгало, которое теперь называется Кришна-Хаус и является главным зданием. Помню, я чувствовала себя невероятно странно и нервно, ожидая, что Ошо в любой момент выскочит откуда-нибудь из-за угла. Я не знала о его привычке проводить практически все время в своей комнате с кондиционером.

В бунгало мы увидели нескольких человек в оранжевых одеждах и с *малами* на шее, некоторые из них очень радушно поприветствовали Говиндаса. Они сообщили нам, что в этот вечер нет никаких медитаций, но завтрашняя медитационная программа начнется в шесть часов утра с Динамики по другую сторону бунгало. Для Говиндаса большой новостью оказалось то, что Ошо больше не ведет ежемесячные медитационные лагеря – интенсивную десятидневную медитационную программу, которую он до сих пор самолично проводил в Бомбее и по всей Индии. Он попросил заниматься этим одного из своих саньясинов.

Когда мы снова вышли за ворота, Говиндас остановил рикшу и сказал водителю: «Боут-Клаб роуд, баба». Затем он объяснил мне, что обращение «баба» можно использовать по

отношению практически к любому мужчине в Индии, особенно к водителям рикш, торговцам и официантам. В свободном переводе это слово означает «папаша».

Боут-Клаб роуд<sup>3</sup>, как я узнала позднее, было еще одним напоминанием о временах британского господства. Эта улица получила свое название от лодочного клуба, построенного в колониальном стиле и располагавшегося рядом с ашрамом, на берегу реки Мула-Мута. Река в этом месте была перегорожена дамбой, в результате чего образовалось небольшое озеро, где леди и джентльмены на досуге могли кататься на лодках. Аромат тех изящных времен, казалось, все еще витал в воздухе. В действительности весь город был погружен в какой-то постколониальный туман и испытывал благоговейный трепет перед иностранцами, что, возможно, и объясняет ту бесконечную терпимость, которую пуниты проявляли к саньясинам Ошо, несмотря на их порой возмутительное и скандальное поведение.

Мое самое яркое воспоминание о том первом вечере в Индии связано с приездом в квартиру на Боут-Клаб роуд, где жили друзья Говиндаса. Когда мы позвонили в дверь и она была открыта – уже не помню кем – из коридора к нам навстречу с восторженным криком «Говиндас!» выбежала совершенно обнаженная женщина с бритой головой. Она бросилась к нему в объятия и повисла на нем, как мартышка, обвив руками и ногами и громко покрывая поцелуями.

---

<sup>3</sup> *Боут-Клаб роуд* (англ.) – в дословном переводе «улица лодочного клуба».

Она явно проявляла скорее нежные дружеские чувства, нежели сексуальные, но я впала в глубокий шок и подумала: «Боже, я что, тоже должна вести себя подобным образом?» Стоя рядом с ними, я испытывала смешанные чувства – неловкость, смущение, замешательство, а также осознавала целую бурю мыслей в голове: «Они уж слишком „другие“. Не думаю, что я смогу вписаться в их компанию». Но я заметила также, что просто наблюдаю эти мысли и чувства из более глубокого пространства внутри. В течение ближайших недель и месяцев это ощущение будет становиться все более и более знакомым.

Затем мы прошли в комнату, где находились другие саньясины, все одетые, и, к моему облегчению, перешли к более привычному общению. Сарита – женщина с бритой головой – обернула вокруг себя *лунги*, и я начала расслабляться. Кстати, *лунги* – это очень удобный, особенно в жаркий сезон, вид одежды, который используют и мужчины, и женщины. Он представляет собой просто кусок тонкой хлопчатобумажной ткани два метра на метр. Индийцы оборачивают ею бедра и ходят с открытым торсом. Женщины-саньясинки приспособились носить *лунги*, оборачивая их вокруг бедер, а затем крест-накрест прикрывая ими грудь и завязывая ткань на шее. Разумеется, все *лунги*, которые носили саньясины в Пуне, были ярко-оранжевого цвета.

На следующий день я и Говиндас снова пришли в ашрам с главной целью – увидеть Ошо. Как я узнала, это могло про-

изойти только на вечернем *даршане* – так назывались личные встречи с мастером. Подать заявку на встречу нужно было в десять часов утра у ворот Лао-Цзы Хаус, где жил Ошо.

Здесь необходимо объяснить географию ашрама. По сути дела, он состоял из двух больших строений: в передней его части находился Кришна-Хаус, где располагалась администрация, а позади него – Лао-Цзы Хаус, где жил Ошо. Каждый вечер он давал *даршаны* на крытой веранде в дальней части своего дома, а утром проводил беседы на большой террасе на первом этаже. Между этими двумя строениями находились крошечная столовая и площадка для ежедневных медитаций. В целом на территории ашрама и вокруг него жило не больше пятидесяти человек – приблизительно двадцать западных саньясинов и тридцать саньясинов-индийцев. Вся обстановка отличалась крайней простотой.

В те времена это место очень сильно напоминало обычный индийский ашрам, поскольку его обустройством и управлением занимались индийцы. Индийцы организовывали все праздники, мы ели индийскую еду и танцевали под индийскую музыку, которая называлась *киртан*. Огромный приток западников еще только начинался.

Встречи с Ошо назначала красивая гречанка необычного вида, которую звали Мукта. У нее были глубокие карие глаза и довольно серьезное лицо, которое в любой момент могло озариться ослепительной улыбкой. Мукта задала мне несколько вопросов: как меня зовут, откуда я родом и меди-

тировала ли я когда-нибудь до приезда в Индию. Если это было испытание, то, должно быть, я его прошла, поскольку она сказала: «Хорошо. Приходи на встречу с Ошо сегодня вечером. Незадолго до *даршана* обязательно прими душ, воздержись от использования духов или средств с сильным запахом и не надевай шерстяную одежду». Очевидно было, что Ошо страдает от аллергии на любые сильные запахи и шерсть.

Именно так в этот вечер я оказалась у ворот Лао-Цзы Хаус. Я отмылась дочиста и, как надеялась, не источала никаких запахов. Было около половины седьмого, и я испытывала некоторое волнение, поскольку видела ворота Лао-Цзы во сне в Мюнхене: Ошо стоял у ворот и, когда я подошла, открыл их, взял меня за руку, и мы вместе пошли по дорожке. Я с изумлением обнаружила, что ворота и дорожка были в точности такими, как в моем сне: это были двустворчатые железные ворота с узором, и открывались они на посыпанную гравием тропинку, над которой возвышались огромные деревья. В сгущающихся сумерках дорожка казалась очень манящей и таинственной.

Когда меня пропустили через ворота, и я вместе с Говиндасом и шестью или семью другими людьми пошла вперед по дорожке, мое сердце неистово колотилось. Мы обошли дом с одной стороны, повернули за угол и оказались на просторной веранде с полом, выложенным небольшой квадратной плиткой. Снимая туфли на входе, я увидела Ошо – он сидел



в кресле на небольшом возвышении в дальней части веранды, – и внезапно у меня возникло ощущение, что мой ум больше не думает, как обычно. С этого момента все как будто стало преувеличенным. Каждая мысль, приходящая мне на ум, была похожа на написанное громадными буквами название фильма – я будто стояла перед огромным экраном и наблюдала спроецированные на него мысли. Я чувствовала, что вхожу в невероятно мощное заряженное энергией поле, и напоминала сама себе героя-исследователя из фантастического рассказа, который вдруг оказался в совершенно ином измерении. Как еще мне это описать? Ощущение было такое, как будто я проникаю в пульсирующую сферу – я внезапно открыла дверь в космос, просто вхожу в него, и там нет ничего, кроме меня и человека, сидящего в кресле.

Больше ничего не имело значения. Больше никто не имел значения. Не имело даже значения то, как я себя веду. Все, что имело значение, абсолютно и в наивысшей степени, – это настоящий момент. Я чувствовала свой каждый вдох и выдох, чувствовала биение своего сердца, видела свои мысли. Это само по себе было таким ярким переживанием, что его одного хватило бы до конца моих дней.

Прежде чем сесть, я подошла к Ошо и прикоснулась к его ногам. Когда я встала и посмотрела ему в глаза, я почувствовала, как будто смотрю в глаза пустоты. Однако в этой пустоте я могла ощутить только полнейшее приятие. Впервые в жизни я почувствовала себя совершенной. Я чувствовала,

что, какой бы я ни была и что бы ни делала, это абсолютно нормально. Я, конечно, уже знала, как выглядит Ошо – его бородатое лицо смотрело на меня с десятков стен. Я также знала, что на нем будет простая накрахмаленная белая роба с воротником-стойкой. Но то, чего я не могла узнать до этого момента, – это какова сила воздействия его энергии и его любви. Он выглядел так, как будто сидит здесь уже целую вечность и просто ждет меня. Затем он улыбнулся мне и сказал: «Привет, Рада. Вот ты и приехала». Ни больше, ни меньше.

Я подумала: «Если я так себя чувствую рядом с этим человеком, значит, я нашла то, чего ищу». Уже не помню, что еще произошло во время этой первой встречи, – задавала ли я какой-то вопрос, и что он ответил, – поскольку в последующие несколько дней мне представилось несколько возможностей встретиться с Ошо, и эти воспоминания смешались в моей голове.

То, что до сих пор остается со мной с той первой встречи, более, чем что-либо, – это глубокое переживание приятия. До того момента я даже не осознавала, что не принимаю себя такой, какая я есть, – я не принимала себя сама, и меня не принимали другие люди. Даже близкие. Не в такой мере. Не безусловно. Это ощущение приятия не сопровождалось никакими действиями – никто не гладил меня по головке и не говорил: «Хорошая девочка!» или что-то в этом роде, – и стало одним из самых главных ключей, не только для мо-

ей личной трансформации, но и в работе в другими людьми, которую я сейчас провожу. По сути дела, это основной принцип Тантры, поскольку в тантрическом видении принимается все – вся вселенная во всех ее измерениях, от земли до неба, от мирского до священного. Очевидно, что такое видение невозможно, если вы, прежде всего, не принимаете себя.

Первая встреча с Ошо стала для меня также инициацией в мою работу, и это ощущение в последующие несколько дней продолжало углубляться, поскольку каждый раз, когда я его видела, я чувствовала, что получаю новый ключ. Например, несколько дней спустя я присутствовала на *даршане* и слышала, как Ошо разговаривает с сидящим перед ним мужчиной средних лет. Не помню, в чем был его вопрос, но в какой-то момент Ошо предложил этому человеку закрыть глаза и поднять руки вверх. Затем он посмотрел на меня и попросил меня встать позади мужчины.

«Излей на него всю свою любовь», – сказал он мне, а мужчине предложил: «Двигайся вместе с энергией, и, если что-то произойдет, позволь этому произойти». Затем он прикоснулся к Третьему глазу сидящего мужчины.

Если бы у меня было время, чтобы что-то спросить, я бы задала множество вопросов: «Излить свою любовь? Как? Что именно я должна делать? И что, если у меня не получится? Что, если у меня нет никакой любви?»

Но, к счастью, у меня не было времени даже на то, чтобы подумать об этом, поскольку меня переполнило легкое и

естественное ощущение отдавания своей энергии. Это просто начало происходить само собой – она начала вытекать из моих рук, из моей груди, из моего живота, из моего сердца. И в этом процессе отдавания со мной произошло множество вещей. Их трудно описать, но я все же попробую. Я почувствовала, что как будто таю и растворяюсь – не могу сказать в чем. В тот момент, когда это происходило, во мне появилось очень сильное ощущение присутствия, похожее на глубокое чувство знания себя. Переживание было мощное, как электрический разряд, и через какое-то время я без сознания упала на пол. Это была смесь оргазмического блаженства и обморока. В этом не было никакого страха, только ликование и радость.

Это оргазмическое переживание стало для меня началом понимания себя и энергии, понимания связи между сексуальностью и медитацией, и выхода за рамки представлений, которые есть у большинства людей относительно секса. Несколько дней спустя я снова была на даршане. Я уже довольно искусно развила в себе талант выискивать вопросы, которые могла бы задать Ошо, поскольку те, кто не задавал вопросов, просто безмолвно присутствовали на даршане, сидя в группе других людей, не выходя вперед к Ошо и не получая его полного внимания. На этот раз я решила спросить его о статье про Тантру, которую прочитала в журнале «Саньяса» в Мюнхене, где он описывал два вида оргазма: обычную сексуальную разрядку и «долинный оргазм»,

для которого требуется более расслабленный и медитативный подход. Это затронуло мою личную проблему: оказавшись в Пуне, я осознала, что, хотя секс с Говиндасом прекрасен, я всегда чувствую некоторое разочарование, поскольку к тому моменту, когда у него происходит оргазм, оказываюсь не вполне «готова».

Поэтому я решила спросить Ошо: «У меня происходит „долинный оргазм“? И именно поэтому я не достигаю разрядки?»

Его ответ меня удивил. Отодвинув в сторону вопрос о «долинном оргазме» репликой, что я для таких вещей еще слишком молода, он дал мне четкие инструкции относительно того, как объяснить моему другу, что может помочь мне достичь оргазма. Он давал мне такие конкретные, такие практические рекомендации, как будто цитировал Мастерса и Джонсона<sup>4</sup>. Тот факт, что духовный Мастер уделяет столько времени тому, чтобы объяснить мне подобные вещи, стало еще одним важным ключом: это укрепило мое понимание того, что секс – не что-то отдельное от духовности, что в глазах просветленного существа все воспринимается как священное. Он сказал, что мне будет легче достичь клиторального оргазма, если во время секса я буду занимать позицию сверху. Тогда я смогу более активно двигаться и довести себя до пика сексуального возбуждения. Он объяснил, что я не

---

<sup>4</sup> Уильям Х. Мастерс и Вирджиния Е. Джонсон – американские ученые, изучавшие сексуальное поведение человека и написавшие об этом ряд книг.

должна ничего стесняться или как-то сковывать себя. Я могу также подсказать своему другу, как ласкать меня, чтобы я достигла оргазма, добавил он, но, если это невозможно, я могу, ничуть не смущаясь, доставить себе это удовольствие сама.

Затем Ошо в более общих словах говорил со мной о важности оргазма для роста человека: до тех пор, пока он не начинает получать оргазм, он не может полностью раскрыть свой потенциал – не только в сексуальности, но и в других измерениях жизни, поскольку оргазм выводит человека за пределы и дает проблеск чего-то большего, чем его обычное «Я».

Помню еще одно значимое переживание, которое случилось со мной во время этих ранних *даршанов*. Однажды вечером я сидела на даршане в группе восьми человек, как вдруг один молодой мужчина начал играть на гитаре музыку для Ошо. Это было необычно. Как правило, никто не делал ничего подобного. Но он попросил об этом Мукту с такой искренностью и убежденностью: «Все, чего я хочу, это спеть песню для Ошо», что ему предоставили такую возможность.

Уже не помню, какую именно музыку он играл. Помню, что я просто закрыла глаза, стала слушать музыку и ощутила, что мои органы чувств раскрываются на более высоком уровне восприимчивости, который мне был до сих пор незнаком. Я позволила музыке захватить меня на сто процентов, и тогда двери моего восприятия распахнулись, осо-

бенно двери слуха. Я почувствовала, что становлюсь одним целым с музыкой, с ночными птицами, щебечущими в саду, с пением сверчков и кваканьем лягушек, со всеми звуками, которые отзываются эхом в чувственной жаре индийской ночи. Я чувствовала, как моя кожа наслаждается нежным прикосновением легкого ветерка, проносящегося через веранду; я ощущала едва уловимый запах «королевы ночи» – цветка жасмина – где-то вдалеке; я осознавала также, что эта возросшая чувствительность погружает меня внутрь на какой-то более глубокий уровень. Это было удивительно, потому что меня воспитывали, внушая религиозную идею, что физические чувства – это опасное искушение, способ потерять себя во внешнем удовольствии, а не бесценные ворота, которые ведут человека глубоко внутрь, в медитацию.

Затем я ощутила, как мощный поток энергии, похожий на луч прожектора, заиграл на моем лице и теле. Я открыла глаза и увидела, что Ошо смотрит на меня в упор своими огромными пугающими глазами.

«Нет, это невозможно», – подумала я и немедленно снова закрыла глаза, погружаясь внутрь, в звуки, ласкающие мои органы чувств. Затем я снова почувствовала луч прожектора – на этот раз он был еще сильнее, – открыла глаза и снова увидела, что он смотрит на меня. Тогда я подумала: «Раз он смотрит на меня, мне придется смотреть на него». Поэтому я больше не стала закрывать глаза.

Тогда он сказал: «Рада, вставай и танцуй». С моей сторо-

ны не было ни «да», ни «нет», ни чего-либо в промежутке. Я просто заметила, что встаю и начинаю танцевать, прямо на веранде, превращаясь в танец, двигаясь с танцем, тотально погружаясь в танец, пока полностью не исчезаю в музыке, в звуках, в ощущениях, в чувствовании. Затем я осознала, что из глубины живота поднимается смех – я смеюсь, смеюсь и смеюсь, сама не зная почему, с восхитительным ощущением пробуждения, с ощущением абсолютной «правильности», с ощущением, что я вернулась домой. Потом я просто кружилась, кружилась, кружилась, пока в прострации не упала на пол к ногам Ошо.

Полагаю, мне простительно было думать, что этим блаженным переживанием завершилась моя инициация. Но мне предстояло сделать еще один шаг. Я уже влюбилась в тантрического мастера. Теперь мне предстояло влюбиться в тантрическое видение жизни.



# **Тантрическая медитация**

## **Секрет прикосновения**

Многим из нас трудно прикоснуться к собственному телу с любовью. Это удивительно, потому что на самом деле это очень просто и естественно: если вы любите себя, значит, любите и уважаете свое тело. Но общество запрещает нам прикасаться к себе, и маленькие дети быстро усваивают, что не должны себя трогать, за исключением разве что тех случаев, когда они поранились и тело нуждается в особом внимании.

Точно так же ограничивается прикосновение к другим людям. Мать может обнять ребенка, отец может в шутку «подраться» с сыном или дочерью, но это максимум допустимого, — этим ограничиваются прикосновения в ранние годы жизни, хотя именно в этот период формируется отношение ребенка к своему телу.

Если тело недополучает прикосновения, оно постепенно становится все менее и менее чувствительным. В Тантре эту чувствительность необходимо пробудить заново, иначе вы не сможете открыть тайны тела, особенно те, что связаны с чувствованием своей энергии ее движением.

Прикосновение к телу другого человека — это также прикосновение к его энергии. На еще более глубоком уровне оно может стать единением двух существ, двух душ. Прикасаясь

к вашему телу, я могу прикоснуться к вашему сердцу, физический контакт – это просто мост. Тогда мы уже не два отдельных существа, мы сливаемся в одно целое, и это единство включает все – не только вас и меня, но и все таинственное существование вокруг нас.

### ***Первая стадия***

- Сядьте лицом друг к другу приблизительно на расстоянии одного метра. Убедитесь в том, что вам удобно и ваше тело расслаблено. Вы можете быть обнаженными или частично одетыми. Мягкая фоновая музыка и приглушенный свет помогут вас создать правильную обстановку.

- Посмотрите друг другу в глаза. Ничего не нужно делать. Ничего особенного не нужно достигать или испытывать. Делайте это на протяжении приблизительно десяти минут.

### ***Вторая стадия***

- Придвиньтесь ближе к своему партнеру, чтобы ваши тела почти соприкасались. Закройте глаза и позвольте вашим пальцам прикоснуться к вашему собственному телу. Мягко поглаживайте себя – по кисти, по руке, по лицу, по всему телу. Не торопитесь. С изумлением исследуйте собственный ландшафт.

- Приблизительно через десять минут, не открывая глаза, протяните руку вперед к своему партнеру и начните мягко исследовать друг друга через прикосновение. Пусть прикосновение будет скорее чувственным, нежели сексуальным. Представьте, что ваши руки – это антенны сердца и что на

самом деле прикасаются друг к другу ваши сердца.

- Приблизительно через десять минут остановитесь, посидите в тишине, вернувшись к себе. Глаза не открывайте. Не двигаясь и не прикасаясь к себе, почувствуйте собственное тело изнутри, замечая все внутренние процессы и ощущения. Возможно, вы осознаете, что ваше тело становится более чувствительным, более живым. Быть может, вы ощутите, что энергия начинает двигаться.

Когда вы будете готовы, перенесите внимание снова на партнера и позвольте своим рукам направлять вас в вашем исследовании. В правильный для вас момент соединитесь в любящем объятии, завершая упражнение.

# Глава 3

## Высшее понимание

*Махамудра находится за пределами всех слов и символов, но для тебя, Наропа, верного и серьезного, необходимо сказать следующее: пустота не нуждается в опоре,*

*Махамудра покоится на отсутствии чего-либо.*

*Не прилагая никаких усилий, но оставаясь расслабленным и естественным, можно разрушить эго и обрести освобождение.*

**Тилопа**

**«Песнь Махамудры»**



Было раннее утро, и я сидела на террасе Лао-Цзы Хаус, слушая, как один из учеников зачитывает сутру, которую будет комментировать Ошо. Это было драгоценное переживание – просто находиться там, безмолвно медитируя в группе полусотни саньясинов, вдыхать прохладный и бодрящий утренний воздух и слушать щебетание птиц в саду.

Все вокруг являло собой игру цвета. Еще неяркие лучи солнца пробивались сквозь ветви деревьев в саду, высвечивая и оживляя все оттенки зелени, в то время как я была окружена морем оранжевого. Ошо, одетый в простую белую робу, с закрытыми глазами сидел в кресле перед нами и слушал. Это было начало серии бесед по «Песне Махамудры», сутрам, которые тантрический мастер Тилопа рассказал в наставление своему ученику Наропе. Они оба принадлежали к древней индийской школе тантрического буддизма и преемственной линии четырех великих мастеров – Тилопы, Наропы, Марпы и Миларепы. Через несколько месяцев эта серия комментариев Ошо к «Песне Махамудры» будет опубликована в виде книги под названием «Тантра: высшее понимание».

Хотя к этому моменту я находилась в Пуне всего два месяца, я уже начала привыкать к ритуалу утреннего дискурса. Я им наслаждалась и ждала с нетерпением. Когда этим утром Ошо начал комментировать Тилопу, со мной случилось озарение. Ощущение было такое, как будто я всегда ждала, чтобы кто-то объяснил мне эти сутры, хотя я никогда их раньше не слышала. С первых же строк я почувствовала резонанс с этим древним мистиком, хотя и не знала, кто он такой.

*...Не прилагая никаких усилий,  
но оставаясь расслабленным и естественным,  
можно разрушить иго  
и обрести освобождение.*

Расслабленным и естественным... и духовным. Неужели это возможно? Если бы раньше кто-то спросил меня, что значит быть духовным, я бы сказала, что это значит быть жестким и неестественным. Потому что именно это я видела в Италии, когда ходила в церковь. Это было очень серьезное мероприятие. Необходимо было надеть свою самую лучшую одежду, вести себя «пристойно», принимать участие в продолжительных и занудных службах, которые проводили священники в изощренном облачении, – в этом не было ничего естественного или расслабленного. Мои представления о духовности в Индии были более или менее такими же. Я слышала рассказы о том, какую неестественную дисциплину навязывают себе йоги и *садху*<sup>5</sup>: о том, как они лежат на шипах, годами стоят на одной ноге, почти до смерти морят себя голодом, изламывают свои тела во всевозможных странных позах... и пользуются за это уважением.

Слушая эти сутры Тилопы, я поняла кое-что относительно своего внутреннего поиска. Раньше я думала, что ищу тишины и покоя, но, похоже, эти два слова – расслабление и естественность – более ясно выражали мои стремления. На самом деле меня не очень интересовал покой, по крайней мере я не могла сказать, что жажду умиротворения. Я была для этого слишком молодой и темпераментной. То, чего я действительно хотела, – это быть в мире с собой. Я хотела

---

<sup>5</sup> *Садху* – нищенствующий аскет.

быть по-настоящему естественной и чувствовать себя расслабленно с самой собой.

Многим людям, возможно, кажется, что быть естественным и расслабленным – это что-то не очень сложное и не особо духовное. Но задумайтесь об этом на мгновение. Все мы в подавляющем большинстве привыкли вести себя с оглядкой на других: мы постоянно проверяем, что думают о нас другие люди, прилично ли мы себя ведем и принято ли это делать в подобной ситуации. Мы подстраиваемся к окружающему нас обществу и стараемся ему соответствовать, чтобы быть им принятым. Корни этой привычки – в детстве. Именно в детстве формируется эго – наша личность и представление о том, какие мы. Это продукт наших взаимоотношений с другими людьми, нашей потребности жить с ними и получать их одобрение. Привыкнув к подобному поведению, уже трудно расслабиться и быть естественным. Вам когда-нибудь удавалось вернуть себе ту естественную простоту, которой вы обладали, будучи ребенком? Даже когда вы находитесь в ванной совершенно одни, дверь закрыта на замок и вы стоите перед зеркалом... действительно ли вы чувствуете себя легко с самим собой? Или же вы смотрите на себя с точки зрения того, что о вас могут подумать другие?

Возможно, вы смотрите на свое тело и думаете: «Я слишком толстый». Но кто так говорит? Кто создал тот стандарт, относительно которого вы сейчас измеряете себя и выносите суждения о своем теле? Такие мысли могут прийти к вам в

голову только потому, что вы сравниваете себя с другими. Ситуация становится еще более запутанной, потому что вы сравниваете себя с другими – но не с такими, какие они есть на самом деле, во плоти. Вы судите себя относительно некоего идеального тела, которого на самом деле не существует, – его можно найти только в модных журналах, в кино и на телевидении; это лишь дань моде, мечта. Опыт моей работы с сотнями людей показывает, что из-за такого привычного самобичевания внутри всегда возникает расщепление. Вы не позволяете себе по-настоящему быть самим собой. Вы всегда разделены на две части: на ту часть, которая естественна, хочет вести себя определенным образом и делать определенные вещи, и на внутреннего критика, который постоянно выносит суждения, делает комментарии по любому поводу и заставляет вас оглядываться на других.

Быть естественным и расслабленным – значит найти путь обратно к истинному, настоящему, нерасщепленному существу внутри себя. В то первое утро лекций по сутрам Тилопы меня пронзило это откровение: невозможно быть религиозным, пока не станешь самим собой. Естественность и религиозность неотделимы друг от друга. Если пытаешься быть кем-то еще, как можно надеяться на то, что ты обнаружишь свою истинную сущность?

Когда я впервые увидела Ошо на даршане, самым мощным моим переживанием было ощущение приятия – ощущение, что такая, какая я есть, я совершенна. Теперь то же



самое послание исходило от Тилопы. Будь естественным и расслабленным. Другими словами, с точки зрения Тантры, несовершенство совершенно.

Будучи очень эмоциональной и непосредственной молодой женщиной, я всегда отстаивала свое право быть самой собой, говорить то, что я хочу, и делать то, что мне нравится. И тем не менее мне не удавалось освободиться от необходимости соответствовать, приспосабливаться к представлениям других людей. Не удивительно, что мой ум постоянно терзал меня и заставлял стремиться к совершенству, становиться какой-то другой. Теперь я могла сказать уму, чтобы он заткнулся и оставил меня в покое.

«Можно разрушить иго и обрести освобождение». Какое иго? Во время этих лекций со мной случилось еще одно прозрение: мы думаем, что ум принадлежит нам самим, но, по сути дела, это творение общества, которое им же и программируется, когда мы еще маленькие. Поэтому с этих ранних пор и далее самым главным для нас становится безопасность и соответствие нормам поведения. Если мы не следуем этим нормам, созданным обществом, которое нас воспитало, мы начинаем бояться, что окажемся в изоляции, будем отвергнуты, не будем знать, как выжить и что делать.

Это и есть наше иго. Между нашим так называемым цивилизованным поведением и той безудержной жизненной силой, которая не приемлет ограничений, идет непрекращающийся конфликт. Говоря об этом, Ошо пояснял: «Мы

создаем брак потому, что жаждем безопасности. В поисках безопасности мы всегда идем по проторенной дорожке. Жизнь необузданна. Любовь необузданна. Бог абсолютно необуздан. Помните, Тантра говорит, что жизнь необузданна. Необходимо жить, не избегая никаких опасностей, никаких рисков – такая жизнь прекрасна, потому что в ней есть приключение. Не пытайтесь направить свою жизнь в какое-то определенное русло. Позвольте ей двигаться своим путем». Много лет спустя именно это стало одной из центральных тем на моих тантрических группах – теперь я помогаю людям понять, что жизнь, по сути своей, небезопасна. Но в то время, когда я слушала беседы по сутрам Тилопы и эти озарения стали для меня потрясением, мне пришлось разбираться со своими собственными представлениями о браке, об отношениях с мужчиной и безопасности. Если быть более конкретной, я была очень влюблена в Говиндаса и хотела родить от него ребенка.

Поскольку я виделась с Ошо через день, эта внутренняя неразбериха предоставляла мне хороший повод сесть прямо перед мастером, задать свой вопрос и заполучить его полное внимание: «Ошо, я так влюблена в Говиндаса. Я очень хочу родить от него ребенка».

Он посмотрел на меня очень серьезно и строго. Не думаю, что он когда-либо еще смотрел на меня подобным образом, ни до, ни после. Он спросил: «Ты сама счастлива, Рада?»

Этот вопрос настолько ошарашил меня, что мой ум за-

мер в ступоре. Я не могла ответить «да», поскольку пустилась в странствия и поиски именно потому, что чувствовала себя недовольной жизнью, по большому счету, несчастной. На самом деле я не была счастлива. Но в то же время мне было трудно сказать «нет», поскольку я только что заявила, что влюблена в Говиндаса, и это, в моем же собственном понимании, должно было делать меня счастливой. Поэтому я просто посмотрела на него пустым взглядом и ничего не ответила.

«Если ты несчастна, какой смысл рожать ребенка?» Он пояснил, что я буду просто передавать свои страдания и свой невроз другому человеческому существу. Сначала я должна сама стать счастливым и реализовавшимся человеком, а потом уже думать о детях. «Сейчас просто забудь об этом».

Это было похоже на трансплантацию мозга – безболезненную, но глубокую. Как это было принято в большинстве итальянских семей, я с самого детства ухаживала за другими детьми. У моих двоюродных братьев и сестер были сыновья и дочери, и я постоянно за ними приглядывала, ухаживала, кормила их, гуляла с ними и все такое. Естественно, я всегда считала, что у меня очень развитый материнский инстинкт.

Теперь же, впервые в своей жизни, я почувствовала: «Мне это не нужно». Ко мне пришло новое понимание. Материнский образ, с которым я себя отождествляла, отпал. Я увидела, что я и этот образ – совершенно отдельные вещи. Что еще более удивительно, мой материнский образ даже как будто

мешал мне в чем-то быть самой собой.

Вы, должно быть, замечали, что существуют люди, особенно женщины, которых влечет к любому ребенку, оказавшемуся поблизости, – не важно где. Они берут его на руки, тискают, играют с ним, смешат его и так далее. Другие люди делают то же самое с собаками, кошками и другими домашними питомцами. Это не значит, что у них есть настоящий контакт с ребенком или животным, что они действительно хотят взаимодействовать с этим существом значимым образом. В подавляющем большинстве случаев это просто привычка, роль, которую они выучили, прикрытие, которое избавляет их от ощущения небезопасности. В тот вечер я вдруг увидела, что я, пусть бессознательно, но восприняла этот материнский образ для того, чтобы быть полезной своей семье и чувствовать, что меня там принимают.

С этого момента и в течение длительного времени я не хотела касаться или брать на руки ни одного ребенка. Мне нужно было дать пространство пришедшему ко мне новому пониманию. Несколько позже мое отношение снова изменилось. Теперь у меня есть личный контакт с некоторыми детьми, и мне очень нравится держать их на руках. Других детей я иной раз просто не переносу. В любом случае, теперь это вопрос сознательного выбора, а не бессознательной привычки. Тот вечер стал для меня резким пробуждением от грез и романтических представлений о будущем с Говиндасом.

Тем временем меня продолжали зачаровывать лекции по сутрам Тилопы. Я очень ярко представляла себя сидящей у ног этого древнего мистика и получающей дар, который мастер может передать ученику, только когда между ними существуют глубокая близость и доверие. Каким бы ни был этот таинственный дар, я была готова его принять. Подобно Тилопе, Ошо теперь пел свою песню. Быть может, я могла стать его Наропой. По прошествии этих двух месяцев я чувствовала, что успешно прошла многие испытания, и думала, что мой ум избавился от сомнений и достиг медитативной ясности. Как же мало я тогда знала, если даже много лет спустя мой скептический ум находил столько хитрых способов вернуть себе утраченные позиции!

*Ничего не делай с телом – просто расслабься;  
крепко закрой свой рот и пребывай в молчании;  
опустоши свой ум и ни о чем не думай.  
Как полный бамбук, расслаблено пребывай в своем теле.*

Это была одна из медитационных техник, которую использовал Тилопа: уподобься полному бамбуку, опустошись, стань расслабленным, восприимчивым, освободись от жажды деятельности и желания чего-то особенного.

Звучит очень просто. Я думаю, что на самом деле это и есть просто, но в то же время непросто, потому что большинству из нас некомфортно с пустотой. Таково основное качество бамбука – он пустой, полный внутри, и я вижу, как

это отражает человеческую действительность. Мы состоим из плоти и крови, но в самом центре нашего существа мы пусты. Если нам удастся войти в контакт с этой пустотой, она сможет наполниться энергией, бесконечной энергией и тайной неизвестного. Это напомнило мне о том случае, когда Ошо попросил меня излить свою любовь, – вкус был тот же самый. По словам Ошо, «полый бамбук превращается в флейту, на которой начинает играть Божественное».

Я какое-то время экспериментировала с техникой «полый бамбук», впрочем, как и со многими другими методами. Но что захватывало меня больше, чем какая-либо техника или метод, как я помню, это та тантрическая атмосфера, которая зародилась во время лекций по «Песне Махамудры» Тилопы и окутала весь ашрам. У меня было ощущение: «Вот! Это оно! Это и есть мой путь».

С тех пор для меня было уже не важно, проводит Ошо беседы по Дзэну, буддизму, Дао, йоге или какому-либо другому духовному пути. Со мной навсегда осталось ощущение, что мой путь – это тантрический путь. В действительности в самом широком понимании Тантра настолько всеобъемлюща, что может включать в себя все эти пути.

Ученые индийские друзья объяснили мне, что слово «Тантра» пришло из санскрита, самого древнего индийского языка и прародителя многих европейских языков. Корень «тан» означает «растягивать», «расширять» или «делать прозрачным», а суффикс «тра» означает «средство» или «метод».

Таким образом, слово «Тантра» означает метод расширения или прояснения. Иными словами, любой метод, который помогает индивидууму пережить расширенное состояние сознания, это тантрическая техника. Это очень широкое определение, и, как я предполагаю, в далеком прошлом все духовные методы воспринимались в индийской культуре как тантрические. Например, в свое время Гаутама Будда был известен как «Великий тантрика», хотя он и не принадлежал к какой-то тантрической школе и лично не учил людей методам медитации, предполагающим трансформацию сексуальной энергии. Только когда религиозные секты начали разделять духовное и материальное, сексуальность и медитацию и ввели практику целибата, отречения и аскетизма, Тантра приобрела более узкое значение, указывающее на недействительный подход к духовности, в котором все воспринимается как священное.

Именно так слово «Тантра» приобрело значение «подход» – определенный подход к самореализации, особенно в сравнении с йогой. Йога воспринималась как более мужской путь, требующий усилия, борьбы, силы воли и дисциплины. Тантра считалась более женственным и пассивным подходом, в котором восприимчивость и принятие были главными ключами к трансформации. Третье значение этого слова, то самое, которое имеет для меня наибольший смысл, – это «нить»: я представляю невидимую нить, которая соединяет жемчужины ожерелья, поскольку, помимо всего проче-

го, Тантра – это невидимая передача традиции. Она переходит, как нить, от мастера к ученику, сплетая свой путь на протяжении столетий. Например, она была передана от Тилопы к Наропе, от Наропы к Марпе, от Марпы к Миларепе, и некоторые тантрические школы, созданные этой нитью преемственности, до сих пор живы. Я чувствовала, что точно так же ключи Тантры передаются от Ошо ко мне. Разумеется, я понимаю, что Ошо – не только тантрический мастер в том узком смысле, в котором понимается Тантра. Он проводил беседы по многим духовным методам, в особенности по Дзэну. Именно на нем Ошо сосредоточил наибольшее внимание в своих беседах в последние годы публичных выступлений.

Для меня, тем не менее, тот факт, что Ошо охватил столь многие и столь разные методы трансформации, является признаком того, что он действительно великий тантрика. Многие забывают, что Тилопа, который жил в северной Индии в одиннадцатом веке, использовал традиционные буддистские практики, тантрические техники, хатха-йогу и другие самые разнообразные методы. Он был дерзким новатором, которому были чужды условности, и даже был исключен из одного буддистского монастыря за то, что занимался любовью с женщинами.

Если Тилопу признают как тантрического мастера, я не вижу никаких проблем с тем, чтобы перенести тот же самый эпитет на Ошо, поскольку и тот, и другой разделяют самую



суть тантрического видения – целостность, недвойственный подход к жизни, принятие всех полезных методов расширения сознания, соединение священного и мирского, секса и сверхсознания. После всего сказанного я, однако, должна добавить, что, когда я только пришла к Ошо и в течение всего того времени, когда я была рядом с ним, я не намеревалась изучать Тантру как исторический, академический или интеллектуальный предмет. Скорее, я стремилась ее проживать, я дышала ею. Я впитывала ее каждой клеточкой своего тела. Понимание Тантры умом было лишь небольшой частью этого процесса. Как говорит Тилопа:

*Тот, кто цепляется за ум, не видит истины  
того, что находится за пределами ума.*

В то же самое время я начала замечать, в какие игры играет мой ум: став саньясинкой, я начала изображать из себя очень серьезного и преданного делу искателя. Безусловно, я была всецело поглощена медитацией, каждое утро делала Динамику, а по вечерам – другую технику, которая называется медитация Кундалини. Я также экспериментировала с медитационными техниками, которые Ошо давал на даршанах и во время лекций. Однако я не рассчитывала на долгие годы ученичества. В действительности я надеялась стать просветленной в течение нескольких недель или месяцев. Не удивительно, что уровень напряжения, серьезности и ожида-

ний был очень высок, и я еще не набралась достаточно опыта, чтобы понять, насколько подобное отношение само по себе мешает быть «расслабленным и естественным».

К счастью, Ошо был рядом и помог мне снова почувствовать землю под ногами. Помню, во время одного из дискурсов по «Песне Махамудры» Тилопы я настолько «отлетела», что почувствовала, как будто покинула тело и нахожусь за его пределами. Мое тело совершенно неподвижно продолжало сидеть на месте, с абсолютно прямым позвоночником, не шелохнувшись, без малейшего движения – и в то же время что-то во мне наблюдало за ним извне. Очевидно, что теперь, когда я могла рассказать Ошо об этом великом духовном переживании, мне предоставлялся очередной повод с ним увидеться.

Он посмотрел на меня и сказал: «Нет, нет, нет, это ерунда. Остайся здесь еще на какое-то время, подожди несколько месяцев, и тогда я научу тебя настоящим астральным полетам. Тогда ты действительно узнаешь, что такое астральные путешествия».

В течение нескольких недель я пребывала в воодушевлении. Рано или поздно я узнаю, что такое астральные путешествия. Затем, по прошествии какого-то времени, я потеряла интерес к этой эзотерической теме и увидела другой смысл в ответе Ошо. Мне стало ясно: он создает ситуации, которые привлекательны для наших умов, с тем чтобы мы соблазнились, дольше оставались в ашраме, дольше сидели и медити-

ровали и таким образом познали или, по крайней мере, прикоснулись к той внутренней пустоте, ради которой мы сделали это духовное паломничество в Индию. Поскольку ум – это неутомимое существо, которому постоянно нужна какая-то игрушка, Ошо иногда говорил об оккультных силах, или *сиддхах*, чтобы чем-то занять наш ментальный биокомпьютер. Он не поддерживал людей в их попытках изучать подобные вещи, он просто плутовал с нами – завлекал наши умы и занимал их этими предметами, в то время как настоящая работа происходила на совершенно другом уровне.

За исключением того раза, когда я спросила Ошо о своем желании родить ребенка, он всегда подшучивал над моими вопросами. Не важно было, что я говорю, пришла ли я с очень серьезной проблемой или наполовину выдуманным духовным переживанием, он всегда шаловливо посмеивался, растворяя мою серьезность своей улыбкой. Со временем я поняла, что чувство юмора – один из драгоценнейших ключей на моем новонайденном тантрическом пути, поскольку оно не позволяет раздуваться моему духовному эго. Это не означает, что Ошо обесценивал искренность, с которой я погружалась в медитацию. Наоборот, он всячески ее поощрял. В то же время он старался убедиться в том, что во мне не начинает развиваться серьезный подход к духовности, который может сделать меня «жесткой и неестественной».

Именно во время серии бесед по Тилопе я познакомилась со своей любимой медитационной техникой всех времен. Я

до сих пор ее практикую и передаю участникам своих семинаров. Она называется *Латихан* и была разработана в начале прошлого века индонезийским мистиком по имени Бапак Субуд, чье учение впоследствии превратилось в организованное и охватывающее весь мир движение под названием «Субуд». На самом деле Латихан не является новым методом. Это, по сути, повторное открытие очень старой техники, появившейся в Индии и являющейся одной из древнейших тантрических медитаций. Для меня такое ее происхождение несомненно, поскольку Латихан воплощает собой тантрические принципы отпускания контроля и восприимчивости к энергии. Этот метод помогает отставить ум в сторону и позволить тончайшим энергиям в теле разговаривать с вами. Существует глубокая связь между Латиханом и тем смыслом, который вкладывал Тилопа в слово «Махамудра». Он обозначал этим словом встречу индивидуума и Божественного, растворение искателя в оргазмическом единстве со всем сущим, или Целым.

Влюбленные испытывают нечто подобное, но в гораздо меньшей степени, когда вместе достигают оргазма. Подлинный оргазм погружает их так глубоко внутрь, что уже воспринимается не как физическое ощущение, а как энергетическое или электрическое явление, в котором мужчина и женщина растворяются и тают друг в друге. Точно так же медитация Латихан позволяет медитирующему без помощи партнера раствориться в Существовании, почувствовать

вкус Махамудры, наивысшего оргазма. Такое переживание глубоко очищает существо практикующего. Как говорит Тилопа:

*В Махамудре сжигаются все грехи,  
в Махамудре освобождаешься от мирской кабалы.*

Такова сила факела Дхармы. Ошо, как обычно, вывел этот метод на новый уровень, сказав, что Латихан незавершен, и добавил к нему медитацию «Молитва», создав, таким образом, медитационную технику продолжительностью один час, которой дал очень подходящее название «Махамудра». Конечно же, я с нетерпением ждала возможности ее попробовать. Вскоре мне эта возможность представилась. В один из дней «Махамудра» была внесена в расписание медитаций и назначена поздно вечером после даршана. Во время беседы мы уже получили инструкции по этой технике и более или менее знали, что делать.

Я стояла в расслабленной позе, с закрытыми глазами, чувствуя, что прикосновение моих босых ног к каменному полу дает мне надежное ощущение заземления. Я не сходила с места и не двигалась, а просто укоренилась на одной точке, немного отведя руки в стороны от тела, чтобы ощущать простор и свободу. Я слегка приоткрыла рот, чтобы эта часть моего тела, обычно довольно напряженная, тоже могла расслабиться. Я всегда старалась убедиться в том, что никакая

часть моего тела не ощущается как жесткая. Мне снова пришла в голову фраза «естественный и расслабленный».

Медитация проходила на площадке по другую сторону от Кришна-Хаус, и нас было около тридцати человек. Для такого небольшого пространства народу было довольно много, но никто никого не касался и никоим образом не взаимодействовал. Как и подавляющее число медитаций, это было исключительно личное переживание. Как и было сказано в инструкции, я просто пребывала в ожидании, обращая внимание на любые ощущения в теле. Я как будто вслушивалась или вглядывалась – а может быть, и то, и другое – и это мгновенно переместило мое внимание с внешнего мира на внутренний. Одного этого простого действия оказалось достаточно, чтобы погрузиться в медитативное состояние. Вскоре я почувствовала едва уловимое подрагивание в теле и, поддавшись ему, обнаружила, что моя спина прогибается, голова запрокидывается назад, а руки медленно плывут вверх.

Все, что мне нужно было делать, – это позволить движениям начаться и следовать за ними, отставляя контролирующий ум в сторону. Это скорее напоминало очень пассивное содействие. Я явно не руководила этим спектаклем, а следовала за энергией и за тем, как она двигалась в моем теле. Наблюдать за происходящим было удивительно, потому что общее впечатление было такое, как будто мое тело хочет разгрузиться. Как правило, мы пребываем в ограниченном количестве поз, например сидим за столом или на стуле в течение

ние длительного времени, и это создает напряжение в теле. Поэтому, когда я отпустила контроль, мое тело начало двигаться таким образом, что стало высвобождать это напряжение. Это был очистительный процесс, своего рода катарсис. Он не был похож на Динамику, где эмоции выбрасываются через крик, вопли и плач; это был гораздо более тонкий процесс. Я была потрясена, как такой мягкий метод может иметь такой мощный эффект.

Необычным и завораживающим переживанием было также то, что мое тело двигалось само собой, и я чувствовала себя в нем как человек, который сидит в движущемся автомобиле на водительском месте, не прикасаясь к рулю. Я обнаруживала, что делаю медленные, грациозные движения, похожие на те, что делают на занятиях по растяжкам, только в замедленном ритме. В какой-то момент я замечала, что дрожу как лист, затем наблюдала, как мое тело начинает танцевать. Чем дальше, тем больше нарастало ощущение расслабления и тем больше пространства ощущалось внутри, напоминая мне состояние полого бамбука. Я все больше и больше понимала, что человеческая действительность на самом глубоком уровне – это пустота, внутреннее пространство, и оно представляет собой космос в миниатюре, точную копию гораздо большей пустоты, которая наполняет Вселенную, или Целое. Эта пустота, однако, не ощущалась как что-то негативное. Ей была свойственна восхитительная наполненность, своего рода оргазмическая радость. Так продолжа-

лось довольно долго – прошло сорок минут или целая вечность, мне было все равно – а затем мы перешли ко второй стадии, медитации «Молитва».

Следуя инструкциям Ошо, я опустилась на колени, подняла руки высоко вверх и в стороны, чувствуя, что мое тело приобретает форму чаши, готовой принимать. Это не было подношением или обращением к какому-то божеству, скорее, готовностью принять энергию и наполниться ею, приятием энергии от неба и передачей ее земле. Чтобы стимулировать этот процесс, я представила, что нахожусь под водопадом энергии, любви и света. Этого оказалось достаточно, и вскоре я почувствовала, что энергия действительно начинает изливаться на меня и наполнять меня экстазом. Так продолжалось несколько минут, а затем, когда я ощутила, что начала переполняться этой энергией настолько, что не могу этого больше вынести, я медленно опустилась вперед. Когда мои руки прикоснулись к полу, я отдала этот поток энергии земле.

Я проделала это семь раз, по разу для каждой из семи чакр – семи энергетических центров в теле, – наполняясь и снова опустошаясь. Ошо не объяснял, где находятся эти чакры, и не просил нас на них фокусироваться, он просто сказал, что, если мы проделаем это меньше семи раз, медитация останется незавершенной и мы, возможно, почувствуем себя беспокойно. Сделав семь поклонов, я легла лицом вниз, так чтобы мой живот прикасался к полу, и расслабилась. Медитация



закончилась, и меня переполнила внутренняя тишина.

Для меня медитация «Махамудра» оказалась простой, глубокой и естественной. Не думаю, что каждый, кто в тот вечер ее делал, испытывал точно такие же ощущения, – разным людям подходят разные техники, но для меня это было очень красивое и трансформирующее переживание. Оно напомнило мне об ощущениях на том даршане, когда Ошо попросил меня излить свою любовь на сидящего перед ним мужчину. Только на этот раз мастер не присутствовал рядом со мной и не изливал на меня свою любовь, как тогда. Ко мне пришла уверенность, что то же самое может случиться и в отсутствие мастера, может произойти само собой. Я так полюбила медитацию «Махамудра», что делала ее на протяжении года, а затем, когда начала проводить собственные тантрические семинары, стала передавать ее другим людям. В начале я сомневалась, смогут ли участники, не имеющие опыта медитации, быть затронутыми таким тонким методом, и с радостью обнаружила, что могут.

Тем временем, если вернуться в мои ранние дни в Пуне, серия бесед по Тилопе подходила к концу. Но есть еще один бриллиант в венце тантрического мастера, о котором я должна упомянуть:

# 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.