

ОШО

# ОШО



## КНИГА ЙОГИ

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРОСТРАНСТВА,  
ВРЕМЕНИ И ЖЕЛАНИЙ



**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Книга йоги. За**  
**пределами пространства,**  
**времени и желаний**  
**Серия «Путь мистика»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43620202](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43620202)*

*Ошо. Книга йоги. За пределами пространства, времени и желаний:*

*Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-9573-3498-9*

### **Аннотация**

«Книга йоги» Ошо – это руководство ко всем состояниям сознания во время занятий йогой и медитацией. В начале каждой главы Ошо приводит сутру, созданную им на основе знаменитых йога-сутр Патанджали. Это краткие высказывания о йоге, которые легко запомнить и удобно применять в ежедневной практике. Далее Ошо подробно комментирует трактат Патанджали и дает полное понимание загадочных слов мудреца. Читатели узнают о том, как правильно управлять своим телом и дыханием, какие позы наиболее удобны для тех или иных духовных практик и что нужно для полной концентрации. *«Йога – это способ познакомиться с сокровенной глубиной собственного существа, с*

*субъективностью своей души» (ОШО). Эта книга – продолжение бестселлера Ошо «Йога – новое рождение».*

# Содержание

Глава 1. Внутренняя гигиена и сила чистоты	9
Глава 2. Смерть для ограниченного	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Ошо**  
**Книга йоги. За**  
**пределами пространства,**  
**времени и желаний**

Osho

The Yoga Book: Beyond Space, Time and Desire

© Издательская группа «Весь»

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие просторства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*



*Сокращенное издание, составленное Samvedan в 2002 году по «Йога: наука души». Т. 6–10.*

*В начале глав приводятся сутры Ошо, подобранные Samvedan.*

# Глава 1. Внутренняя гигиена и сила чистоты

## Суры Ошо

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве.

Чем больше вы укоренены в теле, тем более вы удручены.

Чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче и радостнее становитесь.

**Вы должны понять, что вы – не тело, и затем вы должны понять, что вы – не ум.**

Величайшая сила, которая может пробудиться в вас, – это чувство бессмертия.

Ненасилие, нестяжательство, неприсвоение себе чужого и подлинность в бытии дают чистоту. Для Патанджали<sup>1</sup> это не моралистические концепции, об этом нужно помнить. На Западе этому всегда учили как правилам нравственного поведения, на Востоке – как внутренней гигиене, а не правилам. На Западе этому учили с альтруистической целью, но с точки зрения Востока в этом нет ничего альтруистического – это абсолютно эгоистично. Это ваша внутренняя гигиена.

---

<sup>1</sup> *Патанджали* – основатель Йоги, философско-религиозной школы (даршаны) в Индии II в. до н. э. – *Здесь и далее примеч. ред.*

на. Это дает вам чистоту, и благодаря чистоте невозможное становится возможным, недостижимое достигается. Благодаря чистоте уходит ваша грубость. Вы становитесь утонченным, чувствительным и мягким. Благодаря чистоте вы становитесь храмом божественного. Через чистоту посылается приглашение целому прийти и упасть в вас... и вот однажды океан приходит и падает в каплю.

Когда этому учат как моралистическим концепциям, как на Западе (или как в Индии учил Махатма Ганди), общее качество этого меняется. Когда вы говорите: «Нужно быть ненасильственным, потому что насилие вредит другим. Не причиняйте никому вреда. Человечество – это одна семья, и причинять боль – значит грешить», вы переводите все это в совершенно другое измерение. Патанджали говорит: «Будьте ненасильственными, это очистит вас. Не причиняйте никому вреда и даже не думайте о том, чтобы кому-то навредить, потому что, как только вы начинаете так думать, вы становитесь нечистыми внутри». Здесь вопрос не в другом, а в тебе самом. Конечно, когда кто-то ненасильственный, другие люди получают от этого пользу, но цель ненасильственного поведения вовсе не в этом. Это просто побочный продукт, тень.

Если вы ненасильственны из-за того, что нехорошо причинять вред другим, тогда вас нельзя назвать по-настоящему ненасильственным. Тогда вы просто хороший цивилизованный гражданин, но ничего религиозного в вашем существе

не произошло. Ваше ненасилие будет действовать как смазка между вами и другими людьми, ваша жизнь будет более гладкой, но не более чистой, – потому что цель меняет все качество. Цель не в том, чтобы защитить другого, – другой и так защищен, это другой вопрос, – цель состоит в том, чтобы стать чистым, так чтобы вы смогли, в конце концов, познать предельную чистоту.

Восточные религии остаются эгоистичными, потому что они знают, что другого пути нет, и когда кто-то эгоистичен, другие получают от этого огромную пользу. На самом деле альтруизм, настоящий, подлинный альтруизм возникает из глубокого эгоизма. Это не противоположности, они не противоречат друг другу: цветы альтруизма расцветают только в человеке, который стал глубоко эгоистичным. На самом деле, быть эгоистом – это естественно. А принуждать людей к чему-то другому – значит делать их неестественными, а все, что неестественно, – это не путь Бога. Все, что неестественно, является подавлением и не принесет вам чистоты.

Поэтому следует помнить: это не моралистические цели. На Востоке нравственности никогда не учили как самоцели, она является просто тенью религии. Когда человек приходит к религии, нравственность возникает автоматически, об этом не нужно беспокоиться. Об этом не нужно даже думать, это происходит само собой.

Так что это гигиенические меры. Они очищают вас, они дают вам внутреннее здоровье.

*Когда достигается чистота, у йогина возникает отвращение к собственному телу и нежелание вступать в физический контакт с другими.*

Тут есть некоторые трудности со словом *югунса*. Во всех текстах оно было переведено как «отвращение», потому что в английском языке нет эквивалентного слова. Но это вовсе не отвращение, это неверное слово. Само слово «отвращение» отвратительно. Думать, что у йога возникает отвращение к своему собственному телу, просто невероятно, потому что йоги всегда заботились о своем теле как никто другой. Они заботятся о своих телах так, как никто не заботится о своих телах. У них прекрасные тела. Посмотрите на Махавиру или Будду – их тела прекрасны, они очень пропорциональные, они словно симфония в материи. Так что нет, это невозможно, «отвращение» – неправильное слово, вот что нужно прежде всего понять.

*Югунса* означает не отвращение. У этого слова очень сложное значение. Существуют три типа людей. К первому типу относятся те, кто безумно влюблен в свое тело, по сути, одержим им. Особенно это относится к женщинам – они полностью ориентированы на тело. Посмотрите на женщину: она никогда не бывает счастливее, чем когда стоит перед зеркалом. Самолюбование – они часами могут крутиться перед зеркалом... одержимость. Нет ничего плохого в том, чтобы смотреть на себя в зеркало, но когда это происходит часами,

это уже похоже на одержимость. Это первый тип, который постоянно озабочен телом – настолько, что забывает, что он существует вне тела. Трансцендентное забыто, он становится только телом. Не он обладает телом, а тело обладает им. Это первый тип людей.

Второй тип прямо противоположен первому: он тоже одержим, но только в обратную сторону. Он против тела, оно ему противно: он разбил зеркало. Он постоянно причиняет своему телу боль миллионами разных способов, он его ненавидит. Первый любит свое тело до одержимости, а второй переходит в другую крайность – ненавидит его. Он готов совершить самоубийство.

Второй тип людей тоже встречается – они могут изображать из себя йогов, но они не йоги. Йог не может ненавидеть. И дело тут не в объекте: йог просто не может ненавидеть, потому что ненависть создает загрязнение. Вопрос не в том, ненавидите вы кого-то другого, или что-то еще, или свое собственное тело: что бы ни было объектом ненависти, ненависть создает нечистоту. Йог не может ненавидеть свое тело. Но именно такого рода извращенных йогов можно встретить на улицах Бенареса – они лежат на острых шипах или на гвоздях, истязая свое тело. Это полная противоположность женщины, наслаждающейся самолюбованием перед зеркалом.

Итак, существуют эти два типа, а между ними, точно посередине, находится третий тип, для которого Патанджали ис-

пользует слово *югунса*: он не испытывает отвращения к своему телу, но и не одержим им. Он находится в полном равновесии. Он заботится о теле, потому что тело – его средство передвижения. Он даже относится к телу как к чему-то святому. И так оно и есть: ведь его создал Бог, а как может быть нечестивым то, что создано Богом? Это храм. Его нельзя порицать. Но не стоит и слишком потакать ему – настолько, чтобы терять себя в нем.

Храм не должен становиться идолом, храм не должен превращаться в алтарь. Алтарь – это та сокровенная внутренняя часть, ради которой и построен храм. Не следует поклоняться стенам храма, но не нужно идти и в противоположную сторону – разрушать храм.

Нужна просто глубокая неотожествленность. Вы должны знать: «Я в теле, но трансцендентен по отношению к телу. Я в теле, но не тело. Я в теле, но не ограничен им. Я в теле, но также и вне его». Тело не должно быть ограничением – это просто убежище, и прекрасное убежище. Ему нужно быть благодарным, и нет никакой необходимости с ним бороться. Бороться с телом глупо, это ребячество. Его нужно использовать, и использовать правильно.

*Югунса* означает... если как-то перевести это слово, то я бы сказал так: йог свободен от иллюзий в отношении тела. Он не испытывает к нему отвращения – просто у него нет иллюзий. Он не думает, что через тело можно достичь блаженства, которого жаждет душа. Но он не думает и обратно-

го: что этого блаженства можно достичь через разрушение тела. Нет, он отбрасывает всякую двойственность. Он живет в теле как гость и относится к телу как к храму.

*Когда достигается чистота, у йогина возникает югупса по отношению к собственному телу и нежелание вступать в физический контакт с другими.*

Когда вы слишком сильно находитесь в теле, вам все время хочется контактировать с другими телами, вас влечет к контакту с другими телами – что вы называете любовью, но что любовью не является, а является просто похотью, потому что тело не может существовать в одиночку. Оно существует в связи и взаимодействии с другими телами.

Ребенок рождается из утробы матери, в течение девяти месяцев тело матери питает тело ребенка. Тело ребенка вырастает из тела матери подобно тому, как ветки растут из дерева. Конечно, когда ребенок готов, он выходит из утробы, но он все равно остается в глубоком контакте: от груди матери ребенок продолжает получать тепло ее тела – не только молоко – это является физической потребностью.

Если ребенок не получает тепла матери, он не будет здоровым, его тело всегда будет страдать. Он может быть обеспечен всем необходимым – едой, молоком, витаминами, – но если он будет лишен тепла женщины... Которое при этом должно передаваться очень любящим образом, потому что, если вы не любите человека, тогда нагревание возможно,

температура может перейти от вашего тела к другому человеку, но не тепло. Температура становится теплом благодаря любви. Тепло имеет качественно иное измерение. Это не просто температура, иначе вы могли бы согреть ребенка. Было проведено много экспериментов: ребенка помещали в комнату с центральным отоплением, но это не помогало. Тепло матери передает ему некоторую тонкую вибрацию любви: быть принятым, быть любимым, быть нужным. Это дает ему укорененность.

Вот почему мужчина постоянно, всю свою жизнь продолжает искать и искать женское тело, а женщина всю жизнь продолжает искать мужское тело. Противоположный пол привлекателен тем, что действует полярность тел – она дает энергию. Сама полярность создает напряжение и дает энергию. Вас это питает, вы становитесь сильными.

Это естественно, в этом нет ничего неправильного, но когда человек становится чистым – благодаря ненасилию, несотяжательству, подлинности, когда он становится все более и более чистым, фокус сознания смещается от тела к существу. А существо может оставаться в полном одиночестве.

Вот почему человек, сильно привязанный к телу, никогда не может быть свободным. Сама эта привязанность ведет его ко многим видам оков, ограничений. Вы можете любить женщину, вы можете любить мужчину, но в то же время в глубине души вы этому сопротивляетесь, потому что любовник – тоже рабство. Это вас калечит, отношения вас питают

и в то же время ограничивают. Вы не можете жить без него, и вы не можете жить с ним. Это проблема всех возлюбленных. Они не могут жить по отдельности и не могут жить вместе. Когда они разлучены, они думают друг о друге, когда они вместе, они ссорятся.

Почему так происходит? Механизм простой. Когда вы не с женщиной, которую любите и которая любит вас, вы начинаете чувствовать голод по теплу, которое исходит от женского тела. А когда вы с женщиной, вы больше не голодны, больше не испытываете голода, вы накормлены. Но вскоре вы пресыщаетесь. Вскоре вы начинаете чувствовать переизбыток – теперь вам хотелось бы отделиться и побыть одному. Все партнеры, когда они вместе, думают: «Как хорошо было бы побыть одному». А когда они остаются одни, то рано или поздно начинают ощущать потребность в другом и начинают представлять и мечтать: «Как хорошо было бы, если бы мы могли быть вместе».

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве. В этом вся проблема. Ваша сокровенная душа может оставаться одна – она как вершина Гималаев, одиноко стоящая на фоне неба. Душа растет, когда она одна, но тело нуждается в отношениях. Телу нужна толпа, ему нужно тепло, нужны клубы, общества, организации – везде, где вы среди других людей, тело чувствует себя хорошо. Душа может чувствовать голод в толпе, потому что она питается одиночеством, но тело чувствует себя хорошо.

В одиночестве душа чувствует себя прекрасно, но ваше тело начинает испытывать голод, жаждать отношений.

И в жизни, если вы этого не понимаете, вы становитесь очень и очень несчастными, без всякой необходимости. Если же вы это понимаете, то вы создаете ритм: вы удовлетворяете телесную потребность, и также вы удовлетворяете потребность души. Иногда вы вступаете в отношения, иногда выходите из них. Иногда живете вместе, иногда живете одни. Иногда вы становитесь вершинами, настолько одинокими, что даже идея другого отсутствует. Таков ритм.

В этом и заключается йога: как перевести фокус с тела на душу, с материи на нематерию, с видимого на невидимое, с известного на неизвестное – с мира на Бога. Как бы мы это ни называли, это нематериальная сфера. Изменение фокуса. Когда фокус полностью меняется, йог так счастлив в своем одиночестве, испытывает такое блаженство, что обычное стремление тела быть с другими мало-помалу исчезает.

*Когда достигается чистота, йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела: теперь он знает, что рай, который он искал, не может быть достигнут посредством тела, блаженство, о котором он мечтал, недостижимо через тело. Для тела это невозможно – через ограниченное вы пытаетесь достичь безграничного. Через материю вы пытаетесь достичь вечного, бессмертного. С самим телом все в порядке – это ваши усилия абсурдны. Так*

*что не сердитесь на тело, тело вам ничего плохого не сделало. Это то же самое, как если бы кто-то пытался слушать глазами – с глазами все в порядке, но просто глаза созданы для того, чтобы видеть, а не для того, чтобы слушать. Тело состоит из материи, в нем нет ничего нематериального. Оно состоит из смерти, оно не может быть бессмертным. Вы требуете невозможного. Не требуйте этого.*

В этом и заключается освобождение от иллюзий: йог просто понимает, что для тела возможно, а что невозможно. То, что возможно, – хорошо, а то, что невозможно, он и не просит. И он не сердится, он не ненавидит свое тело. Он заботится о нем, потому что тело может стать лестницей, оно может стать дверью. Оно не может стать целью, но оно может стать дверью.

«Йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела», и когда это происходит, «...возникает нежелание вступать в физический контакт с другими». Потребность в физическом контакте с другими постепенно исчезает. На самом деле, только в этот момент можно сказать, что человек вышел из утробы, не раньше.

У йога это желание исчезает, и с этим исчезновением он действительно рождается. В Индии такого человека называют «дваждырожденным», *двиджей*. Это его второе рождение, настоящее рождение. Теперь он больше ни в ком не нуждается, он стал трансцендентным светом. Теперь он может парить над землей, он может летать в небе. Он больше не

привязан к земле. Он стал цветком – и даже не цветком, потому что у цветка тоже есть корни в земле... он стал ароматом цветка. Он полностью свободен. Он летает в небе, на земле его ничто не держит. Его желание соприкоснуться с телами других людей исчезло.

*Благодаря ментальной чистоте появляются жизнерадостность, способность к концентрации, контроль над чувствами и способность к самореализации.*

Этот человек так счастлив, этот человек, который теперь не нуждается в контакте с другими людьми, так счастлив в своей свободе, так весел – он празднует, каждое мгновение его жизни – чистое наслаждение. Чем больше вы укоренены в теле, тем более вы удручены, потому что тело грубое. Это материя, она тяжелая. А чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче становитесь.

*Благодаря ментальной чистоте появляется жизнерадостность...* Если вы удручены, если вы всегда подавлены, если вы всегда несчастны, то непосредственно с вашим несчастьем ничего сделать нельзя. Все, что бы вы ни делали, окажется напрасным. Восток пришел к пониманию того, что если вы печальны, несчастны, подавлены, всегда чем-то обременены, то это не болезнь, это просто симптом болезни. А болезнь заключается в том, что вы, должно быть, слишком телесно ориентированы. Поэтому вопрос состоит не в том, как рассеять вашу тьму и сделать вас счастливыми, – вопрос

вовсе не в этом. Вопрос в том, как помочь вам освободиться от привязанности к телу, как помочь вам так, чтобы ваша связь с телом становилась все меньше и меньше.

Нужно устранить причину, а причина в том, что вы удручены в той же степени, в какой вы укоренены в теле. И вы будете жизнерадостны в той же степени, в какой вы не будете укоренены в теле. Когда вы полностью свободны от тела, вы становитесь ароматом, парящим в небе. Вы становитесь блаженными – это благословение, о котором говорит Иисус, то высшее благословение, о котором он постоянно говорит, это нирвана Будды. Махавира дал этому совершенно правильное название – он называет это словом *кайвалья*, одиночество. Вы становитесь полностью независимыми и одинокими. Теперь вам ничего не нужно, вы достаточны сами по себе. Такова цель, но эта цель может быть достигнута лишь в том случае, если вы будете двигаться очень осторожно и не будете возиться с симптомами.

Никогда не лечите симптом, не тратьте время на лечение симптома, всегда идите к причине.

Это не гипотеза, и это не теория – йога не верит в теории, и Патанджали – не философ. Он настоящий ученый внутреннего мира, и все, что он говорит, он говорит, потому что миллионы йогов испытали это на себе. Все, что он говорит, так и есть, без исключений. Вы могли наблюдать это и в обычной жизни. В обычной жизни точно так же: если вы будете внимательны, вы заметите, что всякий раз, когда вы чувствуете

себя жизнерадостно, вы забываете про тело. Всякий раз, когда кто-то бодр и весел, он забывает свое тело, и всякий раз, когда кто-то грустит, он не может забыть про тело.

На самом деле Аюрведа дает самое значимое определение здоровья, никакая другая медицинская система во всем мире не дает такого определения. По сути, у западной медицины нет определения здоровья. Самое большее, что они могут сказать, это: когда у вас нет болезней, тогда вы здоровы. Но это не определение здоровья. Какое же это определение здоровья, когда вы используете болезнь, чтобы определить здоровье? Вы говорите: «Когда у вас нет болезней, вы здоровы». Это отрицательное определение, не положительное. А Аюрведа говорит: когда вы бестелесны, вы здоровы. И это действительно невероятно красиво. *Видеха*: когда вы не чувствуете своего тела, когда вы практически не тело.

Можете сами понаблюдать: голова обнаруживается только тогда, когда появляется головная боль. А иначе кто помнит про голову? Вы никогда не осознаете свою голову. Головная боль приносит осознание, а в другое время вы как бы без головы. И если вы постоянно помните про свою голову, это означает, что что-то не так. Когда дыхание здоровое, вы его совершенно не осознаете, но когда что-то идет не так – астма, бронхит, какие-то проблемы, – тогда вы осознаете. Тогда дыхание происходит с большим шумом, со звуками и прочим, и вы не можете о нем забыть. Когда ваши ноги устали, вы осознаете, что они у вас есть. Только когда что-то идет не

так, вы начинаете это осознать. А если все функционирует прекрасно, вы об этом забываете.

Таково определение здоровья: когда вы полностью забываете тело, вы здоровы. А кто может полностью забыть про тело? Только йог.

*Благодаря ментальной чистоте появляется жизнерадостность, способность к концентрации.* Люди пытаются концентрироваться, оставаясь укорененными в теле, – тогда концентрация очень трудна, почти невозможна. Вы не можете сосредоточиться ни на минуту. Ум колеблется, возникают тысячи мыслей, и вы сами не замечаете, как переключаетесь на что-то другое: начинаются грезы. Всякий раз, когда вы хотите сосредоточиться на чем-то... это почти невозможно. Причина в том, что вы просто слишком сильно укоренены в своем теле. Если смотреть через тело, концентрация невозможна. Но если смотреть за пределы тела, тогда концентрация становится очень легкой...

Способность к концентрации появляется у чистого человека с чистым телом, с чистым сознанием.

*...контроль над чувствами...* Это следствие, запомните. Контроля над чувствами невозможно достичь путем практики. Если вы будете его практиковать, вы никогда его не достигнете. Это просто происходит. Когда основная причина устранена – если вы больше не отождествляетесь с телом, тогда возможен «контроль над чувствами». Тогда все оказывается под вашим контролем. Тогда, если вы хотите думать, вы

думаете, а если не хотите думать, вы просто говорите уму: «Остановись». Это механизм, который вы можете включать и выключать, но для этого нужно быть хозяином. А если вы не хозяин и будете пытаться стать хозяином, вы только создадите еще больше путаницы и неприятностей для себя, и вы будете снова и снова терпеть поражение, а чувства будут продолжать главенствовать. Это не способ их завоевать. Чтобы их завоевать, нужно растождествить себя с телом. Вы должны осознать, что вы не тело, и затем вы должны осознать, что вы не ум.

Вы должны стать свидетелем всего, что вас окружает. Сначала первый круг – тело, затем второй круг – ум, затем третий круг – сердце. И затем, прямо за этими тремя кругами, находится центр – вы. Если вы центрированы в себе, все эти три слоя будут следовать за вами. А если вы не центрированы, тогда вам придется следовать за ними.

*...контроль над чувствами и способность к самореализации.* Именно так человек становится готовым, способным реализовать себя. Каждый хочет реализовать себя, но никто не хочет следовать дисциплине – никто не хочет созреть. Все хотят, чтобы это произошло как по волшебству. Люди приходят ко мне и говорят: «Разве ты не можешь благословить нас, чтобы мы стали реализованными?» Если бы это было так просто, если бы моего благословения было достаточно, я бы благословил весь мир. Зачем благословлять каждого человека? Можно благословить сразу всех, и пусть весь мир

будет просветленным. В таком случае Будда бы уже сделал это, Махавира бы уже сделал это – с этим было бы покончено. Все уже стали бы просветленными.

*Но таким образом это сделать невозможно. Никто не может благословить вас – вы должны заслужить благословение. Вы должны пройти через глубокую дисциплину, вы должны изменить свой фокус бытия, вы должны стать соответствующими, вы должны стать подходящим инструментом. В противном случае иногда бывает так, что кто-то случайно натыкается на себя, но это становится для него шоком, и это ему не помогает. Это только разрушит вашу личность, вы можете сойти с ума. Через вас как бы проходит мощный ток, к которому вы не готовы, – и все пойдет не так. Даже взрыватель может взорваться. Вы можете умереть.*

Вы должны достичь чистоты, достичь неотождественности с телом, с умом, вы должны достичь определенного уровня свидетельства. Только тогда, только в таком соотношении становится возможным самопознание.

*Удовлетворенность приносит высшее счастье.*

Эта чистота в конечном итоге приносит удовлетворенность. Это слово – одно из самых глубоких, его нужно понять, почувствовать, впитать. Удовлетворенность означает, что, какой бы ни была ситуация, вы принимаете ее без ка-

ких-либо жалоб. И даже не только принимаете ее без жалоб, но и радуетесь, находясь в ней, и принимаете с глубокой благодарностью. Это совершенный момент. Когда ваш ум никуда не стремится, когда вы не просите никакого другого момента, никакого другого места, никакого другого способа бытия, когда вы совершенно ничего не просите, когда всякое стремление отпадает, вы просто здесь и сейчас, наслаждаетесь, как птицы, поющие на деревьях, как цветущие цветы, как звезды в небе; все воспринимается так: «это все, что есть, целое, совершенное, и это никак не может быть улучшено» – когда будущее отброшено, когда никакого завтра нет... есть удовлетворенность. Когда сейчас – это единственное время, бесконечное, тогда есть удовлетворенность, и в этой удовлетворенности, говорит Патанджали, наступает *высшее счастье*.

*Удовлетворенность приносит высшее счастье.* Так что удовлетворенность является дисциплиной йога – он должен быть удовлетворен. Если ничто не может вызвать в вас недовольство, если ничто не может вызвать в вас беспокойство, если ничто не может вытолкнуть вас из вашего центра, – наступает высшее счастье.

*Аскеза устраняет нечистоту, и когда тело и органы чувств становятся совершенными, пробуждаются физические и ментальные силы.*

Человек подобен айсбергу: только часть, малая часть, вид-

на на поверхности, большая же часть целого скрыта под ней. Или еще человек подобен дереву: настоящая жизнь заключается в корнях, скрытых под землей, а снаружи видны только ветки. Если вы обрежете ветки, появятся новые, потому что ветки не являются источником, но если вы подрежете корни, дерево погибнет. Только часть человека видна на поверхности, большая его часть скрыта. И если вы думаете, что видимый человек – это все, то вы сильно ошибаетесь. Тогда вы упускаете всю тайну человека, и вы пропустите двери внутри себя, которые могут привести вас к божественному.

Если вы думаете, что, зная имя человека, зная, из какой он семьи, зная его профессию – что он врач, или инженер, или профессор, – или зная его лицо, видя его фотографию, вы его знаете, то вы глубоко заблуждаетесь. Это только видимость, находящаяся на поверхности. Настоящий человек очень, очень далек от всего этого. Таким образом, вы можете быть знакомы с человеком, но, по сути, вы его не знаете. Что касается общества, этого достаточно, большего и не нужно. Такого поверхностного знания вполне достаточно для рынка, но если вы действительно хотите узнать человека, вам нужно заглянуть глубже. А единственный способ заглянуть глубже – это сначала заглянуть в себя.

*Пока вы не познаете неизвестное внутри себя, вы никогда не сможете познать никого другого. Единственный способ узнать тайну, которую представляет собой человек, – это*

*узнать тайну самого себя. За одними слоями скрываются другие слои и другие слои. Человек – это бесконечность. Чем глубже вы входите внутрь себя, тем глубже вы входите во все существование, а также в других людей, потому что центр один. Периферий миллионы, центр – один.*

Это тело совершенно неправильно используется. Вы плохо обращаетесь со своим телом. Вы не знаете его тайну. Это тело – не просто кожа, не просто кости, не просто кровь. Это большое органическое единство, большой динамизм.

Оно скрывает в себе множество тайн. Это тело – лишь первый слой из многих, всего у нас семь тел. Если вы заглянете глубже в это тело, вы обнаружите новое явление – за этим грубым телом скрывается тонкое тело. Когда это тонкое тело пробуждается, вы становитесь очень могущественными, потому что обретаєте определенные новые силы, другого измерения. Это тело может лежать в постели, а ваше тонкое тело при этом может двигаться. Для него нет никаких преград. На него не действует гравитационная сила Земли, и оно не ограничено временем и пространством. Оно может двигаться... оно может перемещаться куда угодно. Весь мир для него открыт. Для грубого тела такое невозможно.

Грубое тело – это просто поверхностное тело, своего рода кожа для других тел. Затем, за тонким, есть еще более тонкие тела – всего тел семь. Все они принадлежат семи различным планам бытия. Чем больше вы входите в свое собственное существо, тем больше осознаете, что это тело – не все. Но вы

сможете обнаружить второе тело только в том случае, если это тело станет чистым.

Йога не верит в истязание тела, это не мазохистская практика, но она верит в его очищение. Однако иногда очищение и истязание тела могут выглядеть одинаково, поэтому необходимо установить различие. Один человек может поститься и только мучить свое тело. Он может быть просто против собственного тела, у него могут быть суицидальные, мазохистские наклонности. Но другой человек может поститься и при этом не быть мучителем, не быть мазохистом, не пытаться каким-либо образом разрушить свое тело. Скорее, он пытается его очистить. Потому что через строгий пост тело достигает определенной чистоты.

Вы едите каждый день, без перерыва, вы никогда не дадите своему телу никакого выходного. И в теле накапливается много мертвых клеток, они становятся грузом – и это не только лишний груз, тяжесть, они еще и токсичны, ядовиты. Они делают тело нечистым. А когда это тело нечисто, вы не можете увидеть другое, скрытое за ним тело. Это тело должно быть очищено, оно должно быть прозрачным, чистым, и тогда вы внезапно осознаете второй слой – тонкое тело. Когда тонкое тело будет чистым, тогда вы осознаете третье тело, четвертое и так далее.

Пост очень помогает, но только вы должны очень хорошо осознавать, что вы не разрушаете свое тело. В вашем уме не должно быть никакого осуждения – с этим у нас проблема,

потому что почти все религии осуждают тело. Их основатели не осуждали тело и не отравляли его. Они любили свое тело. Они так любили тело, что всегда старались его очистить. Их пост был очищением.

Но затем пришли слепые последователи, не понимающие глубокой науки поста, и они начали поститься слепо. Они получали от этого удовольствие, потому что ум жесток. Ему нравится быть жестоким по отношению к другим, он наслаждается силой, потому что всякий раз, когда вы жестоки по отношению к другим, вы чувствуете себя сильным, могущественным. Но быть жестоким по отношению к другим опасно, потому что другой человек может отомстить. Тогда есть простой способ: быть жестоким по отношению к собственному телу. В этом случае никакой опасности нет – тело не может мстить. Тело не может причинить вам никакого вреда. Вы можете продолжать безнаказанно причинять вред собственному телу – реагировать некому. Все просто. Вы можете мучить его и наслаждаться своей властью – теперь вы контролируете свое тело, а не тело вас.

Если ваш пост агрессивный, насильственный, если присутствуют гнев и разрушительность, то вы упускаете главное. Вы не очищаете свое тело, на самом деле вы его разрушаете. Протереть зеркало – это одно, а разбить его – совсем другое. Очищать зеркало от пыли – совсем другое дело, потому что, когда зеркало будет чистым, вы сможете посмотреть в него – и оно будет отражать вас. Но если вы разобьете зеркало,

вы не сможете в него посмотреть. Если вы разрушите грубое тело, вы потеряете всякую возможность контакта со вторым, тонким телом. Очистите его, но не разрушайте.

Каким образом пост очищает? Когда вы поститесь, телу больше не нужно выполнять работу пищеварения, и тогда, в этот период, оно может заняться выведением мертвых клеток, токсинов. Это точно так же, как один день в неделю, в воскресенье или в субботу, у вас бывает выходной, и вы приходите домой и целый день убираетесь. Всю неделю вы были так заняты, что вам некогда было навести в доме порядок. Когда телу нечего переваривать, вы ничего не съели, начинается процесс самоочищения. Этот процесс начинается самопроизвольно – тело начинает выбрасывать все, что ему не нужно, что является лишним грузом. Пост – это метод очищения. Время от времени устраивать пост очень полезно – ничего не делать, не есть, просто отдыхать. Пейте как можно больше жидкости и просто отдыхайте, и ваше тело будет очищаться.

Иногда, если вы чувствуете, что вам необходим более длительный пост, вы можете поститься и дольше, но относитесь к телу с большой любовью. Если вы почувствуете, что пост каким-либо образом вредит телу, прекратите его. В том случае, если пост идет телу на пользу, вы начнете чувствовать себя более энергичным, более живым, помолодевшим, полным сил. Критерий должен быть таким: если вы замечаете, что становитесь слабее, если в теле появляется легкая дрожь,

знайте – это уже не очищение. Пост стал разрушительным. Прекратите его.

Но, вообще, нужно знать всю науку. На самом деле, поститься следует вместе с тем, кто постится уже давно и хорошо знает весь процесс, знает все симптомы: что происходит, когда пост действует разрушительно, и что происходит, когда он не действует разрушительно. После настоящего, очищающего поста вы почувствуете себя обновленным, моложе, чище, легче, счастливее, и ваше тело будет функционировать лучше, потому что теперь оно будет разгружено. Но поститься имеет смысл только в том случае, если вы неправильно питались. Если вы не ели ничего плохого, то поститься нет необходимости. Пост нужен лишь тогда, когда вы уже чем-то навредили своему телу, а мы все питаемся неправильно.

Человек потерял свой путь. Ни одно животное не ест так, как человек, у всех животных есть свои предпочтения. Если вы приведете буйволов в сад и оставите их там, они будут есть только определенную траву. Они не будут есть все подряд, они очень разборчивы. Они чувствуют, какая еда им подходит. Но человек совершенно потерялся, он не чувствует свою еду. Он ест все на свете. Невозможно найти ничего такого, что не ел бы человек в тех или иных местах. В одних местах едят муравьев. В других местах едят змей. Где-то еще едят собак. Человек ест все. Человек просто сошел с ума. Он не знает, что находится в резонансе с его телом, а что нет. Он совершенно запутался.

По своей природе человек должен быть вегетарианцем, потому что все его тело создано для употребления вегетарианской пищи. Даже ученые признают тот факт, что вся структура человеческого тела показывает, что человек не должен быть невегетарианцем. Человек происходит от обезьян. Обезьяны – вегетарианцы, абсолютные вегетарианцы. Если Дарвин прав, значит, человек должен быть вегетарианцем. Кроме того, существует определенный критерий, по которому можно судить, относится тот или иной вид животных к вегетарианцам или нет: это зависит от кишечника, от длины кишечника. У животных-невегетарианцев кишечник очень короткий. У тигров, львов кишечник очень короткий, потому что мясо – это уже переваренная пища. Для его переваривания не требуется длинный кишечник: процесс пищеварения уже был произведен другим животным, и теперь вы едите мясо этого животного. Оно уже переварено – зачем вам длинный кишечник? Но у человека один из самых длинных кишечников, и это означает, что он – вегетарианец. Такой кишечник рассчитан на длительное переваривание и большое количество экскрементов, которые нужно будет выводить.

Если человек не вегетарианец, если он все время ест мясо, его тело перегружено. На Востоке все великие медитирующие – Будда, Махавира – особенно подчеркивали этот факт. И дело не в концепции ненасилия – это второстепенный вопрос, – а в том, что, если вы действительно хотите

войти в глубокую медитацию, ваше тело должно быть невосомым, естественным, текучим. Ваше тело не должно быть ничем обременено, а тело невегетарианца очень сильно перегружено.

Смотрите, что происходит, когда вы едите мясо: когда вы убиваете животное, что происходит с животным? Что с ним происходит, когда его убивают? Конечно, никто не хочет быть убитым. Любая жизнь хочет продолжаться, и животное умирает не по доброй воле, очень неохотно. Когда вас кто-то убивает, вы умираете не по доброй воле. Если на вас нападет лев и убьет вас, что произойдет с вашим умом? Так вот, то же самое происходит, когда вы убиваете льва. Агония, страх, смерть, боль, тревога, гнев, насилие, тоска – вот что испытывает животное. По всему его телу распространяются боль, агония, насилие. И все его тело наполняется токсинами, ядами. Все железы его тела выделяют яды, потому что животное умирает очень неохотно. И затем вы едите это мясо – в нем содержатся все яды, которые выделились в теле животного. Сама энергия ядовита. И потом эти яды остаются в вашем теле.

Кроме того, мясо, которое вы едите, принадлежит телу животного, у которого было свое назначение. В теле животного существует определенный тип сознания. Вы находитесь на более высоком уровне, чем сознание животного, и когда вы едите мясо животного, ваше тело переходит на более низкий уровень, уровень животного. Тогда между вашим созна-

нием и вашим телом возникает разрыв, и возникает напряжение, возникает тревога.

Нужно есть то, что естественно – естественно для вас. Фрукты, орехи, овощи – ешьте их, сколько хотите. И вся прелесть этих продуктов состоит в том, что вы не сможете съесть их больше, чем нужно. Все, что естественно, всегда приносит удовлетворение, потому что насыщает ваше тело, насыщает вас. Вы чувствуете себя удовлетворенным. Когда что-то неестественно, оно никогда не приносит удовлетворения. Сколько бы вы ни съели мороженого, вы не почувствуете сытости. На самом деле, чем больше вы его едите, тем больше вам хочется. Это не еда. Ваш ум обманывают. Вы едите не в соответствии с потребностями тела, а просто ради вкуса. Управляющим становится язык.

Язык не должен управлять. Он ничего не знает о желудке. Он ничего не знает о теле. У языка есть своя задача: попробовать пищу. Конечно – и это единственное, – язык должен оценить, какая пища подходит для тела – моего тела, – а какая не подходит. Это просто сторож у дверей, а не хозяин. Но если сторож, стоящий у дверей, станет хозяином, тогда все перепутается.

Упражнения йоги предназначены для того, чтобы вывести все виды ядов, накопленных в организме. Упражнения йоги освобождают от них организм, и тело йога обретает естественную гибкость. Упражнения йоги отличаются от других упражнений – они не делают тело сильным, они де-

лают его более гибким. А когда ваше тело становится более гибким, вы становитесь сильнее в совершенно ином смысле: вы становитесь моложе. Эти упражнения делают ваше тело более жидким, более текучим, в теле не остается никаких блоков. Тогда все тело представляет собой органическое единство, со своим собственным ритмом. Это уже похоже не на шум на рыночной площади, а на оркестр. Полное созвучие внутри, никаких блоков – тогда тело чистое. Упражнения йоги могут очень хорошо помочь.

У каждого человека много всякого мусора в животе, потому что это единственное место в теле, где вы можете все подавлять. Другого места нет. Если вы хотите что-то подавить, вы делаете это в животе. Если, к примеру, вам хочется плакать – умерла ваша жена, или возлюбленный, или друг, но это выглядит нехорошо, выглядит так, как будто вы слабак, плачете из-за женщины, то вы это подавляете. И куда вы отправляете этот плач? Естественно, вы отправляете его в живот. Это единственное доступное место в теле, единственное пустое пространство, куда вы можете все отправлять. Каждый подавляет в себе таким образом много разных эмоций: любовь, сексуальность, гнев, печаль, плач, даже смех. Потому что смеяться во все горло не принято – это выглядит грубо, вульгарно, вас сочтут невоспитанным. Вы все подавляете. И из-за этого подавления вы не можете глубоко дышать, вам приходится дышать поверхностно. Потому что, если вы будете глубоко дышать, все эти раны, все эти подавления нач-

нут высвободить свою энергию. Вы этого боитесь. Все бо-  
ются двигать животом.

Каждый ребенок, когда рождается, дышит животом. По-  
смотрите на спящего ребенка: его живот поднимается и  
опускается, но не грудь. Ни один ребенок не дышит грудью,  
все они дышат животом. Потому что они полностью свобод-  
ны, у них ничто не подавлено. У них пусто в животе, и эта  
пустота делает тело красивым.

Когда в животе накапливается слишком много подавлен-  
ний, тело разделяется на две части – нижнюю и верхнюю.  
Тогда вы – не одно, вы – два. Нижняя часть – это отброшен-  
ная часть. Единство утрачено, в ваше существо вошла двой-  
ственность. Теперь вы не можете быть красивыми, не можете  
быть грациозными. У вас два тела вместо одного, и между  
ними всегда будет существовать разрыв. Вы не сможете хо-  
дить красиво. Вам нужно каким-то образом нести свои ноги.  
На самом деле, когда тело одно, ноги несут вас. Но если те-  
ло разделено на две части, тогда вам приходится нести свои  
ноги.

Вам все время приходится тащить свое тело. Оно стано-  
вится для вас бременем. Вы не можете им наслаждаться. Вы  
не можете наслаждаться прогулкой, не можете наслаждаться  
плаванием, не можете наслаждаться быстрым бегом, потому  
что тело не одно. Чтобы все эти движения приносили вам  
удовольствие, ваше тело должно быть воссоединено. Нуж-  
но снова создать унисон: живот должен быть полностью очи-

Щен.

*Для очищения живота необходимо очень глубокое дыхание, потому что, когда вы глубоко вдыхаете и глубоко выдыхаете, из живота выбрасывается все, что в нем заключено. При выдохе живот освобождается. Вот почему так важна пранаяма, глубокое ритмичное дыхание. И акцент нужно делать на выдохе, чтобы все ненужное, что несет в себе живот, высвободилось из него.*

Когда в животе больше не будет подавленных эмоций, если у вас был запор, он внезапно пройдет. Когда вы подавляете в животе эмоции, это приводит к запору, потому что живот не может свободно двигаться. Вы его строго контролируете, вы не можете позволить ему свободу. Поэтому, если эмоции подавлены, у вас будет запор. Запор – это скорее психическое заболевание, чем физическое, оно больше связано с умом, чем с телом.

Но имейте в виду, я не разделяю ум и тело, это два аспекта одного и того же явления. Ум и тело – это не две вещи. На самом деле, даже неправильно говорить «ум и тело», правильнее будет сказать «ум-тело». Наше тело – это психосоматическое явление: ум является более тонкой частью тела, а тело является более грубой частью ума. И оба они оказывают влияние друг на друга, они идут параллельно. Если вы что-то подавляете в уме, тело тоже начнет подавлять. А когда ум все высвобождает, то и тело все высвобождает. Вот

почему я особое значение придаю катарсису. Катарсис – это процесс очищения.

Существуют разные виды аскезы: пост, натуральное питание, глубокое ритмичное дыхание, упражнения йоги, ведение все более и более простой, естественной, гибкой жизни; создавать все меньше и меньше подавлений, давать телу право слова, следовать мудрости тела. «Аскеза устраняет нечистоту...» Вот что я называю аскезой. «Аскеза» не означает истязать тело. «Аскеза» означает, что вы создаете в теле живой огонь, чтобы тело очистилось. Вы как будто бросаете золото в огонь – все, что не является золотом, сгорит. Останется только чистое золото.

*Аскеза устраняет нечистоту, и когда тело и органы чувств становятся совершенными, пробуждаются физические и ментальные силы.*

Когда тело станет чистым, вы увидите, как появится невероятная новая энергия, перед вами откроются новые измерения, внезапно откроются новые двери, новые возможности. Тело обладает огромными скрытыми силами. Как только оно освободится, вы не поверите, сколько всего в нем заключено, и все это так близко.

За каждым чувством есть скрытое чувство. У глаз есть скрытое зрение, некая пронизательность. Когда ваши глаза чистые, вы видите вещи не только такими, какие они есть на поверхности, но вы начинаете видеть их глубину. Откры-

вается новое измерение. Сейчас, когда вы смотрите на человека, вы не видите его ауру, вы видите просто его физическое тело. Но физическое тело окружено очень тонкой аурой. Тело окружает рассеянный свет. И тело каждого человека окружено аурой разного цвета. Когда ваши глаза чисты, вы можете видеть ауру, и по ауре вы можете узнать о человеке много таких вещей, которые не смогли бы узнать никаким другим способом. И человек не сможет обмануть вас – это невозможно, потому что его аура раскрывает все его существо.

К вам кто-то приходит с аурой нечестности и пытается убедить вас, что он очень честный человек: но его аура вас не обманет, потому что человек не может контролировать ауру. Это невозможно. У нечестной ауры один цвет, у ауры честного человека другой цвет. Аура честного, чистого человека идеально белая. Чем более человек нечист, тем больше белый цвет переходит в серый. Еще более нечист – цвет приближается к черному. Аура абсолютно нечестного человека абсолютно черная. Аура растерянного человека постоянно меняется, она никогда не бывает одинаковой. Даже если вы понаблюдаете за ним всего несколько минут, вы увидите, как его аура меняется. Человек в замешательстве. Он сам толком не знает, что он собой представляет. У него переменчивая аура.

Аура медитативного человека обладает очень спокойным качеством, его окружает тишина, невозмутимость. Если че-

ловек в тревоге, полон беспокойства, напряжения, такое же качество имеет и его аура. Человек, который очень напряжен, может попытаться улыбнуться, может придать своему лицу какое-то выражение, надеть маску, но, когда он придет к вам, его аура покажет вам реальность.

То же самое и с ушами. Так же как глаза обладают глубоким видением, уши тоже обладают способностью глубокого слышания. Тогда вы слышите не то, что говорит человек, а, скорее, слышите музыку. Вас больше интересуют не слова, которые он произносит, а тон, ритм его голоса... внутреннее качество голоса, которое говорит много таких вещей, которые никакие слова не смогут скрыть, изменить. Человек может пытаться быть очень вежливым, но его грубость будет в звуке его голоса. Человек может пытаться быть очень приятным, но звук его голоса будет показывать, насколько он неприятный. Человек может пытаться показать себя уверенным, но в его голосе будет звучать... качество неуверенности.

А когда вы можете слышать сам звук, когда вы можете видеть ауру, когда вы можете чувствовать качество человека, который находится перед вами, вы становитесь способны на многое. И все это очень простые вещи. Они начинают происходить благодаря аскезе.

Тогда проявляются более глубокие силы, которые йога называет *сиддхами* – магическими силами, чудесными силами. Они кажутся нам чудесами, потому что мы не понимаем их

механизм, как они действуют. Но если знать их механизм, то они перестают быть чудесами. На самом деле чудеса невозможны. Все, что происходит, происходит согласно законам. Просто закон может быть нам неизвестен, и тогда мы называем это чудом. А когда закон известен, никакого чуда нет.

Все чудеса происходят согласно скрытым законам. Йога говорит, что чудес на свете не бывает, потому что «чудо» означает то, что противоречит закону, а это невозможно. Как что-то может идти против всеобщего закона? Такой возможности нет. Скорее, просто люди не знают.

*Сиддхи* становятся возможными, когда вы достигаете большей чистоты и совершенства. Например, если вы можете перемещать свое астральное тело из грубого тела, вы сможете делать много вещей, которые будут выглядеть чудесными. Вы сможете посещать людей. Они будут вас видеть, но не смогут к вам прикоснуться. Вы даже сможете с ними разговаривать посредством своей астральной проекции. Вы сможете исцелять людей. Если вы действительно чисты, вы можете просто прикоснуться, возложить руки, и произойдет чудо. Вы будете окружены целительной силой – где бы вы ни оказались, исцеление будет происходить автоматически. Не то чтобы вы это делали, но просто сама чистота... вы стали проводником бесконечных сил. Но для этого нужно войти внутрь, нужно найти свое самое сокровенное ядро.

*Величайшая сила, которая пробуждается в вас, – это*

*чувство бессмертия. Это не значит, что у вас есть теория, система представлений, философия, что вы бессмертны, нет. Теперь у вас есть чувство, вы погружены в это – теперь вы это знаете. Это не вопрос какой-либо теории, это стало вашим знанием: смерти нет. Ваше тело исчезнет, оно распадется на составляющие его элементы, но ваше сознание не может исчезнуть. Ум разрушится, мысли разлетятся, тело распадется на элементы, но вы, свидетельствующее «я», останетесь.*

Вы это знаете, потому что теперь вы можете видеть свое тело из далекого-далекого космоса. Вы можете видеть свое тело отдельно от себя. Вы можете выйти из тела и посмотреть на него. Вы можете двигаться вокруг собственного тела. Теперь вы знаете, что, когда вы умрете, это тело будет оставлено, но не вы. Теперь вы можете видеть, что ваш ум функционирует просто как механизм, биокомпьютер. Вы – видящий, а не ум. Теперь ваше тело и ум продолжают функционировать, но вы больше не отождествляетесь с ними.

Вот величайшее чудо, которое может произойти с человеком: он узнает, что он бессмертен. Тогда страх смерти исчезает, а вместе со страхом смерти исчезают и все остальные страхи.

И когда исчезают все страхи, возникает любовь. Когда нет страха, есть любовь, – только в этом случае любовь становится возможной. Как может возникнуть любовь в охваченном страхом уме? Вы можете искать дружбы, вы можете ис-

кать отношений, но вы ищете их просто из страха, чтобы забыть себя, утопить себя в отношениях. Это не любовь. Любовь возникает лишь тогда, когда вы превзошли смерть. То и другое не может существовать одновременно: если вы боитесь смерти, как вы можете любить? Из-за этого страха вы можете попытаться найти себе компанию, но ваши отношения будут основаны на страхе.

Вот почему девяносто девять процентов религиозных людей молятся, но их молитва – не настоящая молитва. Они молятся не из любви, а из страха. Они обращаются к Богу из-за страха. Лишь в редких случаях один процент религиозных людей осознает бессмертие. Тогда их молитва исходит не из страха, а из любви, из чистой благодарности.

*Соединение с божественным происходит через самопознание – свадхья.*

Это очень важная сутра: «Соединение с божественным происходит через самопознание». Человек должен познать себя – это единственный способ достичь божественного. Патанджали не говорит: «Идите в храм». Он не говорит: «Идите в церковь». Он не говорит: «Совершайте ритуалы». Нет, все это не способы прийти к единству с божественным. Идите в себя – *свадхья*, самопознание, потому что оно, божественное, скрывается за вами, внутри вас. Оно – ваше самое сокровенное внутреннее ядро. Вы – храм, идите внутрь. Познавайте себя. Вы – потрясающее явление – изучайте се-

бя. Изучайте все, чем вы являетесь. И в тот день, когда вы полностью себя познаете, божественное вам откроется. Оно скрыто за вами, внутри вас. Оно – это вы в своей глубочайшей сущности. Так что вам нужно познать себя.

На самом деле, это «самопознание» означает то, что Гурджиев<sup>2</sup> подразумевает под «самовспоминанием». *Свадхьяя* Патанджали – это именно то, что Гурджиев называет «самовспоминанием». Вспомните себя и просто наблюдайте. Как вы общаетесь с людьми – наблюдайте. Отношения – это зеркало. Как вы общаетесь с незнакомыми людьми, как вы общаетесь с людьми, которых знаете, как вы общаетесь со своим слугой, как вы общаетесь с боссом, – просто продолжайте наблюдать. Пусть все отношения будут для вас зеркалом, отражением – наблюдайте, как вы меняете свои маски. Смотрите на свою жадность, смотрите на свою ревность, смотрите на свои страхи, смотрите на свои тревоги, на стремление обладать – продолжайте смотреть и наблюдать.

Не нужно ничего делать! Вот в чем вся красота этой сутры. Патанджали не говорит: «Делайте то-то или то-то!» Он говорит: «Познайте себя». Достаточно просто познания, осознания. И когда вы непосредственно познаете все свое существо, произойдет трансформация.

В разных настроениях: когда вам грустно – наблюдайте,

---

<sup>2</sup> *Георгий Гурджиев* – мистик, духовный учитель, писатель, чья деятельность была посвящена саморазвитию человека, росту его сознания и бытия в повседневной жизни, и чье учение среди последователей получило название «Четвертого пути».

когда вы счастливы – наблюдайте, когда вам безразлично – наблюдайте, когда вы потеряли всякую надежду – наблюдайте, когда вы полны надежд – наблюдайте, когда у вас возникает желание или разочарование... У вас бывают миллионы разных настроений – продолжайте наблюдать. Пусть каждое настроение будет окном, через которое вы можете заглянуть внутрь себя. В какой бы цвет радуги вы ни были окрашены, наблюдайте за собой. Когда вы одни – наблюдайте. Когда вы не одни – наблюдайте. Отправляетесь в горы, остаетесь в полной изоляции – наблюдайте. Идете на работу, в офис – наблюдайте, как вы меняетесь, в чем меняетесь.

Если вы будете все время наблюдать... Не прекращайте это наблюдение ни на мгновение. Будда говорил: «Когда вы ложитесь спать, наблюдайте. Когда чувствуете, что начинаете засыпать, продолжайте наблюдать, как вы засыпаете». Все время продолжайте наблюдать. Не позволяйте ничему пройти мимо вашего внимания. И само это самонаблюдение, самовспоминание все сделает. Вам не нужно спрашивать: «Что мне делать после того, как я понаблюдал?» Как только вы с полным вниманием посмотрите на свою ненависть, она исчезнет.

*И это является критерием: то, что исчезает под наблюдением, – грех, а то, что под наблюдением возрастает, – добродетель. Это единственное определение, которое я могу вам дать. Я не говорю: «Это грех, а это добродетель».*

*Нет, грех и добродетель не могут быть объективизированы. То, что растет под наблюдением, – это добродетель. То, что исчезает под наблюдением, – это грех. Гнев исчезнет под вашим наблюдением, любовь возрастет. Ненависть исчезнет, сострадание возрастет. Насилие исчезнет, молитва возрастет, благодарность возрастет. Таким образом, все, что исчезает во время наблюдения, является грехом. И больше ничего с этим делать не нужно, просто наблюдайте за ним, и оно исчезнет. Оно исчезнет точно так же, как если вы принесете свет в темную комнату, и темнота исчезнет. Комната не исчезает, исчезает темнота.*

Вы не исчезнете, если будете себя наблюдать. По сути, в результате наблюдения вы себя раскроете. Исчезнет только темнота: темнота гнева, темнота собственничества, темнота ревности – все это исчезнет. Останетесь только вы в своей первозданной чистоте. Останется только ваше внутреннее пространство – пустое, свободное от всего. «Соединение с божественным происходит через самопознание». Больше ничего не нужно – только осознанность.

*Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу.*

И потом, когда вы изучите себя, когда вы познаете себя... сдача. Тогда это станет очень просто. Тогда это не будет усилием. Сейчас, если вы захотите сдаться, это будет огромным усилием, и тогда сдача не будет полной. Если вы захотите

сдаться прямо сейчас, как вы сможете сдаться с ненавистью внутри? Как вы сможете сдаться с ревностью внутри? Как вы сможете сдаться с насилием внутри? Сдача возможна только тогда, когда вы абсолютно чисты. Только когда вы чисты – цветок чистоты, – вы входите в храм и сдаетесь.

Чтобы сдаться, нужно стать достойным этого, потому что сдача – это величайшее дело. Нет ничего более великого. Вы не сможете сдаться усилием своей воли, потому что воля и усилие принадлежат эго. А эго не может сдаться. Но когда вы продолжаете себя изучать, наблюдать себя, эго исчезает. Вы остаетесь, но «я» больше нет. Вы – безграничная пустота, в которой нет никакого «я». Вы – безграничная ественность, без всякого «я». Бытие есть, но эго больше нет – тогда сдача возможна.

*Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу.*

Полное просветление, самадхи: вы становитесь самим светом. Все исчезает. Вы остаетесь как энергия, а чистейшая форма энергии – это свет. Сейчас ученые, физики говорят, что, если что-то будет двигаться со скоростью света, оно станет светом. Если кирпич бросить со скоростью света, кирпич исчезнет – он станет просто светом, потому что при такой скорости все объекты исчезают, остается только энергия. Сейчас, только в этом столетии, ученые установили, что, вероятно, вся материя может быть преобразована в свет, в

энергию. Материя – это медленная энергия, свет – высоко-скоростная энергия.

Эго материально, это медленная энергия. И когда вы отказываетесь от него, сдаетесь, вы приобретаете скорость света. Тогда вы больше не являетесь твердым объектом, вы – невесомая энергия. А невесомая энергия не имеет ограничений, она безгранична. И невесомая энергия не может быть определена никаким другим способом, кроме как сказать, что это свет. В Библии говорится: «Бог есть свет». В Коране говорится: «Бог есть свет». В Упанишадах говорится: «Бог есть свет». Вы становитесь светом.

«Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу». Сначала идите путем самопознания, чтобы встретиться внутри себя с Богом. И тогда сдайтесь ему. Все, чем вы являетесь, – все это отдайте ему. Но помните, что сдача – это не усилие, поэтому вам не нужно беспокоиться о том, как сдать. Просто сначала вспомните себя, и тогда сдача последует как тень. Никакой техники, способа сдать не существует. Как только вы познаете себя, вы будете знать, как преклониться и сдать. А сдавшись, вы становитесь самим Богом. Борясь с целым, вы остаетесь уродливым эго. Сдаваясь целому, вы становитесь целым. Отпускание – вот высшая мантра.

Но в вашем уме может возникнуть жадность: «Зачем ждать? Почему бы мне не сдать прямо сейчас?» Вы не сможете. Вы сами являетесь препятствием – как вы можете

сдаться? Когда вас не будет, тогда произойдет сдача. Но пока вы есть, сдача невозможна. Не вы сдаетесь, а ваше исчезновение становится сдачей. Вы выходите через одну дверь, и через другую дверь входит сдача. Вы и сдача не можете существовать одновременно.

Так что запомните, вы не можете сдаться. Наблюдайте себя, так чтобы вы становились все чище, чище и чище – станьте настолько чистыми, чтобы почти ничего не осталось, только чистота, аромат – тогда произойдет сдача.

В этой сутре Патанджали просто говорит, что полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу. Он не говорит, как сдаться. И он не говорит, что нужно сдаваться. Он просто указывает на явление. Занимайтесь самопознанием, и вы встретитесь лицом к лицу с Богом. В результате самопознания вы войдете в храм, вы встретитесь с Богом, и тогда уже никаких проблем не будет. В тот самый момент, когда вы встречаетесь с Богом, происходит сдача. Это не действие, это событие.

# Глава 2. Смерть для ограниченного

Суры Ошо

**Поза должна быть такой, чтобы вы могли забыть свое тело.**

**Никаких усилий и сознание, сосредоточенное на бесконечном: так вы входите в асану.**

**Когда тело находится в покое, ощущение тела исчезает, когда ум находится в покое, ощущение ума исчезает.**

**Дышать вместе с целым, стать дыханием вечного и целого – это *пранаяма*.**

На днях я читал одну старую индийскую притчу – притчу о дровосеке. История такая: старый дровосек возвращался из леса, неся на голове большую тяжелую вязанку дров. Он был очень старый и уставший – он устал не только от повседневной рутинной работы, он устал и от самой жизни. В его жизни не было ничего особо хорошего, это было просто утомительное хождение по кругу. Каждый день одно и то же: рано утром он шел в лес, целый день рубил дрова, а вечером возвращался обратно в город с тяжелым грузом. Кроме этого ему нечего было вспомнить. Вся его жизнь состояла в этом. Ему было скучно. Жизнь не имела для него особого значения, он не видел в ней никакого смысла. В тот день он осо-

бенно устал и вспотел. Ему было тяжело дышать, неся груз и самого себя.

Внезапно он бросил свой груз – это было своего рода символическим действием. Такой момент наступает в жизни каждого человека, когда хочется все бросить. Он бросил не только вязанку дров – она стала для него просто символом: вместе с ней он бросил всю свою жизнь. Он упал на колени, посмотрел в небо и сказал:

# 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.