

ОШО

# КНИГА ТАЙН

Наука медитации

Часть 1



*Ошо*  
**OSHO**

**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Книга Тайн. Наука**  
**медитации. Часть 1**  
Серия «Книга Тайн», книга 1  
Серия «Путь мистика»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8609204](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609204)*  
*Ошо. Книга тайн. Наука медитации. Часть 1: ИГ «Весь»; Санкт-*  
*Петербург; 2013*  
*ISBN 978-5-9573-0344-2*

**Аннотация**

Вы держите в руках первую часть древнейшего тантрического трактата, содержащего 112 медитационных техник Вигьяны Бхайравы Тантры, которые, согласно преданию, бог Шива изложил своей супруге Дэви более пяти тысяч лет назад. Само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает способ выхода за пределы сознания. Вигьяна значит «сознание», Бхайрава – «состояние за пределами сознания», а Тантра – «метод». Мудрость этих техник такова, что в них учтены все возможные типы людей и их психологические особенности, поэтому каждый без исключения человек сможет найти здесь медитации, которые ему подходят: упражнения, связанные с дыханием, направленные

на центрирование, внимание, чувствительность, стоп-техники и т. д.

И, конечно, самое главное достояние этой книги – ответы на вопросы учеников и комментарии Ошо, который подробно и исчерпывающе объясняет каждый метод, благодаря чему скрытый смысл поэтичных и загадочных высказываний Шивы становится понятным современным людям и может стать для них началом новой жизни.

В этот том вошли первые двадцать из восьмидесяти глав.

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Глава 1. Мир тантры                    | 6   |
| Глава 2. Борьба и принятие             | 43  |
| Глава 3. Дыхание – мост во вселенную   | 79  |
| Глава 4. Уловки ума                    | 115 |
| Глава 5. Пять техник на внимательность | 150 |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 180 |

# Ошо

## Книга тайн. Наука медитации. Часть 1

*Эти сто двенадцать методов медитации  
представляют собой целую науку  
трансформирования ума.  
ОШО*

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

*Все права защищены.*

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

# Глава 1. Мир тантры

Сутра:

Дэви спрашивает:

О Шива, что есть твоя суть?

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Каково ее семя, начало всего?

Кто направляет колесо мироздания?

Что есть эта жизнь – внутри всякой формы и  
превыше всех форм?

Как войти в нее целиком, преступив пределы  
пространства и времени, названий и описаний?

Да разрешатся мои сомнения!

Несколько вступительных замечаний. Прежде всего, мир Вигьяны Бхайравы Тантры – мир не интеллектуальный, мир не философский. Доктрины в нем бессмысленны. Этот мир определяется методом, техникой; в нем нет места принципам. Само слово «тантра» означает «техника», «метод», «путь». Так что имейте в виду: в тантре нет никакой философии. Тантра не занимается интеллектуальными проблемами и исследованиями. В основе всего ее поиска лежит не «почему», но «как»; не «что есть истина», но «как достичь истины».

Тантра значит «техника», и этот трактат – научный трактат. Наука не спрашивает «почему», наука спрашивает

«как»; в этом принципиальная разница между философией и наукой. Философия говорит: «Существование существует – почему?» Наука говорит: «Существование существует – как?» А когда задаешься вопросом «как», важным становится метод, техника. Теории теряют смысл; в центре оказывается опыт.

Тантра – это наука, тантра не философия. Понять философию легко, потому что для ее понимания требуется только интеллект. Если вам понятен язык, если вам понятна концепция, вы сможете понять и философию. При этом не нужно изменять себя; трансформации не требуется. Ничего в себе не меняя, вы сможете понять философию – но не тантру.

Здесь же потребуется перемена в самом себе... или, скорее, мутация. Тантру нельзя понять, не изменив себя, потому что тантра – это не интеллектуальное построение, но опыт; и этот опыт к вам не придет, пока вы не станете восприимчивы, уязвимы, пока не будете к этому опыту готовы.

Философия апеллирует к уму – достаточно только головы; участвовать целиком, участвовать тотально не обязательно. Тантра же требует полного, всецелого, безраздельного участия – тотальности. Тантра бросает более глубокий вызов. В нее можно войти только целиком, она недоступна частичному постижению. Чтобы ее воспринять, требуется совершенно другой ум, другой подход, другой метод. Поэтому Дэви задает вопросы, которые кажутся философскими. Тантра начинается с вопросов Дэви. На все вопросы могут быть даны

философские ответы.

На самом деле, к любому вопросу можно подойти с двух сторон: философски или тотально, интеллектуально или сущностно. Например, если кто-нибудь спрашивает: «Что такое любовь?» – можно подойти к этому вопросу философски: начать рассуждать, развивать теории, представлять аргументы в пользу той или иной гипотезы. Можно создать систему, доктрину, даже не пережив самой любви.

Для создания доктрины не требуется опыта. Более того, чем меньше вы знаете, тем лучше, потому что тогда вы сможете выдвинуть систему без колебаний. Только слепой легко даст определение, что такое свет. Когда ничего не знаешь, это придает храбрости. Невежество всегда дерзко; знание колеблется. Но чем больше вы знаете, тем более чувствуете, что почва ускользает из-под ног. Чем больше вы знаете, тем острее чувствуете собственное невежество... И те, кто действительно мудр, – они становятся невежественными. Они становятся простыми как дети, простыми как идиоты.

Чем меньше вы знаете, тем лучше. Очень легко быть философом, догматиком, приверженцем доктрин. Очень легко справиться с проблемой интеллектуально. Но подойти к проблеме сущностно – не просто думать о ней, но прожить, почувствовать ее, позволить ей себя трансформировать – трудно. Другими словами: чтобы знать, что такое любовь, нужно любить. Это опасно, потому что вы не останетесь прежним. Опыт вас изменит. Как только вы окунетесь в любовь, вы ста-



нете другим человеком. И после этого вы не сможете узнать своего лица – оно будет не тем, которое вы знали раньше. Непрерывность разорвана. Возник промежуток: старый человек умер, и появился новый. Именно это подразумевается под выражением «родиться заново» – стать дваждырожденным.

Тантра не философствует – она экзистенциальна. Конечно, Дэви задает вопросы, которые кажутся философскими, но Шива не дает на них философских ответов. Это лучше понять с самого начала; иначе покажется странным, что Шива не отвечает на вопросы. Ни на один из заданных Дэви вопросов Шива не отвечает. И в то же время он отвечает! Более того: только он и никто другой дал ответ на вопросы – но на совершенно ином уровне.

Дэви спрашивает: «Что есть твоя суть, о мой господь, о возлюбленный?» Он не дает ответа. Вместо этого он дает технику. И если Дэви выполнит эту технику, она узнает. Ответ косвенный; прямого ответа нет. Шива не говорит: «Вот кто я такой...» Он дает технику – сделай, и узнаешь.

В тантре знанием является действие, и другого знания не существует. Вы не получите ответа, иначе как совершив действие, изменив себя, найдя новый угол зрения, новый угол видения, переместившись в совершенно иное измерение, нежели интеллектуальное. Ответы могут быть даны, но все они будут ложью. Все философии лгут. Вы задаете вопрос, философия дает ответ. Он вас удовлетворяет или не

удовлетворяет. Если он вас удовлетворяет, вы становитесь приверженцем этой философии, но остаетесь прежним человеком. Если ответ вас не удовлетворяет, вы продолжаете искать другую философию, чтобы стать ее приверженцем. Но сами вы остаетесь прежним; ничто вас не затронуло, вы не изменились.

Поэтому не играет никакой роли, индуист вы или мусульманин, христианин или джайн. Реальный человек, находящийся по ту сторону индуистского, мусульманского или христианского фасада, один и тот же. Рознятся только слова, одежда. Человек, ходит ли он в церковь, в храм или в мечеть, все тот же самый. Рознятся только лица, причем это ложные лица – маски. За масками вы найдете все того же человека: тот же гнев, ту же агрессивность, то же насилие, ту же жадность, ту же сексуальность – все то же самое. Отличается ли мусульманская сексуальность от индуистской сексуальности? Или христианское насилие от индуистского насилия? Они одинаковы! Реальность одна и та же; различается только одежда.

Тантра не занимается одеждой, тантра занимается вами. Когда вы задаете вопрос, он показывает, где вы находитесь. И он также показывает, что, где бы вы ни находились, вы не способны видеть; именно поэтому и возник вопрос. Слепой спрашивает: «Что такое свет?» – и философия начинает объяснять, что такое свет. Тантра же делает только один вывод: если человек спрашивает, что такое свет, это говорит о том,

что он слеп. Тантра пытается излечить этого человека от слепоты, изменить его, сделать так, чтобы он смог видеть. Тантра не станет объяснять, что такое свет. Тантра объяснит, как прозреть, как прийти к видению, как сделать глаза зрячими. Когда появится зрение, придет и ответ. Тантра не даст вам ответа; тантра даст технику, способную привести к ответу.

Конечно, такого рода ответ не будет интеллектуальным. Когда вы рассказываете слепому о свете, это интеллектуальный подход. Но когда сам слепой приобретает способность видеть, это подход сущностный. Вот что я имею в виду, когда называю тантру экзистенциальной. Шива не отвечает на вопросы Дэви и в то же время отвечает – это первое.

Второе: это совершенно другой язык. Прежде чем мы к нему обратимся, вы должны кое-что о нем узнать. Все трактаты тантры состоят из диалогов Шивы и Дэви. Дэви задает вопросы, Шива отвечает. Так начинаются все трактаты тантры. Почему? Почему используется такой метод? Это весьма существенно: диалог происходит не между учителем и учеником, диалог происходит между влюбленными. И таким способом тантра указывает нечто очень важное: самые глубокие учения могут быть переданы только в любви и только между влюбленными – учеником и мастером. Ученик и мастер должны стать влюбленными, глубоко влюбленными. Только тогда может быть выражено высшее, запредельное.

Итак, этот язык – язык любви; ученик должен быть в состоянии любви. Но этого недостаточно, потому что любить

друг друга могут и друзья. Тантра говорит: ученик становится воплощенной восприимчивостью; то есть ученик должен прийти в состояние женственной восприимчивости, только тогда нечто становится возможным. Не нужно быть женщиной, чтобы быть учеником; но нужно быть в женственном состоянии восприимчивости. Дэви, задающая вопросы, символизирует женственное состояние спрашивающего. Почему так важно женственное состояние?

Мужчина и женщина отличаются друг от друга не только физически, они отличаются психологически. Пол состоит не только в различии тел; это также и различие психологий. Женственный ум подразумевает восприимчивость – безраздельную восприимчивость, самоотречение, любовь. Ученику необходима женственная психология; иначе он не сможет учиться. Вы можете задать вопрос, но если вы не открыты, вам нельзя будет ответить. Вы можете задать вопрос и оставаться закрытым. Тогда ответ не сможет в вас проникнуть. Ваши двери закрыты; вы мертвы. Вы не открыты.

Женственная восприимчивость означает глубокую внутреннюю восприимчивость, подобную восприимчивости матки, лона женщины, когда вы способны принимать в себя. Но не только это: подразумевается гораздо большее. Женщина не просто принимает; принимаемое тут же становится частью ее тела. Женщина принимает ребенка: она зачинает; и, как только происходит зачатие, ребенок становится частью ее тела. Он не инороден, не отчужден. Он впитан, вобран.

Теперь ребенок будет жить не как нечто добавленное к матери, но как сама ее часть, как сама мать. Женское тело не просто принимает ребенка: оно становится творческим – ребенок начинает расти.

Ученику необходима восприимчивость, подобная восприимчивости чрева женщины. Ничто принимаемое не должно накапливаться как мертвое знание. Принимаемое должно расти внутри, должно стать кровью и плотью. Оно должно стать вашей неотъемлемой частью, сразу... – и расти! И этот рост изменит, трансформирует вас, воспринявшего. Вот почему тантра прибегает к такому средству. Каждый трактат начинается с того, что Дэви задает вопрос и Шива отвечает. Дэви – возлюбленная Шивы, его женственная часть.

И еще одно... Современная психология, в особенности глубинная психология, утверждает, что каждый человек – одновременно и мужчина, и женщина. Никто не является исключительно мужчиной или исключительно женщиной; каждый человек обоепол. В каждом представлены и мужской, и женский пол. На Западе к этому открытию пришли совсем недавно, но в тантре оно тысячи лет было одной из ключевых концепций. Наверное, вы видели изображения Шивы в виде ардханаришвар – наполовину мужчины, наполовину женщины. Во всей истории человечества нет другой подобной концепции. Шива изображается наполовину мужчиной, наполовину женщиной.

Так что Дэви не просто возлюбленная Шивы; она его вто-

рая половина. А высшие учения, эзотерические методы могут быть переданы только в том случае, если ученик становится второй половиной мастера. Когда вы становитесь с ним одним целым, нет места сомнению. Когда вы с мастером становитесь едины – тотально едины, глубоко едины – нет места спору, нет места логике, нет ничего рассудочного. Ученик просто впитывает; ученик становится лоном. И тогда учение начинает в нем расти и изменяет его.

Вот почему Тантра написана на языке любви. Нужно еще понять некоторые вещи о языке любви. Есть два языка – язык логики и язык любви. Они различаются в самой своей основе.

Логический язык агрессивный, спорящий, насильственный. Если я пользуюсь логическим языком, я веду себя агрессивно в отношении вашего ума. Я пытаюсь вас переубедить, навязать свою точку зрения, сделать вас марионеткой. Мои доводы «правильны», а вы «неправы». Логический язык эгоцентричен: «Я прав, ты неправ, и я должен доказать, что я прав, а ты неправ». Меня интересует не вы; меня интересует мое собственное эго. Мое эго всегда «право».

Язык любви – совершенно другой. Меня интересует не эго, меня интересует вы. Я заинтересован не в том, чтобы что-то доказать, укрепить свое эго, а в том, чтобы помочь вам. Мною движет сострадание, желание помочь вам расти, помочь вам пережить трансформацию, помочь вам родиться заново.

Во-вторых, логика всегда интеллектуальна. В логике важны концепции и принципы, в логике важны аргументы. В языке любви не так существенно, что именно сказано; важнее то, как сказано. Вместилище, слово, не столь важно; важнее содержимое, сообщаемое. Происходит разговор сердца с сердцем, а не спор ума с умом. Это не дискуссия, но доверительное общение.

Так что это редкая ситуация: Дэви задает вопросы, сидя у Шивы на коленях, и Шива отвечает. Это диалог любви, без всякой борьбы мнений и противоречий, – Шива как будто разговаривает сам с собой. Почему так важна любовь, язык любви? Потому что, если вы любите своего мастера любовью влюбленного, меняется весь гештальт; все становится иначе. Тогда вы не слушаете его слов – вы пьете от него. Тогда слова ничего не значат. Гораздо более значимым становится молчание между словами. То, что говорит мастер, может иметь смысл, может его не иметь... но главное – в его глазах, в его жестах, в его сострадании, в его любви.

Вот почему в тантре применяется определенный прием, определенная структура. Каждый трактат начинается с того, что Дэви задает вопросы и Шива отвечает. Нет никакой дискуссии, никакой напрасной траты слов; только факты в самой простой констатации, лаконичные, как телеграммные сообщения, – передаваемые лишь для того, чтобы ими поделиться, без намерения убеждать или доказывать.

Если вы придете к Шиве с закрытым умом и зададите во-

прос, он не станет отвечать таким образом: сначала нужно будет разрушить вашу закрытость. Тогда ему придется быть агрессивным – нужно будет разрушить ваши предрассудки, ваши предубеждения. Пока вы не очиститесь полностью от своего прошлого, вам ничего нельзя дать. Но с Дэви, его возлюбленной и спутницей, все не так; у Дэви нет прошлого.

Помните: когда вы глубоко любите, ум прекращает существовать. Прошлого нет; есть только миг настоящего, и он становится всем. Когда вы любите, настоящее – единственное время, и нет ничего, кроме настоящего; нет ни прошлого, ни будущего. Дэви полностью открыта. Нет никаких защит, никакого противостояния – устранять, разрушать нечего. Почва готова, остается лишь бросить семя... – и почва не только готова, но ждет, рада принять семя, просит, чтобы ее засеяли.

Поэтому слова, которые мы будем обсуждать, так лаконичны. Это просто сутры, но каждая сутра, каждое лаконичное сообщение, передаваемое Шивой, стоит всех Вед, Библии и Корана вместе взятых. Каждое отдельное предложение может стать основой великого священного писания. Писания логичны: в них что-то провозглашается, отстаивается, обосновывается. Здесь же никакого обоснования нет – лишь простые слова любви.

В-третьих, само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает «техника выхода за пределы сознания». Вигьяна значит «сознание», бхайрава – «состояние за пределами со-



знания», tantra значит «метод»: метод выхода за пределы сознания. Это высшая доктрина – в ней нет никакой доктрины. Мы бессознательны, и все религиозные учения озабочены тем, как выйти из бессознательности и достичь сознательности. Кришнамурти, дзен, например, – все они озабочены тем, как обрести больше сознания, поскольку мы так бессознательны. Как быть более осознанными, бдительными? Как от бессознательности перейти к сознанию?

Но tantra говорит, что это двойственность – бессознательное и сознательное. Если вы переходите от бессознательности к сознанию, вы переходите из одной двойственности в другую. Выйдите за пределы обеих! Не выйдя за пределы всех двойственностей, вы никогда не сможете достичь высшего, поэтому не будьте ни бессознательными, ни сознательными; просто выйдите за пределы, просто будьте. Будьте ни сознательными, ни бессознательными – просто будьте! А это за пределами йоги, за пределами дзен, за пределами всех учений.

«Вигьяна» значит «сознание»; а «бхайрава» – это особый термин, который в тантре обозначает человека, вышедшего за пределы. Поэтому Шива известен как Бхайрава, и Дэви известна как Бхайрави – те, кто вышел за пределы двойственности.

В диапазоне нашего опыта только любовь может дать некоторое представление об этом. Вот почему любовь служит главным средством передачи тантрической мудрости.

Можно сказать, что в пределах нашего опыта только любовь выходит за пределы двойственности. Когда двое людей любят друг друга, то чем глубже они окунаются в любовь, тем все меньше и меньше они остаются двумя, и тем больше и больше становятся одним. И наступает такой предельный момент, когда их двое только по видимости. Внутренне они составляют одно целое; они превзошли двойственность.

Только в этом свете приобретают смысл слова Иисуса: «Бог есть любовь»; никакого другого смысла в них нет. В диапазоне нашего опыта любовь ближе всего к божественному. Суть не в том, что Бог всех любит, как обычно толкуют христиане: Бог любит вас отеческой любовью... Вздор! «Бог есть любовь» – это тантрическое утверждение. Оно означает, что любовь – единственная в рамках нашего опыта реальность, вплотную приближающаяся к Богу, к божественному. Почему? Потому что в любви переживается единство. Два тела, как и прежде, остаются двумя телами, но нечто за пределами тел сливается и становится одним.

Именно поэтому секс обладает над человеком такой властью. За ним стоит настоящее стремление человека: стремление к единству – но это единство никак не связано с сексом. В сексе два тела испытывают лишь обманчивое чувство, что они становятся одним, на самом деле они не одно целое, они только соединены друг с другом. Но на мгновение два тела забывают себя друг в друге, и возникает ощущение определенного физического единства. В стремлении к сексу

нет ничего плохого, опасно только на нем останавливаться. Это стремление указывает на более глубокую жажду – жажду единства.

В любви, на более высоком плане, внутреннее существо входит в другого и сливается с ним, и возникает чувство единства. Двойственность растворяется. Только в такой недвойственной любви мы можем получить проблеск состояния, в котором пребывает Бхайрава. Можно сказать, что состояние Бхайравы – это абсолютная любовь, любовь без возврата; с вершины такой любви нельзя упасть. Бхайрава постоянно пребывает на этой вершине.

Мы сделали жилищем Шивы гору Кайлаш. Это только символ – самая высокая из вершин, самая священная из вершин. Мы сделали ее жилищем Шивы. Мы можем взойти к этой вершине, но вынуждены будем снова с нее спуститься; она не может стать нашим жилищем. Мы можем совершить к ней паломничество... Наше восхождение будет тиртхаятрой – паломничеством, путешествием. Мы можем на мгновение коснуться высочайшей из вершин, но потом снова придется вернуться.

В любви случается это священное паломничество – но не со всеми, потому что почти никто не идет дальше секса. Мы живем в долине, в темной долине. Иногда кто-то поднимается на вершину любви, но сразу же падает, потому что она так головокружительна. Она так высоко, а вы так низко – трудно жить на вершине. Те, кто любил, знают, как трудно

оставаться в любви постоянно. Из любви приходится снова и снова возвращаться. Для Шивы это постоянное место обитания. Он остается в любви всегда; любовь — его дом.

Бхайрава живет в любви; это его жилище. Говоря, что это его жилище, я имею в виду, что он даже не осознает любовь — потому что, если вы живете на вершине горы Кайлаш, вы не осознаете, что это гора Кайлаш, что это вершина. Вершина превращается в обычную землю. Шива не осознает любовь. Мы осознаем любовь, потому что живем в нелюбви. И по контрасту мы чувствуем любовь. Шива и есть любовь. Состояние Бхайравы означает, что человек стал любовью, а не любящим; он стал любовью, он живет на вершине. Вершина стала его жилищем.

Как сделать достижимой эту высочайшую из вершин — вершину, которая за пределами двойственности, за пределами бессознательности, за пределами сознания, за пределами тела и души, за пределами мира и так называемой мокши, освобождения? Как достичь этой вершины? Методом, средством для этого служит тантра. Но понять тантру, в силу ее чисто технического свойства, будет трудно. Сначала давайте поймем вопросы, поймем, о чем спрашивает Дэви.

О Шива, что есть твоя суть?

Почему возник такой вопрос? Вы тоже можете задать подобный вопрос, но он не будет нести того же смысла. Попробуйте понять, почему Дэви спрашивает: что есть твоя суть? Дэви глубоко любит. В глубокой любви человек впер-

вые сталкивается с внутренней реальностью. Тогда Шива – не форма, тогда Шива – не тело. Когда вы глубоко любите, тело возлюбленного растворяется, исчезает. Форма рассеивается, и открывается внеформенное. Вы оказываетесь лицом к лицу с бездной. Поэтому мы так боимся любви. Мы можем принять тело, мы можем принять лицо, мы можем принять форму, но нам страшно смотреть в бездну.

Если вы кого-то любите, если вы любите по-настоящему, рано или поздно тело рассеется. В какое-то мгновение кульминации, крещендо форма рассеется, и сквозь возлюбленного вы войдете во внеформенное. Вот чего мы так боимся – этого падения в бездонную пропасть. И этот вопрос задан не просто из любопытства:

О Шива, что есть твоя суть?

Наверное, вначале Дэви любила Шиву как форму. С этого все начинается. Наверное, вначале она любила Шиву как мужчину, но теперь, когда любовь выросла и расцвела, когда любовь достигла зрелости, мужчина исчез. Он стал внеформенным. Теперь его больше нет.

О Шива, что есть твоя суть?

Это вопрос, заданный в чрезвычайно интенсивный миг любви. А когда возникают вопросы, каждый из них окрашивается тем состоянием ума, в котором он задан.

Итак, создайте в уме ситуацию, атмосферу того вопроса. Дэви, должно быть, в растерянности: Шива исчез. Когда лю-

бовь достигает кульминации, возлюбленный исчезает. Почему это происходит? Это происходит потому, что на самом деле каждый внеформен. Вы – не тело. Вы жизнедействуете как тело, живете как тело, но вы – не тело. Когда мы видим кого-то снаружи, этот человек кажется телом. Но любовь проникает внутрь. Тогда мы не видим человека снаружи. Любовь способна видеть человека таким, как сам человек видит себя изнутри. Тогда форма исчезает.

Когда дзэнский монах Риндзай достиг просветления, первым делом он спросил:

– Где мое тело? Куда девалось мое тело?

И он начал поиски. Он созвал учеников и сказал:

– Пойдите и поищите, куда девалось мое тело. Я потерял тело.

Он вошел во внеформенное. Вы – тоже внеформенное существование, но вы знаете себя не прямо, а только посредством глаз других людей. Вы знаете себя в отражении зеркала. Как-нибудь, глядя в зеркало, закройте глаза и подумайте... помедитируйте: если бы зеркала не было, как бы вы могли узнать свое лицо? Если бы зеркала не было, не было бы и лица. У вас нет лиц; лица вам придают зеркала. Представьте себе мир, в котором нет зеркал. Вы одни – нет ни одного зеркала, и даже ничьи глаза не могут послужить вам зеркалом. Вы одни на необитаемом острове; нет ничего, что могло бы вас отражать. Будет ли тогда у вас лицо? Будет ли у вас тело? Их не будет. У вас их просто нет. Мы знаем себя только че-

рез посредство других, а другие могут знать лишь внешнюю форму. Вот почему мы отождествляемся с формой.

Другой дзэнский мистик, Якудзю, часто говорил ученикам:

– Если в медитации вы потеряли голову, немедленно приходите ко мне. Когда потеряете голову, сразу же приходите ко мне. Если вы вдруг почувствуете, что головы нет, не бойтесь; тут же приходите ко мне. Это подходящий момент, тогда вас можно будет чему-то научить.

Пока голова есть, никакое учение невозможно. Голова всегда вмешивается.

Дэви спрашивает Шиву:

О Шива, что есть твоя суть?

Кто ты? Форма исчезла; поэтому возник этот вопрос. В любви вы входите в другого, как входит в себя он сам. И вы не то чтобы получаете ответ – вы сливаетесь в одно и впервые узнаете бездну – внеформенное присутствие.

Вот почему за века, за многие-многие века, не было создано никаких скульптур, никаких изображений Шивы. Есть только шивалинга, символ. Шивалинга – это просто внеформенная форма. Когда вы кого-то любите, когда вы в кого-то входите, он становится лишь сияющим присутствием. Шивалинга – это просто сияющее присутствие, аура света.

Вот почему Дэви спрашивает: что есть твоя суть?

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Мы знаем эту вселенную, но не знаем, что это мир, полный чудес. Об этом знают дети, знают влюбленные. Иногда знают поэты и сумасшедшие. Мы не знаем, что этот мир бесконечно чудесен. В нашей жизни все просто повторяется – нет ничего удивительного, никакой поэзии, лишь скучная проза. Ничто не рождает в нас песню; ничто не рождает в нас танец; ничто не пробуждает внутри нас поэзию. Вся вселенная кажется механической. Но дети смотрят на мир полными удивления глазами. А если глаза готовы бесконечно удивляться чуду мира, они видят мир бесконечных чудес.

В любви вы снова становитесь как дети. Иисус говорит: «Только те, кто подобен детям, войдут в мое божественное царство». Почему? Потому что, если вселенная не является для вас чудом, вы не можете быть религиозными. Если вселенная объяснима, вы принимаете научный подход. Тогда вселенная – либо познанное, либо непознанное; но то, что не познано сегодня, может быть познано завтра; нет ничего непознаваемого. Только в том случае, когда глаза умеют удивляться чуду мира, вселенная становится непознаваемой, становится тайной.

Дэви говорит:

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Внезапно происходит скачок от личного вопроса к очень безличному. Она спрашивала: что есть твоя суть? А потом вдруг:



Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Когда форма исчезает, возлюбленный становится вселенной, внеформенным, бесконечным. Дэви вдруг осознает, что задает вопрос не о Шиве; она задает вопрос обо всей вселенной. Теперь Шива стал всей вселенной. Теперь внутри него движутся все звезды, и весь небесный свод, все космическое пространство содержится внутри него. Теперь он стал величайшим объемлющим фактором – «великим всеобъемлющим». Карл Густав Юнг определил Бога как «великий всеобъемлющий».

Когда вы входите в любовь, в глубокий, интимный мир любви, человек исчезает, форма исчезает, и возлюбленный становится просто дверью во вселенную. Ваше любопытство может быть чисто научным – в таком случае вам следует ограничиться логикой. Тогда вы не должны думать о внеформенном. Тогда остерегайтесь внеформенного, довольствуйтесь формой. Наука всегда имеет дело с формой. Если научному уму предложить нечто внеформенное, он отольет его в форму – без формы научный ум не найдет никакого смысла. Сначала придайте форму, определенную форму – только тогда может начаться исследование.

В любви же, если есть форма, она теряет все границы. Форма рассеивается! Когда вещи утрачивают форму, становятся зыбкими, и их границы стираются, когда все вещи взаимопроникают друг в друга, и вся вселенная становится единством – только тогда эта вселенная превращается в мир

бесконечных чудес.

Каково ее семя, начало всего?

Дэви идет дальше. После вопроса о вселенной она продолжает:

Каково ее семя, начало всего?

Эта внеформенная, полная чудес вселенная – откуда она произошла? Откуда берет свое начало? Или у нее нет начала? Что является семенем?

Кто направляет колесо мироздания?

...спрашивает Дэви. Это колесо вращается и вращается – непрерывное изменение, бесконечно струящийся поток. Но кто его направляет – кто вращает и уравнивает это колесо? Где его ось, центр, неподвижный центр?

Дэви не останавливается, чтобы дождаться ответа. Она продолжает спрашивать, как будто ни к кому не обращаясь, как будто разговаривая с собой.

Что есть эта жизнь – внутри всякой формы и превыше всех форм?

Как войти в нее целиком, преступив пределы пространства и времени, названий и описаний?

Да разрешатся мои сомнения!

Особый акцент делается не на вопросах, а на сомнениях:

Да разрешатся мои сомнения!

Это очень существенно. Когда вы задаете интеллектуальный вопрос, вы ждете определенного ответа, который бы разрешил вашу проблему. Но Дэви говорит:

Да разрешатся мои сомнения!

На самом деле, она просит не ответов. Она просит о трансформации ума – потому что сомневающийся ум, какие бы ответы ему ни давались, будет продолжать сомневаться. Обратите внимание: сомневающийся ум останется сомневающимся. Ответы ничего не изменят. Если я дам вам ответ, а ваш ум полон сомнений, вы усомнитесь в этом ответе. Если я дам вам другой ответ, вы усомнитесь и в другом ответе. Ваш ум склонен сомневаться. Сомневающийся ум означает, что вы к чему угодно приставите вопросительный знак.

Значит, все ответы бесполезны. Допустим, вы меня спрашиваете, кто создал мир, и я говорю, что его создал «Х». Тогда вы обязательно спросите: «А кто создал „Х“?» Следовательно, главная задача не в том, чтобы ответить на вопросы. Главная задача в том, чтобы изменить сомневающийся ум, создать ум, который не сомневается, – то есть ум, полный доверия.

И Дэви говорит:

Да разрешатся мои сомнения!

И еще два или три замечания... Когда вы задаете вопрос, вас могут побуждать к этому разные причины. Одной из причин может быть то, что вы просто хотите подтверждения: вы

уже знаете ответ, ответ у вас заготовлен, и вы только хотите получить подтверждение тому, что ваш ответ правилен. Такой вопрос ложен, фальшив; это не вопрос. Возможно, вы задаете вопрос не потому, что готовы изменить себя, но только из любопытства.

Ум все время задает вопросы. В уме вопросы вырастают, как листья на дереве. Задавать вопросы – в самой природе ума. И он спрашивает и сомневается без конца. Не важно, чего касаются вопросы – ум способен создать вопрос из чего угодно. Ум – как токарный станок, предназначенный для вытачивания вопросов. Дайте ему что угодно, и он рассечет данное на части и создаст множество вопросов. Если на один вопрос будет получен ответ, ум создаст множество вопросов из этого ответа. Так продолжалось всю историю философии.

Бертран Рассел вспоминает, как в детстве он думал, что однажды, когда станет достаточно зрелым, чтобы понять всю философию, он получит ответы на все свои вопросы. Позднее, когда ему было восемьдесят лет, он заметил: «Теперь я могу сказать, что мои собственные вопросы по-прежнему, как и в детстве, остаются в силе. Ответов не пришло, но из всех философских теорий возникло много новых вопросов». И он говорит: «Когда я был молод, я думал, что философия – это поиск окончательных ответов. Теперь я не могу этого сказать. Философия – поиск нескончаемых вопросов».

Итак, каждый вопрос порождает один ответ и множество вопросов. Проблема – в самом сомневающемся уме. Дэви го-

ворит: «Не заботься о моих вопросах. Я задала много вопросов: кто ты на самом деле? Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес? Каково ее семя? Кто направляет колесо мироздания? Что такое жизнь, превосходящая формы? Как войти в нее целиком, поднявшись над временем и пространством? Но не заботься о моих вопросах – разреши мои сомнения. Я задаю эти вопросы, потому что они занимают мой ум. Я задаю их только для того, чтобы показать тебе, каков мой ум; но не обращай на вопросы внимания. Ответы не удовлетворят мою истинную потребность. Мне нужно другое: чтобы разрешились мои сомнения».

Но как можно разрешить сомнения? Подойдет ли для этого какой-то ответ? Есть ли такой ответ, который разрешит все ваши сомнения? Но сам ум и есть сомнение. Ум не сомневается, ум и есть сомнение! Пока ум не растворится, сомнения разрешить невозможно.

Шива отвечает. Ответами ему служат техники – самые старые, древние техники. Но их можно назвать также и самыми новыми, потому что к ним ничего нельзя добавить. Они исчерпывающи – всего сто двенадцать техник. В них учтены все возможности, все способы очищения ума, выхода за пределы ума. Ни одного метода нельзя добавить к ста двенадцати методам Шивы. Этой книге, «Вигьяне Бхайраве Тантре», пять тысяч лет. И добавить нечего; нет никакой возможности дополнения. Она исчерпывающая, полная; самая древняя и в то же время самая современная, самая но-

вая. Эти методы, старые, как сама земля, кажутся вечными – но, как капли росы до восхода солнца, они свежи и новы.

Эти сто двенадцать методов медитации составляют целую науку трансформации ума. Мы рассмотрим их один за другим. Сначала мы попытаемся воспринять их интеллектуально. Но используйте интеллект только как инструмент, не позволяйте ему руководить. Используйте его как инструмент для определенного понимания, но не допускайте, чтобы он начал создавать препятствия. Когда мы будем говорить об этих техниках, отложите в сторону все свои прежние знания, все сведения, которые вы накопили. Отложите их в сторону – это только пыль, скопившаяся на дороге.

Подойдите к этим техникам со свежим умом – конечно, пусть он будет бдительным, но не критическим. И не впадайте в заблуждение, что бдительность ума определяется его способностью оспаривать, приводить доводы. Это неверно: как только вы вовлекаетесь в дискуссию, вы тут же теряете осознанность, теряете бдительность. Вы больше не здесь.

Эти методы не принадлежат никакой религии. Учтите: они – не индуистские, точно так же как теория относительности не становится еврейской только потому, что ее создал Альберт Эйнштейн, а радио и телевидение не становятся христианскими... Никто не говорит: «Как ты можешь пользоваться электричеством? Ведь оно христианское, его изобрел христианский ум!» Наука не имеет отношения ни к расам, ни к религиям – а тантра научна. Имейте в виду: тан-

тра не относится к индуизму. Эти техники были изобретены индуистами, но сами техники – не индуистские. Поэтому в них не говорится ни о каких ритуалах. Храмы не нужны; вы сами по себе – вполне достаточный храм. Вы сами – лаборатория; весь эксперимент будет производиться у вас внутри. Не нужно ни во что верить.

Это не религия, это наука. Вера тут не нужна. Вам не нужно верить в Коран, Веды, или Будду, или Махавиру. Нет, верить ни во что не нужно. Достаточно просто смелости, чтобы экспериментировать, достаточно отваги – в этом вся красота. Эти техники может практиковать мусульманин, и он впервые узнает, что такое Коран. Их может практиковать индуист, и он впервые узнает, что такое Веды. Их может практиковать джайн или буддист; не нужно отказываться от своей религии. Тантра позволит вам реализоваться, кем бы вы ни были. Тантра поможет, каким бы ни был избранный вами путь.

Итак, запомните: тантра – это чистая наука. Индуист вы, мусульманин, парс или кто угодно другой, тантра никак не касается вашей религии. Тантра говорит, что религия – социальное явление. Исповедуйте любую религию, это несущественно. Но вы можете трансформировать себя, и эта трансформация требует научной методологии. Когда вы нездоровы – если, например, вы больны туберкулезом, – имеет ли значение, индуист вы или мусульманин? Туберкулез равнодушен к вашему индуизму или мусульманству, равно как и к любым другим вашим верованиям, политическим, соци-

альным или религиозным. Туберкулез следует лечить научно. Не бывает индуистского туберкулеза или мусульманского туберкулеза.

Вы невежественны, вы полны внутренних противоречий, вы спите. Это болезнь, духовная болезнь. И эту болезнь следует лечить тантрой. Вы не обладаете никакой значимостью, ваши верования несущественны. То, что вы родились в одном месте, а кто-то еще – в другом, было чистой случайностью: так сложились обстоятельства. Ваша религия возникла из случайного стечения обстоятельств, поэтому не цепляйтесь за нее. Примените научные методы, чтобы трансформировать себя.

Тантра не очень широко известна, а если даже известна, то ее весьма неверно понимают. И тому есть причины. Чем выше и чище наука, тем менее она доступна массам. Теорию относительности мы знаем только по названию. Говорят, при жизни Эйнштейна ее понимали лишь двенадцать человек. Во всем мире нашлась всего дюжина умов, которые смогли ее понять. Даже Эйнштейну было трудно ее кому-либо объяснить, сделать легкой для понимания: она восходит так высоко, что выходит за пределы всякого понимания. Но понять ее можно. Необходимо техническое, математическое знание; нужна подготовка, и тогда ее можно понять. Тантра же еще труднее, потому что никакая подготовка не поможет. Поможет только трансформация.

Поэтому тантра не может быть понятной массам. Но – как



это всегда бывает, когда встречается что-то непонятное, — если вы не можете понять правильно, по крайней мере, вы поймете неправильно, потому что это позволит чувствовать: «Ну вот, теперь все ясно». Вы не можете оставаться в подвешенном состоянии.

Во-вторых, когда человек что-то не может понять, он пускается в нападки, потому что неспособность понять его унижает. «Я не могу понять! Я?! Я не понимаю? Не может быть! Должно быть, дело вовсе не во мне», — и человек начинает нести чушь, поносить непонятное и тогда чувствует: «Теперь все становится на свои места».

Так и тантра осталась непонятой; так и тантру понимают неправильно. Она настолько глубока, настолько высока, что недоразумения естественны. Кроме того, поскольку тантра выходит за пределы двойственности, сама ее позиция вненравственна — она не имеет отношения к морали и нравственности. Поймите, пожалуйста, эти слова: «нравственное», «безнравственное», «вненравственное». Мы понимаем нравственность, понимаем безнравственность, но понять то, что находится вне нравственности — за пределами того и другого, — становится трудно.

Тантра вненравственна. Смотрите на нее так... Лекарство вненравственно; оно ни нравственно, ни безнравственно. Если дать его вору, оно поможет; если дать его святому, оно поможет. Оно не станет делать никакого разграничения между вором и святым. Лекарство не скажет: «Этот человек

вор, и поэтому я его убью, а этот святой, и поэтому я его вылечу». Лекарство научно. Ему неважно, вор вы или святой.

Тантра вневременна. Тантра говорит: никакой нравственности – никакой определенной нравственности – не нужно; вы безнравственны только потому, что ваш ум сильно поврежден. Поэтому тантра не может поставить условие, что сначала вы должны стать высоконравственными, и только тогда вы сможете практиковать тантру. Тантра говорит: это абсурдно.

Представьте, что кто-то болен, у него высокая температура, а доктор приходит и говорит: «Сначала снизь температуру; сначала стань здоровым. Только тогда я смогу дать тебе лекарство». Вот что происходит.

Вор приходит к святому и говорит: «Я вор. Научи меня медитировать». А святой отвечает: «Сначала оставь свое ремесло. Как ты можешь медитировать, оставаясь вором?»

Алкоголик приходит и говорит: «Я алкоголик». Святой отвечает: «Первое условие: оставь алкоголь, только тогда ты сможешь медитировать».

Эти условия убийственны, суицидальны. Человек стал алкоголиком или вором, человек стал безнравственным потому, что его ум расстроен, его ум болен. Все это результаты, следствия нездорового ума, а ему говорят: «Сначала стань нравственным, стань здоровым, и тогда ты сможешь медитировать». Но кому тогда нужна медитация? Медитация служит исцелению. Это лекарство.

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

Выберите технику, которая вам подходит, вложите в нее всю свою энергию, и вы никогда больше не будете прежним. Таковы все настоящие, подлинные техники. Если я ставлю предварительные условия, это показывает, что моя техника ложна, – я говорю: «Сначала делай то-то и то-то и не делай того-то и того-то, и только тогда...» Эти условия невыполнимы, потому что вор может изменить объекты воровства, но не может перестать быть вором.

Жадный человек может изменить объекты жадности, но не может перестать быть жадным. Его можно заставить – или он может сам себя заставить – не быть жадным, но и это опять-таки будет разновидностью жадности. Если ему пообещать рай, он может даже попытаться перестать быть жадным. Но и это будет жадностью, жадностью в превосходной степени: объектами его жадности станут рай, мокша – освобождение; сат-чит-ананд – существование, сознание, блаженство.

Тантра говорит: нельзя изменить человека иначе, как только дав ему подлинные техники, которые помогут ему измениться. Одними только проповедями ничего не изменишь. И весь мир служит тому подтверждением. Все, чему учит тантра, написано во всех писаниях мира. В мире столько проповедей, столько нравоучений, столько священников,

проповедников. Ими наводнен весь мир, и все же он так уродлив и безнравствен.

Почему это происходит? То же самое получилось бы, если бы вы отдали проповедникам больницы. Представьте: они придут в больницы и начнут проповедовать; они станут внушать каждому больному: «Ты виноват! Ты сам создал болезнь; измени эту болезнь». В каком состоянии окажутся больницы, если отдать их проповедникам? В таком состоянии находится весь мир.

Проповедники продолжают проповедовать. Они снова и снова говорят людям: «Искорените гнев», но не дают никакой техники. И мы слушали это поучение так долго, что даже не задаем вопроса: «Что вы говорите? Меня охватывает гнев, а вы требуете, чтобы я его искоренил. Как это возможно? Когда меня охватывает гнев, это значит, что я сам становлюсь гневом, а вы так просто говорите: „Искорени гнев“. Я могу только подавить самого себя».

В таком случае гнева станет еще больше. Возникнет чувство вины – потому что, если я пытаюсь измениться и не могу, это унижительно. Во мне появится чувство вины, потому что я бессилен, я не могу победить гнев. Никто не может победить гнев! Нужно определенное оружие, нужны определенные техники, потому что гнев – лишь симптом расстроенного ума. Исцелите больной ум, и симптом исчезнет. Гнев только указывает на нечто внутреннее. Измените внутреннее, тогда изменится и внешнее.

Тантру не интересует ваша так называемая нравственность. Требовать нравственности, собственно говоря, подло и низко, это бесчеловечно. Если ко мне кто-то пришел, а я говорю: «Сначала избавься от гнева, сначала откажись от секса, откажись от того и другого», – я поступаю бесчеловечно. Я требую невыполнимого. И из-за этой невыполнимости пришедший ко мне человек почувствует себя ничтожеством. Он начнет чувствовать себя неполноценным; он будет унижен в собственных глазах. Если он попытается сделать невыполнимое, он неизбежно потерпит неудачу. А когда он потерпит неудачу, он начнет считать себя грешником.

Проповедники внушили всему миру: «Вы грешники». Проповедникам это на руку, потому что их профессия может существовать только в том случае, если вы убеждены в собственной греховности. Вы должны быть грешниками: только тогда возможно, чтобы продолжали процветать церкви, храмы и мечети. В вашей греховности – залог их успеха. Ваше чувство вины служит основанием для высочайших церквей. Чем более виноватыми вы себя чувствуете, тем выше и выше поднимаются церкви. Они зиждутся на вашем чувстве вины, на вашем грехе, на вашем комплексе неполноценности. Они добились того, что все человечество стало чувствовать себя неполноценным.

Тантру не заботит ваша так называемая нравственность, ваши социальные условности и так далее, и тому подобное. Это не значит, что тантра призывает к безнравственности –

нет! Тантра настолько безразлична к вашей нравственности, что она не может призывать к безнравственности. Тантра дает научные техники для изменения ума, а когда меняется ум, становится другим и характер. Как только изменится фундамент вашей структуры, станет другим и все сооружение. Из-за этого вненравственного подхода тантру не могут выносить ваши так называемые святые. Все они против тантры, потому что, если тантра достигнет успеха, весь этот вздор, который происходит под названием религии, неизбежно прекратится.

Посмотрите: христианство ожесточенно боролось с научным прогрессом. Почему? Только потому, что если научный прогресс случится в материальном мире, недалеко то время, когда наука проникнет в мир психологический и духовный. Поэтому христианство стало бороться с научным прогрессом – ведь если вы узнаете, что материю можно изменить при помощи определенной техники, вскоре вы узнаете также, что при помощи техник можно изменить и ум – потому что ум есть не что иное, как более тонкая материя.

Именно это утверждает тантра: ум есть не что иное, как тонкая материя; его можно изменить. А если меняется ум, весь мир становится другим, потому что вы смотрите на мир через посредство ума. Вы видите мир так, а не иначе, потому что ваш ум находится в определенном состоянии. Измените это состояние, и, когда вы посмотрите на мир, он будет другим. А если смотреть без ума... в тантре это наивысшая цель – прийти в состояние, в котором нет ума. В таком случае вы

смотрите на мир без посредника. А когда нет посредника, вы встречаетесь с реальным, потому что теперь никто не стоит между вами и реальным. Теперь не может быть никаких искажений.

Тантра говорит: когда нет ума, это состояние Бхайравы – состояние не-ума. Впервые вы видите мир, видите то, что есть. Оставаясь в уме, вы все время создаете мир; нечто постоянно примешивается, проецируется. Поэтому измените ум – для начала, – а потом перейдите от ума к не-уму. И эти сто двенадцать методов могут помочь всем, всем и каждому. Возможно, не каждый отдельный метод будет полезен каждому человеку, поэтому Шива сообщает много методов. Выберите любой метод, который подходит вам. Нетрудно определить, что вам подходит.

Мы попытаемся вникнуть в каждый из методов и понять, как выбрать для себя тот метод, который принесет внутреннюю перемену, изменит ум. Это понимание, это интеллектуальное понимание предоставит необходимую основу, но не считайте его окончательным. Пробуйте и проверяйте на практике все то, о чем я буду говорить.

По сути, когда вы пробуете подходящий метод, он сразу дает о себе знать. Я буду каждый день рассказывать о разных методах. Пробуйте их. Поиграйте с каждым – придите домой и попробуйте. Правильный метод, как только вы на него наталкиваетесь, тут же откликается. Что-то взрывается у вас внутри, и вы понимаете: «Этот метод мне подхо-

дит». Но нужно приложить усилие, и, возможно, однажды вы с удивлением обнаружите, что какой-то метод вас «поймал».

Так что, пока я говорю об этих методах, параллельно играйте с каждым из них. Я говорю: играйте, потому что вы не должны быть слишком серьезными. Просто играйте! Может быть, что-нибудь вам подойдет. И если какой-то метод вам подойдет, тогда станьте серьезными, войдите в него глубоко – интенсивно, честно, со всей своей энергией, со всем своим умом. Но пока этого не случилось, просто играйте.

Я заметил, что, когда человек играет, ум становится более открытым. Когда вы серьезны, ум не так открыт; он закрывается. Поэтому играйте, просто играйте. Не будьте слишком серьезными – играйте. Эти методы так просты, что с ними можно играть.

Возьмите один метод и поиграйте с ним хотя бы три дня. Если почувствуете, что он вам созвучен, если у вас возникнет некое приятное чувство, ощущение, что этот метод вам подходит, тогда отнеситесь к нему серьезно. Тогда забудьте все остальное, не играйте с другими методами. Занимайтесь только им – по меньшей мере, три месяца. Чудеса возможны. Единственное условие – чтобы техника вам подходила. Если техника вам не походит, ничего не получится. Если же техника подходит, хватит и трех минут.

Итак, эти сто двенадцать методов могут стать для вас опытом чудесного или остаться пустыми словами – все зависит от вас. Я буду описывать каждый из методов со всех возмож-



ных сторон, рассматривать под всеми возможными углами. Если какой-то метод покажется вам созвучным, поиграйте с ним три дня. И если вы почувствуете, что этот метод вам подходит, что в вас что-то откликается, продолжайте три месяца. Жизнь чудесна. Если вы до сих пор не poznали ее тайны, то лишь потому, что не знаете техники, чтобы к ней приблизиться.

Шива предлагает сто двенадцать методов. Это все методы, которые только возможны. Если ни один из них не сработает, не вызовет в вас чувства, что он вам подходит, значит, вы уже ничего не найдете – имейте это в виду. Тогда забудьте о духовных поисках и живите счастливо. Значит, духовность – не для вас.

Но эти сто двенадцать методов предназначены для всего человечества – всех минувших веков и всех веков, которые наступят. Никогда не было и никогда не будет такого человека, который мог бы сказать: «Все эти сто двенадцать методов для меня бесполезны». Не может быть! Этого просто не может быть!

Все возможные типы ума были приняты во внимание. Для каждого типа ума в тантре была составлена определенная техника. Есть множество техник, для которых пока не существует подходящего человека; они предназначены для будущего. И есть множество техник, для которых ни одного соответствующего человека больше нет; они подходили для прошлого. Но не беспокойтесь. Есть множество методов, кото-

рые подходят для вас.

Мы начнем это путешествие с завтрашнего дня.

# Глава 2. Борьба и принятие

Сегодня много вопросов.

Первый:

В чем состоит различие между традиционной йогой и тантрой? Это одно и то же?

Тантра и йога отличаются в самой своей основе. Они ведут к одной и той же цели; тем не менее, их пути не только различны, но и противоположны друг другу. Это нужно очень ясно понимать.

Процесс йоги, как и процесс тантры, методологический; йога тоже является техникой. Как и тантра, йога не философия: она опирается на действие, метод, технику. Как и в тантре, в йоге действие ведет к бытию – но отличается процесс, метод. В йоге нужно бороться с собой; это путь воина. На пути тантры бороться совсем не нужно. Скорее напротив: нужно потакать себе – но с осознанностью.

Йога – это подавление с осознанностью; тантра – потакание с осознанностью. Тантра говорит: кем бы вы ни были, это не противоречит высшему. Тантра есть рост: вы можете вырасти в высшее. Между вами и реальностью нет противоречия. Вы ее часть, поэтому не нужно никакой борьбы, никакого конфликта, никакого противостояния природе. Нужно использовать свою природу; нужно использовать все то,

за пределы чего предстоит выйти.

В йоге вы должны бороться с собой, чтобы выйти за пределы. Йога считает мир и мокшу, освобождение – вашу нынешнюю данность и ваш потенциал – двумя противоположностями. Подавляйте, боритесь, растворите свою нынешнюю данность, чтобы стал достижим ваш потенциал. В йоге выход за пределы равнозначен смерти. Чтобы родилось ваше настоящее существо, вы должны умереть.

С точки зрения тантры йога является глубоким саморазрушением, самоубийством. Вы должны убить свое естественное существо: тело, инстинкты, желания. Тантра говорит: примите себя как есть. Требуется глубокое принятие. Не создавайте промежутка между собой и реальным, между миром и нирваной. Не создавайте никакого промежутка. Для тантры никакого промежутка нет; никакой смерти не нужно. Чтобы родиться заново, нужна не смерть – скорее, нужна трансценденция. Используйте себя для этой трансценденции.

Возьмем, к примеру, секс, основную, изначальную энергию – это изначальная энергия, благодаря которой вы рождаетесь и с которой вы рождаетесь. Сама ваша основа – каждый фибр вашего существа, каждая клетка вашего тела – сексуальна, поэтому человеческий ум вращается вокруг секса. В йоге вы должны бороться с этой энергией. Путем борьбы вы создаете в себе новый центр. Чем больше вы боретесь, тем более кристаллизуетесь в этом центре. Тогда секс прекраща-

ет быть вашим центром. В результате борьбы с сексом – конечно, сознательной – внутри вас возникнет новый центр существа, новый акцент, новая кристаллизация. Тогда секс перестанет быть вашей энергией. Вы создадите в себе новую энергию, борясь с сексом. Появятся другая энергия и другой центр существования.

В тантре энергию секса нужно использовать. Не боритесь с ней, трансформируйте ее. Не относитесь к ней враждебно, будьте с ней дружелюбны. Это ваша энергия. В ней нет никакого зла, в ней нет ничего плохого. Любая энергия естественна. Ее можно использовать себе на пользу, ее можно использовать себе во вред. Из нее можно сделать преграду, препятствие, а можно сделать ступень, точку опоры. Ее можно использовать. Используемая правильно, она дружелюбна; используемая неправильно, она становится врагом. Но сама по себе она ни дружелюбна, ни враждебна. Энергия просто естественна. Если использовать энергию секса так, как это делает обычный человек, она становится врагом, она его разрушает; в ней он тонет и теряется.

Йога придерживается противоположного взгляда – противоположного направленности обычного ума. Обычный ум разрушает себя собственными желаниями, и йога говорит: прекратите желать, будьте без желаний. Боритесь с желанием и кристаллизуйте себя в существо без желаний.

Тантра говорит: осознавайте желание, не начинайте борьбы. Войдите в желание в полном сознании; если вы погрузи-

тес в желание со всей осознанностью, то превзойдете его. Вы погружены в него, но все же оно вас не затрагивает. Вы его проживаете, но остаетесь не вовлеченными.

Йога очень привлекательна, потому что она прямо противоположна обычной направленности ума, и благодаря этому обычный ум понимает ее язык. Вы знаете, насколько секс разрушителен, — знаете, что он вас губит, превращает в раба, в марионетку. Вы знаете это из собственного опыта. И когда йога предлагает бороться с сексом, вы сразу понимаете ее язык. Вот в чем привлекательность, особая привлекательность йоги.

Тантра не может быть настолько привлекательной. Многое кажется трудным: как погрузиться в желание так, чтобы оно не овладело вами? Как заниматься сексом осознанно, в полном сознании? Обычный ум пугается. Он усматривает в этом опасность. Но опасность в другом; ощущение опасности возникает из-за того, что вы знаете о сексе. Вы знаете себя и знаете, как хорошо умеете себя обманывать. Вы прекрасно знаете коварство собственного ума. Вы можете идти навстречу желанию, сексу, чему угодно и обманывать себя тем, что делаете это с полной осознанностью. Вот почему вы чувствуете опасность.

Опасность не в тантре; она — в вас. И привлекательность йоги обуславливается вами, самим вашим обычным умом, полным подавленного и непрожитого секса, привычным к потаканию. Йога привлекательна из-за нездорового отноше-

ния к сексу обычного ума. Если бы человечество было более здоровым, если бы секс был здоровым – естественным, нормальным, – все было бы по-другому. Мы не нормальны и не естественны. Мы абсолютно нездоровы, ненормальны – и даже безумны. Но в силу того, что таковы и все окружающие, мы этого никогда не ощущаем.

Безумие настолько в порядке вещей, что если человек не безумен, он может показаться отклонением от нормы. Будда среди нас кажется ненормальным, Иисус кажется ненормальным. Они нам чужды. «Нормальностью» у нас считается болезнь. Таким «нормальным» умом и обусловлена привлекательность йоги. Если бы отношение к сексу было естественным – без всякого философствования, будь то за или против; если бы вы относились к сексу так же, как относитесь к рукам или глазам; если бы вы принимали его тотально, как естественное явление, – тогда привлекательнее была бы тантра. И только тогда тантра была бы полезна многим.

Но время тантры приближается. Рано или поздно тантра впервые вспыхнет как массовое движение, потому что впервые ситуация для этого созрела – для того, чтобы относиться к сексу естественно. Возможно, эта вспышка придет с Запада, потому что Фрейд, Юнг, Райх подготовили почву. Они ничего не знали о тантре, но подготовили почву, на которой она может развиваться. Западная психология пришла к заключению, что так или иначе в основе человеческого нездоровья лежит отношение к сексу, человеческое безумие ко-

ренным образом связано с отношением к сексу.

Пока это отношение не изменится, человек не может быть естественным, нормальным. Человек стал нездоровым из-за своих идей о сексе. Никаких идей не нужно. Только в этом случае вы естественны. Каких идей вы придерживаетесь в отношении своих глаз? Порочны они или добродетельны? Вы за глаза или против глаз? Никаких идей нет! Именно поэтому ваши глаза здоровы.

Но примите одну из сторон: решите, например, что ваши глаза порочны. Тогда вам станет трудно смотреть глазами – зрение будет сопряжено с таким же множеством проблем, что и секс. Тогда вашим заветным желанием станет смотреть глазами; но, начиная смотреть, вы будете чувствовать себя виноватым. Всякий раз, когда вы посмотрите на что-то глазами, вы почувствуете, что сделали что-то плохое, совершили грех. Вам захочется уничтожить сам инструмент зрения, захочется разрушить глаза. И чем сильнее в вас будет желание разрушить глаза, тем более вы будете одержимы глазами. И возникнет совершенно абсурдная ситуация: вам все больше и больше будет хотеться смотреть, и одновременно в вас все больше и больше будет расти чувство вины. То же самое произошло с сексуальным центром.

Тантра говорит: каким бы вы ни были, примите себя. Это ее основной лейтмотив – полное принятие. Только в полном принятии вы можете расти. Для этого используйте все энергии, какие в вас только есть. Как их использовать? Примите



их и потом выясните, что эти энергии собой представляют: что такое секс, что это за явление? Мы с ним не знакомы. Мы многое знаем о сексе от других. Возможно, у нас был собственный сексуальный опыт – но тогда наш ум был полон вины; мы делали это в состоянии подавления, в суете и спешке. Нам просто нужно было освободиться от тяжести. Сексуальный акт вовсе не акт любви. Вы не счастливы в сексе, но не можете от него отказаться. Чем больше вы пытаетесь от него отказаться, тем привлекательнее он становится. Чем больше вы пытаетесь его отторгнуть, тем больше он вас притягивает.

Вы не можете отторгнуть секс, но это стремление отторгать и разрушать разрушает тот самый ум, ту самую осознанность, ту самую чувствительность, которые могли бы принести понимание. И секс продолжается без всякой чувствительности. В таком случае вы не можете его понять. Только глубокая чувствительность способна понимать; только глубокое чувствование, глубокое проникновение внутрь явления способны понять это явление. Секс можно понять, только если войти в него, как поэт входит в цветущий сад, – только тогда! Если вид цветов вызывает у вас чувство вины, даже если вы пройдете по саду, то пройдете, зажмурившись, поспешно, очень торопливо, только бы поскорее выбраться из сада. Как тут можно осознавать?

Поэтому, говорит тантра, примите себя полностью, каким бы вы ни были. Вы являетесь собой великое таинство многих

энергий, многомерных энергий. Примите это и отдавайтесь каждой энергии с глубокой чувствительностью, осознанно, с любовью, с пониманием. Отдавайтесь каждой энергии! В таком случае каждое желание становится средством к тому, чтобы выйти за его пределы. Каждая энергия оказывается в помощь. И тогда сам этот мир становится нирваной, само это тело становится храмом – священным храмом, священным местом.

Йога отрицательна; тантра утвердительна. Йога мыслит в терминах двойственности, по этой причине она и называется йогой. Слово «йога» означает «соединить два в одно», «впрячь» две вещи в одну упряжку [английское слово «yoke» – «соединять», «впрягать» – созвучно со словом «йога»]. Но все равно речь идет о двух вещах, двойственность остается. Тантра говорит, что двойственности нет. Если допустить, что есть двойственность, вы не сможете сделать ее единством. Как бы вы ни пытались соединить две вещи в одну, они останутся двумя. Как бы вы их ни прикладывали друг к другу, они останутся двумя, и борьба будет продолжаться, дуализм по-прежнему сохранится.

Если мир и божественное – две разные вещи, их никакими средствами не удастся соединить в одно целое. Если же в действительности они не две разные вещи, а только кажутся двумя, – только при этом условии они могут быть одним целым. Если ваши тело и душа – две разные вещи, их нельзя соединить в одно целое. Если вы и Бог – две разные вещи,

нет возможности соединить вас в одно. Два останутся двумя. Тантра говорит, что двойственности не существует, двойственность – это только видимость. Но зачем укреплять видимость? Тантра спрашивает, зачем укреплять эту кажущуюся двойственность? Рассейте ее сию же секунду! Будьте одним! Именно в принятии, а не в борьбе вы становитесь одним. Принимайте мир, принимайте тело, принимайте все, что ему свойственно. Не создавайте в себе никакого другого центра, потому что этот другой центр, как считает тантра, – не что иное, как эго. Не создавайте эго. Просто осознавайте, кто вы. Когда вы боретесь, всегда присутствует эго.

Трудно найти йога, который не был бы эгоистичен. Йоги могут без конца говорить о бытии без эго – но не могут применить этого к себе. Сам процесс, который они проходят, создает эго. Этот процесс состоит в борьбе. Если вы боретесь, то обязательно создаете эго. Чем больше вы боретесь, тем более сильным становится эго. И если вы выйдете из борьбы победителем, то получите эго в превосходной степени.

Тантра говорит: никакой борьбы! В таком случае нет возможности для существования эго. Когда мы пытаемся понять тантру, возникает много трудностей, потому что для нас, если нет борьбы, это может означать только потакание. Отсутствие борьбы для нас равнозначно потаканию. Тогда мы пугаемся. Мы провели в потакании много жизней и ни к чему не пришли. Но для тантры потакание – это не «наше» потакание. Тантра говорит: потакайте, но будьте осознанны.

Если вы злитесь... Тантра не скажет, что вы не должны злиться. Тантра скажет: разозлитесь, как только сможете, — но сохраняйте осознанность. Тантра не против гнева, тантра лишь против духовного сомнамбулизма, духовной бессознательности. Будьте осознанны и одновременно злитесь. И именно в этом состоит секрет метода: если вы осознанны, гнев трансформируется; он становится состраданием. Поэтому, говорит тантра, гнев вам не враг; гнев есть сострадание в виде семени. Этот самый гнев, эта самая энергия станет состраданием.

Если вы будете бороться с этой энергией, возможности сострадания не будет. И если вы победите в борьбе, преуспеете в подавлении, то сделаете из себя мертвеца. Гнева не будет, потому что вы его подавили, но не будет и сострадания, потому что в сострадание можно трансформировать только гнев. Если вы преуспеете в подавлении — что невозможно, — тогда секса не будет, но не будет и любви, потому что, если мертв секс, нет и энергии, которая могла бы расти в любовь. В вас не будет секса, но не будет и любви. И тогда будет утрачено главное, потому что без любви нет божественности, без любви нет освобождения, без любви нет свободы.

Тантра говорит: эти самые энергии необходимо трансформировать. Можно выразиться так: если вы против мира, для вас нет нирваны — потому что в нирвану трансформируется сам этот мир; то есть вы против тех самых энергий, которые составляют ее источник.

И тантрическая алхимия учит: не боритесь, будьте дружелюбны ко всем энергиям, которые вам даны. Приветствуйте их. Будьте благодарны, что в вас есть гнев, что в вас есть секс, что в вас есть жадность. Будьте благодарны, потому что это скрытые источники, и их можно трансформировать, их можно раскрыть. Когда секс трансформируется, он становится любовью. Все ядовитое исчезает, безобразное исчезает.

Семя безобразно, но, ожив, оно прорастает и достигает цветения. Тогда возникает красота. Не выбрасывайте семя, потому что тогда вы выбросите также и скрытые в нем цветы. Их еще нет, они еще не перешли в проявленную форму, поэтому вы их не видите. Они непроявлены, но они существуют. Используйте это семя, чтобы можно было достичь цветов. Итак, пусть все начинается с принятия, с тонкого понимания и осознанности. Тогда потакание допустимо.

И еще одно, хотя это очень странно, но представляет собой глубочайшее открытие тантры: все, к чему вы относитесь враждебно – жадность, гнев, ненависть, секс, что угодно, – само ваше враждебное отношение превращает в ваших врагов. Относитесь к ним как к божественным дарам и принимайте их с глубоко благодарным сердцем. Например, тантра разработала много техник трансформации сексуальной энергии. Относитесь к половому акту так, как относились бы к храму божественного. Относитесь к половому акту так, будто это молитва, будто это медитация. Чувствуйте, что это

нечто священное.

Именно поэтому в Кхаджурахо, в Пури, в Конарке в каждом храме есть майтхун – скульптурные изображения соития. Сексуальные образы кажутся неуместными на стенах храма, особенно с точки зрения христианства, ислама, джайнизма. Такое сочетание кажется немыслимым, противоречащим всякой логике. Что общего между храмом и сексуальными изображениями, майтхун? На стенах храмов Кхаджурахо, с наружной стороны, в камне изваяны все сексуальные позиции, какие только можно вообразить. Почему? Сексуальным изваяниям не место в храме – по крайней мере, в нашем представлении. Христианство не могло бы даже помыслить об изваяниях Кхаджурахо на стенах своей церкви. Невозможно!

Современные индуисты также испытывают чувство вины, потому что современный индуистский ум сформирован христианством. Это «индохристиане», и они хуже всех; можно еще быть христианином, но индохристианин – это уж слишком! Эти люди преисполнены чувством вины. Один индуистский лидер, Пурушоттамдас Тандон, предложил даже, чтобы эти храмы были разрушены, потому что «они нам чужды». И нам они действительно кажутся чуждыми, потому что очень долго, много веков тантры не было в наших сердцах. Тантра не была главным течением. Главным течением была йога, а с точки зрения йоги храмы Кхаджурахо немыслимы – и подлежат разрушению.

Тантра говорит: относитесь к сексуальному акту так, будто входите в священный храм. Вот почему тантрики изваяли сексуальные сцены на стенах своих священных храмов. Они сказали, что к сексу нужно относиться так, будтоходишь в священный храм, и поэтому, когда вы входите в священный храм, секс должен встречать вас у входа, чтобы то и другое слилось в вашем уме, чтобы создалась ассоциация. Тогда вы сможете почувствовать, что мирское и божественное – не две враждующие стихии, но единое целое. Это просто полярные противоположности, помогающие друг другу, в них нет противоречия. И как раз благодаря этой полярности они и могут существовать. Если не станет полярности, не станет и мира. Так что постарайтесь увидеть глубокое единство, пронизывающее все сущее. Старайтесь видеть не одни только полярные противоположности, но и общее внутреннее течение, которое соединяет их в единое целое.

Для тантры свяленно все. Запомните: для тантры все свяленно; ничто не исключается. Посмотрите на это так: для нерелигиозного человека ничто не свяленно; для так называемого религиозного человека что-то свяленно, что-то не свяленно. Для тантры свяленно все.

Несколько дней назад у меня побывал один христианский миссионер, и он говорил, что Бог создал мир. И я спросил:

– А кто создал грех?

Он ответил:

– Дьявол.

Тогда я его спросил:

– А кто создал дьявола?

Он растерялся. Он ответил:

– Конечно, дьявола создал Бог.

Дьявол создал грех, Бог создал дьявола. Кто же тогда истинный грешник – дьявол или Бог? Но дуалистические концепции всегда сводятся к подобным нелепостям. Для тантры Бог и дьявол – не два разных понятия. Для тантры вообще нет ничего такого, что можно было бы назвать «дьяволом»; все божественно, все священно. И такая отправная точка кажется правомерной, самой глубокой. Если бы в этом мире было нечто не священное, откуда оно могло возникнуть и как могло бы существовать?

Итак, есть только две альтернативы. Во-первых, атеистическое мировоззрение, согласно которому ничего священного нет. Такой подход приемлем. Атеизм не двойствен: атеист не видит в этом мире ничего священного. И есть еще тантрическое мировоззрение: тантрик говорит, что священно все. Здесь также нет двойственности. Но в промежутке между первым и вторым пребывают так называемые религиозные люди – которые в действительности не имеют с религией ничего общего! Они ни религиозны, ни нерелигиозны – потому что они постоянно раздираемы внутренними противоречиями. Вся их теология состоит лишь в том, чтобы соединить концы с концами – но эти концы не могут сойтись.

Если допустить, что хотя бы одна-единственная клетка,



один-единственный атом в этом мире содержит зло, тогда весь мир обращается во зло – иначе как атом зла может существовать в мире добра, в мире священного? Как это возможно? Его поддерживает все сущее; сам факт его существования подразумевает поддержку всего сущего. А если элемент зла получает поддержку от всех священных элементов, какая тогда между ними разница? Следовательно, либо весь этот мир священен, целиком и безоговорочно, либо он целиком не священен; третьего пути нет.

Тантра говорит, что все священно, и именно поэтому мы не можем ее понять. Это самое глубокое из недуалистических воззрений – если тантру вообще можно назвать воззрением. Это не воззрение, потому что любое воззрение неизбежно двойственно, дуалистично. Тантра ничего не отвергает; следовательно, это вообще не воззрение. Это чувствование живого единства, проживание единства.

Итак, есть два пути – йога и тантра. Тантра для нас не столь привлекательна, потому что наши умы искалечены. Но для каждого, кто внутренне здоров, кто не несет в себе хаоса, в тантре есть красота. Только такой человек может понять, что такое тантра. Йога привлекательна и доступна для нашего ума, потому что он в беспорядке.

Запомните, что по большому счету именно ваш ум делает что-либо привлекательным или непривлекательным. Решающим фактором остаетесь вы.

У йоги и тантры разные пути. Я не говорю, что нельзя до-

стичь осуществления путем йоги. Можно достичь и путем йоги, – но не той йоги, которая распространена и популярна. Эта популярная йога – собственно и не йога, а интерпретация вашего нездорового ума. Йога может быть подлинным путем к высшему, но опять-таки только в том случае, если ваш ум здоров, если он не болен и не патологичен. Но тогда йога принимает другую форму.

Например, Махавира следовал пути йоги, но, по сути, он не подавлял секс. Он знал его, он прожил его, он был с ним глубоко знаком. И секс стал для него бесполезен, поэтому он отпал сам собой. Будда следовал пути йоги, но он как нельзя более глубоко познал мир, пережил его на собственном опыте. Он не боролся.

Познав что-либо, вы становитесь от этого свободным. Познанное просто отпадает, как осенние листья опадают с дерева. Это не отречение, абсолютно никакой борьбы не происходит. Посмотрите на лицо Будды – оно не похоже на лицо борца. Он не боролся. Он так расслаблен – само расслабление... без тени борьбы.

И посмотрите на ваших йогов. На их лицах написана борьба. Глубоко внутри царит полный хаос – они сидят на вершине вулкана, готового в любой момент извергнуться. Только посмотрите им в глаза, посмотрите на их лица, и вы это почувствуете. Где-то глубоко внутри они подавили все свои желания; они не вышли за пределы.

В более здоровом мире, где каждый живет подлинной, ин-

дивидуальной жизнью – не подражает другим, а просто живет по-своему, – были бы возможны оба пути. Человек может научиться глубокой чувствительности, которая находится за пределами желаний; он может прийти к точке, где все желания становятся бесполезными и отпадают. Йога также может к этому привести – но, насколько я вижу, это возможно только в таком же мире, в каком к этому может привести и тантра, – запомните это! Нам нужен здоровый ум, естественный человек. В мире естественного человека как тантра, так и йога будут вести к выходу за пределы желаний.

В нашем так называемом обществе этого не могут сделать ни йога, ни тантра, потому что, если мы выбираем йогу, то вовсе не потому, что желания стали бесполезны, – нет! Они по-прежнему очень много значат; они не отпадают сами собой. Мы должны их к этому принуждать. Если мы выбираем йогу, мы выбираем ее как технику подавления. Если мы выбираем тантру, наш выбор определяется глубоким коварством, фальшью – мы выбираем тантру как предлог для потакания себе.

Итак, при нездоровом уме не могут работать ни йога, ни тантра. Оба пути приведут к самообману. Прежде всего, нужен здоровый ум – здоровый особенно в сексуальном смысле. А тогда выбрать свой путь не так уж трудно. Можно выбрать йогу, можно выбрать тантру.

Вообще существуют два основных типа людей – «мужской» тип и «женский». Я вкладываю в эти понятия не био-

логический смысл, а психологический. Тем людям, чья психология в своей основе мужская – агрессивная, насильственная, экстравертная, – подойдет путь йоги. Тем, кому больше свойственны женственные качества – восприимчивость, пассивность, ненасильственность, – подойдет путь тантры. Возможно, вы обращали внимание: в тантре важную роль играют Мать Кали, Тара и многие другие дэви, бхайрави – женственные божества. В йоге вы не найдете ни одного женского божества. В тантре в основном женственные божества; в йоге – мужественные боги. Йога – это энергия, исходящая вовне; тантра – энергия, направленная внутрь. В терминах современной психологии можно сказать, что йога экстравертна, а тантра интровертна. Так что все зависит от личности: если ваша личность интровертна, борьба вам не подойдет. Если же ваша личность экстравертна, тогда вам подходит борьба.

Но мы запутались, у нас внутри царят полная неразбериха и беспорядок, вот почему ничто не помогает, а, напротив, только причиняет вред. Йога причинит вам вред, тантра причинит вам вред. Каждое новое лекарство будет создавать в вас новую болезнь – потому что болен, патологичен сам человек, который его выбирает; и результатом выбора будет болезнь. Так что я не хочу сказать, что нельзя достичь путем йоги. Я подчеркиваю значение тантры лишь потому, что сейчас мы пытаемся понять, что такое тантра.

Следующий вопрос:

Как искателю, следующему пути капитуляции,

самоотречения, выбрать из этих ста двенадцати методов правильную технику?

Методы – эти сто двенадцать методов – используются на пути волевого усилия. На пути самоотречения методом является само самоотречение, и никаких других методов нет – запомните это. Все методы противоположны самоотречению, потому что метод подразумевает, что вы рассчитываете на себя. Вы можете что-то сделать; есть техника, и вы ее выполняете. На пути самоотречения вас больше нет, поэтому вы ничего не можете сделать. Вы уже сделали наивысшее, предельное из всего возможного: сдались, отказались от собственной воли, капитулировали. На пути самоотречения единственный метод – самоотречение.

Все эти сто двенадцать методов требуют определенного волевого усилия; требуется, чтобы вы что-то делали. Вы манипулируете своей энергией, уравниваете энергию, создаете центр в своем хаосе. Вы что-то делаете. Усилие с вашей стороны важно, существенно, необходимо. На пути самоотречения нужно сделать только одно – сдаться. Прежде чем мы начнем детально разбирать эти сто двенадцать методов, неплохо будет сказать несколько слов о самоотречении, потому что в самоотречении нет метода.

В этих ста двенадцати методах о самоотречении ничего не будет сказано. Почему Шива ничего не говорит о самоотречении? Потому что ничего сказать нельзя. Сама Бхайрави, сама Дэви достигла Шивы, не практикуя никаких методов.

Она просто сдалась. На это нужно обратить внимание. Она задает эти вопросы не для себя – эти вопросы задаются для всего человечества. Она достигла Шивы. Она уже у него на коленях; он уже ее обнимает. Она стала с ним единым целым, но все же она задает вопросы.

Помните одно: она задает вопросы не для себя; она в них не нуждается. Она задает вопросы ради всего человечества. Но если она достигла, почему она задает Шиве вопросы? Разве она не может сама обратиться к человечеству? Она достигла путем самоотречения и поэтому ничего не знает о методах. Сама она достигла путем любви; любви самой по себе достаточно. Любовь не нуждается ни в чем другом. Она достигла путем любви, и она ничего не знает ни о каких методах, техниках. Вот почему она задает вопросы.

И Шива сообщает сто двенадцать методов. Он не говорит о самоотречении еще потому, что самоотречение, в действительности, не метод. Вы сдаетесь, только когда все методы оказались тщетны, когда вы не смогли достичь при помощи методов. Вы испробовали все, что только могли. Вы постучали во все двери, и ни одна дверь не открылась; вы прошли всеми дорогами, и ни одна дорога никуда не привела. Вы сделали все, что было в ваших силах, и теперь чувствуете, что беспомощны. И в этой абсолютной беспомощности случается самоотречение. Но на пути самоотречения нет методов.

Что такое самоотречение и как оно действует? И если самоотречение действует, зачем тогда нужны сто двенадцать

методов? Зачем себя напрасно утруждать? – спросит ум. Чудесно! Если действует самоотречение, лучше сразу сдаться, отречься от собственной воли. Стоит ли стремиться к методам? И кто знает, подойдет ли вам какой-нибудь метод? Может быть, на то, чтобы их испробовать, уйдет много жизней. Да, сдаться хорошо – но это трудно. Самоотречение труднее всего на свете.

В методах нет ничего трудного. С методами легко – им можно обучиться. Но самоотречению обучиться невозможно... никакой подготовки! Нельзя спросить, как научиться самоотречению; сам этот вопрос абсурден. Можно ли спрашивать, как научиться самоотречению? Можно ли спрашивать, как научиться любить?

Любовь или есть, или ее нет, но нельзя спрашивать, как научиться любить. Если кто-нибудь начнет вам объяснять и попытается научить вас любить, имейте в виду: вы никогда не сможете любить. Если вам дать технику любви, вы тут же начнете цепляться за эту технику. Именно поэтому актеры не могут любить. Они знают слишком много техник, слишком много методов – а мы все актеры. Если вы освоите тот или иной прием, любовь не расцветет, потому что вы научитесь создавать фасад, видимость. А когда вы создаете видимость, вы остаетесь в стороне, не вовлекаетесь. Видимость ограждает вас от любви.

Любовь же – это состояние абсолютной открытости, уязвимости. Любовь опасна. Вы ничем не защищены. Нель-

зя спрашивать, как научиться любить, нельзя спрашивать, как научиться самоотречению. Они случаются сами! Любовь случается, самоотречение случается. По существу, любовь и самоотречение – одно и то же. Но что это такое? И пусть мы не можем узнать, как научиться самоотречению, но, по крайней мере, мы можем узнать, каким образом мы не позволяем себе сдаться, каким образом мы мешаем себе сдаться. Это можно узнать, и это будет полезно.

Почему ты все еще не сдался – как тебе это удастся? Какую технику ты практикуешь, чтобы не давать себе сдаться? Если ты все еще не любишь, то настоящая задача состоит не в том, чтобы научиться любить. Настоящая задача – исследовать и установить, как тебе удастся жить без любви: при помощи какого приема, какой техники, при помощи какой структуры – защитной структуры – тебе удастся жить без любви? Это можно понять и нужно понять.

Во-первых, мы живем с эго, в эго, мы центрированы в эго. У нас нет представления о том, кто мы есть. Мы постоянно говорим: «Я», но это «я» ложное, потому что мы не знаем, кто есть этот «я». А пока мы не знаем, кто мы, как мы можем говорить «я»? Это «я» – ложное «я». И это ложное «я» – эго. Это защита. Защита от самоотречения.

Вы не можете сдаться, но можете осознать эту защитную меру. И если вы сможете ее осознать, она рассеется. Если вы не будете ее укреплять, то придет время, когда вы вдруг почувствуете: «Меня нет». И как только вы почувствуете,



что «меня нет», случится самоотречение. Поэтому попытайся установить, есть ли вы на самом деле? Есть ли внутри вас какой-то центр, который вы могли бы назвать своим «я»? Обратитесь внутрь и попытайтесь установить, где находится это «я», где обитает это эго?

Риндзай приходит к своему мастеру и говорит:

– Дай мне свободу!

Мастер отвечает:

– Сначала принеси мне «себя». Если «ты» есть, я смогу сделать тебя свободным. Но если «тебя» нет, как я могу сделать тебя свободным? Ты уже свободен. И эта свобода, – говорит мастер, – не «твоя» свобода. В действительности, свобода – это свобода от «тебя». Так что пойди и поищи, где находится это «я», где то, что ты называешь «собой», а потом приходи ко мне. Пусть это будет твоей медитацией. Иди и медитируй.

Ученик Риндзай идет и медитирует – недели, месяцы, – и потом возвращается и говорит:

– Я не тело. Это все, что я установил.

Мастер отвечает:

– И лишь настолько ты стал свободен. Иди и продолжай искать.

Он продолжает искать, медитирует и приходит к выводу: «Я не ум, потому что могу наблюдать свои мысли. А наблюдатель отличен от наблюдаемого – поэтому я не ум». Он воз-

вращается к мастеру и говорит:

– Я не ум.

И мастер отвечает:

– Теперь ты освобожден на три четверти. Теперь пойдешь опять и выясни: кто ты?

И ученик стал размышлять: «Я не тело. Я не ум». Он многое прочитал, многое изучил, был хорошо осведомлен, и он подумал: «Если я не тело и не ум, наверное, я – душа, атма». Но, продолжая медитировать, он обнаружил, что нет атмана, нет души – потому что вся ваша атма складывается только лишь из информации, накопленной в уме: доктрины, слова, философские системы – ничего больше.

И вот однажды он прибежал к мастеру и сказал:

– Меня больше нет!

И мастер ответил:

– Должен ли я теперь учить тебя методам достижения свободы?

– Я свободен, потому что меня больше нет, – сказал Риндзай. – Некому быть в рабстве. Я только безграничная пустота, ничто.

Только ничто может быть свободным. Представляя собой не «что», вы остаетесь в рабстве. Свободной может быть только пустота, ничем не занятое пространство. Оно ничем не может быть ограничено. И вот, Риндзай прибежал и сказал:

– Меня больше нет. Нет нигде.

Это была свобода. Впервые он прикоснулся к стопам ма-

стера – впервые! Не в буквальном смысле, потому что много раз раньше он прикасался к стопам мастера. Но мастер сказал:

– Впервые ты прикоснулся к моим стопам.

– Почему ты говоришь «впервые»? – спросил Риндзай. – Я прикасался к твоим стопам много раз.

– Но тогда был «ты», – сказал мастер. – Как ты мог прикоснуться к моим стопам, если уже был «ты»? Пока есть «ты», ты не можешь прикоснуться к моим стопам.

«Я» никогда не может прикоснуться к стопам мастера. Даже если кажется, будто «я» прикасается к стопам мастера, на самом деле оно прикасается к своим собственным стопам, просто в завуалированной форме.

– Ты прикоснулся к моим стопам в первый раз, – сказал мастер, – потому что теперь «тебя» больше нет. Но также и в последний, – добавил мастер. – В первый и в последний раз.

Самоотречение случается, когда тебя нет: невозможно, чтобы это «ты» отбросило само себя. Поэтому самоотречение не может быть техникой. Ты не можешь совершить самоотречение – «ты» ему препятствуешь. Когда «тебя» нет, есть самоотречение. «Ты» и самоотречение невозможны одновременно; «ты» и самоотречение не могут сосуществовать. Либо «ты», либо самоотречение. Поэтому исследуй, где это «ты», кто это «ты»? Это исследование приносит многие и многие удивительные результаты.

Рамана Махарши говорил:

– Исследуйте: «Кто я?»

Его не понимали. Даже ближайшие ученики не поняли, какой в этом был смысл. Они думали, что цель этого исследования – действительно установить: «Кто я?» Но это неверно! Когда вы продолжаете и продолжаете спрашивать себя: «Кто я?» – вы неминуемо приходите к заключению, что «вас» нет. На самом деле, цель этого исследования состоит не в том, чтобы установить: «Кто я?» – а в том, чтобы раствориться.

Я многим давал эту технику, технику внутреннего исследования: «Кто я?» Через месяц или два эти люди приходили ко мне и говорили: «Я пока еще не нашел, кто я. Вопрос по-прежнему остается; ответа нет».

И я им говорил: «Продолжайте. Однажды ответ придет». И они надеются, что ответ придет. Но никакого ответа не будет. Просто сам вопрос растворится. Вы не получите ответа типа: «Я – то-то и то-то». Растворится сам вопрос. Никого не будет, некому будет даже спросить: «Кто я?» И только в таком случае вы знаете.

Когда «Я» нет, раскрывается подлинное «Я». Когда эго отсутствует, вы впервые встречаетесь со своим существом. И это существо – пустота. Тогда вы можете сдаться; тогда самоотречение случилось. Тогда вы становитесь самоотречением. Так что не может быть никаких техник; только техни-

ки от противного, такие как это исследование – «Кто я?»

Как действует самоотречение? Что происходит, если ты сдаешься? Мы можем понять, как работают методы. Если глубоко исследовать методы, можно узнать, как они действуют. Их действие имеет научное обоснование.

Когда ты сдаешься, ты становишься долиной в горах; когда ты – эго, ты похож на гору. Эго означает, что ты возвышаешься над всеми окружающими; ты некто. Окружающие могут это признавать, могут не признавать, – это другой вопрос. Ты признаешь, что ты выше всех окружающих. Ты похож на вершину; ничто не может в тебя войти.

Когда человек сдается, он становится похож на долину. Он становится глубиной, а не высотой. И все существование начинает вливаться в него отовсюду. Он – просто вакуум, просто глубина, бездонная пропасть. Все существование начинает вливаться в него. Можно сказать, что отовсюду к нему устремляется Бог, входит в него сквозь каждую его пору, заполняет его до краев.

Это самоотречение, это превращение в долину, в пропасть можно почувствовать. Бывают малые самоотречения; бывают большие самоотречения. Но даже в малом самоотречении вы начинаете это чувствовать. Сдаться мастеру – не большое самоотречение, но вы его чувствуете, потому что мастер мгновенно начинает в вас вливаться. Как только вы сдаетесь мастеру, вы тут же ощущаете, что в вас вливается его энергия. Если вы не чувствуете, что в вас вливается энергия, мо-

жете быть уверены, что вы не сдались даже в малой мере.

Есть множество историй, которые кажутся нам бессмысленными, потому что мы не знаем, что на самом деле произошло. Махакашьяпа пришел к Будде, и Будда просто коснулся рукой его головы – и что-то случилось. Махакашьяпа стал танцевать. Ананда спросил у Будды:

– Что с ним случилось? Я с тобой уже сорок лет! Он что, сумасшедший? Или просто разыгрывает комедию? Что с ним произошло? Я прикасался к твоим стопам тысячи и тысячи раз.

Конечно, в глазах Ананды этот Махакашьяпа должен был выглядеть либо сумасшедшим, либо обманщиком. Ананда учился у Будды уже сорок лет, но было одно затруднение. Он был его старшим братом, старшим братом Будды; в этом было затруднение. Когда, сорок лет назад, Ананда пришел к Будде, он сразу же ему сказал: «Я твой старший брат. Когда ты дашь мне посвящение, я стану твоим учеником. Поэтому, пока я еще не стал твоим учеником, обещаю исполнить три моих просьбы – потому что потом я ничего не смогу требовать. Во-первых, я хочу всегда оставаться с тобой. Обещаю мне, что ты никогда не отошлешь меня от себя. Я буду следовать за тобой всюду.

Во-вторых, я буду спать с тобой в одной комнате. Ты не сможешь попросить меня уйти. Я буду следовать за тобой как тень. И, в-третьих, если я кого-то приведу, даже среди ночи, ты должен будешь дать ему ответ. Ты не сможешь ска-

зять: „Сейчас не время“. Дай мне эти три обещания, пока я еще твой старший брат, потому что, как только я стану твоим учеником, мне придется делать то, что ты скажешь. Пока ты младше меня, дай мне эти три обещания».

И Будда обещал – что и вызывало затруднения. Сорок лет Ананда прожил рядом с Буддой, но так и не смог сдать, потому что предъявление условий как таковое противоречит духу самоотречения. Раз за разом Ананда спрашивал: «Когда я достигну?» Будда отвечал: «Ты не достигнешь, пока я не умру». И Ананде удалось достичь, только когда Будда умер.

Что же вдруг случилось с этим Махакашьяпой? Пристрастен ли Будда – пристрастен ли он к Махакашьяпе? Нет! Он течет, непрерывно течет. Но, чтобы его принять, нужно быть долиной, чревом женщины. А если вы выше его, как вы можете принимать? Этот поток энергии не может в вас войти, он обходит вас стороной. Поэтому склонитесь. Даже в небольшом самоотречении, в сдаче мастеру энергия начинает течь. Внезапно, в одно мгновение человек становится проводником тока огромной силы.

Есть тысячи и тысячи историй... лишь от одного прикосновения, от одного взгляда человек становился просветленным. Нам это кажется неправдоподобным. Как такое возможно? Возможно! Даже один взгляд мастера, когда он смотрит вам в глаза, может изменить все ваше существо – но только в том случае, если ваши глаза свободны, ничем не за-

полнены, подобны долине. Если вы сможете вобрать в себя взгляд мастера, вы тотчас же станете другим человеком.

Это малые самоотречения, которые случаются прежде, чем вы сдадитесь тотально. И эти малые самоотречения готовят вас к тотальному самоотречению. Вы узнаете, что в самоотречении приходит нечто неизвестное, невероятное, неожиданное, нечто такое, о чем вы никогда не мечтали, — и тогда вы готовы к большому самоотречению. В этом и состоит работа мастера: помогать в малых самоотречениях, так чтобы вы смогли набраться храбрости для большого самоотречения, тотального самоотречения.

Еще один, последний, вопрос:

Есть ли точные признаки, по которым можно узнать, что практикуемая техника действительно ведет к высшему?

Признаки есть. Во-первых, ты начинаешь чувствовать внутри себя иную тождественность. Ты перестаешь быть прежним. Если техника тебе подходит, ты сразу становишься другим человеком. Если ты муж, ты больше уже не прежний муж. Если ты лавочник, ты никогда больше не будешь прежним лавочником. Кем бы ты ни был, если техника тебе подходит, ты становишься другим человеком; это первый признак. Таким образом, если ты начинаешь испытывать в себе нечто странное, это показывает, что с тобой что-то происходит. Если же ты остаешься прежним и не испытываешь ничего странного, ничего не происходит. Это первый при-



знак того, подходит ли тебе техника. Когда техника подходит, ты тут же преображаешься, перевоплощаешься в другого человека. Вдруг оказывается, что ты смотришь на мир по-другому. Глаза остались прежними, но смотрящий позади них стал другим.

Во-вторых, начинает отпадать все, что создает напряжения, конфликты. Не думайте, что вы будете практиковать метод много лет, и только потом начнут отпадать конфликты, тревоги, напряжения, – нет! Если метод вам подходит, они отпадают сразу. Вы чувствуете, что в вас вливается новая жизнь; ваше существо освобождается от тяжести. Если техника вам подходит, у вас возникает ощущение, как будто гравитация обратилась вспять. Теперь земля больше не тянет вас вниз – скорее, небо тянет вас вверх. Как мы узнаем о том, что самолет оторвался от земли и взлетел? Сначала нарастают шум и тряска, затем внезапный толчок – и гравитация больше ничего не значит. Притяжение Земли прекратилось, мы вышли из-под влияния гравитации.

То же самое происходит, если техника медитации вам подходит. Внезапно вы отрываетесь от земли. Внезапно вы чувствуете, что земля больше не оказывает на вас влияния; гравитация исчезла. Сила притяжения больше не тянет вас вниз – нечто тянет вас вверх. В религиозной терминологии это называется благодатью, благословением. Существуют две силы – гравитация и благодать. Благодать означает притяжение вверх; гравитация означает притяжение вниз.

Именно поэтому в медитации многие люди чувствуют, что становятся невесомыми. Именно поэтому многие люди испытывают своего рода внутреннюю левитацию. Многие говорили мне, когда техника им подходила: «Странно! Мы закрываем глаза и чувствуем, будто приподнимаемся над землей – на фут, на два фута, даже на четыре фута. А когда открываем глаза, оказывается, что мы по-прежнему на земле; но пока глаза были закрыты – была левитация. Что это значит? Когда мы открываем глаза, оказывается, что мы как были, так и остались на земле! Никакой левитации не было».

Тело остается на земле, но вы левитируете. На самом деле, эта левитация – нечто иное, как притяжение вверх. Если техника вам подходит, вы испытываете это притяжение, потому что работа техники состоит как раз в том, чтобы открыть вам доступ к притяжению вверх. Именно таково предназначение техники: помочь вам открыться силе, способной притягивать вверх. Таким образом можно узнать, когда техника вам подходит: вы становитесь невесомым.

В-третьих, теперь все, что бы вы ни делали, любое действие, каким бы привычным и обыденным оно ни было, изменится. Вы будете ходить иначе, сидеть иначе, есть иначе. Все станет по-другому. Вы будете ощущать это во всем. Иногда это странное переживание вызывает страх. Хочется повернуть назад, чтобы все стало по-старому, потому что к старому вы были хорошо приспособлены. Старый мир был привычным, даже скучным, но в нем вы умели эффективно дей-

ствовать.

Теперь во всем вы будете чувствовать некое расхождение. Вы почувствуете, что утратили умение эффективно действовать; почувствуете, что ваша продуктивность стала меньше. Везде вы будете чувствовать себя посторонним. Этот период необходимо пройти. Сонастроенность с окружающим вернется. Вы изменились, но мир остался прежним, вот почему вы «не вписываетесь» в мир. Итак, запомните третье: если техника вам подходит, вы перестаете «вписываться» в мир. Возникает диссонанс с окружающим. Будто все время отходит какой-то контакт, не хватает какого-то винтика. Везде вы чувствуете себя, как после землетрясения. Но все осталось по-прежнему – это вы, только вы изменились. Сонастроенность вернется, но уже на другом уровне, на более высоком уровне.

Это нарушение равновесия подобно тому, которое переживает ребенок, когда вырастает и достигает сексуальной зрелости. В четырнадцать или пятнадцать лет каждый подросток чувствует, что происходит нечто странное. Появилась новая сила – секс. Раньше ее не было – или была, но в скрытой форме. Теперь впервые подросток открывается действию силы нового рода. Именно поэтому подростки очень неуклюжи; девочки, мальчики, когда они достигают сексуальной зрелости, становятся очень неуклюжими. Они не находят себе места. Они уже не дети, но еще не взрослые, и в этом переходном состоянии они никуда не вписываются. Иг-

рать с маленькими детьми им неловко — они стали взрослыми. Дружить со взрослыми им тоже неловко — они еще дети. Они никуда не вписываются.

То же самое происходит, когда техника, которую вы практикуете, вам подходит. Открывается доступ к новому источнику энергии, гораздо более значительной, чем секс. И снова вы переживаете переходный период. Вы больше не можете вписываться в мир обычных людей. Вы уже не ребенок, но еще не можете вписаться в мир пробужденных, и в этом переходном состоянии вы чувствуете себя неловко.

Если техника вам подходит, вы сталкиваетесь с этими тремя признаками. Возможно, вы не ожидали услышать от меня подобных вещей. Возможно, вы ожидали, что я скажу, что в вас будет больше тишины и покоя, но я говорю прямо противоположное: в вас будет больше хаоса. Когда техника вам подходит, в вас появляется больше хаоса, а не тишины. Тишина придет позднее. А если появляется тишина, и нет никакого хаоса, можете быть уверены, что это не та техника; вы просто подстраиваетесь под старые модели.

Именно поэтому люди чаще всего предпочитают молитву медитации: молитва дает утешение. Молитва помогает приспособиться к миру, подстроиться. Молитва всегда делала практически то же самое, что сейчас делают психоаналитики. Если человека что-то беспокоит, они помогают ему стать спокойнее, лучше приспособиться к общей модели, к обществу, к семье. Если вы будете ходить к психоаналитику год,

два года или три года, лучше вам не станет, но вы станете более приспособленными. То же самое делает молитва, то же самое делают священники: помогают приспособиться.

У вас умирает ребенок, ваш покой нарушен, и вы идете к священнику. Священник говорит: «Утешься. Умирают только те дети, которых больше всех любит Бог. Он призывает их». И ты удовлетворен. Твой ребенок был «призван». Его больше всех любит Бог. Или священник говорит еще что-нибудь: «Не печалься, душа не умирает. Твой ребенок в раю».

На днях здесь была одна женщина. Месяц назад у нее умер муж. Она была несчастна. Она пришла ко мне и сказала: «Уверь меня, что он родился снова в каком-то хорошем месте, и мне будет легче. Мне ничего больше не нужно, только дай мне гарантию, что он не попал в ад и не превратился в животное, что он в раю, или, может быть, стал богом. Тогда я смогу вынести это горе; иначе я останусь несчастной».

Священник сказал бы: «Да-да, конечно! Твой муж родился на седьмом небе, он стал богом, и он очень счастлив. Он тебя ждет».

Все эти молитвы лишь помогают подстроиться под общую модель... от них становится легче. Медитация же – это наука. Она не поможет вам подстроиться – она поможет претерпеть трансформацию. Вот почему я говорю, что указаниями будут эти три признака. Тишина придет, но не в результате компромисса. Тишина придет как внутреннее цветение. Эта тишина, это безмолвие не будет компромиссом с обществом,

с семьей, с миром, с бизнесом – нет! Эта тишина будет подлинной гармонией со вселенной.

Тогда между тобой и целым расцветет глубокая гармония, тогда появится тишина – но это придет позже. Сначала ты окажешься в хаосе, сначала ты станешь сумасшедшим – потому что ты уже сумасшедший, только не осознаешь этого.

Если техника подходит, она заставит вас полностью осознать все, что у вас внутри. Анархия, ум, безумие – все будет вынесено на свет. Вы – просто беспорядочное нагромождение в темноте. Подходящая техника похожа на внезапно зажженный свет: весь хаос становится видимым. Впервые вы сталкиваетесь с собой таким как есть. Вам захочется выключить свет и снова заснуть – станет страшно. Именно в этот момент может помочь мастер. Он говорит: «Не бойся. Это только начало. Не беги от происходящего».

Сначала этот свет показывает вам, кто вы сейчас, – а если вы решите продолжать, он трансформирует вас и приведет к тому, что для вас возможно.

На сегодня достаточно.

# Глава 3. Дыхание – мост во вселенную

Сутры:

Шива отвечает:

1. О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом. После того, как дыхание вошло (спустилось вниз), и перед самым его поворотом вверх (восхождением), – благой дар.

2. Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

3. Или когда вдох и выдох сливаются, – в этот миг коснись не потребляющего энергию, наполненного энергией центра.

4. Или когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью вошло (спустилось) и остановилось – в этот промежуток, когда вся вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается. Это трудно только для нечистых.

Истина есть всегда. Она уже имеет место. Это не нечто такое, чего следует достичь в будущем. Вы и есть истина, прямо здесь и сейчас. Истина не нечто такое, что нужно создать, или изобрести, или отыскать. Вы должны ясно это понять –

тогда вам будет легко понять и практиковать эти техники.

Ум – это механизм желания. Ум всегда в состоянии желания; он всегда чего-то ищет, чего-то просит. Объект желания всегда в будущем; ум никогда не интересуется настоящим. Внутри настоящего мгновения ум не может двигаться – нет места. Чтобы двигаться, ум нуждается в будущем. Он может двигаться или в прошлом, или в будущем. Он не может двигаться в настоящем – нет пространства. Истина – в настоящем, а ум всегда в будущем или в прошлом, поэтому ум и истина никогда не встречаются.

Когда поиск ума направлен на мирские объекты, особой проблемы нет – эта задача не абсурдна, она может быть решена. Но когда ум начинает искать истину, само усилие становится бессмыслицей, потому что истина – здесь и сейчас, а ум – постоянно когда-то и где-то. Они никогда не встречаются. Так что поймите первое: истину нельзя искать. Ее можно найти, но нельзя искать. Сам поиск становится преградой.

Принимаясь искать, вы немедленно удаляетесь от настоящего, удаляетесь от себя, потому что вы – всегда в настоящем. Ищущий всегда в настоящем, а поиск – в будущем; вы не встретите того, что ищете. Лао-цзы говорит: «Не ищите, иначе упустите. Не ищите – и найдете. Вместо того, чтобы искать, найдите».

Все эти техники Шивы просто обращают ум от прошлого и будущего к настоящему. То, что вы ищете, уже существует, уже имеет место. Нужно просто обратить ум от поиска



к не-поиску. Это трудно. С интеллектуальной точки зрения это очень трудно. Как обратить ум из ищущего состояния в неищущее? – ведь тогда ум сделает объектом своих поисков не-поиск! Тогда ум скажет: «Не ищи». Ум скажет: «Я не должен искать». Ум скажет: «Объект моих поисков – не-поиск. Теперь я желаю состояния отсутствия желания». И снова возник поиск, снова с черного хода вошло желание. Таким образом, есть люди, поиск которых направлен на мирские объекты, и есть люди, которым кажется, что их поиск направлен на немирские объекты. Но все объекты поисков принадлежат миру, потому что «поиск» – это мир.

Так что нельзя искать чего-то немирского. Как только вы начинаете искать, оно тут же становится мирским. Если вы ищете Бога, ваш Бог оказывается частью мира. Если вы ищете мокши – освобождения, нирваны, – ваше освобождение остается частью мира, ваше освобождение не выходит за пределы мира, потому что поиск есть мир, желание есть мир. Итак, нельзя желать нирваны, нельзя желать нежелания. Если вы попытаетесь понять все это интеллектуально, получится головоломка.

Шива ничего об этом не говорит, он сразу переходит к объяснению техник. Они неинтеллектуальны. Он не говорит Дэви: «Истина уже здесь. Не ищи ее, и ты ее найдешь». Он сразу же дает техники. Эти техники неинтеллектуальны. Выполняйте их – и ум обратится. Обращение происходит просто как следствие, побочный эффект – оно не является це-

лью, объектом поиска. Обращение – просто побочный эффект.

Если вы выполняете технику, ум возвращается из своих путешествий в будущее и прошлое. Внезапно вы оказываетесь в настоящем. Поэтому Будда давал техники, Лао-цзы давал техники, Кришна давал техники. Но все они предваряют свои техники интеллектуальными концепциями. Только Шива поступает иначе. Он сразу же дает техники, без всякого интеллектуального понимания, без всякого интеллектуального введения, потому что он знает, что ум – большой ловкач, самый коварный из всех хитрецов. Ум может все что угодно превратить в проблему. Он сделает проблемой не-поиск.

Некоторые люди приходят ко мне и спрашивают, как перестать желать. Они желают прекращения желания. Кто-то им сказал, или они где-то прочитали, или слышали в так называемых «духовных» кругах, что если не желать, достигнешь блаженства; если не желать, будешь свободен; если не желать, не будет страдания. И их уму захотелось достичь такого состояния, в котором нет страдания, поэтому они спрашивают, как перестать желать. Их ум лукавит. Они желают по-прежнему, изменился только объект желания. Раньше они желали денег, славы, престижа, власти. Теперь они желают прекращения желания. Изменился только объект; они остались прежними и по-прежнему продолжают желать. Но теперь желание облеклось в более обманчивую форму.

Поэтому Шива переходит к техникам сразу, без всякого введения. Он сразу начинает говорить о техниках. Эти техники, если их выполнять, обращают ум: внезапно он оказывается в настоящем. А оказавшись в настоящем, ум останавливается, его больше нет. В настоящем вы не можете быть умом, это невозможно. Прямо сейчас – если вы здесь и сейчас – как вы можете быть умом? Мысли прекращаются, потому что они не могут двигаться. В настоящем для этого нет пространства; вы не можете думать. Как вы можете двигаться, пребывая в настоящем мгновении? Ум останавливается, вы достигаете не-ума.

Значит, вся суть в том, чтобы быть здесь и сейчас. Вы можете пытаться, но все усилия будут тщетны – потому что, когда вы делаете своей целью пребывание в настоящем, эта цель оказывается в будущем. Спрашивая, как быть в настоящем, вы снова спрашиваете о будущем. Миг настоящего вы проводите в размышлениях: «Как быть в настоящем? Как быть здесь и сейчас?» Этот миг настоящего уходит на размышления, и ум снова начинает плести свои сети и навевать сны о будущем: однажды вы достигнете неподвижного состояния ума, без побуждений, без поисков, и тогда придет блаженство – как же оказаться в настоящем?

Шива ничего об этом не говорит, он просто дает технику. Вы ее выполняете и внезапно оказываетесь здесь и сейчас. И ваше бытие здесь и сейчас есть истина; и ваше бытие здесь и сейчас есть свобода; и ваше бытие здесь и сейчас есть нир-

вана.

Первые девять техник связаны с дыханием. Поэтому, прежде чем перейти к техникам, давайте поймем некоторые вещи о дыхании. Мы дышим непрерывно от момента рождения до момента смерти. Между этими двумя точками все меняется. Между рождением и смертью все меняется, ничто не остается прежним; постоянно только дыхание.

Ребенок становится молодым человеком; молодой человек становится стариком. Он теряет здоровье, его тело становится безобразным, больным; все меняется. Он счастлив, он несчастен, он страдает; все постоянно меняется. Но, что бы ни случилось между этими двумя точками, человек должен дышать. В счастье или в несчастье, в молодости или в старости, в успехе или в поражении – что бы с вами ни происходило, – определенно одно: между этими двумя точками, рождением и смертью, вы должны дышать.

Дыхание течет непрерывным потоком; промежуток недопустим. Если хотя бы на мгновение вы забудете, что нужно дышать, вас не станет. Именно поэтому от вас не требуется дышать; иначе было бы трудно... Кто-то может на минуту забыть, что должен дышать, – и уже ничего нельзя будет сделать. Так что на самом деле дышите не вы, потому что в дыхании вы не нужны. Вы крепко спите, но дыхание продолжается; вы потеряли сознание, но дыхание продолжается; вы в глубокой коме, но дыхание продолжается. От вас ничего не требуется; дыхание – нечто такое, что продолжается незави-

симо от вас.

Дыхание – один из постоянных факторов вашей личности, – это во-первых. И нечто очень существенное и фундаментальное для жизни – это во-вторых. Невозможно быть живым без дыхания. Поэтому дыхание и жизнь становятся синонимами. Дыхание – это механизм жизни, и жизнь глобоко связана с дыханием. Вот почему в Индии мы называем дыхание праной. И то и другое мы назвали одним словом: прана означает жизненную силу, энергию жизни. Ваша жизнь – это ваше дыхание.

В-третьих, дыхание служит мостом между вами и вашим телом. Дыхание соединяет вас с телом, обеспечивает постоянную связь, поддерживает взаимодействие с телом. И дыхание служит мостом не только между вами и телом, но также между вами и вселенной. Тело – это вселенная, которая пришла к вам, которая ближе всего к вам.

Ваше тело является частью вселенной. Все в вашем теле – часть вселенной: каждая его клетка, каждая частица. Тело – ближайший к вам аванпост вселенной, а дыхание – мост. Если этот мост разрушен, вы больше не в теле. Если этот мост разрушен, вы больше не во вселенной. Вы движетесь в какое-то неизвестное измерение; вы оказываетесь вне пространства и времени. Итак, в-третьих: мост дыхания связывает вас также с пространством и временем.

Таким образом, дыхание приобретает большую важность – самую большую важность. И первые девять техник связа-

ны с дыханием. Делая что-то с дыханием, вы можете внезапно обратиться к настоящему. Делая что-то с дыханием, вы можете достичь источника жизни. Делая что-то с дыханием, вы можете выйти за пределы времени и пространства. Делая что-то с дыханием, вы будете способны быть в мире и в то же время вне его пределов.

В дыхании есть две точки: одна, в которой оно касается тела и вселенной; и другая, в которой оно касается вас и того, что трансцендентно вселенной. Мы знаем только одну часть дыхания. Мы знаем дыхание, когда оно движется во вселенную, в тело. Но оно всегда движется между телом и «не-телом», между «не-телом» и телом. Эту вторую точку мы не знаем. Если вы осознаёте вторую точку, другой конец моста, другой полюс моста, вы внезапно преобразитесь, перенесётесь в другое измерение.

Но помните: то, что говорит Шива, это тантра, а не йога. Йога также работает с дыханием, но работа йоги и работа тантры отличаются в самой основе. Йога пытается систематизировать дыхание. Если систематизировать дыхание, улучшится здоровье. Если систематизировать дыхание, если знать секреты дыхания, ваша жизнь продлится; здоровье будет лучше, и вы будете жить дольше. Будет больше жизненных сил и энергии, больше молодости и свежести.

Но тантра занимается не этим. Тантра занимается не систематизацией дыхания, а использованием дыхания в качестве техники обращения вовнутрь. Не нужно практиковать

никакого определенного стиля дыхания, никакой определенной системы дыхания, никакого определенного ритма дыхания – нет! Пусть дыхание остается таким, как есть. Нужно только осознать в нем определенные точки.

Есть определенные точки, но мы их не осознаем. Мы дышали до сих пор, и будем продолжать дышать и дальше – мы рождаемся с дыханием и умираем с дыханием, – но мы не осознаем определенных точек. И это странно. Человек исследует, стремится все дальше и дальше, человек летит на Луну, поднимается с Земли в космос, человек глубоко зондирует пространство – а между тем он еще не познал ближайшую к себе часть жизни. В дыхании есть определенные точки, которых мы никогда не замечаем, а эти точки открывают двери – ближайшие к нам двери, через которые мы можем войти в другой мир, в другое бытие, в другое сознание. Но они очень тонки.

Наблюдать Луну не так трудно. Даже достичь Луны не так трудно; в таком путешествии нет ничего тонкого. Потребуется механическое оснащение, технология, потребуется определенная информация – и тогда можно будет достичь Луны. Дыхание же к вам ближе всего, а чем нечто ближе, тем труднее его уловить. Чем ближе, тем труднее; чем очевиднее, тем труднее. Дыхание к вам так близко, что, опять-таки, между вами и дыханием нет никакого пространства – или пространство так мало, что только при самом пристальном наблюдении вы сможете осознать определенные точки. На них и ос-

нованы эти техники.

Теперь я буду рассматривать каждую технику.

Шива отвечает:

О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом. После того как дыхание вошло (спустилось вниз) и перед самым его поворотом вверх (восхождением) – благой дар.

Вот эта техника:

О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом.

После того как дыхание вошло – то есть спустилось вниз – и перед самым его обращением наружу – то есть началом движения вверх – благой дар. Будьте осознанны между этими двумя точками, и тогда нечто свершится. Когда дыхание входит, наблюдайте. На одно мгновение, или на тысячную долю мгновения, дыхание прекращается, его нет – перед тем как повернуть вверх, перед тем как обратиться наружу. На вдохе воздух входит внутрь; и затем, в определенной точке, дыхание останавливается. Потом, на выдохе, воздух движется наружу. И когда он выходит, опять на мгновение или на долю мгновения дыхание останавливается. И потом начинается вдох.

Перед тем как дыхание повернет внутрь или повернет наружу, есть момент, когда вы не дышите. В этот момент возможно свершение, потому что, когда вы не дышите, вы не в мире. Поймите: когда вы не дышите, вы мертвы; вы по-



прежнему есть, но вы мертвы. Однако этот момент настолько краток, что вы никогда его не замечаете.

В тантре каждый выдох считается смертью, а каждый новый вдох считается новым рождением. Входящее дыхание – новое рождение; выходящее дыхание – смерть. Выдох синонимичен смерти; вдох синонимичен жизни. Таким образом, с каждым выдохом и вдохом вы умираете и рождаетесь заново. Промежуток между ними очень краток, но искреннее, пристальное наблюдение и внимание позволяют уловить этот промежуток. Если вам удастся почувствовать этот промежуток, говорит Шива, тогда – благой дар. Тогда больше ничего не нужно. Вы благословлены, вы познали. Свершилось!

Не нужно упражняться в дыхании. Пусть оно просто остается как есть. Почему такая простая техника?.. Она кажется такой простой – такая простая техника для познания истины? Ведь познать истину – значит познать то, что не рождается и не умирает, познать тот непреходящий элемент, который есть вечно. Возможно, вы знаете выдох, возможно, вы знаете вдох, но вы никогда не замечаете промежутка между ними.

Попробуйте. И внезапно вы уловите суть – вы можете ее уловить; она уже существует. Ничего не нужно прибавлять ни к вам, ни к вашему устройству; все уже есть. Не хватает только некоторой осознанности. Как же это сделать? Во-первых, начните осознавать дыхание при вдохе. Наблюдайте вдох. Забудьте обо всем и только наблюдайте входящее ды-

хание – всю его траекторию.

Когда дыхание касается ноздрей, почувствуйте его в ноздрях. Потом пусть оно начнет двигаться внутрь. Двигайтесь вместе с ним в полной осознанности. Продвигаясь вместе с дыханием все ниже, ниже и ниже, не упускайте его из виду. Не забегайте вперед и не отставайте, двигайтесь точно вместе с ним. Помните это: не опережайте его и не следуйте позади как тень, будьте с ним синхронны.

Дыхание и сознание должны стать одним целым. Входит дыхание – входите вы. Только тогда будет возможно уловить точку между вдохом и выдохом. Это не легко. Двигайтесь внутрь вместе со вдохом и затем двигайтесь наружу вместе с выдохом: внутрь – наружу, внутрь – наружу.

Этот метод использовал Будда, и метод стал буддистским. В буддистской терминологии он известен как Анапанасати-йога. Будда стал просветленным благодаря этой технике – одной этой технике.

Все религии мира, все святые мира достигли посредством той или иной техники, и все эти техники встретятся среди наших ста двенадцати. Эта первая техника – буддистская. Она стала известна в мире как буддистская, потому что при помощи этой техники достиг просветления Будда.

Будда говорил: «Осознавайте дыхание, когда оно входит внутрь, когда оно выходит наружу – вдох, выдох». Он никогда не упоминал промежутка, потому что в этом нет необходимости. Будда думал и чувствовал, что, если вы начне-

те думать о промежутке, промежутке между двумя фазами дыхания, эта мысль может нарушить осознанность. Поэтому он просто говорил: «Осознавайте. Когда дыхание входит, двигайтесь вместе с ним, когда дыхание выходит, двигайтесь вместе с ним. Делайте только это: входите внутрь, выходите наружу вместе со вдохом и выдохом». Он никогда не говорил о последней части этой техники.

Причина в том, что Будда говорил с совершенно обычными людьми, и даже простое упоминание могло вызвать желание достичь интервала. Желание достичь интервала станет препятствием в осознанности, потому что, желая уловить интервал, вы начнете забегать вперед. Пока вдох движется внутрь, вы будете двигаться впереди него, потому что вас будет интересовать интервал, который вот-вот случится в будущем. Будда никогда о нем не упоминал, поэтому техника Будды – только половина.

Но вторая половина следует автоматически. Если вы будете продолжать практиковать осознание дыхания, осознанность в дыхании, то однажды, ненамеренно, вы вдруг придете к этому интервалу. Потому что, когда ваша осознанность становится острой, глубокой и интенсивной, когда в скобки берется только осознанность, а весь мир остается за скобками, только вдох и выдох составляют весь ваш мир, всю арену вашего сознания, – в какой-то момент вы непременно почувствуете промежуток, в котором дыхания нет.

Если вы движетесь точно вместе с дыханием и приходите

к точке, где дыхания нет, как вы можете не заметить этого? Внезапно вы осознаёте, что дыхания нет; наступит момент, когда вы почувствуете, что дыхание не движется ни наружу, ни внутрь. Дыхание полностью остановилось. И в этой остановке – благой дар.

Одной этой техники достаточно для миллионов. Вся Азия применяла эту технику и жила с ней много веков. Тибет, Китай, Япония, Бирма, Таиланд, Цейлон – вся Азия, за исключением Индии, применяла эту технику. Одна-единственная техника – и благодаря ей тысячи и тысячи людей достигли просветления. И это только первая техника.

Но, к несчастью, из-за того, что эта техника стала ассоциироваться с именем Будды, индуисты старались избегать ее. Она становилась все более известной как буддистский метод, и поэтому индуисты совсем забыли ее. Кроме того, они ее избегают еще по другой причине: поскольку Шива приводит эту технику первой, многие буддисты настаивают на том, что вся эта книга, «Вигьяна Бхайрава Тантра», – буддистская книга, а не индуистская.

Но техника есть просто техника – она ни индуистская, ни буддистская. Будда пользовался ею, но она уже существовала, раз ею можно было пользоваться. Будда стал Буддой, стал просветленным благодаря этой технике. Техника предшествовала Будде; техника уже существовала. Попробуйте ее. Это одна из самых простых техник – простых в сравнении с другими; я не говорю, что она будет проста для вас.

Другие техники будут труднее. Именно поэтому она упоминается первой.

Вторая техника... все эти девять техник связаны с дыханием.

Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

То же самое, но с небольшим отличием. Теперь акцентируется не промежуток, но поворот. Выдох и вдох образуют круг. Помните: это не две параллельные линии. Мы всегда думаем о них как о двух параллельных линиях – вдох и выдох. Вы думаете, это две параллельные линии? Неверно. Вдох – это одна половина круга, выдох – вторая половина круга.

Поэтому поймите: во-первых, вдох и выдох образуют круг. Вдох и выдох – не параллельные линии, потому что параллельные линии никогда не встречаются. Во-вторых, вдох и выдох – это одно дыхание, а не два. Одно и то же дыхание входит внутрь при вдохе и выходит наружу при выдохе, значит, внутри оно должно поворачивать. Где-то оно должно поворачивать. Должна быть какая-то точка, в которой вдох становится выдохом.

Почему этому повороту уделяется столько внимания? Потому что, говорит Шива,

когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих

поворотах – осознай.

Очень просто, но он говорит: осознавай эти повороты, и ты осознаёшь свое существо.

Почему поворот? Если вы умеете водить машину, вы имеете представление о переключении передач. При каждом переключении на другую скорость вам нужно пройти через нейтральную, или нулевую скорость, которая на самом деле вообще не скорость. С первой скорости вы переключаетесь на вторую, со второй на третью, но всегда вам приходится проходить через нейтральную скорость. Эта нулевая скорость и есть поворотная точка. В этой поворотной точке первая передача становится второй, а вторая – третьей. Когда дыхание входит внутрь и выходит наружу, оно проходит через нулевую скорость; иначе оно не может повернуть наружу. Оно проходит через нейтральную территорию.

На этой нейтральной территории вы ни тело, ни душа; ни физическое, ни умственное, потому что физическое – это одна передача вашего существа, умственное – другая передача вашего существа. Вы все время переключаетесь с одной передачи на другую, но должна быть и нейтральная передача, при которой вы ни тело, ни ум. На этой нейтральной передаче, нулевой скорости вы просто есть. Вы просто существование: чистое, простое, развоплощенное, вне ума.

Вот почему столько внимания уделяется поворотной точке. Человек – это машина; большая, очень сложная машина. В вашем теле много передач, в вашем уме много передач.

Вы огромная машина, хотя и не осознаете этого огромного механизма. И хорошо, что не осознаете, иначе вы могли бы сойти с ума. Тело настолько сложная машина – ученые говорят, что, если создать фабрику, сопоставимую с человеческим телом, она заняла бы территорию в четыре квадратных мили, и шум стоял бы такой, что разносился бы на сто квадратных миль.

Тело представляет собой большое и сложное – сложнейшее – механическое приспособление. В вас миллионы и миллионы клеток, и каждая клетка – живая. Вы – целый многомиллионный мегаполис; в вас обитает семьдесят миллионов клеток, семьдесят миллионов граждан, и весь этот мегаполис жизнедействует так тихо, так гладко! Каждое мгновение механизм работает. Он очень сложен. Эти техники во многих отношениях будут связаны с механизмом тела и с механизмом ума. Но особое внимание всегда будет уделяться тем точкам, в которых вы вдруг перестаете быть частью механизма, – запомните это. Внезапно вы – не часть механизма. Бывают такие моменты, когда вы переключаете передачи.

Например, засыпая вечером, вы переключаете передачи, – потому что днем, чтобы сознание бодрствовало, был нужен один механизм, действовала одна часть ума. Теперь вы засыпаете, и эта часть прекращает действовать. Начинает действовать другая часть ума. И есть промежуток, интервал, поворотная точка. Передачи меняются. Утром, когда вы встаете, передачи опять меняются. Или: вы тихо сидели, но вдруг

кто-то пришел и что-то сказал, и вы разозлились – вы переключились на другую передачу. Вот почему все меняется.

В гневе дыхание резко меняется. Дыхание становится раздраженным, хаотичным. В дыхание входит дрожь, вы чувствуете, что задыхаетесь. Всему телу хочется совершить какое-нибудь действие, что-нибудь разбить, – только тогда оно сможет перестать задыхаться. Дыхание меняется; кровь начинает течь по-другому, в другом ритме. В теле должны выработаться другие химические вещества, и всей системе желез приходится изменить свою работу. В гневе вы становитесь другим человеком.

Машина стоит... вы ее заводите. Не переключайте ее ни на какую скорость, пусть она остается на нейтральной передаче – она будет дергаться, вибрировать, дрожать, но не сможет двигаться. Она нагреется; именно поэтому, когда вы разгневаны и ничего не можете сделать, вам становится жарко. Механизм готов действовать, что-то делать, а вы ничего не делаете – поэтому вы разогреваетесь. Вы механизм, но, конечно, не только механизм. Вы нечто большее, но это «большее» должно быть найдено. Когда вы переключаетесь на определенную передачу, внутри все меняется. Когда вы переключаете передачи, происходит поворот.

Шива говорит:

Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.



Будьте осознанны в точке поворота. Этот поворот очень краток; потребуется самое пристальное наблюдение. А мы лишены всякого умения наблюдать. Мы ничто не способны наблюдать. Если я вам скажу: «Наблюдайте этот цветок; наблюдайте цветок, который я вам даю», – вы не сможете его наблюдать. На долю секунды вы его увидите, но тут же начнете думать о чем-то другом. Возможно – о цветке, но это не будет сам цветок. Возможно, вы будете думать о цветке и о том, какой он красивый, – но вы уже отвлеклись. Теперь цветка уже нет в сфере вашего наблюдения, ваше внимание переключилось. Может быть, вы скажете, что он красный, что он синий, что он белый... но вы уже отвлеклись. Наблюдение означает: оставаться без слов, без проговаривания, без всякого внутреннего кипения. Просто оставаться с... Если вы сумеете оставаться с цветком три минуты, тотально, без всякого движения в уме, это случится – благой дар. Вы осознаете.

Но мы – никуда не годные наблюдатели. Мы не осознанны, мы не бдительны; мы ничему не умеем уделить внимания. Мы только перескакиваем с одного на другое. Это часть нашего наследия, нашего обезьяньего наследия. Наш ум – всего лишь разросшийся обезьяний ум, а обезьяна непоседлива. Она все время скачет туда-сюда. Она не может сидеть спокойно. Именно поэтому Будда так настаивал, что нужно сидеть в полной неподвижности – чтобы не давать обезьяньему уму взять верх.

В Японии есть определенный вид медитации, который называется дзадзен. В Японии слово «дзадзен» означает, что человек просто сидит, ничего не делая. Не допускается никакого движения. Человек сидит, как статуя, как мертвый, в полной неподвижности. Но вам незачем годами сидеть как статуя. Если вы сможете наблюдать поворот дыхания без всякого движения ума, вы войдете... Войдете в себя – или во внутреннее запредельное.

Почему так важны эти повороты? Они важны потому, что в момент поворота дыхание вас покидает, чтобы повернуть в другую сторону. Оно было с вами, пока воздух входил на вдохе; и оно снова будет с вами, пока воздух будет выходить на выдохе. Но в точке поворота оно не с вами, и вы не с ним. В этот миг дыхание отлично от вас, и вы отличны от него: если дыхание есть жизнь, значит, вы мертвы; если дыхание – ваше тело, значит, вы – не-тело; если дыхание – ваш ум, значит, вы – не-ум... в этот миг.

Не знаю, замечали вы или нет: если остановить дыхание, ум тут же останавливается. Если сейчас, сию секунду вы остановите дыхание, внезапно остановится ум – он не сможет продолжать работу. Внезапная остановка дыхания – и ум останавливается. Почему? Потому что они отсоединены друг от друга. Только движущееся дыхание соединено с умом, с телом; неподвижное дыхание отсоединено. Тогда вы оказываетесь на нейтральной передаче. Машина работает, двигатель включен, машина шумит – она готова двигаться, – но

никакая скорость не включена, передача нейтральная, поэтому корпус машины не соединен с ее механизмом. Машина разделена надвое. Она готова двигаться, но механизм, который приводит ее в движение, не подсоединен.

То же самое происходит, когда дыхание совершает поворот. Оно к вам не подсоединено. В этот момент вы легко можете осознать, кто вы. Что такое это существо? Что значит – быть? Кто живет внутри этого дома – тела? Кто в нем хозяин? Я – только дом, или в этом доме есть еще и хозяин? Я – только механизм, или в этот механизм проникает нечто большее? В поворотной точке, – говорит Шива, – осознай. Он говорит: только осознайте поворот, и вы станете реализованной душой.

Третья техника:

Или, когда вдох и выдох сливаются, – в этот миг коснись не потребляющей энергию, наполненной энергией центра.

Мы состоим из центра и периферии. Тело периферийно; мы знаем тело, мы знаем периферию. Мы знаем окружность, но не знаем, где ее центр. Когда выдох сливается со вдохом, когда невозможно различить, вдох это или выдох... когда трудно четко определить, устремлено дыхание внутрь или наружу; когда дыхание проникло внутрь и вот-вот начнется движение наружу, наступает момент слияния. Дыхание не движется ни наружу, ни внутрь. Дыхание статично. Устремленное наружу, оно динамично; устремленное внутрь, оно

динамично. Когда оно никуда не стремится, когда оно затихает, становится неподвижным, вы близки к центру. Эта точка слияния вдоха и выдоха – ваш центр.

Посмотрите на это так: когда дыхание движется внутрь, куда оно движется? Оно движется к вашему центру, оно касается центра. Когда оно выходит наружу, откуда оно выходит? Оно выходит из центра. Центр должен быть затронут. Поэтому даосские и дзенские мистики говорят, что центр не в голове, центр – в области пупка. Дыхание достигает пупка и потом выходит наружу. Оно касается центра.

Как я уже говорил, это мост между вами и телом. Вы знаете тело, но не знаете, где у вас центр. Дыхание постоянно движется к центру – и наружу; но мы дышим недостаточно глубоко, и поэтому обычно дыхание не совсем достигает центра – по крайней мере, теперь оно не достигает центра. Вот почему никто не чувствует в себе равновесия, постоянного центра тяжести. В современном мире все, кто хоть сколько-нибудь способен мыслить, испытывают ощущение, что им недостает центра.

Посмотрите на спящего ребенка. Обратите внимание на его дыхание. Входит вдох, низ живота приподнимается. С грудью ничего не происходит. Поэтому у детей груди будто вообще нет, есть только живот – очень динамичный живот. Вдох – и низ живота приподнимается; выдох – и низ живота опускается... живот движется. Дети живут в центре, близко к центру. Вот почему они такие счастливые, в них столько

блаженства, столько энергии, они неутомимы – их переполняют силы; и они всегда в настоящем моменте, без прошлого, без будущего.

Ребенок может разозлиться. Когда он злится, его гнев тотален: ребенок становится гневом. Поэтому даже его гнев не лишен красоты. Когда гнев тотален, в нем есть своя собственная, особая красота, потому что тотальность всегда красива.

Но вы не можете злиться и при этом оставаться красивыми, вы становитесь уродливыми, потому что частичность всегда уродлива. И это касается не только гнева. Вы уродливы, когда любите, потому что опять-таки остаетесь частичными, раздробленными; вы не тотальны. Посмотрите на свое лицо, когда вы кого-то любите, занимаетесь любовью. Займитесь любовью перед зеркалом и посмотрите на свое лицо: оно будет уродливым, звероподобным. Даже в любви ваше лицо становится уродливым. Почему? Потому что даже в любви продолжается внутренний конфликт; вы что-то утаиваете. Вы отдаете очень скупое. Даже в любви вы не тотальны; вы не отдаетесь целиком, полностью.

Ребенок тотален даже в гнев и насилии. Его лицо становится сияющим и красивым, он здесь и сейчас. Его гнев никак не связан с прошлым или с будущим, он ничего не просчитывает – он просто в гнев. Ребенок находится в своем центре. А когда вы в своем центре, вы всегда тотальны. Что бы вы ни делали, ваше действие будет тотальным; хорошее

или плохое, ваше действие будет тотальным. Когда вы раздроблены, когда вы вне центра, каждое ваше действие неизбежно будет только фрагментом вас. Откликается не вся ваша совокупность, а только часть, и часть идет против целого – вот что создает уродство.

Мы все были детьми. Почему же так получается, что, когда мы вырастаем, дыхание становится неглубоким? Оно никогда не доходит до живота; оно никогда не достигает пупка. Если бы оно могло продвигаться дальше и дальше вниз, то становилось бы более и более глубоким, но оно доходит только до груди и сразу выходит наружу. Оно никогда не достигает центра. Вы боитесь центра, потому что, если вы придете в центр, вы станете тотальным. А если вас устраивает раздробленность, то этот механизм как раз ведет к раздробленности.

Вы любите: если вы будете дышать из центра, то тотально окупаетесь в любовь. И вам страшно. Страшно быть настолько уязвимым, страшно открыться другому – кому-то другому. Вы можете называть его возлюбленным, можете называть ее возлюбленной, но вам страшно: другой есть другой. Незвестно, что может случиться, если вы будете тотально уязвимы, открыты. Или, можно сказать, что тогда вы всецело есть. И вы боитесь так всецело отдать себя кому-то другому. Вы боитесь дышать; вы не можете глубоко дышать. Вы не можете расслабить дыхание настолько, чтобы оно подошло к центру, – потому что, как только дыхание подходит к центру,

действие становится тотальным.

Вы дышите неглубоко из-за того, что боитесь тотальности. Ваше дыхание остается на самом минимуме, никогда не достигая максимума. Поэтому жизнь кажется такой безжизненной. Если вы дышите по минимуму, жизнь становится безжизненной; вы живете по минимуму, а не по максимуму. Но вы можете жить по максимуму – тогда жизнь начнет переполнять вас и бить через край. Однако тогда возникнут трудности. Вы не сможете быть мужем, не сможете быть женой, когда вас переполняет жизнь. Все осложнится.

Когда вас переполняет жизнь, вы переполняетесь любовью. Тогда невозможно держать ее под контролем. Вы будете течь во всех направлениях; вы заполните собой все измерения. И в таком случае ум чувствует опасность: лучше не быть живым. Чем более вы мертвы, тем в большей вы безопасности. Чем более вы мертвы, тем более все подконтрольно. Вы можете держать себя под контролем; тогда вы остаетесь хозяином. Вы чувствуете себя хозяином, потому что сохраняете контроль. Вы можете держать под контролем гнев, можете держать под контролем любовь, можете держать под контролем все. Но этот контроль возможен только на минимальном уровне энергии.

Наверное, у каждого человека бывали такие моменты, когда он чувствовал, что внезапно перешел от минимального уровня к максимальному. Вы приезжаете отдыхать в горы. Внезапно вы оказываетесь вне города, вне его тюрьмы. И

вас охватывает чувство свободы. Небо безбрежно, лес зелен, горные вершины касаются облаков... и вдруг – вы глубоко вдыхаете. Может быть, вы не замечали этого.

Если вам доведется поехать в горы, понаблюдайте. На самом деле, перемену совершают не горы; ее совершает дыхание. Вы глубоко вдыхаете. Вы говорите: «Ах! Ах!» – и достигаете центра. На мгновение вы становитесь целостным, тотальным, и нет ничего, кроме блаженства. Это блаженство исходит не от гор, это блаженство исходит из вашего центра – вы неожиданно к нему прикоснулись.

В городе вы боялись. Там вас все время окружали другие, и вы себя сдерживали. Нельзя было кричать, нельзя было смеяться... Как это грустно! Вы не могли петь на улице, не могли танцевать. Вы боялись – где-то поблизости мог оказаться полицейский, или священник, или судья, или политик, или моралист. Кто-то мог подстергать за углом, поэтому нельзя было начать ни с того ни с сего танцевать посреди улицы.

У Бертрана Рассела где-то есть такие слова: «Я люблю цивилизацию, но она далась нам очень дорогой ценой». Нельзя танцевать посреди улицы, но вы приезжаете в горы, и вдруг – можно танцевать! Вы наедине с небом, а небо – не тюрьма. Оно только раскрывается и раскрывается без конца, безграничное, бескрайнее. И вдруг вы вдыхаете глубоко, и вдох достигает центра – и блаженства. Но ненадолго. Через час или два горы исчезнут. Может быть, вы все еще будете в горах,



но горы исчезнут.

К вам вернутся заботы. Вы начнете думать, что нужно позвонить в город, написать письмо жене, или начнете думать, что, поскольку через три дня вы должны вернуться, нужно собираться. Не успев приехать, вы начинаете готовиться к отъезду. Вы уже опять в городе!

На самом деле, это не вы вдохнули; вдох неожиданно случился сам. Из-за перемены ситуации переключилась передача. Вы оказались в новой ситуации, дышать по-старому было нельзя, и на мгновение вошло новое дыхание. Оно коснулось центра, и вы испытали блаженство.

Шива говорит, что каждый миг вы касаетесь центра, – а если не касаетесь, то можете касаться. Дышите глубоко, медленно. Доходите до центра; не дышите грудью – это хитрость, уловка. Цивилизация, образование, мораль – вот что привело к неглубокому, поверхностному дыханию. Будет полезно глубоко войти в центр, потому что без этого вы не сможете глубоко дышать.

Пока человечество не откажется от политики сексуального подавления, человек не сможет дышать по-настоящему. Если дыхание входит глубоко в живот, оно дает энергию сексуальному центру. Оно касается сексуального центра, оно массирует сексуальный центр изнутри. Сексуальный центр становится более активным, более живым. А цивилизация боится секса. Мы не позволяем детям прикасаться к сексуальному центру, к половым органам. Мы говорим: «Пере-

стань! Не трогай!»

Посмотрите на ребенка, когда он впервые прикасается к сексуальному центру, а потом скажите: «Перестань!» – и наблюдайте за его дыханием. Как только вы скажете: «Перестань! Не прикасайся к сексуальному центру», – дыхание тут же станет неглубоким, потому что сексуального центра касается не только рука, глубоко внутри его касается дыхание. И если дыхание будет по-прежнему касаться сексуального центра, руку остановить трудно. А если рука останавливается, тогда совершенно необходимо, чтобы и дыхание не касалось, не шло вглубь. Оно должно оставаться поверхностным.

Мы боимся секса. Нижняя часть тела не просто физически расположена «снизу»; она стала «низшей» по своей ценности. Ее осуждают как «низменную». Поэтому не идите вглубь, оставайтесь у самой поверхности. К несчастью, дыхание не может происходить иначе как только вниз! Кое-какие проповедники, будь то в их власти, переделали бы весь механизм. Они позволяли бы вам направлять дыхание только кверху, в голову. Тогда всякая возможность сексуального чувства была бы для вас полностью исключена.

Если мы захотим изжить в человечестве секс, нужно будет изменить дыхательную систему. Дыхание должно будет двигаться в голову, в Сахасрару – в седьмой центр, расположенный у верхушки головы, – и тут же возвращаться ко рту. Из рта – в Сахасрару! Такой должна быть траектория дыхания. Оно не должно спускаться глубоко вниз, потому что «низ»

опасен. Чем глубже вы проникаете, тем ближе подходите к глубинным пластам биологии. Вы достигаете центра, а этот центр находится совсем рядом с сексуальным центром – совсем рядом. И не удивительно, потому что секс есть жизнь.

Давайте представим это таким образом: если посмотреть сверху вниз – дыхание есть жизнь; если подойти с другого конца и посмотреть снизу вверх, – секс есть жизнь. Энергия секса течет, и энергия дыхания течет. Путь, совершаемый энергией дыхания, проходит по верхней части тела – путь, совершаемый энергией секса, проходит по нижней части тела. Встречаясь, они создают жизнь; встречаясь, они создают биологию, биоэнергию. Если вы боитесь секса, нужно поддерживать между ними дистанцию, не допускать, чтобы они встречались. Так что, по существу, цивилизованный человек – кастрированный человек. Вот почему мы ничего не знаем о дыхании, и эту сутру будет трудно понять.

Шива говорит:

Когда вдох и выдох сливаются – в этот миг коснись не потребляющего энергию, наполненного энергией центра.

Его термины очень противоречивы: «не потребляющий энергию, наполненный энергией». «Не потребляющий энергию» – потому что ваши тело и ум не могут давать ему энергию. В нем нет вашей телесной энергии, в нем нет вашей умственной энергии; поэтому в вашем понимании – в силу того, что вы отождествляете себя с телом и умом, – он не по-

требляет энергию. Но он наполнен энергией, потому что питается от космического источника энергии, а не от энергии вашего тела.

Энергия тела действует только как горючее. Это просто бензин. Вы что-то едите, что-то пьете – вырабатывается энергия. Тело просто обеспечивается горючим. Перестаньте есть и пить, и тело упадет замертво. Правда, не сразу: пройдет, по меньшей мере, три месяца, потому что у вас есть запас бензина. У вас заготовлено много резервной энергии; как минимум три месяца тело может работать без заправки. Оно может работать, у него есть резервный запас, заготовленный на всякий случай. В экстренной ситуации он может понадобиться.

Это энергия «горючего». Центр не получает энергии горючего. Вот почему Шива называет его «не потребляющим энергию». Этот центр не нуждается в том, чтобы вы ели или пили. Он соединен с космическим источником; он получает космическую энергию. Именно поэтому Шива говорит: не потребляющий энергию, наполненный энергией центр. В тот миг, когда вы сможете почувствовать этот центр, из которого начинается выдох и которого достигает вдох, ту самую точку, где вдох и выдох сливаются, – этот центр – если вы его осознаете, тогда случится просветление.

Четвертая техника:

Или, когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью

вошло (спустилось вниз) и остановилось – в этот промежуток, когда вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается. Это трудно только для нечистых.

Но, значит, это трудно для каждого, потому что он говорит:

Это трудно только для нечистых.

Но кто чист? Для вас это трудно; вы не можете этого практиковать. Но иногда вы можете это почувствовать неожиданно. Вы ведете машину и вдруг чувствуете, что вот-вот случится авария. В таком случае ваше дыхание остановится. Если вы успели выдохнуть, оно задержится на выдохе. Если успели вдохнуть, оно задержится на вдохе. В такой опасности вы не можете продолжать дышать, вы не можете себе этого позволить. Все останавливается, уходит на задний план.

Или, когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью вошло (спустилось вниз) и остановилось – в этот промежуток, когда вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается.

Ваша маленькая сущность – только бытовое приспособление. Вы не можете о ней помнить в минуты опасности. Все, что составляет «вас»: имя, банковский счет, престиж, все что угодно, – просто испаряется. Ваша машина вот-вот врежется в другую машину, еще миг – и наступит смерть. И в этот миг возникает та самая пауза. Даже для нечистых возникает

пауза. Внезапно дыхание останавливается. Если вам удастся в этот миг быть в осознанности, вы сможете достичь цели.

С этой техникой много работали в Японии. Вот почему методы дзенских монахов кажутся такими эксцентричными, абсурдными, странными. Они совершают множество невообразимых поступков. Мастер может вдруг дать ученику пощечину, может выгнать кого-то из дома – ни с того ни с сего, без всякого повода.

Вы сидели рядом с мастером, все было хорошо. Вы говорили о том о сем. И вдруг он принимается вас бить – просто чтобы создать такую паузу. Если есть какая-то причина, пауза не возникнет. Если вы плохо обошлись с мастером, и он стал вас бить, существует причинная связь, и ум понимает: «Я с ним плохо обошелся, вот он меня и бьет».

По сути, ум этого уже ожидал, поэтому никакого промежутка не возникает. Но запомните: мастер дзен не станет вас бить, если вы обойдетесь с ним плохо; он рассмеется – потому что в таком случае паузу может создать смех. Вы плохо с ним обошлись, наговорили всяких глупостей и ожидали, что он рассердится. А он начинает смеяться или танцевать. Его поведение неожиданно; и возникает пауза. Вы не можете понять. Если понять нельзя, ум останавливается, а когда ум останавливается, останавливается и дыхание. Так или иначе: если останавливается дыхание, останавливается ум; если останавливается ум, останавливается дыхание.

Вы восхищались мастером, радовались и думали: «Долж-

но быть, мастер мною доволен», — как вдруг он хватает посох и начинает вас бить — бить беспощадно, потому что мастера дзен беспощадны. Он начинает вас бить; вы не можете понять, что происходит. И ум останавливается, возникает пауза. Если вы знаете технику, то можете достичь своего существа.

Существует много историй о том, как ученик достигал природы Будды благодаря тому, что учитель внезапно начал его бить. Вам это не понятно — что за ерунда! Как человек может достичь природы Будды только потому, что его побили или выбросили в окно? Даже если вас станут убивать, вам не достичь природы Будды! Но, если понять эту технику, будет легко понять и это.

В последние тридцать или сорок лет дзен получил широкое распространение, вошел в моду — особенно на Западе. Однако если не знать этой техники, невозможно понять дзен. Можно ему подражать, но подражание не принесет пользы. Напротив, оно опасно. Такие вещи — не для подражания.

Вся техника дзен основана на четвертой технике Шивы. Но, к несчастью, теперь нам приходится знакомиться с дзен, который идет из Японии, потому что вся традиция утрачена; мы ее не знаем. Шива был непревзойденным мастером этого метода. Когда во главе своей свадебной процессии — барата — он явился в дом Дэви, должно быть, весь город испытал космическую паузу... весь город!

Отец Дэви не хотел выдавать свою дочь замуж «за этого

хиппи» – Шива был первым в мире хиппи. Отец Дэви был категорически против. И ни один отец не допустил бы такого брака – так что мы не можем сказать ничего плохого об отце Дэви. Ни один отец не отдал бы свою дочь замуж за Шиву. Но Дэви настаивала, и отцу пришлось уступить. Неохотно, скрепя сердце, но он согласился.

И вот явилась свадебная процессия. Говорят, что при виде Шивы и его процессии люди бросались бежать. Можно было подумать, что весь барат принял ЛСД, марихуану. Все были на седьмом небе. Но, на самом деле, ЛСД и марихуана – это еще цветочки... Шива и его друзья и ученики знали лучший из психоделиков – сому расу. Олдос Хаксли назвал самый сильный психоделик «сомой» именно в честь Шивы. Они были на седьмом небе; они танцевали, вопили, смеялись. Весь город разбежался кто куда. Должно быть, люди почувствовали космическую паузу!

Что угодно внезапное, неожиданное, невероятное может создать такую паузу для нечистых. Но чистые не нуждаются в подобных вещах. Для чистых пауза есть всегда. Для чистых умов дыхание останавливается множество раз. Если ваш ум чист – а «чистый ум» означает, что вы ничего не желаете, ни к чему не стремитесь, ничего не ищете, – когда вы безмолвно чисты, невинно чисты, вы можете просто сидеть, и вдруг дыхание остановится.

Запомните: для движения ума требуется движение дыхания. Когда ум движется быстро, он нуждается в быстром ды-



хании. Именно поэтому в гневе дыхание становится быстрым. В сексуальном акте дыхание становится очень быстрым. Вот почему Аюрведа – индийская фитомедицина – говорит, что, если человек позволяет себе слишком много секса, его жизнь сокращается. С точки зрения Аюрведы жизнь сокращается, потому что Аюрведа измеряет жизнь количеством дыхательных циклов. Если дышать слишком быстро, жизнь становится короче.

Современная медицина говорит, что секс улучшает кровообращение и способствует расслаблению. А у тех, кто подавляет секс, могут возникать проблемы со здоровьем – особенно с сердцем. Современная медицина права, и Аюрведа тоже права. Кажется, что они противоречат друг другу. Но Аюрведа была изобретена пять тысяч лет назад. Тогда все люди много работали физически: вся жизнь проходила в работе, и незачем было создавать искусственные средства для расслабления или улучшения кровообращения.

Но в наше время люди мало работают физически, и для них единственной работой остается секс. Поэтому современная медицина тоже права – в отношении современного человека. Он не получает никаких физических нагрузок, а секс дает нагрузку: сердце бьется интенсивнее, кровь течет быстрее, дыхание становится глубже и достигает центра. Поэтому после сексуального акта вы испытываете расслабление и легко засыпаете. Фрейд называет секс лучшим транквилизатором, и это верно – по крайней мере, применительно к со-

временному человеку.

В сексе дыхание становится быстрым, в гневе дыхание становится быстрым. В сексе ум наполняется желанием, вождением, нечистотой. Когда же ум чист – в уме нет никакого желания, никаких поисков, никаких побуждений; вы никуда не стремитесь, просто остаетесь здесь и сейчас, невинно и безмятежно, как заводь без малейшей ряби... – тогда дыхание останавливается само: оно становится ненужным.

На этом пути ваше маленькое существо рассеивается, и вы достигаете высшего существа, высочайшего существа.

Наверное, на сегодня достаточно.

## Глава 4. Уловки ума

Неужели возможно достичь просветления всего лишь благодаря осознанности в определенной точке дыхательного процесса? Неужели возможно стать свободным от бессознательного, просто осознав ничтожно краткий промежуток в дыхании?

Это важный вопрос; вероятно, такой же вопрос пришел в голову многим, поэтому вам нужно понять несколько моментов. Во-первых, духовность обычно считается трудным достижением. Ни то, ни другое не верно: духовность не трудна и духовность не достижение. Кем бы вы ни были, вы уже духовны. К вашему существу не нужно добавлять ничего нового, и не нужно ничего из него удалять; вы совершенны, насколько только возможно. Неверно, что вы будете совершенны когда-нибудь в будущем; неверно, что вы должны приложить большие усилия, чтобы быть собой. Вам не нужно никуда добираться, ни в какое другое место; вы вообще никуда не движетесь. Вы уже там, куда вам нужно. То, что должно быть достигнуто, уже достигнуто. Эта идея должна глубоко войти в ваше существо – только тогда вы сумеете понять, почему могут помочь такие простые техники.

Если бы духовность была достижением, тогда, конечно, она была бы трудной – и не только трудной, а просто невозможной. Не будучи уже духовным, вы не можете стать ду-

ховным и не сможете никогда: как человек, который не духовен, может стать духовным? Нет никакой возможности и никакого способа стать божественным, если только вы уже не божественны. И какие бы усилия вы ни прилагали, если вы не божественны, никакие ваши усилия не смогут создать божественность. Если вы не божественны, вы не сможете создать божественность своими силами. В таком случае божественность для вас невозможна.

Но ваше положение прямо противоположно: вы уже то, чего хотите достичь. Цель вашего стремления уже достигнута, она уже в вас. Здесь и сейчас, в это самое мгновение, вы – то, что называется «божественным». Высшее уже здесь, оно уже имеет место. Именно поэтому могут помочь простые техники. Необходимо не достижение, но открытие. Искомое скрыто, и скрыто в очень и очень простых вещах.

Личность подобна одежде. Ваше тело скрыто одеждой; точно так же некая одежда скрывает вашу духовность. Эта одежда – ваша личность. Прямо здесь и сейчас вы можете раздеться, и точно так же вы можете обнажить свою духовность. Но вы не знаете, что является одеждой. Вы не знаете, каким образом она вас скрывает. Вы не умеете быть обнаженным. Вы были в одежде так долго – многие, многие жизни вы были в одежде – и настолько отождествились с этой одеждой, что теперь не считаете ее одеждой. Вы думаете, что одежда и есть вы. В этом единственная преграда.

Допустим, у вас есть некое сокровище, но вы о нем забы-

ли или не понимаете, что это сокровище, и вы просите подаяния на улицах. Вы нищий. Если кто-то скажет: «Пойди и поищи в своем доме. Тебе незачем просить подаяния, в этот самый миг ты можешь быть императором», – нищий обязательно ответит: «Что за вздор ты говоришь? Как я могу в этот самый миг быть императором? Я прошу подаяния много лет, но все же остаюсь нищим, и даже если я буду продолжать просить подаяния много жизней подряд, я не стану императором. Как абсурдны и нелогичны твои слова, что в этот самый миг я могу быть императором!»

Это невозможно. Нищий не может в это поверить. Почему? Потому что нищенствующий ум – это давняя привычка. Но если сокровище спрятано в доме, значит, если немного покопать, снять небольшой слой земли, оно откроется. И нищий больше не будет нищим, он тотчас же станет императором.

И то же самое с духовностью: это скрытое сокровище. Ничего не нужно достигать в будущем. Вы просто еще не осознали, но сокровище уже в вас. Вы сами и есть это сокровище, но вы продолжаете нищенствовать.

Поэтому могут помочь простые техники. Начните копать, снимите небольшой пласт земли – лишь небольшое усилие, и вы можете мгновенно стать императором. Вам нужно только немного раскопать землю. И когда я говорю о «земле», это не просто оборот речи. Тело в буквальном смысле часть земли, а вы отождествляете себя с телом. Стоит раскопать немного

эту землю, проникнуть вглубь, и вы увидите сокровище.

Вот почему этот вопрос возникнет у многих. На самом деле, этот вопрос придет в голову каждому: «Такая простая техника – осознать дыхание, осознать вдох и выдох, потом осознать интервал между ними – и все?» Так просто! Неужели этого достаточно для просветления? Неужели вся разница между вами и Буддой только в том, что вы не осознали промежуток между вдохом и выдохом, а Будда его осознал, – и не более того? Это кажется нелогичным. Расстояние между вами и Буддой огромно. Расстояние кажется бесконечным. Расстояние между нищим и императором бесконечно, но нищий может мгновенно стать императором, если сокровище уже скрыто в нем.

Будда был таким же нищим, как и вы. Он не всегда был Буддой. В определенный момент нищий умер, и Будда стал мастером. Собственно, это не постепенный процесс: неверно думать, что Будда копил богатство, пока однажды не прекращает быть нищим и не становится императором. Нет, нищий никогда не станет императором, если для этого он должен копить; он останется нищим. Он может стать богатым нищим, но останется нищим. А богатый нищий еще более нищ, чем бедный нищий.

Однажды Будда вдруг осознает внутреннее сокровище. Он больше не нищий, он становится мастером. Расстояние между Гаутамой Сиддхартхой и Гаутамой Буддой бесконечно. Точно такое же расстояние между Буддой и вами. Но

внутри вас скрыто сокровище, – точно так же, как оно было скрыто в Будде.

Или другой пример... Какой-то человек рождается слепым, с больными глазами. Слепой живет в совершенно другом мире. Но все может изменить небольшая операция, нужно только исцелить его глаза. Тот, кто способен видеть, скрыт позади глаз, и как только глаза будут исцелены, он начнет через них смотреть. Видящий уже есть, недостает только окон; вы живете в доме без окон. Можно проделать отверстие в стене, и тогда вы вдруг выглянете наружу.

Мы уже те, кем нам предстоит быть, кем мы должны быть, кем нам предназначено быть. Будущее уже скрыто в настоящем; все, что только возможно, уже присутствует в виде семени. Нужно только проделать окно; нужна лишь небольшая хирургическая операция. Если вы можете это понять – что духовность уже есть, уже существует, – тогда совсем нетрудно понять, как может помочь такое небольшое усилие.

На самом деле, большого усилия не требуется. Нужны только небольшие усилия, и чем они меньше, тем лучше. А еще лучше, если вы работаете вообще без усилий. Именно поэтому бывает так, часто бывает так, что чем больше вы стараетесь, тем труднее достичь. Сами ваши усилия, напряжение, сосредоточенность, устремленность, ожидания становятся преградой. Но при очень небольшом усилии – в дзен это называется «усилием без усилия»: делая, будто не делая, – все происходит легко. Чем более вы этим одержимы,

тем меньше возможность достичь, потому что там, где нужна иглока, вы действуете мечом. Меч не поможет. Может быть, он и больше, но там, где нужна иглока, меч не подойдет.

Пойдите к мяснику – у него очень большие инструменты. И пойдите к нейрохирургу – у нейрохирурга вы не увидите таких больших инструментов. А если увидите, то скорее спасайтесь! Нейрохирург не мясник. Ему нужны очень маленькие, тонкие инструменты; чем они меньше, тем лучше.

Духовные техники еще более тонки; они не грубы. Они не могут быть грубыми, потому что духовная хирургия еще более тонка. Нейрохирург в своей работе все же имеет дело с грубой материей, но когда вы работаете на духовном плане, хирургия становится более и более эстетической. Нет никакой грубой материи. Все становится тонким – это во-первых.

Во-вторых, в вопросе говорится: «Как нечто малое может сделать возможным большой шаг?» Такая концепция неразумна, ненаучна. Сейчас науке известно, что чем меньше частица, чем она ближе к элементарной частице, атому, тем мощнее ее взрывная сила, – тем она на самом деле больше. Чем нечто меньше, тем больше его эффект. Можно ли было представить до 1945 года, мог ли самый смелый поэт или мечтатель вообразить, чтобы два атомных взрыва стерли с лица земли два больших города в Японии – Хиросиму и Нагасаки? Двести тысяч человек за считанные секунды были просто вычеркнуты из существования. А какая взрывная сила была применена? Атом! Самая малая из частиц уничто-



жила два больших города. Атом нельзя увидеть. Его нельзя увидеть не только невооруженным глазом, но и вообще никакими средствами. Никакие инструменты не позволяют увидеть атом; мы можем увидеть только его следствия.

Поэтому не думайте, что Гималаи более значительны только потому, что у них такое большое тело. Перед атомным взрывом Гималаи бессильны. Один маленький атом может стереть с лица земли все Гималаи. Что касается грубой материи, размеры необязательно равнозначны силе. Напротив, чем меньше элемент, тем больше его проникающая способность. Чем меньше элемент, тем более он насыщен силой.

Эти простые техники атомарно малы. Те, кто занимается более масштабными вещами, не знают атомной науки. Возможно, вы подумаете, что человек, работающий с атомом, – мелкий человек и занят мелочами, а человек, работающий с Гималаями, покажется вам очень значительным. Гитлер работал с огромными массами; Мао работал с огромными массами, а Эйнштейн и Планк – они работали в лабораториях с мельчайшими единицами материи: частицами энергии. Но по большому счету политики оказались бессильны перед исследованиями Эйнштейна. Они работали на больших холстах, но не знали секрета малого элемента.

Моралисты всегда работают с крупным планом, но этот план груб. Кажется, что они делают очень большое дело. Всю свою жизнь они посвящают нравоучениям, тем или иным практикам, саньям – контролю. Они насаждают контроль;

и вся их деятельность кажется очень значительной.

Тантра этим не занимается. Тантра занимается атомными тайнами человеческого существа, человеческого ума, человеческого сознания. И тантра открыла атомные тайны. Эти методы – атомные методы. Если вам удастся овладеть ими, результат будет космическим, подобным взрыву.

И еще одно: если вы можете сказать: «Как это возможно, чтобы такое небольшое и простое упражнение сделало человека просветленным?» – это показывает, что вы его не делали. Если вы начнете его делать, то не будете говорить, что оно небольшое и простое. Оно таким только кажется, потому что все упражнение описывается двумя или тремя предложениями.

Знаете ли вы атомную формулу? Два или три слова – вот и вся формула. И при помощи этих двух или трех слов те, кто способен их понять, те, кто способен ими воспользоваться, могут разрушить всю Землю. А формула очень мала.

Эти техники – тоже формулы, и если вы просто посмотрите на формулу, она покажется вам совсем маленькой и очень простой. Но это не так! Попробуйте ее выполнить. Когда вы начнете ее выполнять, вы узнаете, что она не так проста. Техника кажется простой, но это одна из глубочайших вещей. Мы проанализируем весь процесс, и тогда вам станет понятно.

Делая вдох, вы никогда не чувствуете дыхания. Вы никогда не чувствовали дыхания. Вы тут же станете возражать, вы

скажете: «Неправда. Может быть, мы не всегда сознательны, но мы чувствуем дыхание». Нет, вы не чувствуете дыхание, вы чувствуете канал, по которому оно движется.

Посмотрите на море. Есть волны; вы видите волны. Но эти волны создаются воздухом, ветром. Вы не видите ветер, вы видите действие, производимое им на воду. Когда вы делаете вдох, воздух касается ноздрей. Вы чувствуете ноздри, но не знаете самого дыхания. Дыхание проходит вниз – вы чувствуете, как оно движется. Оно возвращается – снова вы чувствуете его движение. Вы не чувствуете самого дыхания, вы чувствуете только его прикосновение и движение.

Но когда Шива говорит: «Осознай», он подразумевает не это. Сначала вы будете осознавать дыхательный канал, и только затем, полностью осознав дыхательный канал, начнете мало-помалу осознавать само дыхание. А осознав дыхание, вы сможете осознать промежуток, интервал. Это не так легко, как кажется.

В тантре, как и в любых поисках, есть разные уровни осознанности. Если я вас обниму, сначала вы осозна «ете прикосновение моего тела – но не мою любовь; моя любовь не так груба. И обычно мы вообще не осознаем любовь. Мы осознаем только телесные движения. Мы знаем движения любви, знаем движения нелюбви – но никогда не знаем самой любви. Если я вас поцелую, вы осознаете прикосновение, не любовь. Любовь очень тонка. А если вы не осозна «ете любовь, поцелуй останется мертвым, ничего не знача-

щим. И только осознав мою любовь, вы сможете осознать меня, потому что это еще более глубокий слой.

Дыхание входит внутрь. Вы чувствуете прикосновение, а не дыхание. Но вы не осознаете даже этого прикосновения. Вы его чувствуете только тогда, когда что-то не в порядке. Когда возникают какие-то проблемы с дыханием, вы его чувствуете; иначе вы его не осознаете. Так что первой вашей задачей будет осознавать дыхательный канал, в котором дыхание ощущается как прикосновение; тогда ваша чувствительность будет расти. Потребуется годы, чтобы стать настолько чувствительным, чтобы познать не прикосновение, но движение дыхания. Тогда, говорит тантра, вы познаете прану – жизненную энергию. И только тогда можно будет обнаружить промежуток, в котором дыхание останавливается, в котором оно не движется. Или центр, которого достигает дыхание; или точку слияния; или точку поворота, где вдох становится выдохом. Так что все это не так просто – это оказывается трудно.

Если вы будете что-то делать, если войдете в центр – только тогда вы узнаете, насколько это трудно. Будде потребовалось шесть лет, чтобы прийти к этому центру за пределами дыхания. Чтобы прийти к этому повороту, он совершил долгое и трудное шестилетнее путешествие; только тогда это случилось. Махавира работал над этим двенадцать лет; только тогда это случилось. Но формула проста, и теоретически все может случиться в это самое мгновение – теоретически,

запомните. Теоретически никакой преграды нет, так почему бы этому не случиться сейчас же? Преграда – вы сами. Если бы не вы, это могло бы случиться сейчас же. Сокровище уже здесь, метод вам известен. Вы можете его выкопать, но не делаете этого.

Даже этот вопрос – уловка, предлог, чтобы не копать. Ваш ум говорит: «Так просто? Не будь дураком. Неужели можно так легко стать Буддой? Так не бывает». И теперь вы ничего не будете делать: «Разве такое возможно?» Ум хитер. Если я скажу, что это очень трудно, ум скажет: «Это слишком трудно, тебе не по силам». Если я скажу, что это легко, ум скажет: «Это слишком легко, только дурак может в такое поверить». Ум всегда находит разумные доводы, лишь бы ничего не делать.

Ум создает преграды. Если вы будете думать, что техника слишком легка или слишком трудна, это станет преградой – что тогда вам останется делать? Вы не можете делать то, что легко, не можете делать то, что трудно. Что же вы намерены делать? Скажите мне! Если вы хотите делать что-то трудное, я сделаю так, чтобы вам было трудно. Если вы готовы делать только что-то легкое, я сделаю так, чтобы было легко. Все и легко, и трудно – в зависимости от того, как истолковать. Но одно необходимо: чтобы вы делали. Если вы ничего не хотите делать, ум всегда найдет для этого предлог.

Теоретически это возможно здесь и сейчас, никаких фактических преград нет. Но преграды существуют. Они могут

не быть фактическими, они могут быть только психологическими — только вашими иллюзиями, — но они есть. Если я вам скажу: «Идите, не бойтесь! То, что вам кажется змеей, вовсе не змея, а только веревка», — страх все же останется. Вам будет казаться, что это змея.

Поэтому все, что бы я ни говорил, бесполезно. Вы дрожите; вам хочется убежать, спастись. Я говорю, что это только веревка, но ваш ум начинает рассуждать: «Может быть, этот человек со змеей заодно. Здесь что-то не чисто. Этот человек толкает меня к змее. Возможно, например, он каким-то образом заинтересован в моей смерти?» Если я буду слишком горячо убеждать вас, что это веревка, мои слова будут означать только, что я так или иначе заинтересован в том, чтобы подтолкнуть вас к змее. Если я вам скажу, что теоретически в этот самый миг вы можете увидеть веревку и узнать в ней веревку, ваш ум создаст множество проблем.

В реальности никакой дилеммы нет; в реальности нет никаких проблем. Их никогда не было и никогда не будет. Проблемы существуют в уме, а вы смотрите на реальность сквозь ум, вследствие чего реальность и наполняется проблемами. Ваш ум подобен тюрьме: он все разделяет и создает проблемы. Более того, он находит решения, которые оборачиваются еще большими проблемами, потому что, фактически, никаких проблем нет, и разрешать нечего. Реальность абсолютно не проблематична; никаких проблем не существует. Но вы ничего не можете видеть без проблем. На что бы вы ни по-

смотрели, вы создаете проблемы. Сам ваш взгляд «проблематизирует» реальность. Я описал эту дыхательную технику; теперь ваш ум говорит: «Это слишком просто». Почему? Почему ум говорит, что это слишком просто?

Когда был изобретен паровой двигатель, никто в него не поверил. Он казался слишком простым – неправдоподобно простым. Знакомый вам пар – точно такой же, как у вас на кухне, в обычном чайнике – приводит в действие двигатель, перемещает сотни и сотни пассажиров и огромный груз? Тот самый пар, который вам так хорошо знаком? Этого не может быть.

Знаете, что произошло в Англии? Когда был пущен первый поезд, никто не захотел в него сесть – никто! Многих людей убеждали, подкупали, им платили деньги, чтобы они сели в этот поезд, но в последний момент они сбежали. Они сказали: «Во-первых, пар не может совершать таких чудес. Такая простая вещь, как пар, не может творить подобных чудес. А если двигатель заработает, это будет значить, что здесь не обошлось без дьявола. Поезд приводит в движение дьявол, а не пар. И где гарантия, что, когда поезд поедет, вы сможете его остановить?»

Никаких гарантий не было, потому что это был первый в мире поезд. Он никогда раньше не останавливался. Была только такая вероятность. Никакого опыта не было, и наука не могла сказать: «Да, он остановится». Теоретически он должен был остановиться... Но людей не интересовали тео-

рии. Их интересовало, подтверждено ли на практике, что поезд останавливается: «Если он не остановится, что будет с нами, сидящими внутри?»

Тогда из тюрьмы привели двенадцать преступников, чтобы они стали первыми пассажирами. Они в любом случае должны были умереть – они все равно были приговорены к смерти, – и если бы поезд не остановился, ничего бы не изменилось. Итак, только сумасшедший машинист, убежденный, что поезд остановится, – ученый, который его изобрел, – и эти двенадцать пассажиров, которые в любом случае были обречены – погибли бы только они. «Такая простая вещь, пар!» – говорили тогда. Но теперь никто так не говорит, потому что теперь пар работает, и все это знают.

Все просто – реальность проста. Она кажется сложной только в силу невежества; на самом же деле она проста. Когда уже знаешь, все становится просто. А познание всегда оказывается трудным, только не из-за реальности, запомните это, а из-за вашего ума. Эта техника проста, но для вас она не будет простой. Ум создаст трудности. Так что начните ее делать.

Другой друг говорит: «Если я пытаюсь практиковать этот метод осознания дыхания, если я уделяю внимание дыханию, то не могу делать ничего другого: все внимание сосредоточено на этом. А если я должен делать что-то другое, я не могу осознавать дыхание».

Так всегда и бывает, поэтому для начала выберите опре-



деленный период времени: утром, вечером или в любое время суток. В течение часа делайте только это упражнение, не делайте ничего другого. Делайте только упражнение. Когда вы на него настроитесь, трудностей не будет. Вы сможете идти по улице и быть осознанными.

Между «осознанностью» и «вниманием» есть разница. Если внимание на что-то направлено, то исключительно на что-то одно. Вам приходится отказывать во внимании всему остальному. По существу, это напряженное состояние. Именно поэтому внимание называется «вниманием» [английское слово «attention» – «внимание», созвучно слову «tension» – «напряжение»]. Внимание направляется на что-то одно ценой невнимания ко всему остальному. Если внимание направлено на дыхание, уделять внимание ходьбе или вождению не получится. Не пытайтесь наблюдать дыхание, когда ведете машину, потому что вы не сможете направлять внимание на два действия сразу.

Внимание подразумевает исключительно что-то одно. Осознанность существенно отличается; она ничего не исключает. Это не концентрация внимания, а состояние внимательности; это просто сознательное состояние. Вы сознательны, когда ваше сознание всевключающее. Ваше дыхание находится в сфере вашего сознания. Вы идете, кто-то проходит мимо, и вы осознаете также и это. Какой-то шум на дороге, проезжающий поезд, пролетающий самолет – ваше сознание охватывает все. Осознанность включительна; вни-

мание исключительно. Но поначалу преобладает внимание.

Поэтому для начала попробуйте делать упражнение в специально отведенное время. В течение часа будьте внимательны только к дыханию. Постепенно вы сможете превратить внимание в осознанность. Тогда попробуйте что-нибудь простое – например, ходьбу; идите внимательно, полностью осознавая ходьбу и одновременно дыхание. Не противопоставляйте эти действия, ходьбу и дыхание. Будьте в том и другом наблюдателем. Это нетрудно.

Посмотрите! Сейчас, например, я могу сосредоточить внимание на одном из ваших лиц. Если я направлю внимание на чье-то лицо, на одно лицо, для меня больше не будет других лиц, лиц всех присутствующих. Если я направлю внимание на одно лицо, все остальные останутся «за скобками». Если я выберу на этом лице только нос и сосредоточу внимание на нем, все лицо, остальная часть лица, останется «за скобками». Я могу продолжать сужать внимание, сведя его до одной точки.

Возможно также и обратное. Я внимателен ко всему лицу; теперь есть глаза, нос, все лицо полностью. Я еще расширяю фокус. Теперь я не смотрю на вас по отдельности, но вижу вас как группу. Теперь вся группа вмещается в спектр моего внимания. Если я воспринимаю вас как нечто отдельное от шума на улице, значит, я «выношу за скобки» улицу. Но я могу воспринимать и вас, и улицу как одно целое. Значит, я могу осознавать одновременно и вас, и улицу. Я могу осо-

знавать весь космос. Все зависит от фокуса – от того, чтобы он становился шире и шире. Но начните с внимания и помните, что оно должно перерасти в осознанность. Выберите небольшой период времени. Утро хорошо, потому что утром вы свежи и полны сил, все энергии на подъеме; утром в вас больше всего жизни.

Физиологи говорят, что утром у человека не только больше сил, но он даже ростом становится немного выше, чем вечером. Если ваш рост шесть футов, то утром в вас будет шесть футов и полдюйма, а вечером снова останется шесть футов. Полдюйма теряются за день, потому что позвоночник сжимается, когда устает. Утром вы свежи, молоды, полны жизни и энергии.

Сделайте так: не ставьте медитацию на последнее место в повестке дня. Поставьте ее на первое место. И тогда, когда вы почувствуете, что теперь вам не нужно никаких усилий, что целый час вы можете сидеть, полностью погрузившись в дыхание – осознанные, внимательные, – когда вы знаете только то, что внимательны к дыханию без всякого усилия; когда вы расслаблены и наслаждаетесь без всякого принуждения – тогда вы достигли желаемого.

Потом прибавьте еще что-нибудь. Например, ходьбу. Помните то и другое; потом прибавляйте еще и еще что-нибудь. Через какое-то время вы сможете осознавать дыхание постоянно, даже во сне. И до тех пор, пока вы не будете сохранять осознанность даже во сне, вы не сможете познать

всю глубину. Но это придет, мало-помалу это придет.

Важно терпение, и важно правильное начало. Имейте это в виду, потому что коварный ум всегда будет пытаться задать неправильное начало. Тогда через два или три дня вы можете бросить технику; вы скажете: «Ничего не выйдет». Ум попытается задать неправильное начало. Поэтому всегда заботьтесь о том, чтобы начать правильно: правильное начало – это уже полдела. Но мы начинаем неправильно.

Вы хорошо знаете, как трудно удерживать внимание. Это потому, что вы крепко спите. Если вы попытаетесь быть внимательными к дыханию, занимаясь еще чем-то, ничего не получится. И вы не оставите это другое занятие, вы прекратите попытки быть внимательными к дыханию.

Так что не осложняйте себе понапрасну жизнь. В сутках всегда можно выкроить небольшой уголок. Хватит сорока минут... уделите эти сорок минут технике. Но ум найдет много предлогов, ум скажет: «Как найти время? У меня и так слишком много работы. Как найти время?» Или: «Сейчас никак не получится. Отложим до лучших времен. Займемся этим как-нибудь в другой раз». Остерегайтесь ума и его доводов. Не будьте слишком легковерны. А мы никогда не сомневаемся в уме. Мы можем усомниться в ком угодно, но только не в собственном уме.

Даже люди, которые так любят говорить о скептицизме, о сомнении, о трезвости суждений, – даже они никогда не сомневаются в собственном уме. А ведь именно ум привел

вас в ваше нынешнее состояние. Если вы живете в аду, то в этот ад привел вас ваш ум, но вы никогда не сомневаетесь в этом проводнике. Вы можете усомниться в любом учителе, в любом мастере, но только не в собственном уме. Ваша вера в ум непоколебима, и вы слушаете и почитаете его, как гургу. Но именно ум привел вас к сегодняшнему хаосу и несостоятельности, к сегодняшнему страданию. Если в чем-то и нужно усомниться, то, прежде всего, следует усомниться в собственном уме. Когда ум вам что-то говорит, подумайте дважды.

Правда ли, что у вас совсем нет времени? Неужели? Со всем нет времени, чтобы медитировать?.. – уделить час медитации? Подумайте дважды. Спросите и переспросите ум: «В самом деле? Неужели у меня совсем нет времени?»

Не думаю, что это так! Я никогда не встречал человека, у которого не было бы времени, – времени у всех более чем достаточно. Я то и дело вижу людей, играющих в карты, и они говорят: «Мы убиваем время». Они ходят в кино и говорят: «А что нам еще делать?» Они убивают время, сплетничают, без конца перечитывают одну и ту же газету, разговаривают о тех же вещах, о которых разговаривали всю жизнь, и эти люди говорят: «У нас совсем нет времени». На бесполезные занятия времени им хватает. Почему?

Бесполезные занятия не подвергают ум никакой опасности. Но стоит вам подумать о медитации, как ум тут же настаивается. Теперь вы направляетесь в опасное измерение,

потому что медитация означает смерть ума. Если вы пойдете в медитацию, рано или поздно ум должен будет раствориться... уйти в бессрочный отпуск. Ум настораживается и приводит множество доводов: «Как найти время? А если бы время и нашлось, есть более важные дела, которые нужно сделать в первую очередь. Отложим это на потом. Медитировать можно когда угодно. Деньги куда важнее. Сначала накопим денег, а потом, на досуге, помедитируем. Как можно медитировать без денег? Сначала позаботимся о деньгах, а потом можно будет и медитировать».

И вы чувствуете, что медитацию легко отложить, потому что она не связана непосредственно с выживанием. Хлеб отложить нельзя – вы умрете. Деньги отложить нельзя – они нужны для удовлетворения насущных потребностей. Медитацию можно отложить, без нее можно выжить. И это верно, без нее прекрасно можно выжить.

Но в тот момент, когда вы глубоко войдете в медитацию, вы не сможете выжить – по крайней мере, на этой Земле, – вы исчезнете. Из круга этой жизни, из этого колеса вы исчезнете. Медитация похожа на смерть, и ум пугается. Медитация похожа на любовь, и ум пугается. «Отложи», – говорит он, и вы продолжаете откладывать до бесконечности. Ум всегда говорит подобные вещи. И не думайте, что я говорю о ком-то другом. Я говорю о каждом из вас.

Мне встречалось много разумных людей, которые говорили о медитации поразительные глупости. Один человек при-

ехал из Дели; это был крупный правительственный чиновник. Он приехал сюда с единственной целью – научиться медитации. Он приехал из Дели и провел здесь семь дней. Я предложил ему прийти на утренний медитационный класс на набережной Чаупатти в Бомбее, но он сказал: «Нет, не могу. Мне трудно так рано встать». Он даже не задумывается над тем, что говорит ему ум. Неужели это так трудно? Теперь вам должно быть понятно: упражнение может быть простым, но ваш ум не так прост. Ум говорит: «Как я могу встать в шесть часов утра?»

Однажды я был в большом городе, и главный налоговый инспектор пришел ко мне в одиннадцать часов вечера. Я уже ложился спать, но он пришел и сказал:

– Нет! Дело срочное. Я страшно встревожен. Решается вопрос жизни и смерти, – сказал он мне, – поэтому, пожалуйста, уделите мне хотя бы полчаса. Научите меня медитации. Иначе я могу покончить с собой. Я очень страдаю, я разочаровался в жизни; что-то непременно должно случиться в моем внутреннем мире. Внешний мир потерян для меня безвозвратно.

Я ему сказал:

– Приходите утром, в пять часов.

– В пять часов не смогу, – ответил он.

Решается вопрос жизни и смерти, а он не может встать в пять часов утра. Он сказал:

– Не смогу. Я никогда не встаю так рано.

– Ладно, – сказал я. – Тогда приходите в десять.

– Это тоже трудно, – ответил он, – потому что в половине одиннадцатого я должен быть на работе.

Он не может на один день отпроситься с работы, когда решается вопрос жизни и смерти! Я ему сказал:

– У кого решается вопрос жизни и смерти? У меня или у вас?

А он был не глупый человек, он был достаточно разумен. И его уловки были весьма разумны.

Так что не думайте, что ваш ум не способен на такие уловки. Он очень разумен, и в силу того, что вы считаете ум своим собственным, вы никогда в нем не сомневаетесь. Однако ваш ум не ваш собственный; это только социальный продукт. Ваш ум – не ваш! Он был в вас внедрен, он был вам навязан. Вас определенным образом воспитали и обучили. С самого детства ваш ум формировали другие люди – родители, учителя, общество. Прошрое обусловливает ваш ум, воздействует на ваш ум. Мертвое прошрое постоянно навязывает себя живому. Учителя действуют как агенты – агенты мертвого против живого. Они постоянно что-то навязывают вашему уму. Но ум к вам так близко, промежуток так мал, что вы полностью отождествляете себя с умом.

Вы говорите: «Я индуист». Подумайте еще раз, пересмотрите сказанное. Вы сами не индуист – просто вам был дан индуистский ум. Вы родились совершенно невинным существом – не индуистом, не мусульманином. Но вам был дан



мусульманский ум, индуистский ум. Вас силой привели в определенное состояние, посадили в него, как в клетку, заключили, как в тюрьму, а потом к этому уму жизнь добавляет и добавляет что-то свое, и ум становится тяжелым грузом – он давит на вас. И вы уже ничего не можете сделать, теперь ум заставляет вас поступать по-своему. Всякий ваш опыт вбирается умом. Ваше прошлое обуславливает каждое мгновение настоящего. Если я вам что-то скажу, ваше восприятие не будет свежим, открытым. Ваш старый ум, ваше прошлое станут между нами со всем своим многоголосым шумом, чтобы начать возражать или соглашаться.

Имейте в виду: ваш ум – не ваш, ваше тело – не ваше. Тело было получено от родителей. Ум тоже не ваш; он тоже был получен от родителей. Кто же вы тогда?

Каждый человек отождествляет себя с телом или с умом. Вы считаете себя молодым, или считаете себя старым, вы считаете себя индуистом, джайном, парсом. Все это не так! Вы родились чистым сознанием. А все остальное – лишь формы рабства. Техники, которые кажутся такими простыми, для вас будут не так просты, потому что ум будет постоянно создавать многочисленные сложности и проблемы.

Несколько дней назад ко мне пришел один человек и сказал: «Я практикую твои методы медитации, но скажи мне, в каком из священных писаний они приводятся? Если бы ты меня убедил, что они есть в священном писании моей религии, мне стало бы легче их практиковать». Но почему ему

будет легче, если техника приводится в писании? Потому что тогда ум не будет создавать проблем, ум скажет: «Хорошо! Эта техника наша, мы ею займемся». Если же техника не встречается ни в каких писаниях, ум возмутится: «Как ты можешь!» Ум будет против.

Я сказал этому человеку: «Ты практикуешь этот метод три месяца. Как ты себя чувствуешь?» – «Прекрасно. Просто прекрасно. Но скажи мне... дай мне возможность опереться на авторитет, приведи мне пример из писания».

Его внутреннее ощущение не является для него авторитетом. Он говорит: «Я прекрасно себя чувствую. Я стал более тихим, более мирным, более любящим. Я прекрасно себя чувствую». Но его собственный опыт для него не авторитет. Уму необходим авторитет из прошлого. Я сказал этому человеку:

– Ни в каких твоих писаниях этой техники нет. Скорее наоборот, она противоречит многому из того, что в них написано.

Он заметно опечалился. Он сказал:

– Тогда мне будет трудно продолжать эти практики.

Почему его собственный опыт не имеет для него никакой ценности?

Прошлое – обусловленность, ум – постоянно подгоняет вас под свой шаблон и разрушает ваше настоящее. Поэтому не теряйте бдительность: будьте скептически и недоверчивы в отношении ума; не доверяйте ему. Только если вы сможе-

те достичь такой степени зрелости, когда не будете доверять собственному уму, – только в таком случае эти техники будут действительно просты, полезны, эффективны. Они начнут творить чудеса – они могут творить чудеса.

Эти техники, эти методы невозможно понять интеллектуально. Я пытаюсь сделать невозможное, но почему же тогда я пытаюсь? Если их нельзя понять интеллектуально, зачем я продолжаю говорить? Их нельзя понять интеллектуально, но в то же время нет другого способа познакомить вас с определенными техниками, которые могут полностью изменить вашу жизнь. Вы способны понимать только интеллект, и в этом вся проблема. Вы не можете понять ничего другого, вы понимаете только интеллект. Но эти техники нельзя понять интеллектуально. Как же тогда их вам передать?

Либо вы должны приобрести способность понимать, не привнося интеллекта, либо должен быть найден какой-то способ сделать эти техники доступными интеллектуальному пониманию. Второе невозможно, но возможно первое.

Начинать придется с интеллекта, но не цепляйтесь за него. Когда я говорю: «Делайте», – старайтесь делать. И если внутри вас начнет что-то происходить, вы сможете отбросить свой интеллект и получить ко мне прямой доступ, без интеллекта, без всякого усилия, без всякой опосредованности. Но начните что-то делать. Мы можем говорить долгие, долгие годы, ваш ум может накопить множество сведений, но это не поможет. Скорее, это принесет вред, потому что вы буде-

те много знать. А когда много знаешь, это сбивает с толку. Обширные знания не пойдут вам на пользу. Хорошо знать немного – и практиковать это. Одна-единственная техника может помочь; если что-то делается, это всегда полезно. Что трудного в том, чтобы выполнять технику?

Где-то глубоко внутри есть страх. Вы боитесь, что, если начнете выполнять технику, что-то будет утрачено, – вот откуда страх. Это может казаться парадоксальным, но я встречал много, очень много людей, которые думают, что хотят измениться. Они говорят, что им нужна медитация, они просят глубокой трансформации, но в то же время глубоко внутри они боятся. Они двойственны, раздвоены; у них два ума. Они все время спрашивают, что делать, но никогда не делают. Зачем тогда они спрашивают? Просто чтобы обмануть себя, убедить самих себя в том, что они действительно хотят трансформации. Вот почему они спрашивают.

Это создает фасад, видимость того, что они на самом деле искренне хотят измениться. Вот почему они спрашивают, ходят от одного гуру к другому, ищут, пытаются, но никогда ничего не делают. Глубоко внутри они боятся.

Эрих Фромм написал книгу «Страх свободы». Название кажется противоречивым. Каждый думает, что хочет свободы; каждый думает, что стремится к свободе, – в этом мире и также в «мире ином». «Мы хотим мокши, освобождения, мы хотим быть свободными от всех ограничений, от всякого рабства, мы хотим быть абсолютно свободными», – так

считают люди. Но Эрих Фромм говорит, что человек боится свободы. Мы хотим свободы, постоянно говорим, что хотим свободы, постоянно себя убеждаем, что хотим свободы, но глубоко внутри боимся ее. Мы ее не хотим! Почему? Откуда эта двойственность?

Свобода вызывает страх, а медитация – это глубочайшая свобода, какая только возможна. Вы освобождаетесь не только от внешних ограничений, вы освобождаетесь также от внутреннего рабства – от самого ума, основы рабства. Вы освобождаетесь от всего прошлого. В тот самый миг, когда вы оказываетесь вне ума, прошлое исчезает. Вы больше не подвластны истории. Теперь нет ни общества, ни религии, ни писаний, ни традиции, потому что все они обитали в уме. Теперь нет ни прошлого, ни будущего, потому что прошлое и будущее, память и воображение составляют часть ума.

Тогда вы здесь и сейчас, в настоящем. Теперь не будет никакого будущего. Теперь будет сейчас, сейчас и сейчас – вечное сейчас. Теперь вы полностью свободны: вы вышли за пределы всех традиций, за пределы истории, тела, ума – за пределы всего. Вы освободились от всего, чего только можно бояться. Какая свобода! Но что в таком случае станет с вами? Сможете ли существовать вы в такой свободе? Можно ли в такой свободе, в такой безграничности сохранить свое маленькое «Я» – свое эго? Сможете ли вы сказать: «Я есть»?

Вы можете сказать: «Я несвободен», – потому что вы знаете свои границы. Но когда несвободы нет, нет и границ. Вы

становитесь просто состоянием и больше ничем... абсолютным ничто, пустотой. Это порождает страх, вот почему люди продолжают говорить о медитации, о том, как ее практиковать, и ничего не делают.

Все вопросы возникают из этого страха. Почувствуйте этот страх. Если вы его осознаете, он исчезнет. Но до тех пор, пока вы о нем не знаете, он будет продолжаться. Готовы ли вы умереть в духовном смысле? Готовы ли вы не быть?

Когда кто-нибудь приходил к Будде, он всегда говорил: «Вот первая из истин: тебя нет. И поскольку тебя нет, ты не можешь умереть, ты не можешь родиться; поскольку тебя нет, ты не можешь быть в страдании, в оковах. Готов ли ты это принять?» Будда спрашивал: «Готов ли ты это принять? Если ты не готов это принять, не пытайся пока заниматься медитацией. Сначала попытайся установить, есть ли ты на самом деле. Сначала медитируй на это: существует ли в тебе какое-то „Я“? Есть ли в „тебе“ нечто вещественное, или ты – только сочетание случайностей?»

Если вам удастся добраться до истины, вы обнаружите, что ваше тело – только сочетание случайностей. Что-то пришло от матери, что-то пришло от отца, а все остальное вы получили из пищи, – это и есть ваше тело. В этом теле вас нет. Нет никакого «Я». Созерцайте ум: что-то пришло из одного источника, что-то из другого. В уме нет ничего изначального – только накопленное.

Исследуйте, есть ли в уме какое-либо «Я». Если вы войдете-

те глубоко, то обнаружите, что ваша личность подобна луковице. Вы счищаете один слой, и появляется другой; вы счищаете другой, и появляется третий. Вы продолжаете счищать слой за слоем, и, в конце концов, остается ничто. Когда все слои отброшены, оказывается, что внутри ничего нет. Тело и ум похожи на луковицу. Сняв все слои тела и ума, вы сталкиваетесь с ничем, с пропастью, с бездонной пустотой. Будда называет ее шуньей.

Возможность столкнуться с этой шуньей, возможность столкнуться с этой пустотой вызывает страх. Этот страх сидит в нас. Именно поэтому мы никогда не практикуем медитацию. Мы о ней говорим, но никогда ничего не делаем. Мешает страх. Глубоко внутри вы знаете, что там пустота, но не можете избежать страха. И что бы вы ни делали, страх будет оставаться, пока вы не встретитесь с этой пустотой. Это единственный выход. Как только вы встретитесь со своим ничто, как только узнаете, что внутри вы – только пространство, шунья, всякий страх исчезнет. Тогда не может быть никакого страха, потому что эта шунья, эта пустота – неразрушима. Эта пустота никогда не умрет. Того, что могло умереть, больше нет; это была всего лишь луковичная шелуха.

Вот почему часто бывает так, что, когда в глубокой медитации человек вплотную подходит к этой пустоте, он содрогается, ему становится страшно. Он чувствует, что вот-вот умрет, и ему хочется бежать от этой пустоты обратно, в мир. И многие возвращаются; они никогда больше не входят

внутри. Насколько я вижу, каждый из вас в одной из жизней пробовал ту или другую технику медитации. Вы подходили к пустоте очень близко, но вас охватывал страх, и вы бежали. И в глубине вашей прошлой памяти сохранилось воспоминание об этом; вот что становится преградой. Когда вы думаете о том, чтобы снова попробовать медитацию, это старое воспоминание из глубин вашего бессознательного ума снова беспокоит вас и говорит: «Продолжай думать; ничего не делай. Однажды ты уже пробовал».

Трудно найти человека – а я заглядывал в память многих людей, – который однажды или дважды в какой-либо из жизней не пробовал медитацию. Воспоминание есть, но вы его не сознаете; вы не знаете, где это воспоминание. Но оно есть. И когда вы начинаете что-то делать, оно становится на вашем пути, так или иначе что-нибудь вас останавливает – не одно, так другое. Поэтому, если вас действительно интересует медитация, исследуйте свой страх перед медитацией. Будьте искренни: вам страшно? Если вам страшно, то работу нужно начинать со страха, а не с медитации.

Будда использовал многие средства. Иногда кто-то ему говорил: «Я боюсь практиковать медитацию». А это обязательно: если вам страшно, нужно сообщить мастеру. Мастера нельзя обмануть... и незачем обманывать – это все равно что обманывать себя. Поэтому, когда кто-то говорил: «Я боюсь медитации», – Будда отвечал: «Ты выполнил первое требование». Если ты сам говоришь, что боишься медитации,



появляется какая-то возможность. Теперь что-то можно сделать, потому что ты обнаружил нечто глубокое. Так что же это за страх? Войди глубже и исследуй, откуда он идет, каков его источник.

Любой страх в своей основе обусловлен смертью. Какую бы он ни принимал форму, облик, какое бы ни носил название – любой страх обусловлен смертью. Если вы войдете глубоко внутрь, то обнаружите, что боитесь смерти.

Если кто-то приходил к Будде и говорил: «Я боюсь смерти, я это выяснил», – Будда говорил: «Пойди к гхату, пойди к месту кремации и медитируй у погребального костра. Люди умирают каждый день; их сжигают. Оставайся там, у маргхата – места кремации, – и медитируй на погребальный костер. Когда родственники уйдут, оставайся на месте. Просто смотри в огонь, смотри на горящее тело. Просто смотри, как тело превращается в дым, полностью погрузившись в это. Ни о чем не думай, только медитируй – три месяца, шесть месяцев, девять месяцев.

Когда в тебе появится уверенность, что смерти нельзя избежать; когда тебе станет абсолютно ясно, что смерть присуща самой жизни; что смерть заключена в жизни; что смерть неотвратима; что нет никакой возможности уклониться, и ты уже во власти смерти, – только тогда возвращайся ко мне».

После медитации на смерть, после наблюдения за тем, как каждый день, день и ночь, мертвые тела сгорают, рассыпаясь в пепел, – остается лишь дым, а потом и он исчезает, – после

многих месяцев медитации возникнет уверенность: уверенность, что смерть неизбежна. На самом деле, смерть – единственное, в чем можно быть уверенным. Единственное, что несомненно в жизни, – это смерть. Все остальное неопределенно: может случиться, а может не случиться. Но в отношении смерти нельзя сказать, что она может случиться, а может не случиться. Она есть; она должна быть. Она уже случилась. В тот самый миг, когда вы вошли в жизнь, вы вошли в смерть. Теперь с этим ничего не поделаешь.

Когда смерть несомненна, страха нет. Страх всегда связан с тем, что можно изменить. Когда становится абсолютно ясно, что смерть случится, страх исчезает. Но если в ваших силах что-то изменить, что-то сделать со смертью, страх остается. Когда же ничего сделать нельзя, когда смерть уже владеет вами, – тогда с абсолютной неизбежностью этот страх исчезает. Когда страх смерти исчезал, Будда разрешал медитировать. Он говорил: «Теперь можешь медитировать».

Поэтому и вам тоже следует глубоко войти в свой ум. Только когда ваши внутренние преграды будут разрушены, когда внутренние страхи исчезнут и вы будете уверены, что смерть реальна, эти техники смогут вам помочь. Тогда, если вы умрете в медитации, страха не будет – смерть несомненна. Даже если в медитации случится смерть, никакого страха не будет. Только тогда будет возможно движение, – тогда вы сможете двигаться со скоростью ракеты, потому что преград не будет.

Время требуется не из-за расстояния, но из-за преград. Если бы преград не было, вы смогли бы двигаться в этот самый миг. Если бы не преграды, вы бы уже прибыли. Вы постоянно ставите на своем пути новые и новые препятствия; вы занимаетесь бегом с препятствиями. Вам нравится преодолевать препятствия; вы радуетесь тому, что преодолели очередное препятствие. И весь идиотизм, вся глупость в том, что все эти препятствия, прежде всего, ставите на своем пути вы сами. Иначе их не было бы. Вы ставите и ставите препятствия, потом через них перепрыгиваете, потом этому радуетесь; потом снова ставите новые препятствия. Вы ходите по кругу и никогда, никогда не достигаете центра.

Ум создает препятствия, потому что ум боится. Он найдет множество объяснений тому, почему вы не практикуете медитацию. Не верьте ему. Идите в глубину, найдите главную причину. Почему человек постоянно говорит о еде, но никогда не ест? В чем дело? Такой человек кажется сумасшедшим!

Другие постоянно говорят о любви, но никогда не любят. Третьи говорят о чем-то еще, никогда ничего не предпринимая в этом направлении. Эти разговоры доходят до одержимости; они становятся произвольными. Разговоры продолжаются и продолжаются, пока, в конце концов, не начинают казаться самым действием. Разговоры позволяют чувствовать, что вы что-то делаете, и вам становится легче. Вы что-то делаете – по крайней мере, говорите, по крайней ме-

ре, читаете, по крайней мере, слушаете. Но это не действие. Это уловка. Не попадайтесь на эту уловку.

Я буду говорить об этих ста двенадцати методах не для того, чтобы дать вашему уму пищу для размышлений, не для того, чтобы вы больше знали, не для того, чтобы сделать вас более осведомленными. Я не пытаюсь сделать вас учеными пандитами. Я говорю, чтобы дать вам определенную технику, которая могла бы изменить вашу жизнь. Поэтому, если какой-то метод вас привлечет, не начинайте о нем говорить, – делайте его! Ничего не говорите – и делайте. В вашем уме будет возникать множество вопросов. Но прежде чем задавать их мне, исследуйте. Сначала глубоко исследуйте, действительно ли эти вопросы важны, или ум просто вас обманывает.

Сначала делайте, потом спрашивайте. Тогда ваши вопросы станут практическими. А я знаю, какой вопрос возникает из действия, а какой задается просто из любопытства, из интеллекта. И со временем я вообще перестану отвечать на интеллектуальные вопросы. Делайте что-нибудь – тогда ваши вопросы станут осмысленными. Вопросы, в которых говорится: «Это упражнение слишком простое», – задаются не из действия. Упражнение не так просто. Напоследок я должен еще раз повторить:

Вы – уже истина.

Необходимо только своего рода пробуждение.

Вам не нужно никуда идти – нужно просто войти внутрь

самого себя. И это возможно немедленно. Если вы сможете отложить в сторону свой ум, то войдете внутрь прямо сейчас.

Эти техники предназначены для того, чтобы отложить ум в сторону. Эти техники не являются собственно техниками медитации – они нужны для того, чтобы отложить ум в сторону. А когда ума нет, есть вы!

Я думаю, на сегодня достаточно – даже более чем достаточно.

## Глава 5. Пять техник на внимательность

5. Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли. Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

6. Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

7. С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

8. В молитвенной преданности обратись к двум распутьям дыхания – и узнай знающего.

9. Ляг и лежи как мертвая. Пылая яростью – так и останься. Или смотри пристально, даже не моргая. Или начни сосать и стань сосанием.

Когда Пифагор, один из великих греческих философов, прибыл в Египет, чтобы вступить в школу – тайную эзотерическую школу мистицизма, – ему было отказано. А Пифагор был одним из лучших умов, рожденных этим миром. Он не мог этого понять. Он просил снова и снова, но ему отвечали, что он не может быть допущен в школу, пока не пройдет определенного обучения посту и дыханию.

Известно, что Пифагор сказал: «Я пришел за знанием, а не за дисциплиной». Но руководители школы ответили: «Мы не можем дать тебе знания, пока ты не изменишься. По существу, нас вообще не интересуют знания, нас интересует действительный опыт. Никакое знание не является настоящим, если оно не прожито, не получено из опыта. Поэтому тебе придется пройти сорокадневный пост, выполняя определенную практику дыхания, с осознанностью в определенных точках».

Другого выхода не было, и Пифагору пришлось пройти эту подготовку. Через сорок дней поста и дыхания, осознанный, внимательный, он был допущен в школу. Говорят, что Пифагор сказал: «Вы приняли не Пифагора. Я другой человек. Я родился заново. Вы были правы, а я ошибался, потому что тогда я опирался только на интеллект. Благодаря этому очищению центр моего существа изменился. Из интеллекта он переместился в сердце. Я научился чувствовать. Раньше я был способен понимать только интеллектом, головой. Теперь я могу чувствовать. Теперь истина для меня нечто живое, а не абстрактное. Теперь истина для меня не философия, но скорее опыт – экзистенциальный опыт».

В чем же состояло обучение? Техникой, которую ему дали, была эта пятая техника. Он получил ее в Египте, но по происхождению она индийская.

Пятая техника:

Пусть внимание будет между бровями, и пусть

ум будет впереди мысли. Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

Именно эта техника была дана Пифагору. Пифагор вернулся с этой техникой в Грецию и, по существу, стал зачинателем, родоначальником всего мистицизма на Западе. Его можно считать отцом всего западного мистицизма.

Эта техника – один из самых глубоких методов. Попробуйте ее понять:

Пусть внимание будет между бровями...

Современная физиология, научные исследования показывают, что между двумя бровями располагается железа, и эта железа – самая таинственная часть в человеческом организме. Эта железа, называемая шишковидной железой, и есть третий глаз тибетцев – шиванетра: глаз Шивы, глаз тантры. Между двумя глазами существует еще третий глаз, но он бездействует. Он есть и может начать функционировать в любой момент, но сам по себе он не действует. Необходимо что-то сделать, чтобы он открылся. Он не слеп; он просто закрыт. Эта техника предназначена для того, чтобы открыть третий глаз.

Пусть внимание будет между бровями...

Закройте глаза и потом направьте оба глаза в точку точно посередине между бровями. Сфокусируйте взгляд точно посередине, с закрытыми глазами, как бы всматриваясь обои-



ми глазами в эту точку. Сосредоточьте на этом все внимание.

Это один из самых простых методов внимательности. Ни в какой другой части тела нельзя сфокусировать внимание так легко. Эта железа интенсивно притягивает внимание. Если вы уделяете ей внимание, оба ваши глаза попадают под гипнотическое воздействие третьего глаза. Они застывают; они не могут двигаться. Если вы попытаетесь направить внимание к любой другой части тела, это будет трудно. Третий глаз захватывает внимание, с силой притягивает внимание. Он как магнит для внимания. И это использовалось во всех методах по всему миру. Это самый простой способ тренировать внимание, потому что не только вы стараетесь быть внимательными, но и сама железа вам помогает; она обладает магнетической силой. Внимание непроизвольно притягивается к ней. Она его поглощает.

В древних тантрических писаниях говорится, что внимание служит пищей для третьего глаза. Третий глаз голоден; он был голоден много жизней. Если вы дадите ему внимание, он возвращается к жизни. Он оживает! Ему предоставляется пища. И как только вы понимаете, что внимание для него пища, как только вы понимаете, что внимание магнетически притягивается, привлекается, поглощается самой железой, тогда направлять внимание становится нетрудно. Нужно только знать правильную точку. Закройте глаза, направьте оба глаза к самой середине и попытайтесь нащупать эту точку. Если вы приблизитесь к этой точке, ваши глаза вдруг

застынут. Когда вы почувствуете, что не можете отвести глаз, знайте, что нашли нужную точку.

Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли.

Если внимание попадает в нужную точку, вы впервые переживаете странное явление. Впервые вы начинаете наблюдать, как перед вами пробегают мысли; вы становитесь свидетелем. Совсем как на киноэкране: мысли движутся, вы смотрите. Как только ваше внимание фокусируется в центре третьего глаза, вы немедленно становитесь свидетелем мыслей.

Обычно вы не свидетель; вы отождествляете себя с мыслями. Если возникает гнев, вы становитесь гневом. Если приходит какая-то мысль, вы становитесь с ней одним целым, отождествляетесь, движетесь вместе с ней – вы не свидетель. Вы становитесь мыслью; вы принимаете форму этой мысли. Когда входит секс, вы становитесь сексом; когда возникает гнев, вы становитесь гневом; когда появляется жадность, вы становитесь жадностью. Любая приходящая мысль становится тождественна вам. Между вами и мыслью нет никакого промежутка.

Но, сфокусировавшись в центре третьего глаза, вы вдруг становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы можете видеть мысли, как облака, плывущие по небу, или как людей, идущих по улице.

Вы сидите у окна, глядя на небо или на людей на улице; вы не отождествляетесь с ними. Вы в стороне; вы наблюдатель на холме – отстраненный. Теперь, если появляется гнев, вы можете смотреть на него как на отдельный объект. Теперь вы не чувствуете, что вы разгневаны. Вы чувствуете, что окружены гневом – вас обволакивает облако гнева, – но вы не гнев. А если вы не гнев, гнев становится бессильным, он не может на вас воздействовать; вы остаетесь незатронутым. Гнев приходит и уходит, но вы остаетесь в центре, в равновесии.

Пятая техника – это техника нахождения свидетеля.

Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли.

Теперь наблюдайте свои мысли; смотрите на свои мысли со стороны.

Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

Когда внимание сосредоточено в центре третьего глаза, между бровями, происходят две вещи. Первая: вы вдруг становитесь свидетелем.

Это может случиться двумя способами. Вы становитесь свидетелем, и тогда вы неизбежно сосредоточитесь в третьем глазе. Попробуйте быть свидетелем. Что бы ни происходило, старайтесь быть свидетелем. Вы больны, тело нездорово и страдает, вы несчастны и подавлены, что бы ни происхо-

дило – будьте этому свидетелем. Что бы ни происходило, не отождествляйте себя с этим. Будьте свидетелем, наблюдателем. Тогда, если свидетельствование удастся, вы окажетесь сфокусированным в центре третьего глаза.

Верно также и обратное. Если вы сфокусируетесь в центре третьего глаза, то станете свидетелем. Это две части одного явления. Итак, первое: благодаря тому, что центром становится третий глаз, возникает свидетельствующая сущность. Теперь вы можете смотреть на мысли со стороны. Это первое. И вторым будет то, что теперь вы сможете чувствовать неуловимую, тончайшую вибрацию дыхания. Теперь вы будете способны чувствовать форму дыхания, саму субстанцию дыхания.

Сначала попытайтесь понять, что подразумевается под «формой», под «субстанцией» дыхания. Вдыхая, вы вдыхаете не только воздух. Наука говорит, что вы дышите просто воздухом – просто кислородом, водородом и другими газами, которые в сочетании образуют воздух. Ученые утверждают, что вы дышите воздухом! Но тантра говорит, что воздух только проводник, носитель, не субстанция. Вы вдыхаете прану – жизненную энергию. Воздух – лишьместилище; прана – содержимое. Вы дышите праной, а не просто воздухом.

Современной науке пока не удалось установить, существует ли что-то такое, как прана, но некоторые исследователи чувствовали нечто таинственное. Дыхание – не просто

воздух. Это почувствовали также и многие современные исследователи. Одно имя особенно заслуживает упоминания – Вильгельм Райх, немецкий психолог, который назвал таинственный элемент «энергией оргона». Это то же самое, что и прана. Он говорил, что в процессе дыхания воздух служит только вместилищем; и есть таинственное содержимое, которое можно назвать «оргоном», или праной, или *elan vital*. Но оно очень тонко. По сути, оно не материально. Воздух вполне материален – вместилище материально, но его наполняет нечто тонкое, нематериальное.

Можно ощутить его проявления. Находясь рядом с человеком, полным сил и энергии, вы почувствуете, что в вас появляется некая жизненная сила, а рядом с человеком, который очень болен, вы почувствуете себя опустошенным, будто у вас что-то забрали. Почему вы так устаете, когда приходите в больницу? Со всех сторон из вас что-то «тянут». Болезнь витает в самой атмосфере больницы, здесь всем недостает праны, недостает *elan vital*. Поэтому, когда вы оказываетесь в больнице, начинается резкий отток праны. Почему иногда в толпе вы чувствуете, что задыхаетесь? Из-за оттока праны. Когда вы одни под открытым небом, утром, среди деревьев, вы вдруг чувствуете прилив жизненных сил – праны. Каждый человек нуждается в определенном пространстве. Если он этого пространства не имеет, прана истощается.

Вильгельм Райх много экспериментировал... – хотя его считали сумасшедшим. У науки свои предрассудки, наука

весьма ортодоксальна. Наука еще не подозревает, что есть нечто большее, чем воздух, но Индия много веков исследовала это направление.

Может быть, вы слышали или даже видели, как кто-то уходит в самадхи – слово «самадхи» означает «космическое сознание», – в подземное самадхи, и несколько дней остается без доступа воздуха. В 1880 году в Египте один человек ушел в подземное самадхи и пробыл в нем сорок лет. Все люди, которые его замуровали, умерли: он должен был выйти из самадхи в 1920 году, сорок лет спустя. В 1920 году никто не верил, что его найдут живым, но он оказался жив, – и после этого прожил еще десять лет. Он был очень бледен, но он был жив, хотя всякая возможность доступа воздуха была исключена.

Врачи, ученые спрашивали его: «В чем секрет?» Он говорил: «Мы не знаем. Мы знаем только, что прана проникает всюду, течет всюду». Воздух не может проникнуть в герметично закрытое помещение, но прана проникает. Если вы знаете, что прану можно поглощать непосредственно, без помощи проводящего ее воздуха, тогда вы можете уйти в самадхи даже на несколько веков.

Приведя внимание в третий глаз, вы внезапно становитесь способны наблюдать саму субстанцию дыхания – не дыхание, но саму субстанцию дыхания, прану. А если вы способны наблюдать субстанцию дыхания, прану, вы – в точке, где случается прыжок, прорыв.

В сутре говорится:

Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы.

Теперь, когда вы приобрели способность чувствовать субстанцию дыхания, просто вообразите, что ею наполняется голова. Просто вообразите. Не нужно никаких усилий. Я вам объясню, как работает воображение. Когда вы сфокусированы в центре третьего глаза, вообразите что угодно, и это случится – мгновенно.

Сейчас ваше воображение не имеет никакой силы; воображайте сколько угодно, из этого ничего не получится. Но иногда, даже в обычной жизни, нечаянно что-то происходит. Вы подумали о своем друге, и вдруг – в дверь стучат. Вы считаете это совпадением – что пришел друг. Иногда работа воображения очень похожа на совпадение. Но теперь, если произойдет подобный случай, – что бы то ни было, – попытайтесь тщательно вспомнить и проанализировать события. В любой ситуации, когда вы чувствуете, что воображение стало реальностью, войдите внутрь и наблюдайте. Так или иначе, ваше внимание должно было приблизиться к третьему глазу. Когда случается такое совпадение, это не совпадение. Происшедшее кажется совпадением, потому что вы не знаете тайной науки. Должно быть, ваш ум нечаянно приблизился к центру третьего глаза. Когда внимание собрано в центре третьего глаза, простого воображения достаточно, чтобы вызвать любое явление.

В этой сутре говорится, что, когда вы сфокусированы в точке между бровями, вы способны чувствовать саму субстанцию дыхания. Пусть форма наполнится... Теперь представьте, что эта субстанция наполняет всю вашу голову, в особенности макушку головы, Сахасрару – высший психический центр. Как только вы это вообразите, этот центр тотчас же наполнится... И там – на макушке головы – прольется дождем света... Субстанция праны изливается из макушки головы как поток света, дождь света. Она начнет изливаться, и этот дождь света вас освежит, и под этим дождем света вы будете рождены вновь, полностью обновлены. Именно таков смысл внутреннего возрождения.

Итак, два момента: во-первых, при фокусировке в центре третьего глаза воображение обретает силу, силу действия. Именно поэтому так настоятельно требуется чистота. Прежде чем выполнять эти практики, нужно быть чистым. Для тантры чистота не является моральной концепцией, чистота имеет конкретное значение – потому что, если вы фокусируетесь в центре третьего глаза и ум не чист, воображение может стать опасным – опасным для вас, опасным для других. Если вы подумаете о том, чтобы кого-то убить, если такая мысль появится у вас в уме, простое воображение способно убить человека. Поэтому с самого начала так настойчиво требуется очищение.

Пифагору было предписано пройти пост и определенную дыхательную практику – эту практику, – потому что здесь



путешественник ступает на очень опасную землю. Где сила, там опасность: если ум не чист, и вы обретете силу, ею тут же воспользуются ваши нечистые мысли.

Много раз в воображении вы совершали убийство, но, к счастью, воображение не имеет действенной силы. Если бы оно имело такую силу, если бы оно мгновенно воплощалось в действительность, оно стало бы опасным – не только для других, но и для вас самих: сколько раз вы думали о том, чтобы покончить жизнь самоубийством? Если ум сфокусирован в центре третьего глаза, одна только мысль о самоубийстве станет самоубийством. У вас не будет времени передумать, это случится мгновенно.

Возможно, вы наблюдали процесс гипноза. Когда кого-то гипнотизируют, гипнотизер может сказать что угодно, и гипнотизируемый тут же подчинится. Каким бы абсурдным ни был приказ, каким бы он ни был иррациональным или даже невыполнимым, гипнотизируемый его исполнит. Что происходит? Весь гипнотизм основан на этой пятой технике. Когда человека гипнотизируют, ему предлагают сфокусировать глаза в определенной точке – это может быть какой-нибудь светящийся объект, точка на стене или еще что-нибудь – или смотреть в глаза гипнотизеру.

Когда вы фокусируете глаза в определенной точке, через три минуты ваше внутреннее внимание начинает течь к третьему глазу. Как только внутреннее внимание начинает течь к третьему глазу, ваше лицо начинает меняться. И гипноти-

зер знает, когда ваше лицо меняется. Внезапно лицо словно каменеет. Оно становится безжизненным, как в глубоком сне. Гипнотизер тут же замечает, когда лицо теряет всякое выражение, теряет оживленность. Это значит, что теперь внимание поглощается центром третьего глаза. Лицо стало безжизненным; вся энергия стекается к центру третьего глаза.

Теперь гипнотизер знает, что все, что бы он ни сказал, произойдет. Он говорит: «Вы крепко засыпаете», – и вы тут же засыпаете. Он говорит: «Вы теряете сознание», – и вы тут же теряете сознание. Теперь можно сделать все что угодно. Если он говорит: «Вы стали Наполеоном», – вы становитесь Наполеоном. Вы начинаете вести себя как Наполеон, начинаете говорить как Наполеон. Ваши жесты меняются. Ваше бессознательное получает приказ и создает действительность. Если вы страдали какой-то болезнью, теперь можно приказать, чтобы она исчезла, и она исчезнет. Или, напротив, можно создать любую новую болезнь.

Вложив вам в руку самый обычный камень, первый попавшийся на дороге, гипнотизер может сказать: «У вас в руке огонь», – и вы почувствуете сильный жар; ваша рука будет обожжена, – и не только в воображении, но и в действительности. На вашей коже появится настоящий ожог. Вы почувствуете боль от ожога. Что происходит? Никакого огня нет, только камень, обычный холодный камень. Как же так? Откуда берется этот ожог? Вы сфокусированы в центре третье-

го глаза, ваше воображение получает внушения гипнотизера, и эти внушения воплощаются в действительность. Если гипнотизер скажет: «Вы умерли», – вы тут же умрете. У вас остановится сердце. Сердце действительно остановится.

Это делается силой третьего глаза. В центре третьего глаза нет различия между воображением и воплощением в действительность. Воображение равносильно факту. Только вообразите, и будет так. Между грезами и реальностью, сном и реальностью нет ни малейшего промежутка. Между сном и реальностью нет ни малейшего промежутка! Стоит присниться сну – и он становится явью. Именно поэтому Шанкара сказал, что весь этот мир не более чем сон божественного... сон божественного!.. Потому что божественное центрировано в точке третьего глаза – всегда, вечно, – поэтому все, что снится божественному, становится реальностью. Если вы тоже сосредоточитесь в точке третьего глаза, любой ваш сон станет реальностью.

Шарипутта пришел к Будде. Он глубоко медитировал, и с ним стало происходить много необычного: ему стали являться видения – как бывает с каждым, кто глубоко входит в медитацию. Он видел рай, видел ад, видел ангелов, богов, демонов. И они были такими настоящими, такими реальными, что он каждый раз бежал к Будде, чтобы сказать ему: явилось такое-то и такое-то видение. Но Будда отвечал: «Это только сны, ничего не значащие сны. Всего лишь грезы!»

«Но они так реальны, – говорил Шарипутта. – Как я могу поверить, что это сны? Когда в видении мне является цветок, он реальнее любого цветка мира. Он источает аромат, я могу его коснуться. Когда я смотрю на тебя, – говорил он Будде, – ты не кажешься мне таким реальным. Этот цветок реальнее, чем ты, стоящий сейчас здесь передо мной. Как же мне различить, что реально, а что относится к миру грез?» И Будда отвечал: «Теперь, когда ты утвердился в центре третьего глаза, сон и реальность слились воедино. Все, что тебе снится, реально – и наоборот».

Для того, кто центрирован в точке третьего глаза, сны становятся реальностью, а всякая реальность становится лишь сном, – потому что, если сон может стать реальностью, то очевидно, что между сном и реальностью нет качественной разницы. Поэтому, когда Шанкара говорит, что весь мир – не более чем майя, сон божественного, это не умозрительное предположение, не философская теория. Скорее, это внутренний опыт человека, сфокусированного в центре третьего глаза.

Сфокусировав внимание в центре третьего глаза, просто вообразите, что субстанция праны изливается из макушки головы, – как будто вы сидите под деревом, и оно осыпает вас цветами; или стоите под открытым небом, и вдруг облака проливаются дождем; или сидите утром, и восходит солнце и орошает землю лучами света... Вообразите – и немедленно

дождь света прольется из макушки головы. Этот дождь воссоздает и обновляет вас, дает вам новое рождение. Вы рождаетесь заново.

### Шестая техника:

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом...

Забудьте про вдох и выдох – удерживайте внимание между ними. Вы сделали вдох: прежде чем дыхание вернется наружу, прежде чем случится выдох, есть промежуток, пауза. Вы сделали выдох; прежде начнется новый вдох – промежуток.

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

Это нужно делать постоянно. Шестую технику нужно практиковать постоянно. Вот почему говорится: среди повседневных занятий... Что бы вы ни делали, удерживайте внимание на промежутке между вдохом и выдохом. Но это нужно практиковать во время других занятий.

Мы обсуждали технику, очень похожую на эту. Разница только в том, что эту технику нужно практиковать во время повседневных занятий. Не практикуйте ее отдельно. Эту технику нужно выполнять, одновременно занимаясь чем-ни-

будь еще. Вы едите – продолжайте есть и будьте внимательны к промежутку. Вы идете – продолжайте идти и будьте внимательны к промежутку. Вы засыпаете – лежите в постели, пусть вами овладевает сон, но оставайтесь внимательны к промежутку. Почему во время других занятий? Потому что любое занятие уводит ум в сторону, любое занятие снова и снова требует к себе внимания. Не отвлекайтесь, сохраняйте сосредоточенность на промежутке. И не прекращайте занятия, пусть занятие продолжается. В вашем существовании будут два слоя – действие и бытие.

В нашем существовании есть два слоя: мир деятельности и мир бытия, периферия и центр. Продолжайте работать на периферии, на окружности; не прекращайте обычных занятий. Но продолжайте также внимательно работать и в центре. Что тогда получится? Ваша повседневная деятельность превратится в «игру», как будто вы играете роль в спектакле.

Допустим, вы играете какую-то роль в спектакле. Вы стали Рамой, или Христом. Вы изображаете Христа или Раму, но все же остаетесь собой. Внутри, в центре, вы знаете, кто вы; на периферии вы продолжаете играть Раму, Христа – или любую другую роль. Вы знаете, что вы не Рама, а только играете роль. Вы знаете, кто вы такой. Центром вашего внимания остаетесь вы сами; деятельность же продолжается на периферии.

Если практиковать этот метод, вся ваша жизнь станет одним большим спектаклем. Вы будете актером, который игра-

ет роли, но при этом постоянно помнит о промежутке. Как только вы забываете промежуток, вы перестаете играть роль: вы становитесь самой ролью. Тогда это уже не спектакль; вы по ошибке принимаете его за жизнь. Именно это мы все и делаем. Каждый из нас думает, что живет. Но это не жизнь, а только роль – роль, навязанная нам обществом, обстоятельствами, культурой, традицией, страной, ситуацией. Вам дали роль, и вы ее играете; и полностью отождествились с этой ролью. Чтобы разрушить это отождествление, как раз и нужна данная техника.

У Кришны много имен. Кришна – один из величайших актеров. Постоянно центрированный в себе, он продолжает играть – играть множество ролей, играть во множество игр, – но абсолютно несерьезно. Серьезность возникает из отождествления. Если, играя в спектакле, вы действительно станете Рамой, появятся трудности. Эти трудности будут вызваны вашей серьезностью. Когда Ситу похитят, с вами может случиться сердечный приступ, и тогда все представление придется остановить. Если вы действительно станете Рамой, сердечный приступ неминуем... а то и инфаркт!

Но вы только играете роль. Ситу похитили, однако ничего страшного не случилось. Вы вернетесь домой и спокойно заснете. Даже во сне вам не будет сниться, что Ситу похитили. Когда Сита в действительности была похищена, сам Рама горько плакал, рассказывал о своем горе деревьям и спрашивал их: «Где моя Сита? Кто ее отнял?» Но вот что важ-

но понять: если Рама действительно плакал и разговаривал с деревьями, значит, он отождествился. Тогда он больше не Рама, тогда он больше не божественное существо.

Вот что необходимо помнить: для Рамы его собственная реальная жизнь – тоже только игра. Вы видели, как другие актеры играют Раму; но и сам Рама только разыгрывал роль, – правда, конечно, на более обширной сцене.

Кстати, в Индии есть одна очень красивая история. Я думаю, эта история уникальна; нигде, ни в какой другой части мира нет ничего подобного. Говорят, Вальмики написал «Рамаяну» еще до рождения Рамы, и, когда Рама родился, ему пришлось следовать сценарию. Так что, собственно говоря, первое действие Рамы было уже представлением. Сценарий был написан еще до рождения Рамы, и он вынужден был ему следовать – что еще ему оставалось? Когда такой человек как Вальмики пишет сценарий, Раме приходится ему следовать. Так что все, в определенном смысле, было уже предрешено: Ситу должны были похитить, война должна была разразиться.

Если вы сможете это понять, то сможете понять теорию предопределения, судьбы – бхагьи. В ней заключен очень глубокий смысл, и этот смысл вот в чем: если вы признаете, что все для вас заранее предопределено, ваша жизнь становится спектаклем. Если в представлении вы играете роль Рамы, вы не можете изменить эту роль; все уже предопределено, даже ваши диалоги. Если вы что-то говорите Сите, то



это только повторение того, что записано в сценарии. Вы не можете изменить свой сценарий – если принять, что жизнь предопределена.

Например, в такой-то день вы умрете – это предопределено. Умирая, вы будете плакать, – но это тоже предопределено. Рядом с вами будут такие-то и такие-то люди – и это предопределено. Если все предопределено, все становится драмой. Если все предопределено, значит, вам остается только сыграть свою роль. От вас не требуется проживать эту драму, нужно только ее разыграть.

Эта техника, шестая техника, предназначена для того, чтобы сделать самого себя психодрамой – своего рода представлением. Вы сосредоточены на промежутках между вдохом и выдохом, а где-то на периферии протекает жизнь. Если ваше внимание собрано в центре, тогда на периферии не может быть настоящего внимания – только «субвнимание»; события периферии разворачиваются где-то на краю вашего внимания. Вы их чувствуете, вы о них знаете, но они ничего для вас не значат – будто происходят не с вами. Повторю еще раз: если вы будете практиковать эту шестую технику, то станете жить так, будто ваша жизнь происходит не с вами, а с кем-то другим.

Седьмая техника:

С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

Вы входите в более и более глубокие слои.

С неосязаемым дыханием в середине лба...

Если вы узнали третий глаз, вы знаете и неосязаемое дыхание, невидимую прану в середине лба; и еще вы знаете этот дождь – дождь энергии, дождь света.

...когда за миг до сна оно достигает сердца...

Когда этот дождь света достигнет сердца...

...обрети власть над снами и над самой смертью.

Поделите эту технику на три части. Первая часть: вы должны быть способны чувствовать прану в дыхании – неосязаемую часть дыхания, его невидимую часть, нематериальную часть. Эта способность появляется, если ваше внимание сфокусировано между бровями; тогда она появляется легко. Она также появляется, и когда вы внимательны к промежутку, но уже не так легко. Если вы осознаете центр в области пупка, центр, которого дыхание достигает на вдохе и откуда начинается выдох, эта способность тоже появляется – но с еще меньшей легкостью. Самый простой способ узнать невидимую часть дыхания – сфокусировать внимание в центре «третьего глаза». Однако в каком бы центре вы ни сфокусировались, эта способность появляется: вы начинаете чувствовать приток праны.

Если вы способны чувствовать втекающую в вас прану, то сможете узнать, когда умрете. За шесть месяцев до смерти – если вы чувствуете невидимую часть дыхания – вы начне-

те осознавать приближение смерти. Почему многие святые заранее называют день своей смерти? Это нетрудно: если вы видите содержимое дыхания, прану, вливающуюся в вас, то, как только этот процесс обратится вспять, вы это почувствуете. Перед смертью, за шесть месяцев до смерти процесс обращается вспять: начинается отток праны. Теперь дыхание не вводит ее внутрь. Скорее, наоборот, оно выводит ее наружу – то же самое дыхание.

Вы этого не ощущаете, потому что не знаете невидимой части дыхания – вы знаете только видимую часть, только проводник. Проводник остается прежним. Сейчас дыхание вводит прану внутрь, и она остается внутри; а проводник возвращается наружу пустым. Потом он снова наполняется праной и входит внутрь. Так что имейте в виду: дыхание при вдохе и дыхание при выдохе не одинаково. Оно одинаково, если иметь в виду его функцию проводника, но при вдохе дыхание наполнено праной, а при выдохе оно пусто. Вы приняли прану, и дыхание опустело.

Когда вы приближаетесь к смерти, происходит наоборот. При вдохе дыхание не несет с собой прану, оно входит внутрь пустым, потому что ваше тело не может поглощать прану из космоса – вам предстоит умереть; вам это не нужно. Весь процесс обращается вспять. И когда с выдохом дыхание выходит наружу, оно уносит с собой вашу прану. Человек, способный видеть невидимое, может сразу узнать, когда приближается день его смерти. За шесть месяцев до смерти

процесс обращается вспять.

Эта сутра очень, очень важна:

С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

Эту технику нужно практиковать, когда вы засыпаете – только тогда и ни в какое другое время. Только когда вы засыпаете – вот подходящий момент для этой техники. Вы погружаетесь в сон; постепенно, мало-помалу сон овладевает вами. Через несколько мгновений ваше сознание растворится, вы утратите осознанность. Но прежде чем это произойдет, осознавайте – осознавайте дыхание и его невидимую часть, прану, и чувствуйте, как она входит в сердце.

Продолжайте чувствовать, как она входит в сердце. Прана поступает в тело из сердца. Продолжайте чувствовать, как прана входит в сердце; и пусть сон придет, в то время как вы продолжаете непрерывно это чувствовать. Продолжайте чувствовать, и пусть придет сон и поглотит вас.

Если это произойдет – если сон овладеет вами в то время, как вы чувствуете невидимое дыхание, входящее в сердце, – вы будете осознанны в снах. Вы будете знать, что вам снится сон. Обычно, когда нам снится сон, мы этого не знаем. Пока нам снится сон, мы считаем его действительностью. Это тоже происходит из-за третьего глаза. Вы когда-нибудь видели спящего человека?.. – его глаза поднимаются кверху и фокусируются в центре третьего глаза. Если не видели, то

посмотрите.

Ваш ребенок спит... Приоткройте ему глаза и посмотрите, куда они смотрят. Его зрачки обращены вверх, они сфокусированы в центре третьего глаза. Только смотрите на детей, не смотрите на взрослых – я это говорю, потому что взрослые не заслуживают доверия, их сон неглубок. Им только кажется, что они спят. Посмотрите на детей: их глаза смотрят вверх. Их глаза фокусируются в центре третьего глаза. В результате этой фокусировки в центре третьего глаза мы воспринимаем сны как реальность и не осознаем, что нам снится сон, – для нас он реален. Мы понимаем, что это сон, только когда просыпаемся утром; тогда мы понимаем: «Мне приснился сон». Но это запоздалое, ретроспективное понимание. Когда сон снится, мы не осознаем, что это сон. Но если человек это осознает, в нем появляются два слоя: сон снится, однако внутренне он пробужден, осознан. Эта сутра для тех, кто способен сохранять осознанность в сновидениях. В ней говорится:

...Обрети власть над снами и над самой смертью.

Если вам удастся сохранять осознанность во сне, вы приобретете две способности. Вы сможете создавать сны – это во-первых. Обычно мы не можем создавать снов. Насколько бессилен человек! Вы не можете даже создавать сны. Даже если вы захотите, чтобы вам приснился определенный сон, вы не сможете сделать так, чтобы он вам приснился, это не в вашей власти. Насколько человек бессилен – не может даже

создавать сны. Вы просто жертва снов, а не их творец. Сон вам снится, хотите вы того или нет. Вы не можете ни прекратить его, ни создать.

Но если в момент засыпания вы будете осознавать, как сердце наполняется праной, как с каждым вдохом, непрерывно, прана достигает сердца, вы приобретете способность управлять снами, а это редкая способность. Тогда вы сможете видеть любые сны, какие захотите. Просто скажите себе, перед тем как заснуть: «Я хочу, чтобы мне приснился такой-то сон», – и он вам приснится. Или скажите, засыпая: «Я не хочу, чтобы мне снился такой-то сон», – и этот сон не сможет войти в ваш ум.

Но какая польза от этой способности управлять снами? Не бесполезно ли это? Нет, это не бесполезно. Если вы приобретете власть над снами, вам никогда больше ничего не будет сниться – сны станут бессмысленными. Когда вы приобретаете власть над снами, процесс сновидения прекращается, потому что в снах больше нет необходимости. А когда сновидения прекращаются, ваш сон приобретает совершенно иное качество – подобное качеству смерти.

Смерть – это глубокий сон. Если ваш сон станет таким же глубоким, как смерть, тогда сновидений не будет. Сновидения делают сон поверхностным. Из-за них вы не погружаетесь в глубину; цепляясь за сны, вы остаетесь на поверхности. Когда же вам ничего не снится, вы просто падаете в море, в самую глубину.

И такова же смерть. Вот почему в Индии всегда говорили, что сон – это кратковременная смерть, а смерть – длительный сон. Качественно они одинаковы. Сон – каждодневная смерть. Смерть – каждожизненное явление, каждожизненный сон. Каждый день, к концу дня вы устаете. Приходит сон, и вы восстанавливаете жизненные силы, жизненную энергию; утром вы рождаетесь заново. К концу жизни длинной в семьдесят или восемьдесят лет вы устаете до изнеможения. Теперь уже такая краткая смерть не поможет, нужна долгая смерть. И после этой долгой смерти – или долгого сна – вы рождаетесь заново, с абсолютно новым телом.

Если вы узнаете сон без сновидения и сможете сохранять в нем осознанность, у вас больше не будет страха смерти. Никто никогда не умирал, никто не может умереть – это единственное, что в принципе невозможно.

Только вчера я вам говорил, что смерть – единственное, что несомненно в жизни, а теперь говорю, что смерть невозможна. Никто никогда не умирал и никто не может умереть – это единственное, что невозможно в мире, – потому что вселенная есть жизнь. Вы рождаетесь снова и снова, однако сон так глубок, что вы забываете свою прежнюю личность. Этот сон бесследно вымывает из ума старые воспоминания.

Возьмем такой пример. Сегодня вы засыпаете... представьте, что существует некое устройство – а скоро у нас действительно будет такое устройство, – похожее на механизм, стирающий магнитофонную запись, очищающий пленку от

всего, что на ней было записано. То же самое можно сделать и с памятью, потому что память, по существу, просто глубокая запись. Рано или поздно появится такое устройство, которое можно будет надеть на голову и стереть абсолютно все содержимое ума. Наутро вы не будете прежним человеком, потому что не сможете вспомнить, кем были, когда уснули. Тогда ваш сон будет похож на смерть. Непрерывность нарушена; вы не можете вспомнить, кем уснули. В смерти это происходит естественно: рождаясь вновь, вы не можете вспомнить, кем были, когда умерли. Вы начинаете все с самого начала.

Итак, при помощи этой техники вы, прежде всего, обретете власть над снами, иначе говоря – перестанете видеть сны. Или, если вы захотите, то сможете увидеть сон, но он будет послушен вашей воле. Сны не будут возникать произвольно, против вашей воли; вы не будете их жертвой. Тогда качество вашего сна станет подобно качеству смерти. Тогда вы узнаете, что смерть есть сон.

Вот почему в этой сутре говорится:

...Обрети власть над снами и над самой смертью.

Вы узнаете, что смерть – всего лишь длительный сон, причем полезный и прекрасный сон, потому что он дает вам новую жизнь, он дает вам все вновь. Тогда смерть исчезает... с прекращением сновидений смерть исчезает.

Обретение власти над смертью имеет еще и другое значение – она дает возможность управлять смертью. Если вы смо-



жете осознать, что смерть только сон, то сможете управлять ею. Если вы можете управлять снами, вы сможете управлять также и смертью. Вы сможете выбирать, где вам родиться в следующий раз, у каких родителей, когда, в какой форме; вы станете хозяином также и своего рождения.

Когда Будда умер... Я говорю не о последней его жизни, но о предыдущей – предшествовавшей той, в которой он стал Буддой. Перед тем, как умереть, он сказал: «Я буду рожден в определенной семье; такой-то будет моя мать, таким-то будет мой отец. Но моя мать умрет... сразу же после родов моя мать умрет. Перед моим рождением ей приснятся определенные сны». Вы приобретаете власть не только над собственными снами, но и над снами других людей. Поэтому Будда – чтобы это проиллюстрировать – сказал: «Будут сниться определенные сны. Когда моя мать будет беременна мной, ей приснятся определенные сны. По этому признаку – когда какой-то женщине приснятся данные сны в данной последовательности – вы сможете точно узнать, что эта женщина станет моей матерью».

Так и случилось. Матери Будды приснились сны в предсказанной последовательности. Предсказание было известно всей Индии, потому что это было не обычное предсказание. Его знал каждый, и особенно те люди, которые интересовались религией и глубокой стороной жизни, эзотерической стороной жизни. Последовательность снов была извест-

на, и сны были истолкованы. Фрейд был не первым толкователем снов – и, безусловно, не самым глубоким. Фрейд был первым только на Западе.

Отец Будды тут же созвал толкователей снов, Фрейдов и Юнгов своего времени, и спросил: «Что означают эти сны? Мне страшно. Такие редкие сны; и они повторяются и повторяются в одном и том же порядке. Один, два, три, четыре, пять, шесть снов постоянно повторяются... одни и те же сны, будто снова и снова прокручивается один и тот же фильм. Что происходит?»

И толкователи сказали: «Ты будешь отцом великой души – человека, который станет буддой. Но твоей жене угрожает опасность, потому что рождение этого будды матери вряд ли удастся пережить».

Отец спросил: «Почему?» И толкователи сказали: «Мы не знаем, но будда, которому предстоит родиться, предсказал, что его мать умрет сразу же после родов».

Впоследствии Будду спрашивали: «Почему твоя мать сразу умерла?» Он отвечал: «Дать рождение будде – такое великое событие, что дальнейшая жизнь становится бессмысленной. Поэтому мать не может продолжать жить. Она должна родиться снова, чтобы начать все с начала. Дать рождение будде – такая кульминация, такая вершина, что выше этого в жизни матери уже ничего не может быть».

И мать Будды умерла. В предыдущей жизни Будда сказал, что мать родит его, стоя под пальмой, – так и произошло.

Его мать стояла под пальмой – она родила его стоя. Будда предсказал: «Моя мать родит меня, стоя под пальмой, и сразу после рождения я сделаю семь шагов. Я сразу встану на ноги и пойду. Я сообщаю вам эти знаки, – сказал он, – чтобы вы смогли узнать, что родился будда». И он выполнил все предсказанное.

И так было не только с Буддой. Так же было с Иисусом, так было с Махавирой и многими другими. Каждый джайнский тиртханкара в своей предыдущей жизни предсказывал, как он родится в следующей. И все они приводили определенную последовательность снов – знаки будут такие-то и такие-то – и сообщали обстоятельства своего будущего рождения.

Появляется способность управлять. Как только вы обретаете способность управлять снами, вы становитесь способны управлять всем, потому что сновидение – это сама ткань этого мира. Вся жизнь соткана из снов. Если вы можете управлять снами, вы можете управлять всем. В сутре говорится – ...и над самой смертью. Тогда человек может создать себе определенное рождение, определенную жизнь.

# 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.