

OSHO



Главное – не раздумывай

Движение вглубь медитации

Личные беседы
с современным мистиком

ОШО



ВСЕ



**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)
Главное – не раздумывай.
Движение вглубь
медитации. Личные беседы
с современным мистиком
Серия «Путь мистика»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8924684

*Ошо. Главное – не раздумывай. Движение вглубь медитации. Личные беседы с современным мистиком: Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9573-1624-4*

Аннотация

Активные медитации Ошо уже несколько десятилетий известны искателям со всего мира. Они были созданы мастером, чтобы помочь медитирующим избавиться от напряжения и подавленных эмоций, которые так часто сопровождают человека в современном мире. В этой книге собраны записи личных бесед Ошо с участниками и ведущими терапевтических и медитационных групп. Отвечая на вопросы, Ошо делает комментарии и дает важные советы, помогая своим слушателям

подняться на новый уровень осознанности, понять случившийся опыт и продолжить движение в глубины медитации.

Содержание

Глава 1. Сотрудничай с любовью	6
Глава 2. То, что связано с личностью, и то, что связано с существованием	22
Глава 3. Когда гнев фальшив, смех тоже фальшив	29
Глава 4. Когда смерть – табу, страх возрастает	45
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Ошо

Главное – не раздумывай

Движение вглубь

медитации. Личные беседы

с современным мистиком

Перевод на русский язык Д. М. Буточкина (Swami Deva Svagato) под редакцией В. И. Тимшина (Swami Prabodh Vardhan)

*** * ***

Глава 1. Сотрудничай с любовью

Во мне все время происходят изменения... С тех пор, как я побывал на группе, я не знаю... Мне не хочется разговаривать, мне не хочется смеяться... Мне постоянно хочется плакать... *(Легкая усмешка.)*

Что бы ни происходило, принимай это и наслаждайся этим, и ничему не сопротивляйся. Если чувствуешь, что тебе хочется поговорить, разговаривай. Если чувствуешь, что тебе хочется помолчать, будь в молчании – просто двигайся за своими чувствами. Никогда не сопротивляйся, ни секунды, потому что, как только ты начинаешь сопротивляться, ты сразу оказываешься разделенным надвое – и это создает проблему, тогда вся твоя жизнь становится расщепленной.

Все человечество стало почти шизофреничным, потому что вас всегда учили сопротивляться тому, что происходит. Одна часть вашего существа хочет смеяться, а другая часть не позволяет вам этого делать; эти части начинают жить обособленно друг от друга, и тогда вы оказываетесь разделенными надвое. Вы создаете в себе победителя и проигравшего, вот так и возникает конфликт. Этот конфликт приводит к тому, что разрыв между этими частями все больше и больше увеличивается. Так что весь вопрос в том, как перекинуть мост через эту пропасть и как больше не создавать

подобный разрыв.

У людей дзен есть очень красивое высказывание. Они говорят:

Когда сидишь,
просто сиди,
когда идешь,
просто иди...
главное —
не раздумывай.

Что бы ты ни делал, делай это настолько тотально, насколько это возможно. Все должно делаться таким образом, чтобы в этом не было никаких усилий. Если ты гуляешь и испытываешь наслаждение от прогулки, хорошо! Если ты вдруг понимаешь, что у тебя больше нет желания или стремления двигаться, тогда немедленно сядь; ни один шаг не должен быть сделан против твоей воли. Не нужно заставлять себя двигаться. В подобном принуждении и заключен весь механизм эго, которое тобой манипулирует.

Буквально на днях я читал об одном христианском братстве, члены которого должны во время молитвы перетягивать себя ремнями; они так и называют их — «молитвенные ремни». А объясняют они это тем, что таким образом нижняя часть тела отделяется от верхней, то есть гениталии — от сердца. И они называют это «молитвенными ремнями»!

Это именно то, что религиозный ум делает с челове-

ством, – разделяет разум и душу на высшее и низшее. Но тело едино, в нем нет ни высшего, ни низшего. Кровь, которая только что циркулировала в ногах, в считанные секунды перемещается в сердце. Нет ни высшего, ни низшего, потому что тело – это единое органичное целое. Однако все религии разделяют его, и благодаря этому разделению человечество превратилось в сумасшедший дом.

Ты уже достаточно разделен, так что не продолжай это занятие. Это означает, что больше не должно быть никаких осуждений – как только ты начинаешь осуждать, начинается разделение. Например, ты можешь увлеченно беседовать с другом, и вдруг ты чувствуешь, что хотел бы замолчать, что ты готов оборвать беседу на середине фразы. Ну и закончи ее прямо на этом месте – даже не завершай фразу, потому что это будет противоречить твоему естественному желанию.

Но тогда появится осуждение. Каждый на твоём месте был бы смущен тем, а что подумают другие, если ты вдруг остановишься на середине фразы? Они не поймут тебя, если ты внезапно замолчишь. Поэтому ты так или иначе постараешься закончить предложение. Ты сделаешь вид, что тебе интересно, но в конце концов ты все равно сбежишь. Это очень дорого обходится, и поступать так нет никакой нужды. Просто скажи, что разговор больше не клеится, ты можешь извиниться и просто замолчать.

Сначала поступать таким образом, возможно, будет немного трудно, но постепенно люди начнут понимать, что

происходит. Не осуждай себя за то, что ты становишься молчаливым; не говори себе, что это нехорошо. Все хорошо! В глубоком принятии все становится блаженством. Именно так это и происходит – все твое существо хочет помолчать, так следуй за своим существом. Просто стань тенью своей внутренней целостности, и куда бы она тебя ни вела, ты должен следовать за ней, потому что нет никакой другой цели. И тогда ты почувствуешь, что на тебя нисходит невероятное расслабление.

Жизнь наполнена великой благодатью, но мы упускаем ее из-за этого конфликта. Благодать несет в себе красоту. Благодать – это просто аура, которая сопутствует тотальному расслаблению. Если ты двигаешься спонтанно, каждый момент сам решает, каким ему быть. Этот момент не собирает-ся ничего решать за следующий, и ты просто остаешься ничем не связанным и не ограниченным. Следующий момент сам решит за себя; у тебя не должно быть никаких планов, никаких моделей поведения, никаких ожиданий.

Довольствуйся тем, что есть сегодня, не планируй ничего на завтра или даже на следующий момент. Закончится сегодняшний день, и тогда завтрашний день придет свежим и невинным и откроется перед тобой без чьей-либо помощи. Он откроется сам собой, и в нем не будет никакого прошлого. Это и есть благодать.

Понаблюдай за цветком, который раскрывается утром. Просто наблюдай... это и есть благодать. Цветок не совер-

шает никакого усилия – он просто функционирует согласно своей природе. Или понаблюдай за тем, как просыпается кошка – без усилий, с присущей ей необыкновенной грацией. Вся природа пронизана благодатью, и только человек из-за своей разделенности утратил способность пребывать в благодати.

Просто двигайся и позволяй моменту самому решать за себя, не пытайся управлять им. Именно это я и называю «отпускаянием» – именно из этого все и случается. Так что дай этому шанс.



У меня сейчас взаимная любовь с моим другом, и со мной так много всего происходит. Столько новых переживаний... Я чувствую себя прекрасно, а иногда, может быть, и не слишком прекрасно. Но то, что я переживаю с ним, похоже на медитацию, только это гораздо сильнее всех моих предыдущих опытов медитации. Я чувствую, что теряю себя, я чувствую себя беспомощной, и меня интересует, должна ли я что-то делать с этим.

Нет ничего, что ты можешь *сделать*, так же как нет и никакой необходимости что-то *делать*. Единственное, о чем следует помнить, – это то, что ты должна пребывать в состоянии позволения, а оно больше похоже на не-делание, чем

на делание. Все прекрасное случается само по себе, оно не может быть сделано, но ты должна позволить ему случиться – ведь ты можешь и помешать этому.

Любое делание – это, в определенном смысле, создание барьеров. Для того чтобы случилось нечто реальное, нет никакой необходимости что-то делать. Ты появилась на свет, однако ты ничего для этого не делала. Случилось такое потрясающее событие, как рождение, – и безо всякого участия с твоей стороны. Ты росла – однако ты ничего не делала для этого; рост происходил сам собой.

Теперь ты влюбилась, но делала ли ты что-нибудь для этого? Вот почему используется выражение «упасть в любовь»¹ – ты ничего не можешь сделать с этим, ты просто падаешь! Ты можешь воспротивиться этому, ты можешь постараться не падать. Ты можешь стать твердой, суровой и непреклонной, и тогда ты, конечно, не «упадеешь в любовь». Но когда ты влюбляешься, ты ничего не делаешь для этого. Ты просто позволяешь себе быть одержимой и захваченной этим. Рождение случается, рост случается, любовь случается, а в один прекрасный день случится и смерть. Все это просто случается, и ты ничего не можешь сделать с этим.

Просто сотрудничай с тем, что происходит прямо сейчас... Например, сейчас ты пребываешь в любви, вот и сотрудничай с любовью. Я вижу, что многие люди не способны

¹ *To fall in love* (англ.) – влюбиться (дословно: *упасть в любовь*). – Здесь и далее примеч. перев.

сотрудничать с любовью. Довольно часто любовь оборачивается конфликтом и любящие становятся врагами. Они продолжают бороться, манипулировать друг другом и пытаться контролировать все, вплоть до мелочей, – это же абсурд!

Любящие должны взаимодействовать, их энергии должны соединяться. Если даже в наполненных конфликтами отношениях любящих посещают моменты блаженства, то представь себе, что может произойти, если вы будете сотрудничать друг с другом. Просто представь себе, что больше нет места конфликту: устанавливается глубокая гармония, так что вы превращаетесь в одно целое, и границы между вами становятся размытыми и неясными. Ты уже не видишь, где кончаешься ты и где начинается твой возлюбленный. Вы проникаете друг в друга так глубоко, что уже не знаете, где здесь чья территория и кто есть кто. А в глубокой любви случаются даже такие моменты, когда женщина становится мужчиной, а мужчина – женщиной.

Если такая гармония становится возможной, тогда все небо – ваше. И тогда это уже не просто проблеск; это становится вашим обычным состоянием. Мы так много всего упускаем безо всякой причины – нет необходимости упускать это. Есть необходимость только в глубоком понимании.

Иногда я обнаруживаю, что я действительно переживаю то, о чем ты сейчас говоришь, но иногда, когда мы вместе, я начинаю осознавать, что включается механизм страха со всеми его уловками, которые

отрезают... Понимаешь... все эти проделки ума
отрезают меня от происходящего...

Это естественно вначале, но ты просто оставайся внимательной, чтобы не взаимодействовать с этими проделками ума. Если ты испытываешь потребность в борьбе, то борись со своим умом, а если ты хочешь с чем-то взаимодействовать, то взаимодействуй со своим сердцем.

Всегда сотрудничай с сердцем и борись с умом, и продолжай это делать до тех пор, пока ум полностью не исчезнет и сердце окончательно не возьмет бразды правления в свои руки. То, что проделывает твой ум, это естественно, но если ты не будешь сотрудничать с ним, тогда со временем он исчезнет сам собой. Но если ты будешь продолжать подпитывать его энергией, он убьет твою любовь, потому что ум – это яд.

Твой друг скоро уезжает, но ты не должна беспокоиться о будущем. Пока он здесь, люби его эти три недели так глубоко, как только можешь. Это прекрасная возможность, потому что, когда время ограничено, любовь может стать очень интенсивной.

Есть один старый анекдот о том, как три путешественника приехали в Рим. Они отправились к папе римскому, который спросил первого путешественника: «Как долго ты собираешься пробыть здесь?» Тот ответил, что три месяца. «Ну, тогда у тебя есть возможность увидеть в Риме очень многое», – сказал папа. На вопрос, а сколько времени собирает-

ся провести здесь второй путешественник, тот ответил, что пробудет в Риме только шесть недель. Папа сказал: «Тогда ты сможешь увидеть здесь гораздо больше первого». Третий путешественник сказал, что будет в Риме всего две недели, на что папа ответил: «Да ты просто счастливчик, ведь ты увидишь здесь все, что только стоит увидеть!» Все трое были озадачены – они не понимали, что таков механизм ума.

Только подумай, если бы тебе предстояло жить тысячу лет, ты упустила бы очень многое, а все потому, что тогда ты постоянно продолжала бы откладывать все на потом. Но поскольку жизнь так коротка – всего семьдесят лет, – никто не может позволить себе откладывать все на потом. И все же люди откладывают – и тем самым наносят себе ущерб.

Представь, что кто-то приходит и сообщает, что тебе осталось жить всего один день. Что ты будешь делать? Будешь продолжать думать о совершенно ненужных вещах? Нет, ты забудешь обо всем! Ты будешь любить, ты будешь молиться, ты будешь медитировать – ведь у тебя осталось всего двадцать четыре часа. Ты не будешь откладывать на потом то, что действительно важно, что существенно.

И любовь, и медитация – это две основные и наиболее существенные вещи в жизни. Медитация означает быть собой, а любовь означает разделить свое собственное бытие с кем-то другим. Медитация дает тебе сокровище, а любовь помогает тебе поделиться этим сокровищем с другим. Они являются двумя самыми существенными моментами в жизни.

Все остальное второстепенно.

Так что будь тотальной эти три недели и сотрудничай со своим сердцем.

Что бы ни случилось, позволь этому быть. И ничего не планируй!



Я чувствую, что во мне сейчас все смешалось. У меня и до этого всегда было очень много сильных и постоянно конфликтующих между собой мыслей и чувств. Ты знаешь, бывает так, что я очень реально чувствую себя счастливым, таким счастливым, каким долгое время себя не чувствовал, но не проходит и двух часов, как я начинаю, причем так же реально, чувствовать себя подавленным, хотя вроде бы не случилось ничего особенного. Иногда я ощущаю такую реальную радость от того, что я здесь, и тем не менее в другие моменты я не могу дождаться, когда я отсюда уеду.

Я понимаю. Такое бывает; на определенной стадии это случается. На самом деле, не существует никаких внешних причин – ни для счастья, ни для несчастья; все это лишь отговорки. Постепенно каждый приходит к пониманию, что внутри него происходят постоянные изменения и что это не имеет ничего общего с внешними обстоятельствами. Это что-то внутри тебя, что-то вроде колеса, которое постоянно

вращается.

Просто наблюдай за этим – наблюдение само по себе прекрасно. Осознавая то, что происходит с тобой, ты чего-то достигаешь. Ты начинаешь понимать, что, хотя ты и свободен от внешних обстоятельств – ведь за пределами тебя ничего не случается, все же твое настроение в считанные минуты может измениться от счастливого к несчастному.

Это означает, что переживания счастья и несчастья являются твоими собственными настроениями, и они совершенно не зависят от чего-то внешнего. И это одна из важнейших вещей, которые нужно понять, потому что тогда многое может осуществиться. Итак, первое, что следует понять, это то, что твои настроения не зависят от внешних обстоятельств. И второе – что они находятся в зависимости от твоей неосознанности. Поэтому просто наблюдай и будь осознанным. Если приходит счастье, просто наблюдай за ним, но не отождествляй себя с ним. Когда приходит несчастье, снова просто наблюдай.

Это подобно наблюдению утром и вечером. Утром ты наблюдаешь, как встает солнце, и наслаждаешься этим. Когда солнце садится и опускается тьма, ты снова наблюдаешь и наслаждаешься.

Не используй слова «счастье» и «несчастье», потому что они несут в себе суждения. Просто наблюдай, не делая никаких заключений, – вот это настроение *A*, а это настроение *B*. Ты следишь за ходом моей мысли? Настроение *A* ушло, пришло

настроение *B*, а ты – просто наблюдатель. Внезапно ты осознаешь, что, когда ты обозначаешь счастье как настроение *A*, это уже не такое и счастье, а когда ты называешь несчастье просто настроением *B*, это не такое уж и несчастье. Просто называй их настроениями *A* и *B*, и тогда между ними и тобой возникнет дистанция.

Когда ты произносишь слово «счастье», то это слово подразумевает очень многое. Ты как бы говоришь, что хочешь удержать это состояние, ты не хочешь, чтобы оно уходило. Когда ты произносишь слово «несчастье», ты не просто используешь это слово; оно также несет в себе очень многое. Произнося это слово, ты говоришь, что ты не хочешь этого, что этого быть не должно. Все эти слова произносятся неосознанно.

Так что в течение семи дней используй эти термины для обозначения своих настроений, а потом расскажешь мне об этом. Просто будь наблюдателем – как будто ты сидишь на вершине горы, а внизу, в долине, проплывают облака, приходят рассветы и закаты... сменяются дни и ночи. Просто будь наблюдателем на холме, который далек от всего, что происходит внизу.



Я медитировал, глядя на твой рисунок, и внезапно увидел, как что-то подобное смерти приблизилось ко

мне... и я очень сильно испугался.

(С усмешкой.) Нет, не надо бояться!

Не бойся. Просто прими это. Это хороший опыт.

Если ты переживаешь что-то похожее на смерть, то умри: умри полностью, не цепляйся за жизнь. Как только ты перестанешь цепляться за жизнь, тебе станет доступна подлинная жизнь. Чем сильнее ты цепляешься за жизнь, тем сильнее ты привязываешься к смерти. Эта жизнь есть не что иное, как смерть – замаскированная, завуалированная, скрытая смерть. Когда ты принимаешь смерть, эта жизнь исчезает и открывается иное измерение.

Продолжай экспериментировать с этой медитацией, и, если будет приходиться слишком много страха, просто возьми в руку медальон² и не борись с тем, что происходит, просто расслабься в этом. А если придет смерть, просто прими ее и упади в ее объятия.

Ты сразу же почувствуешь, что с тобой начнет происходить потрясающая трансформация. Это случается крайне редко, так что будь счастлив и благодарен за этот опыт... И не бойся!



По привычке я жду, что в различных ситуациях

² Здесь и далее под медальоном имеется в виду *мала* – четки с портретом Ошо, которые получает при посвящении каждый саньясин.

я должен испытывать всевозможные чувства... ну ты знаешь – страсть, любовь, ненависть, гнев – все что угодно. Но сейчас я чувствую, что становлюсь бесстрастным. Я чувствую... что становлюсь более спокойным.

Это очень хорошо. Нужно радоваться тому, что ты становишься более спокойным!

Да! Но мне кажется, что я создаю некий конфликт, ожидая, что мои чувства должны вернуться ко мне...

Нет-нет, не создавай конфликта, потому что это естественный процесс. Ум все время создает противоречия.

Люди стремятся достигнуть более глубокого внутреннего единства. Они хотят обрести определенное спокойствие, найти то место внутри себя, где бы ничто не отвлекало их внимания. Но когда спокойствие приходит, они начинают бояться, потому что тогда они чувствуют, что если гнев, так называемая любовь, ненависть и все виды страстей и бурь ума остаются далеко позади, то и сами они как будто исчезают. И тогда их внезапно охватывает паника. Они чувствуют себя так, как будто от них ускользает жизнь, и спокойствие ощущается ими как смерть. Но спокойствие – это и есть подлинная жизнь, и, если ты немного подождешь, ты поймешь это.

Любовь вернется к тебе, но она будет совершенно другой, ее краски будут другими. Она будет спокойной и бесстрашной – а когда любовь бесстрашна, она обладает чрезвычай-

ной глубиной. Страстная любовь поверхностна. Она производит слишком много шума, однако в ней нет ничего такого, что заслуживало бы внимания. Но когда любовь становится спокойной, в ней появляется глубина. Океан безмолвен, в нем нет места бурям, но в нем есть глубина.

Спокойная любовь больше похожа на сострадание. Страсть – это ничто! В определенном смысле она разрушительна. Она разрушает тебя, и она разрушает другого – того, с кем ты оказался соединенным в этой страсти. Сострадание же созидательно, и оно обладает спокойствием, потому что все, что целостно, содержит в себе качество спокойствия.

Поэтому просто подожди немного. Старая любовь исчезнет, и тогда родится новая любовь – а между ними будет промежуток, в котором ты будешь чувствовать, как будто ты – никто. Но через этот промежуток необходимо пройти, это часть роста. Между этими двумя событиями, когда старое уходит, а новое еще не пришло, образуется разрыв. И это очень красивое явление. Ты должен быть счастлив. И благодарен. Так что становись спокойным!



Ты попросил меня прийти к тебе вместе с моим бойфрендом, когда наши отношения войдут в более спокойное русло. Я не совсем понимаю, что ты имел в виду под «спокойным руслом», но догадываюсь, что

сейчас мы находимся именно в этом состоянии.

Все рано или поздно входит в спокойное русло – и это очень хорошо. Но любящие начинают испытывать страх, если все идет гладко. Им кажется, что их любовь умирает. Нет, просто, когда любовь прочно обосновывается в сердцах, отношения становятся ровными. И тогда любовь больше походит на дружбу – и в этом есть своя красота. Дружба – это и есть сама сущность любви. Так что успокойся!

Не переживай о том, что все входит в спокойное русло, иначе рано или поздно у тебя возникнут проблемы. Ум всегда заинтересован в том, чтобы создавать проблемы, потому что тогда он сохраняет свою значительность; когда нет никаких проблем, ум становится ничего не значащим.

Ум чем-то напоминает полицейский участок. Если жизнь в городе становится слишком тихой и спокойной, полицейские чувствуют себя не в своей тарелке: нет ни краж, ни нарушений порядка, ни убийств – ничего! Когда все тихо и спокойно, в уме появляется страх, потому что, если у тебя действительно все в порядке, ум больше не нужен.

Просто помни об этом. Ум должен уйти, поскольку не он является целью. Целью является выход за пределы ума. Так что помогайте друг другу быть тихими и сохраняйте свои ровные отношения. А когда вас будет охватывать паника, старайтесь поддерживать друг друга.

Если ты чувствуешь, что начинаешь создавать проблемы, немедленно остановись, иначе ты все разрушишь. Хорошо?

Глава 2. То, что связано с личностью, и то, что связано с существованием

Твоя работа с людьми, которые приезжают сюда, включает в себя как методы медитации, так и современные приемы психологии. Можешь ли ты объяснить, чего именно ты пытаешься добиться с помощью этого?

Мы пытаемся представить новый синтез между Востоком и Западом. Восточные методы более индивидуалистичны, они больше направлены внутрь, больше связаны с уединением, одиночеством, с самим человеком. Эти методы сосредоточены на человеке и на его внутреннем единстве. Это не групповые методы.

Все западные методы исключительно групповые, они больше ориентированы на внешнее и поэтому тесно связаны с проблемами общения и отношений, с группой, с тем, как обрести целостность в отношениях, а не в одиночестве. Так что суть может быть сведена к следующему: западные методы больше связаны с любовью, а восточные методы больше ориентированы на медитацию.

Это два полярных состояния человеческого сознания — медитация и любовь. Медитация означает пребывание в оди-

ночестве – как будто существуешь только ты один. Любовь же означает, что тебя нет, существует только другой, а твое существование полностью зависит от другого, ты не обладаешь никаким отдельным существованием. Это два противоположных состояния. Взятые по отдельности, они превращаются в крайности и таят в себе опасность.

Восток исследовал первую крайность – медитацию. Он стал жизнеотрицающим, избегающим действительности – отсюда нищета, уродство. На Востоке не было научного прогресса, поскольку никто не обращал внимания на общество. Все те, кто был заинтересован в каком-нибудь поиске, скрывались в лесах и горах.

На Западе общество развивалось и двигалось вперед. Там гораздо выше уровень жизни, больше изобилия и комфорта, больше здоровья и больше самой жизни. Но на Западе люди двигались в сторону другой крайности, и поэтому они постепенно утратили свою индивидуальность.

Каждое из этих явлений, взятое по отдельности, опасно, потому что жизнь не может придерживаться лишь одной крайности. Весь акцент здесь делается на том, что нет ничего, что противоречило бы друг другу, все только дополняет друг друга. Медитация и любовь – это не противоположные явления, они дополняют друг друга. Все религии должны стать жизнеутверждающими, а жизнь должна быть медитативной.

Поэтому мы пытаемся соединить эти два подхода, и это не

просто идеология – потому что создать идеологию не трудно. Этот синтез реально воплощается в жизни тех людей, которые приезжают сюда. Мы пробуем осуществить его на деле, и от этого многое зависит.

Мы должны дать рождение мировой психологии. Восток преуспел на одном поприще и потерпел неудачу на другом, так же как и Запад в определенных областях потерпел неудачу, зато добился успехов в других областях. Больше не должно быть никакого разделения на Восток и Запад. Должна возникнуть объединяющая всех мировая психология, в которой не будет этого разделения, в которой полярности будут встречаться и растворяться друг в друге.

Мы работаем с живыми людьми. Наша работа не академическая, не теоретическая и не философская. Она соединяет в себе то, что связано с личностью, и то, что связано с существованием.



Я вижу, что мне очень трудно быть открытым по отношению к тебе. Ты говоришь на лекциях о том, что ты доступен каждому из нас. Но мне трудно стать настолько открытым, чтобы я мог быть доступным для тебя.

Попробуй закрыть глаза и почувствовать себя нераспустившимся цветком. Просто почувствуй, что ты бутон – пол-

ностью закрытый, закрытый так плотно, как только ты можешь себе это представить... Хорошо! А теперь начни раскрываться подобно цветку, представь, что сейчас утро и встает солнце. Раскрывайся медленно, расслабь свое тело. Открывайся... открывайся...

Нет никаких проблем. Ты просто не пробовал, вот и все.

Всякий раз, когда ты захочешь открыться, попробуй сначала противоположное. Запомни, это один из важных моментов. Если ты хочешь расслабиться, сначала создай в себе максимальное напряжение. Тогда ты уже автоматически не сможешь оставаться напряженным. Как только ты достигнешь предельной точки напряжения, ты обязательно расслабишься. Так что начинай работать над этим и расслабляйся.

Войди сначала в состояние, когда ты закрыт. Это состояние плода в утробе – голова опускается вниз, и ты снова оказываешься в утробе. Когда ты находишься в утробе, ты полностью закрыт, а когда ты рождаешься, ты начинаешь открываться.

Ты можешь проделывать это каждый вечер: перед тем как заснуть, на пять минут полностью закройся. Ты превратишься в маленького ребенка, находящегося в утробе, тебя будет окружать абсолютная темнота – ты не сможешь никуда пойти, в твоём распоряжении не будет ни одной двери, у тебя не будет никаких возможностей для общения, все связи будут разорваны. Оставайся в этом состоянии несколько минут, а когда ты уже не сможешь его выносить, вспомни о раскрыва-

ющемся утром цветке. Затем, оставаясь в состоянии открытости, погружайся в сон. Через неделю расскажешь мне об этом. А беспокоиться здесь не о чем!



Я чувствую, как что-то во мне начинает проясняться. Я прошел группу Энкаунтер-терапии³ и группу «Татхата»⁴, и теперь я способен медитировать. Теперь я отношусь к людям открыто и с доверием.

Очень хорошо. Всегда помни, что ни в коем случае нельзя допускать отсутствия доверия. Даже если твое доверие позволяет людям обманывать тебя, все равно продолжай доверять им. Даже если ты из-за своего доверия будешь обманут, это лучше, чем отсутствие доверия.

Это очень удобно, когда все любят тебя, когда все прекрасны и никто тебя не обманывает, – тогда доверять очень легко. Но даже если весь мир стремится тебя обмануть – а людям ничего не стоит тебя обмануть, когда ты им доверяешь, – то и тогда все равно продолжай доверять. Никогда не теряй веру в доверие, чего бы тебе это ни стоило, и ты нико-

³ *Encounter* (англ.) – столкновение, стычка, случайная встреча. Группа Энкаунтер-терапии посвящена взаимоотношениям между людьми на самых разных уровнях, решению конфликтов, связанных со столкновением интересов.

⁴ *Татхата* (санскр.) – то, что есть, «таковость». Задачей этого не столько терапевтического, сколько глубокого медитативного процесса является осознание безличной природы существования и принятия того, что есть.

гда не будешь проигравшим, потому что доверие само по себе является конечной целью. Оно не может быть средством достижения чего-то еще, поскольку оно обладает своей собственной, присущей только ему ценностью.

Если ты способен доверять, ты остаешься открытым. Люди становятся закрытыми, это их способ защитить себя – чтобы никто не мог их обмануть или использовать в своих интересах. Позволь им использовать тебя в своих интересах! Просто подумай о том, как это прекрасно. Позволь им это, и, если ты будешь продолжать доверять, тогда случится прекрасное цветение, потому что ты не будешь испытывать страха.

Страх возникает только от того, что люди могут обмануть тебя, но, когда ты принимаешь это, страх исчезает, и не остается никаких помех для твоей открытости. Страх опаснее любого вреда, который люди могут причинить тебе. Страх – это яд, и он может отравить всю твою жизнь. Поэтому продолжай оставаться открытым и просто доверяй – невинно и безусловно.

Я не говорю, что никто не будет тебя обманывать или использовать в своих интересах. Люди будут продолжать обманывать тебя, это обычная история, и все же игра стоит свеч. Ты будешь смеяться над их глупостью, над тем, что они не способны разрушить твое доверие. Твоя вера в их человечность окажется такой огромной, что для тебя не будет иметь никакого значения, что делает та или иная личность. Ты бу-

дешь так доверять им, что не будешь обращать внимание на то, что они делают.

Ты будешь расцветать сам и будешь помогать расцветать другим, и однажды они осознают, что обманывают не тебя, а себя.

Вы не можете бесконечно обманывать человека, если он продолжает доверять вам. Само его доверие будет снова и снова отбрасывать вас к себе.

Просто наблюдай за всем этим, позволяй этому быть и наслаждайся этим. Дорожи самой идеей доверия, и тогда не будет необходимости в каком-либо божестве. Люди говорят: «Доверься Богу». Я же говорю, что доверие и *есть* Бог. Вопрос не в том, что люди потеряли веру в Бога. Они утратили доверие – и именно поэтому они потеряли Бога. Доверие и *есть* Бог. Это не вопрос доверия некой силе, называемой «Богом». Доверие само по себе божественно. Ну что ж, хорошо!

Глава 3. Когда гнев фальшив, смех тоже фальшив

Когда я делал медитацию Гуришанкар, я испытал ужасное чувство, будто ко мне вплотную подступила смерть, и я сразу же связал это со своей матерью. Я очень сильно встревожен этим и думаю, что мне придется вернуться домой.

Не стоит беспокоиться о матери. То, что случилось, имеет отношение к тебе, а не к твоей матери.

В глубокой медитации каждый рано или поздно приходит к переживанию смерти. Всегда, когда медитация затрагивает тебя очень глубоко, приходит переживание смерти – потому что в той самой точке, где ты соприкасаешься с собой, начинаешься ты и кончается твое эго. Поэтому твое эго проходит через переживание смерти – не совсем смерти, но... великой паники.

В следующий раз, когда это снова случится, не бойся, просто двигайся в это. Смерть так же прекрасна, как и жизнь. А все идеи относительно смерти – что это нечто такое, чего следует бояться, – основаны на абсолютно неверных представлениях. Да и представления о жизни также неверны, потому что под «жизнью» мы подразумеваем жизнь тела – вот почему смерть так пугает нас.

Если ты придешь к пониманию, что жизнь не ограничивается рамками тела – что тело является лишь поверхностным выражением жизни, ее внешним проявлением, а жизнь сама по себе бесформенна, – тогда смерть будет не чем иным, как дверью – дверью в запредельное, дверью к самому себе. Смерть – это возвращение к источнику.

Как только ты попадешь в свой источник, как только ты позволишь этому случиться, ты впервые станешь живым. И тогда ты узнаешь, что ты бессмертен; ничто не может уничтожить тебя, даже смерть. До тех пор пока ты не пройдешь через переживание смерти, мысль о ней будет преследовать тебя. Но как только ты примешь смерть, с нею будет покончено – смерть должна быть превзойдена. И чем скорее это произойдет, тем лучше.

Это было хорошее переживание, но ты неверно истолковал его. Это было просто указание на то, что рано или поздно это переживание вернется к тебе, но в следующий раз оно будет более глубоким. Позволь этому случиться. Если ты будешь слишком сильно бояться, тебе будет трудно расслабиться... А расслабиться необходимо...

Смерть ведет себя как сон: если ты не расслаблен, сон не придет. Если ты остаешься напряженным, как ты заснешь? Ты не можешь расслабиться, если в тебе присутствует даже совсем незначительный страх. Поэтому, как только смерть снова подступит к тебе, расслабься, как будто ты собираешься погрузиться в глубокий сон. Прими смерть и попривет-

ствуй ее. Отдай себя смерти, позволь ей овладеть тобой. Если это окажется трудным, просто возьми в руку медальон и вспомни меня – и немедленно придет позволение. Сделай это!



Завтра я уезжаю. Дай мне, пожалуйста, медитацию, которую я могу делать в самолете.

Сядь поудобнее, прими расслабленную позу и наблюдай за своим дыханием, но не изменяй его ритма, а дыши так, как ты дышишь обычно. Просто наблюдай, двигайся вместе с дыханием – воздух опускается в живот... живот поднимается. Ты просто двигаешься вместе с вдыхаемым воздухом. Затем на секунду дыхание останавливается... ты тоже останавливаешься. Потом следует выдох – обратное путешествие, – ты возвращаешься... В конце выдоха снова остановись на секунду.

Нет необходимости каким-либо образом форсировать дыхание. Ты не должен ничего делать, ты должен просто наблюдать. Если появится даже незначительное делание, процесс наблюдения будет нарушен. Поэтому абсолютно ничего не делай. Дыхание будет происходить само по себе, тебе не нужно ничего делать.

И в этом разница между буддийским дыханием и дыханием в йоге. В буддийских техниках дыхание чрезвычайно

красиво. Это дыхание свидетеля – ничего не должно делаться. Йогическое дыхание – это дыхание делателя. Вы постоянно должны что-то делать: совершать глубокий вдох, затем глубокий выдох, вести счет, как можно дольше задерживать дыхание, стараться удвоить время выдоха... Тогда это становится делом. У буддистов за дыханием просто наблюдают. И простое наблюдение за дыханием успокаивает ум и все существо.

Так что попробуй это... это очень просто. Закрой глаза и расслабься, и забудь обо всем, что осталось снаружи. Делай это в течение часа, а затем прервись на пятнадцать минут. В течение этих пятнадцати минут можешь делать все что угодно – можешь петь или мурлыкать... или делать что-то еще, но что-то обязательно нужно делать. Если ты будешь дышать дольше часа, то дыхание превратится в тяжелое занятие. Ты можешь дышать, сколько тебе хочется, но с пятнадцатиминутными перерывами.

Если ты будешь дышать без перерывов – а это очень глубокий метод, дыхание словно пробуравливает тебя насквозь, – результат может оказаться слишком сильным. Ты можешь прийти в иступление, с тобой может что-нибудь случиться в самолете, и ничего хорошего из этого не выйдет.



Я тоже уезжаю завтра домой. Я чувствую некоторый

страх... перед людьми, с которыми я хотел бы кое-что прояснить, – перед семьей, перед друзьями. И некоторых из них я хочу привезти сюда.

Помни о том, что иногда ты можешь потерпеть неудачу, делая сознательно те или иные вещи. Есть некоторые вещи, которые делаются только опосредованно, а не напрямую.

Например, если ты что-то увидел, что-то попробовал, то это совершенно естественно, что у тебя возникает желание поделиться этим со своими друзьями, с семьей. Но не будь слишком напористым, потому что это может стать преградой. Не пытайся никого перетягивать на свою сторону. Просто поезжай домой и позволь им самим увидеть, что произошло с тобой.

Если ты будешь беспокоиться о них, ты станешь нервничать. Нервничая, ты будешь внутренне напряжен. А когда ты напряжен, ты, конечно, можешь говорить, что медитация приносит в жизнь тишину, но твое состояние продемонстрирует им нечто совсем иное – что ты напряжен, что ты нервничаешь, что ты чем-то озабочен. И тогда все это будет заранее обречено на провал. Не беспокойся о них.

Если ты сможешь донести до них все, что ты чувствуешь, этого будет достаточно. Просто наслаждайся в их присутствии. Пусть они увидят, что ты больше улыбаешься, что твой смех стал более глубоким. Пусть они увидят, что ты стал более уравновешенным, собранным и спокойным. Пусть они увидят, что теперь тебя уже так просто не заста-

вишь реагировать. Пусть они почувствуют твое существование – и это будет изменять их. Они начнут расспрашивать тебя, что случилось. Но и тогда не будь слишком напористым, агрессивным, потому что в этом случае окружающие сразу займут оборонительную позицию – это естественно.

Если ты не агрессивен, то окружающим не нужно защищаться, – а с человеком, который не защищается, легче установить контакт. Когда он сосредотачивается на обороне, он начинает защищать свою точку зрения, подыскивать аргументы, рационализировать – и тогда общаться с ним очень трудно, почти невозможно. И в первую очередь это касается тех, кто находится с тобой в наиболее близких отношениях – членов семьи, друзей, которые знали тебя с самого детства. Они просто не поверят в то, что ты изменился. Их эго не сможет этого принять. Они не менялись на протяжении всей своей жизни – а ты вдруг взял и изменился. Что-то должно быть не так – ты либо гипнотизируешь их, либо дурачишь самого себя, либо сошел с ума. В первое время именно такие мысли будут приходить им в голову.

Поэтому не стоит слишком беспокоиться о том, чтобы изменить чьи-то взгляды. Никогда не будь миссионером; это самое уродливое, что может быть. Просто будь собой, но покажи им себя в совершенно другом измерении, о котором они раньше не знали. И они увидят это измерение – это то, что не может быть скрыто.

Так что просто поезжай, поезжай любящим... и будь бо-

лее любящим, будь более дружелюбным и не пытайся ничего доказывать. Если они будут расспрашивать тебя, тогда можешь что-то сказать, но и в этом случае не будь напористым и агрессивным. Не прикладывай усилий к тому, чтобы кого-либо переубедить, будь предупредительным и вежливым. Тогда ты увидишь, что друзья начнут притягиваться к тебе – именно так здесь и собрались все эти люди. Мне даже не пришлось никуда ехать.

Неси послание любви – не на словах, но в самом своем существе. Продолжай медитировать... и поскорее возвращайся.



Я прошел группу Праймал-терапии⁵... и теперь у меня проблемы с едой. Каждый вечер я набиваю свой желудок и не знаю, как остановиться. Я никак не могу насытиться и прихожу в отчаяние, поскольку я знаю, что это не то, чего я хочу, – набивать себя пищей.

Так было всегда или это началось недавно?

Я думаю, это как-то связано с группой Праймал.

Это может быть, потому что Праймал многое вытаскивает наружу из твоего детства. Не беспокойся об этом – это хоро-

⁵ *Праймал-терапия* – терапевтическая группа, разработанная в коммуне Ошо, целью которой является возвращение человека к его рождению и раннему детству.

ший знак. Когда ты проходил Праймал, ты двигался назад, в прошлое, в свое детство.

Сделай вот что. Первое: ешь очень медленно, тщательно пережевывая пищу. Считай до сорока; каждый кусок должен быть пережеван сорок раз, не меньше. Больше можно, но не меньше. За это время пища станет почти жидкой – тогда пей ее. То есть не ешь, а пей. Позволь любой пище становиться жидкой во рту. Это даст тебе большее удовлетворение и большее насыщение – при меньшем количестве съеденного. Количество принимаемой пищи уменьшится наполовину автоматически – если ты, пережевывая каждую порцию сорок раз, захочешь управиться с тем же количеством пищи, которое ты съедаешь сейчас, то у тебя будет уходить на это три или четыре часа. Ты будешь выглядеть уставшим и сонным.

Второе: вечером, перед тем как уснуть, сядь в своей постели и в течение двадцати минут в своем воображении ешь все, что тебе хочется. Да! Тебе разрешается съесть столько, сколько ты захочешь. Но делай это так, как если бы ты ел на самом деле. Просто визуализируй весь этот процесс: подноси пустую руку ко рту, чувствуй ее запах, бери в рот воображаемую порцию пищи, жуй ее, ощущай ее вкус, проглатывай ее. Через три или четыре дня ты почувствуешь, что вся эта процедура становится для тебя почти реальной. И она будет приносить тебе гораздо большее удовлетворение, чем настоящая пища, потому что пища – это на самом деле не то, в чем ты нуждаешься. Тебе нужно что-то другое. А пища про-

сто заменяет это.

Так что делай это в течение двадцати минут. Если ты будешь получать от этого удовольствие и тебе захочется его продлить, тогда делай это дольше, потому что это не может никому причинить вреда. А после того как закончишь, просто ляг в позе маленького ребенка – свернись калачиком – настолько маленького, насколько ты можешь себе вообразить. А через десять дней расскажешь мне, что с тобой произойдет.

За эти десять дней от твоей привычки много есть практически ничего не останется, и ты станешь очень, очень живым и будешь чувствовать себя довольно уверенно.



Во время медитаций с моим умом начинает твориться что-то неладное, и с каждым разом ситуация ухудшается... Я становлюсь очень подавленной, мрачной и опустошенной. Я чувствую, что мне хочется плакать, потом я начинаю думать, что все это абсолютная ерунда и что мне следует заняться чем-то еще – чтобы стать счастливой и веселой.

Просто закрой глаза и позволь плачу случиться. (*Женщина сразу же начинает плакать.*) Посмотри на меня... Ты думаешь, что ты плачешь, но в твоём плаче нет глубины. Каким-то образом ты ухитряешься плакать так, что твой плач

не идет из глубины. Ты, должно быть, очень сильно подавляешь его, он не затрагивает тебя полностью.

Итак, первое, о чем следует помнить: нужно позволить плачу случиться и нужно глубоко погрузиться в него. Не говори, что это ерунда, – это не так. Ерундой являются твои слова о том, что это ерунда. Слезы – это одна из самых реальных вещей в жизни. Если ты не способна глубоко погружаться в плач, ты не можешь и радоваться в полной мере; плач и радость находятся по отношению друг к другу в пропорциональной зависимости. Чем интенсивнее плач, тем более интенсивным будет твой смех. Если ты не способна быть по-настоящему печальной, ты не сможешь и радоваться; это невозможно.

Каким-то образом ты не позволяешь себе быть печальной – вот в чем проблема. А если ты не испытываешь печали, ты не можешь быть радостной. Печаль необходима, потому что печаль – это катарсис, это очищающий процесс. Плач – очень красивое явление, но здесь любой может почувствовать, что твои слезы не идут из сердца. Даже ты можешь почувствовать, что они поверхностны. Твой плач идет просто из горла, ты не вовлечена в него. Закрой глаза и снова позволь плачу случиться. Но на этот раз, пожалуйста, не контролируй его. *(Ее тело сделало несколько судорожных движений, но больше ничего не произошло.)*

На этот раз плач не смог прийти – потому что его в тебе не было, потому что ты не контролировала его. Ты остава-

лась подлинной. Этот момент был подлинным – ничего не случилось, но это хорошо. Внутри ничего не происходило, поэтому не случилось и плача – ты оставалась безмолвной, в тебе присутствовал определенный покой.

Так что просто старайся оставаться подлинной и полностью соответствовать моменту. Если ты чувствуешь страх, пусть будет страх – не о чем беспокоиться. Просто дрожи, как лист на сильном ветру. Что ты можешь сделать? В этой жизни есть смерть, в ней много горя, много страданий, и каждый испытывает страх – это естественно. В этом нет ничего неправильного. Нет никакой необходимости в браваре, не нужно ничего демонстрировать, не нужно никому показывать, какая ты храбрая. Ты наполнена страхом, вот и переживай страх. Когда ты почувствуешь, что тебе хочется плакать, плачь. Когда почувствуешь, что тебе хочется смеяться, смейся; просто двигайся вместе с моментом.

Потребуется какое-то время на то, чтобы у тебя стало получаться, но это придет. А когда ты пытаешься притворяться – это все видят, и ты тоже. Это может стать закоренелой привычкой, вот и все.

У тебя есть с кем-нибудь любовные отношения?

(Вперед выдвигается молодой человек, ее партнер.) Я растерялся, когда она заплакала. Мне стало грустно, и в то же время у меня возникло сомнение, испытывал ли я грусть по-настоящему или только потому, что должен ее испытывать, когда моя девушка плачет. На самом деле

я не знаю, что тогда чувствовал.

Во-первых, ты должен позволить ей быть подлинной – потому что иногда вы не позволяете это другим. Если ей хочется быть печальной, пусть будет печальной – в этом нет ничего неправильного, позволь ей это. И не пытайся заставить ее выйти из этого состояния раньше времени; пусть печаль дойдет до своего логического завершения. Иногда это бывает трудно – тебе бы хотелось, чтобы она всегда смеялась и была счастлива. Кому этого не хочется?

И во-вторых: не выражай ей никакого сочувствия, если ты видишь, что она притворяется. Например, если она плачет, а ты чувствуешь, что это притворство, скажи ей: «Не пытайся плакать, это тебе не поможет, и я не собираюсь тебе сочувствовать». Тем самым ты окажешь ей помощь. Постепенно она поймет, что притворством ничего не добьется.

Женщины становятся очень ловкими притворщицами, потому что они понимают, в чем состоит хитрость манипулирования. И они манипулируют с помощью слез своими любовниками, мужьями и даже детьми – чтобы занять доминирующее положение. Ты испытываешь жалость, сострадание. И даже если ты не испытываешь, то, по крайней мере, делаешь вид, что испытываешь, ведь иначе это будет выглядеть бесчеловечно: она плачет, а ты не сочувствуешь ей. Но сочувствовать притворству другого человека очень опасно – ты разрушаешь его душу. Это не сострадание, ты просто возвращаешь ее.

Всякий раз, когда ты видишь, что она подлинна, люби ее так сильно, как только можешь. Вознаграждай ее за это немедленно, чтобы ее подлинность становилась хорошей инвестицией, а притворство – прямым путем к банкротству. Ты понимаешь меня?

Если я скажу, что буду принимать ее такой, как она есть, у меня может не получиться – внутри меня все еще продолжается борьба. Не лучше ли мне оставить ее на время и переехать жить в другое место?

Если ты чувствуешь, что хочешь оставить ее, оставь. Если чувствуешь, что готов продолжать борьбу, борись.

Мы слишком много боролись...

Продолжайте!

Женщина. Это так утомительно...

Если ты перестала бороться только потому, что устала, то ты все равно будешь оставаться печальной, ведь причина, по которой ты прекратила борьбу, не является истинной причиной, – ты просто «устала»! Пойми, что дело здесь не в усталости, а в твоей поверхностности! Если ты перестала бороться из-за усталости, значит, ты не поняла смысла происходящего. На самом деле ты еще хотела побороться, но прекратила борьбу только потому, что это утомительно. Никакого понимания так и не случилось. Тогда уж лучше бороться и быть счастливой и усталой – по крайней мере, ты будешь подлинной. В этой подлинности будет очень много животной стра-

сти, но, тем не менее, это будет подлинность. И не пытайся раньше времени быть ангелом. Люди, которые пытаются быть ангелами прежде, чем в них созреет какое-либо понимание, опускаются ниже животных.

Посмотри на ситуацию трезво, попытайся понять. Дело не в усталости; дело в твоей поверхностности, глупости, тупом упрямстве – а не в усталости. Все это бессмысленно – прими это не как осуждение, а просто как факт. Это совершенно бессмысленно – это никуда тебя не приведет, это порочный круг, этим можно заниматься бесконечно.

Пойми это, и тогда борьба будет отброшена – не то чтобы ты отбросишь ее, она отбросится сама по себе. Тогда ты почувствуешь, как в тебе начнет высвобождаться огромная энергия. Та же самая энергия, которая находила свое выражение в насилии, в агрессивности, в борьбе, в гневе, вдруг освободится от всего этого. Она станет доступной для празднования, танца, любви.

Так что на этот раз, когда вернешься к обычной жизни, будь подлинной...

Я все же не понимаю того, что касается притворства. Да, когда я плакала, я не испытывала печали, но я просто дала волю своей неудовлетворенности. Не было такого чувства, что я притворяюсь, – как иногда, когда я действительно притворяюсь... Я совсем запуталась. Я не понимаю.

И не нужно понимать, дело совсем не в этом. Просто

не будь притворщицей – в этом весь смысл. Мы пытаемся скрыть свое притворство, потому что признание его направлено против эго. Не нужно скрывать свое притворство. В течение следующих нескольких месяцев будь действительно подлинной.

Ее партнер. Иногда мне не хочется быть вовлеченным в ее проблемы. Я хочу побыть в чем-то своем, там, где я есть.

Ну так просто уйди, оставь ее, исчезни на два-три дня!

Какая-то малая часть меня сейчас говорит, что я могу контролировать ее проявления, ведь ты сам сказал, что я должен сообщать ей, когда она становится фальшивой. У меня такое чувство, что я не использовал эту возможность.

Нет, не нужно этого делать. Нет необходимости контролировать... Даже если ты будешь говорить, что она притворяется, она все равно не прислушается к тебе. Она не прислушивается даже ко мне! Это не так просто – контролировать женщину, она найдет тысячу и один способ, как избавиться от твоего контроля!

Жизнь действительно может быть радостью, если вы подлинны. Просто сама идея этого дает прекрасное ощущение свободы. Итак, в ближайшие несколько месяцев будьте действительно подлинными – боритесь, проявляйте гнев, печаль. Иногда вам будет казаться, что всего этого становится слишком много, и тогда у вас появятся первые проблески смеха, первые проблески праздника. И это будет дорого сто-

ить. Но проблески радости могут прийти только тогда, когда гнев будет подлинным. Когда гнев фальшив, то и смех будет фальшивым.

Вы можете начать быть подлинными прямо сейчас – потому что фальшь совершенно не окупает себя. Сейчас самое время для этого!

Глава 4. Когда смерть – табу, страх возрастает

Я вижу, что как человек ты недоступен моему пониманию. Когда же я смотрю на тебя как на силу, я нахожу твое воздействие очень мощным.

Если ты нуждаешься во мне как в силе, тогда выкинь из головы все, что связано со мной как с человеком.

Но я думаю, что ты нужен мне и как человек тоже.

Тогда исчезнет все, что связано с силой.

Но... ты – и то и другое!

(Смеется.) Тем не менее ты можешь знать только одну мою сторону.

Хотя я – и то и другое.

Именно в этом и заключается проблема человеческого ума: если я слишком доступен для тебя как человек, тогда многое из того, что я мог бы сделать для тебя как сила, окажется невозможным. Так функционирует человеческий ум: он все принимает за чистую монету, и тогда внешнее становится всем, а внутреннее теряет свое значение.

То, что я стал таким недоступным, было тщательно продумано. Я был очень доступным, но потом начал чувствовать, что я больше не могу оказывать помощь; это стало по-

что невозможным. Например, если я дам тебе час времени, ты станешь болтать всякую чепуху; но если я дам тебе всего одну минуту, ты скажешь именно то, что нужно, – именно так функционирует ум.

Если я доступен для тебя весь день, значит, я недоступен для тебя вообще. Но если тебе приходится ждать восемь или десять дней, тогда это ожидание уйдет на то, чтобы ты определенным образом сонастроился с самим собой, чтобы могли всплыть действительно значительные проблемы.

Иногда я вижу, что, если вдруг у тебя возникла проблема и ты готов немедленно прийти, ты придешь ко мне с каким-нибудь пустяком. В течение дня перед тобой может встать тысяча и одна проблема – все они незначительны, хотя каждый раз они кажутся очень важными. Если ты подождешь только один час, проблема изменится, и тогда ты придешь ко мне уже с другой проблемой. Если позволить тебе приносить сюда все твои проблемы, ты окажешься в полном замешательстве, потому что тогда ты и сам не сможешь понять, в чем ты нуждаешься, что для тебя важно. Так что это часть общего процесса.

Когда ты почувствуешь, что нуждаешься во мне, я сам позову тебя. Не беспокойся, предоставь это мне. И все больше и больше используй меня как силу.

Я чувствую, что это моя собственная сила...

Да, это твоя собственная сила.

...и я чувствую, что эта сила является просто зеркалом, отражающим мое собственное существо.

Эта сила всегда была твоей – только в этом случае она и может работать.

Но тогда что я получаю от тебя?

Ты получаешь от меня свою собственную силу.

Да, но я уже ею обладаю!

Но без меня она так и осталась бы недоступной для тебя...

Да, в этом зеркале отражается твое лицо, но без зеркала ты потеряешь даже свое собственное лицо.

Ты уже начал медитировать? Как ты себя чувствуешь?

Последний раз вечером, когда я делал медитацию Гуриншанкар, на стадии с мерцающим светом меня охватил панический страх. Я так и остался с ним, остался с этим страхом.

Это может вызвать страх... но позволь страху быть и, что бы ни происходило, оставайся с ним. Не пытайся избавиться от него тем или иным образом. В тот момент, когда ты пытаешься избавиться от него, ты разрушаешь его, ты разрушаешь его красоту.

Страх обладает своей собственной красотой, изяществом и своей собственной восприимчивостью. В действительности, страх – это очень тонкое проявление жизненности. Само слово «страх» негативно, а вот чувство страха – очень позитивно.

тивно. Только все живое может испытывать страх; все мертвое лишено страха. Страх – это неотъемлемая часть живого бытия, часть утонченного бытия, часть хрупкого бытия.

Поэтому позволь страху быть. Дрожи от него, позволь ему сотрясать тебя до самого основания – и наслаждайся им как глубоко волнующим переживанием. Не занимай по отношению к страху никакой позиции. На самом деле, не стоит называть это состояние страхом; в тот момент, когда ты называешь его страхом, ты занимаешь по отношению к нему определенную позицию. Ты уже осуждаешь его; ты уже говоришь, что это что-то неправильное, что этого не должно быть. Ты уже приготовился к обороне, ты уже готов спастись от него, ты уже бежишь от него прочь. Каким-то хитрым образом ты даже избавляешься от него. Не называй это страхом.

Эта очень важно – прекратить присваивать всему различные наименования. Просто наблюдай за этим чувством, за тем, каким образом это происходит. Позволяй этому быть и не навешивай на это ярлык – оставайся в неведении. Неведение – это глубоко медитативное состояние. Делай упор на том, чтобы продолжать оставаться в неведении, и не позволяй уму манипулировать тобой. Не позволяй уму использовать язык и слова, наименования и категории, потому что это вызовет целый процесс. Одно будет тянуть за собой другое, и это будет продолжаться и продолжаться.

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.