

ОШО

# КНИГА ТАЙН

Наука медитации

Часть 3

*OSHO*

OSHO



Путь мистика

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

**Книга Тайн. Наука  
медитации. Часть 3**

ИГ "Весь"

## **Раджниш (Ошо) Б.**

Книга Тайн. Наука медитации. Часть 3 / Б. Раджниш (Ошо) —  
ИГ "Весь", — (Путь мистика)

ISBN 978-5-9573-1968-9

Вы держите в руках третью часть древнейшего трактата, содержащего 112 медитационных техник Вигьяны Бхайравы Тантры, которые, согласно преданию, бог Шива изложил своей супруге Дэви более пяти тысяч лет назад. Само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает способ выхода за пределы сознания. Вигьяна значит «сознание», Бхайрава – «состояние за пределами сознания», а Тантра – «метод». Мудрость этих техник такова, что в них учтены все возможные типы людей и их психологические особенности, поэтому каждый без исключения сможет найти здесь медитации, которые ему подходят. Из этой части вы узнаете о техниках свидетельства, о технике пристального созерцания, о тантрической медитации на свет и о многих других практиках, которые помогут вам стать осознанными. И самое главное достояние этой книги – ответы на вопросы учеников и комментарии Ошо. Он подробно объясняет каждый метод, благодаря чему скрытый смысл поэтических и загадочных высказываний Шивы становится понятным современным людям и может стать для них началом новой жизни. В этот том вошли следующие двадцать из восьмидесяти глав (с 41-й главы по 60-ю главу).

ISBN 978-5-9573-1968-9

© Раджниш (Ошо) Б.  
© ИГ "Весь"

## Содержание

Глава 41. Будь свидетелем, а не судьей	6
Глава 42. Бдительность вместо принципов	19
Глава 43. От переменчивого к неизменному	32
Глава 44. Тайны любви и освобождения	45
Глава 45. Будь с реальностью	58
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# Ошо

## Книга тайн. Наука медитации. Часть 3

*Тантра внеправственна.*

*Она не спрашивает, кто вы такой. Достаточно того, что вы – человек. В каком бы состоянии вы ни были, что бы собой ни представляли, вы приемлемы.*

*Выберите технику, которая вам подходит, вложите в нее всю свою энергию, и вы никогда больше не будете прежним.*

**ОШО**

**ОШО** является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation; [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

## Глава 41. Будь свидетелем, а не судьей

64. Когда ты только собираешься чихнуть, когда ты в испуге, в тревоге, над пропастью, когда отступаешь в битве, когда ты в крайнем любопытстве, в начале голода, в конце голода – непрерывно осознавай.

65. Чистота других учений нечиста для нас. В мире реального ни к чему не относиться как к чистому или нечистому.

Жизнь парадоксальна. Чтобы подойти к тому, что близко, вы должны совершить далекое путешествие, то, что уже есть у вас, должно быть снова достигнуто. Ничто не утрачено – человек остается естественным, человек остается чистым, человек остается невинным, но он этого не помнит. Чистота не затронута, невинность не нарушена, просто все полностью забыто.

То, что должно быть достигнуто, уже есть – вы и есть это. По существу, ничего нового достигать не нужно, вы должны только обнаружить, раскрыть, развернуть все то, что уже существует. Отсюда трудность и в то же время простота духовной работы. Я говорю: трудность и простота. Все очень просто, если вы сможете понять, но понять очень трудно, потому что вы должны понять то, что вы совершенно забыли, – то, что настолько очевидно, что вы никогда не осознаете этого, как не осознаете своего дыхания.

Дыхание продолжается постоянно, непрерывно, но именно из-за его постоянства и непрерывности вам не нужно его осознавать. От вас этого не требуется, это не обязательно. Вы можете помнить или не помнить: у вас есть выбор.

*Сансара* и *нирвана*, мир и освобожденное состояние сознания – это не два разных явления, а просто две позиции, две альтернативы. Вы можете выбрать любую. Занимая одну позицию, вы можете быть в мире, но если вы только измените свою позицию, тот же самый мир станет *нирваной*, тот же самый мир станет абсолютным блаженством.

Вы остаетесь прежним, все остальное остается прежним, нужно только изменить фокус, перенести акцент, сделать другой выбор. Это легко. Когда абсолютное блаженство будет достигнуто, вы будете смеяться. Узнав его, вы просто не сможете понять, как вы его упускали, как вы могли его упускать. Оно всегда существовало и просто ждало, чтобы вы на него посмотрели, оно всегда было вашим.

Будда смеется. Каждый, кто достигает, смеется, потому что все кажется нелепым, смехотворным. Вы искали то, чего никогда не теряли. Все ваши усилия были абсурдными. Но это открывается только тогда, когда вы достигли, поэтому все, кто достиг, говорят, что достичь очень просто. Но те, кто не достиг, говорят, что достичь очень трудно, крайне трудно – и даже не просто трудно, а почти невозможно.

Методы, которые мы будем обсуждать здесь, изложены тем, кто достиг, – имейте это в виду. Эти методы кажутся слишком простыми, и они такие и есть. А такие простые вещи не могут понравиться нашему уму: если техники так просты и ваш дом так близко – вы уже дома – если техники так просты и дом так близко, вы будете смешны самому себе. Почему же тогда вы все это упускаете?

Вместо того чтобы почувствовать смехотворность своего эго, вы начнете думать, что такие простые методы не могут вам помочь. Но это самообман. Ваш ум будет говорить вам, что от таких простых методов не будет никакой пользы – они слишком просты, они ни к чему не приведут. Как можно достичь божественного существования, как можно достичь абсолютного, высшего с помощью таких простых методов? Какая от них может быть польза? Ваше эго скажет, что они бесполезны.

Запомните еще вот что: для эго всегда привлекательно трудное, потому что трудное представляет вызов, и если вам удастся преодолеть эту трудность, ваше эго будет удовлетворено.

Вашему эго никогда не нравится простое – никогда! Если вы хотите заинтересовать эго, вы должны придумать что-то трудное. В простом же нет ничего привлекательного, потому что, даже если вы справитесь с ним, ваше эго не получит никакого удовлетворения. Ему нечего было преодолевать, все было слишком просто. Эго хочет трудностей – каких-нибудь препятствий, которые можно было бы преодолеть, каких-нибудь вершин, которых можно было бы достичь. И чем более труднодоступна вершина, тем приятнее вашему эго.

Поскольку эти техники очень просты, ваш ум найдет их малопривлекательными. Запомните: то, что привлекательно для эго, не может помочь вам в духовном росте. Только то, что непривлекательно для эго, может способствовать трансформации. Но обычно бывает так, что если какой-то учитель говорит, что тот или иной метод очень и очень труден, что только после многих, многих жизней будут возможны какие-то проблески, вашему эго это нравится.

А эти техники настолько просты, что прямо сейчас, здесь и сейчас, все возможно. Но это не находит отклика у вашего эго. Если я скажу, что прямо сейчас, здесь, в этот самый момент, вы можете достичь всего, что только возможно для человека, – вы можете стать Буддой, Христом, Кришной, в этот самый момент, здесь и сейчас, не теряя ни одного мгновения, – это не найдет отклика у вашего эго. Вы скажете: «Это невозможно. Я должен пойти куда-то далеко и долго искать». Эти техники настолько просты, что вы можете достичь всего, что возможно для человеческого сознания, в любой момент, как только решите это сделать.

Когда я говорю, что эти техники просты, я имею в виду многое. Прежде всего, духовный взрыв не происходит в результате каких-то причин, это не причинное явление. Если бы его вызывала какая-то причина, требовалось бы время, поскольку для того, чтобы возникла причина, требуется время. А если для чего-то необходимо время, оно не может уже существовать, не может случиться в этот момент, сейчас же. Тогда вам придется ждать до завтра или до следующей жизни. Будет необходимым следующий момент. Если нечто причинно, должна осуществиться причина, а уже после причины последует результат, и вы никак не сможете получить этот результат прямо сейчас, без причины: потребуется время. Но духовное событие не относится к причинным явлениям. Вы уже в том самом состоянии, надо только вспомнить. Это явление не причинно.

Допустим, утром вас кто-то внезапно разбудил, и вы не можете понять, где вы находитесь. В первое мгновение вы не можете даже вспомнить, кто вы такой. При внезапном пробуждении от глубокого сна иногда бывает так, что вы не можете узнать место, вспомнить время, но через мгновение вы все вспомните. По мере того как вы будете становиться более бдительным, вы вспомните, кто вы, где вы и что случилось. Это не причинное явление – это просто вопрос бдительности. Когда бдительность возрастет, вы все вспомните.

Все эти техники предназначены для роста бдительности. Вы уже тот человек, которым стремитесь быть, вы уже там, куда желаете попасть. Вы уже пришли домой. На самом деле, вы даже не покидали свой дом. Вы всегда были здесь, но вы спите, и вам снятся сны. Вы можете заснуть в этом зале, и вам приснится сон, и в своем сне вы можете оказаться где угодно – вы можете попасть в ад, или в рай, или куда угодно.

Вы никогда не замечали, что, когда вам снится сон, вы непременно оказываетесь где-то в другом месте – никогда не в той комнате, в которой вы спите. Вы не замечали этого факта? Во сне вы можете быть где угодно, но только не в той самой комнате, не в той самой постели, где вы спите. Поскольку вы уже здесь, нет необходимости мечтать об этом и видеть сны. Мечта, сон означает, что вы должны куда-то попасть, совершить какое-то путешествие.

Вы спите в этой комнате, но вам никогда не приснится эта комната. В этом нет необходимости – вы уже здесь. Ум хочет того, чего нет, поэтому он путешествует. Он может отправиться в Лондон, в Нью-Йорк, в Калькутту, в Гималаи, в Тибет – куда угодно. Он может отправиться куда угодно, но он никогда не будет здесь. Он может быть где угодно, но никогда не здесь – а вы находитесь *здесь*.

Таково положение вещей. Вам снятся сны. Ваше божественное существование здесь, вы и есть *оно*. Но вы постоянно где-то путешествуете... Каждый сон влечет за собой серию новых снов. Каждый сон рождает новые сны, и вам снятся, снятся и снятся сны.

Все эти техники нужны только для того, чтобы повысить вашу бдительность, так чтобы вы могли вернуться из своих снов в то место, где вы всегда были, в то состояние, которого никогда не теряли. И вы не можете его потерять, это ваша природа – *свабхава*. Это само ваше существо, как вы можете его потерять? Эти техники должны просто помочь вашей бдительности вырасти, помочь ей стать более интенсивной. С увеличением осознанности все меняется. Чем выше осознанность, тем меньше возможности для снов, и вы становитесь все более и более внимательными к реальности. Чем меньше осознанность, тем больше вас уносит течение снов. Таким образом, все очень просто: небдительное состояние ума есть мир, а бдительное состояние ума есть нирвана. Будучи небдительным, вы тот, кем кажется, а будучи бдительным, вы тот, кто вы есть на самом деле.

Итак, весь вопрос в том, как превратить небдительное состояние ума в бдительное, как стать более осознанным, как перестать спать и видеть сны. Вот почему эти техники могут помочь. Может помочь даже будильник – обычный будильник, простой искусственный механизм. Если будильник будет звонить, он вас разбудит. Но вы можете перехитрить и его, вы можете увидеть новый сон, и тогда все исказится. Когда будильник зазвонит, вы можете создать новый сон, в котором будет звонить этот звонок: вам может присниться, что вы входите в храм, и звонят колокольчики – вы перехитрили будильник. Он мог бы прервать ваш сон, но вы даже его превратили в сон, вы включили его в свое сновидение.

Если вы включаете его в свой сон, если он начинает участвовать в процессе сна, он для вас бесполезен. Вам может присниться что угодно, и это будет уже не будильник. Он превратится во что-то другое. Вы входите в храм, звонят колокольчики... Теперь незачем просыпаться. Вы превратили звонок будильника, реальную вещь, в сон, а сон не может быть прерван другим сном, сны только помогают друг другу.

Все эти техники в некотором смысле искусственны. Это просто приемы, средства, которые помогают вывести вас из сна. Но вы можете включить их в свой сон. Тогда вы упустите главное. Тогда вы все *упустите*! Постарайтесь понять это, потому что это основа всего. Если вы поймете, будет какая-то польза, а иначе вы будете продолжать обманывать себя.

Например, я говорю: «Решитесь, прыгните в саньясу». Это просто прием. Ваша старая отождествленность разрушена, ваше прежнее имя теперь как будто принадлежит кому-то другому. Вы можете смотреть на свое прошлое более отстраненно. Вы можете свидетельствовать. Вы в стороне, есть дистанция. Я даю вам новое имя и новую одежду только для того, чтобы создать дистанцию. Но вы можете сделать это частью своих снов, и тогда вы все упустите. Вы можете продолжать думать в терминах старого – что прежний человек, Х, принял саньясу. Вы ощущаете, что «я принял саньясу». «Я» остается прежним. «Я» сменило имя и одежду, но «Я» остается прежним, и все продолжается по-старому. В таком случае саньяса просто добавилась к старому «Я». Разрыва не произошло, связь сохранилась. Если связь сохранилась, если *вы* приняли саньясу, тогда вы остались прежним, если *вы* сменили одежду и имя, тогда вы упустили самое главное.

Вы должны умереть, в вас не должно остаться ничего старого. Вы должны чувствовать, что старое умерло, что теперь есть новая сущность, которой вы никогда не знали, которая не выросла из того, что было раньше. Между новым и старым должен быть разрыв. Тогда этот прием поможет. Тогда будильник сработает, и техника принесет пользу. Тогда вы не упустите главного.

Все эти техники таковы, что вы можете или получить пользу, или упустить, все зависит от вас. Но имейте в виду, что техники – это только техники. Если вы понимаете суть, вы можете пробудиться даже без всяких техник.



Например, будильник может не понадобиться. Подумайте об этом хорошенько. Почему вам нужен будильник? Если вы хотите встать рано, в три часа утра, зачем вам нужен будильник? Где-то внутри вы знаете, что вы можете обмануть себя, и также вы знаете, что если вы действительно захотите встать в три часа утра, вы встанете в три часа утра, и никакой будильник не понадобится. Но будильник дает вам возможность снять с себя ответственность. В таком случае вы не ответственны. В таком случае, если что-то не получится, ответствен будет будильник. Вы можете спать спокойно. Тогда за все отвечает будильник, а вы можете спать и ни о чем не беспокоиться.

Но если вы действительно хотите встать в три часа утра, вы встанете в три часа утра без всякого будильника. Само намерение проснуться приведет к осуществлению. Это желание проснуться в три часа может быть таким интенсивным, что вы можете даже вообще не заснуть, и тогда не нужно будет и просыпаться, вы и так всю ночь не будете спать. Но для того, чтобы хорошо спать, нужен будильник. Тогда вы сможете заснуть. Но вы можете обмануть себя. Когда будильник зазвонит, вы можете схитрить и включить его в свой сон.

Эти техники нужны только потому, что ваше намерение недостаточно интенсивно. Если бы оно было действительно интенсивным, вы могли бы быть бдительными без всяких техник. Но интенсивность недостаточна. Даже с техниками вам могут начать сниться сны, и для этого есть масса возможностей. Первая возможность – это если вы не поверите, что такая простая техника может принести какую-то пользу. Это первая возможность. В таком случае вы просто не воспримите технику. Во-вторых, вы можете подумать, что нужен очень, очень долгий процесс, что все произойдет постепенно. Но есть вещи, которые случаются только вдруг, они никогда не происходят постепенно.

Мне вспоминается, как однажды Муллу Насреддина попросили дать благословение соседскому мальчику в день его рождения. Он сказал:

– Сын мой, я желаю тебе прожить сто двадцать лет и еще... три месяца.

Все удивились: что это за три месяца?

– Почему еще три месяца? – спросил мальчик. – Сто двадцать лет – это уже хорошо. Зачем еще три месяца?

И Мулла Насреддин ответил:

– Я не желал бы, чтобы смерть постигла тебя внезапно. Проходит ровно сто двадцать лет, и вдруг – ты умираешь! Я не желал бы, чтобы твоя смерть была такой внезапной, вот почему я прибавил еще три месяца.

Но даже с дополнительными «тремя месяцами» вы все равно умрете внезапно. Когда бы вы ни умерли, вы умрете внезапно. Смерть всегда внезапна. Смерть не бывает постепенной – вы либо живы, либо мертвы, нет никакого постепенного процесса.

В этот момент вы живы, а в следующий момент мертвы. Никакого времени не требуется. Смерть мгновенна, внезапна, и *самадхи* также внезапно. Духовный взрыв тоже внезапен. Он похож на смерть. Он больше похож на смерть, чем на жизнь, – он внезапен. Он может случиться в любой момент. Если вы готовы, эти техники могут помочь. Они не приведут вас к цели постепенно – на самом деле, они приведут вас в готовность к внезапному осуществлению. Запомните это отличие: они подготавливают вас к тому, чтобы могло случиться внезапное *самадхи*.

Это не техники для достижения *самадхи*, эти техники нужны для того, чтобы вы подготовились, и тогда случится *самадхи*. Так что от вас зависит, как вы будете их использовать. Но не думайте, что понадобится очень долгий процесс: это может быть просто трюк, хитрость ума. Ум говорит, что понадобится очень долгий процесс, чтобы можно было откладывать.

Вы можете сказать: «Я начну завтра или послезавтра», и так вы будете продолжать откладывать до бесконечности. Откладывающий ум всегда откладывает на потом. Вопрос не в том, начнете вы завтра или нет, все дело в том, что вы никогда не начинаете сегодня, – вот в чем проблема. Завтра становится сегодня, и завтра тот же самый ум говорит: «Очень хорошо, начнем завтра».

Учитите, вы никогда не откладываете на долгий срок, на многие годы. Вы откладываете всего на один день, потому что если вы будете откладывать на годы, вы не сможете обманывать себя. Вы говорите: «Всего один день: сегодня я не начну, начну завтра». И этот срок так мал, что вы даже не замечаете, что откладываете навсегда.

Завтра никогда не наступит, всегда будет сегодня. А ум, который думает в терминах завтра, *всегда* будет думать в терминах завтра. Но завтра никогда не приходит, никогда не приходило и никогда не придет. Все, что у вас есть, это настоящий момент, так что перестаньте откладывать.

Теперь приступим к техникам.

Первая техника:

Когда ты только собираешься чихнуть, когда ты в страхе, в тревоге, над пропастью, когда отступаешь в битве, когда ты в крайнем любопытстве, в начале голода, в конце голода – непрерывно осознавай.

Кажется, все очень просто: когда ты только собираешься чихнуть, когда ты в страхе, в тревоге, до или после голода – *непрерывно осознавай*. Но здесь многое надо будет понять. Очень простые вещи, такие как чиханье, можно использовать как инструмент, потому что, какими бы простыми они ни казались, они очень сложны, и их внутренний механизм очень тонок. Когда вы чувствуете, что вот-вот чихнете, станьте бдительным, и, возможно, вы вообще не чихнете. Импульс может просто исчезнуть, потому что чиханье происходит непроизвольно – бессознательно, непроизвольно.

Вы не можете чихать намеренно, вы не можете «заставить» себя чихнуть. Разве это возможно? Как беспомощен человек! Он не может даже чихнуть по собственной воле. Как бы вы ни пытались, ничего не выйдет. Чихнуть – что может быть проще? Но нельзя чихнуть по собственной воле. Чиханье непроизвольно, ваша воля в нем не участвует. От вашего ума тут ничего не зависит, это делает весь организм, все тело.

И второе: когда вы становитесь бдительным в момент возникновения импульса к чиханию – вы не можете его вызвать, но когда оно возникает само, – если вы становитесь бдительным, чиханье может не произойти, потому что вы привнесли в процесс нечто новое – бдительность. Импульс может исчезнуть, и, когда чиханье уходит, а вы при этом бдительны, происходит третье явление.

Итак, во-первых, чиханье непроизвольно. Во-вторых, вы привносите новый фактор – бдительность. Когда появляется бдительность, чиханье может не произойти. Если вы действительно очень бдительны, оно просто не случится, оно не произойдет. Тогда происходит третье явление. Куда переходит энергия, которая должна была высвободиться в результате чиханья? Она переходит в вашу бдительность. Вдруг – вспышка, молния: вы становитесь более бдительным. Энергия, которая должна была разрядиться в чиханье, перешла в бдительность. Внезапно вы стали более бдительным.

В этой вспышке, в этой молнии, возможно даже просветление. Вот почему я говорю, что эти вещи так просты, что кажутся абсурдными. Кажется, эти методы обещают слишком много. Как можно стать просветленным только из-за того, что вам захотелось чихнуть? Но чиханье – это не просто чиханье, вы вовлекаетесь в него целиком. Что бы вы при этом ни делали, вернее, что бы с вами при этом ни происходило, вы вовлечены целиком. Вспомните сами: всякий раз, когда вы чихаете, вы участвуете в этом целиком, всем телом, всем умом. Чиханье происходит

не только где-то в носу, участвуют каждый фибр, каждая клетка вашего тела. Неуловимая, тонкая дрожь расходится волнами по всему телу, и, прежде чем чихнуть, все тело напрягается. А когда вы уже чихнули, все тело расслабляется. Но добиться бдительности трудно. Если вы принесете бдительность, чиханье не случится. А если случится, можете быть уверены, что бдительности не было. Вот почему вы должны быть бдительны с самого начала.

*Когда ты только собираешься чихнуть...* поскольку если вы уже начали чихать, ничего нельзя сделать. Стрела выпущена, ее уже не вернуть. Механизм включился. Энергия уже в процессе высвобождения, разрядки, ее нельзя остановить. Разве можно остановиться в середине чиханья? Как вы можете остановиться? Пока вы будете готовиться, все уже кончится. Вы не сможете остановиться в середине.

Так что будьте бдительны с самого начала. Как только появилось ощущение, что вам хочется чихнуть, станьте бдительны. Закройте глаза, будьте медитативны. Сфокусируйте все свое сознание в той точке, где возникло это ощущение. Будьте бдительны с самого начала. Тогда чиханье исчезнет, а энергия будет трансформирована в еще большую бдительность. И поскольку в чиханье вовлечено все тело, весь его механизм – механизм энергетической разрядки, – а вы в этот момент бдительны, в этот момент не будет ума, не будет мыслей, не будет медитации. В момент чиханья мысль останавливается.

Вот почему многие люди нюхают табак. Это дает им разрядку, их ум расслабляется, потому что на мгновение мысль останавливается. Понюшка табака приносит проблеск состояния не-мысли. Чихая от своего табака, они перестают быть умом, они становятся телом. На мгновение голова исчезает, но это приятное чувство.

Если вы привыкаете нюхать табак, бывает очень трудно от этого отучиться. Это более привязчивая привычка, чем курение, курение по сравнению с ней просто пустяк. Эта привычка глубже, потому что курение является сознательным действием, а чиханье бессознательно. Отучиться нюхать табак намного труднее, чем бросить курить. Курение можно как-то видоизменить, найти какие-то заменители, но для нюханья табака нет заменителей, потому что, на самом деле, феномен чиханья уникален в человеческом теле.

С чиханьем можно сопоставить только сексуальный акт, и некоторые сопоставляют. Если говорить в терминах физиологии, можно сказать, что сексуальный акт – это просто чиханье посредством полового органа, и сходство действительно есть. Это верно не на сто процентов, потому что в секс вовлечено гораздо больше, вовлечены более значительные вещи. Но в основе, в самой основе, они похожи.

Какая-то энергия выбрасывается из носа, и происходит разрядка, какая-то энергия выбрасывается из полового органа, и происходит разрядка. То и другое непроизвольно. В сексе нельзя ничего сделать волевым путем. Если вы попытаетесь, ничего не получится – особенно это касается мужчин, потому что у мужчин половой орган должен что-то делать, быть активным. Вы не можете управлять им при помощи воли, а если попытаетесь, то чем больше вы будете пытаться, тем это будет невозможнее. Все случается само, но вы не можете сделать так, чтобы это случилось. Поэтому на Западе секс стал проблемой. В последние полвека на Западе знания о сексе расширились, и каждый человек стал так много знать и думать о сексе, что половой акт становится все более и более невозможным.

Когда вы бдительны, секс становится невозможным. Если мужчина будет осознавать себя, занимаясь любовью, то чем более бдительным он будет, тем ему будет труднее. У него не будет эрекции. Нельзя вызвать эрекцию волевым усилием, а если вы попытаетесь, то потеряете ее.

Ту же самую технику, тот же самый метод можно использовать применительно к сексу. В самом начале, когда эрекция начинается как ощущение, но ее еще нет, – когда вы только улавливаете эту вибрацию, будьте бдительны. Вибрация исчезнет, и та же энергия перейдет в бдительность.

В Тантре это используется, и используется многими способами. Ищущий, практикующий, садится перед обнаженной женщиной – прекрасная обнаженная женщина присутствует только как объект для медитации, и ищущий медитирует на ее тело, на ее формы, пропорции – и он ждет первых ощущений в сексуальном центре. В тот момент, когда появляется ощущение, он закрывает глаза. Он забывает про женщину. Он закрывает глаза и становится бдительным к своим ощущениям. Тогда сексуальная энергия преобразуется в бдительность.

Ему позволяется медитировать перед обнаженной женщиной только до того момента, когда появится нужное ощущение. Тогда он должен закрыть глаза, войти в свои ощущения и стать бдительным – точно так же, как в чихании. Но почему при этом случается вспышка? Потому что ум отсутствует. Суть в том, что если ум отсутствует и вы бдительны, вы переживаете *сатори* – вы получаете первый проблеск *самадхи*.

Мысль препятствует. Если мысль исчезнет тем или иным путем, искомое случится. Но мысль должна исчезнуть, только тогда будет возможна бдительность. Мысль может исчезнуть даже во сне, мысль может исчезнуть, когда вы теряете сознание, мысль может исчезнуть, когда вы принимаете наркотик. В таких случаях мысль исчезает, но тогда отсутствует и бдительность, так что вы не можете осознать явление, скрытое по ту сторону мысли. Я определяю медитацию как сознание без мыслей. Вы можете быть без мыслей, но и без сознания – тогда это бесполезно. Или вы можете быть в сознании, но и в мыслях – так у вас обычно бывает.

Сведите два этих состояния вместе – сознание и безмыслие. Когда они встречаются, происходит медитация, рождается медитация. И вы можете попробовать с самыми малыми, банальными вещами, потому что, на самом деле, в жизни нет мелочей. Даже если вы чихаете, это космическое явление. В существовании нет большого и малого. Даже крохотный атом может разрушить весь мир, и даже чиханье, это атомарно малое явление, может трансформировать вас.

Так что не смотрите на вещи как на важные и незначительные. Нет ничего большого и малого. Если ваш взгляд пронизателен, тогда вы видите, что даже самые малые вещи жизненно важны. Среди атомов скрыты миры и Вселенные, и нельзя сказать, что значительнее – атом или Вселенная. Один-единственный атом сам по себе Вселенная, а величайшая Вселенная есть не что иное, как атомы.

Так что не думайте в категориях большого и малого. Просто попробуйте. Не говорите: «Подумаешь! Ну, чихну я – и что с того? Я чихаю всю жизнь». Включите эту технику в свою практику: в самом начале, *когда ты только собираешься чихнуть, когда испугана...* когда вы чего-то испугались, и появился страх, как только вы почувствовали, что появился страх, начните осознавать, и страх исчезнет. С бдительностью не может быть страха. Как вам может быть страшно, когда вы бдительны? Вам может быть страшно только тогда, когда вы теряете бдительность. На самом деле, трус – это не тот, кто боится, а тот, кто спит. Смелый человек может быть бдительным в моменты страха, и тогда страх исчезает.

В Японии воинов учат бдительности. В основе боевого искусства лежит бдительность, все остальное второстепенно: владение мечом, фехтование, стрельба из лука, все второстепенно. О великом мастере дзен Риндзае рассказывают, что он никогда не попадал в цель – стреляя из лука, он никогда не мог попасть в нужную точку. Его стрелы всегда летели мимо, они не попадали в цель. А он считается мастером стрельбы из лука.

Все удивляются: «Почему Риндзай считается величайшим лучником, если он никогда не попадал в цель, если он всегда промахивался? Его стрелы летели мимо! Как же он может быть мастером стрельбы из лука?»

Последователи Риндзая говорят: «Суть не в цели, суть в отправной точке. Нам все равно, долетит ли стрела до цели, нас интересует, откуда стрела начинает свой путь. Нас интересует лучник. Нас интересует Риндзай. Когда стрела отрывается от лука, он бдителен, вот и все. Важен не результат, важно другое».

У Риндзая был один ученик. Он сам был мастером стрельбы из лука, и он всегда попадал в цель. И когда он пришел учиться к Риндзаю, кто-то спросил:

– Чему ты хочешь у него научиться? Он не учитель, он даже не ученик! Он неудачник, ничтожество, а ты великий мастер. И ты собираешься учиться у Риндзая?

– Да, – ответил лучник, – потому что я достиг мастерства только в технике. Но в своем сознании я ничего не достиг. Он неудачник в смысле техники, но в том, что касается сознания, он великий лучник и мастер. Когда стрела начинает свой путь, он бдителен. Это самое главное.

Этот лучник, в совершенстве владевший техникой, должен был учиться у Риндзая несколько лет. И каждый день его стрелы без промаха попадали в цель. Но Риндзай говорил:

– Нет, это никуда не годится. Технически стрела вылетает правильно, но ты не здесь, ты не бдителен. В своем сне ты теряешь бдительность.

В Японии воина, прежде всего, учат бдительности, все остальное второстепенно. Воин будет смелым, если он может быть бдительным. И вторая мировая война показала, что японским солдатам нет равных, их бесстрашие исключительно. Откуда оно берется? Физически они не очень сильны, но в осознанности, в бдительности не может быть страха. Они ничего не боятся, а когда появляется страх, они применяют методы дзен.

В сутре говорится: *когда ты в испуге, в тревоге...* Когда вы в тревоге, в сильной тревоге, попробуйте эту технику. Что надо делать? Что вы обычно делаете, когда вы в тревоге? Что вы делаете? Вы стараетесь избавиться от нее, рассеять ее. Вы пробуете разные средства, и вы все больше и больше увязаете в ней. Становится только хуже, потому что тревогу нельзя рассеять мыслью. Тревогу нельзя рассеять мыслью, потому что сама мысль в некотором смысле является напряжением, тревогой. Так что вы только помогаете тревоге вырасти. При помощи мысли вы не сможете избавиться от тревоги, а только глубже увязнете в ней. Эта техника предлагает ничего не делать с тревогой, а просто быть бдительным. Просто будьте бдительны!

Я расскажу вам одну старую историю о Бокудзю, еще одном мастере дзен. Он жил в пещере. Он был совершенно один, но время от времени в течение дня, а иногда даже ночью он произносил вслух свое собственное имя:

– Бокудзю!

И сам же отзывался:

– Да! Я здесь.

Хотя кроме него в пещере никого не было.

Ученики спрашивали его:

– Почему ты сам себя зовешь по имени, а потом сам отвечаешь: «Я здесь»?

И он говорил:

– Всякий раз, когда появляются мысли, я должен напомнить себе о бдительности, поэтому я зову себя по имени. И как только я говорю «Бокудзю» и отвечаю: «Да, господин! Я здесь», мысли и тревога исчезают.

Позднее, в последние два или три года жизни, он перестал звать себя по имени и отвечать себе.

Ученики спросили:

– Мастер, почему ты больше не зовешь себя?

И он сказал:

– Теперь Бокудзю всегда здесь. Он *всегда* здесь, его больше не нужно звать. Раньше я временами терял его. Иногда приходила тревога и окутывала все облаками, и тогда Бокудзю больше не было. Тогда я должен был позвать Бокудзю, и тревога исчезала.

Попробуйте сделать то же самое. Когда вы в сильной тревоге, позовите себя. Попробуйте! Это прекрасный метод. Попробуйте со своим именем. Когда вы сильно встревожены, просто

произнесите свое имя – не Бокудзю, а свое собственное имя, – и ответьте себе: «Да, господин! Я здесь», и вы увидите, что произойдет. Тревоги больше не будет. Хотя бы на одно мгновение вы увидите проблеск чистого неба по ту сторону облаков, и этот проблеск можно будет расширить. Когда вы узнаете, что в бдительности тревога исчезает, вы приходите к глубокому пониманию собственного существа и его внутреннего устройства.

...над пропастью, когда отступаешь в битве, когда ты в крайнем любопытстве, в начале голода, в конце голода – непрестанно осознавай.

Можно использовать что угодно. Вам захотелось есть, появился голод – станьте бдительны. Что делать, когда вы чувствуете голод? Что при этом происходит? Когда вам хочется есть, вы никогда не смотрите на ощущение голода как на нечто такое, что случается с вами. Вы сами становитесь голодом. Вы думаете: «Я голоден». На самом деле вы самого себя чувствуете голодом, но вы не голод, вы только осознаете голод. Это нечто, происходящее на периферии. Вы сами – центр, и вы осознали голод. Голод – это объект, а вы остаетесь субъектом, вы – свидетель. Вы не голод, голод происходит с вами. Вы были, когда голода еще не было, и вы будете, когда голод исчезнет. Голод – это случайность, частный случай, он происходит с вами.

Станьте бдительны, и тогда вы не будете отождествлять себя с голодом. Если есть голод, осознавайте, что есть голод. Посмотрите на него, встретьтесь с ним, повернитесь к нему лицом. Что тогда произойдет? Чем больше будет ваша бдительность, тем больше будет дистанция между вами и голодом, чем вы менее бдительны, тем голод ближе. Когда вы совсем не бдительны, в самом своем центре вы чувствуете: «Я – голод». Когда появляется бдительность, голод отступает. Голод там, вы здесь. Голод – это объект, вы – свидетель.

Только по этой причине, ради этой техники практикуется пост, голодание. В самом по себе голодании нет ничего полезного. Если вы не практикуете эту технику, пост – это просто глупость, бесполезная глупость. Махавира практиковал пост в сочетании с этой техникой, а джайны просто голодают, без техники. Тогда это глупость: вы просто разрушаете себя, от этого не может быть никакой пользы. Вы можете голодать много месяцев и отождествлять себя с голодом, чувствовать, что сами становитесь голодом, – это бесполезно и даже вредно. Собственно, в посте нет никакой необходимости – вы каждый день ощущаете голод, но тут есть некоторые сложности, поэтому пост может помочь.

Обычно мы набиваем себя едой еще до того, как почувствуем, что хотим есть. В современном мире можно никогда не чувствовать голода. Для каждого приема пищи у вас отведено определенное время, и в это время вы едите. Вы никогда не задумываетесь о том, хочет ли тело есть, вы едите по расписанию. Вы никогда не чувствуете голода. Вы можете сказать: «Нет, около часа дня мне хочется есть», но это может быть ложное чувство голода – вам хочется есть, потому что приближается час дня, ваше привычное время. Как-нибудь вы можете поставить эксперимент. Попросите жену или мужа перевести часы: вам захочется есть уже в двенадцать часов, когда часы покажут час. Или, если часы переведут назад, вы ощутите голод только в два часа, когда на часах будет ровно час. Вы посмотрели на часы, и вам захотелось есть. Это искусственное, ложное чувство, ненастоящее.

Итак, голодание может оказаться полезным. Если вы голодаете, то в течение первых двух или трех дней вы будете испытывать ложное чувство голода. Только на третий или четвертый день вы почувствуете настоящий голод – пищи потребует тело, а не ум. Когда требует ум, это ложное чувство. Когда требует тело, чувство настоящее. А когда чувство настоящее и вы бдительны, вы становитесь совершенно отличны от своего тела. Голод – явление, связанное с телом. И если вы можете почувствовать, что голод отличен от вас, что вы свидетель, вы выходите за пределы тела.

Но использовать можно что угодно, это только примеры. Эту технику можно делать по-разному, и вы можете изобрести свой собственный способ. Но обязательно соблюдайте вот

что: если вы работаете с голодом, как минимум три месяца вы должны продолжать работать с голодом. Только тогда однажды вы перестанете отождествлять себя с телом. Не беритесь каждый день за новое средство, потому что каждая техника требует определенной глубины.

Итак, выберите себе что-нибудь одно и продолжайте практиковать три месяца, не переходите ни к чему другому. Продолжайте работать с этой техникой и все время помните об осознанности в самом начале. В середине начать осознать будет очень трудно: если вы уже отождествились с голодом, это трудно будет изменить. Все изменения будут только в уме. Вы можете говорить себе: «Нет, я не голод, я – свидетель!» Но это будет неправда. Это говорит ваш ум, это не чувственный опыт. Попробуйте осознать в самом начале и помните, что вы не должны говорить: «Я не голод». Именно так ум вас обманывает. Вы можете говорить себе: «Я чувствую голод, но я не голод. Я не тело, я – *брахман*». Вы не должны ничего говорить. Все, что бы вы ни сказали, будет ложно, потому что вы сами ложны.

Если вы будете повторять как заклинание: «Я не тело, я не тело», это не поможет. Вы повторяете: «Я не тело», потому что вы знаете, что вы тело. Если бы вы действительно знали, что вы не тело, какой был бы смысл говорить: «Я не тело»? Никакого смысла, это было бы просто глупо. Будьте осознанны, и тогда придет это чувство – что вы не тело.

Это будет не мысль, а именно чувство. Вы почувствуете это не головой, вы почувствуете всем своим существом. Вы почувствуете дистанцию – вы и тело совершенно различны, вы отдельны друг от друга. Вас невозможно даже смешать – никак невозможно. Тело есть тело, это материя. А вы – сознание. Они могут жить вместе, но они никогда не смешиваются. Они не могут смешиваться.

Вторая техника:

Чистота других учений нечиста для нас. В мире реального нет ничего чистого или нечистого.

Это одно из важнейших откровений Тантры. Его очень трудно постичь, потому что оно абсолютно внеморально, внеморально. Я не говорю «безнравственно», потому что Тантра не касается вопросов нравственности или безнравственности. Тантра говорит, что это не имеет отношения к ее работе.

Это откровение должно помочь вам вырасти за пределы чистоты и нечистоты, за пределы любого разделения, за пределы раздвоения, двойственности. Тантра говорит, что существование не двойственно, что оно едино, что все разделения созданы человеком – *все* разделения, запомните. Разделения как таковые созданы человеком. Хорошее-плохое, чистое-нечистое, нравственное-безнравственное, добродетель-грех – все эти понятия созданы человеком. Это некие позиции, установки человека, они не существуют в реальности. Что нечисто, а что чисто? Это зависит от вашего суждения. Что безнравственно, а что нравственно? Это зависит от вашего суждения.

Ницше где-то сказал, что всякая мораль есть суждение, интерпретация. Поэтому что-то может быть нравственным в одной стране и безнравственным в соседней стране, что-то может быть нравственным для мусульман и безнравственным для индусов, нравственным для христиан и безнравственным для джайнов. Или даже что-то может быть нравственным для старшего поколения и безнравственным для младшего. Это зависит от отношения, от взгляда. По существу, всякая мораль – это выдумка. Факт есть факт. Голый факт есть просто факт, он не нравствен и не безнравствен, не чист и не нечист.

Представьте себе Землю без человеческих существ. Что тогда будет чистым, а что нечистым? Все будет – просто будет. Ничто не будет чистым и ничто не будет нечистым, ничто не будет хорошим и ничто не будет плохим. Вместе с человеком приходит ум. А ум разделяет. Он говорит: «Это хорошо, а это плохо». Такое разделение создает разделение не только в окружающем мире, оно создает разделение также и внутри самого разделяющего. Если вы разделяете,

при этом вы сами также разделяетесь, и вы не сможете превзойти эту внутреннюю разделенность, пока не забудете все внешние разделения. Все, что вы делаете во внешнем мире, вы делаете также и внутри себя.

Наропа, один из величайших мастеров сиддха-йоги, говорит: «Раздели на дюйм, и ты создашь рай и ад», – всего лишь на один дюйм! Но мы все время разделяем, мы все время приклеиваем ярлыки, осуждаем, оправдываем. Смотрите на голый факт существования и не приклеивайте к нему ярлыков. Лишь тогда можно будет понять учения Тантры. Не говорите «хорошо» или «плохо», не привносите в факт свой ум. Как только вы привносите в факт свой ум, вы создаете вымысел, фикцию. Тогда это больше уже не факт, это больше не реальность – это ваша проекция.

В этой сутре говорится:

Чистота других учений нечиста для нас. В мире реального ни на что не смотри как на чистое или нечистое.

*Чистота других учений нечиста для нас.* Тантра говорит: «То, что в других учениях считается самым чистым, добродетелью, для нас грех, потому что концепция чистоты этих учений создает разделение».

Если вы кого-то называете святым, праведником, тем самым вы создаете грешника. Так или иначе, вам придется кого-то осуждать, потому что праведник не может существовать без грешника.

А теперь посмотрите на абсурдность наших усилий: мы стараемся избавиться от грешников, мы надеемся и мечтаем о мире, в котором не будет грешников, а будут только праведники. Но это бессмыслица, потому что праведники не могут существовать без грешников. Это две стороны одной монеты. Нельзя уничтожить одну сторону монеты, всегда будут существовать обе стороны. Грешники и праведники неразрывно соучаствуют в одном явлении. Если вы уничтожите грешников, из мира исчезнут и святые. Но не беспокойтесь – пусть их исчезают! – они доказали свою полную несостоятельность.

Грешники и праведники принадлежат одной и той же системе суждений, одному и тому же мировоззрению, в котором говорится: «Это добро, а это зло». Вы не можете назвать что-нибудь добром без того, чтобы не назвать что-то другое злом. Зло необходимо для того, чтобы определить добро. Так что добро зависит от зла, ваша добродетель зависит от греха, и существование одних только праведников невозможно – они не могут существовать без грешников. Они должны быть благодарны грешникам, без них они не могли бы существовать – безотносительно к ним, вне сравнения с ними. Как бы они ни осуждали грешников, они части одного и того же явления. Грешники могут исчезнуть из мира только тогда, когда исчезнут праведники – не раньше, и греха не будет только тогда, когда не будет понятия добродетели.

Тантра говорит, что факт реален, а суждения нереальны, вымышлены. Не интерпретируйте, не судите.

В мире реального ни на что не смотри как на чистое или нечистое.

Почему? Потому что чистота и нечистота определяются *нашим* отношением, которое мы накладываем на реальность. Попробуйте эту технику. Она не простая, она трудная, потому что мы ориентированы на двойственное мышление, мы укоренены в двойственном мышлении, мы привыкли к двойственному мышлению настолько, что даже не осознаем своих суждений – когда мы осуждаем или оправдываем что-то. Если кто-то начнет здесь курить, на сознательном уровне вы можете ничего не заметить, но внутри будет осуждение. Где-то глубоко внутри будет осуждение. Осуждение может быть в том, как вы посмотрите на того человека, или в том, что вы на него не посмотрите. Может быть, вы даже не посмотрите на человека, но вы его осудите.

Эта техника будет очень трудной, потому что в вас слишком глубоко укоренилась привычка судить. Постоянно, всеми своими жестами, позами, походкой, постоянно вы судите и



даже не осознаете этого. Когда вы улыбаетесь кому-то или не улыбаетесь, когда вы смотрите на кого-то или не смотрите, а просто игнорируете его, что вы делаете в этот момент? Вы накладываете свое отношение.

Вы называете что-то красивым, но тогда вы должны будете осудить что-то другое и назвать безобразным. И это двойственное отношение к внешнему одновременно разделяет и вас самих, так что внутри вас существуют две личности.

Если вы о ком-то говорите, что он злой человек и злиться нехорошо, что вы будете делать, когда вы сами разозлитесь? Вы говорите, что злиться плохо, так что теперь это оборачивается против вас. Вы говорите: «Это плохо: я злюсь, и это плохо», и вы начинаете разделять себя на две личности – на плохую, дьявольскую личность и хорошую, праведную личность. Конечно, вы будете отождествлять себя с праведником внутри, а дьявол, сатана внутри вас будет осуждаться. Вы разделяетесь на две части. Тогда в вас будет постоянная борьба, постоянный конфликт. Тогда вы не сможете быть индивидуальностью, вы станете толпой, домом, полным разногласий. Тогда в вас не будет покоя, не будет тишины. Будет только напряжение и страдание. Именно это вы и чувствуете, но не знаете почему.

Разделенный человек не может быть в покое. Как он может быть в покое? Куда вы денете вашего дьявола? Вы должны уничтожить его, но он – это вы сами, вы не можете его уничтожить. Вы одно целое. Реальность едина, но по своей привычке разделять вы разделили внешнюю реальность, и тогда внутреннее также соответственно разделилось. Так что каждый человек сражается с самим собой.

Это все равно что бороться со своей собственной рукой – правая рука борется с левой, но энергия одна и та же. И в левой руке, и в правой есть я – я присутствую в обеих руках. Но я могу противопоставить одну руку другой, правую руку противопоставить левой руке, и тогда возникнет конфликт, начнется бутафорская борьба. Иногда я смогу обмануть себя и сделать так, чтобы моя правая рука победила, а левая рука была побеждена. Но это обман, потому что я знаю, что за обеими руками стою я, и в любой момент я могу сделать левую руку победительницей, а правую – побежденной. Обе руки мои, обе принадлежат мне.

Поэтому, сколько бы вы ни думали, что вы сделали своего внутреннего праведника победителем и сокрушили дьявола, знайте, что в любой момент положение может перемениться, и тогда праведник будет повержен, а дьявол возьмет верх. Из-за этого возникает страх, тревога, потому что вы знаете, что все это ненадежно. Вы знаете, что в данный момент вы полны любви, что вы уничтожили в себе ненависть, но вам все равно страшно, потому что скоро ненависть может взять верх, и любовь будет побеждена. Это может случиться в любой момент, потому что и то, и другое – вы.

Тантра говорит: не разделяй, старайся быть неразделенным, только тогда ты будешь победителем. Но как быть неразделенным? Не судите, не говорите, что это «хорошо», а это «плохо». Просто отбросьте все понятия чистоты и нечистоты. Смотрите на мир, но не говорите, каков он. Будьте просты, не мудрствуйте. Не навешивайте ярлыков, сохраняйте молчание, ничего не осуждайте и ничего не оправдывайте. Если вы сможете сохранять молчание и ничего не говорить о мире, то постепенно это молчание проникнет и внутрь. И если снаружи не будет разделения, тогда разделение исчезнет и из внутреннего сознания, потому что они могут существовать *только* вместе.

Но для общества это опасно. Вот почему Тантра подвергалась гонениям. Это опасно! Ничто не безнравственно, ничто не нравственно, нет ничего чистого, нет ничего нечистого. Все таково, каково оно есть. Настоящий тантрик никогда не скажет, что вор плохой, он скажет, что вор есть вор, вот и все. В его уме слово «вор» не несет никакого осуждения. Это слово «вор» только отражает факт, но не судит. Если кто-то скажет: «Вот великий праведник», он скажет: «Да, это праведник». Но в этом не будет никакой оценки. Он не скажет: «Этот человек хороший», он скажет: «Да! Этот человек праведник, а этот человек вор» – точно так же как

это роза, а это не роза, это дерево высокое, а это низкое, ночью темно, а днем светло – без всякого сравнения.

Но это опасно. Общество не может существовать без того, чтобы осуждать что-то одно и хвалить что-то другое, – общество не может без этого существовать! Общество построено на двойственности. Вот почему Тантра подвергалась гонениям. Считалось, что она антисоциальна, но это неверно. Это неверно! Сам ее подход недвойственности трансцендентален. Тантра не антисоциальна, она трансцендентальна, она вне пределов общества.

Попробуйте этот подход. Живите без всяких оценок, только с естественными фактами: это есть это, то есть то. И тогда мало-помалу вы начнете чувствовать неразделенность и внутри себя. Ваши полярности начнут сходиться, ваши «плохо» и «хорошо» сблизятся друг с другом. Они сольются в одно, и вы станете единым целым. Не будет ничего чистого и ничего нечистого.

Знайте реальность.

Чистота других учений нечиста для нас.

Тантра говорит: то, что другие принимают за основу, для нас ядовито. Например, есть учения, основанные на ненасилии. В них считается, что насилие плохо, а ненасилие хорошо. Тантра же говорит, что ненасилие есть ненасилие, а насилие есть насилие, ничто не хорошо и ничто не плохо.

Есть учения, основанные на целомудрии, брахмачарье. Они считают брахмачарью добром, а секс – злом. Тантра считает секс сексом, а брахмачарью – брахмачарьей. Кто-то брахмачари, кто-то не брахмачари. Но это просто факты, им не дается никаких оценок. Тантра никогда не скажет, что брахмачарья – это хорошо, а секс – плохо. Тантра принимает вещи такими, каковы они есть. Почему? Чтобы создать внутри вас единство, целостность.

Эта техника предназначена создать внутри вас единство, так чтобы ваше внутреннее существование было целостным, неразделенным, без конфликтов, без противостояния. Только тогда возможно молчание. Тот, кто пытается достичь чего-то одного вопреки чему-то другому, никогда не будет в покое. Как он может быть в покое? И тот, кто разделен внутри, кто борется с самим собой – как он может стать победителем? Это невозможно. Вы то и другое – кто же тогда победит? Никто не победит, а вы проиграете, потому что вы потратите свою энергию на ненужную борьбу. Эта техника поможет вам прийти к целостности, единству. Пусть пропасти внутри вас исчезнут, не судите.

Иисус говорит: «Не судите, да не судимы будете». Но евреи не могли этого понять, потому что все понятия евреев опираются на мораль: «Это хорошо, это плохо». Иисус в своей проповеди о несуждении говорит языком Тантры. Если он был убит, распят, то только поэтому. Он говорит с позиции Тантры: «Не судите».

Так что не говорите, что «проститутка плохая», – кто знает? И не говорите, что «пури-танин хороший». Кто знает? По большому счету, они оба участники одной и той же игры. Они опираются друг на друга, зависят друг от друга – их существование взаимосвязано. Поэтому Иисус говорит: «Не судите», и именно это подразумевает данная сутра: «Не судите, да не судимы будете».

Если вы не судите, не принимаете никакой нравственной позиции, а просто наблюдаете факты такими, каковы они есть, не привнося своих оценок и суждений, тогда и вас невозможно будет судить. Вы полностью преображаетесь. Теперь нет необходимости в том, чтобы вас судила какая-то божественная сила, – этого не нужно! Теперь вы сами божественны, вы сами стали Богом. Будьте свидетелем, а не судьей.

## Глава 42. Бдительность вместо принципов

Первый вопрос:

*Разве неверно, что безнравственная жизнь препятствует медитации?*

Что такое медитация? Это не ваши качества, не то, что вы делаете. Это то, что вы есть. Это не качество – это сознание, которое вы привносите во все, что вы делаете. Здесь не имеет значения, что именно вы делаете. Вопрос в том, делаете вы это сознательно или нет, а не в том, нравственно это или безнравственно. Бдительны ли вы? Если бдительны, тогда случается медитация. А если вы не бдительны, вы живете во сне.

Вы можете быть нравственными и при этом спать беспробудным сном, это вполне возможно. И даже лучше быть нравственными, если вы хотите хорошо спать, потому что тогда общество не будет вас беспокоить. Тогда у вас не будет противников. Вы можете спать со всеми удобствами. Общество будет вам только помогать.

Вы можете не быть медитативными и быть нравственными, но безнравственность также всегда будет с вами. Она будет следовать за вами как тень. Нравственность будет только тонкой скорлупой, потому что нравственность можно навязать вам извне только тогда, когда вы спите. Она будет только фасадом, маской, она не может стать вашим существом. Внешне вы будете нравственны, но внутри будет оставаться безнравственность. И чем более нравственными вы будете казаться снаружи, тем более безнравственны вы будете внутри – в тех же пропорциях, потому что ваша нравственность не может быть ничем иным, кроме как глубоким подавлением. Когда вы спите, вы не можете делать ничего другого – вы можете только подавлять.

Из-за такой нравственности вы становитесь фальшивыми. Вы не будете человеком, вы будете просто маской – ложной сущностью. Это повлечет за собой страдание, и вы будете всегда на грани взрыва – взрыва всего того, что вы подавили. Все подавленное ждет внутри. И если вы действительно честны в своей нравственности и продолжаете спать, вы сойдете с ума. Только нечестный человек может оставаться нравственным и не сойти с ума. Это называется лицемерием, ханжеством. Лицемеры только притворяются, что они нравственны, но они не нравственны, и они находят способы и средства быть безнравственными, всегда оставаясь нравственными на поверхности или притворяясь нравственными. Только так возможно сохранять рассудок, а иначе вы сойдете с ума.

Эта так называемая нравственность оставляет только две возможности: если вы честны, вы станете сумасшедшим, если вы нечестны, вы станете лицемером. Те, кто умеет хитрить, становятся лицемерами. А люди, которые просты и наивны, – те, кто становится жертвой подобных учений, – сходят с ума.

Пока вы спите, с вами не может случиться истинная нравственность. Что значит «истинная нравственность»? Это нечто такое, что спонтанно расцветает в вашем существе, а не навязано вам извне. И истинная нравственность не противостоит безнравственности, истинная нравственность есть просто отсутствие безнравственности, но не ее противоположность.

Например, вас можно научить любить близких, любить всех, быть отзывчивым и сердечным. Это может стать вашей нравственной позицией, но ненависть внутри останется. Вы заставляете себя быть отзывчивым и любить других, но любовь по принуждению не может быть настоящей, не может быть подлинной. Она ничего не даст ни вам, ни тем людям, которых вы пытаетесь любить. Фальшивая любовь никому не приносит удовлетворения. Это как вода: если вода ненастоящая, фальшивая, никто не сможет утолить ею жажду.

Ненависть по-прежнему есть, и она пытается утвердить себя. Фальшивая любовь никак не сможет ей помешать. Скорее, ненависть просочится в фальшивую любовь и отравит ее, и ваша любовь превратится в своего рода ненависть. Ненависть хитра и коварна.

Истинная нравственность случается с человеком, который идет глубоко внутрь себя, – и чем глубже вы идете, тем больше любите. Это не какая-то контрмера против ненависти, не противовес ненависти. Просто чем глубже вы входите внутрь, тем больше вы излучаете любовь. Ненависть не имеет к этому никакого отношения, ненависть тут совершенно не причем. Когда вы достигаете своего центра, вы любите без всякой искусственной нравственности. Вы можете даже не осознавать, что любите. Как вам осознавать свою любовь? Она так естественна – она как дыхание, как тень, которая сопровождает вас всюду. Вы просто любите.

Тантра учит внутреннему путешествию. Нравственность случится с вами, но она будет следствием, а не предварительным условием. Поймите это различие. Тантра говорит: не пытайтесь разобраться в категориях нравственности. Все они внешние. Вместо этого идите внутрь. Техники нужны как раз для того, чтобы идти внутрь. Не заботьтесь о нравственном и безнравственном, о чистом и нечистом, не беспокойтесь об этих разграничениях. Просто идите внутрь. Забудьте внешнее – внешний мир, общество и все то, чему общество научило вас. Все, чему учит общество, всегда двойственно, всегда ведет к подавлению, создает внутренний конфликт. А когда внутри вас конфликт, вы не можете идти внутрь.

Так что забудьте конфликт и все, что порождает конфликт. Просто идите внутрь. Чем глубже вы войдете, тем более нравственным станете, и эта нравственность не будет нравственностью общества. Вы будете нравственны, не «будучи нравственным» – не сознавая, что вы нравственны, потому что этой нравственности внутри вас ничто не противопоставлено. Вы просто любите, потому что вы счастливы, когда любите. Это само по себе блаженство. У вас нет никакой цели, вам не нужно никаких результатов. Вы любите не потому, что если вы будете любить, то попадете в царство Божье. Это не сделка. Мораль, которую проповедует общество, которую проповедуют все религии, основана на сделке: «Сделай то-то и то-то, и ты получишь то-то и то-то. А если не сделаешь – ничего не получишь и даже будешь наказан». Это сделка.

Тантрическая нравственность – не сделка, она случается. Чем глубже вы входите внутрь, тем больше вы начинаете жить в настоящем моменте. Оттого, что вы любите, вы счастливы и блаженны. Это не сделка, не условие, не шаг к чему-то другому, это само по себе цель. Вы любите, потому что это приносит блаженство. Вы не делаете одолжения ближним, вам никто ничем не обязан. Вы любите любить. Вам просто хорошо от этого непосредственно здесь и сейчас. Нет никакого рая или ада в будущем. Прямо сейчас это создает рай, и царство Божье входит в вас. И то же самое происходит со всеми качествами добродетели – они расцветают спонтанно.

Теперь вернемся к вопросу: *разве неверно, что безнравственная жизнь препятствует медитации?* На самом деле, верно обратное: медитативная жизнь препятствует безнравственности. Безнравственная жизнь не может создать никаких помех. Безнравственная жизнь означает, что вы не медитативны, и больше ничего – просто вы крепко спите. Вот почему вы причиняете вред самому себе.

Для Тантры самое важное – это медитация, бдительность, осознанность. Нет ничего более важного. Если кто-то безнравствен, это показывает, что он не бдителен. Это только симптом. Безнравственная жизнь – просто симптом недостаточной бдительности. Что предлагают обычные учения? Обычно учителя говорят безнравственному человеку, который спит, что «надо быть нравственным». Тогда он может перейти от безнравственности к нравственности, но его сон будет продолжаться.

И все усилия пойдут насмарку, потому что настоящей болезнью была не безнравственность, безнравственность была только симптомом. Болезнью была небдительность, немедитативность. Именно поэтому он был безнравственным человеком. Вы можете обратить его в нравственность, запугать его, – а человека можно запугать, только когда он спит, иначе нельзя. Вы можете сыграть на его страхе, угрожая адом, и сыграть на его жадности, обещая рай, – но то и другое возможно только в том случае, если человек спит. Если вы не спите, невозможно сыг-

рать на вашем страхе или жадности. Эти две вещи имеют вес только для ума, который крепко спит.

Напугайте человека наказанием, и он перейдет от безнравственности к нравственности – но он сделает это из страха. Пообещайте ему что-нибудь ценное, и он перейдет от безнравственности к нравственности – но сделает это из жадности, из желания выгадать. Жадность и страх – части спящего ума. Человек продолжает спать, в основе ничто не меняется.

Теперь он приемлем для общества, теперь все в порядке. Аморальный, безнравственный человек представляет угрозу, мешает обществу, а нравственный человек всех устраивает. И что же? – общество решило свои проблемы, но человек остался спящим. Для него самого ничего не разрешилось, просто теперь он стал более удобным для общества. Раньше он был неудобным. Попробуйте понять: безнравственный человек неудобен для общества, но удобен для самого себя. Нравственный человек становится удобным для общества, но неудобным для самого себя.

Так что это все равно что перевернуть одну и ту же монету на другую сторону. Вот почему безнравственный человек кажется более веселым и радостным, а нравственный человек выглядит серьезным, грустным, подавленным. Безнравственный человек сражается с обществом, нравственный человек сражается с самим собой. Безнравственный человек беспокоится только об одном: он всегда боится быть пойманным, уличенным. Он боится, что его поймают, но он наслаждается жизнью. Если он остается безнаказанным, если ему ничто не угрожает, тогда он спокоен, все замечательно.

Нравственный человек сам себя ловит и уличает, потому что он борется с самим собой. Он никогда не бывает внутренне спокоен, все хорошо только в его отношениях с обществом. Нравственность действует как смазка, она уменьшает трение при взаимодействии с окружающими людьми. Но тогда у вас начинаются трения с самим собой. Напряжение всегда присутствует – или снаружи, между вами и обществом, или внутри вас. Напряжение покинет вас только в том случае, если вы проснетесь.

Тантра занимается корнем болезни, а не ее симптомами. Мораль устраняет только симптомы. Поэтому Тантра говорит: не беспокойтесь о моральных и нравственных категориях. Это не значит, что Тантра учит безнравственности. Как Тантра может учить вас безнравственности, если она даже ничего не говорит о нравственности? Тантра говорит, что все это несущественно: не рассуждайте о нравственности и безнравственности, смотрите в корень. Вы можете быть нравственным или безнравственным, но это только симптом. Ищите корень, причину! А причина в том, что вы спите – крепко спите.

Как вырваться из этой сонной жизни? Как быть достаточно осознанным, чтобы не засыпать снова и снова? Именно этим занимается Тантра – а когда вы становитесь бдительным, ваш характер меняется. Но это следствие. Тантра говорит: не беспокойтесь об этом, это следствие. Это неизбежно случится само, поэтому не нужно об этом думать. Вы не должны ничего делать, все случится само. Просто становитесь все более и более бдительным, и тогда вы будете все менее и менее безнравственным. Но та нравственность, которая придет к вам, не будет принудительной, она не будет результатом ваших усилий. Просто вы стараетесь быть бдительным, и она приходит.

Как бдительный человек может быть насильственным? Как бдительный человек может испытывать ненависть или гнев? Это кажется парадоксальным, но это факт: тот, кто спит, не может существовать без ненависти. Это невозможно. Он может только притворяться, что в нем нет гнева, нет ненависти. Он может только притворяться, что в нем есть любовь, сострадание, сочувствие, доброта. Все это притворство. И прямо противоположное происходит с тем, кто проснулся. Когда нужен гнев, он может только притвориться. Он не способен к гневу, он может только притворяться! Если гнев нужен, – а иногда он бывает нужен, – такой человек может только притвориться. Он не способен к грусти, но если надо, он может притвориться, что ему грустно. Теперь эти чувства для него невозможны.

Теперь для него естественной стала любовь, так же как раньше естественной была ненависть. Раньше любовь была только притворством. Теперь ненависть может быть только притворством – если она необходима. Когда Иисус прогнал менял из храма, он притворялся. Он не мог рассердиться, но он решил, что надо притвориться. Он не мог рассердиться по-настоящему. Он был не способен к гневу, но он был способен использовать гнев – как вы используете любовь, будучи не способны любить.

Вы используете любовь в определенных целях. Ваша любовь служит только для того, чтобы получить что-то другое, вы никогда не любите просто так. Вы всегда стремитесь что-то получить: это могут быть деньги, это может быть секс, это может быть еще что-нибудь – удовлетворение эго, победа самолюбия, чувство собственной силы и значимости. Вы всегда только стремитесь что-то получить, это никогда не любовь. Будда может прийти в гнев, если он видит, что гнев кому-то поможет. Из своей любви иногда он может прийти в гнев, но это только притворство, и только глупец будет им одурачен. Тот, кто понимает, лишь посмеется.

Когда медитация становится глубже, говорит Тантра, вы начинаете меняться. И это красиво, когда с вами случаются перемены. Если вы их «делаете», они никогда не будут очень глубокими, потому что всякое «делание» лежит у самой поверхности. Тантра говорит: пусть перемены придут из существа, из самого центра. Пусть перемены распространяются от центра к периферии – не пытайтесь сделать так, чтобы они перешли с периферии в центр. Это невозможно.

Тантра не будет говорить о нравственном и безнравственном. Вот что единственно важно: если вы спите, нужно постараться изменить это состояние. Старайтесь быть все более и более бдительным, каким бы вы ни были. Если вы безнравственны, Тантра говорит: «Очень хорошо. Нас не интересует твоя безнравственность, нас беспокоит твой сон – надо трансформировать его в бдительность». Не боритесь с безнравственностью. Постарайтесь трансформировать свой сон.

Если вы нравственны – очень хорошо. Тантра не скажет вам, что сначала надо стать безнравственным, а потом идти дальше. Как безнравственному человеку не нужно превращаться в нравственного, чтобы войти в медитацию, так и нравственному человеку не нужно превращаться в безнравственного. Нужно только изменить качество сознания. Кем бы вы ни были – грешником или праведником, для Тантры это не имеет значения. Если вы спите, применяйте техники бдительности. И не пытайтесь изменить симптомы. Грешник болен, и так называемый праведник тоже болен, потому что оба они спят.

Болезнью является сон, а не ваши качества. Ваши качества – это только побочное следствие. И что бы вы ни делали, если вы продолжаете спать, это не приведет ни к каким существенным изменениям. Только одно может изменить вас и привести к трансформации – бдительность. Задача только одна – становиться все более и более бдительным. Поэтому, что бы вы ни делали, пусть это будет фокусом вашей бдительности. Если вы совершаете какое-то безнравственное действие, совершайте его медитативно. Вскоре это действие растворится само по себе и исчезнет. Вы просто не сможете его продолжать – и не потому, что будете морально вооружены против него, а потому, что станете бдительнее. Разве можно, будучи бдительным, делать то, что в качестве необходимого условия требует, чтобы вы спали? Нельзя.

Поймите как следует это коренное различие между Тантрой и другими учениями. Тантра более научна. Она вскрывает сам источник проблемы, трансформирует вас в самом вашем существе – не касаясь внешней оболочки: вашего характера, нравственности или безнравственности, действий и поступков. То, что вы делаете, всегда только на периферии, а то, что вы есть, – не на периферии. Для Тантры имеет значение не само действие, а его качество.

Так, однажды к Нан-ину пришел мясник. Нан-ин был буддийский монах, который верил в ненасилие, а этот человек был мясником, и он забивал скот. Вся его профессия была связана с насилием. Каждый день он убивал животных. И когда он пришел к Нан-ину, он спросил:

– Что мне делать? Моя профессия, мое дело требует насилия. Должен ли я сначала оставить свое дело, и только тогда я смогу стать новым человеком, или есть какой-то другой путь?

Нан-ин сказал:

– Нас не интересует, что ты делаешь. Нас интересует, кто ты. Ты можешь продолжать свое дело, но будь более бдительным. Когда ты убиваешь, будь бдительным, медитативным и продолжай убивать. Нас это не касается.

Последователи Нан-ина встревожились – он был учеником Будды, сторонником ненасилия, и, тем не менее, позволил мяснику продолжать свое дело. Один из учеников сказал:

– Это нехорошо. Мы никак не могли ожидать, чтобы такой человек, как ты, позволил мяснику оставаться мясником. Когда он спросил, ты должен был запретить ему продолжать. Он сам был готов к этому.

Говорят, что Нан-ин ответил:

– Очень легко перестать быть мясником, этот человек и сам был к этому готов. Но это не поможет изменить качество его сознания. Он останется мясником.

Он может стать святым подвижником, но по качеству своего ума он останется мясником. Так можно обмануть других и обмануть даже себя. Пойдите и посмотрите на ваших так называемых святых. Многие из них остаются мясниками. Качество их существа, их отношение, их жестокость, сам их взгляд, когда они смотрят на вас, все полно осуждения и насилия. Вы грешники, а они праведники. Когда они смотрят на вас, самим своим взглядом они вас осуждают и бросают в ад.

Нан-ин сказал:

– Если изменить его внешнюю жизнь, это ничего не даст. Лучше внести в его ум новое качество. Лучше позволить ему оставаться мясником, потому что эта профессия и это насилие не дают ему покоя. Если он станет святым, он останется мясником, но тогда он будет спокоен, и его эго усилится. Так лучше: насилие тревожит его, и хотя бы в этом он осознан – он понимает, что насилие нехорошо. Он готов измениться, но одной готовности измениться мало. Должно развиться новое качество ума. Пусть он медитирует.

Год спустя этот человек пришел снова. Он стал совершенно другим. Он по-прежнему убивал животных, его действия остались прежними, но он изменился. Он снова пришел к Нан-ину и сказал:

– Теперь я другой человек. Я медитировал, медитировал и медитировал, вся моя жизнь стала медитацией, потому что ты сказал мне продолжать медитировать, что бы я ни делал. Я убиваю животных, но целый день я остаюсь в медитации. Что мне делать дальше?

И Нан-ин сказал:

– Не приходи ко мне больше. Пусть твоя осознанность покажет тебе путь. Тебе незачем приходить ко мне.

Тогда мясник сказал:

– Только если ты скажешь мне продолжать мое дело, я буду притворяться, что продолжаю. А так, что касается меня, для себя я его уже оставил. И если ты мне позволишь, я не вернусь больше на бойню. Но если ты скажешь, что я должен вернуться, я вернусь. Я буду притворяться и буду продолжать.

Вот что происходит, когда ваше качество меняется – качество вашего сознания, – вы становитесь совершенно другим человеком. Тантру интересуете вы, а не то, что вы делаете.

Второй вопрос:

*Если человек придерживается определенных жизненных принципов и считает их нравственными, возражает ли против этого Тантра?*

Тантра не возражает, но в этом и трудность. У Тантры вообще нет возражений, Тантра ничего не осуждает. Она не будет говорить вам: «Делай то-то» или «Не делай того-то», ей это безразлично. Если вам нравится следовать каким-то принципам, если это доставляет вам радость, следуйте им и дальше. Но ваши принципы никогда не приведут вас к счастью, потому что принципы никогда не могут изменить вас. Вы останетесь прежним.

Принципы всегда заимствованы, идеалы всегда заимствованы. Вам их кто-то дал. Они не ваши собственные, они не выросли из вашего собственного опыта. У них нет корней. Вам их дали общество, религия, в которых вы родились, учителя, которые случайно вам встретились. Вы можете им следовать, можете заставить себя им следовать, но тогда вы будете мертвецом, а не живым человеком. Возможно, вы обеспечите себе определенное спокойствие, но это будет спокойствие кладбища: оно будет мертвым. Возможно, благодаря этим принципам вы будете защищены от потрясений, менее уязвимы, но тогда вы станете менее чувствительным к жизни, менее живым. Поэтому так называемые принципиальные люди – всегда мертвые люди.

Посмотрите на них: они кажутся мирными, спокойными, уравновешенными, но их всегда окружает какая-то мертвая атмосфера. Их всегда окружает аура смерти. Рядом с ними нельзя почувствовать радость жизни, праздник жизни, пир жизни. Рядом с ними вы никогда этого не чувствуете. Они создали вокруг себя броню – защитную броню. Ничто не может проникнуть в них. Стена их принципов и характера преграждает доступ всему, но и они сами живут за этой стеной, в тюрьме, которую сами себе построили. Если таков ваш выбор, Тантра не будет возражать. Вы вольны выбирать себе жизнь, в которой нет ничего от жизни.

Рассказывают, что однажды Мулла Насреддин пришел на кладбище и увидел прекрасный мраморный мавзолей. На нем было выгравировано имя: «Ротшильд».

– Эх, – вздохнул Мулла, – живут же люди!

Но каким бы прекрасным ни был мавзолей, в котором вы живете, это не жизнь. Это мрамор – красивый, богатый, но это не жизнь. Благодаря своим принципам, идеалам, нравственному кодексу вы можете сделать из своей жизни мавзолей, но тогда вы будете мертвы, хотя и менее уязвимы – потому что смерть менее всего уязвима.

Смерть безопасна, в жизни всегда есть риск, опасность. С живым человеком может случиться все что угодно, но с мертвым ничего не может случиться. Он в полной безопасности. У него нет будущего, нет возможности измениться. Последнее, что могло случиться, с ним уже случилось – смерть. Больше уже ничего не случится.

Принципиальный человек – мертвый человек. Тантру не интересуют такие люди. Тантра не возражает – если вам нравится быть мертвым, это ваше дело. Вы можете совершить самоубийство, это ваше дело. Но Тантра для тех, кто хочет жить и быть более живым. И истина, высшая возможность не в смерти, она в жизни. Запомните это: высшая возможность не в смерти. Она в жизни – в предельной жизни. Иисус говорил: «Жизнь в избытке, бесконечная жизнь».

Так что, оставаясь мертвым, вы никогда не достигнете высшей возможности. Если это жизнь и «жизнь в избытке», то, будучи мертвым, вы никогда не прикоснетесь к ней. Вы можете достичь ее, только будучи более живым, более уязвимым, более чувствительным, менее принципиальным и более бдительным. Почему вам нужны принципы? Наверное, вы не задумывались об этом. Просто с принципами вам не нужно быть осознанным, бдительным. Вам не нужно быть бдительным! Если вы живете по принципам, вам не нужно быть бдительным.

Предположим, я делаю своим принципом ненасилие и начинаю ему следовать, или я делаю своим принципом быть честным, всегда говорить правду и стараюсь придерживаться



этого – тогда мой принцип становится привычкой. Я вырабатываю привычку быть правдивым. Я всегда говорю правду. Это механическая привычка, теперь бдительность мне не нужна. Я не могу солгать, потому что меня всегда остановит мой принцип, моя привычка. Общество построено на принципах, на приучении детей к принципам. Тогда они становятся просто не способными поступать по-другому. А если человек не способен выбирать, он ничем не лучше мертвого.

Правда может быть живой только в том случае, если она исходит из вашей бдительности, а не из ваших принципов. Чтобы быть честным, вы должны в каждый момент быть бдительным. Правда – это не принцип, это нечто, рожденное из вашей бдительности. Ненасильственность – это не принцип: если вы бдительны, вы не можете быть насильственным. Но это тяжело, это трудно. Для этого нужно полностью трансформировать себя. Легче построить свою жизнь согласно определенным принципам, правилам, предписаниям. Тогда ни о чем не надо беспокоиться. Не надо беспокоиться о бдительности и осознанности – вы можете просто следовать принципам.

Тогда вы как поезд, который катится по рельсам. Рельсы – ваши принципы. Вам нечего бояться, потому что вы не можете сбиться с дороги. На самом деле, у вас и нет никакой дороги, а есть только рельсы, по которым вы механически катитесь. Ваш поезд приедет куда надо, вы можете ни о чем не беспокоиться, и вы можете спать – поезд все равно приедет. Вы катитесь по мертвым рельсам, они не живые.

Но Тантра говорит: жизнь не похожа на поезд, катящийся по рельсам, она больше похожа на реку. Она не катится по железным рельсам, скорее, она похожа на реку. Раньше ее путь не существовал даже на карте. Путь создается по мере того, как река течет. Река течет, и путь создается. И, в конце концов, река достигает моря. Такой же должна быть и жизнь, если вы понимаете путь Тантры.

Жизнь похожа на реку. Не существует заранее намеченного пути, вам не дают никакой карты, чтобы ей следовать. Вам нужно просто быть живым и бдительным, и тогда, куда бы ни вела вас жизнь, идти за ней с полным доверием. Тантра – это доверие, доверие к жизненной силе. Позвольте ей вести вас, не сопротивляйтесь. Сдайтесь ей и позвольте вести вас к морю. Просто будьте бдительны, и больше ничего. Тем временем как жизнь ведет вас к морю, будьте просто бдительны, чтобы ничего не упустить.

Очень важно помнить, что Тантру интересует не только цель, ее интересует также и средство. Ее интересует также и путь, а не только пункт назначения. Если вы бдительны, даже эта жизнь будет блаженством. Когда река течет, ее течение само по себе блаженство. Ее разливы, пороги, водопады, ее продвижение в неизвестное – все это само по себе блаженство.

Будьте бдительны даже здесь, потому что океан, предельное, не может просто случиться в конце пути. Так не бывает. Должен быть рост. Река растет и перерастает в море. Она не просто течет навстречу морю, она растет и перерастает в море – и это невозможно без богатого опыта, без развития бдительности, без движения, без доверия.

Таков тантрический взгляд на поиск – человеческий поиск. Конечно, это опасно. Если бы река могла течь по заранее намеченному пути, было бы меньше опасностей, меньше ошибок. Но тогда потерялась бы вся красота и прелесть жизни.

Не будьте рабом принципов. Будьте творцом сознания, просто создавайте все больше и больше осознанности. Принципы придут, но тогда они уже не будут для вас тюрьмой.

Третий вопрос:

*Во второй сутре, которую мы обсуждали вчера, говорится: «Чистота других учений нечиста для нас. В мире реальности нет ничего чистого или нечистого». Если нет ничего нечистого, как тогда могут быть нечистыми другие учения?*

Действительно, нет ничего нечистого, но учения, в которых что-то считается чистым, а что-то нечистым, должны быть отброшены. Только в этом смысле сутра говорит: «Чистота других учений нечиста для нас». Нет ничего чистого, и нет ничего нечистого, но если кто-то учит, что что-то чисто, а что-то нечисто, тогда, говорит Тантра, такое учение должно быть отброшено. Только в этом смысле говорится, что «чистота других учений нечиста для нас». Это просто совет: отбросьте такие учения. Это просто рекомендация: не делайте разграничений, оставайтесь невинными.

Но посмотрите, как все сложно в жизни. Если я скажу: оставайтесь невинными, и вы попытаетесь быть невинными, эта невинность уже не будет невинностью. Если вы «пытались», она уже превратилась в нечто намеренное, просчитанное. Такая невинность не может быть невинной. Если вы будете пытаться, невинности не будет! Что же надо делать? Просто отбросить те вещи, которые заставляют умствовать и хитрить. Не пытайтесь создать невинность, вы не можете этого сделать. Просто отбросьте то, что заставляет ваш ум хитрить. Действуйте негативно. Когда вы отбросите корни хитрости, с вами случится невинность.

Нет ничего чистого и нечистого. Но что же тогда делать? Ваш ум наполнен разграничениями: «Это чисто, это нечисто». Поэтому Тантра говорит: «Для нас нечисто только это: нечист только этот ум, наполненный представлениями о чистоте и нечистоте. Если вы сможете его отбросить, вы станете чисты».

Эта сутра имеет также и другой смысл. Есть учения с очень строгими правилами. Например, христианский католицизм, или учение джайнов в Индии осуждают секс, они считают секс грязным, безобразным, греховным. Но Тантра говорит, что нет ничего грязного, нет ничего безобразного, нет ничего греховного. Даже секс может стать путем – даже секс может стать путем к спасению. Все зависит от вас. Дело не в сексе, а в том качестве, которое привносите в него вы.

Даже молитва может стать грехом, и даже секс может стать добродетелью. Это зависит от вас. Ценность заключается не в самом объекте, ценность придаете ему вы. Посмотрите на это явление по-другому. Тантра говорит, что даже секс может стать спасением, но тогда к сексу нужно подходить без каких-либо понятий о чистоте и нечистоте, о добре и зле, о нравственности и безнравственности.

Тогда воспринимайте секс просто как энергию, чистую энергию. Идите в эту энергию так, как будто входите в неизвестное. И не засыпайте, будьте бдительны! Секс приведет вас к самым корням вашего существа, так что будьте бдительны. Не засните по дороге. Будьте бдительны и переживайте все, что бы ни происходило, – когда наступает расслабление, когда возникает напряжение, когда вы взбираетесь на вершину и когда снова скатываетесь в долину.

На какой-то миг ваше эго растворяется, вы становитесь единым целым со своим партнером. На какой-то миг двоих больше нет. На уровне тела вас двое, но глубоко внутри появляется общность, и вы становитесь одним. Будьте бдительны! Не проспите этот момент. Будьте бдительны, осознавайте, что происходит. Это единство и есть та внутренняя тайна, которая скрыта в сексуальном акте. Акт был только внешней оболочкой. А это – настоящий смысл, сама суть. Именно к этому вы стремились, именно это было предметом вашего поиска – это единство, это растворение эго, это чувство неразделенности, этот экстаз ненапряжения, экстаз расслабления. В этом был смысл, это было целью, и именно этого вы искали во всех женщинах, во всех мужчинах. Вы искали и искали, но ни одна женщина не может это исполнить, ни один мужчина не может этого дать.

Только в глубокой тантрической осознанности сексуальный акт исчезает, и открывается нечто глубоко экстатическое. Поэтому Тантра говорит, что все зависит от вас: если вы сможете привнести медитацию в свою любовь, в свой секс, секс трансформируется. Итак, Тантра не говорит, что одно чисто, а другое нечисто, но если вы хотите говорить в привычных терминах

чистоты и нечистоты, то я скажу, что для Тантры сон нечист, бдительность чиста, а все остальное просто несущественно.

Четвертый вопрос:

*Если какое-нибудь эмоциональное желание или настроение возбуждает нас, и мы не даем ему внешнего выражения, обязательно ли энергия возвращается в источник и приносит свежесть и энергию?*

Нет, необязательно! Но если вы осознанны, тогда да, обязательно. Любая энергия, любая энергия для своего движения должна иметь источник, и никакая энергия не может быть уничтожена. Энергия неуничтожима. Она может только изменять свои формы, но она никогда не превращается в ничто. Поэтому, когда вы пытаетесь подавить какую-то энергию, вы делаете нечто абсолютно бессмысленное. Энергия не может быть подавлена, она может быть только трансформирована. Подавленная энергия станет раковой опухолью. Если приходит гнев, есть два обычных канала – выразить его или подавить. Если вы его выразите, начнется цепная реакция, потому что тогда вы вызовете гнев в другом человеке, и он начнет выражать гнев – и этому не будет конца. Потом снова вы выразите гнев, и так может продолжаться годами – и продолжается! Так живет каждый. Это продолжается и продолжается.

Те, кто знает, говорят, что это продолжается не только годами – это продолжается многие и многие жизни подряд. В своей прошлой жизни вы были на кого-то злы, и в этой жизни вы снова повторяете то же самое с тем же самым человеком. Вы этого не осознаете, вы остаетесь в блаженном неведении. Хорошо, если вы думаете, что происходит что-то новое. Но в девяноста девяти случаях из ста ничего нового не происходит, старые модели повторяются снова и снова.

Иногда вы видите совершенно незнакомого человека и вдруг чувствуете гнев. Этот человек ничего вам не сделал – вы даже никогда раньше его не видели, – но у вас портится настроение, вас охватывает гнев или ярость, или вам просто хочется избежать встречи с этим человеком. Вам становится плохо. Почему?

Это какая-то старая модель. Энергия никогда не умирает, она остается, поэтому, если вы выражаете ее, вы запускаете бесконечную цепочку. Рано или поздно вам придется выйти из нее. И все это будет бесполезно, все это будет напрасной тратой сил. Не начинайте эту цепочку.

Другая возможность – подавить энергию, и, когда вы ее подавите, вы создадите внутри себя рану. От этого возникнет страдание. От этого будут проблемы. Гнев будет продолжать подавляться, и вы станете вулканом гнева.

Так что вы можете не выражать свой гнев, но тогда вся ваша личность наполнится гневом, станет злой и гневной. Не будет никаких извержений, вы никого не будете бить или применять насилие, но вся ваша личность станет злой, потому что в вас слишком много гнева, и он отравляет вас изнутри. Тогда, что бы вы ни делали, во всем будет присутствовать гнев. Даже если вы кого-то любите, где-то рядом будет и гнев – во всем. Если вы едите, вы будете есть со злостью. Вы будете насильственны по отношению к еде, вы не будете любящим. Если вы открываете дверь, вы будете открывать дверь со злостью, вы будете открывать ее насильственно.

Однажды утром Мулла Насреддин шел по улице, громко ругаясь и осыпая кого-то проклятиями: «Пусть дьявол заберет твою душу, пусть свекла вырастет в твоём животе», – и так далее и тому подобное.

– Мулла, кого это ты проклинаешь в такую рань? – спросил его знакомый.

– Еще не знаю, – сказал Мулла. – Но будь спокоен, рано или поздно кто-нибудь подвернется.

Если вы наполнены гневом, обычно так и происходит: вы просто ждете, и рано или поздно вам кто-нибудь подвернется. Внутри вас бурлит огонь, вы только и ждете, чтобы появился какой-то объект, какой-то проводник – кто-то, кто поможет вам освободиться от этого груза.

В таком случае вся ваша личность становится гневной, или насильственной, или сексуальной. Вы можете подавлять секс, и тогда секс станет самой вашей личностью. Тогда, куда бы вы ни посмотрели, везде вы будете видеть секс, к чему бы вы ни прикоснулись, везде вы будете видеть секс, что бы вы ни делали, все станет сексуальным актом. Подавить секс очень легко, в этом нет ничего трудного. Но тогда секс распространяется и проникает во все. Каждый ваш фибр, каждая ваша клетка становится сексуальной.

Посмотрите на людей, давших обет целомудрия. Их умы пропитаны сексуальностью, они видят секс во сне, они борются с сексом, они живут в непрерывных сексуальных фантазиях. Они как одержимые. То, что могло быть естественным, стало извращением.

Если вы выражаете, возникает цепная реакция, если вы подавляете, образуется рана – то и другое плохо. Тантра говорит: что бы вы ни делали – например, если вы сердитесь, если вы чувствуете, что появляется гнев, – непрерывно осознавайте. Не подавляйте и не выражайте. Сделайте третье, выберите третью возможность: вдруг осознайте, что появляется гнев. Это осознание изменит энергию, которая ощущается как гнев, и превратит ее в другую энергию. Та самая энергия, которая казалась гневом, станет состраданием.

В бдительности происходит превращение. В осознанности та же самая энергия, которую вы знали как секс, превращается в брахмачарью, в духовность. Бдительность – это алхимия. С ней все изменяется. Попробуйте, и вы узнаете. Когда вы привносите бдительность, осознанность в любое настроение, в любое чувство, в любую энергию, их природа, их качество меняется. Они не останутся прежними, открывается новый канал. Энергия уже не вернется в то самое место, откуда пришла, где она была раньше, и она не выйдет наружу. Горизонтальное движение прекращается. В бдительности движение становится вертикальным, энергия течет вверх. Это другое измерение. Волыня повозка движется горизонтально, самолет движется в вертикальной плоскости – вверх.

Я расскажу вам одну притчу. Один факир, суфий, часто рассказывал, как какому-то человеку подарили самолет, маленький самолет – подарок сделал его друг, великий король. Но этот человек был беден. Он слышал о самолетах, но никогда их не видел. Он знал только воловьих повозки, и поэтому он подумал, что это новое устройство – просто новый вид воловьей повозки. Он привез самолет домой на двух своих волах и стал ездить на самолете как на воловьей повозке. Он был очень доволен. Конечно, маленький самолет прекрасно выполнял роль повозки. Но мало-помалу, из любопытства, человек стал изучать самолет. И однажды он понял, что волы не нужны. У самолета есть мотор, и он может ехать сам. Человек заправил самолет горючим и стал ездить на нем как на автомобиле.

Но еще через некоторое время он обратил внимание на крылья и подумал: «Зачем они здесь?» Наверняка человек, который построил эту машину, был очень умным человеком, гением, вряд ли он стал бы приделывать что-то ненужное. Крылья говорили о том, что машина может также и летать. И он попробовал полететь. И тогда самолет стал тем, чем и должен был быть... перешел в вертикальное измерение.

Вы используете ум, который вам дан, как воловью повозку. Тот же самый ум может стать автомобилем, тогда волы будут не нужны – в нем есть встроенный механизм. Но и тогда он будет двигаться горизонтально. И тот же самый ум имеет крылья. Вы просто не обращали на них внимания, вот почему вы не знаете, что у него есть крылья. Он может летать! Он может подниматься над землей! А если он поднимется, если ваши энергии начнут подниматься вверх, весь

мир станет другим. Ваши прежние вопросы просто отпадут, ваших прежних проблем больше не будет, потому что тогда вы будете двигаться в вертикальном измерении.

Все эти проблемы существовали только потому, что вы двигались в горизонтальном мире. У самолета не может быть тех же проблем, что и у воловьей повозки. Были плохие дороги – это было проблемой. На дорогах были заторы и пробки – и это было проблемой. Теперь это вас не касается, потому что вам вообще не нужны дороги. Есть заторы или нет, хороши дороги или плохи – все это уже неважно.

Моральные учения – это учения воловьей повозки, а учение Тантры вертикально. Вот почему все эти проблемы для Тантры совершенно бессмысленны. Энергия, которую вы знаете как гнев, секс, алчность и тому подобное, движется горизонтально. Когда вы привносите в нее бдительность, вы открываете новое измерение. Благодаря бдительности, простой бдительности, вы взлетаете.

Почему? Вы можете смотреть на факт: когда вы бдительны, вы всегда выше факта. Будьте бдительны в отношении какого-то факта, и вы непременно окажетесь выше этого факта. Факт где-то там, внизу, и вы смотрите на него сверху, с высоты.

Когда вы свидетельствуете что-то, вы всегда поднимаетесь вверх, а объект, который вы свидетельствуете, остается внизу. Если ваше внимание настоящее, подлинное, если вы непрерывно осознанны, тогда энергия, которая двигалась горизонтально, – как гнев, как секс, – направится в это новое измерение. Она перейдет ближе к вам, к свидетелю.

Тогда вы начинаете летать. Многие жизни вы использовали устройство, предназначенное для полета, в качестве воловьей повозки и создавали ненужные проблемы. Вы просто не знали, какие у вас есть возможности.

Пятый вопрос:

*Ты говорил, что надо не подавлять гнев и не потакать ему, а оставаться пассивно бдительным и медитативным. Очевидно, что для того, чтобы избежать подавления или потакания, требуется определенное внутреннее усилие. Но разве это усилие не будет также формой подавления?*

Нет! Это будет усилие, но не «форма подавления». Не всякое усилие является подавлением. Усилие бывает трех видов. Первый вид – выражение. Когда вы выражаете гнев, это определенное усилие. Второй вид усилия – подавление, когда вы подавляете гнев. Когда вы что-то выражаете, вы заставляете энергию двигаться наружу, к другому человеку, к объекту – вы выбрасываете энергию в направлении кого-то другого. Энергия движется к другому человеку, и это усилие. Когда вы подавляете, вы возвращаете энергию в ее первоисточник, в глубь себя. Вы заставляете ее течь назад. Это также усилие, меняется только направление. При выражении энергии движется от вас, а при подавлении она движется обратно к вам.

В третьей форме, в бдительности, в пассивной бдительности, также совершается усилие, но в другом измерении. Энергия движется вверх. В самом начале это усилие. Я говорю «пассивная бдительность», но в самом начале даже пассивность требует усилия. Только постепенно, по мере того как вы познакомитесь с ней, она перестанет быть усилием. А когда бдительность перестает быть усилием, она становится более пассивной – и чем более она пассивна, тем большей магнетической силой она обладает. Она притягивает энергию вверх.

Но в начале все требует усилия, так что не спотыкайтесь о слова. Из-за них все путается. Мистики всегда говорили о «безусильности». Они говорили: не совершайте никаких усилий. Но сначала даже это будет усилием. Когда мы говорим о безусильности, мы говорим только, что усилие не должно быть волевым, силовым. Пусть усилие придет из осознанности. Если вы будете принуждать себя, возникнет напряжение. А если будет напряжение, гнев не сможет двигаться вверх. Напряжение горизонтально, и только ненапряженный ум может подняться вверх и парить в воздухе как облако.

Посмотрите на облака – они плывут по небу без всяких усилий. Пусть ваше свидетельство будет как плывущие облака. В самом начале будет усилие, но помните о том, что потом это должно стать «безусильным». Вы будете все меньше прикладывать силу и все больше и больше позволять.

Это трудно понять, потому что от слов все путается. Если я скажу вам: расслабьтесь, что вы сделаете? Вы совершите определенное усилие. Но тогда я попрошу вас не прикладывать никаких усилий, потому что, если вы прикладываете усилия, возникает напряжение, и вы не можете расслабиться. Я же прошу вас просто расслабиться. Тогда вы растеряетесь и обязательно спросите: «Что же это значит? Если мне нельзя совершать усилий, что я должен делать?»

Вы ничего не должны делать, но поначалу это «неделание» будет похоже на «делание». Поэтому я скажу: «Ладно! Совершите небольшое усилие, но помните о том, что все усилия должны остаться позади. Пусть оно запустит вас, как свеча зажигания. Поскольку вы не можете понять недействие, а понимаете только действие, используйте для понимания язык действия и активности. Начните с усилия, но только для старта. И помните: чем раньше вы его отбросите, тем лучше.

Я слышал, что, когда Мулла Насреддин состарился, он стал страдать от бессонницы, он не мог спать. Были испробованы все средства: горячие ванны, таблетки, транквилизаторы, настои, – но ничего не помогало. Все было бесполезно. И его дети страдали, потому что Мулла не только не спал сам, но и не давал спать никому в доме. Каждая ночь превращалась в кошмар для всей семьи.

Вся семья отчаянно искала какое-нибудь лекарство, какой-нибудь метод, который помог бы Мулле заснуть, потому что вся семья уже стала сходиться с ума. Наконец к нему привели гипнотизера. Дети были очень рады, и они сказали старому Мулле:

– Теперь тебе можно больше не беспокоиться, папа. Этот человек творит чудеса. Он вызывает сон за считанные минуты. Он маг и чародей, так что не беспокойся. Теперь, без всяких сомнений, ты заснешь.

Гипнотизер показал Насреддину часы с цепочкой и сказал:

– Лишь немного веры – и случится чудо. Мне нужно немного вашего доверия. Доверьтесь мне, и вы заснете сном младенца. Посмотрите на эти часы.

Он стал раскачивать часы влево-вправо. Насреддин смотрел на них, а гипнотизер говорил:

– Влево-вправо, влево-вправо. Ваши глаза устают, устают, устают. Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете, засыпаете.

Все были счастливы. Глаза Муллы закрылись, его голова поникла, он выглядел как ребенок, который засыпает. Его дыхание успокоилось и стало ритмичным. Гипнотизер получил свой гонорар и, приложив палец к губам, показывая детям, что теперь отца нельзя беспокоить, выскользнул из дома. Но только он вышел, как Мулла открыл один глаз и сказал:

– Ну и псих! Ушел он, наконец?

Он изо всех сил старался расслабиться и расслабился «как ребенок». Он стал дышать ритмично, закрыл глаза, но все это было усилиями. Он помогал гипнотизеру. Он считал, что помогает гипнотизеру, но с его стороны это было усилием, поэтому ничего не получилось. Ничего не могло получиться. Он не заснул. Если бы он мог быть просто пассивным, если бы он просто слушал то, что ему говорят, и смотрел на то, что ему показывают, сон пришел бы. Никаких усилий с его стороны не требовалось, необходимо было только пассивное принятие. Но вам, даже для того, чтобы привести свой ум в это состояние пассивного принятия, в самом начале потребуется усилие.

Так что не бойтесь усилий. Начните с усилия, только помните, что усилие должно быть отброшено, и вам нужно будет оставить все усилия. Только когда вы оставите все усилия, вы станете пассивным, и в этой пассивной осознанности произойдет чудо.

В пассивной осознанности ума больше нет. Впервые открывается внутренний центр вашего существа, и на то есть причина. Для всего, что вы делаете во внешнем мире, нужны усилия. Если вы хотите что-нибудь сделать во внешнем мире, на все требуются усилия. Но если вы хотите сделать что-то во внутреннем мире, никаких усилий не нужно. Нужно только расслабление. Здесь нужно искусство неделания, так же как снаружи, во внешнем мире, нужно искусство делания.

Эта пассивная бдительность открывает все двери. Но пусть вас не запутывают слова. Начните с усилия. Просто имейте в виду, что вы должны его оставить, – и продолжайте его оставлять. Даже для того, чтобы оставить усилие, требуется усилие, – но наступит момент, когда все кончится. Тогда вы есть, просто есть, без всякого делания – просто бытие. Это «просто бытие» и есть *самадхи*, и в этом состоянии к вам приходит все, что стоит знать, что стоит иметь, чем стоит быть.

## Глава 43. От переменчивого к неизменному

66. Будь переменчиво прежней с другом и с незнакомцем, в чести и в бесчестье.

67. Это мир перемен, перемен, перемен. В переменчивом исчерпай переменчивое.

Нортроп где-то говорит, что западный ум всегда искал в существовании теоретический элемент – причинные связи вещей и событий. Какова причина, и как управлять следствием? Как человек может манипулировать природой? А восточный ум, по словам Нортропа, шел другим путем. Он всегда пытался найти в реальности эстетический элемент – не теоретический, а эстетический.

Восточный ум практически не пытался научиться манипулировать природой, его интересовало, как прийти к единству с природой, – не завоевать ее, но войти с ней в тесную дружбу, достичь глубокого соучастия. Западный ум всегда воевал, боролся с природой, а восточный ум пытался найти с ней мистическую, любовную связь. Не знаю, согласится ли со мной Нортроп, но мне кажется, что наука сродни ненависти – это взаимоотношения с природой, основанные на ненависти. Отсюда борьба, конфликт, завоевание, язык войны и победы.

Религия есть взаимоотношения, основанные на любви, поэтому нет никакого конфликта, нет никакой борьбы. Другими словами, наука – мужской подход, а религия – женский подход. Наука агрессивна, религия восприимчива. Восточный ум религиозен. Или, с вашего позволения, я бы сказал, что если ум религиозен, он принадлежит Востоку, это восточный ум. А научный ум – это западный ум. Не имеет значения, родился человек на Западе или на Востоке. Я употребляю понятия Запад и Восток как две позиции, два отношения, два подхода, а не как географические регионы. Вы можете родиться на Западе, но не принадлежать ему: вы можете быть до мозга костей восточным человеком. Или вы можете родиться на Востоке, но не принадлежать ему: у вас может быть научный склад ума, и ваш подход будет математическим, интеллектуальным.

Тантра всецело принадлежит Востоку. Это путь соучастия с реальностью – путь, ведущий к единству с реальностью, к тому, чтобы растворить все границы и войти в недифференцированную сферу. Ум устанавливает различия, проводит границы, дает определения, потому что ум не может жить без определений и границ. Чем четче границы, тем легче уму действовать. Поэтому ум все режет, разделяет, дробит на части.

Религия растворяет все границы, чтобы войти в недифференцированное, туда, где нет никаких определений, где ничто не разграничено, где одно перетекает в другое, и все является всем. Существование нельзя разделить, разрезать на части.

Каждый из этих подходов, конечно, приведет к совершенно разным результатам. Практикуя научный подход, путем разобщения, разделения вы можете прийти только к мертвым частицам и атомам, потому что жизнь есть нечто такое, что не может быть разрезано на части. Как только вы разрезаете ее, ее больше нет. Это так же, как если бы кто-то стал изучать симфонию, изучая каждую ее отдельную ноту. Каждая отдельная нота составляет часть симфонии, но это не симфония. Симфония состоит из многих нот, которые сливаются и растворяются друг в друге. Невозможно изучить симфонию, изучая ноты.

Я не могу изучить вас, изучая ваши части. Вы не просто сумма всех частей, вы нечто большее. Когда вы делите, режете, анализируете, жизнь исчезает, остаются только мертвые части. Вот почему наука никогда не сможет узнать, что такое жизнь, и все, что стало известно благодаря науке, известно только о смерти – о материи, но не о жизни. Наука может научиться манипулировать жизнью, узнать что-то о ее частях, о мертвых частях. Она может манипулиро-



вать жизнью, но все же ЖИЗНЬ остается непознанной, наука не подходит даже близко к этому знанию. Для науки жизнь непознаваема. Сами технические приемы науки, ее методология, сам ее подход таковы, что с их помощью нельзя познать жизнь.

Вот почему наука отрицает все – все, кроме материи. Сам ее подход исключает любой контакт с тем, что есть жизнь. Случается также и обратное: если вы глубоко войдете в религию, вы начнете отрицать материю. Шанкара утверждает, что материя иллюзорна, что она не существует, она только кажется существующей. Весь восточный подход сводится к отрицанию мира, материи, всего материального. Почему? Наука последовательно отрицает жизнь, сознание, божественное. А глубокий религиозный опыт отрицает материю – все, что материально. Почему? Из-за самого подхода. Если вы смотрите на жизнь без всякого разграничения, материя исчезает. Материя есть разделенная, разграниченная жизнь. Материя означает жизнь, которую разделили, разложили на определенные части.

Так что, конечно, если вы смотрите на жизнь без разграничения и становитесь ее частью, вступаете с ней в глубокое соучастие, если вы становитесь одним целым с существованием, как становятся одним целым двое любовников, тогда материя исчезает. Вот почему Шанкара говорит, что материя иллюзорна. Если вы становитесь частью существования, для вас материя иллюзорна. Но Маркс считает сознание чем-то вторичным, производным, не основным, для него это только функция материи. Если вы разделяете жизнь, тогда сознание исчезает и становится иллюзорным. Тогда есть только материя.

Всем этим я хочу вам сказать вот что: существование едино. Если вы подходите к нему аналитически, с позиций анализа, оно кажется материальным, мертвым. Если вы подходите к нему как соучастник, оно предстает перед вами как жизнь, как божественное, как сознание. Если вы подходите к нему с позиции науки, с вами не может случиться глубокого блаженства, потому что для мертвой материи блаженство невозможно. В лучшем случае оно будет иллюзорным. Только при глубоком соучастии возможно блаженство.

Тантра – это техника любви. Она работает над тем, чтобы привести вас в единство с существованием. Так что вам придется многое потерять, прежде чем войти в нее. Вы должны будете оставить свою привычку все анализировать, вы должны будете оставить глубоко укорененную привычку к борьбе, к языку завоевания.

Когда Хиллари достиг самой высокой вершины Гималаев, Эвереста, весь западный мир говорил об этом как о «покорении Эвереста». Только в одном дзенском монастыре в Японии, в местной газете, написали: «С Эверестом подружился» – не «Эверест покорен»! В этом все отличие: «С Эверестом подружился» – теперь человечество и Эверест стали друзьями. Эверест позволил Хиллари подняться на свою вершину. Это было не покорение. Само слово «покорение» вульгарно и насильственно. Сам термин «покорение» показывает агрессивный менталитет. Эверест принял Хиллари, радушно встретил его, и теперь человечество стало его другом, мосты через бездну наведены. Теперь мы представлены, и один из нас был принят Эверестом. Эверест стал частью человеческого сознания. Это наведение мостов.

В таком случае все меняется. Все зависит от того, как вы смотрите на вещи. Прежде чем мы перейдем к техникам, учтите это. Запомните: Тантра – это попытка установить любовные отношения с существованием. Вот почему в Тантре так много задействуется секс: это техника любви. Это не только любовь между мужчиной и женщиной, это любовь между вами и всем существованием, но впервые существование обретает для вас смысл благодаря женщине. А если вы женщина, то существование впервые обретает для вас смысл благодаря мужчине.

Вот почему секс так много обсуждается и используется в Тантре. Представьте себя как абсолютно асексуальное существо – как будто все, что связано с полом, было отнято у вас в момент вашего рождения. Только представьте: все, что связано с полом, было отнято у вас в момент вашего рождения. Тогда вы не сможете любить, вы никогда не почувствуете ни к кому никакого влечения. Вы будете заключены в собственные рамки, и вам будет сложно из них

выйти. Вы будете оставаться в самом себе и не будете способны ни с кем сблизиться, пойти кому-либо навстречу. В этом существовании вы будете мертвы, отгорожены от всего.

Секс – это ваше стремление выйти из собственных границ. Вы покидаете пределы себя, и центром становится кто-то другой. Вы оставляете свое эго позади, уходите от него, чтобы встретить кого-то другого. Если вы действительно хотите встречи, вы должны будете сдаться, и также другой, если он хочет встречи с вами, должен будет выйти из своих границ. Посмотрите на это чудо любви – что при этом происходит. Вы идете к другому, а другой идет к вам. Он входит в вас, а вы входите в него или в нее. Вы меняетесь местами. Теперь он или она становится вашей душой, а вы становитесь его или ее душой. Это соучастие.

Вы встретились. Теперь вы стали кругом. Это первая встреча, в которой вы не замкнуты в своем эго. И эта малая встреча может стать ступенью на пути к большой встрече – с Вселенной, с существованием, с реальностью.

Тантра основана не на интеллекте, а на сердце. Это не интеллектуальное усилие, но усилие чувствования. Запомните это, потому что это поможет вам понять техники.

Теперь перейдем к техникам.

Первая техника:

Будь переменчиво прежней с другом и с незнакомцем, в чести и в бесчестье.

Будь переменчиво прежней – вот основа. Что происходит в вас? Происходят две вещи. Что-то в вас все время остается прежним и никогда не изменяется. Возможно, вы этого не замечали, возможно, вы еще не сталкивались с этим, но если вы понаблюдаете, то узнаете, что что-то внутри вас всегда остается постоянным. Благодаря этому постоянству у вас есть уникальная личность. Благодаря этому постоянству вы чувствуете, что у вас есть центр. А иначе вы были бы хаосом. Вы говорите: «Мое детство». Что от него осталось сейчас? Кто говорит: «Мое детство»? Что значит это «мое», это «Я»?

Сейчас от вашего детства ничего не осталось. Если вам в первый раз покажут вашу детскую фотографию, вы не узнаете себя. Все изменилось. Ваше тело уже стало другим, ни одна клетка не осталась прежней. Физиологи говорят, что тело как поток, оно похоже на реку. Каждый миг много клеток умирает и рождается много новых. За семь лет ваше тело полностью обновляется. Таким образом, если вы проживете семьдесят лет, ваше тело полностью обновится десять раз.

Каждый миг ваше тело меняется, меняется также и ваш ум. Вы не сможете узнать самого себя на детской фотографии, а если бы было возможно дать вам фотографию вашего ума, вашего детского ума, вы также не смогли бы его узнать. Ваш ум еще более текуч, чем ваше тело. Каждый миг все изменяется. Ни на мгновение ничто не остается прежним. Утром вы один человек, что касается ума, а вечером вы уже совершенно другой человек.

Когда кто-то приходил к Будде, перед его уходом, прежде чем отпустить его, Будда обычно говорил: «Имей в виду, человек, который сейчас уходит, это не тот человек, который приходил встретиться со мной. Теперь ты совершенно другой. Твой ум изменился». Конечно, встреча с Буддой не может не изменить ваш ум – к лучшему или к худшему, но он изменится.

Вы пришли сюда с одним умом, а уйдете с другим умом. Что-то изменится. Что-то добавится, что-то исчезнет. И даже если вы ни с кем не встречаетесь, а просто остаетесь с самим собой, даже и тогда вы не можете остаться прежним. Каждый миг течение реки продолжается.

Гераклит сказал: «Нельзя войти в одну и ту же реку дважды». То же самое можно сказать относительно человека: нельзя встретить одного и того же человека снова – невозможно! Вследствие этого факта, и из-за нашего незнания о нем, вся жизнь становится страданием – потому что вы всегда ожидаете, чтобы другие оставались прежними. Вы женитесь на какой-

то девушке и ожидаете, что она будет оставаться всегда одной и той же. Но она не может оставаться той же! До замужества она была одна, после замужества она совершенно другая. Любовник – это одно, а муж – совсем другое. Не ожидайте, что в лице вашего мужа вы встретите своего прежнего любовника. Это невозможно. Любовник есть любовник, а муж есть муж. Как только любовник превращается в мужа, все меняется. Но вы продолжаете чего-то ожидать. И это ведет к страданию – к напрасному страданию. Если бы мы могли признать тот факт, что ум все время движется и изменяется, мы избежали бы многих и многих страданий без всяких затрат. Нужно только осознать, просто осознать, что ум изменяется.

Кто-то вас любит, и вы ожидаете, что он будет любить вас всегда. Но в следующий момент он вас ненавидит, и тогда вам становится больно – не из-за его ненависти, а только из-за ваших ожиданий. Этот человек изменился. Он живой, поэтому он не может не изменяться. Но если бы вы могли видеть реальность такой, какова она есть, вам не было бы больно. Человек, который минуту назад любил вас, через минуту может вас ненавидеть, но подождите! – еще через минуту он снова будет вас любить. Так что не спешите, будьте терпеливы. И если другой также сможет увидеть эту переменчивость, он не будет с ней бороться. Все меняется, и это естественно.

Если вы посмотрите на свое тело, оно изменяется. Если вы попытаетесь понять свой ум, он изменяется, он никогда не остается одним и тем же. Даже в следующий момент все уже другое. Ваша личность постоянно меняется, как текущий поток. Если это все, что есть, если нет ничего, что всегда оставалось бы прежним – вечно, вне зависимости от времени, – кто смог бы вспомнить, что это было «мое детство»? Детство изменилось, тело изменилось, ум изменился. Кто тогда это помнит? Кто знает о детстве, о юности, о старости? Кто это знает?

Этот знающий должен оставаться прежним, этот свидетель должен оставаться прежним. Только тогда свидетель может свидетельствовать. Свидетель может сказать: «Это было мое детство, это была моя юность, это была моя старость. В тот момент я любил, а в этот момент любовь сменилась ненавистью». Это свидетельствующее сознание, этот знающий всегда остается одним и тем же.

Таким образом, у вас есть две сферы или два измерения, которые одновременно существуют в вас. Вы и то, и другое – переменчивое, которое все время изменяется, и неизменное, которое всегда остается прежним. Если вы сможете осознать обе эти сферы, эта техника вам поможет: *будь переменчиво прежней*. Помните: *будьте переменчиво прежними*. На периферии вы всегда неизбежно переменчивы, но в центре оставайтесь прежними.

Помните то, что неизменно. Просто помнить достаточно, больше ничего не нужно. Оно неизменно. Его нельзя изменить – но можно забыть. Вы можете быть настолько поглощены переменчивым миром вокруг вас – вашим телом, вашим умом, – что полностью забудете центр. Центр так затуманен потоком переменчивого, что, конечно, это трудно: трудно помнить то, что всегда неизменно, потому что перемены отвлекают.

Например, если вокруг вас все время будет шум, вы не будете его осознавать. Если на стене висят часы, и они целый день тикают, – тик-так! тик-так! – вы никогда не замечаете этого. Но если они вдруг остановятся, вы тут же это осознаете. Если что-то всегда остается неизменным, необязательно это замечать. Если же что-то изменяется, ум непременно обратит на это внимание. Возникает разрыв, структура колеблется. Вы слышали это тиканье непрерывно, так что слышать его было необязательно. Оно продолжалось все время, оно было как фон. Но если часы внезапно остановятся, вы это осознаете. Этот разрыв вдруг притянет ваше сознание.

Это как если у вас выпадает зуб – ваш язык все время тянется к тому месту. Когда зуб был, язык никогда не старался его коснуться. А теперь зуба нет – остался только промежуток, – и целый день, что бы вы ни делали, вы не можете остановиться: язык все время тянется к промежутку. Почему? Потому что чего-то не хватает, фон изменился. Появилось что-то новое.

Всякий раз, когда появляется что-то новое, вы замечаете это – по многим причинам. Это мера безопасности. Это необходимо для вашей жизни – для выживания. Когда что-то меняется, вы должны это осознать. Возможна опасность. Вы должны отметить это, и вы должны приспособиться к вновь возникшей ситуации. Но если все остается таким, как всегда, необходимости нет – осознавать необязательно. А этот неизменный элемент в вас, который индийцы называют *атманом*, душой, был в вас всегда, с самого начала – если было какое-то начало. И он будет в вас до самого конца, если будет какой-то конец. Он вечно был неизменным, так как же вы можете его осознавать?

Поскольку атман так постоянно неизменен, так вечно неизменен, вы его не замечаете. Вы замечаете тело, замечаете ум, потому что они изменяются. И поскольку вы их замечаете, вы начинаете думать, что они и есть вы. Вы знаете только их, и вы отождествляетесь с ними.

Вся духовная работа направлена на то, чтобы найти неизменное в переменчивом – найти вечное в преходящем, найти то, что всегда остается прежним. Это ваш центр, и если вы сможете помнить этот центр, только тогда вам будет легко выполнять эту технику – или, если вы сможете выполнять эту технику, вам будет легко помнить. Можете начать с любого конца.

Попробуйте эту технику. В технике говорится: *будь переменчиво прежней с другом и с незнакомцем*. С другом и с врагом, или с незнакомцем, будьте «переменчиво прежними». Что это значит? Это кажется противоречивым. В чем-то вы должны будете измениться, потому что, если к вам придет друг, вы должны будете встретить его одним образом, а если к вам придет незнакомец, вы встретите его по-другому. Как вы можете встретить незнакомого человека так, как будто уже знаете его? Это невозможно. Какие-то различия будут, но все же глубоко внутри оставайтесь прежними. Отношение должно оставаться одним и тем же, но ваше поведение будет изменяться. Вы не можете встретить незнакомого человека так же, как если бы уже его знали. Как это возможно? Самое большее, вы можете притвориться, но притворство не поможет. Различия останутся.

С другом вам не нужно притворяться, что он ваш друг. С незнакомым человеком, даже если вы попытаетесь вести себя так, будто он ваш друг, это будет притворством – получится нечто новое. Вы не сможете быть прежним, «переменчивость» неизбежна. В том, что касается поведения, вы будете переменчивы, но в том, что касается вашего сознания, вы можете оставаться прежним.

Можно смотреть на друга так, будто он вам незнаком. Это трудно. Наверное, вы слышали: «Смотри на незнакомца как на друга», – но это невозможно, если для вас невозможно то, о чем я говорю. Сначала научитесь смотреть на своего друга как на незнакомца, и только тогда вы сможете смотреть на незнакомца, как на друга. Это взаимосвязанные вещи.

Вы когда-нибудь смотрели на своих друзей как на незнакомцев? Если нет, то вы вообще на них не смотрели. Посмотрите на свою жену: действительно ли вы знаете ее? Может быть, вы прожили с ней двадцать лет или больше, и чем дольше вы с ней живете, тем меньше помните, что она незнакомка – а она остается незнакомкой. Как бы вы ни любили ее, от этого ничего не меняется.

На самом деле, чем больше вы ее любите, тем больше видите в ней незнакомку – потому что чем больше вы любите женщину, тем глубже проникаете и тем больше понимаете, как она похожа на реку – переменчивая, живая и каждый миг новая. Если вы не смотрите глубоко, если вы просто запомнили, что она ваша жена и ее зовут так-то и так-то, и застряли на этом уровне, вы выбрали только один фрагмент и считаете этот фрагмент своей женой. И тогда каждый раз, когда она будет меняться, она должна будет скрывать это изменение. У нее может не быть настроения любить вас, но ей придется притворяться, потому что вы ожидаете от нее любви – ваша жена должна вас любить.

Тогда все становится фальшивым. Ей не позволено изменяться, ей не позволено быть собой. Тогда есть какое-то принуждение. Тогда все ваши отношения становятся мертвыми.

Чем больше вы любите, тем больше вы будете чувствовать, что все переменчиво. Тогда каждый миг вы будете друг для друга незнакомцами. Все непредсказуемо, вы не можете знать, как поведет себя ваш муж завтра утром. Все предсказуемо, только если ваш муж мертвец. Предсказуемость возможна только по отношению к вещам, но не к людям. Если какой-то человек предсказуем, знайте, что это мертвец, он не живой. Его жизнь фальшива, ложна, поэтому она предсказуема. Человек непредсказуем, потому что он все время изменяется.

Смотрите на своего друга как на незнакомца – а он действительно незнаком вам! Не бойтесь. Мы боимся всего незнакомого, поэтому забываем, что даже друг остается незнакомцем. Если вы сможете видеть незнакомца даже в своем друге, вы никогда не будете разочаровываться, потому что от незнакомцев ничего не ожидают. Вы принимаете своих друзей как нечто само собой разумеющееся, отсюда ожидания и последующие разочарования – но никто не может исполнять ваших ожиданий, и никто не должен исполнять ваших ожиданий. Все заняты тем, чтобы исполнять свои собственные ожидания, никто не захочет исполнять ваши. Все пытаются исполнить то, что важно для них, но вы ожидаете, чтобы другие исполняли ваши ожидания, а они ожидают, чтобы вы исполняли их ожидания. Тогда возникают конфликт, насилие, борьба, страдание.

Всегда помните о незнакомце. Не забывайте, что даже самый ваш близкий друг остается незнакомцем – таким же далеким от вас, как любой незнакомец. Если это чувство, это знание придет к вам, вы сможете посмотреть на незнакомца и в нем также найти друга. Если друг может быть незнакомцем, то и незнакомец может быть другом.

Посмотрите на незнакомца, на иностранца: он не знает вашего языка, он не живет в вашей стране, он исповедует другую религию, у него другой цвет кожи. Вы белый, а он черный – или вы черный, а он белый. У вас нет общего языка, вы не принадлежите к одной и той же церкви. Так что между вами нет ничего общего – нация, религия, раса или цвет кожи – ничего общего! Он совершенно незнаком и чужд вам. Но посмотрите ему в глаза: в них та же человеческая природа, и в этом вы близки, в них та же самая жизнь, и в этом вы близки, в них то же самое существо, которое лежит в основании всякой дружбы.

Может быть, вы не понимаете его язык, но вы можете понять его. Даже молчание может стать общением. Просто глубоко посмотрев в глаза, вы можете обнаружить в нем друга. А если вы умеете смотреть, то даже враг не сможет вас обмануть – вы увидите в нем друга, и он не сможет доказать вам обратное. Как бы далек он ни был от вас, он вам близок, потому что вы принадлежите одному и тому же жизненному потоку, одной и той же реке. Вы принадлежите одному и тому же царству бытия. Если вы умеете смотреть, то даже дерево будет вам близко, даже камень будет вам близок.

Камень совершенно чужд вам. У вас нет с ним ничего общего, нет никакой возможности взаимопонимания – но вас объединяет одно существование. Камень тоже существует, камень тоже участвует в существовании, в бытии. Он живет, и я говорю о нем как о живом существе, он тоже занимает свое место под солнцем, тоже существует во времени. Солнце встает для него так же, как и для вас. Когда-то его не было, как не было и вас, и однажды вы умрете, и он тоже умрет. Камень исчезнет. На уровне существования мы встречаемся. А встреча – это дружба. На уровне личности мы чужие, в своих внешних проявлениях мы отличаемся друг от друга, но в существовании мы едины.

В своих проявлениях мы чужие, и как бы мы ни приблизились друг к другу, мы будем далеки. Мы можем сидеть рядом, можем обнимать друг друга, но между нами невозможна близость. На уровне вашей переменчивой личности вы никогда не остаетесь прежними. Вы всегда непохожи, всегда незнакомы. Вы не можете встретиться – прежде чем случится встреча, вы успеете измениться. Встреча невозможна. На уровне тела и ума никакой встречи не может быть, потому что, прежде чем вы встретитесь, вы уже станете другими.

Вы никогда не замечали? Вы чувствуете, что любите кого-то, – возникает прилив глубокого чувства. Вы наполнены этим чувством, но как только вы произносите: «Я тебя люблю», чувство тут же исчезает. Вы замечали? Чувства уже нет, оно осталось только в памяти. Оно было, но теперь его нет. Из-за того, что вы его высказали, проявили, оно перешло в сферу изменений. Когда вы его почувствовали, оно было в глубине вашего существа, но когда вы вынесли его наружу, вы перевели его в русло времени и переменчивости – оно попало в реку. К тому моменту, когда вы сказали: «Я тебя люблю», чувство уже бесследно исчезло. Это очень трудно уловить, но если вы будете внимательны, то убедитесь, что это так. Тогда вы научитесь смотреть: в друге есть незнакомец, и в незнакомце есть друг. Тогда вы сможете быть *переменчиво прежними*. На периферии вы переменчивы, а в своем существе, в своем центре остаетесь прежними.

*В чести и в бесчестье...* К кому относится честь, к кому относится бесчестье? К вам? Никогда! Только к тому, что в вас переменчиво, – а это не вы. Кто-то относится к вам с уважением: если вы принимаете это на *свой* счет, вы создаете себе трудности. Это уважение относится к определенному проявлению в вас, но не к вам. Как может другой человек знать вас? Даже вы сами себя не знаете. Он уважает какие-то ваши проявления, то, что оказалось в вашей переменчивой личности. Вы добры и полны любви, и другой человек уважает вас за это. Но ваша доброта и любовь только на периферии. В следующий момент любви может не быть, вы наполнитесь ненавистью. Цветов не останется, будут только шипы. Вы можете уже не быть таким счастливым и радостным, а станете печальным, подавленным. Или вы станете жестоким, злым. Тогда другой человек перестанет вас уважать. Но потом снова начнет проявляться любовь. Другие люди видят не вас, а ваши проявления.

Запомните: другие оказывают уважение или неуважение не *вам*. А как иначе – они ведь не знают вас, они не могут вас знать. Если даже вы сами себя не осознаете, как они могут вас знать? У них есть собственные правила, у них есть свои теории, свои мерки и критерии. У них есть свои критерии, и они говорят: «Если человек ведет себя так-то и так-то, мы будем его уважать, а если он будет таким-то и таким-то, мы не будем его уважать». Они руководствуются своими критериями, и эти критерии никогда не применяются к вам – только к вашим проявлениям.

Сегодня вас могут называть грешником, а завтра назовут святым. Сегодня вас могут почитать, а завтра от вас отвернутся и будут бросать в вас камни. Почему так происходит? Другие люди всегда взаимодействуют с вашей периферией, они никогда не соприкасаются с вами. Запомните: что бы о вас ни говорили, все это не о вас. Вы остаетесь за пределами, вне досягаемости. Осуждение других людей, их оценки, каковы бы они ни были, относятся не к вам, они относятся к вашим проявлениям во времени.

Я расскажу вам дзенскую историю. Один молодой монах жил неподалеку от Киото. Это был красивый молодой человек, и все любили его. Его почитали как святого, его считали великим праведником. Но однажды все переменялось.

В городе забеременела девушка, и она сказала своим родителям, что этот монах является отцом ребенка. Тогда весь город настроился против него. Люди пришли и сожгли его дом. Было утро, очень холодное, зимнее утро, и ребенка принесли к нему и бросили на его попечение. Отец девушки сказал:

– Это твой ребенок, ты и позаботься о нем.

Монах сказал только:

– В самом деле?

Но тут ребенок заплакал, и монах забыл обо всей толпе и стал заниматься ребенком.

Толпа разрушила его дом, сожгла его дотла. Ребенок проголодался, а у монаха совсем не было денег, поэтому он вынужден был пойти в город просить подаяния, чтобы накормить ребенка. Но кто теперь ему подаст? Минутой раньше он был великим праведником, а теперь

он великий грешник. Кто ему теперь подаст? Куда бы он ни приходил, все закрывали перед ним двери. Никто не хотел его знать.

И вот он пришел к тому самому дому, где жила эта девушка. Девушка очень страдала, и вдруг она услышала плач ребенка, и она услышала, как монах говорит:

– Не давайте ничего мне, я грешник. Но этот ребенок безгрешен, дайте молока этому ребенку.

И тогда девушка созналась, что она назвала имя монаха, только чтобы скрыть имя настоящего отца. Он был абсолютно невиновен.

Тогда весь город снова переменял свое мнение. Все пали к ногам монаха и стали просить у него прощения. Пришел отец девушки, он взял ребенка обратно и со слезами на глазах сказал:

– Но почему же ты молчал? Почему утром ты не отказался от него? Ведь ребенок не твой.

Говорят, что монах снова сказал:

– В самом деле?

Утром он сказал: «В самом деле? Это мой ребенок?» А днем он сказал: «В самом деле? Это не мой ребенок?»

Вот как эта сутра должна применяться в жизни. В чести и в бесчестии вы должны оставаться *переменчиво прежними*. Внутренний центр должен оставаться прежним, что бы ни происходило на периферии. Периферия переменчива, но вы не должны меняться. Из-за того, что в вас есть два фактора, периферия и центр, слова этой сутры так противоречивы: *будь переменчиво прежней*... И эту технику можно применять к любым противоположностям: к любви и ненависти, к нищете и богатству, к комфорту и дискомфорту – во всем оставайтесь *переменчиво прежними*.

Просто знайте, что перемены происходят только на периферии, они не могут случаться с вами, это невозможно. Тогда вы сможете оставаться незатронутым, отстраненным, и эта отстраненность не будет принужденной. Вы просто знаете: это так. Вы не принуждаете себя к отстраненности, с вашей стороны нет никаких усилий. Если вы *стараетесь* быть отстраненным, вы все еще на периферии, вы еще не узнали свой центр. Центр обособлен, и он всегда был обособлен. Он трансцендентален. Он всегда за пределами. Что бы ни происходило на периферии, его это никогда не затрагивает.

Попробуйте это в полярных ситуациях. Продолжайте чувствовать в себе то, что всегда остается прежним. Когда вас кто-то оскорбляет, придите в ту точку, где вы просто слушаете его, – ничего не делайте, не реагируйте, а просто слушайте, как вас оскорбляют. Потом кто-то начнет вас хвалить. Просто слушайте. Оскорбления или похвалы, почет или бесчестие – все просто слушайте. Ваша периферия будет возмущена, взволнована. Смотрите также и на нее, не пытайтесь ее изменить. Просто смотрите, оставайтесь глубоко в центре и оттуда смотрите. Вы почувствуете обособленность, к которой вы себя не принуждаете, – она спонтанна, естественна.

И если вы испытаете вкус этой естественной обособленности, ничто не сможет вас потревожить. Ничто не нарушит вашего безмолвия. Что бы ни происходило вокруг, вас это не касается. Даже если вас убьют, это случится только с телом – не с вами. Вы будете оставаться за пределами. И эта «запредельность» приведет вас к существованию, к тому, что блаженно и вечно, к тому, что истинно, к тому, что есть всегда, что бессмертно, к самой жизни. Можете назвать это Богом или как-то еще. Можете назвать это *нирваной*, если угодно, но пока вы не перешли от периферии к центру и пока не осознали в себе вечное, с вами еще не случилась религия, и с вами еще не случилась жизнь. Вы все упускаете, просто упускаете. Так вы можете упустить весь экстаз жизни.

Шанкара говорит: «Я называю *саньясином* того человека, который знает переменчивое и неизменное, который знает движущееся и неподвижное». В индийской философии это назы-

вается *вивек*. Умение различать между этими двумя сферами: сферой перемен и сферой неизменного, называется *вивек* – способность к различению, осознанность.

Эту сутру очень легко применять ко всему, что вы делаете, и ее действие может быть очень и очень глубоким. Вы голодны? Вспомните о двух сферах. Голод бывает только на периферии, потому что периферия нуждается в пище, нуждается в горючем. Вам не нужна пища, вам не нужно горючее, оно нужно телу. Помните, когда возникает голод, он возникает на периферии, а вы – просто тот, кто знает об этом. Если бы вас не было, никто бы этого не знал. Если бы тела не было, голод бы не возник. А без вас не было бы только знания, потому что тело не может знать. Тело может переживать, испытывать, но не может знать. Вы же только знаете, вы не можете испытывать.

Так что никогда не говорите: «Я голоден». Всегда говорите внутри: «Я знаю, что мое тело голодно». Сделайте акцент на своем знании. Тогда будет различение. Вы стареете – никогда не говорите: «Я старею». Просто скажите: «Мое тело стареет». Тогда в момент смерти вы также будете знать: «Я не умираю, умирает мое тело. Я просто меняю тело, меняю оболочку». Если это различение станет глубже, однажды вдруг придет просветление.

Вторая сутра:

Это мир перемен, перемен, перемен. В переменчивом исчерпай переменчивое.

Прежде всего, надо понять, что все, что вы знаете, переменчиво – за исключением вас, знающего, все переменчиво. Встречалось вам что-нибудь такое, что не было бы переменчивым? Весь этот мир сам по себе есть феномен изменения. Изменяются даже Гималаи. Ученые, которые изучают горы, говорят, что Гималаи растут. Это самые молодые горы в мире, для них еще не кончилось детство, и они растут. Они еще не достигли зрелости, они еще не пришли к той точке, где начинается спад. Они еще поднимаются.

Если вы сравните их с другой горной системой, Виндхьячал, они еще совсем дети. Горы Виндхьячал одни из самых старых – говорят даже, что это самые старые горы в мире. Они так стары, что уже уменьшаются – становятся ниже. Они становятся ниже многие века – старея, они постепенно умирают. Так что даже Гималаи, которые кажутся такими незыблемыми, неизменными, неподвижными, тоже переменчивы. Это просто каменная река. Камни не отличаются от всего остального, они тоже подобны текущей реке. Все в какой-то степени переменчиво. Что-то кажется более переменчивым, что-то кажется менее переменчивым, но все это относительно.

Нет ничего неизменного среди того, что вы можете знать. Запомните это: среди того, что вы можете знать, нет ничего неизменного. Нет ничего неизменного, кроме знающего. Но он всегда скрыт. Он всегда «знает», но никогда не бывает «знаемым». Он не может стать объектом, он всегда остается субъектом. Что бы вы ни делали или ни знали, он всегда скрыт. Вы не можете его знать. Но пусть вас это не беспокоит, когда я так говорю. Когда я говорю, что вы не можете его знать, я имею в виду, что вы не можете знать его как объект. Я могу смотреть на вас, но разве могу я точно так же посмотреть на самого себя? Это невозможно, потому что в любых отношениях знания должны быть два участника, две стороны – знающий и знаемое.

Таким образом, когда я смотрю на вас, я знающий, а вы знаемое, и знание может существовать между нами как мост. Но где будет мост, если я смотрю на самого себя, если я пытаюсь узнать самого себя? Есть только одна сторона, только я – я абсолютно один. Другого берега нет, куда же перекинуть мост? Как познать самого себя?

Так что познание себя – негативный процесс. Нельзя познать самого себя непосредственно, прямо, вы можете только исключать объекты своего знания. Исключите все объекты знания. И когда никаких объектов не останется, когда вам больше нечего будет знать, когда не будет ничего, кроме вакуума, пустоты – а это и называется медитацией: исключение объектов знания – тогда наступит момент, когда сознание есть, но нет ничего, что можно было бы



осознавать, знающий есть, но нет ничего, что можно было бы знать. Остается простая, чистая энергия познания, но познавать нечего. Объектов нет.

Считается, что в этом состоянии – когда нет ничего, что можно было бы знать, – в определенном смысле вы познаете самого себя. Но это *знание* совершенно отлично от всякого другого знания. Оно называется тем же словом, и это вводит в заблуждение. Были мистики, которые считали выражение «самопознание» противоречивым, сам термин содержит противоречие. Познание всегда относится к другому, так что самопознание невозможно. Но когда другого нет, что-то случается. Это можно назвать самопознанием, однако слово вводит в заблуждение.

Итак: все, что вы знаете, переменчиво. Все, даже эти стены, постоянно изменяется. Сейчас это подтверждается современной физикой. Даже стены, которые выглядят такими неподвижными, неизменными, изменяются каждый миг. Поток продолжает течь. Двигается каждый атом, движется каждый электрон. Все движется, но это движение настолько быстрое, что вы его не видите. Вот почему стены кажутся неизменными. Вечером они выглядят так же, как выглядели утром и днем, вчера они выглядели так же, как будут выглядеть завтра. Вы смотрите на них как на нечто неизменное, но это неверно. Просто ваши глаза не способны уловить такое быстрое движение.

Вот вентилятор. Когда он вращается очень быстро, вы перестаете видеть промежутки между его лопастями, и тогда он выглядит просто как сплошной круг. Промежутки не видны, потому что движение слишком быстрое. А если движение станет таким быстрым, как движутся электроны, вы вообще не будете видеть, что вентилятор движется. Движение станет неуловимым для вас. Вентилятор будет казаться неподвижным, и вы сможете даже потрогать его. Для вас он будет неподвижным: вы не сможете попасть в промежутки между лопастями, потому что ваша рука не может двигаться настолько быстро. Прежде чем вы успеете попасть в промежуток, его место займет следующая лопасть. Прежде чем вы дотронетесь, опять промежуток займет другая лопасть. Вы всегда будете попадать в лопасть, и движение будет таким быстрым, что вентилятор будет казаться неподвижным. Итак, вещи, которые не движутся, на самом деле, очень быстро движутся: вот почему создается впечатление, что они неподвижны.

В этой сутре говорится, что все есть изменение: *Это мир перемен, перемен, перемен...* На этой сутре построена вся философия Будды. Будда говорит, что все течет, изменяется, ничто не постоянно, и человек должен знать об этом. Будда уделяет этому большое значение, на этом основано все его мировоззрение. Он говорит: «Все меняется, меняется, меняется: непрестанно помните об этом». Почему?

Если вы будете помнить об изменении, это приведет к непривязанности. Как вы можете быть к чему-то привязаны, если все меняется?

Вы видите чье-то лицо, оно прекрасно. Когда вы смотрите на прекрасное лицо, вам кажется, что так должно быть всегда. Но загляните глубже: нельзя ожидать, что так будет всегда. А если вы знаете, что все стремительно меняется, что это прекрасное лицо в следующий миг может стать безобразным, как вы можете чувствовать привязанность? Это невозможно. Посмотрите на это тело: оно живое, а в следующий миг оно будет мертвым. Если вы чувствуете эту переменчивость, все представляется пустым и тщетным.

Будда покинул свой дворец, свою семью – оставил прекрасную жену, ребенка, – и когда кто-то спросил его, почему он так сделал, он сказал: «Если нет ничего постоянного, к чему все это? Ребенок умрет». В тот вечер, когда Будда ушел, у него родился ребенок. Ему было всего несколько часов. Будда вошел в комнату жены, чтобы взглянуть в последний раз. Жена стояла спиной к дверям, она держала на руках спящего ребенка. Будда собирался проститься, но сдержал себя. Он сказал себе: «Какой смысл?»

На мгновение в его уме мелькнула мысль: «Ребенку всего один день от роду, несколько часов, я должен посмотреть на него». Но потом он сказал себе: «Какой смысл? Все меняется.

Сегодня ребенок родился, завтра умрет. Днем раньше его еще не было. Сейчас он здесь, а однажды его снова не станет. Так какой смысл? Все меняется». И он ушел – повернулся и ушел.

Когда кто-то спросил: «Почему ты бросил все это?» – он ответил: «Я ищу то, что никогда не меняется, потому что, если я остановлюсь на том, что переменчиво, я разочаруюсь. Если я буду держаться за то, что переменчиво, я глупец – потому что оно переменится, оно не останется прежним, и тогда меня ждет разочарование. Я ищу то, что никогда не меняется. Только если существует что-то, что никогда не меняется, жизнь имеет какой-то смысл и ценность. А иначе все пусто и тщетно». На осознании изменчивости построено все его учение.

Эта сутра прекрасна. В этой сутре говорится: *В переменчивом исчерпай переменчивое*. Будда никогда не добавлял этой второй части. Вторая часть по своей сути тантрическая. Будда просто говорит, что все изменяется: чувствуйте это, и тогда вы не будете ни за что держаться. А если вы ни за что не держитесь, то постепенно, оставляя все, что переменчиво, вы попадете в самого себя, в центр, где ничто не меняется. Просто продолжайте исключать переменчивое, и вы придете к неподвижному, к центру – к центру колеса. Вот почему Будда выбрал колесо символом своей религии: колесо вращается, но центр, вокруг которого оно вращается, остается неподвижным. И *сансара* – мир – вращается как колесо. Ваша личность вращается как колесо, а ваше внутреннее существо остается в центре, вокруг которого вращается колесо. Оно остается неизменным.

Будда говорит, что жизнь есть изменение. Он согласится с первой частью. Но следующая, вторая часть уникальна для Тантры: *В переменчивом исчерпай переменчивое*. Тантра говорит: не оставляйте переменчивое, живите в переменчивом. Не держитесь за него, но продолжайте в нем жить. Чего вам бояться? Войдите в него, проживайте его. Пусть оно происходит, проживайте его. Пусть оно исчерпает само себя. Не бойтесь, не избегайте. Куда вам бежать? Где вы можете скрыться? Все кругом изменяется. Тантра говорит, что все изменяется. Куда вы убежите? Куда вы можете уйти?

Куда бы вы ни пошли, везде будут изменения. Убегать бесполезно, не пытайтесь убежать. Что же тогда делать? Не держитесь. Проживайте переменчивое, будьте переменчивы. Не вступайте ни в какую борьбу. Поддайтесь. Река течет, следуйте ее течению. Не нужно даже плыть, пусть река несет вас. Не боритесь с ней, не тратьте энергию в напрасной борьбе, просто расслабьтесь. Будьте в согласии с движением реки.

И что тогда произойдет? Если вы сможете следовать течению реки без всякого конфликта, без собственного направления, если направление реки станет вашим направлением, вдруг вы придете к осознанию, что вы не река. Вы осознаете, что вы не река! Почувствуйте это. Как-нибудь попробуйте почувствовать это в настоящей реке... Войдите в реку, расслабьтесь и позвольте реке нести вас. Не боритесь, станьте рекой. В какой-то момент вы почувствуете, что река всюду вокруг вас, но вы сами не река.

Увлечшись борьбой, вы можете об этом забыть. Вот почему Тантра говорит: *В переменчивом исчерпай переменчивое*. Не боритесь. Борьба не нужна, потому что изменение все равно не может вас затронуть. Так что не бойтесь. Живите в переменчивом мире. Вам нечего бояться, потому что мир не может войти в вас. Проживайте его. Не выбирайте.

Есть две категории людей: одни держатся за переменчивый мир, а другие избегают его. Но Тантра говорит: в мире все переменчиво, поэтому и держаться за этот мир, и убегать от него бесполезно. Какой смысл? Будда говорит: «Какой смысл оставаться в мире перемен?» А Тантра говорит: «Какой смысл бежать от него?»

То и другое бесполезно. Так что пусть перемены происходят. Вас это не касается, они происходят, и вы даже совсем не нужны. Вас не было, и мир изменялся, вас не будет, и мир все равно будет изменяться – так зачем напрасно беспокоиться и суетиться?

*В переменчивом исчерпай переменчивое*. Это очень глубокое откровение. В гневе исчерпайте гнев, в сексе исчерпайте секс, в алчности исчерпайте алчность, в сансаре исчерпайте *сан-*

*сару* – дайте им исчерпать себя. Не сражайтесь с ними, расслабьтесь – борьба создает напряжение, борьба создает беспокойство, страдание, и вы только потеряете покой. Пусть мир будет таким, каков он есть.

Существуют две категории людей. К одной относятся те, кто не может позволить миру быть таким, каков он есть. Их называют революционерами. Они стараются изменить мир, борются за то, чтобы его изменить. Они разрушают всю свою жизнь, пытаясь изменить мир, тогда как он и сам изменяется. Они не нужны, они только растрачивают себя. Они сгорают, изменяя мир, тогда как мир меняется и без них. Никакие революции не нужны. Мир сам по себе и есть революция: он изменяется.

Вы можете удивляться, почему Индия не породила великих революционеров – именно благодаря этому пониманию, что мир уже изменяется. Зачем напрасно утруждать себя, пытаясь его изменить? Вы не сможете его изменить, как не сможете и прекратить изменения. Он изменяется сам по себе. Зачем напрасно тратить силы?

Одна категория людей всегда пытается изменить мир. На взгляд религии, это невротично. На самом деле революционер боится прийти к самому себе, поэтому он одержим состоянием мира. Нужно изменить государство, нужно изменить правительство, общество, социальный строй, экономику – все нужно изменить. Такой человек умирает, так и не пережив момента экстаза, когда бы он знал, кто он такой, а мир продолжается, колесо продолжает вращаться. Мир видел многих революционеров, но колесо продолжает вращаться. Вы не можете его остановить и не можете ускорить его движение.

Таково мировоззрение мистиков: мистики говорят, что не нужно изменять мир. Но мистики также бывают двух категорий. Одни считают, что не нужно изменять мир, но нужно изменить самого себя. Они также верят в изменение – не в изменение мира, но в изменение самого себя.

Тантра считает, что ничего не нужно изменять – ни мир, ни самого себя. Это глубочайшая суть мистицизма. Не нужно изменять мир и не нужно изменять самого себя. Нужно только знать, что все изменяется, и следовать потоку перемен, расслабляясь в нем.

И как только вы прекратите пытаться что-либо изменить, вы сможете полностью расслабиться – потому что в усилении вы не можете расслабиться. Возникает напряжение: нечто важное должно случиться в будущем, мир должен измениться. В мире должен победить коммунизм, или должен наступить рай земной, или еще какая-нибудь утопия, или вы войдете в царство Божие, или достигнете состояния *мокши*. Где-то в раю ангелы ждут вас с распростертыми объятиями – но это «где-то» всегда в будущем. Пока вы в таком состоянии ума, всегда будет напряжение.

Тантра говорит: забудьте об этом. Мир уже изменяется, и вы тоже уже изменяетесь. Перемены в самой природе существования, так что не беспокойтесь о них. Они уже случаются и без вас, вы не нужны. Просто следуйте их потоку без всякого беспокойства о будущем, и тогда, в средоточии этих перемен, вы вдруг осознаете внутренний центр, который никогда не меняется, который всегда остается таким, как есть, – неизменным.

Почему это становится возможным? Потому что, когда вы расслаблены, на фоне переменчивого вы можете почувствовать неизменное. Когда вы совершаете какие-то усилия, чтобы изменить мир или себя, вы не можете увидеть крошечный, неподвижный центр внутри себя. Вы так увлечены изменением, что реальность остается вне вашего поля зрения.

Все вокруг вас переменчиво. Переменчивое становится фоном, создает контраст, и вы расслаблены. В вашем уме нет никакого будущего – никаких мыслей о будущем. Вы здесь и сейчас, этот момент для вас все. Все вокруг изменяется, и тут вдруг вы начинаете осознавать точку внутри себя, которая никогда не меняется. *В переменчивом исчерпай переменчивое*. Именно это означает фраза: *В переменчивом исчерпай переменчивое*.

Не боритесь. В смерти станьте бессмертны, пусть сама смерть уничтожит смерть. Не боритесь. Позицию Тантры трудно понять, потому что наш ум всегда хочет что-то делать, а это позиция неделания. Это просто расслабление, а не действие, и это одна из самых труднодоступных тайн. Если вы сможете ее постичь, вам не нужно будет больше ни о чем беспокоиться. Одна эта техника даст вам все.

Тогда вам не нужно будет ничего делать, потому что вам будет известен секрет: переменчивое может исчерпать переменчивое, смерть может исчерпать смерть, секс может исчерпать секс, гнев может исчерпать гнев. Вы знаете секрет: яд может исчерпать яд.

## Глава 44. Тайны любви и освобождения

Первый вопрос:

*Ты сказал, что Тантра – техника любви. Но объясни, пожалуйста, почему современные мужчины и женщины не способны любить?*

Любовь спонтанна. Ею нельзя управлять. Вы не можете «заниматься любовью», вы ничего не можете с ней «делать». Чем больше вы делаете, тем больше вы ее упускаете. Вы должны позволить ей случиться. Вы в ней не нужны. Своим присутствием вы только мешаете. Чем вас меньше, тем лучше. И когда вас нет, случается любовь. Из-за этой неспособности отсутствовать современные мужчина и женщина утратили способность любить.

Они способны только делать. Весь современный ум основан на делании. Все, что может быть сделано, современный человек делает более эффективно, чем когда-либо раньше. Все, что может быть сделано, мы делаем очень эффективно. Наш век – самый эффективный, мы все превратили в технологию, ко всему подходим с позиций как это «сделать». Мы развили одно направление, направление «делания», но, развивая это направление, мы потеряли многое другое.

Ценой потери существа мы научились делать какие-то вещи, и то, что можно делать, мы делаем лучше, чем во все времена, – лучше, чем любое общество, когда-либо существовавшее на Земле. Но когда речь идет о любви, возникают проблемы, потому что любовь нельзя делать. И это относится не только к любви, мы не способны ни к чему, что нельзя делать.

Например, медитация: мы не способны к ней, ее нельзя делать. Или игра: мы стали к ней не способны, ее нельзя делать. Или радость, счастье: мы уже к ним не способны, потому что их нельзя делать. Это не действия, ими нельзя управлять. Наоборот, вы должны отпустить весь контроль. Тогда радость случится с вами, тогда счастье придет к вам, тогда любовь войдет в вас и овладеет вами, тогда вы потеряетесь в любви. Но именно этой потери себя мы и боимся.

Современный человек, современный ум хочет все контролировать и ни в чем не готов потерять себя. Современный человек хочет всем распоряжаться, быть хозяином, но распоряжаться можно только вещами, а не событиями, которые случаются. Вы можете быть хозяином своего дома, вы можете быть хозяином какого-то механического устройства, но нельзя быть хозяином чего-то живого. Нельзя быть хозяином жизни, ею нельзя распоряжаться. Наоборот, это она должна завладеть вами. Только тогда вы сможете с ней соприкоснуться.

Любовь – это жизнь, и она больше вас. Вы не можете ею распоряжаться. Повторю еще раз: любовь больше вас, и вы не можете ею распоряжаться. Вы можете только позволить, чтобы она завладела вами, но ею нельзя управлять. Это современного человека хочет управлять всем, и поэтому вы боитесь всего, чем не можете управлять. Вас это пугает, и вы закрываете двери. Вы полностью отгородились от этого измерения, потому что вас охватывает страх. Вы теряете контроль. Любовь нельзя контролировать, а основная тенденция, задавшая тон в этом веке, – это стремление контролировать. Во всем мире, особенно на Западе, главная тенденция – контроль: как управлять природой, как управлять энергией, как управлять всем.

Человек должен стать хозяином, и вы стали хозяевами – конечно, только в тех вещах, которыми можно управлять и распоряжаться. Но параллельно с этим в вас развивалась неспособность к тем вещам, которыми нельзя распоряжаться. Вы можете распоряжаться деньгами, но не можете распоряжаться любовью. И из-за этого теперь вы все превращаете в вещи. Даже людей вы превращаете в вещи, потому что тогда вы можете ими распоряжаться.

Если вы любите человека, вы ему не хозяин – никто не хозяин. Если два человека любят друг друга, никто из них не хозяин – ни возлюбленный, ни возлюбленная. Скорее, хозяйка – любовь, и оба они во власти какой-то силы, которая больше их обоих, их захватила огромная

сила – вихрь. Если они будут пытаться обладать друг другом, они упустят любовь. Но тогда они смогут обладать друг другом. Тогда возлюбленный станет мужем, а возлюбленная станет женой. Тогда они смогут обладать, но муж будет вещью и жена будет вещью. В таком случае они уже не люди – ими можно распоряжаться. Они мертвые сущности, юридические наименования – они не живые.

Мы продолжаем превращать людей в вещи, чтобы владеть и распоряжаться ими, а потом разочаровываемся – потому что мы хотим владеть человеком, а человеком нельзя владеть. Когда вы завладеваете человеком, он перестает быть человеком, он становится мертвой вещью, а мертвая вещь вас не устраивает. Посмотрите на это противоречие: вам нужен только человек, не вещь, но ваш ум хочет владеть, распоряжаться – поэтому вы превращаете его в вещь. Тогда вы не получаете удовлетворения. И наступает разочарование.

Потребность владеть убила способность любить. Не думайте в терминах обладания. Вместо этого думайте о том, как позволить завладеть собой. Именно это означает самоотречение, капитуляцию – вы позволяете завладеть собой чему-то большему, чем вы. Тогда вы потеряете управление. Тогда вы окажетесь во власти силы, которая больше вас. Тогда вы не будете задавать направления. Тогда вы не сможете выбирать цель. Тогда будущее неизвестно, и нет никаких гарантий. Отдаваясь во власть силы, которая больше вас, вы рискуете, и вам страшно.

Если вам страшно, и вы чувствуете опасность, лучше не вступайте во взаимодействие с большими и стихийными силами. Взаимодействуйте с силами, которые слабее вас, тогда вы сможете оставаться хозяином и сможете заранее ставить себе цели. Тогда вы будете достигать своих целей, но вам это ничего не даст. Вы потратите свою жизнь впустую.

Секрет любви, секрет молитвы, секрет всего, что может привести вас к реализации, – в самоотречении, в капитуляции, в способности позволить обладать собой. Человеку трудно любить, потому что эта способность отсутствует. Есть и другие причины, но эта основная. Одна из причин в том, что мы слишком много внимания уделяем интеллекту, рассудку. Поэтому человек развивается односторонне. Вы развиваете голову и совершенно пренебрегаете сердцем. А любовь не входит в число интеллектуальных функций. У нее другой центр, у нее другой фокус, другой источник. Она в вашем сердце, она в ваших чувствах, она не имеет отношения к рассудку. Но все современное образование состоит из рассудка, логики, интеллекта, ума. О сердце нет даже речи. Сердце попросту отрицается, это только «поэтические фантазии».

Неправда! Сердце реально! Посмотрите на это так: если бы с самого начала ребенок рос без всякого развития ума и интеллектуальных способностей, без развития интеллекта, был бы у него интеллект? Нет!

Такие случаи бывали. Иногда случалось так, что человеческих детей растили волки. Всего десять лет назад в лесу нашли ребенка. Его вырастили волки. Ему было четырнадцать лет. Он не мог даже нормально ходить, он бегал на четвереньках. Он не мог выговорить ни одного слова, и он рычал как волк. Во всех отношениях он был волком, а ему было четырнадцать лет.

Люди, которые его нашли, назвали его Рамой. Ему потребовалось шесть месяцев, чтобы выучить свое имя. Через год он умер, и психологи, которые с ним работали, подозревают, что он умер от слишком большого напряжения интеллекта. Его убило это принуждение, это обучение ходить на двух ногах, напряжение памяти, когда он должен был запомнить свое имя, эти попытки сделать его человеческим существом.

Когда его нашли, у него было прекрасное здоровье – лучше, чем у любого обычного человека. Он был как животное. Но это обучение убило его. Его изо всех сил пытались научить, чтобы на вопрос: «Как тебя зовут?» он отвечал: «Рама». Это было все его интеллектуальное развитие. Через шесть месяцев постоянного обучения, наказаний, поощрений это было единственным проявлением интеллекта у этого ребенка: он мог сказать «Рама».

Что случилось? Если бы этого ребенка стали изучать какие-нибудь марсиане, они решили бы, что у человека нет ума, нет интеллекта, нет способности к рассуждению.

То же самое произошло и с сердцем. Если его не развивать, его все равно что нет. Сердцем все время пренебрегают, ведь все ваши усилия направлены на то, чтобы привести всю свою жизненную энергию в голову, а не в сердце. Но любовь является функцией сердца, сердечного центра. Вот почему современный человек не способен любить: у современного человека нарушена работа сердечного центра. Он рассчитывает, а любовь – не расчет. Он знает арифметику, но любовь – не арифметика. Он рассуждает логически, а любовь алогична. Он всему ищет разумное объяснение. Что бы он ни делал, все должно быть обосновано рассудком, но любовь необъяснима...

На самом деле, когда вы влюбляетесь, вы вообще отбрасываете рассудок. Вот почему мы говорим о влюбленном, что он «падает в любовь» – во многих языках есть такое выражение. Падает откуда? Падает из головы в сердце. Для нас этот термин, «упасть в любовь», имеет немного негативный, осуждающий оттенок, потому что голова, рассудок, не может этого не осуждать. Это падение.

Но в действительности, что такое любовь – падение или взлет? Становитесь вы больше или меньше, когда влюбляетесь? Расширяетесь или сжимаетесь? В любви вы становитесь больше! Ваше сознание становится больше, ваши чувства становятся больше, переживание экстаза становится больше, ваша чувствительность становится больше. Вы становитесь более живым, и только одно становится меньше: рассудок становится меньше. Вы не можете понять любовь рассудком, любовь слепа. В том, что касается всего рассудочного, она слепа. У сердца есть свой собственный рассудок, но он совершенно иной, и свои собственные глаза тоже совершенно иные. Рассудок слепнет, поэтому он называет любовь падением – вы «пали».

Пока центр сердца не начнет действовать снова, человек не сможет любить, и все несчастье современной жизни в том, что без любви человек не может найти смысла в своей жизни. Жизнь кажется ему бессмысленной. Смысл жизни придает любовь, только любовь придает ей смысл. И пока вы не будете способны любить, у вас не будет никакого смысла: у вас будет ощущение, что вы просто ведете бессмысленное и бесполезное существование, и даже самоубийство покажется лучше. Тогда вам захочется убить себя, покончить с собой, потому что какой смысл в таком существовании?

Жить дальше станет нестерпимо. Существование должно иметь какой-то смысл, а иначе зачем оно? Зачем напрасно продолжать свое существование? Зачем каждый день повторять одно и то же? Вставать утром и делать одни и те же вещи, снова засыпать, а на следующий день снова делать то же самое – зачем?

Вы делали это до сих пор, и что получилось? И вы будете делать это до самой смерти, пока не освободитесь от своего тела. Так какой в этом смысл? Любовь придает жизни смысл. Это не значит, что благодаря любви в жизни появляются какие-то результаты, достигаются какие-то цели – нет! Благодаря любви каждый момент становится ценным сам по себе. Тогда вы никогда не будете задавать таких вопросов. Если кто-то спрашивает вас, в чем смысл жизни, можете быть уверены, что этому человеку недостает любви. Всегда, когда кто-то спрашивает о смысле жизни, он спрашивает потому, что ему не удалось расцвести в любви. Когда человек любит, он никогда не спрашивает о смысле жизни. Он знает смысл, ему незачем спрашивать. Он знает смысл жизни! Смысл есть: смыслом жизни является любовь.

И благодаря любви возможна молитва, потому что молитва – это тоже отношения любви, только не между двумя индивидуальностями, а между одной индивидуальностью и самим существованием. Тогда все существование становится вашим возлюбленным или возлюбленной. Но к молитве или к медитации вы можете прийти только через переживание любви, и высший, предельный экстаз очень похож на любовь. Вот почему Иисус говорит: «Бог есть любовь», а не: «Бог любит вас».

Христиане истолковали это по-своему – что Бог добрый и любящий, но имелось в виду другое. Когда Иисус говорит, что Бог есть любовь, он просто ставит знак равенства между Богом и любовью. Вы можете сказать «любовь» или можете сказать «Бог»: оба слова означают одно и то же. Бог не любящий, Бог есть сама любовь. Если вы можете любить, вы входите в божественное. А когда ваша любовь так бесконечно вырастает, что больше не относится ни к кому в частности, когда она становится как рассеянный свет, когда у вас нет возлюбленного, когда все существование, все, что есть, становится для вас возлюбленным или возлюбленной – тогда это молитва.

Тантра – метод любви. Поэтому первый шаг – как научиться любить, и второй – как вырасти в любви настолько, чтобы любовь стала молитвой. Но начинать надо с любви. И не бойтесь любви, этот страх просто показывает, что вы боитесь сердца. Голова лукава, а сердце невинно. С головой вы чувствуете себя защищенными, но с сердцем становитесь уязвимыми, открытыми. Может случиться все что угодно.

Вот почему вы становитесь закрытыми. Вам страшно: если вы уязвимы, может что-то случиться, кто-то может обмануть вас. А когда вы живете из ума, никто вас не обманет, вы сами можете обманывать других. Но я говорю вам: пусть лучше вас обманут, но не закрывайте свое сердце. Будьте готовы быть обманутым, но не закрывайте сердце! Эта уязвимость, эта готовность быть обманутым многого стоит, и при этом вы ничего не теряете. Только когда вы готовы к тому, чтобы вас обманывали бесконечно, вы действительно верите в сердце. Если вы будете расчетливы, хитры, умны, слишком умны, вы упустите сердце. А современный человек стал таким образованным, таким искушенным, умным – именно поэтому он и не способен к любви.

Женщины были другими, но они быстро становятся такими же, как современные мужчины, они успешно подражают мужчинам. Рано или поздно они станут такими же, как мужчины, и, может быть, даже пойдут дальше. Теперь они тоже не способны к любви, потому что они так же ориентированы на голову, так же стараются хитрить и рассчитывать. Они могут организовать движение освобождения женщин или еще что-то в этом роде, но это идет не из сердца. Это просто повторение тех же самых глупостей, которые делает мужчина. Можно перейти в другую крайность, но если вы оказываете противодействие, то в самом своем противодействии вы только следуете, подражаете.

Приближается кризис. Сейчас трудно помешать тому, чтобы женщины всего мира подражали мужчинам и копировали всю ту ерунду, которую делают мужчины, потому что мужчины производят впечатление успеха. В некотором смысле они действительно добились успеха, они стали хозяевами вещей. Сейчас они владеют миром. Они считают, что покорили природу. Они победили, а победитель всегда прав.

И женщины чувствуют, что мужчины победили и стали хозяевами, а значит, им надо подражать. Но посмотрите также на то, в чем мужчины потерпели полное фиаско. Они потеряли свое сердце, они не могут любить. Одного рассудка недостаточно: если всем управляет рассудок, это опасно. Сердце должно быть выше рассудка, потому что рассудок – это только инструмент, а сердце – это вы. Сердце должно распоряжаться рассудком, а не наоборот. Но вы делаете наоборот. Вы позволяете голове контролировать сердце, и своим контролем голова убила сердце.

И, в-третьих, чтобы понять, почему современный человек не способен любить, нужно вспомнить еще одну вещь. Любовь по своему существу есть некоторый вид безумия, глубокое соучастие с природой, растворение эго. Любовь первобытна. Вы рождаетесь из любви, и каждая клетка вашего тела – клетка любви. Сама ваша энергия, ваша жизненная энергия есть энергия любви. Вы существуете за счет этой энергии, но в ней нет никакого эго – в ней вы не можете чувствовать свое «Я». Эта энергия бессознательна, и когда вы любите, *вы* становитесь



бессознательным. Сознательной является лишь некоторая часть вашего ума, и в этой части ума существует эго.

Ум имеет три слоя. Первый слой – бессознательное: когда вы спите, глубоко и без снов, вы погружены в этот слой. Ребенок в утробе матери абсолютно бессознателен, он часть матери. Ребенок не осознает: «Я существую отдельно», он просто часть матери. Нет никакого разделения, нет никакого индивидуального существования. Он не отделен от матери и от самого существования. И нет никакого страха, потому что страх появляется тогда, когда вы начинаете осознавать себя. Ребенок совершенно расслаблен, он себя не осознает.

Второй слой – сознательная часть. Это очень небольшая часть ума. Благодаря тренировке, обучению, обществу, семье одна десятая бессознательного становится сознательной. Это необходимо для выживания, поэтому некоторая ваша часть становится сознательной. Но эта часть очень быстро устает, вот почему вам необходим сон. Во сне вы снова становитесь ребенком в утробе матери. Вы возвращаетесь назад, и тогда сознания больше нет – оно становится частью бессознательного. Вот почему сон так освежает. Утром вы снова чувствуете себя живым, свежим, потому что вы возвращались в утробу матери.

Возможно, вы этого не замечали... Посмотрите на кого-нибудь, кто крепко спит. Так или иначе, но он будет примерно в такой же позе, в какой находится ребенок в утробе матери. И наоборот: если вы сможете найти правильную позу, вам будет легче заснуть. Если вы испытываете какие-либо трудности с засыпанием, просто представьте себе, что вы в животе своей матери. Почувствуйте это и примите ту позу, в которой вы были в животе матери. В этой позе вы крепко заснете. Вам нужно то же самое тепло, иначе ваш сон будет беспокойным. Вам должно быть так же тепло, как было в животе матери.

Вот почему полезно теплое молоко. Если перед сном маленькими глотками выпить теплого молока, это будет хорошо, потому что это снова сделает вас ребенком. Молоко – это пища ребенка, и если оно теплое, вы как будто снова оказываетесь у материнской груди. Теплое молоко полезно для сна только по этой причине: вы возвращаетесь в детство, опять становитесь ребенком. Сон освежает вас. Почему? Потому что сознательный ум устает. Он составляет лишь небольшую часть ума, тогда как большая часть ума бессознательна. Чтобы собраться с силами, сознательный ум должен вернуться к целому. Тогда он оживет, воскреснет. Вот почему утром вы снова чувствуете себя хорошо, и утро кажется прекрасным – не только потому, что утро прекрасно, но и потому, что вы смотрите глазами ребенка. День уже не так прекрасен, как утро. Мир остается тем же, но к середине дня вы снова теряете этот взгляд ребенка. А вечер кажется безобразным, потому что вы уже слишком устали.

Вы слишком много живете в сознательном. Центром сознательного является эго. Сознательное и бессознательное – вот два обычных состояния, которые мы знаем. Третье состояние, то, которым занимаются йога и Тантра, – это сверхсознание. «Сверхсознание» означает, что все ваше бессознательное стало сознательным. В бессознательном нет эго, вы целостны. В сверхсознании также нет эго, вы целостны. Но в промежутке между ними, в сознательном уме, есть центр – эго. И в этом эго вся проблема, это эго создает все проблемы. Вы не можете любить, потому что тогда вам пришлось бы стать бессознательным, настолько же бессознательным, как во сне. Или, если вы хотите подняться к молитве, вы должны стать полностью сознательным, как Будда или Мира. Так любовь становится невозможной, и молитва становится невозможной. Мешает эго.

Вы не можете потерять себя, а в любви нужно потерять себя, исчезнуть, раствориться. Если вы растворяетесь и становитесь бессознательным – это любовь, если вы растворяетесь и становитесь сверхсознанием – это молитва, но в обоих случаях вы должны раствориться. И что же нужно делать? Запомните: вы ничего не можете сделать. Уясните себе это очень хорошо: вы ничего не можете сделать, что касается любви, что касается молитвы. Ваш сознательный ум бессилен, он ничего не может сделать. Вы должны остаться без него, отложить его в сторону.

И помните о самоотречении: если вы хотите выйти за пределы самого себя, к этому ведет самоотречение – вы должны сдаться, будь то в любви или в молитве.

Если вы стремитесь за пределы – туда, где вас больше нет, – к этому ведет самоотречение, позволение. Пусть что-то случится с вами само, позвольте, не пытайтесь этим управлять. И как только вы научитесь позволять, многое начнет случаться. Вы даже не представляете себе, какие у вас есть возможности, какую огромную энергию вы в себе таите – энергию, которая может взорваться и стать экстазом. Вся ваша жизнь может наполниться сознанием, светом, блаженством, но вы этого не знаете.

Это как если бы каждый атом был атомной бомбой: если взрывается один атом, высвобождается огромная энергия. И каждое сердце тоже как атомная бомба. Если оно взрывается в любви или в молитве, высвобождается огромная энергия.

Но вы должны взорваться и потерять самого себя. Семя должно потерять себя, только тогда родится дерево. А если семя будет сопротивляться и говорить: «Нет, я должно продолжать жить», тогда семя может продолжать жить, но дерево никогда не родится. А пока не родится дерево, семя не почувствует себя состоявшимся, потому что вся его суть в том, чтобы родилось дерево. Семя не реализует себя! Семя придет к реализации только тогда, когда дерево расцветет. Но для этого семя должно потерять себя, умереть.

Современный человек стал неспособным к любви, потому что он не способен к смерти. Он не готов умереть за что-то. Он цепляется за жизнь, он не готов за что-то умереть.

В староанглийском языке, триста или четыреста лет назад, было в ходу одно выражение. Влюбленный говорил своей возлюбленной: «Я хочу умереть в тебе». Это было выражением любви. Это красиво! «Я хочу умереть в тебе». Любовь есть смерть – смерть эго. Только тогда рождается ваше настоящее «Я». Но современный человек очень, очень боится смерти. А смерть везде: самоотречение есть смерть, любовь есть смерть, и даже сама жизнь есть непрерывная смерть. Если вы боитесь, вы упустите саму жизнь.

Каждый миг будьте готовы умереть. Умрите для прошлого, умрите для будущего и умрите в настоящий миг. Не цепляйтесь и не сопротивляйтесь. Не совершайте усилий ради жизни, и тогда у вас будет жизнь в избытке. Только если вы будете готовы умереть, жизнь случится с вами. Это кажется парадоксальным, но таков закон. Иисус говорит, что тот, кто готов потерять, приобретет, а тот, кто пытается удержать, потеряет все.

Второй вопрос:

*Вчера вечером ты сказал, что периферия постоянно изменяется, тогда как внутренний центр остается вечно неподвижным, неизменным. Чтобы осознать этот центр, необходимо ли, чтобы периферийное движение прекратилось? Возможно ли это? Как и в каком случае?*

Ты ничего не понял. Вся суть была в том, чтобы не пытаться никаким образом изменить периферию. Позволь периферии быть такой, какова она есть. Ты не можешь ее изменить. Движение и изменение в самой природе периферии. Ты не можешь сделать ее статичной. Природа текуча, это поток. Это так, и поток никак нельзя сделать неподвижным. Не трать свое время и жизненные возможности, пытаясь сделать его неподвижным. Просто познай его как переменчивое. Будь его свидетелем, и ты узнаешь внутренний центр, который неизменен. Мир переменчив, твоя личность переменчива, твои тело и ум переменчивы, но не ты – ты неизменен. Так какой смысл бороться с переменчивым? Это совершенно ни к чему!

Тантра говорит: пожалуйста, утвердитесь снова в своем центре, осознавайте центр, который неподвижен, и пусть все существование движется. Это движение не проблема. Оно становится проблемой только в том случае, если вы цепляетесь за него или пытаетесь его остановить. Тогда вы просто ставите себя в нелепое положение, и ваши усилия бессмысленны. Они не приведут к успеху, вы обречены на неудачу. Поймите, что жизнь постоянно изменяется, но

где-то внутри переменчивого есть также и неподвижный центр. Просто начните осознавать его. Одного этого осознания достаточно, чтобы освободить вас. Освобождает само это чувство: «Я неподвижен, неизменен». Это истина. Вы знаете ее и тогда становитесь другим.

Не боритесь с тенями! А вся жизнь состоит из теней, потому что все, что переменчиво, – не более чем тень. Неизменное реально, но переменчивое нереально. Так что не спрашивай, нужно ли остановить периферийное движение и перемены для того, чтобы осознать центр. Этого не нужно, да ты и не сможешь их остановить. Это невозможно! Мир всегда продолжается, просто в тебе он не будет продолжаться. Ты можешь быть в мире, но совсем необязательно, чтобы мир был в тебе. Мир не проблема. Только когда вы увлекаетесь миром, когда вы становитесь переменчивыми, когда вы отождествляете себя с переменами, это становится проблемой.

Источник проблем не в переменчивости периферии. Источник в отождествлении: «Я есть эти перемены». Вы заболели: проблема не в самой болезни. Проблема возникает, когда вы чувствуете: «Я заболел». Если вы сможете быть просто свидетелем этой болезни, если вы сможете почувствовать, что болезнь происходит где-то на периферии – что она происходит не с вами, она происходит с кем-то другим, а вы просто свидетель, – тогда может наступить даже смерть, а вы будете просто ее свидетелем.

Александр возвращался из Индии. Друзья попросили его привезти из Индии саньясина, отрекшегося от мира. Они сказали:

– Когда ты будешь возвращаться обратно с трофеями, не забудь: возьми с собой также и саньясина. Мы хотим узнать, что такое саньясин – что это за человек, который отрекается от мира. Мы хотим посмотреть, что случается с теми, кто отказался от всех желаний, и действительно ли блаженство приходит к тем, кто отбрасывает все свои страсти, жажду обладания, любовь к вещам и стремление к будущему.

В самый последний момент Александр вспомнил об этой просьбе. Когда он должен был уже вот-вот покинуть Индию и вернуться в свою страну, в последнем городе на пути домой он приказал своим солдатам отыскать саньясина. Солдаты пошли в город и спросили у какого-то старика, который им встретился, где найти саньясина. Он сказал:

– Да, у нас есть саньясин, великий саньясин, только у вас ничего не выйдет: вы не сможете убедить его отправиться с Александром в Афины.

Но солдаты есть солдаты, они сказали:

– Не беспокойся. Мы его заставим. Ты только скажи нам, где он. А мы сумеем его заставить, нам не придется его убеждать. Если Александр прикажет, то целый город пойдет с ним, что уж говорить об одном саньясине.

Но старик засмеялся, а солдаты не могли понять, почему он смеется, – они ведь никогда не встречались с саньясинами. Они пришли к саньясину. Он стоял голый на берегу реки. И они сказали ему:

– Александр приказал, чтобы ты шел с нами. О тебе будут заботиться, тебе будут предоставлены все удобства, ты будешь гостем императора. Но ты должен пойти с нами в Афины.

Саньясин рассмеялся и сказал:

– Вашему Александру будет очень трудно увезти меня с собой. Никакая сила в этом мире не может ни к чему принудить меня. Может быть, вы этого не поймете, так что будет лучше, если вы приведете ко мне вашего Александра.

Александр был потрясен. Он почувствовал себя оскорбленным, но ему захотелось увидеть этого человека. Он пришел с обнаженным мечом и сказал:

– Если ты откажешься, ты тут же потеряешь свою жизнь. Я отрублю тебе голову.

Этого саньясина звали Дандами – так говорится в дневниках Александра. Он засмеялся и сказал:

– Ты немного опоздал. Теперь ты не можешь убить меня, потому что я уже сам убил себя. Ты опоздал. Ты можешь отрубить мне голову, но ты не сможешь убить меня, потому что я стал свидетелем. И когда эта голова упадет на землю, ты увидишь, как она падает, – и я тоже увижу, как она падает. Но ты не можешь убить меня, ты не можешь даже прикоснуться ко мне. Так что не трать время зря – руби! Подними меч и отруби мне голову.

Александр не смог убить этого человека. Это было невозможно, потому что это было бесполезно. Этот человек был настолько выше смерти, что его невозможно было убить. Вас можно убить только тогда, когда вы держитесь за жизнь. Эта привязанность к переменчивому делает вас смертными. Если вы не держитесь за жизнь, вы бессмертны – какими и были всегда. Вы получаете бессмертие от рождения, оно всегда было с вами. Вы становитесь смертными, только если начинаете цепляться. Так что нет никакой необходимости, даже речь не идет о том, чтобы как-то заставить переменчивую периферию быть неподвижной. Это не нужно, да и *невозможно*. Движение будет продолжаться, колесо будет вращаться по-прежнему. Все, что вы можете сделать, – знать, что вы не колесо. Вы ось, а не колесо.

Третий вопрос:

*Не слишком ли трудно обычному человеку, такому, каков он есть, исчерпать переменчивое в переменчивом – исчерпать секс в сексе и так далее – без привязанностей и неизбежных сопутствующих тревог и разочарований?*

Человек, такой, каков он есть, *может* это сделать, и это предлагается *именно* такому человеку. Тантра – это лекарство для *вас*, для тех, кто болен. Так что не думай, что это не для вас. Это для вас – и вы это можете. Но когда ты говоришь о возможных привязанностях и о том, что за ними неизбежно последуют тревоги и разочарования, тебе нужно действительно понимать, что это значит. Ты еще не понимаешь. «Исчерпать переменчивое в переменчивом» означает, что даже если есть привязанность, ты не должен с ней бороться. Будь привязан, но при этом будь также свидетелем.

Пусть будет привязанность, не борись с ней. Процесс Тантры вне всякой борьбы. Не борись! Конечно, наступит разочарование – тогда разочаруйся. И также будь свидетелем. Ты был привязан, и ты был свидетелем. Теперь пришло разочарование, и ты прекрасно знал, что оно должно прийти. Теперь разочаруйся – и будь свидетелем. Тогда в привязанности ты исчерпаешь привязанность, а в разочаровании ты исчерпаешь разочарование.

Попробуйте это, когда почувствуете себя несчастными. Будьте несчастны, не боритесь. Попробуйте – это чудесно. Когда вы несчастны, когда вам плохо, закройте двери и будьте несчастны. А что вы можете еще сделать? Вы несчастны – значит, будьте несчастны. Будьте абсолютно несчастны. Тогда вы вдруг осознаете само состояние несчастья. А если вы будете пытаться его изменить, вы никогда его не осознаете, потому что все ваши усилия, ваша энергия, ваше сознание будут устремлены к изменению – к тому, как перестать быть несчастным. Вы начнете думать о том, почему вы чувствуете себя несчастным, и как это изменить. Тогда вы упустите прекрасный опыт – само состояние несчастья.

Вы думаете о причинах, вы думаете о последствиях, и вы пытаетесь придумать какой-нибудь способ отвлечься, уйти от страдания – и упускаете само страдание. А страдание здесь, и оно может стать освобождением. Просто не делайте ничего. Не анализируйте, что привело к страданию, и не думайте о том, каковы будут его последствия. Они придут, так что вы сами потом увидите. Торопиться незачем. Будьте несчастны, просто несчастны – и не пытайтесь это изменить.

Попробуйте вот что: посмотрите, сколько минут вы сможете оставаться несчастными. Вскоре вы просто засмеетесь: все это покажется очень глупым, потому что, когда вы полностью погружаетесь в страдание, ваш центр вдруг оказывается вне этого страдания. Ваш центр никогда не может быть несчастным – это невозможно! Если вы остаетесь с состоянием, состояние

становится фоном, и ваш центр, который никогда не может быть несчастным, вдруг поднимается выше – и тогда вы несчастны, но не несчастны: «переменчиво прежни». Так вы исчерпываете страдание в страдании. Вот что имеется в виду. Вы ничего не делаете, вы просто исчерпываете страдание в страдании. Страдание исчезает, как облака исчезают в небе, и небо становится чистым, и вы смеетесь – и вы ничего не делали. Вы и не можете ничего сделать – все, что вы будете делать, только приведет к еще большему помрачению и к большему страданию.

Кто создал это страдание? Вы. А теперь вы пытаетесь его изменить. Станет только хуже. Вы создали страдание сами. Вы его создатель, его источник – и теперь сам источник пытается все изменить. Что вы можете сделать? Пациент занимается самолечением – после того, как создал болезнь своими руками. Он думает о хирургической операции... Он убьет себя. Ничего не делайте. Внутренние сферы очень глубоки. Вы столько раз пытались прекратить страдание, прекратить депрессию, прекратить то или другое – и ничего не получалось. Теперь попробуйте вот что: ничего не делайте. Позвольте страданию быть во всей его полноте. Пусть оно проявится в полную силу, а вы ничего не делайте. Просто будьте и смотрите, что происходит.

В жизни все меняется. Даже Гималаи меняются – так и ваше страдание не может оставаться неизменным. Оно изменится само, и вы увидите, как оно меняется, как оно постепенно исчезает и совсем уходит, и вам становится легче – а вы ничего не делали.

Когда вы знаете этот секрет, вы можете освободиться от чего угодно – оно само исчерпает себя. Но секрет заключается в том, чтобы оставаться в молчании, ничего не делая. Приходит гнев – будьте. Просто БУДЬТЕ. Ничего не делайте. Если вы сможете сделать хотя бы это – ничего не делать, если вы сможете просто быть, присутствуя, свидетельствуя, не пытаясь что-либо изменить, а просто позволяя всему случаться, тогда вы исчерпаете что угодно. Вы можете исчерпать что угодно.

Последний вопрос:

*Тантра говорит, что не следует бороться и плыть против течения, а надо отпустить себя и следовать потоку реки жизни. Но опыт показывает, что современная городская жизнь, с ее скоростями и механистичностью, требует от человека постоянных физических и умственных усилий и все время удерживает его в напряжении. Как смотрит на это Тантра? Не лучше ли избегать напрасных напряжений?*

Жизнь, будь она современной или первобытной, всегда такова. Есть напряжения, есть тревоги. Вещи, предметы меняются, но человек остается прежним. Две тысячи лет назад вы ездили на воловьей повозке, теперь вы ездите на машине – но вы сами остались прежними. Воловья повозка изменилась – техника теперь другая, вы ездите на машине – но водитель остается прежним. Тогда он был привязан к своей повозке, тревожился о своей повозке, теперь вы тревожитесь о своей машине. Объекты меняются, но ум остается прежним.

Так что не думайте, что причина вашего напряжения в современной жизни. Причина в вас, а не в современной жизни. И вы будете напряжены где угодно, в любой обстановке. Поедьте на несколько дней в деревню – на два или три дня, – и на какое-то время вам станет лучше, потому что даже болезням требуется время, чтобы перестроиться. Но через три дня вы привыкнете к деревне, перестроитесь, и тогда тревоги начнутся снова, и вы снова будете беспокойны. Условия будут другими, но вы останетесь прежними.

Иногда бывает так, что вас беспокоит шум городского транспорта, и вы говорите, что не можете спать по ночам, потому что слишком шумно, слишком много транспорта. Но поедьте в деревню, и вы не сможете спать – потому что там нет транспорта и шума. Вы вынуждены будете вернуться, потому что деревня покажется вам скучной, безжизненной – там ничего не происходит.

Люди постоянно рассказывают мне о чем-то подобном. Я предложил одному из друзей съездить в Кашмир, в Пхалгам. Он вернулся и сказал, что там жизнь очень скучная, ничего не происходит. Один или два дня вы можете радоваться холмам и долинам, но потом становится скучно. Раньше он говорил мне, что городская жизнь действует ему на нервы, а теперь сказал, что холмы ему вскоре надоели, и ему сильно захотелось обратно.

Проблема в вас, никакой Кашмир вам не поможет. Вас беспокоит не Бомбей, не Лондон, не Нью-Йорк – источник беспокойства в *вас*! И это не Лондон создал вас, а вы создали Лондон. Дело не в транспорте, не в шуме или сумасшедшей толчее: ведь их создали вы – вы и другие, подобные вам. Посмотрите! Причина в вас. Неверно, что вы напряжены из-за шума. Это шум существует потому, что вы напряжены, и вы не можете без него жить. В тихих деревнях люди страдают. Они хотят в Бомбей, в Лондон или в Нью-Йорк и бросаются туда при первой возможности. Я постоянно слышу, как разные люди говорят о прелестях деревенской жизни, но сами никогда не уезжают из города. Они *никогда* не уезжают жить в деревню – они только говорят об этом.

Кто вам мешает? Почему бы не уехать? Уйдите в лес – кто вам мешает? Вам там не понравится – не может понравиться. Первые несколько дней вам там будет нравиться, потому что все новое, но потом? Потом вам станет скучно. Вам надоеет, и вам захочется сбежать обратно.

Эта городская жизнь создана вашим сумасшедшим умом. Неверно, что вы сходите с ума из-за этих городов, – это города возникли из-за вашего сумасшедшего ума. Они построены вами и для вас, они существуют ради вас. И пока этот сумасшедший ум не изменится, они никуда не денутся, они будут существовать. Они – ваш продукт и следствие.

Помните вот о чем: всегда, когда вы чувствуете, что что-то неправильно, прежде всего, поищите причину внутри себя. Не нужно никуда ходить. В девяноста девяти случаях из ста вы найдете причину в самом себе. И если в девяноста девяти случаях вы найдете причину в себе, сотая причина исчезнет сама.

Вы – причина всего, что происходит с вами. *Вы* причина, а мир – только зеркало. Но всегда утешительно находить причину где-то снаружи. Так вы никогда ни в чем не виноваты, и вы никогда себя не осуждаете. Вы всегда можете показать пальцем: вот причина – а пока эта причина не изменится, «как я могу измениться?» Так вы всегда можете убежать, это хороший ход. И ваш ум все время продолжает проецировать причины куда-то вовне. Жена неспокойна из-за мужа, мать неспокойна из-за ребенка, дети неспокойны из-за отца. Каждый неспокоен из-за кого-то другого, и каждый думает, что причина существует снаружи.

Мулла Насреддин шел по улице. Был вечер, и уже темнело. Вдруг он заметил, что улица пустынна, нет даже машин, и ему стало страшно. Навстречу шла группа людей, и он вспомнил, что читал о *дакойтах* – бандитах, убийцах. И в нем зародился страх, он забеспокоился. Он подумал, спроецировал мысль, что к нему приближаются эти дакойты, убийцы, и сейчас они его убьют – как же ему спастись? Он огляделся по сторонам.

Рядом было кладбище. Он перелез через забор и попал на кладбище. Там была для кого-то вырыта могила, и он подумал, что самое лучшее будет прикинуться мертвым в этой могиле. Они подумают, что он мертв, и поэтому убивать его будет бессмысленно.

И Мулла лег в могилу. А группа людей возвращалась со свадебной процессии. Они увидели, как этот человек забеспокоился и перелез через забор, и тогда они испугались и стали думать, что случилось и кто этот человек. Они подумали: «Наверное, он что-то замышляет. Почему он спрятался?» Вся процессия остановилась, и все перелезли через забор. Мулла испугался еще сильнее. Они подошли к могиле и спросили:

– Что ты здесь делаешь? Почему ты лежишь в этой могиле?

Мулла сказал:

– Это очень трудный вопрос. Я здесь из-за вас, а вы здесь из-за меня!

И так происходит во всем. Вы беспокойны из-за кого-то другого, а он спокоен из-за вас. Вы просто создаете все окружающее, проецируете, а потом сами пугаетесь и начинаете защищаться. И тогда начинаются страдание, горечь, конфликт, депрессия, борьба.

Все это глупо, но так будет продолжаться, пока вы не измените свое отношение. Всегда старайтесь сначала найти причину в себе. Как может шум транспорта беспокоить вас? Как? Если вы против него, тогда он будет вас беспокоить. Если вы считаете, что он доставляет беспокойство, он будет вас беспокоить. Но если вы его принимаете, если вы без всякой реакции позволяете ему течь своим чередом, вы можете даже начать наслаждаться им. В нем есть своя музыка, своя мелодия. Вы до сих пор ее не замечали, но это не значит, что ее нет. Как-нибудь попробуйте забыть себя и слушать музыку транспорта. Просто слушайте и не вносите идей о том, что шум беспокоит, что шум нехорош. Не привносите своих суждений – просто слушайте его как музыку! Поначалу она покажется вам хаотичной. Это также из-за ума. Но если вы полностью расслабитесь, то рано или поздно все придет в гармоничное единство, и даже шум транспорта станет музыкой. Вы можете наслаждаться им, танцевать под его музыку. Все зависит от вас.

Ничто само по себе не беспокоит, если только вы не считаете это беспокойством. Для примера я скажу вам, что многие вещи беспокоили человечество только потому, что считались беспокойством. Когда представления меняются, явление остается прежним, но оно больше никого не беспокоит. Например, раньше весь мир беспокоила мастурбация. Всего полвека назад весь мир был обеспокоен мастурбацией. Каждый учитель, каждый отец, каждая мать были обеспокоены, и каждый ребенок был обеспокоен. И до сих пор в отсталом, невежественном мире беспокойство продолжается. Но психологи и физиологи установили, что мастурбация не должна никого беспокоить, она естественна, в ней нет ничего плохого. В ней нет абсолютно ничего плохого. Но раньше считалось, что если вы сходите с ума, то это из-за мастурбации.

Мастурбация считалась причиной всех возможных бед. Но ею занимается практически каждый ребенок, каждый мальчик – и каждый ребенок боялся. Каждый ребенок занимался мастурбацией и боялся, что он сойдет с ума, станет неполноценным, ненормальным, больным, и вся его жизнь будет разрушена. Но он не мог удержаться. Он все равно это делал, и эти идеи в его уме оказывали разрушительное действие. Многие действительно сходили с ума, многие становились ненормальными, умственно отсталыми – хотя между этими явлениями нет никакой связи.

Современная наука, современные исследования говорят, что это даже полезно для здоровья. Медицина утверждает, что это даже хорошо, потому что мальчик в возрасте тринадцати-четырнадцати лет или девочка в возрасте двенадцати или тринадцати лет сексуально созревают. Если бы все решала природа, им пришлось бы немедленно пожениться. Они готовы к биологическому воспроизводству, но цивилизация по необходимости заставляет их оставаться неженатыми или незамужними, по крайней мере, еще десять лет или даже больше. Но медицина утверждает, что в возрасте с четырнадцати до двадцати лет, в эти шесть лет человек переживает расцвет своих сексуальных возможностей, сексуальной потенции. У мальчика никогда больше не будет такой потенции. В нем бурлит энергия, все его тело готово взорваться, готово к сексу. Но общество говорит «нет», энергии нельзя позволять двигаться. Однако энергия все равно движется, и ребенок не может ее остановить. И тогда на все, что он делает, накладывается окружающая его философия: он чувствует, что делает что-то плохое, чувствует себя виноватым, и эта вина преследует его как тень. Многие болезни случаются именно из-за этих мыслей, а не из-за действий.

Медицина утверждает, что мастурбация полезна для здоровья, потому что ребенок освобождается от ненужной ему энергии. Иначе эта ненужная энергия будет создавать проблемы, так что это полезно. Сейчас в Америке, в Англии и других развитых западных странах, где намного больше известно о физиологии, мастурбация даже пропагандируется. Созданы обу-

чающие фильмы о правильной мастурбации, которые предназначены для детей, и рано или поздно каждый учитель будет учить детей, как правильно мастурбировать. Считается, что это полезно для здоровья, и сейчас те, кто считает это полезным, действительно чувствуют себя более здоровыми.

Я не согласен ни с тем, ни с другим – это не полезно и не вредно. Все дело в идее, в представлениях. Если считать что-то полезным и поддерживать эту идею, тогда это станет полезным. Сейчас на Западе говорят, что мастурбация не только не мешает умственному развитию, но, скорее, напротив: чем выше умственное развитие, тем больше склонность к мастурбации. Так что у мальчика, который больше мастурбирует, IQ, коэффициент интеллектуального развития, будет выше, чем у мальчика, который не мастурбирует. И это мнение не лишено оснований, потому что даже само то, что ребенок открыл мастурбацию, свидетельствует о высоком уровне его развития: он нашел выход.

Общество закрыло дверь, ребенок не может жениться, а природа подталкивает его энергию. Умный ребенок найдет для нее выход, а у глупого она просто останется заблокированной, он не сможет найти выход. Сейчас исследования показывают, что дети, которые мастурбируют, умнее других. Если эта идея распространится – а это обязательно произойдет – то рано или поздно весь мир примет эту идею. Тогда мастурбация будет полезной для здоровья, и вы будете чувствовать, что она приносит вам пользу.

Сейчас все родители боятся, потому что родители знают, что они делали, когда были детьми. Когда их сын достигает того же возраста, родители боятся и начинают следить, что делает ребенок. Родители боятся, и если ребенка поймают, его накажут. Но согласно новым сведениям, ребенка нельзя наказывать – нет! Наоборот: научите его. Если он не мастурбирует, отведите его к врачу и выясните, что не в порядке. Если это учение распространится, то так и будет.

Но то и другое – лишь точка зрения. *И то, и другое* – точка зрения! А когда ребенок мастурбирует, в этот момент он очень внушаем – потому что сексуальная энергия высвобождается, и он становится очень уязвимым, открытым, мягким, и его ум молчит. Любая идея, вложенная в этот момент в его ум, окажет глубокое действие. Так, если вы скажете ему: «От этого ты заболеешь», он заболеет. А если вы скажете: «От этого ты будешь здоровым», он будет здоровым. Или, если вы скажете ему: «От этого ты всю жизнь будешь тупицей», он будет тупицей. А если вы скажете: «Это признак ума», у него может повыситься IQ. Вы просто что-то внушаете ребенку в такой момент, когда он очень уязвим. Все, что человек думает, начинает осуществляться.

Говорят, Будда сказал, что каждая мысль однажды осуществляется – будьте осознанны. Если вы думаете, что шум транспорта беспокоит вас, он будет вас беспокоить: вы готовы к беспокойству. Если вы считаете семейную жизнь рабством, она будет для вас рабством: вы к этому готовы. Если вы думаете, что бедность поможет вам достичь освобождения, она поможет. По большому счету вы сами создаете окружающий вас мир – все, что вы думаете, все ваши мысли становятся ноосферой, средой, в которой вы существуете.

Тантра говорит: помните об этой причинности, она всегда действует внутри вас. И если вы это знаете, вы не будете создавать причин. Если вы это знаете, вы сами не будете создавать причин и порождать что-либо. А когда человек прекращает создавать причины, он освобожден. Тогда он не в страдании и не в блаженстве. Блаженство создается вами, и страдание также создается вами. Вы можете превратить страдание в блаженство, потому что все создается вами.

Освобожденный, просветленный человек действительно свободен от страдания и блаженства, потому что он перестает что-либо порождать вокруг себя. Он просто есть! Вот почему Будда никогда не говорил, что просветленный блажен. Когда кто-то спрашивал его: «Скажи нам что-нибудь о человеке, который вышел за пределы. Пребывает ли он в совершенном бла-



женстве?» – Будда смеялся и говорил: «Не спрашивайте. Я могу сказать только, что он больше не в страдании. Я не могу сказать большего. Он не в страдании – вот все, что я могу сказать».

Почему он так настойчив в своей позиции отрицания? Потому что Будда знает. Когда вы понимаете, что вы сами создаете причины страдания, тогда вы прекрасно знаете, что и блаженство также создается вами. Тогда человек прекращает что-либо порождать. Именно это и есть *нирвана*: прекращение всех причин. Тогда вы есть, просто есть – и нет страдания, нет блаженства. Если вы можете понять, это и есть единственное блаженство – когда нет страдания и нет блаженства, потому что если есть блаженство, то есть и страдание: вы по-прежнему создаете причины. И если вы можете породить блаженство, вы можете породить и страдание. К тому же блаженство вам надоеет.

Сколько времени вы сможете его выносить – сколько? Вы когда-нибудь об этом думали? Двадцать четыре часа блаженства: сможете вы это выдержать? Вы устанете, и вы начнете искать учителей, которые научили бы вас, как снова стать несчастными. Если мир станет блаженным, я не могу себе представить, чтобы в мире не было учителей. Учителя будут, потому что людям нужно страдание. Нужен будет кто-то, кто мог бы объяснить им, как снова стать несчастными – ради разнообразия. Потом вы сможете снова вернуться к блаженству, и вы будете чувствовать его острее – потому что вы можете его почувствовать только тогда, когда вам его не хватает.

Учителя будут! Сейчас они учат, как стать блаженным, а тогда они будут учить, как стать несчастным, как достичь проблесков ада. Немного разнообразия будет очень хорошо и полезно.

Но вы – причина всего, и вы станете просветленным в тот момент, когда узнаете, что вы сами порождаете мир, в котором живете. Когда вы перестанете его порождать, он исчезнет. Транспорт останется, шум будет продолжаться, и все будет как прежде – но вас не будет, потому что вы исчезнете вместе с причинами.

## Глава 45. Будь с реальностью

68. Как курица пестует своих цыплят, так пестуй всякое свое знание, всякое свое действие в реальности.

69. Поскольку в действительности рабство и свобода взаимосвязаны, эти слова лишь для тех, кого ужасает эта Вселенная. Эта Вселенная есть отражение умов. Как ты смотришь на множество отражений одного солнца, отраженного в воде, так же смотри на рабство и освобождение.

Мастер дзен Эно спросил кого-то: «Почему человеку приходится разгадывать себя? Почему человек должен прилагать усилия, чтобы узнать, кто он? В чем причина?»

Почему он не может знать без всякого усилия? Почему вообще нужны какие-то усилия? Вы есть, и вы знаете, что вы есть, так почему вы не знаете, кто вы? В чем вы упускаете? Вы сознательны. Вы осознаете, что вы сознательны. В вас есть жизнь, вы живете. Но почему вы не осознаете, кто вы? Что вам мешает? Что препятствует этому ключевому знанию себя? Если вы сможете понять, в чем препятствие, это препятствие легко будет разрушить.

Итак, настоящий вопрос не в том, как познать себя. Вопрос в том, что мешает вам знать себя, – почему вы не видите реальности, которая так очевидна, истины, которая так близка? Почему вы продолжаете упускать? Должно быть, вы нашли какие-то средства, иначе вам было бы трудно бежать от себя. Должно быть, вы создали какие-то стены, видимо, вы каким-то образом обманываете себя.

Как же вам удастся избегать себя, продолжать не знать себя? В чем хитрость? Если вы не осознаете этой хитрости, что бы вы ни делали, ничто не поможет – потому что препятствие остается, и вы все время спрашиваете, как познать себя, как познать истину, как познать реальность, продолжая при этом поддерживать препятствие, помогать ему. Вы продолжаете сами его создавать, и, что бы вы ни делали, все будет бесполезно.

В действительности, чтобы знать себя, не нужно никаких положительных действий, нужны только отрицательные меры. В определенном смысле, необходимо только разрушить препятствие, которое вы сами же себе создали, и как только препятствия не станет, вы узнаете. Когда препятствия нет, приходит знание – его нельзя добиться положительными действиями. Нужно просто осознать, каким образом вы упускаете это знание.

В этой связи необходимо понять несколько моментов. Первое: вы живете в своих снах, и они становятся препятствием. Реальность – не сон. Она существует, она окружает вас повсюду. Она внутри и снаружи – ее невозможно упустить, – но вы спите и видите сны. Вы находитесь в каком-то другом измерении, не в измерении реальности. Вы постоянно живете в царстве снов. Сны обступают вас как облака, и они становятся препятствием. Пока ум не выйдет из снов, истина останется непознанной. И когда вы смотрите на мир сквозь пелену снов, реальность искажается – ваши глаза застланы снами, ваши уши заполнены снами, ваши руки окутаны снами.

Когда вы чего-то касаетесь, вы касаетесь сквозь пелену снов, когда вы что-то видите, вы видите сквозь пелену снов, когда вы что-то слышите, вы слышите сквозь пелену снов, и тогда все искажается. Все, что приходит к вам, проходит сквозь пелену снов и преломляется, окрашивается в их тона. Из-за того, что ваш ум постоянно видит сны, вы упускаете внешнюю реальность и упускаете внутреннюю реальность. Вы можете продолжать искать пути к реальности, способы приблизиться к ней, но даже это вы будете делать из снов, из вашего спящего ума. Вы можете видеть духовные сны – сны о реальности, об истине, о Боге, о Христе и Будде, – но все это будут сны. Сны должны прекратиться, с помощью снов нельзя узнать реальность.

Что я имею в виду, когда говорю о «снах»? Сейчас вы слушаете меня, но вам снится сон, и этот сон искажает все сказанное. Вы слышите не меня, вы слышите самого себя, потому что одновременно вы интерпретируете – разве нет? Вы думаете о том, что говорится. Зачем вы думаете? Разве это необходимо? Просто слушайте, не думайте, – потому что, если вы думаете, вы не можете слушать. А если вы продолжаете одновременно и слушать, и думать, вы слышите только свой собственный шум, а не то, что я говорю. Перестаньте думать, пусть мысли не становятся на пути. Тогда вы услышите то, что действительно говорится.

Когда вы смотрите на цветок, не спите. Пусть вашим глазам не мешают мысли и сны о прошлом и будущем, все то, что вы уже знаете о цветах. Даже не говорите, что «он красивый», потому что тогда вы не увидите реальность – эти слова станут препятствием. Как только вы сказали: «Этот цветок красивый», уже вмешались слова: реальность переведена в слова. Не давайте словам окружать вас. Смотрите прямо, слушайте прямо, прикасайтесь прямо.

Когда вы к кому-то прикасаетесь, просто прикасайтесь, не говорите: «Какая прекрасная, гладкая кожа». Иначе вы упустите, уйдете в сон. Какой бы ни была кожа, она здесь и сейчас. Прикоснитесь к ней и позвольте ей самой раскрыться перед вами. Вы видите красивое лицо. Смотрите на него, и пусть оно само раскроется перед вами. Не давайте никаких оценок, ничего не говорите. Не вносите свой ум и свое прошлое.

Прежде всего, сны создаются прошлым содержанием вашего ума. Прошлое всегда окружает вас. Не позволяйте прошлому вмешиваться, не впускайте его и не впускайте будущее. Когда вы видите красивое лицо, красивое тело, тут же возникает желание – жажда обладания. Вы видите прекрасный цветок, и вам хочется сорвать его. Но тогда вы уходите от него. Цветок здесь, а вы ушли в желание, в будущее. Вы уже не здесь. Вы или в прошлом, которого больше нет, или в будущем, которого еще нет, и вы упускаете то, что здесь и сейчас.

Итак, вот первое, что нужно помнить: не позволяйте словам становиться между вами и реальностью. Чем меньше слов, тем меньше преград, нет слов, нет преград. Тогда вы встречаетесь с реальностью напрямую, оказываетесь с ней лицом к лицу. Слова все разрушают, потому что они изменяют саму суть.

Как-то я читал автобиографию одной женщины. Она описывает один день своей жизни, начиная с самого пробуждения. Она пишет: «Однажды утром я открыла глаза...» Но тут же прибавляет: «Нет, нельзя сказать, что я открыла глаза: я не открывала глаз. Они открылись сами». Она поправляет себя: «Нет, это неправильно, нельзя сказать, что я открыла глаза. Я не открывала глаз. Я вообще ничего не делала, не прилагала никаких усилий». Она пишет: «Глаза открылись сами». Но это ее тоже не устраивает, кажется абсурдным, потому что глаза – ее часть: как они могли открыться сами? Как же быть?

Язык никогда не выражает того, что есть. Если вы скажете: «Я открыл глаза», это будет неправда. Если вы скажете: «Глаза открылись сами», это тоже будет неправда, потому что глаза часть вас, и они не могут открыться сами. В этом участвует весь организм. И что бы мы ни говорили, всегда выходит нечто подобное. Если вы столкнетесь с первобытными племенами в Индии, – а в Индии много первобытных племен, – то вы убедитесь, что их языки устроены по-другому. По своему устройству их языки проще и ближе к реальности, но они почти не годятся для поэзии. Структура их языков не подходит для грез и снов.

Например, когда вечером становится темно, мы говорим: «Смеркается». Они спросят: «Кто смеркается?» У них есть просто слово «сумерки». Что значит «смеркается»? Что или кто смеркается? Они говорят просто: «Сумерки». Сумерки – это реальность, но мы всегда что-то добавляем, и чем больше слов мы добавляем, тем больше мы теряемся, тем дальше уходим от реальности.

Будда говорил: «Что вы имеете в виду, когда говорите „человек идет“? Где тут человек? Есть только процесс, „хождение“, а что значит „человек“?» Когда мы говорим: «Человек идет»,

создается впечатление, что это совокупность двух вещей – есть какой-то человек, и есть какой-то процесс, хождение. Будда утверждает, что есть только процесс.

Когда вы говорите: «Река течет», что вы имеете в виду? Есть просто «течение», и это «течение» и есть река. «Хождение» – это и есть человек, «смотрение» – это и есть человек, «стояние», «сидение» – это и есть человек. Если исключить все это – хождение, сидение, стояние, мышление, мечтание, – останется ли еще какой-то человек? Нет, никакого человека не будет. Но язык создает свой собственный мир, а мы постоянно увлечены словами, и они все время уводят нас в сторону.

Итак, первое, что нужно помнить: не прибегайте к словам без необходимости. Когда необходимость есть, вы можете их использовать, но когда необходимости нет, будьте пусты, будьте без слов, будьте в молчании, *моуна*. Незачем постоянно все выражать словами.

И второе: не создавайте проекций. Не переводите в слова, не создавайте проекций. Смотрите на то, что есть. Ничего не прибавляйте, просто смотрите. Вы видите лицо. Когда вы говорите: «Оно красивое», вы вносите что-то свое, или, если вы говорите: «Оно некрасивое», вы тоже вносите что-то свое. Лицо есть лицо. Красивое и некрасивое – это ваши интерпретации. На самом деле их нет, они не существуют, потому что одно и то же лицо может быть красивым для одного человека и некрасивым для другого, а для кого-то третьего оно не будет ни красивым, ни некрасивым. Он может быть к нему равнодушен и даже не обратит на него внимания. Но лицо одно и то же. Лицо – это просто лицо. Ничего не прибавляйте к нему, не проецируйте. Ваши проекции есть ничто иное, как ваши сны, и когда вы проецируете, вы упускаете реальность. И это происходит каждый день.

Вы видите красивое лицо, и возникает желание. Желание относится не к лицу или телу, оно относится к вашей собственной интерпретации, к вашей проекции. Человек, который существует, реально существует, служит экраном, на который вы проецируете самого себя. И вас ждет разочарование, потому что ваша проекция не сможет переделать реальное лицо в нереальное. Рано или поздно проекция отпадет, и реальное лицо проявит себя, и тогда вы почувствуете себя обманутым. Вы скажете: «Что случилось? Это лицо было таким красивым, этот человек был таким прекрасным, а теперь все так некрасиво». Вы снова интерпретируете. Человек остался прежним, но ваши интерпретации и проекции продолжают, вы никогда не позволяете энергии самоутвердиться. Вы всегда подавляете ее. Вы подавляете внутри, и вы подавляете также снаружи. Вы никогда не позволяете реальности утвердить себя.

Мне вспомнилось: однажды сосед спросил Муллу Насреддина, нельзя ли на несколько часов одолжить у него лошадь. Мулла сказал:

– Я согласился бы с радостью, но на ней уехала моя жена, и до вечера она не вернется.

В этот самый момент из конюшни послышалось ржанье. Сосед вопросительно посмотрел на Муллу.

– Послушай! – сказал Насреддин. – Кому ты больше веришь, мне или лошади? Всем известно, что эта лошадь любит приврать. Кому ты больше веришь?

Благодаря нашим проекциям мы создаем вокруг себя несуществующий мир, но если реальность утверждает себя и лошадь ржет в конюшне, мы спрашиваем: «Кому ты больше веришь?» Мы всегда верим себе, а не реальности, которая пытается заявить о себе. Она заявляет о себе каждый миг, но мы продолжаем держаться за свои иллюзии. Вот почему каждый человек, в конце концов, разочаровывается. В этом виновата не реальность. Каждый человек, в конце концов, разочаровывается и чувствует, что жизнь прошла впустую. Но теперь уже ничего не поделаешь, ничего не изменишь. Времени больше нет. Время пролетело, приближается смерть, и вы разочарованы: все возможности упущены.

Почему все разочаровываются? А разочаровываются не только неудачники, разочаровываются и те, кто прожил жизнь успешно. Когда проигравшие чувствуют разочарование, это понятно, но то же самое чувствуют и победители. Наполеоны, Гитлеры, Александры – они тоже разочаровались. Вся жизнь была прожита зря. Почему? Действительно ли причина в реальности, или она в снах, которые вы проецировали? Когда вы уже не способны их проецировать и реальность утверждает себя, тогда реальность побеждает, а вы оказываетесь проигравшим. Вы можете победить только в том случае, если не проецируете.

Итак, запомните второе: видите вещи такими, каковы они есть. Не проецируйте, не интерпретируйте, не привносите свой ум. Позвольте реальности утвердить себя, какой бы она ни была. Это всегда хорошо, а ваши сны, какими бы прекрасными они ни были, всегда вредны, потому что они неизбежно ведут к разочарованию. И чем быстрее оно наступит, тем лучше. Но как только исчезает одна иллюзия, вы тут же начинаете заменять ее другой.

Создайте пространство – пусть между двумя иллюзиями будет промежуток. Остановитесь, дайте реальности проявиться. Это очень трудно – видеть реальность такой, как она есть. Она может не соответствовать вашим желаниям. Совсем необязательно, чтобы она им соответствовала. И тогда вам придется жить в согласии с реальностью, жить в реальности – но вы *и так* в ней живете! Лучше жить в ладу с реальностью, чем продолжать обманывать себя. А вы даже не осознаете, что постоянно проецируете. Вам говорят одно, а вы понимаете другое. И потом вы опираетесь на свое понимание – вы строите карточный домик, замок из песка. Сказано было совсем другое! Имелось в виду совсем другое!

Всегда пытайтесь увидеть то, что есть. Не спешите. Лучше что-то не понять, чем понять неправильно. Лучше сознательное невежество, чем кажущееся знание. Посмотрите на свои взаимоотношения с окружающими – с мужем, с женой, с другом, с учителем, с мастером, со слугой – посмотрите! Каждый думает по-своему, каждый все истолковывает по-своему, и вы не идете друг другу навстречу, не находите понимания. Вы ссоритесь, и продолжается конфликт. Это конфликт не между двумя людьми, а между двумя ложными представлениями. Будьте бдительны, старайтесь не создавать ложных образов. Оставайтесь с реальностью, как бы трудно, невыразимо трудно это ни было – даже если это кажется невозможным. Но как только вы узнаете, как это прекрасно – быть в реальности, вы больше никогда не станете жертвой своих снов.

И третье: почему вам снятся сны? Это компенсация, заменитель. Сны – это заменитель. Если вы не способны получить желаемое в реальности, вы начинаете видеть сны. Например, если весь день вы не ели, постились, ночью вам приснится сон о еде, о том, как император пригласил вас на пир или что-нибудь в этом роде. В своем сне вы будете есть, есть, непрерывно есть. Весь день вы были голодны, а теперь, ночью, вы едите. Если вы подавляете секс, ваши сны будут сексуальными. По вашим снам можно определить, что вы подавляете днем. То, чего вам не хватает днем, проявляется в снах. Сны служат заменителем, и психологи говорят, что человеку в его обычном состоянии трудно жить без снов. В некотором смысле они правы. Человеку в его обычном состоянии трудно жить без снов, но если вы хотите внутренней трансформации, вам придется жить без снов. Почему нам снятся сны? Из-за желаний. Неудовлетворенные желания становятся снами.

Изучайте свои желания, осознавайте и наблюдайте их. Если вы сможете их наблюдать, они начнут исчезать. И тогда вы перестанете плести в своем уме паутину и не будете уходить в свой собственный частный мир. Сны – это нечто сугубо личное, вы не можете разделить свои сны даже с самым близким другом. Вы никого не можете пригласить в свои сны. Почему? Даже с любимым человеком вы не можете оказаться в одном и том же сне. Ваш сон принадлежит только вам, а сон другого человека принадлежит только ему. Сны – это личное. Реальность не бывает личной – только безумие бывает личным. Реальность универсальна, ее можно разделить с другими, но сны нельзя разделить. Они относятся к области вашего личного безумия – они не реальны.

Что же надо делать? Попробуйте каждый день проживать так полно, тотально, чтобы ничто не оставалось незавершенным. Если вы едите, ешьте тотально. Наслаждайтесь этим во всей полноте, чтобы отпала необходимость ночью видеть сны о еде. Если вы кого-то любите, любите так всецело, чтобы никакая любовь не вошла в ваши сны. Что бы вы ни делали днем, делайте это настолько полно, всецело, чтобы в уме не оставалось ничего незавершенного, ничего незаконченного, что нужно было бы завершать во сне. Попробуйте, и через несколько месяцев ваш сон станет качественно другим. Снов будет все меньше и меньше, а сам сон будет все глубже и глубже. А когда ночью снов станет меньше, днем станет меньше проекций, потому что днем вы также продолжаете спать и видеть сны. Вы постоянно видите сны: с закрытыми глазами ночью и с открытыми глазами днем. Внутренний поток не останавливается.

В любой момент, если вы закроете глаза и подождете, вы увидите, что фильм вернулся, сон продолжается. Сны всегда здесь, они ждут вас. Они как звезды, которых днем не видно. Звезды не исчезли, их просто не видно из-за солнечного света. Они ждут, и, когда солнце сядет, они снова начнут появляться.

Точно так же и ваши сны – они остаются внутри вас даже в то время, пока вы не спите. Они просто ждут. Закройте глаза, и они оживут. Если ночью вы видите меньше снов, качество вашего дневного бодрствования становится совсем другим. Если изменятся ваши ночи, изменятся и дни, если изменится ваш сон, изменится и бодрствование. Вы станете бдительнее. Когда внутри вас меньше снов, вы бдительнее. Вы видите яснее.

Так что не оставляйте ничего незаконченным – это первое. И, что бы вы ни делали, присутствуйте в этом действии. Не отвлекайтесь ни на что другое. Если вы принимаете душ, будьте здесь. Забудьте все. Сейчас этот душ – вся ваша Вселенная. Все остановилось, мир исчез. Есть только вы и душ. Оставайтесь здесь. Будьте в каждом действии тотальны, не отставайте от него и не забегайте вперед, будьте в действии. Тогда сны исчезнут, и, когда снов станет меньше, вам будет легче попасть в реальность.

Теперь техника. Техника с этим связана.

Как курица пестует своих цыплят, так пестуй всякое свое знание, всякое свое действие в реальности.

Здесь ключевое слово – *в реальности*. Вы тоже лелеете многие вещи, но во снах, а не в реальности. Вы тоже многое делаете, но в своих снах, а не в реальности. Не лелейте сны, не помогайте им разрастаться в вас, не давайте им свою энергию. Перестаньте вкладывать себя в сны. Это будет трудно, потому что вы во многом зависите от них. Если вдруг вы полностью выйдете из снов, вам покажется, что вы тонете, умираете, потому что до сих пор вы никогда не жили в непосредственной реальности, вы жили во сне. Вы никогда не были здесь и сейчас, но всегда где-то. Вы все время надеялись.

Слышали ли вы греческую притчу о ящике Пандоры? Чтобы отомстить людям за какие-то проступки, Пандоре прислали ящик, и в нем были все пороки и болезни, от которых сегодня страдает человечество. До тех пор их не было, но как только открылся этот ящик, они вырвались наружу. Пандора испугалась, увидев болезни, и захлопнула ящик. На дне осталась только одна болезнь, и это была надежда. В противном случае человеческий род прекратился бы – все эти болезни убили бы его, но благодаря надежде человек выжил.

Зачем вы живете? Вы когда-нибудь спрашивали себя об этом? У вас нет ничего, чем можно жить здесь и сейчас. Есть только надежда. Вы носите с собой ящик Пандоры. Зачем вы сейчас живете? Зачем вы встаете каждое утро? Зачем каждый день вы все начинаете сначала – снова и снова? Зачем это повторение? Ради чего? Сейчас вы не сможете найти объяснение, ради чего вы живете, а если и найдете что-нибудь, то это будет в будущем – надежда на то, что что-то случится: однажды «что-то» случится. Вы не знаете, когда настанет этот день, и даже

не знаете, что именно случится, – но однажды «что-то случится». Так вам удастся продлевать свое существование, продолжать жить дальше.

Человек живет только надеждой, а это не жизнь, потому что надежда означает сон. Если вы не живете здесь и сейчас, вы вообще не живете. Вы просто мертвый груз. Это «завтра», которое исполнит все ваши надежды, никогда не наступит. И только когда придет смерть, вы поймете, что больше нет никакого завтра и больше уже ничего нельзя отложить на потом. Тогда вы разочаруетесь и подумаете, что вас обманули, – но вас никто не обманывал, вы все сделали своими руками.

Старайтесь жить в этот момент, в настоящем, не лелейте надежд, какими бы они ни были. Они могут относиться к этому миру, или они могут относиться к миру иному – это не имеет значения. Они могут быть религиозными, духовными – быть где-то в будущем, в потустороннем мире, на небесах, в *нирване*, после смерти – это не имеет значения. Не лелейте надежд. Даже если здесь у вас возникает глубокое чувство безнадежности, оставайтесь здесь. Не уходите из здесь-и-сейчас. Не уходите! Переживите это, выстрадайте, но не позволяйте войти надежде.

В надежде приходят сны. Живите без надежды. Если жизнь кажется безнадежной, живите с этой безнадежностью. Примите ее, но не цепляйтесь ни за какие будущие события. Тогда внезапно случится перемена. Когда вы остаетесь в настоящем моменте, сны прекращаются – потому что им неоткуда возникнуть. У них больше нет источника. Вы сами помогаете им, «пестуете» их, вот почему они возникают. Не помогайте им, не пестуйте их.

В сутре говорится: *...пестуй всякое свое знание*. Почему «всякое свое знание»? Вы тоже пестуете, но теории, а не свое знание, священные писания, а не свое знание, гипотезы, системы, философии, мировоззрения – но никогда не свое знание. Эта сутра говорит: выбросьте их все. Писания, теории, все они бесполезны. Получайте свой собственный, настоящий опыт, свои собственные знания – и пестуйте их, как мать своих детей. Настоящее знание, каким бы малым оно ни было, всегда что-то значит. На него можно опереться в жизни. Всегда заботьтесь о настоящем, личном знании, которое вы узнали *сами*, – каким бы оно ни было.

Что вы знаете? Вы знаете много вещей, но все они заимствованы. Кто-то рассказал их вам, кто-то дал их вам. Школьные учителя, родители, общество обусловили ваш ум. Вы «знаете» о Боге, «знаете» о любви, «знаете» о медитации. Но на самом деле вы ничего не знаете! Вы сами ничего не пережили. Все взято у других. Опыт не ваш, его пережил кто-то другой. Видел кто-то другой, хотя у вас тоже есть глаза, но вы ими не смотрите. Пережил кто-то другой – пережил Будда, пережил Иисус, – а вы все время только заимствуете их знания. Они фальшивы! Для вас в них нет никакой пользы. Они опаснее, чем неведение, потому что неведение принадлежит вам, а знания заимствованы.

Лучше невежество – по крайней мере, невежество ваше собственное. Оно подлинное, настоящее, оно искреннее и честное! Не продолжайте жить с чужими знаниями. Иначе вы забудете о своем невежестве и останетесь невежественным.

В сутре говорится: *...пестуй всякое свое знание*. Всегда старайтесь узнать что-то напрямую, непосредственно, вновь. Не верьте ни в кого. Ваше верование введет вас в заблуждение. Доверяйте себе – а если вы не можете доверять себе, как вы можете доверять другим?

Сарипутта пришел к Будде и сказал:

– Я пришел, чтобы поверить в тебя. Я пришел – помоги мне обрести веру!

И говорят, что Будда ответил:

– Если ты не веришь в себя, как ты можешь поверить в меня? Забудь обо мне. Сначала поверь в себя, начни доверять себе. Только тогда ты сможешь поверить в другого.

Итак, запомните: вы не сможете доверять кому-то другому, если не доверяете даже самому себе. Первое доверие – всегда внутри. Только тогда оно способно распространиться, только тогда оно может выйти вовне и достичь других. Но как вы можете доверять, если вы ничего не знаете? Как вы можете доверять себе, если у вас нет никакого опыта? Старайтесь доверять себе. Не думайте, что вы перенимаете опыт других людей, смотрите чужими глазами только в отношении высшего, абсолютного. Это касается также и самых обычных переживаний. Пусть они будут вашими собственными. Они помогут вам вырасти, они помогут вам достичь зрелости.

Это действительно странно: вы смотрите чужими глазами, живете чужими жизнями. Вы называете розу красивой. Вы на самом деле так чувствуете, или вы это говорите просто потому, что все вокруг так говорят? Это ваше собственное знание? Вы сами это узнали? Вы говорите, что лунный свет – это красиво. Это ваше собственное знание, или вы слышали, как лунный свет воспевают поэты, а вы просто повторяете? Если вы все повторяете как попугай, вы не сможете жить по-настоящему. Всякий раз, когда вы что-то утверждаете, что-то говорите, сначала проверьте: ваше ли это знание, ваш ли это опыт.

Отбросьте все, что не ваше – в нем нет никакой пользы – и лелейте, пестуйте все, что ваше: только так вы будете расти.

...пестуй всякое свое знание, всякое свое действие в реальности.

Всегда помните: «в реальности». Вы что-то делаете. Вы когда-нибудь делали что-нибудь сами, или только повторяли за другими, только выполняли инструкции? «Возлюби свою жену» – вы ее действительно любите? Или вы просто исполняете свой долг, потому что вам так сказали, потому что вас так научили? «Люби свою жену – или свою мать, или своего отца, или своего брата», – и вы любите, и вы исполняете! Разве *вы* когда-нибудь любили их *сами*? Случалось ли такое, чтобы вы не следовали никакому учению и не исполняли никаких предписаний? Любили вы когда-нибудь по-настоящему? Можно обмануть себя и сказать «да». Но прежде чем сказать что-нибудь, сначала убедитесь. Если бы вы любили, с вами случилась бы трансформация, сам факт любви изменил бы вас. Но вы не изменились, потому что ваша любовь фальшивая. И вся ваша жизнь стала фальшивой. Вы продолжаете делать что-то не свое. Делайте что-то свое и пестуйте это.

Будда – это хорошо, но вы не можете ему следовать. Иисус – это хорошо, прекрасно, но вы не можете ему следовать. А если вы будете следовать, то это будет плохо, некрасиво. Вы станете их ксерокопией, подделкой. Вы будете фальшивы, и существование не примет вас. Фальшивое неприемлемо. Любите Будду, любите Иисуса, но не копируйте их. Не подражайте им. Всегда выбирайте направление изнутри. Когда-нибудь вы станете подобным Будде, но путь будет вашим и только вашим. Однажды вы станете Иисусом, но вы придете к этому другой дорогой, испытав другой опыт. Определенно одно: каким бы ни был ваш путь, и каким бы ни был ваш опыт, они должны быть подлинными, настоящими – и вашими собственными. И однажды вы достигнете. К истине нельзя прийти через ложное – ложное приведет только к еще большей лжи.

Делая что-то, всегда помните, что это делаете вы, никому не подражайте. Тогда даже самое незначительное действие, даже просто улыбка, может стать источником *сатори*, источником *самадхи*, космического сознания. Вы приходите домой и улыбаетесь своим детям. Ваша улыбка искусственная, вы притворяетесь. Вы улыбаетесь, потому что от вас ждут улыбки. Это притворная улыбка. Улыбаются только губы, вы ими управляете. Улыбка механическая. И вы можете так привыкнуть к этому, что совершенно разучитесь улыбаться. Вы можете смеяться, но ваш смех не будет исходить из вашего центра.

Всегда помните: что бы вы ни делали, наблюдайте, участвует ли в этом центр, потому что, если центр не участвует, лучше ничего не делать. Не делайте! Никто не заставляет вас что-



либо делать. Не делайте! Сохраните свою энергию для того момента, когда с вами случится что-то настоящее, – и тогда сделайте. Не улыбайтесь, сохраните энергию. Улыбка придет сама, и тогда она полностью изменит вас. Вы будете вовлечены целиком – улыбаться будет каждая клеточка вашего тела. Тогда это будет просто взрыв, ничего притворного.

А дети все знают, их трудно обмануть. Если вы можете их обмануть, они уже не дети. Они знают, когда ваша улыбка искусственная, они это чувствуют, и кто угодно настоящий это почувствует. Ваши слезы искусственные, ваша улыбка фальшивая. Это незначительные поступки, но вы состоите из незначительных поступков. Так что не беритесь за что-то важное, грандиозное – не думайте, что тогда у вас все получится. Если вы фальшивы в малых вещах, вы будете фальшивы во всем.

В значительных вещах легко быть фальшивым. Тому, кто фальшив в малом, очень легко быть фальшивым и в большом, потому что большое всегда на виду. Оно заметно другим, поэтому в нем очень легко быть фальшивым. Вы можете быть святым, если это rispetабельно, почетно. Тогда вы как на витрине... – просто образцовый экземпляр. Вы можете быть святым, потому что это приносит уважение и ваше эго получает удовлетворение, но все это будет фальшью. Только подумайте: если общество изменит свои взгляды, как это случилось в Советской России или в Китае, – святые тут же исчезают, потому что они больше не в почете.

## **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.