

ОШО

Йога –  
новое  
рождение

ОШО



ВСЕ

Путь мистика

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

**Йога – новое рождение**

ИГ "Весь"

## **Раджниш (Ошо) Б.**

Йога – новое рождение / Б. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь",  
— (Путь мистика)

Йога – это не религия, не философия, не учение и, конечно же, не физкультура. Йога – это дисциплина внутреннего существа, наука о его становлении и трансформации. Это наведение порядка внутри себя, это усилия, направленные на то, чтобы стать мастером своего существа. В центре внимания этой книги находятся «сутры йоги» Патанджали – основополагающий источник классической йоги. Следуя указаниям Ошо и Патанджали, мы можем прикоснуться к миру йоги и узнать, что она представляет собой на самом деле. Комментируя трактат Патанджали, мастер адаптирует дисциплину йоги для современного человека, делая ее доступной и понятной. Читатели узнают об основных техниках-асанах, о том, как правильно управлять своим телом и дыханием, а также о том, как приблизиться к мироощущению настоящих йогов. «Если вы будете следовать советам Патанджали, шаг за шагом, вы обнаружите внутри себя цветущий сад, а в нем – прекрасные цветы» (Ошо).

© Раджниш (Ошо) Б.

© ИГ "Весь"

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	16
Глава 3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Ошо**

## **Йога – новое рождение**

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

# Глава 1

## Вступая на путь йоги

### Сутры Ошо

*Мы живем во власти глубоких иллюзий – иллюзий надежды, иллюзий будущего, иллюзий завтра.*

*Йога – это способ обрести недремлющее сознание.*

*Верования подобны одеждам.*

*Убеждения не меняют вашу суть, вы остаетесь прежними.*

*Йога экзистенциальна, она дает опыт и возможность эксперимента.*

Чтобы ею заниматься, убеждения не нужны, вам нужна лишь смелость. Мы живем в плену иллюзий. У нас есть иллюзия надежды, мы верим в иллюзорное будущее, мы убеждены в том, что наступит завтрашний день. Человек по своей сути не может жить без самообмана. Правда для человека невыносима. Вы должны понять это, потому что без понимания этого факта вы не сможете войти в измерение, называемое йогой.

Необходимо глубоко понять человеческий ум, которому нужны ложь, иллюзии и мечты. Ум несовместим с реальностью, ему нужны сны. Вы спите не только ночью. Даже когда вы бодрствуете, ваше сознание продолжает спать.

Днем ли, ночью ли ваше сознание постоянно переходит из одного состояния в другое: от сна к пробуждению, от пробуждения снова ко сну. Таковы его внутренние ритмы. И мы не только спим во время бодрствования, мы еще и верим в светлое будущее.

Настоящее больше похоже на ад. Вы можете терпеть его лишь благодаря надеждам на будущее. Вы можете жить сегодня, потому что думаете, что у вас есть завтра. Вы надеетесь, что завтра что-то произойдет и откроет вам врата в рай. Они никак не хотят открываться сегодня, а когда наступает завтра, вы ощущаете его как сегодня, и ваш ум уже снова смотрит в будущее. Вы постоянно двигаетесь впереди себя. В этом и состоит сон. Вы не едины с реальностью, находящейся рядом с вами, существующей здесь и сейчас, вы постоянно находитесь где-то в другом измерении, где-то впереди.

И вы придумали множество разных названий для «завтра». Одни называют его небесами, другие употребляют слово *мокиша*, но это всегда будущее. Третьи мыслят в терминах богатства, надеясь когда-нибудь купаться в роскоши. А есть и такие, которые верят в существование рая. Они собираются попасть в него в отдаленном будущем, после смерти. Вы растрчиваете свое настоящее ради того, чего нет. В этом смысле вы продолжаете спать. Вы не можете быть здесь и сейчас. Жить настоящим кажется вам непосильным трудом.

Вы также можете жить прошлым, потому что это снова сон. Вы либо вспоминаете о том, чего уже нет, либо проецируете то, что было в прошлом, на будущее. Будущее – не что иное, как спроецированное прошлое, только ярче, красивее и приятнее. Однако ни прошлого, ни будущего нет. А настоящее есть, но вы все время находитесь где-то в другом измерении. Вот что означает ваш сон.

Йога – это способ обрести недремлющее сознание, это наука быть здесь и сейчас. Йога означает то, что теперь вы готовы. Вы больше не хотите жить будущим, вы отказываетесь от своих надежд, вы больше не бежите впереди вашего существа. Йога обращает вас к реальности как таковой.

Итак, человек может войти в пространство йоги или встать на путь йоги, только если он полностью разочаровался в своем собственном сознании. Если вы все еще надеетесь, что сможете достичь чего-то своим умом, то йога не для вас. Чтобы заниматься йогой, необходимо полнейшее разочарование, осознание того, что ум, который все время что-то проецирует и постоянно на что-то надеется, не может привести вас к чему-то действительно реальному. Он попросту закрывает вам глаза, он отравляет вас, он не позволяет реальности раскрываться перед вами. Он защищает вас от реальности.

Ум подобен наркотику. Он против того, что есть. Поэтому до тех пор, пока вы не разуверитесь в собственном уме, не разочаруетесь в своей жизни, не откажетесь без всяких условий от воспоминаний или надежд, вы не сможете вступить на путь йоги.

Многие интересуются йогой, но мало кто практикует ее по-настоящему, потому что интерес большинства идет от ума. Возможно, прямо сейчас вы надеетесь, что с помощью йоги достигнете каких-либо высот, но тогда вами движет желание чего-то достичь в будущем. Может быть, вы и дойдете до совершенства, ощутите состояние блаженства благодаря идеальному существованию, вы даже можете обрести единство с брахманом или стать *сатиданандой*. Вполне возможно, что именно в стремлении к этому кроется причина вашего интереса к йоге. Если это так, то встреча между вами и путем под названием «йога» не произойдет никогда. Если это так, то вы против йоги, вы движетесь в абсолютно противоположном направлении.

Йога означает отсутствие каких-либо надежд: сейчас нет будущего, сейчас нет желаний. Человек готов познать то, что есть. Ему не интересно то, что может быть, или то, что должно быть. Ему это не интересно! Ему интересно только то, что есть. Потому что только то, что реально, может освободить вас, только реальность может стать для вас освобождением.

Необходимо полнейшее отчаяние. Если вы действительно страдаете, то не стоит на что-либо надеяться, потому что надежда лишь продлит ваши страдания. Надежда – это наркотик. Она приведет вас к смерти. Все ваши надежды ведут лишь к смерти. Они ведут вас именно туда.

Откажитесь от каких-либо надежд. Пусть внутри вас будет абсолютная безнадежность. Нет ни будущего, ни надежды на будущее. Трудно. Чтобы повернуться лицом к реальности, нужна смелость. Но такой момент наступает в жизни каждого. Рано или поздно каждый человек чувствует крах всех надежд. Он ощущает полнейшую бессмысленность бытия. Когда он осознает бесполезность всего, что делает, когда он понимает, что, куда бы он ни пошел, он ни к чему не придет, его жизнь теряет всякий смысл. Мгновенно рушатся все надежды, будущего больше нет, и тогда, может быть впервые, он попадает в настоящее, впервые он сталкивается лицом к лицу с реальностью.

Йога – это внутренняя настройка на настоящее, это полный поворот. Когда вы не движетесь в будущее, когда вы не застреваете в прошлом, вы обращаете взгляд внутрь себя, потому что ваше существо пребывает здесь и сейчас. Вы присутствуете здесь и сейчас, вы можете войти в реальность. Но тогда и ум должен быть здесь. Этот момент обозначен первой сутрой Патанджали.

Прежде чем начать разговор о первой сутре, я хочу, чтобы вы уяснили для себя несколько вещей.

Во-первых, йога не является религией, запомните это. Йога не основана на индуизме или на исламе. Йога – это чистая наука, подобно математике, физике или химии. Физика не относится ни к христианству, ни к буддизму. И если христианам удавалось открывать законы физики, то это вовсе не значит, что физика принадлежит христианству. То, что христиане совершали открытия в физике, было делом случая. Физика по-прежнему остается всего лишь

наукой. Йога тоже является наукой. Несмотря на то, что ее случайно открыли индусы, она не стала ответвлением индуизма. Йога – это чистейшая математика внутреннего существа.

Йога принадлежит миру науки, и самым лучшим представителем йоги является Патанджали. Это редкий человек, с ним никто не сравнится. Впервые в истории человечества религия была переведена на научные рельсы. Патанджали превратил религию в науку, вывел законы йоги, в которые не нужно верить.

Так называемая религия требует веры. В целом религии отличаются друг от друга только тем, во что верят их последователи. У мусульман одни верования, у индуистов – другие, у христиан – третьи. Разница лишь в вере. В йоге отсутствует вера вообще, йога не заставляет вас во что-то верить. Йога предлагает вам получить опыт, подобно наукам, основанным на экспериментах. Йога предлагает вам получить опыт. Экспериментирование и получение опыта – это по сути одно и то же, только направления у них разные. Экспериментирование означает исследование снаружи, получение же опыта и его переживание подразумевают внутреннюю работу. Получение опыта – это внутренний эксперимент.

Наука говорит: отбрось веру, сомневайся как можно больше. Однако неверие тоже не нужно, потому что неверие – это разновидность веры. Вы можете верить в Бога, а можете верить в идею отсутствия Бога. Вы можете фанатично заявлять, что Бог существует, и с тем же фанатизмом утверждать, что никакого Бога нет. Атеисты, теисты – все они во что-то верят, а вера не принадлежит миру науки. Наука означает чистое экспериментирование с тем, что есть. Науке не нужна вера.

Итак, второе, о чем вам нужно помнить: йога экзистенциальна, экспериментальна, основана на переживании опыта. Чтобы экспериментировать, нужна не вера, а смелость. И ее вам не хватает. Верить легко, потому что вера никак вас не трансформирует. Вера – это некое приложение к вам, она поверхностна. Ваше существо никак не меняется, вы не проходите через процесс трансформации. Сегодня вы можете быть индуистом, а завтра – христианином. Вы просто меняете Гиту на Библию. Вы могли бы поменять эти книги на Коран. Человек, который вчера держал в руках Гиту, а сегодня держит Библию, остается все тем же человеком. Он лишь поменял веру.

Вера – как одежда. Существенно ничего не меняется, по сути человек остается прежним. Внутри индуисты и мусульмане – похожие люди. Индуист ходит в храм, мусульманин ненавидит храмы. Мусульманин ходит в мечеть, индуист ненавидит мечети, но внутри каждого из них все одно и то же.

Верить легко, потому что ничего не нужно делать: просто надеть на себя ту или иную одежду, как-то украсить себя. В любой момент вы можете снять один наряд и надеть другой. Йога не требует веры. Именно поэтому она так сложна. Она требует усилий, порой самых невероятных. Это экзистенциальный подход. Вы сталкиваетесь с истиной не с помощью веры, а на основе собственного опыта, посредством собственных осознаний и откровений. И это значит, что вам придется полностью измениться. Ваша точка зрения, ваш образ жизни, ваше сознание, ваша психика в том виде, в каком они существуют сейчас, должны быть полностью разрушены. Нужно создать нечто новое. Только являясь обновленным существом, вы можете найти контакт с реальностью.

Поэтому йога – это одновременно и смерть, и новая жизнь. Вы сегодняшние должны умереть, потому что только через смерть может родиться нечто новое. И это новое сокрыто в вас. Вы подобны семени, которому суждено упасть на землю. Земля поглотит семя, и оно умрет. Только тогда в вас родится нечто новое. Ваша смерть станет для вас новой жизнью. Йога – это и то и другое, это и смерть и новая жизнь. Если вы не готовы умереть, то не сможете и возродиться. Поэтому это не вопрос перемены веры.

Йога – это и не философия. Я сказал, что йога не является религией, но я скажу, что йога не является и философией. Это не то, о чем вы можете думать. Йога – это то, чем вы



должны быть, размышления здесь не помогут. Мысли бегут впереди вас. Они не проникают вглубь вашего существа, они не отражают вашу целостность. Мысли – это всего лишь часть, функциональная часть, которую можно обучать. Вы можете спорить, основываясь на логических выводах, вы можете думать рационально, но ваше сердце останется прежним. Сердце – ваш самый глубокий центр, а голова – всего лишь ответвление. Вы можете жить «без головы», но не можете жить без сердца. Ваша основа находится не в голове.

Йога затрагивает все ваше существо, доходит до самых корней. Она не имеет отношения к философии. Поэтому с Патанджали мы не будем думать или размышлять. С Патанджали мы будем познавать конечные законы существования, законы трансформации нашего существа, законы смерти и возрождения, законы существа нового порядка. Вот почему я называю йогу наукой.

### ***Теперь дисциплина йоги.***

Нужно понимать каждое слово, потому что у Патанджали нет ни одного лишнего слова. Прежде всего, попытайтесь понять слово «теперь». Оно показывает то состояние сознания, о котором я только что говорил.

Вы разочарованы, надежда покинула вас. Вы, наконец, осознали всю тщетность своих желаний. Ваша жизнь утратила всякий смысл, и, что бы вы ни делали, все это не имеет никакого значения, а будущего просто нет. Вы впали в абсолютное отчаяние – в состояние, которое Кьеркегор назвал мучением. Если вы мучаетесь и страдаете, не зная, что делать, куда идти, на что смотреть, если вы находитесь на грани безумия, самоубийства или смерти, и вся ваша жизнь внезапно стала пустой и никчемной – если такой момент настал, то Патанджали говорит: «Теперь дисциплина йоги». Только теперь вы можете понять науку, называемую йогой. Только теперь вы можете начать дисциплину йоги.

Если такой момент для вас не настал, то, даже изучив йогу и познав ее досконально, вы все равно не станете йогом. Вы можете писать книги о йоге, читать лекции, но вы не будете йогом. Ваше время еще не пришло. Вы можете интересоваться йогой на уровне интеллекта, но йога пуста, если она не является дисциплиной. Йога – это не *шастра* и не писание. Это дисциплина. Ее нужно практиковать. И практиковать не из любопытства или философских изысканий. Йога гораздо глубже. Это вопрос жизни и смерти.

Если вы чувствуете, что запутались, что перед вами больше нет дорог, что будущее темно и неясно, а желания приносят лишь горечь разочарования, и вы уже отчаялись на что-либо надеяться, то пришло время дисциплины под названием йога.

Вы действительно не удовлетворены? Любой из вас скажет «да», но ваше неудовлетворение ложно. Вы можете быть разочарованы чем-то или в чем-то, но вы не полностью разочарованы. Вы все еще на что-то надеетесь. Вы расстроены из-за несбывшихся мечтаний, но ваш взгляд все еще обращен в будущее. Ваше неудовлетворение не тотально. Вы все еще лелеете идею о том, что когда-нибудь будете вознаграждены за нынешние страдания.

Иногда вы чувствуете безнадежность, но эта безнадежность ложна. Вы ощущаете безнадежность, потому что некоторые из ваших надежд не оправдались. Но сама надежда еще не умерла. Вы все еще надеетесь. Ваши надежды приносят вам одно разочарование, но вы пока не разочарованы в надежде как таковой. Если вы разочаровались в самой надежде, то значит, момент настал, и вы можете войти в пространство йоги. Теперь вы можете практиковать дисциплину йоги вместо очередного умствования или интеллектуализации.

Что такое дисциплина? Дисциплина означает наведение порядка внутри себя. Сейчас внутри вас царит полнейший хаос. Внутри вас отсутствует какой-либо порядок.

Однажды к Будде пришел мужчина и сказал (он, наверное, был социальным реформатором, революционером), что абсолютно согласен с Буддой относительно того, что мир полон страданий. Будда никогда не говорил о том, что мир полон страданий. Мужчине Будда ответил:

– Полон страданий ты, а не мир. Жизнь – вот страдание, а вовсе не мир. Страдает человек, а не общество. Страдает сознание, а не мир.

Но революционер продолжал настаивать:

– Мир полон страданий. Я согласен с тобой. Скажи, что мне делать? Я испытываю глубокое сострадание к людям и хочу служить человечеству.

Должно быть, служение было его лозунгом. Будда посмотрел на него и промолчал. В разговор вступил Ананда, ученик Будды:

– Кажется, этот человек искренен. Дай ему наставления. Почему ты молчишь? – обратился он к Будде.

Тогда Будда сказал революционеру:

– Ты хочешь служить миру, но где ты? Я никого не вижу внутри. Я заглядываю в тебя, но там никого нет.

У вас нет центра, и до тех пор, пока вы не почувствуете собственный центр, вы не сможете создать ничего стоящего. Все ваши социальные реформы и революции, все ваши общественные лидеры приносят людям только вред. Без политических деятелей мир был бы лучше. Но они ничего не могут поделать. Они должны быть активными, потому что мир полон страданий. Они не центрированы, поэтому все, что они делают, приводит к еще большим страданиям. Одно лишь сочувствие не поможет, одно лишь служение не приведет ни к чему хорошему. Сострадание, возникающее в центрированном человеке, – совсем другое дело. Сострадание толпы ошибочно. Оно отравлено.

Дисциплина означает способность быть, способность знать, способность учиться. Мы должны понять эти три вещи.

Способность быть. Все позы йоги в действительности относятся не к телу. Они направлены на развитие способности быть. Патанджали говорит: «Если вы сможете просидеть несколько часов, не двигаясь и не разговаривая, то ваша способность быть возрастет». Почему вы двигаетесь? Вы не можете высидеть без движения и нескольких секунд. Ваше тело начинает совершать движения. Где-то чешется, немеют ноги, так много всего начинает происходить, оправдывая ваше неумение просто быть.

Вы не владеете телом. Вы не можете ему приказать: «В течение часа я не буду двигаться». Тело тут же начнет сопротивляться. Тут же оно заставит вас двигаться, что-то делать, и этому всегда будут причины: например, вам нужно пошевелиться, потому что вас кусает насекомое, – хотя, скорее всего, нет никакого насекомого. Вы не являетесь существом, вы являетесь лишь дрожанием<sup>1</sup> – внутри вас одна суета. Асаны Патанджали, позы на самом деле не связаны с какой-либо физиологической тренировкой, они созданы для совершенствования вашего внутреннего существа, они направлены на развитие умения пребывать, ничего не делая, без движений, без какой-либо активности, просто быть. Подобное пребывание поможет вам центрироваться.

---

<sup>1</sup> «*You are not a being, you are a trembling...*» (англ.). Здесь *a being* – существительное от глагола «быть». Таким образом, данную фразу можно перевести и так: «Вы не являетесь бытием (пребыванием), вы являетесь лишь дрожанием...» – *Здесь и далее примеч. перев.*

Чем чаще вы подчиняете себе тело, тем более великое существо рождается внутри вас, тем сильнее становится ваша сущность. И помните: если тело не двигается, вам ум тоже бездвиген, потому что ум и тело едины. Они – два полюса одного явления. Тело и ум не существуют отдельно друг от друга. Есть только тело-ум. Ваша личность психосоматична – она одновременно и тело, и ум. Ум – самая тонкая часть тела. Или наоборот, тело – самая плотная часть ума.

Патанджали начинает работу с дыхания, потому что дыхание – это жизнь. Сначала он обращает ваше внимание на тело, затем переходит к *пране*, ко второму уровню существования, к вашему дыханию. И только потом начинается работа с мыслями.

Существует много методов, начинающих работу непосредственно с мыслями. Это не совсем логично и научно, потому что человек, с которым вы работаете, укоренен в теле. Он – *сома*, тело. Научный подход должен начинаться с тела. Прежде всего, нужно изменить ваше тело. И когда оно начнет меняться, то начнет меняться и дыхание. А когда начнет меняться дыхание, тогда начнут меняться и мысли. А когда начнут меняться мысли, то и все ваше существо станет другим.

Тело – самая плотная субстанция, ум – самая тонкая. Не стоит начинать с самого тонкого, потому что это сложнее. Ум неуловим, его нельзя «ухватить». Начните с тела. Вот почему Патанджали начинает с телесных поз. Если вы злитесь, разве сможете вы сидеть расслабленно? – нет. Если вы охвачены гневом, то положение вашего тела будет иным. Когда вы невнимательны или хотите спать, то и поза меняется.

Если внутри вас полнейшая тишина, то вы будете сидеть подобно Будде, вы будете ходить подобно Будде. Если вы ходите подобно Будде, вы ощущаете, как тишина заполняет ваше сердце. Ваша походка, подобная Будде, помогает тишине заполнять все пространство внутри вас, связывая воедино отдельные части. Сядьте под дерево и сидите там, подобно Будде. Просто сидите, *как будто вы* – только тело: неожиданно вы почувствуете, что ваше дыхание изменилось, стало более расслабленным, более гармоничным. Глубокое, гармоничное дыхание поможет вашему уму стать менее напряженным. Меньше мыслей, меньше облаков, больше пространства, больше чистого неба. Вы почувствуете, как тишина разливается внутри вас и окутывает вас снаружи.

Поэтому я говорю, что Патанджали использует научный подход. Если вы хотите изменить тело, то Патанджали советует начать по-другому питаться, потому что вкусовые привычки создают тонкое тело. Если вы любите мясо, то не можете сидеть подобно Будде. Тело невегетарианца будет иным, нежели тело того, кто питается только растительной пищей, потому что тело состоит из еды. Это не случайно. Все, что вы принимаете внутрь, отражается на теле.

Поэтому вегетарианство Патанджали – это не культ, а научный метод. Употребляя мясо, вы не только поглощаете пищу, но и позволяете животному, мясо которого вы едите, войти внутрь вас. Мясо было частью чьего-то тела, мясо было частью определенных инстинктов. Это мясо было животным всего несколько часов назад, оно содержит всю информацию об этом животном, весь его опыт и привычки. Мясо оказывает огромное влияние на ваше отношение ко всему.

Если вы достаточно чувствительны, то, съев какой-либо продукт, вы мгновенно ощутите изменения в теле. Выпив алкоголя, вы меняетесь, ваша новая личность вступает в игру. Алкоголь не может создать личность, но он меняет настройки вашего тела, он меняет химию. С изменением химического состава тела меняется и сознание, а когда меняется сознание, на сцену выходит новая личность.

Метод Патанджали научен, потому что он придает значение всему: еде, состоянию тела; тому, как вы спите; тому, как вы встаете по утрам; в какое время ложитесь спать. Уделяя внимание всему, он превращает тело в чрезвычайно сложное явление, которое является предпосылкой для чего-то высшего. Затем он переходит к дыханию.

Когда вы печалитесь, изменяется ритм вашего дыхания. Просто отметьте это. Попробуйте, вы можете получить прекрасный опыт. Каждый раз, когда на вас накатывает грусть, наблюдайте за тем, сколько раз вы вдохнули и сколько раз выдохнули. Просто отмечайте. Считайте про себя: один, два, три, четыре, пять... На пятом счете заканчивается вдох. Затем на счете десять заканчивается выдох. Понаблюдайте за своим дыханием в течение минуты, чтобы быть точнее в измерениях. Затем, когда почувствуете себя счастливым, начните дышать в ритме грусти – пять, десять – и ваше счастье мгновенно испарится.

То же самое касается и противоположного состояния. Ощувив себя счастливым, отметьте то, как вы дышите, и затем, когда будет грустно, начните дышать в ритме счастья. Грусть тут же улетучится, потому что сознание не может существовать в вакууме. Оно существует в системе, а дыхание является для него самой глубокой системой. Дыхание – это мысль. Остановите дыхание, остановится и мыслительный процесс. Попробуйте. Задержите дыхание на секунду. Мгновенно остановятся и ваши мысли. Процесс нарушен. Мышление – это скрытая часть ощущения дыхания.

Именно это я имею в виду, когда говорю, что метод Патанджали глубоко научен. Патанджали не поэт. Если он советует отказаться от мяса, то делает это не потому, что есть мясо жестоко, нет. Он предлагает это потому, что мясо разрушает ваш организм. На свете есть поэты, которые говорят, что ненасилие прекрасно. Патанджали говорит, что ненасилие полезно для здоровья, ненасилие эгоистично. Вы сострадаете не кому-нибудь, а самому себе.

Он больше заботится о вас и о трансформации. Вы не можете что-либо изменить, лишь просто думая о переменах, вам нужно создать прецедент. Иначе по всему миру одни люди учат других людей любить, а любви нигде нет, потому что нет прецедента. Как вы можете быть любящим, если едите мясо? Употребляя мясо, вы создаете прецедент насилия. А разве может человек, проявляющий насилие, любить? Его любовь будет ненастоящей. Скорее всего, она будет просто особой формой ненависти.

Патанджали не говорит о том, что нужно быть любящим, он помогает вам создать ситуацию, в которой любовь сможет расцвести. Поэтому я и говорю, что его подход научен. Если вы будете следовать его советам, шаг за шагом, вы обнаружите внутри себя цветущий сад, в котором растут прекрасные цветы. Вы даже и не подозревали об их существовании и не смели мечтать. Если изменятся ваши вкусовые предпочтения, если изменится ваше тело, если режим сна станет другим, а также если вы выработаете другие привычки, то увидите, как внутри вас начнет формироваться другая личность. И тогда у вас появится возможность изменить что-то еще. После того, как изменилось что-то одно, может измениться и что-то другое. Постепенно перед вами будут открываться все новые и новые перспективы. Именно поэтому в подходе Патанджали есть логика. Патанджали – не логичный философ, он просто практичный человек, обладающий прекрасной логикой.

Итак, все, что происходит в теле, отражается в уме, и наоборот, ум влияет на тело. Если тело не двигается, и вы можете подолгу сидеть в определенной позиции, если вы можете сказать телу: «не шевелись», то и в уме наступает тишина. На самом деле, первым начинает двигаться ум и вынуждает двигаться тело, потому что, если тело совершает движения, то и ум может работать. Он не способен действовать в обездвиженном теле, ему нужно, чтобы тело двигалось.

Если ваше тело пребывает в покое, если работа ума остановлена, то вы центрированы. Позиция, в которой тело замирает, нужна не только для физиологической тренировки. Не двигаясь и останавливая работу мысли, вы создаете предпосылку для центрирования. В этой ситу-

ации вы можете стать дисциплинированным<sup>2</sup>. Когда вы пребываете в настоящем, когда вы центрированы, когда вы знаете, что значит просто быть, тогда вы можете учиться, потому что в этом состоянии вы приходите к смирению. Вы способны отказаться от своих амбиций. Ложное эго не мешает вам, потому что, пребывая в центре, вы видите, что все эго фальшивы. Вы можете склониться в почтении. Вот тогда и рождается ученик<sup>3</sup>.

Учеником может стать лишь отважный искатель, который стремится быть центрированным и выстроенным. Это не человек толпы. Он, по крайней мере, прилагает усилия, искренне пытается обрести свою индивидуальность, ощутить свое существо, стать хозяином самому себе. Дисциплина йоги – это усилия, направленные на то, чтобы стать мастером своего существа. В своем нынешнем состоянии вы являетесь лишь рабами огромного количества своих желаний. Внутри вас живет великое множество хозяев, а вы только слуга, которого дергают в разных направлениях.

Йога – это состояние «не-ума», это состояние, в котором ум пребывает в покое. Слово «ум» включает в себя и ваше эго, и желания, и надежды, и жизненную философию, а также религию с ее писаниями. Ум охватывает все эти явления. Все, о чем вы можете думать, все это – ум. Все, что вы уже знаете или когда-нибудь узнаете, а также все, что вообще доступно познанию, – кроется в вашем уме. Остановка ума приводит к отказу от всего, что вы знаете, и от всего, что можно узнать. Это прыжок в неизвестность. Когда ум бездействует, вы пребываете в неизвестности. Йога – это прыжок во что-то непознанное. «Непознанное» – не совсем то слово, скорее «непознаваемое».

Что такое ум? Чем он занимается? Для чего он нужен? Чаще всего мы думаем, что ум – это нечто, существующее в голове. Патанджали с этим не согласен. Да и любой, кому удалось познать свою внутреннюю сущность, с этим не согласится. Даже современная наука теперь смотрит на это явление по-другому. Ум – это не то, что находится в голове. Ум – это всего лишь функция, просто активность.

Вы ходите, я бы даже сказал, вы идете. Что такое ходьба? Если вы остановитесь, что случится с ходьбой? Если вы сядете, куда денется ваша ходьба? Ходьба не является чем-то материальным, это лишь действие. Другими словами, когда вы сидите, никто не станет вас спрашивать: «А куда ты положил ходьбу? Только что ты шел, а теперь ходьба куда-то делась». Вы рассмеетесь и скажете: «Ходьба нематериальна, это просто действие. Я могу ходить. Я могу остановиться и затем снова пойти. Это активность».

Ум – это тоже активность. Но из-за слова «ум», являющегося существительным, мы думаем, что это нечто материальное. Лучше говорить «умствование», так же как мы говорим «ходьба», подразумевая «хождение». Ум означает умствование, мышление. Это действие.

Однажды бодхидхарма прибыл в Китай, и китайский император решил его навестить. У императора был вопрос:

– Мой ум очень беспокоен. Ты великий мудрец. Я так долго ждал тебя. Скажи, что мне делать, чтобы успокоить сознание?

Бодхидхарма ответил:

– Ничего не делай. Для начала принеси мне свой ум.

Император ничего не понял и спросил:

– Что ты имеешь в виду?

Бодхидхарма сказал:

---

<sup>2</sup> Здесь имеется в виду: «В этой ситуации вы можете начать себя дисциплинировать и начать учиться». В английском языке слово «дисциплина» обозначает не только определенный стиль поведения, но и обучение как таковое.

<sup>3</sup> Ученик – *disciple* (англ.) – человек, соблюдающий определенную дисциплину.

– Приходи сюда в четыре часа утра, когда никого не будет. Приходи один и не забудь принести свой ум.

Император не спал всю ночь. Много раз он решал отказаться от этой затеи: «Похоже, этот человек просто спятил. Что это значит: „Не забудь принести с собой ум?“» Однако в буддизме было столько обаяния, столько харизмы, что император не мог отменить встречу. Его как будто магнитом тянуло к этому человеку. В четыре часа утра он вскочил с кровати со словами: «Будь что будет. Я должен пойти. В этом человеке что-то есть, об этом говорят его глаза. Он, конечно, выглядит немного сумасшедшим, но я все же должен пойти и посмотреть, что будет».

Итак, он пришел. Буддизм сидел, в руке у него был посох. Мудрец сказал:

– Ты пришел. А где твой ум? Ты принес его с собой или нет?

Император ответил:

– Ты говоришь ерунду. Когда я здесь, мой ум тоже здесь, это не то, что я могу забыть где-то. Он во мне.

Тогда буддизм сказал:

– Хорошо. Первый вопрос решен – ум в тебе.

– Да, ум во мне, – произнес император.

Буддизм продолжал:

– Теперь закрой глаза и отыщи его. Как только отыщешь, покажи мне место, где он находится. Я немедленно его успокою.

Император закрыл глаза. Он смотрел и смотрел, смотрел и смотрел. И чем больше он смотрел, тем больше убеждался в том, что ума нет. Ум – это действие. Это не то, на что вы можете указать. И как только он понял это, он тут же осознал и всю нелепость своей просьбы. Если ум нельзя отыскать, то и ничего нельзя с ним сделать. Если это действие, то его нужно просто прекратить. Если ум похож на ходьбу, то нужно просто перестать ходить.

Он открыл глаза, поклонился буддизму и сказал:

– Ум найти невозможно.

– Значит, я успокоил его, – ответил буддизм. – Каждый раз, когда тебе будет плохо, заглядывай в себя – источник твоих бед внутри. Сам взгляд равносителен противоядию от ума, потому что взгляд останавливает мышление. И если ты будешь смотреть внимательно, то вся твоя энергия станет взглядом. Эта же энергия становится движением и мышлением.

Вот что говорит Патанджали:

### ***Йога останавливает ум.***

Когда работа ума остановлена, вы входите в пространство йоги. Когда же ум действует, вы находитесь за пределами йоги. Вы можете сидеть в разных позах, но если ваш ум продолжает работать, если вы все время о чем-то думаете, то вы и йога далеки друг от друга. Йога – это состояние «не-ума». Если вы можете войти в это состояние без каких-либо поз, то вы – настоящий йог. Со многими людьми подобные вещи происходят без физических упражнений. Но бывает и так, что человек не испытывает этого состояния, даже практикуя позы в течение многих жизней.

Вам нужно понять одну основную истину: когда вы не думаете, вы пребываете в пространстве йоги – ум останавливается, и все мысли исчезают, подобно облакам на небосклоне, которые только что были, и теперь их нет. Теперь ваше существо подобно ясному небу. Оно всегда внутри вас, только затянуто облаками, скрыто пеленой мыслей.

Патанджали говорит: «Просто смотри!»

Пусть мысли приходят и уходят, пусть ваш ум делает то, что делает. Вы же просто наблюдайте. Не вмешивайтесь. Будьте беспристрастным зрителем, как будто это не ваш ум, как будто вам нет до него никакого дела, как будто вам все равно. Не увлекайтесь! Просто наблюдайте

за потоком мыслей. Поток возникает по инерции из-за того, что было в прошлом. Раньше вы постоянно расширяли и углубляли этот поток. Ум работает по инерции, мысли продолжают крутиться в голове. Не делайте ничего, что поддержало бы работу мысли. Просто наблюдайте. Пусть мысли приходят и уходят.

В течение многих и многих жизней, может быть, в течение миллионов жизней вы питали этот поток, вы помогали ему становиться больше, вы направляли на него свою энергию. Река еще будет течь какое-то время. Если вы не будете подливать в нее воду, если будете просто смотреть на нее – как говорил Будда – «безразлично», *упекиша*, то есть смотреть, не вовлекаясь, просто наблюдать и ничего не делать, что бы ни происходило, – то какое-то время ум еще поработает, а затем остановится. Когда сила инерции истощится, когда вся энергия иссякнет, тогда ум затихнет. Когда ум перестанет работать, вы окажетесь в пространстве йоги и придете к настоящей дисциплине.

Если вы можете просто наблюдать за мыслями, не отождествляясь с ними, не осуждая, не восхищаясь, не протестуя и не выбирая, а просто наблюдая за их потоком, то настанет момент, когда работа ума прекратится сама собой.

А когда ум успокоится, вы сможете утвердиться в своем наблюдении. Вы станете свидетелем.

Тогда вы не будете тем, кто что-то делает или о чем-то думает. Вы станете чистым существом, чистейшим существованием. Тогда свидетель наберет силу.

## Глава 2

### Истинное и ложное знание

#### Сутры Ошо

*Правильное использование ума становится медитацией, неправильное использование ума ведет к сумасшествию.*

*Отбросьте все ваши предубеждения, знания, идеи и предположения. Оглянитесь вокруг, посмотрите на все чистым взглядом, по-детски. Вновь станьте ребенком.*

*Помните о том, что реально лишь сознание наблюдателя. Наблюдая, вы разрушаете все ложное, что есть у вас внутри.*

Ум может связывать вас по рукам и ногам, а может дарить свободу. Ум – это врата в наш мир, это проход. Но он может стать и выходом. Ум ведет вас в ад, а может вести на небеса. Все зависит от того, как вы его используете. Если вы используете ум правильно, то он становится медитацией, если неправильно, то он превращается в безумие.

У каждого человека есть ум. И в нем заложена возможность как тьмы, так и света. Сам по себе ум – ни враг и ни друг. Вы можете подружиться с ним, а можете стать врагами. Все зависит от вас, от того, кто стоит за умом. Если вы сумеете превратить ум в инструмент, сделать его своим рабом, тогда он станет вратами в запредельное. Если же вы сами окажетесь его рабом, позвольте ему властвовать над вами, тогда ум, превратившийся в хозяина, приведет вас к самым ужасным страданиям и темноте.

Все техники, методы, пути йоги на самом деле имеют дело только с одной проблемой: как использовать ум. Правильно используемый ум в какой-то момент останавливается, и вы входите в состояние «не-ума». Неверно используемый ум приводит вас к хаосу, вы слышите огромное множество голосов, постоянно противоречащих друг другу, – вы в замешательстве, смущены, дошли до сумасшествия.

Безумный из сумасшедшего дома и Будда, сидящий под деревом Бодхи, – оба использовали ум, оба прошли через ум. Будда дошел до того, что его ум исчез, настал момент, когда работа ума прекратилась. Сумасшедший тоже использовал ум. Но, когда ум используется неверно, он разделяется на части, и число частей преумножается, их становится очень много. И в итоге остается лишь раздробленный ум, а вас нет.

Ум Будды исчез, и существо Будды расцвело во всей своей тотальности. У сумасшедшего же стал тотальным ум, а сам сумасшедший полностью растворился в частях ума.

Будда использует ум, но его ум подобен вашим ногам. Ко мне постоянно приходят люди и спрашивают: «Что случается с умом просветленного? Он попросту исчезает, и просветленный не может им пользоваться?»

Ум-хозяин исчезает, ум-слуга остается. Ум становится пассивным инструментом. Если Будда захочет им воспользоваться, то сможет это сделать. Когда Будда говорит с вами, ему приходится использовать ум, потому что без него речь была бы невозможна. Приходится прибегать к помощи ума. Если вы подойдете к Будде, и он узнает вас, вспомнит, что он вас уже видел, ему снова понадобится ум, потому что без ума нет памяти. Но помните: *он* использует ум. В отличие от вас. Сейчас *ум* пользуется вами. Каждый раз, когда Будде нужен ум, он его использует. Когда же ему ум не нужен, он его не использует. Ум – это всего лишь пассивный инструмент. Ум не властвует над Буддой.



Поэтому Будда остается зеркалом. Если вы подойдете к зеркалу, то увидите свое отражение. Отойдите от зеркала, и отражение исчезнет, зеркало станет пустым. Вы же не похожи на зеркало. Вы видите человека, смотрите на него. Затем он уходит, а вы продолжаете о нем думать. Отражение остается. Работа мысли продолжается. И даже если вы захотите остановить мыслительный процесс, у вас это не получится.

Йога учит человека овладевать собственным умом. Когда Патанджали говорит об остановке ума, он говорит о прекращении его господства над вами. Ум-рабовладелец исчезает. Он перестает быть активным и превращается в пассивный инструмент. Вы приказываете – он работает, вы не приказываете – он не работает. Он просто ждет. Теперь он не может сам начать утверждать себя. Способность самоутверждаться утрачена, утрачено и насилие над вами. Ум больше не может вас контролировать.

Медитация помогает вам обрести внутреннее равновесие. Достигнув состояния внутреннего равновесия, перестав испытывать дрожь, все ваше существо, ум-тело, успокаивается. Тогда начинает работать центр восприятия истины. Все, что вы познаете этим центром, – истинно.

Где вы сейчас? Вы – не в центре. Вы находитесь между двумя центрами истинного и ложного знания. Вот почему вы смущены. Иногда у вас бывают проблески. Вы немного ближе подходите к центру истинного знания, тогда к вам приходят озарения. Когда вы оказываетесь ближе к центру неверного знания, тогда вас наполняет нечто ложное. Все перемешивается между собой, и внутри возникает хаос.

Будде задавали тысячи вопросов. Однажды один человек спросил у него:

– У нас возникают новые вопросы. Мы не успеваем тебе их задать, как ты уже отвечаешь. Ты никогда не думаешь, прежде чем ответить. Как это получается?

На что Будда ответил:

– В этом случае мышление не нужно. У тебя возникает вопрос, а я просто смотрю на тебя. И все, что истинно, все раскрывается само собой. Не нужно думать или о чем-то рассуждать. Ответ приходит не в виде логического вывода или силлогизма. Здесь главное – сфокусироваться в правильном центре.

Будда подобен факелу. Факел освещает все, что скрыто. Каким бы ни был вопрос, дело не в вопросе. У Будды есть свет, и каждый раз, когда вопрос попадает в освещенное поле, на него всегда есть ответ. Ответ приходит из света. Это простое явление, это то, что называется «открытием или откровением».

***Истинное знание приходит к нам из трех источников:  
непосредственное познание, логика и слова просветленных мастеров.***

Первым источником истинного знания является *пратьякша* или непосредственное познание. Непосредственное познание означает столкновение с источником знания лицом к лицу, без посредников, без помощников или каких-либо связующих элементов. Когда вы познаете что-то прямо в процессе происходящего, вы мгновенно получаете знание. Никто другой не имеет к этому отношения. Между вами и знаниями нет расстояния, нет моста. Тогда вы получаете истинное знание. Однако после возникает много проблем.

Обычно *пратьякшу*, непосредственное познание, толковали, переводили и комментировали совершенно неверно. Само слово *пратьякша* означает «перед глазами». Но глаза сами по себе являются посредниками, познающий находится за ними. Глаза – это средство. Вы слышите меня, но не получаете непосредственного знания. Вы слышите меня с помощью органов чувств, посредством слуха. Вы видите меня с помощью глаз. Глаза могут вас подвести и выдать вам неверную информацию, уши тоже могут исказить сказанное. Никому нельзя верить, ни одному посреднику, потому что вы не можете полагаться на то, что стоит между вами и зна-

нием. Если глаза больны, они не отражают точную картину; находясь под действием наркотиков, они покажут вам нечто совершенно неправильное; если перед глазами стоят воспоминания, то вы увидите уже нечто третье.

Если вы влюблены, то видите что-то помимо того, что видите всегда, если не влюблены, то вы никогда этого не увидите. Благодаря любви обычная женщина превращается в самую красивую женщину на свете. Если ваши глаза полны любви, то вы увидите все в розовом свете. Если же в ваших глазах стоит ненависть, то они покажут вам самого отвратительного человека в мире. Так что полагаться на глаза нельзя.

Слышите вы с помощью ушей. Уши – всего лишь инструмент, который может сломаться, который может слышать то, чего никто не говорил, а может и пропустить то, что было сказано. Органам чувств нельзя доверять, они – всего лишь механические инструменты.

Тогда что же такое *пратьякша*, что такое непосредственное познание? Непосредственное познание возможно только тогда, когда нет посредников, нет даже органов чувств. Патанджали говорит, что это и есть истинное знание. Вот первый и основной источник истинного знания: когда вы познаете что-то, и при этом вам не нужно ни от чего зависеть.

За пределы собственных чувств можно выйти только во время глубокой медитации. Тогда у вас появляется возможность познать нечто без посредников, получить непосредственное знание. Органы чувств не задействованы, никто не рассказывает вам об этом, нет никого, кто был бы связующим звеном. Познающий и познаваемое повернуты лицом друг к другу, и между ними ничего нет. Познание происходит непосредственно, и только непосредственность может быть истинной.

Итак, первое истинное знание – это знание себя изнутри. Вы можете знать обо всем на свете, но если вы не poznали своей внутренней сути, все ваши знания абсурдны. Они не являются настоящим знанием. Они не могут быть истинными, потому что нет первого и основного истинного познания. Вся стройная система доводов и умозаключений ложна. Вы можете знать очень много... если же вы не poznали себя, тогда все ваши знания основаны на том, что вам рассказали, или на том, что донесли до вас ваши чувства. Но разве можно быть уверенным в том, что ваши чувства дали вам верную информацию? Ночью вы спите и видите сны. Во сне вы верите в то, что все происходит на самом деле. Благодаря чувствам вы получаете информацию – глаза видят, уши слышат, руки и ноги ощущают. Чувства сообщают вам о происходящем, и у вас возникает иллюзия реальности сна. И вот вы здесь... может быть, это тоже сон? Разве можно быть уверенным в том, что сейчас я действительно беседую с вами? Возможно, это всего лишь сон. Вы видите меня во сне. Каждый сон кажется правдой, пока снится.

Однажды Чжуан-цзы приснилось, что он стал бабочкой. Утром он проснулся в печали. Ученики спросили его:

– Отчего тебе так грустно?

– Я расстроен, – ответил Чжуан-цзы. – Никогда еще со мной такого не было. Эта загадка слишком трудна для меня. Никак не найду ответ. Прошлой ночью мне приснилось, что я стал бабочкой.

– Ну и что? – засмеялись ученики. – Это и не загадка вовсе. Сон есть сон.

– Но, послушайте, – воскликнул Чжуан-цзы, – это же ужасно. Если Чжуан-цзы может сниться, что он стал бабочкой, то и бабочке может сниться, что она стала Чжуан-цзы. Может, ей прямо сейчас это снится?! Как отличить сон от реальности? Если Чжуан-цзы может стать бабочкой, то и бабочка может стать Чжуан-цзы?

Вполне возможно. Такое случается. Не стоит полагаться на свои чувства. Во сне они вас подводят. Если вы примите наркотик, ЛСД или какое-то другое средство, ваши чувства начнут обманывать вас, вы увидите то, чего на самом деле нет. Чувства могут настолько сбить вас с

толку, что вы начнете верить в происходящее, ни капли не сомневаясь в реальности увиденного и услышанного, а это опасно.

Чувствам нельзя доверять. Тогда что же такое непосредственное познание? Непосредственное познание – это знание, получаемое в обход органов чувств. Поэтому первым истинным знанием может быть лишь знание своей внутренней сути, потому что только в этом пространстве можно обойтись без чувств. В остальных случаях вам понадобятся ваши чувства. Если вы хотите видеть меня, то вам нужны глаза, но если вы хотите видеть себя, то можете сделать это, не прибегая к помощи глаз. Даже слепой способен видеть себя. Если вы хотите увидеть меня, то вам понадобится свет, но себя вы можете видеть и в темноте. Даже в самой темной пещере вы можете познавать себя. Безо всяких посредников: без света, без глаз, без чего бы то ни было. Вы получаете внутренний опыт мгновенно, именно на этом непосредственном опыте и основываются все истинные знания.

Как только вы научитесь полагаться на внутренний опыт, ваша жизнь станет неизмеримо богаче. Сейчас вам этого не понять. Того, кто укоренен в собственном центре, кто научился смотреть внутрь, обнаружил там свою внутреннюю сущность и научился познавать ее напрямую, чувства обмануть не смогут. Подобный человек пробужден. Глаза его не обманут, уши не подведут, ничто не собьет его с толку. В этом случае обмана быть не может.

Вас легко обмануть, потому что вы живете иллюзиями. Вас нельзя будет обмануть тогда, когда вы станете истинным искателем. Обмануть вас будет невозможно! Тогда постепенно, шаг за шагом, все станет приобретать форму истинного знания. Как только вы познаете себя, тогда автоматически все, что вы будете познавать, будет истинным, потому что *вы сами* стали истинным. Запомните: если вы истинны, то и все остальное становится истинным, если вы фальшивы, то и все, что вас окружает, становится фальшивым и ложным. Поэтому внешнее не имеет никакого значения, важно то, что происходит у вас внутри.

Вы не можете обмануть будду. Разве можно обмануть будду? Никогда. Он укоренен в самом себе. Он видит вас насквозь, вы не можете сбить его с толку. Вы сами себя еще не знаете, а он уже знает. Он ясно видит даже самые смутные ваши мысли. Вы для него прозрачны, он проникает в вашу самую суть.

Вы способны понимать других ровно настолько же, насколько вы понимаете себя. Если вы можете заглянуть внутрь себя, то сможете проникнуть и в суть остальных вещей и явлений, опускаясь на ту же глубину, до какой способны дойти в самом себе. Чем глубже вы становитесь, тем глубже вы воспринимаете других. А вы не продвинулись внутрь себя ни на йоту, поэтому все, что вы делаете снаружи, – лишь сон.

Патанджали говорит, что логические выводы – это второй источник истинного знания. Истинная логика, истинные сомнения, истинные доводы могут дать вам нечто, что поможет получить настоящее знание. Он называет выводы «*ануман*». Вы сами непосредственно не наблюдали какого-то явления, но все говорит за то, что оно должно быть именно таким и действовать именно так. Существуют ситуации, доказывающие истинность ваших выводов.

Патанджали говорит, что выводы могут привести вас к истинному знанию, но при условии, что они были сделаны верно. Логика опасна, она похожа на обоюдоострый меч. Ваши выводы могут основываться и на ошибочной логике.

Правильный вывод способствует вашему росту, благодаря правильному выводу вы растете. Ошибочный вывод, каким бы точным он ни казался, останавливает ваш рост, мешает развитию. Выводы могут стать источником истинного знания. Даже логику можно использовать для того, чтобы добраться до истины, но вам нужно четко осознавать, что вы делаете. Если вы пользуетесь только логикой, то это может убить вас. Логика может привести к самоубийству – со многими так и было.

Всего несколько дней назад к нам приезжал один искатель из Калифорнии. Он уже давно путешествует... и вот он пришел ко мне и сказал: «Прежде чем начать медитировать, или прежде чем вы отправите меня медитировать, – я слышал, что, кто бы к вам ни приезжал, вы всех отправляете медитировать, – поэтому прежде, чем вы заставите меня медитировать, позвольте мне задать некоторые вопросы. У меня их много». У него был список по меньшей мере из ста вопросов. Там были вопросы обо всем, о чем только можно спросить... о Боге, о душе, об истине, об аде и рае и о многом другом. Лист бумаги был весь исписан. Он сказал, что, пока не получит ответы на все вопросы, медитировать не будет.

В его доводах была определенная логика. Он сказал: «Как я могу медитировать, не получив ответы на свои вопросы? Мне нужно убедиться, что вы правы, что вы способны развеять мои сомнения. А до тех пор, как я могу двигаться в направлении, которое вы указываете? Может, вы ошибаетесь. Вы можете подтвердить свою правоту, только ответив на мои вопросы».

А его сомнения таковы, что они просто не могут рассеяться. Дилемма в том, что его сомнения могли бы исчезнуть благодаря медитации, но он-то хотел медитировать только после того, как у него не останется никаких сомнений. Что делать? Он сказал: «Во-первых, докажите мне, что Бог есть». Никто никогда не мог доказать существования Бога, да никто и не сможет доказать. Это не значит, что Бога нет, но его существование невозможно доказать. Это же не какая-то вещь, которая либо есть в наличии, либо нет. Бог имеет отношение к самой жизни, и, чтобы уловить его присутствие, нужно жить. Никакие доказательства не помогут.

Но с логической точки зрения искатель из Калифорнии был прав. Он сказал: «До тех пор, пока я не получу доказательств, я не могу медитировать. Если души нет, то кто будет медитировать? Поэтому, чтобы медитировать, мне нужно убедиться в том, что „Я“ существует».

Этот человек совершает самоубийство. Никто никогда не сможет ответить ему на все вопросы. Он сам создает преграды для своего роста. Но при этом его доводы абсолютно логичны. Что мне было с ним делать? Если бы я стал отвечать на его вопросы, то человек, способный сомневаться относительно ста вопросов, стал бы сомневаться относительно целого миллиона вопросов, потому что сомнения – это его способ жизни, его стиль мышления. Вы ответили на один вопрос, а у него уже возникло десять новых, потому что сознание остается прежним.

Он ищет то, в чем можно сомневаться, и если я стал бы отвечать на его вопросы с логической точки зрения, то лишь поддержал бы его логическое мышление. Это не принесло бы ему никакой пользы. Ему нужно помочь перестать быть таким логичным.

Поэтому я спросил его:

– Ты когда-нибудь был влюблен?

Он удивился:

– Почему вы спрашиваете меня об этом? Вы уходите от темы.

Тогда я сказал, что мы вскоре дойдем до вопросов, но сейчас мне важно спросить, любил ли он когда-нибудь.

– Да! – ответил искатель и выражение его лица изменилось.

Я продолжал спрашивать:

– А сомневаться в том, что любовь существует, ты начал до того, как полюбил, или уже после?

Искатель из Калифорнии заволновался. Ему явно стало не по себе. Он сказал:

– Нет, я вообще никогда об этом не думал. Я просто влюбился и только затем стал понимать, что влюбился.

Тогда я ответил:

– Теперь ты поступаешь наоборот: сначала думаешь о любви, о том, возможна ли она, существует ли она, может ли она существовать. И для начала тебе нужно получить доказа-

тельства. Ты выдвигаешь условие, что до тех пор, пока существование любви не доказано, ты никого не полюбишь.

– О чем ты говоришь? – воскликнул искатель. – Ты хочешь разрушить мою жизнь. Если я сделаю это условием, тогда я вообще не смогу любить.

– Но, – возразил я, – прямо сейчас ты именно так и поступаешь. Медитация подобна любви. Тебе придется сначала познать ее, а потом уже о ней рассуждать. И Бог подобен любви. Вот почему Иисус постоянно говорил о том, что Бог есть любовь. Он похож на любовь. Прежде всего, тебе нужно получить собственный опыт.

Логическое сознание может быть закрытым и таким рассудительным, что человек сам никогда не поймет, что закрыл для себя все возможности роста. Поэтому выводы, *анцуман*, означают такое мышление, которое помогает вашему развитию. В этом случае выводы могут стать источником истинного знания.

Третьим и самым прекрасным источником истинного знания являются слова просветленных, *агама*. Об этом источнике говорил лишь Патанджали. Было много споров на эту тему. Патанджали говорит: «Вы можете получать знания непосредственно, напрямую, и это хорошо. Вы можете сделать правильные выводы, и в этом случае вы тоже стоите на верном пути и рано или поздно доберетесь до источника».

Однако существуют явления, не поддающиеся логическому объяснению. Вы пока еще на себе их не испытывали. Но вы не первый человек на Земле, вы не самый первый искатель. В течение многих тысячелетий миллионы людей не только на этой планете, но и на других планетах отправлялись на поиски истины. Этот поиск вечен. Многим удалось добраться до цели, они вступили в храм. Их слова также являются истинным знанием.

*Агама* означает слова того, кто познал. Говорит ли с вами Будда или Иисус – мы не знаем того, о чем он говорит, у нас нет подобного опыта, мы не можем об этом рассуждать. Мы не знаем, как и какие выводы можно извлечь из его слов. Очень часто в своих рассказах он противоречит сам себе, поэтому вы можете сделать любые выводы, какие захотите.

Его слова настолько противоречивы и нелогичны. Любой человек, познавший истину, вынужден противоречить сам себе, говорить парадоксами, потому что истина такова, что может быть выражена только через парадокс. Высказывания просветленных неясны и загадочны. Выводы будут только *вашими* выводами. Поэтому Патанджали называет слова просветленных третьим источником истинных знаний.

Вы чего-то еще не знаете. Если бы вы познали это непосредственно на собственном опыте, у вас не было бы никаких вопросов. Вам не нужно было бы искать какой-то другой источник знания. Если вы познали то или иное явление без каких-либо посредников, вам не понадобятся ни выводы, ни слова просветленных, вы сами просветлели по этому вопросу. Вы можете отбросить два других источника. Даже если вы и сделаете выводы, то в этом случае они будут лично вашими. Если вы злитесь, то выводом будет то, что вы злитесь. Но если по каким-то причинам вы не получили знание из первых двух источников, тогда обратитесь к тому, что говорят просветленные.

Вы не можете ни подтвердить их слова, ни опровергнуть. Вам остается только верить, предполагать, что их слова истинны. Это глубоко научно. Наука не может существовать без предположений. Но в предположения не нужно верить, это просто способ организации работ. Предположение всего лишь дает направление развития, вам все равно нужно его подтверждать на опыте. И если эксперимент докажет правильность предположения, то оно станет теорией. Если опыт не удастся, то предположение посчитают ложным и затем выдвинут новую гипотезу. Словам просветленных нужно верить настолько же, насколько вы доверяете предположениям. Вы слушаете то, о чем они говорят, и затем проверяете на собственном опыте. Если данная гипотеза оказалась правдой, то вы можете в нее верить, если же нет, то выкиньте ее из головы.

Вы приходите к Будде. Он вам говорит: «Подождите! Проявите терпение, медитируйте и в течение двух лет не задавайте вопросов». Вам придется в это поверить, иного пути нет.

Вы можете подумать: «А вдруг все, что он говорит, окажется ложью? Что же, из-за этого мне терять целых два года? А если по прошествии двух лет окажется, что этот человек был всего лишь ловким фокусником или аферистом, а может, он просто ошибся, впал в иллюзию, что просветлел. Тогда два года будут потрачены зря?» Но другого пути нет. Вам придется рискнуть. И если вы не доверяете Будде, то два года действительно пройдут зря, потому что без доверия вы не сможете работать. Сама работа настолько интенсивна, что вы не сможете погрузиться в нее полностью, тотально, если внутри вас не будет доверия к тому, что происходит. Если вы не доверяете, то будете в чем-то себя сдерживать, а сдерживание не позволит вам получить опыт, о котором говорил Будда. Конечно, здесь есть риск, но в жизни без риска не обойтись. Чтобы подняться на самые вершины, вам нужно и рисковать по-крупному. Вы идете по опасному пути. Но запомните: в жизни вы можете совершить лишь одну ошибку: вообще никуда не идти, сидеть и бояться, что если вы куда-нибудь отправитесь, то можете зайти не туда, поэтому лучше сидеть и ждать. Это единственная ваша ошибка. Не будет никакого риска, но и роста тоже не будет.

Патанджали говорит о том, что существуют вещи, о которых вы ничего не знаете, вещи, относительно которых невозможно сделать какие-либо выводы, вещи, которые вам приходится принимать на веру. Благодаря существованию третьего источника вам нужны гуру, мастера и учителя, вам нужны те, кто знают. И здесь вам приходится рисковать, потому что нет никаких гарантий. Вся затея может оказаться пустой тратой времени, но рисковать все же стоит, потому что, даже если слова мастера не подтвердятся, вы все равно многому научитесь. Вас будет уже не так-то легко обмануть. По крайней мере, в процессе эксперимента вы получите опыт.

А если вы доверяете, если действуете, отдаваясь процессу целиком, следуя за Буддой подобно тени, то у вас может начать что-то получаться, потому что то, о чем говорил Будда, случилось с ним лично. Это случилось непосредственно вот с этим Гаутамой Буддой, с Иисусом, с Махавирой, они уже прошли этот путь. Если вы будете спорить с ними, вы проиграете. Они не могут проиграть, они просто оставят вас в покое.

В наше время подобное произошло с Гурджиевым. К нему приходило очень много людей, но для новых учеников он создавал такие условия, что если ученик ему не доверял полностью, то Гурджиев не принимал его в свои ученики. Люди должны были верить в самые абсурдные вещи. Гурджиев специально придумывал всякие глупости, он врал, противоречил сам себе, утром говорил одно, а вечером с жаром опровергал сказанное им же самим. И никто не имел права задавать вопросы! Он стремился полностью разрушить логическое мышление человека.

Утром он мог сказать:

– Рой яму. Это приказ. К вечеру приказ должен быть выполнен.

Целый день вы рыли яму, вы трудились, устали, вспотели. Вы ничего не ели. А вечером того же дня он мог сказать:

– Теперь закопай яму. Ты не пойдешь спать, пока не закопаешь яму.

Даже обычный человек удивился бы и спросил:

– Вы что? Я копал целый день. Я думал, что это кому-то нужно. Вы же сказали, что к вечеру все должно быть сделано, а теперь вы приказываете закопать яму?!

Если человек говорил примерно так, Гурджиев обычно отвечал:

– Уезжай. Просто уходи. Я не для тебя, а ты не для меня.

Яма или что-то другое было не важно. Таким образом он проверял, сможете ли вы доверять ему, даже если он будет говорить или делать нечто абсурдное. И когда он убеждался, что вы способны верить ему, идти туда, куда он вас ведет, только тогда он начинал делать и гово-

рять нечто действительно важное. Испытание заканчивалось: вы доказали, что сможете стать истинным искателем, который умеет работать и верить. И только тогда с вами могло произойти нечто действительно важное.

Патанджали – учитель, он очень хорошо знает, как благодаря третьему источнику ученики могут получать знания. У него были тысячи последователей. Он работал со многими и многими искателями, встречался с невероятным количеством людей. Иначе он не написал бы такой трактат, как «Сутры Йоги». Эта книга написана не мыслителем, ее автор экспериментировал с сознаниями разных типов, у него был непосредственный опыт проникновения в самые глубинные слои сознания тех, с кем ему доводилось работать. Именно он назвал слова просветленных третьим источником истинных знаний.

***Ложное знание – это ошибочная идея, которая представляет предметы и явления не такими, какие они есть.***

Мы все несем на себе тяжкий груз ложных знаний, потому что, сталкиваясь с теми или иными фактами или получая определенный опыт, мы рассматриваем происходящее через толстый фильтр наших предубеждений.

Если вы – индуист, и вас познакомят с мусульманином, вы тут же начнете к нему неверно относиться, считая, что этот человек исповедует ложную веру. Если вы – христианин, и в вашем кругу появился еврей, то вы *не* станете интересоваться этим человеком, не станете «докапываться»<sup>4</sup> до него, не станете «погружаться» в этого конкретного человека. Называя его «евреем», вы проявляете предубежденность. Вы уже знаете, что он за тип, ведь он еврей, а евреи все одинаковы.

Вы полны предрассудков и предубеждений. Из-за них вы получаете ложные знания. Нет плохих евреев или хороших христиан, нет плохих мусульман и хороших индуистов. На самом деле «плохое» и «хорошее» не принадлежит ни одной расе, эти характеристики применимы лишь к отдельно взятому человеку. На свете живут плохие мусульмане, плохие индуисты, хорошие мусульмане и хорошие индуисты. Добродетельность и порочность не принадлежат ни одной нации, ни одной расе или культуре, это просто качества отдельных людей. Но очень сложно относиться к человеку без предубеждений вообще. Если у вас это получится, то вы сможете «встретиться» с человеком, узнать его по-настоящему.

Однажды со мной произошла такая история. Я отправился в путешествие. Очень многие пришли проводить меня. Человек, с которым я ехал в одном купе, видел, сколько на перроне собралось народу. Когда я вошел и занял свое место, он наклонился и дотронулся до моих стоп.

– Вы, наверное, великий святой, – произнес он, – так много народу пожелали вам счастливого пути!

А я ответил ему:

– Я мусульманин. Я мог бы быть великим святым, но я мусульманин.

Мой попутчик остолбенел! Он дотронулся до стоп мусульманина! А ведь он был *брамином*! Он даже вспотел, так разнервничался. Он снова посмотрел на меня и сказал:

– Вы шутите.

Чтобы хоть как-то успокоиться, он решил, что я шучу.

– Я не шучу, – сказал я. – С чего это я должен шутить? Тебе бы следовало сначала спросить, прежде чем падать ниц!

И так мы ехали в этом купе. Снова и снова он смотрел на меня и глубоко вздыхал. Он, наверное, хотел пойти смыть с себя свой позор! Он не интересовался лично мной. Я сидел

---

<sup>4</sup> «...You are *not* going to „dig“ this man, you are not going to enter this particular man», что дословно означает: «...Вы не станете „копать“ этого человека, вы не станете входить в этого конкретного человека».

напротив него, а его волновали только мусульмане. Он был брамином, и, дотронувшись до мусульманина, он стал грязным.

Никто не хочет видеть вещи такими, какие они есть. Есть люди, предметы, явления, но у вас уже есть представления о них. Предубеждения создают *випарью*, то есть ложные знания. Что бы вы ни думали о каком-либо факте, если ваш взгляд замутнен предубеждениями, вы никогда не узнаете правду. Не цепляйтесь за прошлое, не опирайтесь на то, что знаете. Отложите все ваши знания в сторону, посмотрите на факт свежим взглядом. Просто увидите то, что нужно увидеть. Не создавайте проекций.

Мы постоянно создаем проекции. Наш ум заполнен почти до отказа, и все, что там хранится, было положено туда еще в детстве. Нам давали готовые рецепты жизни, и из-за этих «готовых к употреблению» знаний вся наша жизнь превратилась в иллюзию. Вы ни разу не встречались с настоящим человеком, вы ни разу не видели настоящий цветок. Услышав слово «роза», вы по привычке говорите: «Она прекрасна». У вас не было времени ощутить ее красоту, вобрать ее в себя и пережить каждой клеточкой своего существа, вы не встретились с *этим* цветком. В вашем уме уже есть слова: «Роза прекрасна», и поэтому, когда вы слышите слово «роза», ваш ум создает проекцию и говорит: «Она прекрасна».

Вы, скорее всего, станете искренне верить в то, что ощутили красоту розы, но это не так. Это ложь. Посмотрите. Именно поэтому дети познают мир глубже, чем взрослые. Они не знают, как называется этот цветок, им все равно. Дети проникают в глубь вещей, их взгляд не замутнен предубеждениями и представлениями. Они видят предметы и явления такими, какие они есть, потому что они не умеют проецировать то, что узнали раньше.

Мы все время спешим, мы хотим, чтобы дети скорее выросли и стали взрослыми. Мы заполняем их ум знаниями, информацией. Недавно ученые-психологи сделали невероятное открытие: исследования показали, что дети при поступлении в школу обладают гораздо большими умственными способностями, чем по окончании университета. Ребенок в первом классе гораздо сообразительнее и понятливее, чем студент. Познавательные способности ребенка развиты гораздо лучше. Но чем больше он получает знаний, тем меньше он способен познавать и воспринимать. И когда он становится бакалавром, магистром или доктором наук, то от его умственных способностей ничего не остается. Он возвращается домой со степенью доктора или кандидата наук, но оказывается, что свои познавательные способности он забыл где-то в стенах университета. Этот человек мертв, он набит знаниями до отказа, но его знания ложны, это всего лишь представления обо всем на свете. Он разучился воспринимать происходящее непосредственно, он разучился чувствовать живых людей, он не умеет ощущать жизнь как таковую. Для него все превратилось в слова, оторванные от реальности. Он лишь размышляет или рассуждает о жизни.

На какое-то время забудьте о том, что знали раньше, о том, как вы относитесь к жизни, о ваших идеях относительно окружающей действительности, о какой-либо предварительной информации и взгляните на мир свежим, чистым взглядом, подобно ребенку. И делать это нужно постоянно, потому что ежеминутно вы узнаете что-то новое.

Один из древнейших афоризмов йоги звучит так: постоянно умирай, чтобы постоянно возрождаться. Пусть ваше прошлое умрет, смахните всю пыль, что успели собрать, и пусть ваш взгляд станет чистым. Однако процесс очищения не должен прерываться, потому что пыль собирается постоянно.

Нан-ин был духовным искателем. Он много лет прожил со своим старым учителем, но однажды учитель сказал ему:

– Все прекрасно. Ты почти всего достиг.

Учитель произнес слово «почти», поэтому Нан-ин спросил:



– Что ты имеешь в виду?

– Мне придется отправить тебя на несколько дней к другому мастеру, – ответил учитель. – Это поможет тебе познать все.

Нан-ин обрадовался и попросил, чтобы его отправили как можно скорее. Учитель дал ему с собой письмо. Нан-ин был очень взволнован, он думал, что его ждет встреча с кем-то более великим, чем его престарелый учитель. Однако, когда он прибыл к новому мастеру, им оказался всего лишь хозяин постоянного двора.

Нан-ин ужасно расстроился и подумал: «Это, должно быть, шутка. Неужели этот человек станет моим последним учителем? Разве он может дать мне последние наставления?» Но Нан-ин уже приехал, его путешествие было долгим, поэтому он решил побыть на постоялом дворе несколько дней и отдохнуть. А вслух Нан-ин сказал:

– Мой учитель написал вам письмо.

Владелец постоянного двора ответил, что не умеет читать, и что письмо не нужно, Нан-ин может остаться и пожить здесь, сколько пожелает.

– Но меня прислали сюда учиться, – воскликнул Нан-ин. – Вы должны меня чему-то научить.

– Я – всего лишь владелец постоянного двора, – возразил хозяин, – я – не мастер и не учитель. Это какая-то ошибка. Ты, наверное, перепутал адрес. Я – всего лишь хозяин этого заведения. Я не могу учить, я ничего не знаю. Но раз уж ты приехал, то можешь просто понаблюдать за мной. Может, хоть от этого будет какой-то толк. Отдохни и понаблюдай.

Но наблюдать было не за чем. Утром хозяин открывал двери постоянного двора. К нему приезжали гости, хозяин убирал за ними, мыл горшки, посуду и другие разные принадлежности, словом – постоянно прислуживал тем, кто к ним приезжал. Вечером, когда народ расходился, а гости отправлялись спать в свои комнаты, хозяин вновь принимался за уборку, чистил горшки, мыл посуду. Утром все повторялось сначала.

На третий день Нан-ину стало скучно. Тогда он сказал:

– За чем тут наблюдать? Ты все время что-нибудь чистишь или моешь. Ты делаешь обычную работу, поэтому я решил уехать.

Хозяин засмеялся, но ничего не сказал.

Через несколько дней Нан-ин вернулся домой. Он был зол на учителя.

– Зачем? Зачем ты отправил меня в это путешествие? Оно было скучным и неприятным, а этот мастер оказался всего лишь хозяином постоянного двора. Он ничему не научил меня. Он велел мне наблюдать, а наблюдать было совершенно не за чем.

Но учитель спросил:

– Ты был там три дня. И даже если там было не за чем наблюдать, ты должен был наблюдать. Что же ты делал?

– Я наблюдал! Вечером он чистил горшки и мыл посуду, расставлял все по местам, а утром чистил горшки снова.

– Вот! – воскликнул учитель. – Это и было твоим уроком. Именно для этого я тебя и посылал! Он чистил горшки вечером, а утром он их снова чистил. Почему? Потому что ночью, даже когда ничего не происходит, они снова становятся грязными: на них оседает пыль, и их нужно чистить. Ты можешь быть чистым – сейчас ты чист – чист и невинен, но очищение должно происходить постоянно. Даже если ты ничего не делаешь, ты все равно теряешь первоначальную чистоту, просто потому что прошло время. От момента к моменту, просто потому что идет время... а ты ничего не делаешь... просто сидишь под деревом, ты уже теряешь чистоту. И ты становишься грязным не от того, что сделал что-то не так, это случается просто потому, что идет время. Ты запылится, и тебе нужно очиститься.

Это и было твоим последним уроком. Я заметил, что ты возгордился тем, что стал чистым и невинным, но ты не понимал, что очищаться нужно все время.

Постоянно умирайте, чтобы постоянно возрождаться. Только тогда вы освободитесь от ложных знаний.

***Образ, который возникает благодаря слову, но за которым нет ничего существенного, называется викалпа, фантазия.***

Фантазия возникает благодаря словам, каким-то вербальным структурам. Вы создаете то, о чем говорите, – этого нет в реальности, но у вас в голове возникает образ. Вы можете развить свою фантазию до такой степени, что сами начнете верить в то, что возникший образ существует на самом деле. То же самое происходит, когда человек находится под гипнозом. Введите человека в транс и скажите ему что-нибудь. Человек тут же создаст образ, который мгновенно станет реальным. Вы способны на такое. Вы делаете это постоянно разными способами.

Фантазия – это сила, но это выдуманная сила, воображаемая сила. Вы можете использовать ее, а можете стать ее рабом. Если вы научитесь пользоваться воображением, то оно станет вашим помощником, если же ваши фантазии начнут управлять вами, то у вас начнутся проблемы. В любой момент вы можете сойти с ума. Воображение приносит пользу, если с его помощью вы создаете ситуацию для внутреннего роста и дисциплины. Но все это только слова, все это вымыслено.

Для человека слова, язык, вербальные конструкции стали настолько важными, что все остальное практически утратило смысл. Если кто-то вдруг закричит: «Пожар!» – то слово «пожар» мгновенно выведет вас из равновесия. Может быть, и нет никакого пожара... Но вы перестанете меня слушать. Вас будет невозможно остановить, вам будет не до меня, вы станете бегать в панике туда-сюда. Слово «пожар» займет все ваше воображение.

Вот как на вас влияют слова. Люди, работающие в рекламном бизнесе, знают, какие слова нужно использовать, чтобы у людей возникали те или иные образы. Они ловят вас с помощью слов, они уже захватили весь рынок. Таких слов очень много, и они меняются вместе с модой.

Необходимо знать подобные слова и осознавать их влияние. Человек, ищущий истину, должен понимать, каким образом слова воздействуют на людей. Политики и люди рекламы используют слова, вызывающие такие образы, из-за которых вы можете поставить на карту все, что у вас есть, или вовсе отказаться от жизни.

Что такое «нация» и «национальный флаг» – просто слова. «Индуизм»... вы можете сказать: «Индуизм в опасности», и люди уже готовы спасать свою религию, они даже готовы умереть за нее. А всего-то несколько слов! «Наш народ оскорблен». Что такое «наш народ» – просто слова. Флаг – это всего лишь кусок материи, но за нее может погибнуть целая нация, просто потому, что кто-то сказал нечто оскорбительное в его адрес, принизил его значение. Какой ужас творится в мире из-за слов! Слова опасны, они способны очень глубоко вас задеть. Они затрагивают внутри вас те или иные струны – и вы попались.

Патанджали говорит, что нужно очень хорошо понимать, что такое воображение. Во время медитации вы отбрасываете слова, чтобы избежать любого внешнего воздействия. Запомните: словам вас учат другие, вы рождаетесь без слов. Вас научили их произносить. Вместе со словами в вашу жизнь входят и предубеждения. Слова питают религию, слова питают разные мифы. Слово – это посредник, носитель культуры, общественных ценностей, информации.

Помните: только свидетельствующее сознание реально, больше ничего реального нет. С вами может происходить нечто прекрасное, достойное празднования, – наслаждайтесь этим. Танцуйте вместе с Кришной, в этом нет ничего плохого. Танцуйте! Празднуйте! Но всегда помните о том, что это происходит лишь в вашем воображении. Все это лишь прекрасный сон. Не потеряйтесь в этом. Если вы потеряетесь, вы попадете в беду. Многие верующие люди живут в своем выдуманном мире, понапрасну растрачивая драгоценную жизнь.

*Вопрос:*

*Ты сказал, что у человека есть только две возможности: либо сумасшествие, либо медитация, но миллионы людей на земле не достигли ни того, ни другого. Как ты думаешь, что их ждет впереди?*

Они уже достигли! Они еще не дошли до медитации, но уже дошли до сумасшествия! Разница между безумцем из сумасшедшего дома и теми, кто живет обычной жизнью, лишь в степени их заболевания. Качественно они ничем не отличаются, все дело только в количестве. Вы безумны чуть меньше, чем они, но человек сам по себе, такой, какой он есть сейчас, безумен.

Почему я говорю, что человек такой, какой есть сейчас, безумен? Безумие означает многие вещи. Первое: вы не центрированы. Если вы не центрированы, то безумны. Центра нет, но есть много голосов внутри вас – вас много, вы раздроблены на множество мелких частей. И в этом доме нет хозяина, зато каждый слуга норовит стать господином. Вы пребываете в хаосе, в конфликте, внутри вас происходит постоянная борьба. Вы находитесь в эпицентре гражданской войны. Когда война прекратится, вы придете к медитации. Но война продолжается день за днем, двадцать четыре часа в сутки. Попробуйте, запишите все, что происходит в вашей голове в течение нескольких минут, будьте честны, пишите только то, что слышите, и вы сами поймете, что это безумие.

Мастера Дзэн говорят: «Пойди, отыщи свое истинное лицо – лицо, которое было у тебя до того, как ты родился, лицо, которое станет твоим после смерти». Между рождением и смертью вы носите фальшивые лица. Вы постоянно обманываете не только других, но и себя: стоя перед зеркалом, вы обманываете себя. Вы не можете видеть в зеркале своего истинного лица. У вас не хватает смелости. Лицо, которое вы видите перед собой, тоже ложно. Вы сами его создали, вам нравится на него смотреть – а это всего лишь раскрашенная маска.

Мы обманываем не только других, но и себя в том числе. На самом деле, мы не можем обманывать других, не обманув при этом себя. Поэтому нам приходится верить в свою собственную ложь, только тогда остальные тоже поверят. Если вы сами не верите, то и другие не станут верить.

И весь этот бред, который вы называете своей жизнью, никуда не ведет. Это сумасшествие. Вы слишком много работаете. Вы работаете больше, чем нужно; куда-то несетесь, сами не знаете куда. Всю свою жизнь вы боретесь, но так ни к чему и не приходите. Вы не знаете, откуда пришли и куда идете. Если на пути вы встретите человека и спросите его: «Откуда вы пришли, сэр?» – а он ответит вам: «Не знаю», и если затем вы спросите его: «Куда вы идете?» – а он ответит вам тем же «не знаю» и при этом попросит вас ему не мешать, потому что он спешит, что вы о нем подумаете? Вы подумаете, что он сумасшедший.

Если вы не знаете, откуда пришли и куда идете, тогда зачем так спешить? Но спешат все, все куда-то бегут. Жизнь – это путь, и вы всегда в середине пути, не зная, откуда пришли и куда идете. Вы не знаете своих истоков, не знаете своей цели, однако вы всегда спешите, прикладываете массу усилий, чтобы никуда не прийти.

Что это за тип здравого смысла такой? И во всей этой борьбе хоть бы один проблеск счастья – ни единого намека. А вы все надеетесь, что когда-нибудь, где-нибудь, может, завтра, а может, послезавтра, а может, вообще после смерти или в другой жизни вы все-таки будете счастливы. Это просто такой трюк – взять и отложить счастье на потом, чтобы сейчас не чувствовать себя слишком несчастным.

В вашей жизни нет и намека на блаженство. Что это за вид душевного равновесия? Постоянные страдания – и более того, все эти страдания придуманы не кем-то другим, вы сами заставляете себя страдать. Разве это разумно? Вы постоянно создаете ситуации, от которых страдаете! Я называю

это сумасшествием. Вы обретете душевное здоровье, только когда осознаете, что нецентрированы. Поэтому, прежде всего, вам нужно центрироваться, научиться пребывать в собственном центре, ощутить свой центр и оттуда управлять своей жизнью, дисциплинировать себя. Вам нужно стать хозяином самому себе, уметь определять направление и двигаться, не сходя с пути. Первым делом вам нужно навести порядок в своем внутреннем мире и после этого перестать страдать. Откажитесь от всего, что вас мучает: откажитесь от всех стремлений и желаний, от всяческих ожиданий и надежд.

Но пока вы неосознанны. Вы все продолжаете и продолжаете страдать, не подозревая, что сами делаете свою жизнь несчастной. Вы сеете семена, из которых потом вырастают деревья. И урожай будет достоин семян. Вы пожинаете одни лишь страдания, но при этом не осознаете, что сами посеяли эти семена. Каждый раз, когда с вами приключается очередная беда, вы думаете, что в ней повинен кто-то другой, вы думаете, что так вышло случайно, или какие-то злые силы специально действуют против вас.

Вы изобретаете дьявола. Однако дьявол – всего лишь козел отпущения, злодеем же являетесь вы сами. Каждый раз, когда вы страдаете, вы перекладываете вину на дьявола: это из-за него у вас проблемы. И тогда вам становится легче. Теперь вы можете не замечать собственных ошибочных действий.

Некоторые из вас называют это судьбой или испытанием, которое дает вам бог. Но вы так и не хотите признать одного, самого главного факта: только вы и никто другой являетесь причиной того, что с вами происходит. Ничего случайного не бывает. Все имеет причину и следствие, а причиной являетесь вы сами.

Например, вы влюбляетесь. Любовь дает вам чувство, ощущение, что блаженство уже где-то рядом. Впервые в жизни вы чувствуете, что другой человек рад вас видеть, по крайней мере, один человек рад вашему существованию. Вы расцветаете. Есть тот, кому вы не безразличны, тот, кто вас ждет, кто вас любит, заботится о вас, и вы цветете. Но это происходит только вначале, потому что потом начинают работать ваши ошибочные представления, вступает в действие желание обладать любимым или любимой.

А желание обладать все убивает. Как только вы чувствуете, что обладаете этим человеком, вы убиваете его и себя. И тогда вы страдаете. Вы вздыхаете и плачете, вы думаете, что это с вашим любимым что-то не так, или что судьба свела вас не с тем человеком. Удача не на вашей стороне. Но вы не понимаете, что сами отравили свою любовь в тот момент, когда захотели сделать любимого или любимую своей собственностью.

Все влюбленные поступают именно так, и все влюбленные страдают. Любовь, которая могла бы стать величайшим блаженством, превращается в невыносимые муки. Культуры, история которых уходит в глубь веков, особенно индийская культура в прежние времена, полностью уничтожили любовь. Они придумали брак по расчету ради детей, они запретили влюбляться, потому что любовь приводит к страданиям, – поэтому уж лучше без любви. Пусть женятся дети, пока они еще малы. Прежде чем они смогут влюбиться, давайте их поженить. Они никогда не узнают, что такое любовь, и тогда они не будут страдать.

Любовь не может приносить страдания. Это вы делаете все для того, чтобы страдать, вы отравляете любовь. Любовь – это всегда радость. Любовь – это всегда праздник. Благодаря любви вы испытываете глубочайший экстаз. Но вы разрушаете любовь.

Начните осознавать. Перестаньте думать, что все вокруг сошло с ума. Обратите взгляд внутрь. Увидьте, что безумны вы сами. Ощутите это всем своим существом. Осознайте, что с этим нужно что-то делать. Немедленно! Критический момент настал! Не откладывайте свои действия на потом, потому

что очень скоро вы уже ничего не сможете сделать. Ваше безумство достигнет таких размеров, что его уже невозможно будет исцелить.

Прямо сейчас вы еще можете что-то сделать. У вас еще есть шанс измениться. Нужно что-то делать, прикладывать какие-то усилия, нужно менять ваши стереотипы. Но может настать такой момент, когда уже ничего нельзя будет сделать, когда вы окажетесь раздробленным на такое количество мелких частей, что потеряете даже сознание.

Если вы способны чувствовать свое безумие, то вы еще можете что-то изменить. Это значит, что вы можете проснуться и стать бдительным, у вас есть шанс увидеть свою собственную реальность. Врата существуют, у вас есть возможность обрести истинное душевное равновесие. По крайней мере, если вы еще что-то понимаете, значит, у вас осталось немного здравого смысла.

*Вопрос:*

*Объясни, пожалуйста, каким образом только с помощью наблюдения за тем, как действуют программы, записанные в клетках мозга, можно прекратить процесс мышления.*

Мышление никуда не девается. Наблюдая, вы просто перестаете отождествляться с мыслями. Будда прожил еще сорок лет после того, как просветлел, его тело не прекратило своего существования. В течение сорока лет он проводил беседы, объяснял разные явления, помогал людям понять, что с ним произошло, и как то же самое может произойти с другими. Он использовал ум, его мыслительный процесс не прекратился. Когда он вернулся домой после двенадцатилетнего отсутствия, он узнал отца, жену, узнал своего сына. Его ум продолжал работать, с памятью у него было все в порядке, иначе он никого не узнал бы.

В действительности ум никуда не девается. Когда мы говорим, что ум исчезает, мы имеем в виду, что человек перестает отождествляться со своими мыслями. Теперь вы знаете: вот ум, а вот «Я». Нет никакой связи. Ум перестает быть хозяином и превращается в инструмент. Все становится на свои места. И когда ум вам будет нужен, вы сможете им воспользоваться. Это как с феном! Когда нам нужно высушить волосы, мы включаем его, и он начинает работать. Сейчас фен нам не нужен, поэтому он и не работает. Но он есть, он не прекратил своего существования. В любой момент вы можете им воспользоваться. Он никуда не делся.

Когда вы наблюдаете, исчезают разные идентификации, а не ум. Но с исчезновением идентификаций вы становитесь абсолютно новым существом. Впервые в жизни вы можете встретиться с собой настоящим, осознать свою истинную реальность<sup>5</sup>. Наконец, вы узнаете, кто вы. Теперь ум – это всего лишь часть механизма, который окружает ваше существо.

Как будто вы – пилот, управляющий самолетом. Вы используете множество инструментов. Ваши глаза при помощи этих инструментов постоянно воспринимают то, что происходит вокруг. Теперь вы уже больше не инструмент.

Ваш ум, ваше тело и многие функции ума-тела находятся вокруг вас. Они – всего лишь механизмы. И внутри этого механизма вы можете существовать двумя способами. Вы либо забываете себя и сами становитесь механизмом. И тогда жизнь превращается в страдания, вы ощущаете несвободу, *самсар*. Либо вы становитесь бдительными и всегда помните, что отделены. Тогда вы и дальше пользуетесь механизмом, но теперь это ощущается совершенно иначе. Теперь механизм – это нечто другое, а не вы. И если с вашей оболочкой что-то случится, вы сможете ее починить, но ваша сущность при этом не пострадает. Даже если весь механизм исчезнет, с вами ничего не случится.

---

<sup>5</sup> Дословно это звучит как: «...осознать свою реальную реальность».

Будда умирает совсем не так, как вы. Умирая, он знает, что исчезнет лишь механизм. Раньше он пользовался им, теперь оболочка ему не нужна. Можно сбросить груз и стать свободным. Дальше он пойдет налегке. Вы же умираете совсем не так. Вы страдаете, плачете, потому что вам кажется, что умираете вы сами, а не механизм. Это ваша смерть, и она приносит вам невероятные страдания.

Когда вы наблюдаете, ваш ум не исчезает, и мозговые клетки никуда не деваются. Более того, они становятся только живее, потому что перестают конфликтовать, и у них появляется больше энергии. Они обновляются. Вы можете использовать их с большей пользой, точнее. Они перестают вас подавлять, тянуть в разные стороны, разрывая на части. Вы становитесь хозяином.

Но как же работает наблюдение? Когда-то вы перестали наблюдать и попали в зависимость. Сейчас вы не свободны потому, что не бдительны. Рабство исчезнет, как только вы снова станете бдительными. Несвобода – это всего лишь неосознанность. Больше ничего не нужно, просто станьте более бдительными.

Сейчас вы сидите и слушаете меня. Вы можете слушать осознанно, внимательно, а можете слушать неосознанно. Если вы неосознанны, вы все равно слушаете, но с другим качеством. Ваши уши слушают, а ум витает где-то в облаках.

Каким-то образом несколько слов все же дойдут до вашего сознания. Внутри они перемешаются, и ум истолкует их по-своему. Он вложит в них свое собственное понимание. Внутри вас возникнут путаница и хаос. Вы слушали, но многое упустили, многое прошло мимо. Вы слушали избирательно и не смогли воспринять всю картину в целом. Возникло недопонимание.

Если вы бдительны, вы перестаете думать. Будучи бдительными, вы просто не можете думать. Вся ваша энергия направлена на восприятие, на мысли уже ничего не остается. Когда вы бдительны, вы просто слушаете. Вам ничто не мешает. В голове нет слов, которые мешали бы и создавали бы хаос. Вам не нужно ничего истолковывать. Вы воспринимаете слова говорящего напрямую.

Если вы умеете быть бдительными во время слушания, тогда то, что я говорю, наполнится для вас смыслом, а возможно, покажется бессмысленным, но само ваше умение слушать внимательно уже важно. Сама бдительность поможет вам оказаться на пике осознанности. Прошлое растворится, будущее исчезнет, и вы окажетесь не где-нибудь, а здесь и сейчас. И в этот момент тишины, когда вы перестанете думать, вы окажетесь в глубоком контакте со своим собственным источником. Этот контакт принесет вам невероятное блаженство, потому что это контакт с источником божественности. Поэтому единственное, что вам нужно, это быть осознанными, бдительными.

## Глава 3

# Отстраненность и постоянная самоотверженная внутренняя практика

### Сутры Ошо

*Техника йоги: отстраненность и настойчивая практика.*

*Пока понимание не достигнет самых основ тела, вы не сможете измениться.*

*Желания – это ошибочный способ несчастного ума обрести счастье.*

*Прежде чем взяться за какое-либо дело, закройте глаза, прислушайтесь к собственной тишине, двигайтесь внутрь.*

Человек обладает не только сознательным умом. Объем его подсознания в девять раз больше того, что он осознает. Кроме того, у человека еще есть тело, *сома*, внутри которого и находится сознание. Тело же само по себе абсолютно бессознательно. Оно работает практически произвольно. Только поверхность тела произвольна. Внутренние же источники непроизвольны, вы ничего не можете с ними сделать. На самом глубинном уровне тела ваша воля действует неэффективно.

Прежде чем начинать какую-либо внутреннюю работу, вам нужно глубоко проникнуться этим фактом. Вы должны понять это явление не только умом, не только интеллектуально. Понимание должно быть чрезвычайно глубоким, дойти до самых глубинных слоев подсознания, оно должно отражаться и на телесном уровне.

Отсюда и важность *абхьясы* – постоянной внутренней практики. Эти два слова очень важны: *абхьяса* и *вайрагья*. *Абхьяса* означает постоянные внутренние усилия, а *вайрагья* подразумевает отстраненность, отсутствие каких-либо желаний. Приведенная ниже сутра Патанджали имеет отношение к этим двум самым важным понятиям. Но прежде чем мы погрузимся в пространство сутры, нам необходимо еще раз, очень точно для себя уяснить, что человеческая личность обладает не только интеллектом.

Если бы для трансформации было достаточно одного интеллектуального понимания, то *абхьяса*, то есть постоянная внутренняя работа, была бы вообще не нужна. Умом вы можете мгновенно понять что-то рациональное. Например, вы понимаете, что злиться плохо, что гнев отравляет все ваше существование, но одного интеллектуального понимания недостаточно, чтобы освободиться от гнева. Несмотря на понимание, вы все равно продолжаете злиться, потому что гневом охвачен не только ум, но и многие уровни вашего бессознательного, – злитесь не только ум, но и тело.

Тело не понимает вербальных команд. Лишь голова способна воспринимать речь, а на тело слова никак не влияют. До тех пор, пока понимание не достигнет самых основ вашего тела, вы не сможете измениться, трансформация невозможна. Вы останетесь прежними. Изменятся только ваши идеи, а личность останется прежней. И тогда возникнет новый конфликт, вы попадете в еще больший хаос, потому что теперь вы уже видите свои ошибки, но продолжаете действовать по-старому.

И тогда вашими спутниками станут чувство вины и осуждение себя. Вы начнете себя ненавидеть, станете считать себя грешником. И чем больше вы понимаете, тем сильнее осуждаете себя, потому что видите, как трудно измениться, почти невозможно.

Йога не верит в интеллектуальное понимание. Она верит в понимание на уровне тела, в тотальное понимание, в котором участвует все ваше существо. Вы меняетесь не только на уровне головы, изменения происходят на самых глубоких уровнях вашего существа.

В практике йоги очень много времени уделяется *абхьясе*, постоянному повторению. Постоянное повторение необходимо для того, чтобы заставить работать ваше подсознание. А когда подсознание начнет функционировать, вы почувствуете огромное облегчение. Тогда вам не нужно будет прилагать столько усилий, чтобы достичь чего-то или что-то изменить, все будет происходить само собой. В древних писаниях сказано, что мудрецом считается не тот, у кого добрый нрав. Ведь несмотря на то, что сознание высвечивает существование чего-то негативного, с этим негативом практически ничего нельзя сделать. Мудрецом можно назвать того, кто вообще не может плохо поступить, кто не может даже подумать о плохом. Добродетельность такого человека существует на неосознанном уровне. Для него это подобно дыханию. Как бы он ни поступил, он будет делать только добро. Великодушие так глубоко проникло в его существо, что стало для него совершенно естественным, ему вообще не нужно прилагать никаких усилий, чтобы совершать нечто хорошее. Это его жизнь. Поэтому нельзя сказать, что мудрец – хороший человек. Он не знает, что хорошо, а что плохо. Внутри него нет конфликта. Добродетель настолько глубоко живет в нем, что нет необходимости ее осознавать.

Если вы осознаете свои достоинства, значит, и недостатки у вас тоже есть. И между ними происходит постоянная борьба. И каждый раз, когда вам нужно предпринять какое-либо действие, вам приходится выбирать: я должен поступить хорошо, нельзя поступать плохо. И этот выбор постоянно мучает вас, вы боретесь сами с собой, происходит непрерывное внутреннее насилие. Внутри вас идет война. А находясь в конфликте, вы не можете чувствовать себя легко, как дома.

Теперь давайте войдем в пространство сутры. Йога начинается вместе с остановкой ума, но как остановить ум и его модификации?

***Остановка мыслей происходит благодаря постоянной внутренней практике и отстраненности.***

Чтобы остановить работу мысли, нужны две вещи: первое – *абхьяса*, упорная внутренняя практика, и второе – отстраненность. Отстраненность создает ситуацию, а постоянная практика – это техника, которую нужно использовать в этой ситуации. Попробуйте понять и то, и другое.

Что бы вы ни делали, вы делаете это потому, что у вас есть определенные желания. И эти желания можно удовлетворить только посредством определенных действий. И пока вы не откажетесь от своих желаний, вы не сможете перестать совершать эти действия. Вы вовлечены в процесс, увлечены своими действиями. В этом состоит противоречие между характером человека и его мыслями. Вы хотите перестать делать то, что приводит вас к страданиям.

Но почему вы доводите себя до страданий? Вы совершаете те или иные действия, потому что у вас есть определенные желания, и эти желания не могут исполниться без определенных действий. Итак, вот две вещи. Первое – вы вынуждены что-то делать. Например, вы злитесь. Почему вы злитесь? Вы злитесь только потому, что кто-то стоит у вас на пути. Вы хотите чего-то достичь, но другой человек вам мешает. Вам трудно достичь желаемого. Вы злитесь.

Вы можете злиться даже на предметы. Допустим, вы куда-то спешите, и на вашем пути попадает стул, вы начинаете на него злиться. Или вы пытаетесь открыть дверь, а она никак не открывается, вы злитесь на дверь. Глупо злиться на вещи, абсурдно. Все, что мешает, вызывает гнев.

Вы хотите достичь чего-то или попасть куда-то. Все, что стоит на пути вашего желания, является врагом. Вы хотите уничтожить препятствие. Вот что значит гнев: вы хотите разру-



шить то, что вам мешает. Но гнев приводит к страданию, он разрушает организм и приводит к болезни. Поэтому вы решаете больше никогда не злиться.

Но как вы можете остановить собственный гнев, если у вас есть желания и цели? Если у вас есть желания и цели, тогда рано или поздно вас что-нибудь да разозлит, потому что жизнь сложна, и вы не один живете на этой земле. Миллионы людей точно так же стремятся исполнить свои собственные желания. Люди сталкиваются друг с другом, переходят друг другу дорогу. Если у вас есть желания, вы неизбежно будете злиться, вас не минуют разочарования и жестокость. Ваш ум стремится уничтожить все, что стоит у вас на пути.

Стремление уничтожить препятствие и есть гнев. Но гнев приводит к страданию, поэтому вы не хотите злиться. Вы решаете больше не злиться. Но решение больше никогда не злиться ничего вам не даст, потому что ваш гнев является частью гораздо большей системы, чем просто ум, у которого есть цели. Вы не можете просто взять и перестать злиться.

Поэтому прежде всего вам нужно перестать отчаянно чего-то хотеть. Убрав основу гнева, вы снизите его наполовину. Но даже если вы откажетесь от желаний, еще не факт, что вы перестанете злиться, потому что вы злились уже миллионы лет. Это стало вашей глубоко укоренившейся привычкой.

Вы можете отказаться от желаний, но гнев все же останется. Он уже не будет таким глубоким, но он останется, потому что вы привыкли злиться. И эта привычка стала неосознанной, вы несете ее в течение многих жизней. Вы перенимаете ее и передаете по наследству. Она у вас в крови. Это привычка вашего тела. Теперь это уже химико-физиологический процесс. Ваше тело так просто не сдастся. Вам будет недостаточно просто отказаться от желаний, вам нужно избавиться от привычки злиться на телесном уровне. А эта привычка сформировалась очень и очень давно. Чтобы перестать злиться, вам нужно избавиться от этой привычки не только на сознательном уровне, но и на уровне тела.

Чтобы избавиться от привычки, вам необходимо обратиться к практике постоянного повторения. Чтобы изменить внутренний механизм, вам понадобится непрерывная работа в этом направлении. Вам нужно создать новую привычку, как на уровне ума, так и на уровне тела, «перепрограммировать»<sup>6</sup> ум-тело. Но это возможно, только если вы перестанете отчаянно чего-либо желать.

Желание – самый глубокий стереотип ума. Вы такие, какие есть, потому, что у вас есть определенные желания, много разных желаний.

Патанджали говорит: «Прежде всего, научитесь быть отстраненными. Откажитесь от любых желаний. Только после этого вы сможете практиковать *адхьясу*».

Желание поверхностно. Внутри человека есть нечто, что заставляет его есть все больше и больше. И даже если он в течение нескольких дней будет голодать, то после он будет есть с еще большим удовольствием. Он станет толстеть, а потом худеть, голодать или сидеть на диете. И так будет продолжаться годами. Дело не в том, чтобы есть меньше. Почему человек много ест? Телу не нужно столько еды. Но на психологическом уровне пища становится заменителем чего-то, чего человеку не хватает.

Может быть, он боится смерти? Люди, которые боятся смерти, всегда много едят, потому что пища является основой жизни. Чем больше ешь, тем больше в тебе жизни. Это простая арифметика. Если не будешь есть, то умрешь. Поэтому недоедание равносильно смерти, а переедание больше подходит для жизни. Поэтому, если вы боитесь смерти, то будете есть, есть и есть. Или если никто вас не любит, вы тоже будете объедаться.

Еда может стать заменителем любви, потому что в самом начале жизни у ребенка есть только еда и любовь. Первое, что ребенок осознает в жизни, – это мать. Мать кормит его и любит. Еда и любовь появляются в жизни ребенка одновременно. Когда мать расположена к

---

<sup>6</sup> «...*Recondition of the whole body-mind pattern*», то есть «переобусловить ум-тело».

ребенку, она его кормит. Ребенку дали грудь, и он счастлив. Но когда мать злится и не любит ребенка, она отлучает его от груди.

У ребенка забирают еду каждый раз, когда мать его не любит, когда же она благосклонна к своему дитя, она тут же начинает его кормить. Любовь и еда связываются в одно целое. В его сознании, в сознании ребенка, они сливаются воедино. Поэтому, когда ребенок получает больше любви, он перестает слишком много есть. Любви столько, что еда ему не нужна. Когда же его не любят, он будет есть слишком много, чтобы сохранить равновесие. Если любви нет вообще, он будет набивать брюхо до отказа.

Этот человек, скорее всего, боится смерти, а может быть, у него ни с кем нет глубоких любовных отношений. И эти два явления тоже взаимосвязаны. Если вы глубоко любите, вы не боитесь смерти. Любовь настолько переполняет вас сейчас, что вам все равно, что произойдет в будущем. Любовь сама по себе уже делает человека счастливым. Даже если придет смерть, он сумеет ее принять. Но если он никого не любит, то смерть приводит его в ужас, потому что он еще никого не любил, а уже пора умирать. Смерть забирает время, больше не будет времени, больше не будет никакого будущего.

Если нет любви, то человек боится смерти сильнее. Если любовь есть, то страх смерти становится меньше. А если любовь тотальна, то страх смерти исчезает вообще. Любовь и смерть переплетены между собой. Даже самые простые вещи глубоко укоренены в чем-то более сложном.

Основа простых вещей, находящихся на поверхности, всегда скрыта в гораздо более сложных явлениях. Все взаимосвязано между собой. Поэтому только от изменения мыслей ничего, по сути, не меняется. До тех пор, пока вы не измените весь комплекс, не «разобусловите» его, не «переобусловите», не создадите новый комплекс, до тех пор вы не сможете начать новую жизнь. Нужно учиться не отождествляться, нужно учиться отстраняться.

Это не значит, что вы перестанете наслаждаться. Подобное недопонимание возникает довольно часто. Многие думают, что йога уводит людей от жизни, из-за того, что отстраненность означает отсутствие желаний. Если вы ничего не хотите, если у вас нет каких-либо привязанностей, если вы никого не любите, то вы – просто мертвое тело. Нет, это совсем не так.

Быть отстраненным значит ни от чего не зависеть, не ставить свою жизнь и счастье в зависимость от чего бы то ни было. Хорошо, когда у вас есть предпочтения, когда вы можете выбирать. Вы можете предпочесть что-то или кого-то, вам просто необходимо иметь собственные предпочтения. На свете есть много людей, и вам необходимо кого-то любить, необходимо кого-то выбрать, с кем-то дружить. Выбирайте, отдавайте предпочтение, но не цепляйтесь за этих людей.

В чем здесь разница? Если вы держитесь за кого-то или что-то, вы попадаете в зависимость. И тогда, если ваш любимый где-то далеко, вы несчастны, вам его не хватает, вы страдаете. Привязанность, исходящая из стремления удержать человека, – это болезнь, потому что, когда ваш любимый далеко, вы страдаете, но когда он рядом, вам все равно. Если он рядом, это для вас нормально, вы воспринимаете это как должное. Когда любимый рядом, все на своих местах, но не более того. Если же он далеко, вы страдаете. Я называю это привязанностью, стремлением удержать.

С предпочтениями все иначе. Если человек где-то далеко, это нормально, но если он рядом, вы счастливы, вы благодарны. Когда ваш любимый рядом, вы не воспринимаете это как должное, наоборот, вы счастливы, вы наслаждаетесь его присутствием, вы празднуете это событие. Вы не впадаете в отчаяние, когда он не с вами. Для вас естественно, что у него есть своя жизнь. Вы не требуете от него, чтобы он постоянно был рядом, не зависите от его присутствия или отсутствия. Вы и в одиночестве можете быть счастливы. Вы бы предпочли, чтобы этот человек был рядом с вами, но вы не зависите от факта его присутствия.

Предпочтения – это хорошо, привязанность – это болезнь. Человек, у которого есть свои предпочтения и способность выбирать, чрезвычайно счастлив. Вы никогда не заставите его страдать. Вы можете только осчастливить его, сделать его еще счастливее. Но страдать его не заставит никто. Человека же, цепляющегося за все и вся, нельзя сделать счастливым, его легко можно только заставить страдать. И вы прекрасно об этом знаете: «С милым плохо, а без него еще хуже».

Из-за стремления «зацепиться» за что-то или кого-то, из-за собственных привязанностей вы будете становиться все несчастнее и несчастнее, умение же выбирать делает вас все счастливее и счастливее. Патанджали против привязанностей, но не против предпочтений. Каждому приходится выбирать. Вы можете любить одну еду и не любить другую. Это всего лишь предпочтение. Если той еды, которую вы любите, нет, то вы можете выбрать нечто другое, и при этом все равно быть счастливым, потому что вы знаете, что нужно уметь наслаждаться тем, что есть. Вы не станете рыдать и заламывать руки. Вы умеете принимать жизнь такой, какая она есть.

Но человек, который постоянно за все «цепляется», никогда по-настоящему не наслаждается даже тем, что у него есть. Вся его жизнь превращается в нескончаемые страдания. Отстраненность дает вам свободу: у вас много энергии, вы ни от чего не зависите. Вы – независимы. А энергию можно направить на внутреннюю работу. Это может стать практикой. Это может стать *абхьясой*. Что такое *абхьяса*? *Абхьяса* – это борьба со старыми привычками. В разных религиях существуют множество практик, но их основой является именно эта сутра Патанджали.

Например, начните практиковать следующее, когда злитесь: перед тем, как выпустить гнев, сделайте пять глубоких вдохов. Простая практика, которая на первый взгляд не имеет никакого отношения к гневу. Некоторые могут даже посмеяться над ней. Разве дыхание поможет? Да, поможет. Каждый раз, когда чувствуете, что гнев подступает, прежде чем выражать его, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов.

Что это даст? Многое. Только неосознанный человек может злиться, а дыхание – это сознательное усилие. Прежде чем выражать гнев, вы сознательно вдыхаете и выдыхаете пять раз. Это поможет вашему сознанию стать бдительным, а бдительность не допустит гнева. Благодаря дыханию осознанным станет не только ум, но и тело, потому что с притоком кислорода тело пробуждается. И в момент осознанности вы почувствуете, как гнев исчезает.

И второе: ум может сосредоточиться только на чем-то одном. Вы не можете думать о двух вещах одновременно, это невозможно. Ваше сознание может мгновенно перескакивать с мысли на мысль, но двигаться сразу в двух направлениях оно не может. Сначала одно, потом другое. Ваш ум чрезвычайно узко направлен, он способен сосредотачиваться только на чем-то одном. Например, на злости. Вы злитесь, и кроме злости ничего больше нет. Переключаясь на дыхание, вы забываете о своем гневе. Теперь ваше сознание сосредоточено на дыхании, вы движетесь в другом направлении. И даже если вы снова вспомните о злости, то это будет уже не та злость, потому что момент ушел.

Гурджиев однажды сказал: «Когда мой отец умирал, он попросил меня помнить только об одном: „Каждый раз, когда ты злишься, подожди двадцать четыре часа и затем делай то, что считаешь нужным. Даже если ты захочешь кого-то убить, иди и убей, но только через двадцать четыре часа“».

Двадцати четырех часов слишком много, достаточно и двадцати четырех секунд. Само ожидание вас изменит. Энергия, которая уходила на гнев, потечет в другом направлении. Та же

самая энергия. Она может вылиться в гнев, а может превратиться в сострадание. Предоставьте ей такую возможность.

Если гнев подступает, отложите его выражение на пять вдохов и выдохов, и вы уже не сможете больше злиться. Вы можете сознательно практиковаться в дыхании. Каждый раз, когда гнев охватывает вас, начинайте дышать. После этого можете делать все, что угодно. Пусть дыхание станет вашей практикой настолько, чтобы вам не нужно было даже думать о нем. В тот момент, когда внутри нарастает гнев, тут же включится дыхательный механизм, вы начнете дышать часто, глубоко. Через несколько лет вы разучитесь злиться.

***Остановка мыслей достигается постоянной внутренней практикой в сочетании с отстраненностью. Абхьяса – внутренняя практика – это усилие, направленное на обретение устойчивого внутреннего центра.***

Абхьяса по сути – это обретение центра. Что бы ни происходило, не нужно мгновенно реагировать. Прежде всего нужно центрироваться, и уже из центра смотреть на то, что происходит, и только потом решать, что делать.

Допустим, кто-то вас оскорбил, и вы тут же стали защищаться. Вы начали действовать, не посоветовавшись со своим центром. Вы напали, находясь вне собственного центра.

Абхьяса означает внутреннюю практику, сознательные усилия. Прежде чем двигаться куда-либо, я сначала должен пойти внутрь. Первое движение всегда должно быть движением к центру. Перво-наперво нужно обрести связь со своей основой. Находясь в центре, я посмотрю на ситуацию и только потом решу, что мне делать. Подобная практика приведет вас к невероятным изменениям, она поможет вам трансформироваться. Как только вы обретете внутренний центр и научитесь пребывать в нем постоянно, все, что происходит вокруг вас, неожиданно станет абсолютно другим, вы увидите происходящее в совершенно ином свете. Даже оскорбление может показаться вам простой глупостью. Или, если вы действительно центрированы, вы можете увидеть, что оскорбивший вас человек прав, что он вовсе не унизил вас, а сказал точные, правдивые вещи.

Прежде чем совершить какое-либо действие, обратитесь к себе. Сначала нужно «прийти в себя», центрироваться хотя бы на мгновение, и тогда вы начнете действовать совершенно по-другому. Ваши поступки уже не будут бессознательным повторением старого, это будет нечто абсолютно новое. Это будет живой отклик. Просто попрактикуйтесь. Каждый раз, когда собираетесь что-либо сделать, обратитесь к себе. Потому что до сих пор вы действовали подобно роботу, механически, по привычке. Вы все время ходите по кругу, совершая одни и те же действия. Начните вести дневник, записывайте все, что делаете с утра до вечера. Одного месяца будет достаточно, чтобы увидеть стереотипы своего поведения. Вы похожи на машину, а не на человека. Ваши реакции автоматические, в них нет жизни. Ваши действия очевидно предсказуемы. Если вы внимательно прочтете свой дневник, вы увидите повторение одного и того же: каждый понедельник вы злитесь, каждое воскресенье вы хотите секса, каждую субботу у вас возникает конфликт с близкими. Или утром вам хорошо, днем еще лучше, а вечером вы готовы убить весь мир. Видите шаблоны? Когда вы осознаете стереотипность своего поведения, вы научитесь наблюдать за своими механическими действиями. А быть роботом значит страдать. Вам необходимо стать осознанными и перестать быть машиной.

Гурджиев часто говорил о том, что современный человек похож на машину. Вы станете Человеком только тогда, когда станете осознанным. А осознанным вас сделают постоянные усилия, направленные на обретение собственного центра. Пребывая в центре, вы уже больше

не будете механизмом, вы станете непредсказуемым и свободным. И тогда, если кто-то и обидит вас, вы все равно будете смеяться. Вы будете смеяться так, как никогда раньше не смеялись. Кто-то обидит вас, а вы все равно будете любить этого человека. Такой любви вы еще никогда не испытывали. Кто-то оскорбит вас, а вы сможете испытывать благодарность к этому человеку. Внутри вас будет рождаться что-то новое. Ваша внутренняя сущность будет становиться все более и более осознанной.

Действия означают движение вовне, движение наружу, движение по направлению к другим, уход от себя: каждое действие – это уход от себя. Прежде чем начинать действовать, прежде чем уходить от себя, вам следует обратить взгляд внутрь, установить контакт с собой, погрузиться в себя. Прежде всего, вам нужно центрироваться, обрести внутренний стержень.

Пусть сначала будет медитация. Именно это и называется *абхьясой*. Что бы вы ни делали, сначала закройте глаза и побудьте в тишине, уйдите в себя хотя бы на мгновение. Будьте бесстрастными и отстраненными, просто наблюдайте без каких-либо объяснений или оценок, как будто вам все равно. Станьте на миг свидетелем своего существа. Теперь вы готовы действовать!

И чем больше разрыв между действующим лицом и действием, тем лучше. Жизнь станет священной. Ваше тело превратится в храм.

Все, что помогает вам быть бдительным, все, что помогает вам быть центрированным, называется *абхьясой*.

***Абхьяса помогает вам утвердиться в своем внутреннем центре.  
Ее нужно практиковать с благоговением и усердием в течение долгого  
времени без перерыва.***

Постоянная практика в течение долгого времени. Насколько долгого? Это зависит от многих причин. Все зависит от вас, от каждого человека. Время практики зависит от ее интенсивности. Если вы тотальны, то очень скоро вы научитесь пребывать в собственном центре. Это может произойти практически мгновенно. Если интенсивность не так велика, то вам понадобится больше времени.

Однако практика должна быть непрерывной. Об этом нужно помнить. Если вы прервались на какое-то время, хотя бы на несколько дней, то все усилия потрачены зря. И когда вы возобновите занятия, вам придется начать все с начала.

Вы медитируете и затем прерываетесь на несколько дней. Вам кажется, что ничего страшного в этом нет. Вам не хочется медитировать, вы ленитесь, хотите утром поспать подольше и откладываете медитацию на завтра. Даже если вы пропустили всего один день, вы уничтожили все, чего достигли за предыдущие месяцы. Вы не медитировали сегодня, у вас слишком много других дел. Все эти дела относятся к старым шаблонам поведения, из них образовался целый слой существования. Вашего вчера и вашего завтра просто нет. Слоем должно стать сегодня, это должен быть совершенно иной слой. Когда же нарушается последовательность, то завтра, вновь приступая к медитации, вы начинаете все сначала. Я видел многих людей, которые начинали практиковать, потом бросали, а потом начинали снова. Работа, которую можно было бы выполнить за несколько месяцев, растягивалась на годы.

Помните: прерываться нельзя. Какую бы практику вы ни выбрали, выберите ее на всю жизнь и затем просто выполняйте упражнения и не слушайте, что говорит вам ум. Он будет убеждать вас все бросить, отвлечься на что-то другое, просто прерваться на некоторое время. Ум – великий искушитель. Он может привести вам тысячу причин, почему сегодня не стоит заниматься: вы плохо себя чувствуете, у вас болит голова, вы не спали всю ночь, вы так устали, что вам нужен отдых. Но все это лишь уловки ума.

Ум хочет следовать старым шаблонам. Почему ум не хочет менять стереотипы? Потому что так легче, на старом пути он встретит меньше сопротивления. Все хотят идти легким путем.

Уму гораздо легче следовать чему-то старому. Чтобы приобрести что-то новое, нужно потрудиться.

Ум сопротивляется всему новому. Если вы практикуете, если вы идете путем *абхьясы*, не слушайте ум, продолжайте идти вперед. Шаг за шагом новая практика глубоко укоренится в вашем сознании, и оно перестанет сопротивляться, потому что придет время, когда по новому пути будет идти так же легко, как и по старому. Не прерывайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что вам легко совершать новые действия. Даже небольшая лень может испортить долгие месяцы практики. Поэтому следуйте выбранной практике постоянно, без перерывов.

И второе: занимаясь, проявляйте усердие и наполнитесь благоговением. Вы можете делать упражнения механически, без любви, без самоотдачи, без благоговения перед святыней того, чем занимаетесь. В этом случае вам понадобится гораздо больше времени, потому что все новое дается легко только, если вы полны любви к тому, чем занимаетесь. Если вы посвящаете практике всего себя, если открываете сердце, становитесь более восприимчивым, то семена глубоко укореняются в вашем существе.

Поэтому не занимайтесь *абхьясой*, практикой, без самоотдачи, иначе вы зря потратите энергию. Вы получите гораздо больше, если будете действовать с любовью. В чем разница? В том, практикуете ли вы потому, что должны, или потому, что хотите практиковать. Долг и любовь. Долг – это то, что вам приходится делать, это то, что не доставляет вам никакого удовольствия. Вы лишь терпите и хотите, чтобы все это поскорее закончилось. Тогда работа становится чисто внешней. Если вы относитесь к ней таким образом, то разве может хоть что-нибудь из того, что вы делаете, достичь ваших глубин?

Любовь – это не долг, любовь – это наслаждение. Практика приносит вам безграничное удовольствие, вы никуда не спешите, вам не хочется, чтобы занятие закончилось. Чем дольше, тем лучше. И всегда недостаточно. Вам всегда хочется сделать что-нибудь еще. Практика никогда не кончается. Если вы так относитесь к тому, что делаете, то все, что вы получите, сможет глубоко проникнуть в вашу суть. Семена попадут в почву на самую глубину. Если вы влюблены в какую-либо практику, в какую-то особенную *абхьясу*, то вы посвящаете ей всего себя.

Я наблюдал за многими людьми и со многими из них работал. Сразу видно тех, кто вкладывает душу в занятия. Тот, кто относится к медитации как к очередной технике самосовершенствования, может медитировать годами без каких-либо изменений. Конечно, практика принесет им немного пользы, в основном на телесном уровне. Они станут здоровее и физически, и психологически, но все же медитация так и остается для них чем-то чисто техническим. А потом они приходят ко мне и говорят: «Ничего не меняется».

Ничего и не изменится, потому что они медитируют поверхностно, занимаются чем-то внешним, подобно тому, как они ходят в офис к одиннадцати и уходят в пять. С таким же успехом они могут ходить и в зал для медитаций. После часа занятий они выходят оттуда прежними, ни в чем не изменившись. Они действуют не от всего сердца, они не вкладывают душу в то, чем занимаются.

Есть другая категория людей. Все, что они делают, они делают с любовью. И неважно, чем и сколько они занимаются. Дело не в количестве, а в качестве – насколько они заинтересованы, насколько глубоко они любят то, что делают, насколько глубоко они умеют наслаждаться не достижением цели, не результатом, а самой практикой.

Если человек вкладывает душу в то, что делает, результаты могут оказаться мгновенными. За одно мгновение практики, которую вы совершаете с любовью, вы можете исцелить великое множество прошлых жизней. В глубоком рвении, погрузившись в процесс медитации с головой, вы можете полностью освободиться от прошлого.

Очень трудно объяснить, что значит самоотдача с благоговением<sup>7</sup>. Существует дружба, существует любовь, а существует еще дружба вместе с любовью, это и называется самоотдачей с благоговением или почтительной приверженностью. Дружба и любовь существуют между равными людьми. Любовь бывает между людьми разного пола, дружба – между людьми одного пола. Дружба с любовью существует на одном и том же уровне, то есть между равными.

Сострадание противоположно самоотдаче. Сострадание исходит из высшего источника и направлено к низшему. Сострадание подобно реке, текущей с Гималаев к океану. Будда полон сострадания. Он сострадает любому, кто приходит к нему. Самоотдача и почтительность же подобны Гангу, который вытекает из океана и течет в Гималаи, от низшего к высшему.

Любовь случается между равными, сострадание бывает от высшего к низшему, а почтительность и самоотдача направлены от низшего к высшему. Но в современном мире сострадание и почтительность исчезли, осталась только дружба. И без сострадания и благоговения дружба «висит» посередине. Пространство мертво потому, что оба полюса отсутствуют. Оно может быть живым только при наличии обоих полюсов.

Если вы испытываете почтение и благоговение, то рано или поздно вы научитесь сострадать. Если вы можете быть беззаветно преданы чему-то или кому-то, то вскоре окажетесь на самой высокой вершине. Но если вы не увлечены, если вы не умеете служить, вы никогда не познаете сострадания, оно вам будет недоступно.

Патанджали говорит, что *вайрагья* и *абхьяса* помогают остановить работу ума. Когда ум пребывает в покое, вы становитесь самими собой, такими, какими вас задумало существование, вы исполняете свое предназначение.

*Вопрос:*

*Патанджали говорил о том, как важно быть отстраненным, как важно останавливать свои желания для того, чтобы пребывать в центре. Но где находится отстраненность – в начале путешествия или же в самом конце?*

Начало и конец не существуют отдельно друг от друга, это части единого целого. Начало есть конец, поэтому не разделяй их, не стоит мыслить в терминах дуальности. Если ты хочешь пребывать в тишине в конце, ты должен пребывать в тишине с самого начала. Тишина в начале подобна семени, в конце семя превратится в дерево, которое пока сокрыто в семени. Поэтому начало – это просто семя.

Какой бы ни была ваша конечная цель, она должна присутствовать здесь и сейчас, она должна быть в вас, в самом начале. Если ее нет в начале, вы не сможете прийти к ней в конце. Конечно, в конце она будет уже не той, что в начале, – в начале это всего лишь семя, которое в итоге превратится в тотальное цветение. Возможно, вам трудно узнать ее, пока она еще на стадии семени, но она там, вне зависимости от того, осознали ли вы ее или нет. Поэтому, когда Патанджали говорит о том, что необходимо быть отстраненным в начале путешествия, это не значит, что в конце пути отстраненность не нужна.

В начале, чтобы быть отстраненным, вам нужно будет прилагать усилия, в конце ваша отстраненность станет спонтанной. В начале вам необходимо прилагать сознательные усилия, чтобы быть отстраненным, в конце вам не придется об этом задумываться. Отстраненность станет вашим естеством.

В начале вам необходима практика отстранения. Вы должны быть бдительны. Вам придется бороться с прошлым, с вашими устаревшими привычками. Вам нужна будет борьба. В

---

<sup>7</sup> Ошо употребляет словосочетание *reverent devotion*. *Reverent* – почтительный, благоговейный, *devotion* – преданность, приверженность, ревностное служение, самоотдача, посвящение.

конце не будет никакой борьбы, никакой альтернативы, никакого другого выбора. Вы просто будете «парить» по направлению к состоянию, в котором нет желаний. Отстраненность станет вашим естеством.

Но помните: какой бы ни была ваша цель, ее нужно практиковать с самого начала. Первый шаг – он же и последний. Поэтому, совершая первый шаг, вы должны быть очень внимательны и осторожны. Вы сможете сделать последний шаг только в том случае, если первый шаг был сделан в верном направлении. Если вы промахнетесь с первым шагом, вы упустите и все остальное.

Вы постоянно будете встречаться с парадоксами, поэтому необходимо как можно полнее осознать это явление. Многое из того, о чем говорит Патанджали, похоже на окончание. Ненасилие – это конец. Когда человек умеет глубоко сострадать, когда он переполнен любовью, он просто не в состоянии совершить акт насилия, у него нет никакой возможности причинить другому человеку боль. Любовь или ненасилие являются конечными пунктами путешествия. Патанджали говорит: «Практикуйте их с самого начала».

Отстраненность в начале будет лишь семенем. В конце ваша отстраненность превратится в отсутствие желаний. В начале быть отстраненным означает ни на чем не фиксироваться, в конце ваша отстраненность будет означать отсутствие желаний, любых желаний. В начале нет просьбы, в конце нет желания.

Но если вы хотите прийти к отсутствию желаний, начните с того, что перестаньте просить. Попрактикуйтесь в этом хотя бы сутки. Хотя бы сутки ни о чем не просите, доверьтесь потоку жизни, ничего не прося. Будьте благодарны за все, что дает вам жизнь. В течение суток будьте в состоянии молитвы – не прося, не требуя, не ожидая – и вам откроется нечто новое. Эти двадцать четыре часа станут для вас окном в новую реальность. Вы удивитесь, насколько полнее вы научитесь наслаждаться существованием.

Но в начале вам придется быть бдительными. Не ждите, что отстраненность станет для вас спонтанной сразу.

*Вопрос:*

*Практика – это своего рода программирование на физическом и ментальном уровнях, развитие новой обусловленности. Но через обусловленность общество делает человека рабом. В таком случае, разве может практика Патанджали стать инструментом освобождения?*

Я вспомнил одну притчу...

Однажды Будда пришел к своим монахам. Он хотел поговорить с ними. Будда сел, прислонившись к дереву. В руке у него был носовой платок. Будда посмотрел на платок. Все сообщество тоже посмотрело на платок. Затем Будда завязал пять узлов и спросил:

– Что мне нужно сделать, чтобы развязать узлы? Что я должен сделать прежде всего?

Затем он задал еще один вопрос:

– Тот же самый ли это платок, что был вначале, еще до того, как я завязал на нем узлы, или это уже другой платок?

Один бхикшу, монах, ответил:

– В каком-то смысле это все тот же платок, что был вначале, потому что качество платка не изменилось. Даже с узлами это все тот же платок. Унаследованная природа остается неизменной. Но с другой стороны, это уже не тот платок, что был вначале, потому что на нем появилось нечто новое. Вначале узлов не было, а теперь они есть. Таким образом, на поверхности платок изменился, но глубоко внутри он так и остался прежним платком.

– То же происходит и с человеческим умом, – сказал Будда. – Глубоко внутри на нем нет узлов. Его качество остается прежним. Когда вы станете буддой, просветленными, ваше



сознание не станет другим. Качество останется прежним. Разница лишь в том, что сейчас вы – платки с узлами, в вашем сознании присутствуют несколько узлов.

Второе, о чем спросил Будда:

– Что мне сделать, чтобы развязать узлы?

Теперь ответил другой монах:

– Пока мы не узнаем, как ты завязал эти узлы, мы ничего не сможем сказать. Чтобы развязать узлы, нужно совершить действия, обратные тем, которые были сделаны вначале. Прежде всего, нужно знать, как ты завязал узлы.

Тогда Будда произнес:

– Это второе, о чем я хотел сказать. Нужно понять, каким образом вы попали в зависимость. Нужно понять, каким образом появилась обусловленность, потому что для «разобусловливания» нужно совершить обратные действия.

Если привязанность или желания являются обуславливающим фактором, то отстраненность<sup>8</sup> станет фактором снятия обусловленности. Если ожидания заставляют вас страдать, то умение ничего не ждать поможет вам избавиться от страданий. Если гнев создает внутри вас ад, то сострадание создаст небеса. Таким образом, чтобы прийти к счастью, нужно делать все, что ведет вас к страданиям, с точностью до наоборот. Чтобы освободиться от обусловленности, нужно разобраться в самом процессе завязывания узлов в сознании человека как таковом. Йога помогает вам осознать весь комплекс узлов и затем развязать их, избавиться от них. Йога не занимается перепрограммированием человека, запомните. Она помогает вам избавиться от программ, стирает вашу обусловленность, это процесс отрицания. Если бы йога помогала вам записывать новые программы, тогда вы снова становились бы рабами, рабами нового типа, узниками новой тюрьмы. Вы должны понимать разницу. Йога не перепрограммирует, не «перепреусловливает» вас, она избавляет, «разобусловливает» вас от усвоенных программ.

Точка зрения Патанджали такова: в процессе изучения человеческих страданий выяснилось, что за них отвечает сам человек. Какими-то своими действиями он сам создает свои страдания. Эти действия для человека привычны, поэтому он продолжает повторять их изо дня в день подобно механическому роботу. Если вы будете внимательны к своим действиям, то сможете отказаться от тех, что приводят вас к страданиям. Вы просто скажете: «Хватит страдать, больше не буду поступать так, начну действовать иначе». И тогда механизм перестанет работать.

Кто-то вас оскорбил, вы же просто остаетесь на месте, не произнося ни слова. Вступает в действие привычный механизм. Возникает гнев, начинает разгораться пламя, вы уже готовы взорваться. Но вы продолжаете стоять. Не добавляйте масла в огонь, просто смотрите на работу механизма. Вы почувствуете, как его шестеренки крутятся внутри вас. Ничего не предпринимайте, не помогайте механизму крутиться. Или, если вы не в состоянии сохранять спокойствие, закройте дверь, уединитесь в комнате, положите перед собой подушку и хорошенько ее избейте. Злитесь на подушку. И продолжая бить подушку, злясь, изливая ярость, наблюдайте за тем, что с вами происходит, увидите, как стереотип поведения сам себя воспроизводит.

Лучше всего оставаться на месте. Если у вас это получается, хорошо. Если вам трудно, если вас так и тянет что-то сделать в ответ, уйдите к себе в комнату, позлитесь в подушку. Потому что с подушкой ваша ярость станет совершенно очевидной для вас, она станет прозрачной. Подушка не будет отвечать вам ударом на удар, вы сможете понаблюдать за собой. К

---

<sup>8</sup> Соответственно, *attachment* – привязанность, стремление удержать и *non-attachment* – непривязанность, отстраненность.

тому же нет никакой опасности, вам не нужно защищаться. Вы можете просто наблюдать за процессом: гнев набирает силу, заполняя собой все ваше существо, и затем стихает.

Наблюдайте за ритмом. Когда гнев иссякнет, желание бить подушку угаснет, и вы начнете смеяться или почувствуете себя глупо, тогда закройте глаза, сядьте на пол и медитируйте. Вы еще злитесь на того, кто обидел вас, или вы излили весь свой гнев в подушку? Вы почувствуете, как постепенно успокаиваетесь. Теперь вы уже не злитесь на этого человека. Скорее всего, вы ощутите сочувствие к нему.

Если вы способны спокойно выдержать оскорбление, это хорошо. Если нет, то позвольте гневу выйти наружу, пусть это будет даже ярость, но делайте это в одиночестве, не нужно изливать свою ярость на кого-то другого. Потому что, если вы по привычке отреагируете и выразите злость на того, кто вас оскорбил, то он вам ответит, и вы окажетесь в замкнутом круге.

Самое главное – научиться наблюдать за своими привычками. Стоите ли вы молча или выражаете ярость и ненависть – наблюдайте, смотрите, как эмоция разворачивается и поднимается вверх. И если вы увидите механизм, вы сможете остановить его работу.

Все шаги йоги направлены на прекращение старых действий. Они негативны. Вам не нужно создавать что-то новое. Все, что нужно, это разрушить старое, а новое уже в вас. Вам не нужно созидать, нужно только разрушить старое. Позитивное уже в вас, подобно потоку, заложенному камнями. Вам не нужно создавать поток. Он уже есть. Он стучится, хочет, чтобы вы убрали камни, он хочет вырваться наружу. Уберите камни, и поток начнет течь сам по себе.

Блаженство, счастье, радость, называйте, как хотите, – все это уже в вас. Только несколько камней сдерживают их. Эти камни и есть обусловленность, навязанная вам обществом. Уберите камни. Если вы чувствуете, что привязанность похожа на камень, тогда приложите усилия, чтобы ощутить отстраненность. Если гнев является вашей привычкой, сделайте так, чтобы он перестал быть привычкой. Если вы ощущаете, что камень, сдерживающий ваш поток, – это жадность, приложите усилия и уберите жадность. Совершайте нечто ей противоположное. Не подавляйте жадность. Сделайте нечто противоположное: сделайте что-то, что является «нежадностью», проявите щедрость. Не подавляйте гнев, сделайте что-то, что является «негневом».

Делайте что-то абсолютно противоположное. Подобное поведение не является новой обусловленностью, это выход из обусловленности. Когда старые привычки исчезнут, когда исчезнут камни, вам не нужно будет ни о чем беспокоиться. Вы сами станете спонтанным потоком.

***Первая стадия вайрагьи – отсутствие желаний: приложить сознательные усилия к тому, чтобы перестать потакать себе, отказаться от жажды чувственных наслаждений.***

Под этим подразумевается масса вещей, которые необходимо понять. Первое – потакание чувственным наслаждениям. Почему вы жаждете чувственных наслаждений? Почему ум постоянно думает о том, чтобы уступить себе в чем-то? Почему вы снова и снова позволяете себе одно и то же?

Для Патанджали и для всех, кто познал истину, причина кроется в том, что вы не испытываете блаженства внутри себя, поэтому ищете удовольствий вовне. Ум, стремящийся к удовольствиям, говорит о том, что внутри вы несчастны. Поэтому вы продолжаете искать счастье где-то снаружи. Несчастный человек вынужден чего-то хотеть. Несчастный ум думает, что с помощью желаний он обретет счастье. Естественно, что подобный ум так и остается несчастным. Самое большее, что ему достается, – это несколько счастливых мгновений. Эти проблески кажутся ему наслаждением. Удовольствие означает для него проблеск счастья. Заблуждение состоит в том, что ум, ищущий наслаждений, думает, что эти проблески удовольствия приходят к нему извне. На самом же деле счастье рождается внутри.

Давайте попробуем понять. Вы влюблены. Вы занимаетесь сексом. Секс дает вам миг наслаждения, проблеск счастья. На мгновение вы ощущаете легкость бытия. Все ваши несчастья исчезают, ментальная агония отступает. В течение очень короткого времени вы пребываете здесь и сейчас, вы забываете обо всем. На мгновение вы забываете о прошлом и не думаете о будущем. Благодаря этому – тому, что нет ни прошлого, ни будущего, и вы пребываете здесь и сейчас, – внутри вас начинает двигаться энергия. В этот момент ваше внутреннее существо сливается с потоком, и вы ощущаете блаженство.

Но вы думаете, что счастье дает вам ваш партнер, любимый или любимая. Счастье исходит не от них. Оно рождается внутри вас! Другой просто помог вам попасть в настоящее, выпасть из прошлого и будущего и быть здесь и сейчас. Другой помог вам ощутить всю прелесть настоящего момента.

Если вы научитесь пребывать в моменте без секса, постепенно секс станет вам не нужен, он просто исчезнет из вашей жизни. Вы просто перестанете его хотеть. Если вы захотите заняться сексом, вы сможете это сделать просто ради удовольствия, ради игры, но не потому, что вы в нем отчаянно нуждаетесь. Он перестанет быть вашим наваждением, вы больше не будете от него зависеть.

Посидите как-нибудь под деревом, утром, еще до восхода солнца, потому что, когда солнце встает, ваше тело начинает волноваться, вам трудно пребывать в покое. Именно поэтому на Востоке медитируют до восхода солнца. Они называют утреннюю медитацию брахмамухуртой, что означает моменты божественного. И они правы, потому что с восходом солнца энергия начинает подниматься, а вместе с ней просыпаются и ваши старые привычки.

Утром, пока солнце еще не взошло над горизонтом, когда все еще спит и в природе царит тишина: спят деревья, спят птицы, весь мир погружен в сладостный сон, и ваше тело тоже еще не проснулось внутри, – придите и сядьте под деревом. Вокруг тишина. В этот момент попытайтесь быть здесь. Ничего не делайте, даже не медитируйте. Не прилагайте никаких усилий. Просто закройте глаза и побудьте в тишине. Неожиданно вы ощутите тот самый проблеск счастья, который вы испытываете благодаря сексу, только этот проблеск будет больше, глубже. Неожиданно вы почувствуете прилив энергии, рождающейся внутри вас. Только теперь вас нельзя обмануть, потому что нет никого, кроме вас: это ваша энергия, она исходит изнутри. Никто не дает ее вам, она в вас, вы сами дарите ее себе.

Но, чтобы это случилось, нужно создать определенные условия – нужна тишина, энергия должна течь спокойно, не должно быть никакого беспокойства. Вы ничего не делаете, просто сидите под деревом и неожиданно чувствуете себя счастливым. И это будет не удовольствие, это будет счастье, потому что теперь вы смотрите прямо на источник, ваш взгляд обращен в правильном направлении. Как только вы получите этот опыт, вы поймете, что ваш сексуальный партнер был лишь отражением, что вы просто отражались в нем или в ней. И вы тоже были зеркалом для другого. Вы помогали друг другу попасть в настоящее, двигаться от мыслей к состоянию чистого сознания.

Любое занятие будет вам нравиться, если оно может дать вам хотя бы одно счастливое мгновение. Может показаться, что счастье приходит к вам извне, но оно всегда рождается внутри. Снаружи может быть только зеркало. Когда внутреннее состояние счастья отражается снаружи, то подобное явление называется удовольствием. На самом деле мы стремимся к счастью, а не ищем удовольствий. Поэтому, пока вы не почувствуете себя счастливым, вы так и будете искать удовольствий. Потакание означает жажду удовольствий.

Каждый раз, когда вы испытываете удовольствие, начинайте медитировать. Когда вам хорошо, когда вы счастливы и наполнены радостью,

закрывайте глаза и смотрите внутрь. Ищите место, откуда берутся ваши чувства. Не упускайте такие моменты, они бесценны. Если вы не осознанны, то можете и дальше думать, что счастье приходит извне, однако это глубочайшее заблуждение.

Если вы осознанны, пребываете в медитации, если вы ищете настоящий источник, то рано или поздно вы осознаете, что счастье рождается внутри. Как только вы почувствуете, что счастье исходит изнутри, что оно уже в вас есть, вы перестанете потакать своим привычкам, и это станет вашим первым шагом на пути к состоянию, в котором вам нечего желать. Тогда вы не будете искать, вы не будете чего-то жаждать. Вам не нужно будет убивать свои желания, вам не нужно будет с ними бороться, вы просто обретете нечто гораздо более значимое. Желания перестанут играть такую огромную роль в вашей жизни. Они просто исчезнут.

Запомните: их не нужно убивать или уничтожать. Они сами испарятся. Вам они просто будут не нужны, потому что у вас появится великий источник, который будет привлекать вас с невероятной силой. Вся ваша энергия будет течь внутрь. Вы забудете о каких-либо желаниях.

Не нужно бороться. Если вы станете с ними бороться, вы проиграете. Представьте, что вы держите в руке несколько цветных камешков. И вдруг неподалеку вы видите бриллианты. Вы выбрасываете цветные камни, чтобы освободить место для бриллиантов. Вы не боретесь с камнями. Увидев бриллианты, вы просто выбрасываете цветные камни. В них больше нет смысла.

Желания должны потерять свой смысл. Если вы боретесь с ними, то их важность не уменьшается, а наоборот, борьба лишь делает их еще более значимыми. Они становятся для вас чрезвычайно важными. Те, кто борются с желаниями, помещают их в самый центр своего сознания. Если вы боретесь с сексом, то он становится вашей центральной темой. Вы уже ни о чем другом и думать не можете. Он становится вашей «занозой». Куда бы вы ни взглянули, вы всюду видите только секс.

Вам помогут лишь сознательные усилия. Необходимы осознанность и некоторые усилия. Усилия обязательно должны быть осознанными, потому что просто не бывает бессознательных усилий. Вы можете так натренироваться, что некоторые желания отпадут сами собой, вы даже не узнаете об этом.

Если вы не будете прилагать сознательных усилий, то ваша «кристаллизация» так никогда и не случится. Вам необходимо действовать, и действовать самим. Когда вы действуете сами, вы получаете определенную пользу. Без сознательных усилий ничего не будет! Вы можете быть идеальным священником, но если вы не осознаны, все, что вы делаете, бесполезно, ваш труд напрасен. Вы должны отвоевывать миллиметр за миллиметром, потому что для борьбы нужна осознанность. А чем чаще вы применяете осознанность на практике, тем осознаннее становитесь. Наступит такой момент, когда вы превратитесь в чистое сознание. Что же делать?

Каждый раз, когда вы испытываете удовольствие: занимаетесь ли сексом, наслаждаетесь ли вкусной едой, держите ли в руках много собственных денег, осознаете ли свою силу, – медитируйте. Попробуйте выяснить, где рождается наслаждение. Являетесь ли источником вы сами, или источник находится где-то вне вас? Если источник находится снаружи, то с вами не произойдет никакой трансформации, ваша зависимость от внешних обстоятельств так никуда и не денется.

К счастью, источник находится не где-то там, а внутри вас. Если вы будете медитировать, вы его обязательно найдете. Каждое мгновение он пульсирует внутри, он стучится и говорит: «Я здесь. Вот он я!» Как только вы почувствуете, что он внутри в каждый момент времени, как только вы осознаете, что сами создаете ситуации, которые, казалось бы, приносят вам удовольствие, вы сможете испытывать счастье и без внешних причин. Вы обретете независимость

от всех и вся: от еды, от секса, от ощущения силы, от всего. Вы станете самодостаточны. Как только вы познаете чувство самодостаточности, вам больше не нужно будет искать удовольствий. Ум жаждет удовольствий, но подобный ум исчезнет.

Это не значит, что вы перестанете наслаждаться вкусной едой. Вы станете испытывать еще больше удовольствия. Но теперь еда не будет источником вашего счастья. Вы перестанете зависеть от еды, она больше не будет вашим наваждением.

Это не значит, что вы перестанете наслаждаться сексом. Вы станете испытывать еще больше удовольствия. Теперь секс станет для вас игрой, праздником. Вы больше не зависите от него, он больше не является источником. Как только к подобному осознанию придут оба любовника, к осознанию того, что не другой партнер является источником счастья, а каждый из них сам по себе обладает своим собственным источником, они перестанут бороться друг с другом. Впервые они начнут друг друга любить.

Вы не можете любить человека, от которого зависите. Вы будете ненавидеть его, потому что он создает вашу зависимость. Без него вы несчастны. Ключ от вашего счастья в его руках, а тот, у кого ключ от вашего счастья, подобен тюремщику. Любовники борются друг с другом, потому что думают, что ключ от счастья находится у другого. Только он может сделать меня счастливой или несчастной. Когда же вы осознаете, что сами являетесь источником своего счастья, а источником счастья другого является он сам, вы сможете поделиться своим счастьем, а это совсем другое дело. Вы больше не зависите друг от друга. Вы можете делиться. Вы можете праздновать. Именно это и означает любовь: совместное празднование, желание поделиться друг с другом, а не отчаянные попытки получить что-то от другого или стремление его эксплуатировать.

Эксплуатация, использование не может быть любовью, потому что, когда вы используете кого-то, он перестает быть человеком и превращается в средство для вашего удовлетворения. Любой, кого вы станете использовать, будет ненавидеть вас. Любовники ненавидят друг друга, потому что постоянно используют друг друга, и любовь, которая должна была бы стать глубочайшим экстазом, превращается в невыносимый ад. Но как только вы поймете, что сами являетесь источником счастья и никто другой, то сможете свободно делиться своим счастьем, от этого его не станет меньше. Тогда другой перестанет быть вашим врагом, вашим самым близким врагом. Впервые между вами возникнет дружба, вы сможете наслаждаться всем на свете.

Вы можете наслаждаться только тогда, когда вы свободны. Только независимый человек способен испытывать удовольствие. Человек, который сходит с ума по еде, для которого еда стала наваждением, не может ею наслаждаться. Он может только набивать желудок, но не чувствовать ее вкуса. Его еда – это насилие. Он подобен убийце, он убивает еду, он ее уничтожает. И влюбленный, которому кажется, что его счастье зависит от того, кого он любит, тоже борется, пытается обладать другим, пытается его убить, уничтожить. Вы сможете получать наслаждение от чего бы то ни было только тогда, когда поймете, что источник вашего счастья находится внутри вас. Тогда вся ваша жизнь превратится в игру, вы сможете наслаждаться каждым ее мгновением. Вы научитесь праздновать, вы будете тотальны в своем праздновании.

Это первый шаг, первое усилие. Прикладывая осознанные усилия, вы научитесь пребывать в состоянии, когда вам нечего желать. Но Патанджали говорит о том, что это всего лишь первый шаг, потому что даже усилия, даже сознание не хорошо, потому что это означает своего рода борьбу, скрытую борьбу, которая все же происходит.

Вторым шагом должна стать *вайрагья*, последнее состояние, в котором у вас отсутствуют какие-либо желания.

***Исчезновение любых желаний происходит благодаря познанию самой глубинной природы пуруши, своего истинного «Я».***

Во-первых, вам необходимо осознать, что вы сами являетесь источником собственного счастья, которое есть в вашей жизни. Во-вторых, вы должны познать природу своего истинного «Я», ощутить свою целостность.

Первое: вы – источник. Второе: каков этот источник? Для начала достаточно осознать себя источником. И затем понять, каков этот источник во всей его полноте, что такое *пуруша*, ваше истинное «Я»: кто есть я во всей своей полноте?

Как только вы познаете, каков он, ваш источник, вы будете знать все. Вы познаете все-ленную внутри вас, а не только счастье. Тогда все сущее будет находиться внутри вас. Тогда вы станете источником, истинным источником. Тогда вы станете центром.

Как только вы станете центром существования, как только вы поймете, что вы и есть центр существования, все ваши несчастья испарятся. И тогда состояние, в котором вы достигли всего и вам нечего желать, будет приходить спонтанно. Вы обретете *сахай*. Без усилий, без стремлений, вам не нужно будет поддерживать это состояние. Теперь это и есть вы, теперь это ваша природа. Вы не притягиваете ее и не отталкиваете. Теперь нет того «Я», которое могло бы притягивать или отталкивать.

Запомните: борьба порождает эго. Если вы боретесь с внешним миром, вы создаете великое эго: я – тот, у кого есть деньги, я – святой, я – мудрец, но я все еще продолжаю бороться. Поэтому на свете живут набожные эгоисты, у которых очень тонкое эго. Они даже могут быть священниками, не живущими в этом мире. Они и не живут в этом мире, они живут в другом мире. Но все же они продолжают бороться. Они чего-то достигают, а достижение обладает слабой тенью «Я».

Второй шаг и последний – это отсутствие желаний. Для Патанджали это полное исчезновение эго. Остается лишь природный естественный поток. Нет никакого «Я», нет никаких сознательных усилий. Это не значит, что вы потеряете сознание, наоборот: ваше сознание станет совершенным, но вам не нужно будет прикладывать усилий, чтобы быть осознанным. Не будет никакого самосознания, а только чистое сознание. Вы научитесь принимать себя и существование такими, какие вы есть.

Полное, тотальное принятие – вот что имел в виду Лао-цзы, когда говорил о дао, о реке, текущей по направлению к морю. Ей не нужны усилия, она не спешит достичь моря. Даже если она никогда не попадет в море, это ее не расстроит. Даже если она дотечет до моря лишь через миллион лет, ее это не беспокоит. С ней все в порядке. Река просто течет, потому что течение – это ее природа. Чтобы течь, ей не нужно прикладывать никаких усилий. Она просто течет и течет.

Когда вы впервые осознаете свои желания и начнете за ними наблюдать, вы будете прилагать усилия, едва заметные усилия. Даже первый шаг – это тонкие, едва заметные усилия. Вы начнете практиковать осознанность. Где рождается мое счастье? Вам придется делать что-то, и ваши действия породят эго. Вот почему Патанджали говорит, что это только начало. Вы должны помнить о том, что это еще не конец. В конце ваши желания исчезнут, исчезнете и вы сами. Останется только внутреннее существо в своем потоке.

## **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.