

ОШО

КНИГА ТАЙН

Наука медитации

Часть 4



OSHO

Путь мистика

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

**Книга Тайн. Наука
медитации. Часть 4**

ИГ "Весь"

Раджниш (Ошо) Б.

Книга Тайн. Наука медитации. Часть 4 / Б. Раджниш (Ошо) —
ИГ "Весь", — (Путь мистика)

ISBN 978-5-9573-1968-9

Вы держите в руках четвертую часть древнейшего трактата, содержащего 112 медитационных техник Вигьяны Бхайравы Тантры, которые, согласно преданию, бог Шива изложил своей супруге Дэви более пяти тысяч лет назад. Само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает способ выхода за пределы сознания. Вигьяна значит «сознание», Бхайрава – «состояние за пределами сознания», а Тантра – «метод». Мудрость этих техник такова, что в них учтены все возможные типы людей и их психологические особенности, поэтому каждый без исключения человек сможет найти здесь медитации, которые ему подходят. Из этой части вы узнаете о техниках, которые помогут вам слиться с целым, которые помогут вам понять, что все и ничто – это одно и то же... 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 поэтических и загадочных высказываний Шивы становится понятным современным людям и может стать для них началом новой жизни. В этот том вошли последние двадцать из восьмидесяти глав.

ISBN 978-5-9573-1968-9

© Раджниш (Ошо) Б.

© ИГ "Весь"

Содержание

Глава 61. Техники, которые помогут вам слиться с целым	6
Глава 62. Цель – настоящий момент	18
Глава 63. Не существует карты, указывающей путь	30
Глава 64. Отсутствие выбора – это блаженство	43
Глава 65. Жизнь – это таинство, а не проблема	55
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Ошо

Книга тайн. Наука медитации. Часть 4

Жизнь – это таинство, а не проблема.

ОШО

ОШО является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation; www.osho.com/trademarks

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, www.osho.com

Глава 61. Техники, которые помогут вам слиться с целым

88. Каждый предмет воспринимается через познание. «Я» светится в пространстве путем познания. Воспринимай свое существо как познающего и познаваемое.

89. Любимая, пусть ум, знание, дыхание, форма будут включены в этот момент.

Я слышал такую историю...

На съезде консервативной партии слово было дано лорду Мэнкрафту. Он вышел на трибуну и обратился к публике (было видно, что он очень взволнован):

– Прошу прощения за то, что я немного укоротил свою речь, но дело в том, что в моем доме пожар...

И это дело каждого. Ваш дом тоже горит, но вас это вообще не волнует.

В доме каждого из вас пожар, но вы этого не осознаете. Вы не осознаете смерти, не осознаете жизни. Она утекает сквозь пальцы, как песок. Каждое мгновение вы умираете, каждое мгновение вы упускаете какую-либо возможность, которой потом уже не будет. Упущенное время упущено, нельзя повернуть его вспять, а ваша жизнь с каждой секундой становится все короче и короче.

Именно это я имею в виду, когда говорю, что в вашем доме пожар. Но вы ни капли не расстроены. Вас это вообще не волнует. Вы не осознаете того, что ваш дом горит. Факт налицо, но вы не обращаете на него внимания. Каждый думает, что у него еще много времени и он все успеет. Но времени совсем мало. Потому что сделать необходимо очень много, и времени на это всегда не хватает.

Однажды дьяволу пришлось ждать много-много лет – никто не попадал в ад. Он ждал у ворот, желая поприветствовать вновь прибывших, но на Земле все шло так замечательно, и люди были такими хорошими, что никто из них не попадал в ад. Конечно, дьявол забеспокоился. Он созвал чрезвычайный совет. Его величайшие ученики собрались вместе, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию. Ад погрузился в самый настоящий кризис... Нужно было что-то делать. Вот дьявол и спросил: «Что же нам делать?»

Один из учеников предложил:

– Я отправлюсь на Землю и попытаюсь убедить людей, что Бога нет, что религии все ложны, а Библия, Коран и Веды – это сплошная чушь.

– Не поможет, – сказал дьявол. – Мы поступали так и раньше, но это не очень-то влияет на людей. Подобные учения убеждают лишь уже убежденных. Бесплезно, от этого будет мало толку.

Тогда слово взял второй ученик, более способный, чем первый:

– Я отправлюсь на Землю и попытаюсь убедить людей, что все, что говорится в Библии, Коране и Ведах, – все это правда. Что есть небеса, есть Бог, но ада нет, поэтому они могут не бояться. А если они перестанут бояться, им будет наплевать на религию, потому что все религии держатся на страхе.

– Это уже немного лучше, – воскликнул дьявол. – Возможно, у тебя и получится, скорей всего, ты убедишь небольшую кучку людей, но большинство не станет тебя слушать. Они не настолько боятся ада, насколько жаждут попасть в рай. Даже если ты и убедишь их, что ада

нет, они все равно будут стремиться попасть на небеса и ради этого будут вести себя праведно. Так что не очень-то это поможет.

Тогда поднялся третий ученик, самый коварный из всех.

– У меня есть идея, – сказал он. – Я пойду и скажу людям, что все, о чем говорят религии, правда, что есть Бог, есть и дьявол, что есть ад и рай. Но... можно не спешить.

– Отличная идея! Великолепная! Иди! – обрадовался дьявол.

И говорят, что с тех пор в аду никогда больше не было кризиса. Теперь там чаще беспокоятся о перенаселении.

Так устроен ум: вы всегда думаете, что можно никуда не спешить. Если вы думаете, что можно не торопиться, эти техники, о которых мы говорим, окажутся бесполезными. Вы можете постоянно откладывать все на потом, так что смерть наступит раньше. Вы никогда не начнете считать, что пришла пора торопиться, что наступил самый подходящий момент. Вы будете постоянно тянуть время. Именно так вы и относитесь к жизни.

Вам нужно проявить решительность, чтобы хоть что-то сделать. У вас кризис, ваш дом в огне. Жизнь постоянно сгорает, потому что за ней неотступно следует смерть. Вас может не стать в любой момент. А со смертью не поспоришь. С нею ничего нельзя поделаться. Когда она наступает, она наступает. Времени очень мало. Даже если жизнь длится семьдесят или сто лет, этого очень мало. Чтобы достичь трансформации, чтобы стать новым существом, нужно проделать великую работу. Не откладывайте ее.

До тех пор, пока вы не попадете в чрезвычайное положение, пока не окажетесь в глубоком кризисе, вы ничего не станете делать. До тех пор, пока религия не станет для вас насущной необходимостью, до тех пор, пока вы не ощутите, что если ничего не сделаете ради собственной трансформации, то зря потратите жизнь... Когда вы ощутите это всем своим существом, очень глубоко и честно, только тогда эти техники принесут пользу. Ведь вы можете их понимать, но понимание без практики бесполезно. На самом деле, до тех пор, пока вы не начнете действовать, вы их и понять не сможете, потому что понимание должно стать действием. Ничего не делая, вы не сможете их понять, вы сможете лишь ознакомиться с ними.

Попытайтесь уловить разницу. Знакомство не является *пониманием*. Знакомство не заставит вас действовать, не заставит измениться. Оно не побудит вас что-либо делать. Вы будете лишь накапливать знания в уме, но они так и останутся информацией. Вы станете очень умными. Но смерть все сотрет. Вы будете накапливать много разных знаний, но ничего не станете с ними делать, и тогда они превратятся в тяжелый груз.

Понимание подразумевает действие. Когда вы понимаете что-то, вы тут же начинаете над этим работать, потому что это правильно, и вы чувствуете, что это правильно, вы чувствуете потребность что-то с этим сделать. Иначе все это так и останется заимствованным, а заимствованные знания не дают никакого понимания. Вы можете забыть, что они заимствованы, – вам бы хотелось забыть об их происхождении, потому что правда ранит эго. Вот вы и забываете о том, что знания заимствованы. Постепенно вы начинаете считать их своими. Но это очень опасно.

Я слышал такую историю...

Прихожане одной церкви были очень недовольны местным священником. И в один прекрасный день члены церковного совета так прямо ему об этом и заявили:

– Вам пора уходить.

– Дайте мне еще один шанс, – попросил священник, – всего лишь один шанс. Потом, если вы сочтете, что мне все же нужно уйти, я уйду.

В следующее воскресенье в церкви собрался весь город. Всем хотелось посмотреть, что будет делать священник теперь, когда у него остался последний шанс. Они никак не ожидали,

они и представить себе не могли, что в тот день священник прочтет такую прекрасную проповедь. Такого они еще не слышали.

Удивленные, восхищенные, довольные, после окончания службы они столпились вокруг священника.

– Не уходите от нас. Оставайтесь! Мы никогда не слышали ничего подобного, никогда в жизни. Оставайтесь и служите здесь. И конечно, вам необходима прибавка к жалованию.

Но один мужчина, весьма уважаемый член общины, спросил:

– Скажите мне только одно. В самом начале проповеди вы взмахнули левой рукой, подняв два пальца вверх, а по окончании вы взмахнули правой рукой, вновь подняв два пальца. Это какой-то символ?

– Это очень просто, – ответил священник. – Пальцы символизируют кавычки. Это значит, что речь была не моя. Она заимствованная.

Всегда помните о кавычках. Хорошо, когда вы о них забываете, вы чувствуете себя гораздо лучше, но все ваши знания, лежащие в пределах кавычек, не ваши. А отказаться от кавычек вы можете лишь тогда, когда знания станут вашим собственным опытом.

Техники нужны, чтобы превратить знания в опыт, чтобы знакомство стало пониманием. Чтобы то, что принадлежит Будде, Кришне или Христу, с помощью этих техник стало принадлежать вам, чтобы оно стало вашим. До тех пор, пока это не станет вашим, ни одна истина не будет истиной. Она может быть великой ложью, очень красивой ложью, но только не истиной до тех пор, пока не станет вашим личным опытом – индивидуальным, по-настоящему вашим.

Три момента. Во-первых, всегда помните, что в вашем доме пожар. Во-вторых, не слушайте дьявола. Он всегда будет говорить, что вам некуда спешить. И, в-третьих, помните, что знакомство не является пониманием.

Все, что я говорю, поможет вам ознакомиться с техниками. Это необходимо, но этого недостаточно. Это лишь начало путешествия, но отнюдь не конец. Сделайте что-то, чтобы ваши знания не остались лишь знаниями, чтобы не накапливались в памяти мертвым грузом, а стали бы вашим опытом, вашей жизнью. Итак, первая техника:

Каждый предмет воспринимается через познание. «Я» светится в пространстве путем познания. Воспринимай свое существование как познающего и познаваемое.

Все, что вы знаете, известно вам благодаря процессу познания. Объект проникает в ум благодаря способности познавать. Вы смотрите на цветок. Вы знаете, что это роза. Роза здесь, а вы внутри. Затем что-то от вас передается розе, что-то проецируется из вас на розу. Из вас исходит некая энергия, она доходит до розы, воспринимает ее форму, цвет и запах, возвращается назад и информирует вас о том, что это роза.

Все знания, которыми вы обладаете, получены благодаря способности к познанию. Познание – это способность. Все знания накапливаются посредством этой способности. Процесс познания подразумевает, что есть познаваемое и познающий. Каждый раз, когда вы узнаете розу, если вы забудете про познающего, про того, кто получает знание, ваше знание будет неполным. В процессе познания розы присутствуют трое: роза – познаваемое, вы – познающий, отношения между вами – знание.

Само же знание можно разделить на три части: познающего, познаваемое и познание. Познание – это своего рода мост между двумя точками – субъектом и объектом. Обычно ваше знание раскрывает перед вами только познаваемое, познающий остается в тени. Обычно ваше знание однонаправлено: стрелка указывает лишь на розу и никогда не указывает на вас. До тех пор, пока она не начнет указывать на вас, вы будете познавать мир, но ничего не узнаете о себе.

Все медитативные техники направлены на раскрытие познающего. Георгий Гурджиев использовал определенную технику, подобную этой. Он назвал ее «самовспоминанием». Он говорил, что каждый раз, когда вы познаете что-то, всегда помните о познающем. Не теряйте его в объекте. Помните о субъекте. Сейчас вы слушаете меня. Вы можете слушать двумя способами. Первый: ваше сознание направлено на меня, и тогда вы забываете о слушателе. Говорящий известен, а слушающий забыт.

Гурджиев говорил, что, когда слушаешь, нужно познавать не только говорящего, но и слушающего. Ваше познание должно быть направлено в обе стороны – и на познающего, и на познаваемое. Процесс не должен касаться исключительно объекта. Он должен одновременно происходить в двух направлениях: и в отношении познаваемого, и в отношении познающего. Это называется самовспоминанием.

Смотря на цветок, помните и о том, кто смотрит. Это трудно, потому что, если вы попытаетесь, если вы на самом деле попытаетесь обратить внимание на познающего, вы тут же забудете про цветок. Вы привыкли действовать лишь в одном направлении. Начиная осознавать объект, вы тут же забываете о субъекте.

Но немного усилий, и постепенно вы научитесь осознавать оба аспекта одновременно. Умение осознавать и то, и другое одновременно Гурджиев называет самовспоминанием. Это одна из древнейших техник, которую использовал еще Будда. Гурджиев познакомил с ней западный мир.

Будда называл этот процесс *самьяк смрити* – правильная внимательность. Он говорил, что ваш ум неправильно использует внимание, если оно направлено только на одну точку. Ум должен знать оба аспекта. И тогда случится чудо. Если вы научитесь осознавать и познаваемое, и познающего, неожиданно вы станете чем-то третьим – вы не будете ни тем, ни другим. Просто через попытки осознавать и познаваемое, и познающего вы станете неким третьим, станете свидетелем. Возможность стать третьим появляется мгновенно – активизируется наблюдающая сущность – потому что как еще вы можете познавать и то, и другое? Если вы познающий, тогда вы фиксируетесь лишь на чем-то одном. В процессе самовспоминания вы сходите с позиции познающего. Тогда познающий – это ваш ум, а познаваемое – это мир, а вы становитесь неким третьим, вы становитесь сознанием, вы становитесь наблюдающей сущностью.

Третью точку нельзя превзойти, а то, что нельзя превзойти, является предельным, абсолютным. То, что можно превзойти, ничего не стоит, потому что оно не является вашим еством – вы можете его превзойти.

Я попытаюсь объяснить это на примере. Ночью вы спите и видите сон. Утром вы просыпаетесь, и сон исчезает. В состоянии бодрствования нет никаких снов, перед вашим взором возникает другой мир. Вы ходите по улицам, работаете на фабрике или в офисе. Затем возвращаетесь домой и ночью вновь засыпаете. Тот мир, в котором вы живете во время бодрствования, исчезает. И вы забываете, кто вы есть. Вы не знаете, брюнет вы или блондин, богатый или бедный, глупый или умный. Вы ничего не знаете. Вы не знаете, молоды вы или стары, не знаете, мужчина вы или женщина. Все, что касается бодрствующего сознания, исчезает, вы вступаете в обитель снов. Вы забываете о том мире, его больше нет. Утром мир снов вновь отступает. Вы возвращаетесь.

Так который из этих миров реален? Ведь когда вы спите, настоящий мир, мир, в котором вы живете, когда бодрствуете, исчезает. Его больше нет. И нельзя сравнить. Во время бодрствования исчезает мир снов. И опять нельзя сравнить. Который же из них реален? Почему мы считаем мир снов нереальным? Каков критерий?

Если вы скажете: «Потому что, когда я просыпаюсь, он исчезает». Но это не может быть критерием, потому что мир вашего пробуждения исчезает, когда вы спите. И на самом деле, если вы начнете спорить со мной таким образом, тогда я скажу, что мир снов более реален, потому что, когда вы просыпаетесь, вы можете вспомнить, что вам снилось, но, когда вы спите,

вы ничего не помните о бодрствующем сознании и об окружающем его мире. Так какой из миров реальнее и глубже? Мир снов полностью стирает мир, который вы называете реальным. А ваш реальный мир не может полностью стереть мир снов. Значит, последний устойчивее, реальнее. Но все же – каков критерий? Как понять? Как сравнить?

Тантра утверждает, что оба эти мира нереальны. Тогда что же реально? Тантра говорит, что реален только тот, кто познает мир снов, и тот, кто познает мир бодрствования, вот он реален, потому что его нельзя превзойти. Его нельзя отменить. Спите вы или бодрствуете, он всегда присутствует, неизменно.

Тантра утверждает, что тот, кто видит сны, и тот, кто понимает, что теперь сон закончился; тот, кто знает мир бодрствования, и тот, кто понимает, что мир бодрствования исчез, именно он реален. Потому что нет момента, когда он не присутствует, он всегда есть. Это то, что нельзя отменить никаким опытом, это реально. То, что нельзя превзойти, то, за чьи пределы нельзя выйти, это и есть ваша истинная суть. Если можно выйти за пределы чего-то, значит, оно не является вашим настоящим «Я».

Метод Гурджиева, называемый самовспоминанием, или метод Будды под названием правильная внимательность, или тантрические сутры ведут вас лишь к одному. Они ведут вас внутрь, к той точке, в которой вы не являетесь ни познающим, ни познаваемым, к точке, в которой вы являетесь наблюдателем, познающим и то, и другое.

Наблюдатель – это предельная суть, вы не можете выйти за его пределы, потому что отныне, что бы вы ни делали, все будет лишь наблюдением. Вы не можете двигаться за пределы наблюдения. Поэтому наблюдатель или свидетель – это предельный субстрат, самая основа сознания. И эта сутра раскроет вам его.

Каждый предмет воспринимается через познание. «Я» светится в пространстве путем познания. Воспринимай свое существо как познающего и познаваемое.

Если вы можете воспринимать в себе одну точку, в которой вы являетесь и познающим, и познаваемым, значит, вы превзошли объект и субъект. Значит, вы превзошли и материю, и ум, значит, вы превзошли и внутреннее, и внешнее. Вы дошли до той точки, в которой познающий и познаваемое слились воедино. Нет никакого разделения.

Разделение существует в пределах ума. И только вместе с наблюдением разделение исчезает. Наблюдая, вы не можете сказать, где познаваемое, а где познающий, потому что это одно и то же. Но это должно быть основано на опыте, иначе это останется лишь философским рассуждением. Поэтому попробуйте, поэкспериментируйте.

Вы сидите рядом с розой. Смотрите на нее. Первое, что вам нужно делать, – это быть предельно внимательным, уделите все свое внимание розе, так, чтобы весь мир исчез и осталась бы только роза – ваше сознание должно быть полностью направлено на существо розы. Если внимание абсолютно, тогда весь окружающий мир исчезает, потому что чем более вы концентрируетесь на розе, тем меньше вы замечаете окружающий мир. В итоге мир исчезнет вообще; останется только роза. Роза становится целым миром.

Первый шаг – концентрация на розе. Если у вас не получится сконцентрироваться на розе, вам будет трудно двигаться в направлении познающего, потому что ум будет постоянно отвлекаться. Поэтому концентрация является первым шагом на пути к медитации. Остается только роза, весь остальной мир исчезает. Затем вы можете двигаться внутрь. Роза становится точкой, от которой вы отталкиваетесь. Теперь вы видите розу и постепенно начинаете осознавать себя – познающего.

Поначалу что-то одно вы будете упускать из виду. Когда внимание будет смещаться на познающего, роза будет выпадать из вашего сознания. Она будет бледнеть, а потом и вовсе исчезать; она будет казаться вам далекой. Затем вы будете вновь переносить внимание на розу,

но при этом забывать о себе. Подобные кошки-мышки продолжатся некоторое время, но если вы проявите настойчивость, то рано или поздно наступит такой момент, когда вы неожиданно окажетесь посередине. Познающий, то есть ваш ум, и роза будут присутствовать одновременно, а вы окажетесь ровно посередине и сможете наблюдать и за тем, и за другим. Эта срединная точка, точка равновесия и есть наблюдение.

Как только вы познаете это, вы станете и тем, и другим. Тогда роза, то есть познаваемое, и познающий, то есть ум, станут просто двумя крыльями вашего существа. Тогда объект и субъект превратятся в два крыла, а вы окажетесь центральной частью. Они станут неким продолжением вас. Тогда мирское и божественное станут вашим продолжением. Вы дойдете до самого центра бытия. А в самом центре находится наблюдатель.

Воспринимай свое существование как познающего и познаваемое.

Начните с концентрации на чем-либо. Когда концентрация станет полной, попытайтесь двигаться внутрь, станьте внимательными к себе и затем попытайтесь сохранить равновесие. Это займет какое-то время, может быть, месяцы, может, годы. Все зависит от интенсивности ваших усилий, потому что умение балансировать между тем и другим – это очень тонкое искусство. Но это возможно. И когда это произойдет, вы попадете в самый центр существования. В этом центре вы укоренены, заземлены, безмолвны, блаженны, в экстазе и за пределами двойственности. Именно это индуисты называют *самадхи*. Именно это Иисус называл Царством Божьим.

Простое понимание – это всего лишь слова, они не очень-то вам помогут, но если вы попытаетесь что-то сделать в этом направлении, то с самого начала почувствуете, что что-то начнет происходить. Когда вы сконцентрируетесь на розе, мир исчезнет. Это чудо – весь мир исчез. Тогда вы начнете понимать, что главным является ваше внимание. На что вы направляете внимание, это и появляется. Уберите внимание, и оно исчезнет. Таким образом, с помощью собственного внимания вы можете создавать целые миры.

Взгляните на это так. Вы сидите здесь. Если вы в кого-то влюблены, то неожиданно в зале не остается никого, кроме этого человека, все остальное исчезает, его просто нет. Что произошло? Почему, когда вы влюблены, в целом мире остается только один человек? На самом деле весь остальной мир перестает существовать, он становится похожим на фантом, от него остаются лишь тени. Только один человек реален, потому что теперь ваше сознание сконцентрировано на нем одном, ваше сознание растворилось в нем. Все остальное стало похоже на тени, такое теневое существование, оно перестало быть для вас реальным.

Каждый раз, когда вы концентрируетесь на чем-либо, сама концентрация меняет всю модель вашего существования, всю модель вашего сознания. Поэкспериментируйте с чем-нибудь. Вы можете проделать этот опыт со статуей Будды, с цветком, с деревом или с чем-то еще. Или сконцентрироваться на лице вашего возлюбленного или друга – просто смотрите ему в лицо.

Это легко, потому что, если вы любите чье-то лицо, вам легко на нем концентрироваться. И действительно, те, кто концентрировались на Будде, на Иисусе, на Кришне, они превращались в их любовников, они любили Будду. Концентрироваться на лице Будды было полнейшим восторгом для Сарипутты, для Могалайана и для других учеников. Как только они видели его лицо, им было легко начать плыть по направлению к нему. Они любили его, они теряли голову от любви.

Итак, попытайтесь отыскать лицо. Любое лицо, которое вам нравится, подойдет. Просто смотрите в глаза и концентрируйтесь на лице. Неожиданно весь остальной мир исчезнет, перед вами откроется новое измерение. Ваш ум концентрируется лишь на чем-то одном – тогда этот человек или предмет становится всем миром.

Когда я так говорю, я имею в виду, что если все ваше внимание целиком и полностью направлено на что-то одно, то эта вещь, этот предмет становится целым миром. С помощью внимания вы создаете мир. С помощью своего собственного внимания вы создаете свой собственный мир. И когда вы полностью увлечены, когда вы течете по направлению к объекту, словно река, то неожиданно вы начинаете осознавать первоисточник, из которого исходит ваше внимание. Река течет, теперь начните осознавать ее исток.

Поначалу вы будете терять связь, будете вновь и вновь переходить от одного к другому. Если вы движетесь к источнику, то забываете о реке и об объекте, о море, к которому движется поток. Затем опять все меняется: вы переходите к объекту и забываете об источнике. Это естественно, потому что ум привык фиксироваться либо на объекте, либо на субъекте.

Вот почему так много людей отправляется в *ретриты*. Они просто оставляют этот мир. Уход из мира в целом означает уход от объекта. Но тогда они могут сконцентрироваться на себе. Это легко. Если оставить мир, закрыть глаза, перекрыть все чувства, то легко себя осознавать. Но такая осознанность ложна, потому что вы выбрали один полюс двойственности. Это другая крайность все той же болезни.

Сначала вы осознавали лишь объект – познаваемое, но не обращали внимания на субъект, на познающего. Теперь вы концентрируетесь на познающем, но забываете о познаваемом и тем самым остаетесь в пределах двойственности. Новая модель для прежнего ума. Ничего не изменилось.

Вот почему я не призываю вас оставить мир объектов. Не уходите из мира предметов. Лучше учитесь осознавать и субъект, и объект одновременно – внешнее и внутреннее одновременно. Только когда оба присутствуют, вы можете балансировать между ними. Когда есть только одно, оно вас захватывает.

Те, кто уезжают в Гималаи и закрываются от мира, остаются все в той же позиции, только с обратной стороны. Вы цепляетесь за объекты, они цепляются за субъект. Вы зациклены на внешнем, они зациклены на внутреннем. Ни вы, ни они не свободны, потому что вы не можете быть свободны в чем-то одном. Когда есть что-то одно, вы начинаете с этим отождествляться. Вы ощутите свободу только тогда, когда научитесь осознавать двоих. Когда вы сами станете третьим. Третье и есть точка свободы. С одним вы отождествляетесь. С двумя вы можете двигаться, можете переходить от одного к другому, можете балансировать, можете найти середину, абсолютный центр.

Будда говорил, что его путь пролегает посередине, он говорил о *майджхим никайе* – срединном пути. Люди, на самом деле, не совсем понимают, почему он так настаивал на том, чтобы его путь назывался срединным. А все потому, что он шел путем осознанности, путем правильного распределения внимания, а это и есть срединный путь. Будда говорит: «Не уходите из мира, но и не цепляйтесь за мир. Лучше будьте посередине. Не покидайте одну крайность ради другой, будьте в середине, потому что в середине нет ни того, ни другого. Именно посередине вы свободны. Прямо посередине двойственность исчезает. Вы становитесь одним целым, а двойственность является лишь вашим продолжением, вашими крыльями».

Срединный путь Будды основан на этой технике. Это прекрасно. И прекрасно по очень многим причинам. Во-первых, эта техника научна, потому что сохранять баланс можно только посередине. Поэтому Будда говорит, что те, кому больше интересен мир вещей, теряют равновесие, и те, кто отказался от этого мира, тоже теряют равновесие, обращаясь к другой крайности. Уравновешенный человек – это тот, кто не впадает ни в ту, ни в другую крайность. Он живет ровно посередине. Его нельзя назвать человеком мирским, но и нельзя назвать человеком из другого мира. Он волен двигаться, он ни к чему не привязан. Он отыскал середину, золотую середину.

Во-вторых, очень легко впасть в другую крайность – очень легко. Если вы слишком много едите, то проще начать голодать, чем сесть на диету. Если вы слишком много говорите,

то проще погрузиться в молчание, чем меньше говорить. Если вы слишком много едите, то очень легко отказаться от пищи совсем, но это другая крайность. Гораздо труднее есть умеренно, найти середину. Любить человека легко, ненавидеть тоже легко. Оставаться равнодушным сложнее. От одной крайности вы переходите к другой.

Оставаться посередине очень трудно. Почему? Потому что в середине вы теряете ум. Ум существует только в крайних точках. Ум означает преувеличение. Ум всегда предпочитает крайности: либо за, либо против. Он не может сохранять нейтральную позицию. Ум не может пребывать в нейтральности. Он может быть либо здесь, либо там, потому что ему нужны противоположности. Ему необходимо противопоставление. Если ему ничто не противостоит, он исчезает. Ему нечего делать, он не может работать.

Поэкспериментируйте. Любым способом попытайтесь сохранить нейтралитет, безразличие – и неожиданно ум перестанет работать. Если вы *за* что-либо, вы можете думать, если *против*, вы размышляете. Если вы ни за, ни против, о чем тут думать? Будда говорит, что подобное безразличие является основой срединного пути. *Унекша* – безразличие, умение быть безразличным по отношению к крайностям. Попробуйте только одно: сохраняйте нейтралитет по отношению к крайностям. К вам придет равновесие.

С подобным равновесием вы начнете ощущать себя в новом измерении, в котором вы будете и познающим, и познаваемым; и просто миром, и миром иным; и этим, и тем; и телом, и умом. Когда вы и то, и другое, и одновременно ни то и ни другое – вы выше обеих крайностей. Появляется треугольник.

Вы, возможно, замечали, что многие оккультные, тайные общества используют треугольник в качестве основного символа. Это один из древнейших оккультных символов, просто потому, что у него три угла, три точки зрения. Обычно у вас есть всегда два угла, две точки, а третьей не хватает. Ее еще нет, она еще не появилась. Третья точка находится за пределами первых двух. Обе первые точки принадлежат третьей, они ее части, и все же она за их пределами, она выше.

Проделав этот эксперимент, вы разовьете свой внутренний треугольник. Третья точка будет возникать постепенно, шаг за шагом, и, когда вы научитесь пребывать в ней постоянно, вы перестанете страдать. Как только вы научитесь наблюдать, вы не сможете страдать. Страдать – значит отождествляться с чем бы то ни было.

Однако нужно помнить еще одну тонкость – тогда вы не сможете отождествиться даже с наслаждением. Вот почему Будда говорит: «Больше ничего не могу добавить – страдания исчезнут. В *самадхи*, в экстазе нет страданий. Не могу сказать, что там присутствует блаженство, – говорит Будда, – могу только сказать, что там нет страданий».

И он прав, потому что блаженство означает состояние, в котором вы ни с чем не отождествляетесь вообще, даже с блаженством. Это очень тонко. Если вы испытываете блаженство, то рано или поздно вы вновь начнете страдать. Если вы чувствуете себя благословенным, готовьтесь к тому, что вам придется страдать. Вы все еще отождествляетесь со своим настроением.

Вы счастливы, теперь вы отождествляетесь со своим счастьем. Как только вы отождествляетесь со счастьем, несчастье уже тут как тут. Теперь вы будете цепляться за счастье, будете бояться противоположного, захотите, чтобы счастье продлилось целую вечность. Вы уже создали все необходимые условия для страданий, и тогда страдания входят в вашу жизнь. Соответственно, когда вы отождествляетесь со счастьем, то в будущем вы будете отождествляться со страданием. Отождествление – это болезнь.

В третьей точке вы не отождествляетесь ни с чем. Что бы ни было, все приходит и уходит, приходит и уходит; вы остаетесь свидетелем, просто наблюдателем – нейтральным, безразличным, неопределенным.

Наступает утро, встает солнце – вы наблюдаете. Не нужно говорить: «Я есть утро». Затем, в полдень, не нужно говорить: «Теперь я стал днем». Вы просто наблюдаете. И когда солнце садится, становится темно, наступает ночь, не нужно говорить: «Я являюсь темнотой и ночью». Вы лишь наблюдаете. Можете сказать: «Было утро, затем наступил день, потом был вечер, а теперь ночь. Скоро вновь настанет утро, и цикл повторится, а я – всего лишь наблюдатель. Я продолжаю наблюдать».

Если вам удастся сохранить подобное отношение к своим эмоциям, возникающим утром, днем, вечером и ночью, если они будут двигаться по кругу сами по себе, если они сами будут сменять одна другую, то вы станете наблюдателем. Можете сказать: «Ко мне пришло счастье – подобно утру. Вскоре придет ночь – страдание. Настроения будут меняться, я же останусь центрированным в самом себе. Я не стану зависеть от собственного настроения. Не буду цепляться за эмоции. Не буду ни на что надеяться и не буду разочаровываться. Я просто наблюдатель. Что бы ни случилось, я буду наблюдать. Когда что-либо придет, я буду на это смотреть, когда оно уйдет, я вновь буду наблюдать».

Будда говорил об этом много раз. Он снова и снова повторял, что, когда в голову приходит мысль, смотрите на нее. Мысль о страдании, мысль о счастье – просто смотрите. Мысль достигает своего апогея – смотрите на это. Затем она начинает исчезать – смотрите на это. Возникновение, существование, смерть: быть наблюдателем – высшая способность сознания.

Вторая техника.

Любимая, пусть ум, знание, дыхание, форма будут включены в этот момент.

Эта техника немного сложна, но, если вам удастся ее выполнить, это будет просто замечательно, прекрасно. Сидя в медитации включайте в себя все: ваше тело, ум, дыхание, мысли, знание – все. Вбирайте в себя все подряд. Не разделяйте, не создавайте деления на части. Обычно мы дробим целое на части, мы продолжаем воспринимать все частично. Мы говорим: «Тело – это не я». Есть техники, в которых можно использовать и это, но данная техника совершенно иная, скорее – противоположная.

Не разделяйте. Не говорите: «Я не мое тело». Не говорите: «Я не мое дыхание». Не говорите: «Я не мой ум». Просто скажите: «Я есть все» и станьте всем. Не создавайте внутреннего деления. Это чувство. С закрытыми глазами вбирайте в себя все, что существует внутри вас. Не центрируйтесь – оставайтесь нецентрированными. Дыхание приходит и уходит, мысли приходят и уходят. Форма вашего тела продолжает меняться. Вы этого не замечаете.

Когда вы будете сидеть с закрытыми глазами, иногда ваше тело будет казаться вам большим, иногда маленьким, иногда оно будет становиться тяжелым, а иногда – таким легким, словно вы сейчас взлетите. Можно ощущать подобное расширение и сжатие формы. Просто закройте глаза, посидите и почувствуйте, что время от времени тело становится очень большим, заполняет всю комнату, а иногда оно становится маленьким, просто микроскопическим. Почему форма меняется? Тело меняется вместе с вашим вниманием. Если вы вбираете в себя все, оно становится большим, если вы что-то исключаете – «...это не я, это не я» – тогда оно становится малюсеньким, очень маленьким, микроскопическим.

Сутра гласит:

Любимая, пусть ум, знание, дыхание, форма будут включены в этот момент.

Включайте в свое существо все подряд, ни от чего не отказывайтесь. Не говорите: «Это не я», скажите: «Я есть» и включите в свое «Я» все вообще. Если вы сможете это сделать, сидя в медитации, замечательно. Вы начнете ощущать нечто абсолютно новое. Вы почувствуете, что нет никакого центра, внутри вас нет центра. А когда исчезнет центр, исчезнет и ваше «Я», исчезнет эго, останется только сознание, сознание, подобное всеохватному небу. И когда

сущность вырастет, в него будет включено не только дыхание, не только форма, но и вся-вся Вселенная.

Свами Раматирта использовал эту технику для собственной *садханы*. В какой-то момент он стал говорить: «Во мне заключен весь мир, и звезды движутся во мне». Однажды он беседовал с кем-то, и тот человек сказал: «Здесь, в Гималаях, так хорошо!» Раматирта жил в Гималаях, и человек сказал: «Здесь очень красиво, в Гималаях». Говорят, что Раматирта ответил: «В Гималаях? Гималаи во мне».

Тот человек подумал, что Раматирта, должно быть, спятил. Как это, Гималаи в нем? Но если практиковать эту медитацию, вы сможете почувствовать, что Гималаи внутри вас. Сейчас я объясню, как это возможно.

Когда вы смотрите на меня, вы не можете в действительности смотреть на того, кто сидит в кресле. На самом деле вы видите лишь картинку с моим изображением, которая находится внутри вас, в вашем мозгу. Каким образом вы можете увидеть меня, сидящего в кресле? Ваши глаза воспринимают картинку. Даже не картинку, а просто лучи, проникающие внутрь через глаза. Ваша нервная система, передающая лучи, не может передавать непосредственно лучи, она преобразует их в химические соединения. Поэтому только химические соединения путешествуют внутри вас. Эти соединения расшифровываются, и вы видите меня в своем уме.

Вы никогда не выходили за пределы ума. Все, что вы знаете в этом мире, вы расшифровываете в мозгу и видите все это в уме. Все гималаи, солнца, звезды, луны – все там, в уме, в виде очень тонких сущностей. Закрыв глаза и ощутив все внутри, вы поймете, что внутри вас живет целый мир. И как только вы почувствуете это, – что весь мир движется внутри вас, – ваши личные страдания исчезнут. Вы перестанете быть индивидуумом. Вы превратитесь в абсолют, в того, у кого нет индивидуальности. Вы станете целым существованием.

Эта техника расширяет сознание. Сейчас на Западе люди используют множество различных веществ, расширяющих сознание, – ЛСД, марихуану и другие наркотики. В древние времена в Индии их тоже использовали, поскольку они дают ложное чувство расширения. Для всех, кто употребляет наркотики, эта техника будет прекрасной, очень полезной, потому что они стремятся к расширению.

Принимая ЛСД, вы перестаете томиться в собственных пределах, вы становитесь всеохватными. Были случаи... Одна девушка прыгнула с седьмого этажа потому, что ей казалось, что она не может умереть, что смерть невозможна. Ей казалось, что она может летать, что больше нет никаких ограничений, нет страха. Она прыгнула и умерла, разбилась. Но в ее голове под влиянием наркотиков не было никаких пределов, не было смерти.

Расширение сознания стало уже манией, потому что, когда сознание расширяется, вы чувствуете себя превосходно. Постепенно вы вбираете в себя весь мир. Вы становитесь великими, бесконечно великими, и, с величием, с расширением все ваши личные неудачи кажутся ничтожными. Но чувство, возникающее от ЛСД, марихуаны и других наркотиков, ложно.

С помощью же этой техники вы достигнете настоящего чувства – весь мир действительно окажется у вас внутри. По двум причинам. Во-первых, наше индивидуальное сознание на самом деле не индивидуально; глубоко внутри оно коллективно. Мы похожи на острова, но в самой глубине у нас одна общая Земля. Мы выглядим как острова, отдельные, разные – мое сознание, твое сознание, – но твое сознание и мое где-то в глубине являются одним целым. Мы соединены с Землей, с общей основой.

Именно поэтому в мире существует так много необъяснимых явлений. Если вы медитируете в одиночестве, вам будет труднее попасть в это общее поле, но, если вы медитируете в группе, вам будет легко, потому что вся группа работает в едином ритме. В медитационных лагерях я чувствовал и наблюдал, что через два-три дня вы теряете свою индивидуальность, вы становитесь частью высшего сознания. Можно ощутить очень тонкие волны, нечто едва уловимое начинает двигаться, и возникает групповое сознание.

Поэтому, когда вы танцуете, на самом деле танцуете не вы, танцует групповое сознание, а вы лишь его часть. Ритм не только внутри вас, ритм также и снаружи. Он окружает вас. В группе вас нет. Такое поверхностное явление, как отдельный остров, исчезает, и возникает более глубокое явление бытия. В группе вы ближе к божественному, в одиночестве – дальше, потому что вы вновь концентрируетесь на эго, на поверхностной разнице, на поверхностном разделении. Эта техника полезна, потому что мы действительно едины со Вселенной. Вопрос лишь в том, как это откопать или как в это упасть и осознать.

Пребывание в группе приятных людей всегда наполняет вас энергией. Находясь с кем-то, кто относится к вам враждебно, вы всегда чувствуете, как теряете энергию. Почему? Если вы среди друзей, в кругу семьи, вы сидите, расслабляетесь, наслаждаетесь тем, что вы вместе, наполняетесь энергией, чувствуете прилив сил. После встречи с другом вы чувствуете себя более воодушевленным, чем до встречи. А пройдя мимо врага, вы чувствуете, как теряете энергию, вы устаете. Что происходит?

Когда вы присутствуете на встрече симпатичных вам людей, вы забываете про себя, про свою индивидуальность, вы попадаете на общий, базовый уровень, на котором можете встретиться. Когда кто-то испытывает по отношению к вам враждебность, вы начинаете защищаться, становитесь более эгоистичными, цепляетесь за свое эго. А из-за того, что вы цепляетесь за эго, вы устаете. Вся энергия поднимается от корней; вся энергия приходит вместе с чувством совместного бытия.

Вначале, практикуя медитацию, вы почувствуете, как внутри вас поднимается коллективное сознание, но в итоге его сменит сознание космическое. Когда все различия стерты, все границы убраны, существование становится чем-то одним, единым, целым. И тогда все оказывается внутри вас. Усилия, направленные на то, чтобы вобрать в себя все, начинаются с вашего индивидуального существования. Вбирайте в себя.

Любимая, пусть ум, знание, дыхание, форма будут включены в этот момент.

Основное, что нужно помнить, это умение вбирать в себя, включать. Ничего не исключайте. Самое важное в этой сутре – умение вбирать, включать в себя все. Вбирайте и растите. Вбирайте и расширяйтесь. Начните с тела, а затем переходите ко внешнему миру.

Сидя под деревом, смотрите на дерево, затем закройте глаза и почувствуйте, что дерево находится внутри. Посмотрите на небо, затем закройте глаза и ощутите небо внутри. Посмотрите на восходящее солнце, затем закройте глаза и почувствуйте, как внутри вас начинается восход. Почувствуйте, как вы вбираете в себя, ощутите это.

Вы получите невероятный опыт. Когда вы почувствуете внутри себя деревья, вы станете моложе, свежее. И это не игра воображения, ведь и вы, и дерево – вы оба принадлежите Земле. Вы оба укоренены в одной и той же Земле, и, в конечном счете, вы оба укоренены в одном и том же существовании. Поэтому ощутите дерево внутри, дерево существует внутри вас, и это не просто представление – неожиданно вы почувствуете эффект. Жизненная активность дерева – его зелень, его свежесть, легкий ветерок, играющий среди ветвей – будет ощущаться в вашем сердце. Включайте в себя все больше и больше того, что существует, ничего не исключайте.

Разными способами этому учили многие учителя в мире. Иисус говорил: «Возлюби врага своего, как самого себя». Это эксперимент по вбиранию в себя того, что, кажется, пребывает вовне. Фрейд часто говорил: «С чего это я должен любить своего врага, как себя? Он мой враг, так зачем мне его любить, как себя? Разве его можно вообще любить?» Эти вопросы кажутся логичными, но Фрейд не понимал, почему Иисус говорил, что нужно полюбить врага, как себя. Это не ради какой-то социальной политики, не ради каких-то изменений в обществе, не для того, чтобы создать лучшее общество, это для того, чтобы вы ощутили чувство расширения своего существа, своего сознания.

Если вы сможете вобрать в себя врага, он не сможет причинить вам вреда. Это не значит, что он не сможет вас убить, он вполне может это сделать, но вы не почувствуете никакого вреда. Вред ощущается, только если вы исключаете врага. В тот момент, когда вы его исключаете, вы становитесь эго, отдельным, одиноким, отрезанным от существования. Если вы исключаете врага внутри себя, все остальное тоже исключается. Если можно исключить врага, то почему бы не исключить дерево и почему бы не исключить небо?

Акцент делается на враге потому, что если вы сможете включить в свое существо врага, то сможете включить и все остальное, тогда нет нужды исключать вообще что-либо. Если вы чувствуете внутри себя врага, тогда ваш враг придаст вам жизненных сил, наполнит вас энергией. Он не сможет причинить вам вреда. Он сможет убить вас, но, даже убивая, он не сможет причинить вам вреда. Этот вред исходит из вашего собственного сознания, когда вы что-либо исключаете.

Но в вашем случае все происходит в диаметрально противоположном направлении – вы не вбираете в себя даже друзей. Вы исключаете врагов и не впускаете в себя даже друзей. Вы не впускаете в себя даже любовников, возлюбленных. Находясь вместе с любимым или с любимой, вы не сливаетесь с ним или с ней. Вы остаетесь отдельными, вы контролируете себя. Вы не хотите потерять свою личность. Из-за этого любовь становится невозможной.

Разве можно любить, не теряя себя? Вы хотите остаться собой, и ваш любимый хочет остаться собой, и никто из вас не готов к слиянию, никто из вас не готов вобрать в себя другого. Оба исключают, оба зажаты: нет встречи, нет слияния, нет единения. Если даже влюбленные не вбирают в себя друг друга, тогда ваше существование обречено стать наибеднейшим из всех существований. Вы одиноки, бедны, вы нищие. Вобрав в себя все существование, вы превращаетесь в императоров.

Поэтому запомните: научитесь вбирать в себя все существование, пусть это станет смыслом вашей жизни. Пытайтесь включать в себя как можно больше. И чем больше вы будете в себя вбирать, тем более вы будете расширяться, тем шире станут ваши границы, тем легче вам будет проникать в каждый уголок существования. Однажды останетесь только вы, внутри вас окажется целое существование. В этом и заключается предельное религиозное переживание.

Любимая, пусть ум, знание, дыхание, форма будут включены в этот момент.

Глава 62. Цель – настоящий момент

Первый вопрос:

Ошо, вчера ты сказал, что человек должен торопиться, чтобы достичь цели, потому что, сколько бы времени нам ни было отпущено, этого все равно мало. Однако некоторое время назад ты также сказал, что процесс достижения цели должен стать игрой, в которой мы не прилагаем никаких усилий. Каким образом можно объединить два слова – «спешка» и «игра»? Ведь тот, кто торопится, никогда не получит удовольствия от игры.

Во-первых, не нужно смешивать две разные техники. Когда я говорю: «Не торопитесь, забудьте об этом, не принимайте это всерьез, не прилагайте усилий, доверьтесь природе, отпустите все», – это совершенно другая техника. Она подходит не всем, все не могут выполнять эту технику. Тому, кто может выполнить эту технику, не подходит противоположная техника.

Эта техника предназначена для женского сознания. Все женщины не обязательно женственны, а все мужчины не обязательно мужественны, поэтому, когда я говорю: «Для женского сознания», я не имею в виду только женщин. Женское сознание – это сознание, которое может довериться, может воспринимать энергии, подобно лону, может открыться, быть пассивным. Половина человечества такова, но другая половина совершенно противоположна.

Женскому сознанию нельзя прилагать усилия. Если оно начнет прилагать усилия, оно ни к чему не придет. Усилия будут ему мешать, они обернутся мукой, напряжением и неудачей. Женскому сознанию необходимо ждать и позволять свершаться тому, что происходит.

Подобно женщине, если она любит, она не станет делать первый шаг. Если женщина берет инициативу на себя, у вас есть все основания бояться ее и избегать, потому что подобное отношение – это проявление мужского начала – в женском теле живет мужской ум, и тогда возникают трудности. Если вы настоящий мужчина, вы тут же перестанете интересоваться такой женщиной. Если вы женственны – в мужском теле живет ум женщины, – только тогда вы позволите женщине проявлять инициативу и будете счастливы. Но тогда физически она женщина, а вы мужчина, однако на уровне сознания вы женщина, а она мужчина, в ней больше развито мужское начало.

Женщина будет ждать. Она никогда не скажет: «Я тебя люблю», пока вы не скажете ей этого, пока вы не возьмете на себя ответственность за ваши отношения. Ее сила именно в ожидании. Мужское сознание агрессивно. Ему необходимо действовать. Оно должно двигаться и проявлять инициативу.

То же происходит и на духовном пути. Если у вас агрессивное сознание, сознание с мужским началом, вам нужны усилия. Тогда торопитесь, не теряйте времени, не упускайте возможность. Тогда пусть ситуация будет для вас чрезвычайной, ощутите кризис и вложите в практику всю свою энергию. Когда ваши усилия станут абсолютными, вы достигнете. Если у вас женское сознание, тогда нет спешки, нет времени.

Может быть, вы замечали, а может, и нет, что женщины не обладают чувством времени, у них его просто нет. Муж ждет на улице, он жмет на гудок автомобиля и кричит: «Ну, выходи же!» А жена кричит в ответ: «Я уже тысячу раз тебе сказала, что выхожу через минуту. Я уже два часа тебе твержу, что через минуту спущусь. Чего ты злишься? И перестань шуметь!»

Женское сознание не обладает чувством времени. Это характерно для мужского, агрессивного ума, который беспокоится, заботится о времени. Они абсолютно противоположны.

Женщина никуда не спешит. Зачем торопиться? На самом деле, ничего не нужно достигать. Вот почему женщины не могут быть великими лидерами, великими учеными, великими воинами – они не могут ими стать. И если иногда находятся подобные чудачки, значит, они

обладают мужским мышлением. Например, Жанна д'Арк или Лакшми Баи – они женщины только физически. Но их сознание вовсе не женское. Оно мужское.

Для женского сознания нет никакой цели, а наш мир ориентирован на мужественность. Поэтому женщины не могут достичь чего-то значительного в мужском мире, ведь величие в этом мире связано с достижением цели. Нужно чего-нибудь достичь, и только после этого ты станешь великим. А женское сознание не стремится ни к какой цели. Женщине хорошо здесь и сейчас. Или ей плохо здесь и сейчас. Но она никуда не движется.

Женское сознание существует в моменте. Вот почему женщина никогда не заходит слишком далеко в своем любопытстве, ее интересует только то, что ее окружает. Ее не волнует, что творится во Вьетнаме. Ей интересно, что происходит в соседнем доме – поблизости, прямо здесь. Она не понимает мужчину: «Зачем ты беспокоишься о Никсоне или о Мао?» Женщине интересны любовные интриги, которые происходят по соседству. Ей любопытно, что творится в ее ближайшем окружении, а все, что далеко, не имеет для нее никакого значения. Времени не существует.

Время существует для тех, перед кем стоит определенная цель. Запомните: время может существовать только тогда, когда вам нужно чего-то достичь. Если вам никуда не нужно идти и нечего достигать, то какой смысл во времени? Тогда не нужно никуда торопиться.

Взгляните на ситуацию с другой точки зрения. Восток представляет собой женское начало, Запад – мужское. На Востоке люди никогда не беспокоились о времени, на Западе люди помешаны на времени. Восток всегда ленился, он двигается медленно, словно не двигается вообще; никаких перемен, никаких революций. Такая безмолвная эволюция, нигде не слышно никакого шума. Запад же буквально сошел с ума: каждый день новая революция, все становится революционным. Если ничего не меняется, нам кажется, что мы никуда не идем, что мы остановились. Если все время что-то меняется, постоянно происходят какие-либо перевороты, тогда Запад чувствует, что что-то происходит. А Восток считает, что любой переворот – это признак болезни. Что-то не так, и поэтому происходят перемены. Если все хорошо, то не нужны никакие революции, все должно оставаться таким, какое оно есть.

Восточное сознание женственно. Вот почему на Востоке так почитают женские качества: сострадание, любовь, сочувствие, ненасилие, принятие, удовлетворенность. Все это женские качества. На Западе ценятся мужские качества: воля, настойчивость, эго, самооценка, независимость, сопротивление. Запад ценит именно такие качества. На Востоке в большем почете подчинение, отречение, принятие. Основное отношение к жизни – женское на Востоке, и мужское на Западе.

Эти техники не следует смешивать, их ни в коем случае нельзя соединять. Техника самоотречения – это техника для женского ума. Техника усилий, воли, стараний – техника для мужского ума. Они должны оставаться двумя противоположными полюсами, и если вы попытаетесь их как-то совместить, то получится полнейший беспорядок – бессмысленный, абсурдный и даже опасный. Это никому не пойдет на пользу.

Просто помните об этом. Много раз техники будут противоречить друг другу, потому что они предназначены для разных типов сознания, и не пытайтесь их объединять. Только ограниченное сознание боится противоречий, очень недалекое сознание, просто крошечное. Ему становится не по себе, оно испытывает дискомфорт. Оно думает, что противоречий быть не должно, все должно быть последовательно. Но это чушь, потому что жизнь непоследовательна.

Жизнь сама по себе уже большое противоречие, истина не может быть непротиворечивой, только ложь может быть однобокой, только ложь может быть последовательной. Истине суждено быть непоследовательной, потому что ей приходится охватывать все, что есть в жизни. Она должна быть абсолютной. А жизнь противоречива. Есть мужчина, есть женщина. Именно поэтому их и тянет друг к другу. Иначе не было бы никакого притяжения. На самом деле именно благодаря тому, что они противоположны, именно благодаря этой разнице и возникает

притяжение. Между полюсами возникает магнетизм. Вот почему, когда мужчина и женщина встречаются, они испытывают счастье, потому что противоположности сводят друг друга на нет. Они это делают потому, что они противоположны. Они сводят друг друга на нет, и на мгновение, когда мужчина и женщина встречаются по-настоящему, – не только телесно, но целиком и полностью, когда их существа встречаются в любви, – на мгновение оба исчезают. И тогда уже нет ни мужчины, ни женщины, а есть лишь чистое существование и блаженство.

То же случается и внутри вас. Глубокий анализ показывает, что внутри вас тоже существует полярность. Современные методы глубинного психоанализа доказали, что сознательный ум и бессознательное – это два ваших внутренних полюса. Если вы мужчина, ваш сознательный ум мужской, а бессознательный ум женский. Если вы женщина, то ваш сознательный ум женский, а бессознательный – мужской. Бессознательное – это противоположность сознанию. В глубокой медитации происходит настоящий оргазм, проникновение, любовь между сознанием и бессознательным – они становятся единым целым. Когда они сливаются воедино, вы испытываете самое великое блаженство, какое только возможно.

Итак, встреча между мужчиной и женщиной может происходить на двух уровнях. Вы можете встретиться снаружи, тогда ваша встреча будет мгновенной, кратковременной. Высшая точка длится всего одну секунду, а затем все начинает рассыпаться. Но существует и другой уровень, на котором могут встретиться мужчина и женщина, такая встреча происходит внутри вас – ваше сознание встречается с бессознательным. Такая встреча может длиться вечно. Сексуальное удовольствие – это лишь проблеск духовности, длящийся всего мгновение. Но когда происходит настоящая встреча внутри вас, вы испытываете *самадхи*, и это уже явление духовное.

Однако нужно начать с сознательного ума, поэтому, если ваш сознательный ум женственен, отрекитесь от себя, доверьтесь природе. Это вам поможет. И помните: быть женщиной – не всегда значит обладать женским сознанием. Из-за этого возникают трудности. Иначе все было бы очень просто: женщинам нужно было бы следовать путем отречения, а мужчинам – путем воли. Но все не так однозначно. Есть женщины, обладающие мужским сознанием, они относятся к жизни очень агрессивно. И количество таких женщин растет с каждым днем.

Женское освободительное движение ведет к появлению все большего числа мужественных женщин. И они будут становиться еще агрессивнее. Путь отречения не для них. И поскольку женщины соревнуются с мужчинами, мужчины становятся менее агрессивными, они становятся все более и более женственными. В будущем все чаще и чаще будут встречаться мужчины, которым полезен путь отречения.

Поэтому вам нужно определиться. Не оценивайте себя. Не думайте, что если вы мужчина, то ваше сознание не может быть женским. Такое бывает, и в этом нет ничего плохого, это прекрасно. Не думайте, что если вы женщина, то не можете обладать мужским мышлением. В этом нет ничего плохого, это прекрасно. Будьте честны с собой. Попытайтесь понять, каким сознанием вы обладаете, и затем следуйте подходящим путем и не пытайтесь объединять пути.

Не спрашивайте, каким образом я собираюсь примирить две техники. Я не собираюсь этого делать. Я никогда не был за примирение, и я не поддерживаю непротиворечивых заявлений. Они глупы, инфантильны. Жизнь противоречива, и именно поэтому она жива. Только смерть последовательна и непротиворечива. Жизнь продолжается благодаря противоречиям, благодаря столкновению противоположных полюсов. Благодаря противоположностям, благодаря вызову возникает энергия, высвобождается энергия, и жизнь продолжается. Такова диалектика, как говорят последователи Гегеля: тезис, антитезис и затем синтез, который вновь становится тезисом и у которого вновь появляется антитезис, и все начинается сначала. Жизнь не монотонна, она не логична, в ней есть место диалектике.

Вы должны понимать разницу между логикой и диалектикой. Вопрос возник потому, что ты думаешь, что жизнь логична, поэтому ты хочешь согласовать одно с другим. Логика

согласовывает, логика не терпит противоречий. Логика должна каким-то образом объяснить противоречие, и, если одно утверждение противоречит другому, значит, оба не могут быть истинными одновременно, одно из них обязательно будет ложным. Оба утверждения могут быть ложными, но не могут быть истинными. Логика пытается сделать так, чтобы противоречий не было ни в чем.

Наука логична. Вот почему наука не обладает абсолютной истиной, она не может ею обладать. Жизнь противоречива, нелогична. Она продолжается благодаря противоположным явлениям. Она не боится противостояния, она его использует. Противоположности противостоят друг другу лишь на поверхности, глубоко внутри они работают вместе. И именно в этом и есть диалектика, а не логика. Между противоположностями происходит диалог, постоянный, непрерывный диалог.

Задумайтесь на мгновение: если бы не было противоположностей, жизнь была бы мертвой. Откуда бы взялся вызов? Откуда бы взялось притяжение? Откуда бы взялась энергия? Все было бы монотонным, мертвым. Жизнь возможна только благодаря диалектике, только благодаря наличию противоположностей. Мужчина и женщина – вот основное противостояние, а благодаря вызову возникает такое явление, как любовь. Вся жизнь движется вокруг любви. Если бы ваша любимая и вы были бы абсолютно едины, если бы между вами не было абсолютно никакой разницы, вы оба были бы мертвы. Вы не смогли бы существовать. Вы бы выпали из диалектики.

В этой жизни можно существовать, только если единство не абсолютно, только если вам вновь и вновь нужно совершать усилия, чтобы становиться все ближе и ближе. Именно поэтому влюбленные борются. Борьба создает диалектику. Весь день влюбленные сражаются друг с другом. Они отдаляются и становятся врагами. Это значит, что они становятся настоящими полюсами, они отдаляются друг от друга на максимальное расстояние. Любовник думает, как убить эту женщину, а женщина ищет способ, как избавиться от этого мужчины. Они разошлись по разные стороны, настолько далеко друг от друга, насколько это только возможно. А потом вечером они занимаются любовью.

Когда они далеки, очень далеки друг от друга, возникает притяжение. И они взирают друг на друга из своих отдаленных углов и чувствуют притяжение. И тогда они вновь становятся просто мужчиной и женщиной, не влюбленными. Каждый из них – просто мужчина и просто женщина, они чужие. И вновь они влюбляются. Они подходят ближе. И затем наступает момент, когда на одно мгновение они становятся единым целым, и в этом их счастье, в этом их радость.

Но как только они сливаются воедино, процесс отдаления начинается вновь. В тот самый момент, когда муж и жена едины, если они способны наблюдать за тем, что происходит, они видят, что вновь начинают отдаляться. В тот самый момент, когда они достигают наивысшей точки, начинается совершенно противоположный процесс. Им пора разделиться, ощутить различие, вновь стать противоположностями. И это происходит вновь и вновь: вы становитесь ближе и затем отдаляетесь.

Вот что я имею в виду: жизнь воспроизводит энергию посредством полярностей. Без них жизни не существует. Если двое влюбленных по-настоящему сливаются воедино, они исчезают из жизни. Они обретают свободу. Им больше не нужно рождаться вновь, у них больше не будет жизни. Если двоим влюбленным удастся стать едиными, стать абсолютным целым, их любовь превращается в глубочайшую медитацию на свете. Они достигают того, что Будда испытал, сидя под деревом бодхи. Они достигают того, что Иисус испытал на кресте. Они выходят за пределы двойственности. Отныне они не могут существовать.

Существование, такое, каким мы его знаем, двойственно, диалектично, и эти техники нужны для тех, кто живет в двойственности. Поэтому вы столкнетесь со множеством противоречий, поскольку это не философские техники, эти техники необходимо выполнять и про-

живать. Они не для математических формул, они являются настоящей жизнью. Они диалектичны, они противоречивы. Поэтому не просите меня их совмещать. Они не похожи одна на другую, они противоположны.

Попробуйте понять, к какому типу вы принадлежите. Можете ли вы расслабиться? Способны ли отпустить ситуацию? Можете ли вы быть пассивными, можете ли вы быть в моменте, ничего не делая? Тогда все техники, в которых необходима воля, не для вас. Если вы не можете расслабиться... Если я скажу вам расслабиться и если вы тут же спросите меня, как это сделать, то это «как» многое говорит о вашем сознании. Это «как» показывает, что вы не можете расслабиться без усилий. Даже для расслабления нужны усилия, поэтому вы и спрашиваете меня, как расслабиться. Если бы вы могли расслабиться, вы бы не спрашивали меня, как это сделать. Расслабление есть расслабление, не нужно никакого «как». Если вы можете расслабиться, значит, вы знаете, как этого достичь. Вы просто расслабляетесь, без усилий, без определенного метода.

Так же как ночью вы засыпаете. Вы же не спрашиваете меня, как уснуть. Но есть люди, страдающие бессонницей. Если я скажу им: «Просто положите голову на подушку, этого достаточно, вы сможете уснуть», они мне не поверят. И их недоверие закономерно. Они не смогут поверить, они сочтут меня обманщиком, потому что они тоже кладут голову на подушку. Они лежат в кровати целую ночь, но ничего не происходит.

И они постоянно спрашивают меня, «как» – как положить голову на подушку? Должен быть какой-то секрет, о котором я им не рассказываю. Он обманывает, весь мир их обманывает. Все говорят: «Просто усните. Нет никакого «как». Нет никакой специальной технологии». Но они не верят, и их нельзя за это винить. Вы говорите: «Мы просто ложимся, закрываем глаза, выключаем свет и спим».

Они делают то же самое, совершают ровно такой же ритуал, и совершают его точнее, чем вы, но ничего не происходит. Свет выключен, глаза закрыты, они лежат в кровати, но ничего не происходит. Как только вы утрачиваете способность расслабляться, вам тут же нужна техника. И им тоже нужна техника, потому что без нее они не смогут уснуть.

Поэтому, если вы обладаете сознанием, способным расслабиться, тогда путь отречения, путь самоотдачи для вас. Вы не создаете никаких проблем – вы просто доверяетесь тому, что происходит. По меньшей мере, половина из вас на это способна. Возможно, вы этого не осознаете, но для пятидесяти процентов людей это возможно, поскольку мужское и женское сознания пропорциональны друг другу. Их всегда пятьдесят процентов, практически пятьдесят на пятьдесят, в любой реальности, потому что мужчина не может существовать без стоящей напротив него женщины. В природе все сбалансировано.

Знаете, рождается сто пятнадцать мальчиков на сто девочек. Но из-за того, что мальчики слабее девочек, к моменту полового созревания пятнадцать мальчиков умирают. Рождается сто пятнадцать мальчиков на сто девочек. Девочки сильнее, они обладают большей жизненной силой, большей сопротивляемостью. Мальчики слабее, у них нет такого сильного иммунитета, поэтому сто пятнадцать мальчиков на сто девочек. Затем пятнадцать умирают. К моменту, когда они достигают половой зрелости, к четырнадцати годам, цифры выравниваются. Для каждого мужчины есть женщина, для каждой женщины есть мужчина, потому что существует внутреннее напряжение. Иначе никак, нужна полярность.

То же самое происходит в человеческом уме. Существование, природа нуждаются в равновесии, поэтому половина из вас, обладающая женским сознанием, легко может довериться природе. Но вы сами создаете себе проблемы. Возможно, вы чувствуете, что можете расслабиться, но все же думаете: «А как это сделать?» Вы чувствуете, что это может задеть ваше эго. Вы начинаете бояться отречения, потому что вас учили: «Будь независимым. Стремись к независимости. Не теряй себя. Не позволяй никому тобой управлять. Всегда сам контролируй ситуацию».

Так вас учат, и из-за этого возникают проблемы. Поэтому, даже если вы и способны расслабиться, возникает куча проблем, связанных с тем, чему учат вас общество, культура, система образования. Они создают проблемы. Если вы, на самом деле, чувствуете, что путь отречения не для вас, забудьте о нем. Не нужно волноваться. Тогда прикладывайте все усилия, на какие вы только способны.

Итак, вот две крайности. Первая: если вы обладаете женским умом, вам некуда идти. Нет никакой цели, нет Бога, которого нужно было бы достигать, нет никакого будущего рая – нет ничего. Никуда не спешите, оставайтесь в моменте, будьте подлинными, а все, что может быть достигнуто мужским сознанием через спешку, через усилия, вы все это получаете здесь и сейчас без усилий вообще. Прямо сейчас вы уже у цели, при условии, что вы способны расслабиться.

Людям с мужским сознанием необходимо бегать, наматывать круги, прежде чем они выбьются из сил и упадут. И только тогда они смогут расслабиться. Агрессия, усилия, стремление – все это нужно мужскому сознанию, чтобы истощить себя. И когда наступит истощение, тогда они смогут расслабиться и довериться происходящему. Их самоотдача случится в конце. Для женского ума самоотречение всегда в начале. Вы достигаете одного и того же, только разными способами.

Поэтому вчера, когда я сказал: «Не теряйте времени», – я обращался к мужскому сознанию. Если я говорил о том, что нужно торопиться, что нужно создать настолько критическое положение, чтобы было необходимо сконцентрировать всю свою энергию и в результате концентрации усилий превратить жизнь в пламя, то это предназначено для мужского ума. Женскому уму достаточно расслабиться, и он тут же станет пламенем.

Именно поэтому у вас есть Махавира, Будда, Христос, Кришна, Рама, Заратустра, Моисей, но у вас нет похожего списка, состоящего из женщин. Не потому, что женщины не достигали подобного состояния ума. Они достигали, просто другими способами. Вся история была написана мужчинами, а мужчина способен понять только мужское сознание. Мужчина не может понять женщину. В этом проблема. Это на самом деле очень трудно.

Мужчина не может понять, что женщина, просто будучи домохозяйкой, может достичь того же, чего Будда достиг с таким трудом, посредством стольких усилий. Мужчина не может себе этого представить, для него это невозможно, чтобы женщина могла просветлеть, будучи всего лишь домохозяйкой, живя от момента к моменту, наслаждаясь каждым мгновением, просто тем, что вокруг, прямо здесь и сейчас, ни капли не заботясь о чем-то еще, ни о цели, ни о духовности, просто любя детей, любя мужа, будучи совершенно обычной женщиной и при этом благословенной. Нет необходимости так упираться, как Махавира, – двенадцать лет невероятных усилий. Но мужчина признает Махавиру, потому что он признает усилия.

Если кто-то достигает цели без усилий, для мужчины это ничего не стоит. Он не способен этого оценить. Он восхищается лишь такими, как Тэнцинг и Хиллари, покорившими Эверест, и не потому, что Эверест для него что-то значит, а потому, что это требует невероятных усилий, к тому же это очень опасно. А если вы скажете, что уже на вершине Эвереста, он рассмеется вам в лицо, потому что Эверест не имеет никакого значения. Значение имеют только вложенные усилия. Как только станет легко забираться на Эверест, мужчина потеряет к нему интерес. Ему нечего будет достигать. Когда Хиллари и Тэнцинг добрались до вершины, им было больше нечего покорять, но мужское сознание испытывало такую гордость!

Когда Хиллари взошел на вершину, я работал в университете. Все преподаватели были в таком восхищении. Я спросил одну женщину-преподавателя: «Что вы скажете о Хиллари и о Тэнцинге, покоривших Эверест?»

И вот каким был ее ответ: «Не понимаю, из-за чего столько шума. В чем смысл? Что это им дало? Лучше бы они сходили на рынок или в магазин, было бы больше пользы».

Для женского ума это бесполезно. Отправиться на Луну? Зачем же так рисковать? Нет необходимости. Но для мужского ума цель не в этом. На самом деле, ему нужно прилагать усилия, потому что это доказывает его мужественность. Сами усилия, агрессия, непосредственная близость смерти приводят его в невероятный восторг.

Опасность очень притягательна для мужского сознания. Женскому сознанию все это совершенно не интересно. Из-за этого история человечества записана лишь наполовину. Вторая половина остается в тени, о ней нет никаких сведений. Мы не знаем, сколько раз женщина становилась буддой, это невозможно узнать, потому что нашу систему оценки, наши критерии нельзя применить к женскому сознанию.

Поэтому, прежде всего, поймите, каким типом сознания вы обладаете. Для начала начните медитировать, чтобы определить, какое у вас сознание. А потом забудьте обо всех методах, которые вам не подходят. И не пытайтесь их объединить.

Второй вопрос:

Ошо, ты сказал: «Учитесь вбирать в свое существо все большие и большие существования. Наполняйтесь энергией, поднимающейся от корней, от основного источника существования. Научитесь принимать в себя все, даже своих врагов». Как мне принять в себя врага, если я в то же время полон ненависти? Разве это не ведет к подавлению?»

Я сказал: учитесь принимать в себя даже врага, но я не сказал, что вам нужно начинать именно с него. Начните с друга. Такие, какие вы есть сейчас, вы даже друзей не принимаете. Начните с друга. Включить в свое существо друга, позволить ему войти, проникнуть в вас, быть с ним открытым, уязвимым – для вас даже это трудно. Начните с друга. Начните с любимого, с возлюбленной. Не замахивайтесь сразу на врага.

Почему вы хотите начать с врага? Потому что тогда вы сможете сказать: «Это невозможно, ничего не получится» и таким образом отказаться от этого. Начните с первого шага. Вы же хотите начать с последнего. Разве такое путешествие возможно? Вы все время начинаете с последнего шага. Вы еще не сделали и первого шага, поэтому последний шаг – это всего лишь ваше воображение. И вам кажется, что это невозможно. Конечно, невозможно. Разве можно начинать с конца? Враг – это последнее, что нужно в себя включать.

Если вы сможете включить в свое существо друга, то сможете и врага, потому что только друзья становятся врагами. Нельзя сделать из кого-то врага, прежде не подружившись с ним. Или можно? Если хотите нажить себе врага, сделайте его сначала другом. Дружба – это первый шаг.

Говорят, что Будда сказал: «Ни с кем не дружите, потому что это первый шаг к вражде». Будда говорит: «Будьте дружелюбны, но ни с кем не дружите. Подружившись с кем-то, вы делаете первый шаг, а вражда не заставит себя ждать».

Учитесь принимать друга. Начните с того, что близко, начните с начала. Только тогда это будет возможно. Вам это будет не так трудно. Когда вам нужно принять друга и быть открытым для друга, это сложно, потому что дело не в друге или во враге. Дело в вашей закрытости. Вы закрыты даже для друга, даже с другом вы продолжаете защищаться, даже с другом вы не раскрываетесь полностью. Разве вы можете его включить в себя?

Вы можете принять его, только когда нет страха, когда вы не боитесь, когда позволяете ему двигаться внутрь вас и не пытаетесь как-то защищаться. Вы закрыты даже от любимой, вы не доверяете ей свои мысли. У вас еще остаются некоторые секреты, еще есть что-то, что вы оставляете лично для себя. Если у вас есть что-то личное, вы не можете открыться, не можете стать принимающим, потому что иначе ваше личное тоже может открыться, ваши секреты могут стать достоянием гласности. Нелегко включить в себя даже друга, поэтому не думайте, что трудно включать только врага, – сейчас это вообще невозможно.

Именно поэтому учение Иисуса стало неприемлемым и христиане стали псевдохристианами. Им пришлось, потому что Иисус сказал: «Возлюби врага», а вы не можете возлюбить даже друга. Иисус ставит перед вами недостижимые цели. Вы просто вынуждены стать лицемерами, псевдохристианами, вы не можете быть истинными. Вы говорите о любви, о любви к врагу и при этом ненавидите друзей. Я вам такого не говорю.

Поэтому первое: не думайте сейчас о враге. Это уловка ума. Подумайте о друге. Второе: вопрос не в том, чтобы включить в себя кого-то, вопрос в том, как быть всегда принимающим. Это качество вашего сознания. Отыщите внутри себя принятие, развейте это качество.

Каким образом можно развить подобное качество? Для этого и предназначена данная техника. Вы сидите под деревом. Посмотрите на дерево. Оно снаружи, но, если бы оно было действительно снаружи, вы не могли бы его познать. Какая-то его часть уже когда-то проникала в вас, поэтому сейчас вы понимаете, что перед вами дерево. Оно зеленое. Но знаете ли вы, что зеленый цвет существует не у дерева, а внутри вас? Когда вы закрываете глаза, дерево теряет цвет.

Теперь ученые утверждают: вы сами наделяете все окружающее цветом. В природе все бесцветно, цвета как такового не существует. Цвет проникает в ваше существо, когда лучи, исходящие от определенного предмета, встречаются с вашими глазами. Тогда формируется цвет. Поэтому именно глаза окрашивают предметы в тот или иной цвет. Зелень образуется там, где происходит встреча дерева с вами. Вы видите цветы, их аромат доходит до вас, и вы чувствуете запах. Но аромат тоже рождается внутри вас, а не в природе. До вас доходят лишь волны, которые вы превращаете в запах. Благодаря носу вы чувствуете запах. Если бы вас не было, не было бы и запаха.

Некоторые философы, типа Беркли, Нагарджуны или Шанкары, утверждали, что мир не реален, что он существует только в человеческом сознании, потому что все, что мы знаем о мире, все это исходит от нас самих. Из-за этого Кант, немецкий мыслитель и философ, говорит, что нельзя понять вещь в себе. Все, что мы знаем, это не вещь, это лишь наша проекция.

Твое лицо кажется мне красивым. Но лицо не может быть красивым или уродливым, это всего лишь мое отношение. Именно я могу сделать лицо прекрасным или некрасивым. Все зависит от меня, от моего чувства. Если бы вы жили на Земле в одиночестве, были бы вы красивыми или уродливыми? Были бы вы умными или глупыми? Вы были бы никем и ничем. В действительности нельзя существовать на Земле в одиночестве, просто невозможно.

Сидя под деревом, медитируйте. Откройте глаза и посмотрите на дерево, затем закройте глаза и увидите дерево внутри. Когда вы начнете практиковать: откроете глаза, помедитируете, созерцая дерево, затем закроете глаза и увидите дерево внутри, – вначале дерево внутри будет слабой тенью дерева, растущего снаружи, но если вы продолжите, то постепенно оно будет становиться столь же реальным, как и дерево снаружи.

И если вы продолжите, если проявите настойчивость, что на самом деле непросто, то рано или поздно наступит момент, когда внешнее дерево станет лишь тенью дерева внутреннего. Внутреннее дерево станет прекраснее, живее, потому что отныне почвой для него будет ваше сознание. Оно будет укоренено в вашем внутреннем сознании. Ваше сознание будет его питать. Такое бывает редко.

Поэтому, когда Христос или люди, подобные ему, говорят о Царствии Божьем, они настолько ярко, настолько красочно и сочно его описывают, что мы считаем их либо безумцами, либо людьми, страдающими галлюцинациями. Но это не так. Они научились включать в себя все существование. Их сознание стало жизнотворным органом. Все, что попадает в почву их сознания, оживает. И оно ярче, душистее, живее, словно оно принадлежит не этому миру, живущему в суете, а какому-то иному миру. Поэтам знакомо это ощущение. Мистики знают подобное явление гораздо глубже, но поэтам тоже удается прикоснуться к внутренней реальности. У них случаются озарения. Они могут ощущать, что внутри них целый мир.

Попробуйте, учитесь быть принимающими, учитесь вбирать в себя существование. И вот что я имею в виду, когда говорю «учитесь вбирать в себя существование»: позвольте дереву войти в вас и укорениться. Позвольте цветку войти внутрь и остаться. В это невозможно поверить до тех пор, пока оно не будет исследовано на практике. Сконцентрируйтесь на бутоне, на бутоне розы. Сконцентрируйтесь на нем, продолжайте концентрироваться и позвольте ему перенестись в ваш внутренний мир.

И когда ваше внутреннее переживание бутона станет таким же отчетливым, как и переживание реального бутона, тогда так называемый реальный бутон покажется вам всего лишь тенью того, что вы видите внутри. Реальная идея теперь внутри, реальное существо внутри, а внешнее – лишь бледная копия. Когда дойдете до этого момента, закройте глаза и сконцентрируйтесь на внутреннем бутоне. Вы удивитесь – вы увидите, как внутренний бутон начнет раскрываться, превратится в цветок, да в такой прекрасный цветок, какого вы никогда не видели. Во внешнем мире подобного цветка и не встретишь. Редко бывает, когда что-то начинает внутри вас расти, раскрываться, источать аромат.

Учитесь быть принимающими. Включайте в себя все больше и больше, расширяйте свои границы. Включайте в себя любовников, друзей, семью, незнакомцев, и постепенно вы сможете вобрать в себя и врага. Это будет последним шагом. Когда вы сможете включить в себя врага, вы позволите ему проникнуть внутрь вас и там укорениться, стать частью вашего сознания. Тогда для вас не останется ничего враждебного. Тогда весь мир окажется вашим домом. В нем не будет ничего чужого, никого незнакомого, и вы сможете ощутить покой.

Но остерегайтесь коварного ума. Ум всегда будет заставлять вас делать то, на что вы не способны, и, когда вы не сможете это сделать, он вам скажет: «Все это чушь. Оставь это». Ум будет ставить недостижимые цели. Помните об этом и не попадайтесь на его удочку. Всегда начинайте с того, что возможно, не беритесь с размаху за невозможное. Если вам удастся вырасти в том, что возможно, невозможное станет доступным, потому что оно попросту находится впереди. Оно не противостоит, оно просто дальше на том же самом пути. Это один и тот же спектр, просто другой край этого спектра.

Третий вопрос:

*Как мне принять в себя врага, если я в то же время полон ненависти?
Разве это не ведет к подавлению?*

Это очень тонкий момент, требующий глубокого понимания. Если вы ненавидите, я не советую вам подавлять ненависть, потому что любое подавление опасно. А если вы что-либо подавляете, вы попросту не можете открыться. Вы изобретаете свой собственный мир, в который никого не пускаете. Вы боитесь своих подавленных чувств, потому что в любой момент они могут выйти наружу. Поэтому, прежде всего, никогда не подавляйте гнев, ненависть или что-либо еще. Однако нет необходимости выливать их на кого бы то ни было.

Вы срываетесь на других, потому что чувствуете, что именно они несут ответственность за ваше состояние, но это не так. Вы испытываете ненависть, потому что полны ненависти, а другие лишь предоставляют вам возможность выразить это чувство, больше ничего. Если вы захотите меня оскорбить, вы просто дадите мне возможность выразить то, что накопилось у меня внутри. Если там ненависть, то именно она и выйдет наружу. Если там любовь, то я отнесусь к вам с любовью. Если там сострадание, то на поверхности окажется сострадание. Вы лишь дадите мне возможность раскрыться.

Если наружу выходит ненависть, не нужно думать, что другой человек несет за нее ответственность. Он лишь средство. У нас в санскрите есть прекрасное слово *нимит* – человек, который является средством. Он не является причиной, причина всегда внутри. Он лишь является средством, с помощью которого ваши эмоции и переживания выходят наружу. Поэтому будьте благодарны ему, поблагодарите его за то, что он помог вам осознать скрытую внутри ненависть.

Он ваш друг. Вы сами превращаете его во врага, потому что возлагаете на него ответственность за свои реакции. Вы думаете, что это он заставляет вас ненавидеть, что он взращивает внутри вас ненависть. Но никто не может создать что-либо внутри вас, запомните это раз и навсегда.

Если вы придете к Будде и оскорбите его, он не станет вас ненавидеть, он не станет злиться. Что бы вы ни делали, вы не сможете его разозлить. Не потому, что у вас сил не хватит, а потому, что внутри него нет злости – вы не сможете ее из него вытащить. Другой человек не является источником вашей ненависти, так что не перекладывайте на него ответственность. Просто поблагодарите его, скажите ему спасибо, а накопившуюся ненависть высвободите в небо. Это первое.

Второе: включайте в свое существо и ненависть тоже. Это более глубокая реальность, более глубокое измерение – включать в себя еще и ненависть.

Что я имею в виду? Когда что-то идет не так, когда возникает что-то, как вам кажется, плохое, некое проявление зла, вы этого не принимаете. Когда же происходит что-то хорошее, доброе, вы включаете это в себя, вы это принимаете. Если вы чувствуете любовь, вы говорите: «Я люблю». Если вы ненавидите, вы никогда не скажете: «Я ненавижу». Если вы полны сострадания, вы говорите: «Я страдаю, сопереживаю». Когда же вы злитесь, вы не говорите: «Я злюсь». Вы всегда говорите: «Меня злит», как будто гнев – это что-то внешнее, как будто вы не являетесь этим гневом, как будто это чувство пришло к вам вместе с обстоятельствами. А когда вы говорите: «Я – сама любовь», вы выражаете свою сущность, и это не то, что пришло к вам под давлением обстоятельств, не что-то внешнее. Это то, что исходит от вас самих.

Вы включаете в свое существо все хорошее, а плохое – исключаете. Признавайте и плохое тоже. Потому что вы являетесь и ненавистью, и злостью. До тех пор, пока вы на очень глубоком уровне не прочувствуете, что являетесь ненавистью, вы не сможете выйти за ее пределы.

Если я чувствую: «Я злюсь», внутри меня тут же начинается едва уловимый процесс трансформации. Что происходит, когда я говорю: «Я злюсь»? Очень многое. Во-первых, когда вы говорите: «Меня злит», вы считаете, что энергия, которую вы называете злостью, и вы сами – это разные вещи. Это не так, а из ложных посылок может возникнуть лишь нечто ложное. Это не так. Эта злость, этот гнев – это вы, ваша энергия. Это не что-то отдельное от вас.

Вы отделяетесь от этой энергии, чтобы сохранить ложный образ себя – мол, вы никогда не злитесь, ни к кому не испытываете ненависти, всех любите, всегда такой добрый и симпатичный. Вы создаете ложный образ. И этот ложный образ – это ваше эго. Оно постоянно твердит: «Подави гнев, избавься от ненависти – это плохие чувства». Не потому, что вы знаете, что они плохие, а потому, что они не соответствуют вашему представлению о себе, не питают эго и разрушают ваш прекрасный образ.

Вы хороший человек, уважаемый, приятный, культурный – у вас есть образ. Иногда вы падаете с небес, но это случайно. Затем вы вновь выстраиваете свою репутацию. Но эти чувства вовсе не случайны. На самом деле, они говорят о вас больше, чем все остальные. Когда вы злитесь, ваше истинное «Я» раскрывается полнее, чем если вы фальшиво улыбаетесь. Когда вы показываете свою ненависть, вы становитесь более подлинным, чем если играете в любовь.

Прежде всего, необходимо быть подлинным, истинным. Включите в свое существо ненависть, включите гнев, включите все, что в вас есть. Что тогда произойдет? Если вы включите все, ваш ложный образ себя исчезнет навсегда, и это очень хорошо. Будет просто замечательно, если вы расстанетесь с фальшивым «Я», потому что оно постоянно все усложняет. Когда расплется ложный образ, вместе с ним исчезнет и эго, и перед вами откроются врата духовности.

Если вы говорите: «Я есть гнев», то где место вашему эго? Когда вы говорите: «Я есть ненависть, я есть ревность, я есть жестокость, я есть насилие», разве вы можете обладать эго? Эго легко расцветает, если вы говорите: «Я – Брахма, я – высшее божество». Тогда легко. «Я – атма, высшее существо» – это не трудно. Но когда вы говорите: «Я есть ревность, ненависть, гнев, страсть, секс», – тогда у вас нет эго. Вместе с ложным образом себя исчезает и эго, вы

становитесь подлинными, естественными. Тогда вы сможете понять свою реальность, сможете найти гневу противоядие. Это вы. Вы поняли, что это ваша энергия.

И если вы сможете понять свой гнев, само понимание изменит ситуацию и трансформирует чувство. Если вы действительно сможете понять, что происходит, когда вы злитесь или ненавидите, то именно благодаря пониманию эти чувства исчезнут, потому что главной составляющей злости и ненависти являются непонимание, неосознанность, невнимательность. Поэтому каждый раз при потере бдительности может возникнуть злость. Внимательный человек, пробужденный, никогда не злится. Внимательность, бдительность вбирает в себя всю энергию, которая могла бы вылиться в гнев.

Будда, обращаясь к своим монахам, повторял снова и снова: «Я не прошу вас не злиться. Я говорю: „Когда вы злитесь, будьте внимательны“». Я не прошу вас не злиться. Я лишь говорю: «Злясь, будьте внимательными». Попробуйте. Когда внутри возникает гнев, будьте внимательны к тому, что происходит. Смотрите. Наблюдайте. Осознавайте. Не засыпайте. И чем более внимательными вы будете, тем меньше вам захочется злиться. В тот момент, когда вы будете по-настоящему внимательны, пробуждены, гнева не будет – та же самая энергия станет энергией бдительности.

Энергия нейтральна. Одна и та же энергия становится гневом. Все та же энергия превращается в ненависть. Та же энергия оказывается любовью. И та же энергия оборачивается состраданием. Энергия одна: она лишь по-разному выражается. Есть основные условия, при которых энергия оказывается тем или иным настроением. Если вы невнимательны, неосознанны, энергия становится гневом, сексом, жестокостью. Если вы бдительны, она не сможет стать всем этим – внимательность, бдительность, осознанность не позволят энергии течь в этом направлении. Она будет двигаться в другой плоскости – та же самая энергия.

Будда говорит: «Ходите, ешьте, сидите – что бы вы ни делали, делайте и при этом будьте полностью осознанными, внимательными. Осознавайте, что делаете».

Однажды Будда гулял. Ему на лоб села муха. Будда в это время разговаривал с монахами, поэтому он, не обращая внимания на муху, просто махнул рукой, и та улетела. Затем он понял, что его действие было не полностью осознанным, потому что его внимание было направлено на монахов, с которыми он в тот момент беседовал. Поэтому он обратился к монахам со словами:

– Простите меня, подождите минуту. – Он закрыл глаза и махнул рукой. Монахи удивленно наблюдали за его действиями. Уже не было никакой мухи. Но Будда поднял руку и помахал ею около того места, где только что сидела муха, хотя ее уже не было. Он опустил руку, открыл глаза и сказал:

– Теперь вы можете меня спрашивать.

Но монахи сказали:

– Мы уже забыли, о чем спрашивали. Теперь мы хотим узнать, что ты сейчас сделал. Мухи-то уже нет, она была, но сейчас что ты сделал?

– Я сделал то, – отвечал Будда, – что должен был сделать раньше, – совершенно осознанно поднял руку. До этого я поступил нехорошо. Мое движение было неосознанным, механическим, машинальным.

Подобная бдительность не может перерасти в гнев, подобная осознанность не может стать ненавистью – это невозможно. Поэтому, прежде всего, примите ненависть, гнев и все, что кажется вам плохим, как часть себя. Пусть это станет вашей частью, включите это в свой образ, так чтобы эго исчезло. Спуститесь с небес на землю. Будьте честны с собой.

И не перекладывайте ответственность на другого. Позвольте себе испытывать эти чувства, излейте их в небо. Будьте полностью осознанными. Если вы злитесь, ходите по комнате, уединитесь и злитесь вовсю, выражайте гнев и наблюдайте. Делайте все, что вы делали бы, если бы перед вами был тот человек, который помог вам увидеть это чувство. Можно повесить на

стену его портрет или просто положить подушку и сказать: «Ты мой отец» и хорошенько его поколотить. Будьте полностью осознанны. Осознавайте, что вы делаете, и делайте.

Это приведет вас к глубокому пониманию и реализации. Вы выразите гнев и при этом будете полностью осознанны. После этого вы будете смеяться, вы поймете, насколько глупо себя вели. Вы могли бы поступить так с отцом, однако вы сделали это всего лишь с подушкой. И если вы будете действительно искренни в своих проявлениях, в итоге вы ощутите тепло и любовь к отцу. Выйдя из комнаты и взглянув на отца, вы испытаете сочувствие и прилив любви. У вас даже может возникнуть желание попросить у него прощения.

Вот что для меня значит быть принимающим, уметь включать в свое существо все, что есть. Никакого подавления. Подавление всегда опасно, оно отравляет. Подавляя что бы то ни было, вы создаете внутренние сложности, которые не исчезнут и в итоге доведут вас до сумасшествия. Подавление рано или поздно оборачивается безумием. Изливайте чувства, но не на кого-то. В этом нет необходимости. Это глупо и ведет к возникновению порочного круга взаимных обид. Выражайте эмоции в одиночестве, медитируя. И, выражая эмоции, будьте внимательны к тому, что с вами происходит.

Глава 63. Не существует карты, указывающей путь

90. Касаясь глаз, словно перышком, легкость между ними открывается в сердце и оттуда распространяется в космос.

91. Добросердечная Дэви, войди в эфирное сияние, распространяющееся далеко за пределы твоей формы.

Однажды после долгой и скучной проповеди священник объявил, что сразу после молитвы он ожидает людей, убравших церковь, у доски, висевшей рядом со входом в ризницу. После службы к священнику подошел какой-то человек. Священник подумал: «Он, должно быть, чего-то не понял», поскольку этого человека он ни разу не видел среди убравших церковь. И священник сказал: «Вы, наверное, не так поняли объявление». На что тот ответил: «Ну, я услышал, что вы приглашаете людей, умиравших в церкви от тоски. Вот я и подошел».

Такое впечатление, что подобная ситуация возникает повсюду. Посмотрите на лица окружающих или взгляните на себя в зеркало, вы увидите, что вам все надоело, вы умираете от тоски. Похоже, трудно найти того, у кого жизнь была бы скучнее. Вся жизнь кажется длинной чередой неинтересных, безрадостных, бессмысленных событий, и вы идете по жизни, словно несете тяжкую ношу.

Почему же так происходит? Жизнь дается не для того, чтобы скучать. Жизнь дается не для того, чтобы страдать. Жизнь – это праздник, это великое празднование, это вершина радости. Но такое встречается лишь в поэзии, в мечтах или в философских рассуждениях. Иногда появляются Будда или Кришна, которые живут в глубочайшем согласии с жизнью и празднуют каждое ее мгновение, но они выглядят как исключения, в которые невозможно поверить; они не реальны, они больше похожи на недостижимый идеал, словно их никогда и не было. Они как исполнение наших желаний, мифы, мечты и надежды, но не реальные люди. А реальность полнится нашими лицами, на которых написаны скука, мучения и страдания, и вся жизнь – это сплошное «как-то перебиваюсь».

Почему так происходит? И это уж точно не основная реальность жизни, это не может быть основной реальностью жизни, потому что подобное происходит только с человеком. Деревья, звезды, животные, птицы... – такого больше нигде нет. Это происходит только с человеком. Всем остальным вовсе не скучно. И даже если время от времени возникает боль, то она проходит мгновенно, никогда не превращаясь в страдания. Она никогда не становится постоянным наваждением, никто не думает о ней все время. Она мгновенна, случайна, никто не носит с ней подолгу.

Животные испытывают боль, но не страдают. Для них боль – это то, что случилось в данное мгновение; очень скоро она пройдет. Они не несут ее в себе. Она не превращается в рану. Они забывают о ней и прощают. Она остается в прошлом и никогда не становится частью будущего. Если боль становится чем-то постоянным, раной, не случайностью, а реальностью, основой этой самой реальности, словно вы не можете без нее существовать, тогда она превращается в проблему. И подобная проблема возникает только в человеческом уме.

Деревья не страдают. Для них не существует мучений. Это не значит, что они не умирают, – смерть наступает, но для них это не проблема. И это не значит, что они не испытывают боли, иногда такое случается, но боль не становится их жизнью. Болезненные переживания случаются на периферии. Боль приходит и уходит. Глубоко внутри, в самом центре, празднование жизни продолжается.

Дерево постоянно празднует жизнь. Смерть случается, но случается лишь однажды, не становясь постоянным переживанием. Кроме человека, все пребывает в праздничном настро-

ении. Только человеку скучно. Тоска, скука – явление, характерное для человека. Что же здесь не так? Что-то должно быть не так.

В каком-то смысле это хороший знак. Скука присуща только человеку. Вы можете определить человека как скучающего. Аристотель определял человека как разумного. Но животные тоже разумны. Нельзя сказать, что у них вообще нет разума. Есть животные, которые подошли к человеку совсем близко. По-своему они слишком разумны, не настолько, насколько разумен человек, но все же они разумны. Разница лишь в степени. Поэтому человека нельзя определять только через разум. А вот через скуку можно: он – единственное скучающее животное.

Иногда скука доходит до таких пределов, что человек совершает самоубийство. Только человек способен на самоубийство. Ни одно животное не станет этого делать. Это свойственно только человеку. Когда тоска достигает таких размеров, что умирает даже надежда, тогда вы сами обрекаете себя на смерть, потому что тогда нет никакого смысла все это терпеть. Вы можете терпеть скуку, тоску, боль, потому что где-то вдалеке маячит завтра, на которое вы все еще надеетесь. Сегодня мне плохо, но завтра все случится. И вы продолжаете терпеть благодаря надежде.

Я слышал такую историю...

Один китайский император приговорил своего первого министра к смерти. В тот день, когда министра должны были повесить, император пришел к нему, чтобы проститься. Министр был преданным слугой в течение многих и многих лет, но он совершил нечто такое, что разозлило императора настолько, что тот решил его казнить. Понимая, что у министра остался всего один день, император пришел его навестить.

Когда он вошел, то увидел, что первый министр плачет, слезы текли ручьем. Император не мог поверить, что смерть может стать причиной столь бурных рыданий, ведь министр был очень смелым человеком. Тогда император сказал:

– Не могу поверить, что ты плачешь оттого, что сегодня вечером умрешь. Это трудно представить. Ты же смелый человек, я столько раз видел твоё мужество. Должно быть, есть что-то еще. Что? Если я могу что-то для тебя сделать, я сделаю.

– Нет, ничего нельзя сделать, – промолвил первый министр, – и нет смысла об этом говорить, но, если ты настаиваешь... Я все еще твой слуга, я подчинюсь и расскажу.

Император проявил настойчивость, и министр сказал:

– Дело не в моей смерти, это не так уж и важно. Рано или поздно все умирают, это может случиться в любую секунду. Я плачу оттого, что увидел во дворе твою лошадь.

– Мою лошадь?! – удивился император. – Но что случилось?

– Всю свою жизнь я искал именно такую лошадь. Я знаю один секрет древности: я могу научить лошадь летать, но лошадь должна быть определенного типа. Твоя лошадь как раз такая. А сегодня мой последний день. Я не волнуюсь из-за смерти, но ведь тогда это древнее искусство умрет вместе со мной. Вот отчего я плачу.

Император был заинтригован и взволнован: если лошадь научится летать, это будет нечто.

– Сколько тебе нужно времени? – спросил император.

– Ну, хотя бы год, – ответил первый министр, – и твоя лошадь сможет летать.

– Хорошо, я освобождаю тебя на год. Но помни: если через год лошадь не будет летать, я снова посажу тебя в темницу и повешу. А если лошадь все-таки взлетит, я тебя прощу. И не только прощу, но и подарю тебе половину своего царства, ведь я буду первым в истории императором, у которого будет летающая лошадь. Возвращайся домой и перестань плакать.

Довольный и веселый первый министр отправился на лошади домой. Однако его жена все равно плакала.

– Я все знаю, – сказала она, – новость обогнала тебя. Всего лишь год? Я же знаю, что нет у тебя никакого секрета, и эта лошадь никогда не взлетит. Это же всего лишь обман. Если ты смог выпросить год, чего же ты не попросил хотя бы лет десять?

– Это было бы слишком много, – ответил первый министр. – Этого и так уже слишком много. Летающая лошадь – это уже само по себе странно. Если бы я попросил десять лет, мой обман был бы раскрыт. Но не стоит так убиваться.

– От этого мне еще печальнее, – возразила жена. – Сейчас мы будем жить с тобой, а через год тебя повесят. Этот год станет сплошной мукой.

На что министр ответил:

– Поведаю тебе один секрет древности, о котором ты еще не знаешь. За этот год император может умереть, лошадь может умереть, я могу умереть. Или, кто знает? Может, лошадь все-таки научится летать? За целый-то год!

Простая надежда – и человек живет этой надеждой, потому что ему ужасно скучно. Когда тоска доходит до такого предела, что вы уже не можете на что-то надеяться, когда вы испытываете абсолютную безнадежность, вы совершаете самоубийство. Скука и самоубийство – две характеристики человека. Ни одно животное не станет себя убивать, ни одно дерево на это неспособно.

Почему так происходит? Каковы причины? Человек что – полностью разучился жить? Разучился праздновать? Наслаждаться жизнью? В то время как все остальное существование торжествует, почему человек стоит в стороне, и вокруг него царит атмосфера печали? Однако так происходит.

Животные живут инстинктивно, они не обладают осознанностью. Они живут механически, подчиняясь инстинкту. Им не нужно ничему учиться. Все, что им положено знать, они знают с самого рождения. Их жизнь протекает на простом инстинктивном уровне, они не учатся ничему новому. Они живут в соответствии с заложенной в них программой, у них внутри есть четкий план, поэтому все, что им нужно, – это жить и радоваться, вот они и живут механически.

Человек утратил инстинкт, у него нет раз и навсегда определенного плана. Вы рождаетесь без какого-либо плана, без встроенной программы. Для вас нет никаких четких указаний относительно того, в каком направлении двигаться. Вам приходится искать свой собственный путь. Вы вынуждены заменять инстинкт разумом, осознанностью. Вы не можете жить механически. Вы уже на другой ступени развития, на которой механическая жизнь невозможна. Она уже не для вас.

Вы не можете жить подобно животным, но вы не знаете, как жить иначе. В этом-то и проблема. У вас нет естественной встроенной программы, которой вы должны следовать. Вам приходится сталкиваться с существованием, не обладая таковой программой. И если вы не поднимитесь на такой уровень осознанности, на котором сможете жить, заменив осознанностью утраченные инстинкты, то вам суждено скучать и страдать. Вам придется познать все на свете. А это тяжело. Ни одному животному не надо учиться. Вам же нужно познать все, и до тех пор, пока вы не познаете, вы не сможете жить. Вам необходимо научиться жить. Ни одному животному этого не нужно.

Само ваше обучение является проблемой. Вы узнаете множество разных вещей: вы учитесь зарабатывать деньги, изучаете математику, историю, познаете другие науки, но при этом не учитесь жить. В итоге вам становится скучно. Все человечество испытывает невероятную тоску, потому что самое главное так и остается неисследованным. И тут нельзя полагаться на инстинкт, ведущий вас по жизни, потому что его как такового больше нет. Человек его утратил; эта дверь закрылась. Вам приходится создавать свои собственные программы. Вы рождены без карты, указывающей путь.

Это хорошо потому, что существование предполагает, что вы настолько ответственны, что сами найдете дорогу. В этом ваша слава. Это великолепно! Это делает человека высшим существом, венцом творения, поскольку существование дает вам свободу выбора. Ни одно животное не обладает свободой. Оно вынуждено следовать определенной программе, заложенной в него существованием. Когда животное рождается, оно рождается уже с программой, которой оно должно следовать. Оно не может отклониться от уготованного ему пути, не может выбирать. У него нет никакой альтернативы. Перед человеком же открыто огромное множество путей, но карты дорог, по которым ему следует двигаться, нет.

Если вы не научитесь жить, ваша жизнь станет чрезвычайно скучным предприятием. Она уже стала. Можно многим заниматься и все равно чувствовать, что внутри вас нет жизни, что вы мертвы. Глубоко внутри вас что-то умерло, оно не живет. Вы продолжаете что-то делать просто из чувства долга. Чтобы выжить, вы что-то делаете, но выживание не есть жизнь. В нем нет танца, нет песни. Выживание – это бизнес, лишенный игры и, естественно, всякой радости. Данные техники Тантры не научат вас жить. Они научат вас не полагаться на животный инстинкт, потому что его больше нет. Он настолько едва различим, что не может стать основой жизни, он больше не работает.

Опытным путем было замечено, что если ребенок растет без матери, то он никогда не научится любить, он никогда не сможет полюбить. Всю свою жизнь он будет лишен любви, потому что у него нет инстинкта, ему придется учиться любить. Даже любить приходится учиться. Ребенок, выросший без любви, не сможет познать любовь. Он просто не сможет никого полюбить. Если у него не было матери, если мать не стала для него источником счастья, экстаза, ни одна другая женщина не сможет стать для него таким источником. Когда он вырастет, он не сможет полюбить женщину, потому что его инстинкт больше не работает.

Такого никогда не случается с животными. В определенный момент инстинкт просыпается. Животные достигают определенного возраста и начинают интересоваться особями противоположного пола – инстинктивно, механически. В человеке нет ничего механического. Если вы не научите ребенка языку, он не будет его знать. Если вы его чему-то не научите, у него не будет определенных навыков. Он не сможет добыть их естественным путем, для этого у него нет инстинкта. Вы учитесь всему, чем вы являетесь. Человек в меньшей степени естествен и в большей степени культурен. Животные же абсолютно естественны.

Человек в меньшей степени опирается на природу и в большей степени на культуру, однако одно измерение, самое основное, самое фундаментальное все еще остается вне культуры, и это измерение – это умение жить, умение быть живым. Вы живете так, словно уже все умеете, вы считаете жизнь чем-то само собой разумеющимся, но это неправильно. Вы не умеете жить, потому что просто дышать не значит жить по-настоящему. Просто есть и спать, отправлять естественную нужду не значит жить. Вы существуете, это правда, но вы не живете.

Будда умеет жить, а не просто существовать. Вы сможете жить так, как он, только если будете этому учиться, если вы научитесь осознавать, если будете стремиться к этому, если будете создавать условия, в которых сможете развиваться. Запомните: для человека не существует механического развития. Его сменило развитие осознанное. И пути назад нет. Вы можете лишь оставаться там, где вы есть сейчас, но тогда вам станет скучно.

Вот что происходит. Вы не двигаетесь. Вы накапливаете материальные ценности. Вот они двигаются, а вы стоите на месте. Вы становитесь богаче, ваш капитал растет, ваш счет в банке становится все больше и больше, но *вы* не развиваетесь. Вы сами никак не увеличиваетесь. Наоборот, вы уменьшаетесь, сжимаетесь, но не растете. До тех пор, пока вы не начнете действовать осознанно, вы не сможете никуда двигаться. Для роста нужны сознательные усилия. От животных этого не требуется, они ни за что не отвечают. Вам нужно понять самое основное: свобода подразумевает ответственность. Вы можете быть свободными, только если вы отвечаете за свою жизнь.

Животные не несут никакой ответственности, но они и не свободны. Они не свободны, они следуют определенной модели. Они счастливы, потому что в их жизни не может быть никаких сбоев. Они следуют заранее определенному курсу: они живут в соответствии с моделью, создававшейся тысячелетиями, сотнями веков эволюции. Она была создана и оказалась правильной. Вот они ей и следуют. И в их жизни все всегда происходит правильно.

Вас же возможность того, что что-то пойдет не так, подстерегает на каждом шагу, потому что нет никакого плана, нет карты, нет схемы. Ваша жизнь не расписана на годы вперед. Вы свободны. Но вместе с этим на ваши плечи ложится огромная ответственность, вы отвечаете за то, чтобы сделать правильный выбор, за то, чтобы правильно действовать, вы сами своими усилиями создаете свое будущее. На самом деле человек должен сделать себя сам, приложив к этому определенные усилия.

То, что говорят западные экзистенциалисты, правда. Они говорят, что человек рождается без основы, или, можно сказать, без души. Сартр, Марсель, Хайдеггер – они говорят, что человек рождается без сути. Он рождается как существование, а затем своими усилиями он создает свою суть. Он рождается как возможность и затем через усилия развивает душу. Он рождается только как форма и затем через сознательные усилия наполняет эту форму содержанием.

Вся остальная природа живет с точностью до наоборот: в каждом животном, в каждом растении с самого рождения заложена основа, душа, программа, определенная судьба. Человек же рождается с открытой, с неопределенной судьбой. Это тяжело, это большая ответственность. Из-за этого возникают страх, боль, тревога и беспокойство. И тогда, где бы вы ни были, если вы ничего не делаете, то стоите на месте, вы застряли. А застой приводит к скуке.

Можно быть живым, счастливым, полным радости и веселья, только если двигаться, только если расти, только если расширяться, только если выращивать свою душу. Это возможно только тогда, когда вы беременны божественностью, и когда божественность растет в вашем чреве, и когда вы собираетесь рано или поздно ее родить.

Для Тантры бог – это не начало, это конец. Бог является не создателем, а наивысшей точкой, омегой эволюции. Это нечто последнее, а не первое, это омега, а не альфа. И до тех пор, пока вы не забеременеете, до тех пор, пока не станете носить внутри себя ребенка, вы будете скучать, потому что тогда ваша жизнь будет пустой и бесполезной, из нее ничего не получится, она не принесет вам никаких плодов. Сплошная скука.

Вы можете использовать возможность жить в качестве источника собственного развития или же упустить возможность и получить повод для самоубийства. Все зависит от вас.

Благодаря тому, что человек способен к самоубийству, только человек и может расти духовно. Ни одно животное не может расти духовно. Благодаря тому, что человек способен уничтожать себя, он может и творить. Помните: обе возможности присутствуют одновременно. Ни одно животное неспособно себя уничтожить – это невозможно. Нельзя представить себе льва, думающего о самоубийстве, о том, чтобы прыгнуть со скалы и свести счеты с жизнью, нет, невозможно. Ни один лев не станет об этом думать. Каким бы смелым он ни был, он не станет размышлять о собственной кончине, о собственном уничтожении. У него нет такой свободы.

А вы способны думать о самоуничтожении. Невозможно найти человека, который бы время от времени не думал о том, чтобы уйти из жизни. А если вам удастся найти такого человека, который никогда не думал о самоубийстве, он будет либо животным, либо богом. Возможность уничтожать – это самая характерная человеческая черта. Но это открывает и другую дверь. Обе двери открыты одновременно – вы можете творить. Вы можете сотворить себя именно потому, что можете и уничтожить.

Ни одно животное не может сотворить себя. Вы же можете, и до тех пор, пока вы не начнете творить, вы будете уничтожать. До тех пор, пока вы не сотворите себя, пока не начнете... И сотворение себя – это не что-то статичное, это процесс – вам придется творить себя

постоянно. До тех пор, пока вы не достигнете предельной точки, вам необходимо продолжать творить. Пока внутри вас не родится бог, вам необходимо творить себя. Если вы не станете творить себя, вы заскучаете. Жизнь, в которой нет места творчеству, скучна. Все эти техники помогут вам научиться творить, помогут вам возродиться, помогут вам забеременеть. И теперь я перехожу к техникам.

Первая техника. Она очень проста и воистину замечательна. Вы можете ее выполнять. Да любой может. Речь не идет о каком-то определенном типе людей, любой может выполнить эту технику, и для каждого она будет полезна. Даже если вы не сможете погрузиться в нее глубоко, ее выполнение все равно будет полезно. Она поможет вам обновиться.

Если вам скучно, она внесет в вашу жизнь определенную свежесть. Если вы устали, она придаст вам сил. Каждый раз, когда вам кажется, что вас все достало, выполняя эту технику, вы почувствуете прилив энергии, прилив сил. Для каждого, даже если вы не станете медитировать, она будет полезной с медицинской точки зрения. Она поможет вам оздоровиться. И выполнять ее очень легко, для нее не требуется никакой специальной подготовки. Сутра такова:

Касаясь глаз, словно перышком, легкость между ними открывается в сердце и оттуда распространяется в космос.

И прежде чем перейти непосредственно к технике, хочу сделать несколько замечаний. Во-первых, нужно сказать кое-что о глазах.

Какими бы вы ни были, какими бы вы ни казались со стороны, ваши глаза вас выдают. Взгляд нельзя подделать. Можно принять определенное выражение лица, но нельзя врать глазами. Это невозможно, если только вы не мастер вроде Гурджиева. Если вы не умеете владеть своими энергиями в совершенстве, то вы не сможете подделать взгляд. Ни один обычный человек этого не может. Глаза никогда не врут.

Именно поэтому, когда кто-то смотрит вам в глаза, пристально смотрит, вы испытываете неловкость, потому что тот человек пытается отыскать в вас нечто настоящее. И вы ничего не можете сделать – ваши глаза всегда будут выдавать вашу истинную суть. Поэтому в обществе не принято смотреть друг другу в глаза. Даже разговаривая с кем-то, вы отводите взгляд. Только если вы влюблены, только если вы готовы быть честными с собой, вы сможете выдержать взгляд другого. А так нет. Есть определенные границы.

Психологи выяснили, что такой границей являются тридцать секунд. Чужому человеку вы можете смотреть в глаза всего тридцать секунд, не дольше. Если вы будете смотреть дольше, вас сочтут агрессивным, а тот человек, на которого вы смотрите, мгновенно почувствует неловкость. Вы можете наблюдать издали, потому что тогда никто этого не замечает. Если вы в ста пятидесяти метрах от меня, я могу рассматривать вас сколько угодно, но если вы рядом, то это невозможно.

В переполненном поезде, или в лифте, или просто сидя рядом с кем-то, вы никогда не станете смотреть этому человеку в глаза. Вы можете прикоснуться к телу, это будет не так оскорбительно, но вы не станете смотреть друг другу в глаза, потому что этого сразу будет слишком много, вы подойдете друг к другу слишком быстро, начнете проникать в подлинного человека. Первое, что нужно запомнить: в глазах нет личности. Они есть чистая природа, они не обладают личностью.

Второе, о чем следует помнить: вы действуете в мире в основном за счет глаз. Психологи, работавшие с глазами, выяснили, что восемьдесят процентов вашего взаимодействия с миром происходит через глаза. Восемьдесят процентов вашей жизни происходит через глаза.

Вот почему всякий раз, когда вы видите слепого человека, вы испытываете к нему сочувствие. Вы не испытываете столько жалости и сочувствия даже к мертвому человеку, но при виде слепого в вас тут же рождаются сопереживание и сострадание. Почему? Потому что он на восемьдесят процентов неживой. Мертвый человек не настолько неживой, как слепой. Даже

если вам отрезать руку или ногу, вы не будете до такой степени неживым, но слепой человек закрыт на восемьдесят процентов, он живет только на двадцать процентов.

Через глаза вы отдаете восемьдесят процентов своей энергии. Вы взаимодействуете с миром через глаза. Поэтому, когда вы устали, вы первым делом закрываете глаза. Затем расслабление распространяется и на другие участки тела, но глаза – это первое, через что утекает ваша энергия. Если вы даете отдых глазам, вместе с ними отдыхает и все тело, потому что глаза – это восемьдесят процентов вашей энергии. Давая отдых глазам, вы даете отдохнуть себе в целом.

В естественных условиях вы никогда так не устаете, как в условиях неестественных, потому что в естественных условиях ваши глаза получают постоянную подпитку. Зелень, свежий воздух – взгляд отдыхает, вы наполняетесь энергией. В современных городах все окружение только эксплуатирует ваш взгляд и не дает никакой подпитки. Поэтому отправьтесь в глухую деревню или в горы, где нет ничего искусственного, где все натуральное, и вы испытаете совершенно иное ощущение от своих глаз. Взгляд станет обновленным, как у какого-то животного, проникающим, живым, танцующим.

В современных городах глаза людей мертвы. Они не знают, что такое празднование. Они не знают, что такое свежесть. Глаза не осознают той жизни, которая течет через них, их просто используют. Восемьдесят процентов вашей энергии движется через глаза, и вы должны это очень четко осознавать. Вам необходимо познать это искусство, исследовать движение энергии и осознать возможности ваших глаз.

В Индии мы называем слепого человека *праджна-чакшу* – мудрый глаз – неслучайно, потому что любое несчастье можно превратить в величайшую возможность. Восемьдесят процентов энергии движется через глаза, а когда человек слеп, он на восемьдесят процентов неживой, восемьдесят процентов его контактов с миром потеряны.

Слепой человек ужасно обделен, но он может использовать свою слепоту. Эти же самые восемьдесят процентов энергии он может направить в свой внутренний мир, те самые восемьдесят процентов, которые вы не можете использовать обычным образом, если только не познали искусство. Поэтому восемьдесят процентов энергии остается внутри него, он становится своего рода резервуаром, ведь энергия, которая вытекает наружу, может течь и вовнутрь. Если он знает, как направить ее внутрь, то станет «мудрым глазом».

Слепой человек не становится *праджна-чакшу*, «мудрым глазом» только оттого, что он слеп, но он вполне может им стать. У него нет обычных глаз, но он может отыскать в себе глаза мудрости. У него есть такая возможность. Мы называем его *праджна-чакшу*, просто чтобы он понял, что ему не нужно жалеть о том, что у него нет глаз. Он может развить свой внутренний глаз, при этом у него есть восемьдесят процентов энергии, которой не обладают зрячие люди. Он может двигаться вместе с ней, может ее использовать.

Даже если слепой человек неосознан, он становится более молчаливым, чем вы. Он становится более расслабленным. Посмотрите на слепого. Он пребывает в большей тишине. Его лицо более расслаблено. Он кажется более удовлетворенным собой, нет никакого недовольства. С глухим человеком совершенно иная история. Он будет беспокойнее вас, хитрее. Но слепой человек не станет хитрить, не станет беспокоиться, не проявит чистый расчет, в нем больше доверия, глубокой веры в существование.

Почему так происходит? Потому что в нем движется энергии на целых восемьдесят процентов больше, даже если он о них не знает. Энергия постоянно льется, подобно водопаду. Даже если он этого не осознает, она продолжает вливаться в его сердце. Та же самая энергия, которая обычно выходит наружу, постоянно омывает его сердце, и это меняет качество его существа. В Древней Индии слепого человека очень почитали, оказывали ему большое уважение. Именно из глубокого уважения мы называем его *праджна-чакшу*, «мудрым глазом».

То же самое вы можете делать и со своими глазами. Эта техника как раз для этого. Она поможет вашей энергии, изливающейся наружу, начать двигаться внутрь, в ваш сердечный центр. Она омывает сердце, вы становитесь предельно легкими. Вы чувствуете себя так, словно ваше тело стало перышком, словно гравитация больше на вас не действует. И мгновенно вы соединяетесь с самым глубоким источником вашего бытия, который вас обновляет, придает сил.

Тантра утверждает, что в глубоком сне вы набираетесь сил не потому, что спите, а потому, что энергия, которая раньше уходила наружу, теперь движется внутрь. Если вы познаете секрет, тогда то, что другие делают в течение шести или восьми часов сна, вы сможете делать в течение нескольких минут. То, что человек делает в течение восьми часов, на самом деле делает не он. Он лишь позволяет природе с ним поработать, но сам он этого не осознает. Во сне происходит нечто мистическое. В основном то, что та ваша энергия, которая раньше уходила вовне, теперь начинает омывать сердце, и вы обновляетесь. Словно вы принимаете ванну, наполненную энергией.

Еще кое-что о движении энергии. Вы наверняка замечали, что доминирующий человек всегда пристально смотрит в глаза. Тогда как человек подавляемый смотрит вниз. Рабы, слуги, все, кто считают себя ниже другого, никогда не станут смотреть в глаза тому, кто выше. Но тот, кто выше, вполне может смотреть на того, кто ниже. Короли могут смотреть. Но вы, стоя перед королем, стоя в присутствии короля, вы не должны на него смотреть. Это будет оскорблением. Вам положено опустить глаза.

На самом деле энергия движется вместе с глазами. Это может стать утонченным проявлением силы. И не только для человека, но даже и для животного. Когда встречаются два незнакомца, два животных, они смотрят друг другу в глаза, чтобы понять, кто из них сильнее, а кто возьмет на себя роль слабого. Как только одно из животных опускает глаза, все становится ясно. В этом случае они не будут драться, все и так понятно. Отныне распределение сил очевидно.

Даже дети играют в гляделки: тот, кто отведет взгляд, тот и проиграл. И они правы. Когда два ребенка смотрят друг другу в глаза, тот, кому первому становится не по себе, кто начинает нервничать и отводить взгляд, тот и проиграл. Тот же, кто продолжает смотреть в глаза, тот сильнее. Если вы можете победить другого человека взглядом, это тонкое указание на то, что вы сильнее.

Когда человеку нужно выступить со сцены, он очень сильно переживает, нервничает. Эти чувства испытывают все, даже те, кто уже давно в профессии, опытные актеры. Даже их охватывает страх перед тем, как выйти на сцену, потому что на них устремлено огромное количество взглядов, в зале чрезвычайно много агрессивной энергии. От тысяч людей исходит так много энергии, что актеров начинает трясти. Их сковывает страх. Глаза излучают невидимую энергию, очень тонкую, едва уловимую, наитончайшую, самую утонченную из всех физических энергий. И качество энергии меняется вместе с человеком.

Из глаз Будды исходит энергия одного типа. Из глаз Гитлера сочится абсолютно другая энергия. Если вы посмотрите в глаза Будды, вы увидите, что они принимают вас, приветствуют, они становятся дверью. Если посмотреть в глаза Гитлеру, то видно, что они отвергают, осуждают, отталкивают. Глаза Гитлера служат ему оружием, глаза Будды полны сострадания. Качество взгляда меняется. Рано или поздно мы научимся измерять энергию, излучаемую глазами, и тогда отпадет необходимость собирать информацию о том или ином человеке. Просто изучая энергию чужого взгляда, можно будет понять, какого рода человек стоит перед вами. Рано или поздно это станет возможно.

Эта сутра, эта техника такова:

Касаясь глаз, словно перышком, легкость между ними открывается в сердце и оттуда распространяется в космос.

Касаясь глаз, словно перышком... Положите ладони на глаза. Ладони касаются глазных яблок. Делайте это легко, как перышком, никакого давления. Если вы будете давить, у вас ничего не получится, вы не сможете выполнить технику. Не давите, просто касайтесь, словно перышком. Вам придется немного потренироваться, потому что вначале вы будете давить. Надавливайте все меньше и меньше до тех пор, пока не станете дотрагиваться до глаз без давления вообще, просто ладони касаются глазных яблок. Просто прикосновение, просто встреча, никакого давления, потому что, если давить, техника не работает. Поэтому: *словно перышком...*

Почему так? Потому что игла может сделать то, что недоступно мечу. Если давить, качество меняется – вы проявляете агрессию. А энергия, которую излучают глаза, очень тонкая – стоит слегка надавить, и возникнет борьба, сопротивление. Если вы будете давить, то энергия, которая сочится из глаз, начнет сопротивляться, в результате возникнет борьба. Поэтому не давите, даже легчайшего давления достаточно, чтобы возникло осуждение.

Энергия очень тонкая, деликатная. Не давите, касайтесь, словно перышком. Ваши ладони касаются так, будто не касаются вообще. Дотрагивайтесь так, словно вы не дотрагиваетесь, не давите, слегка прикоснитесь так, чтобы возникло чувство, что ладони касаются глазных яблок, и все.

Что при этом произойдет? Когда вы просто прикоснетесь к глазам и не станете давить, энергия начнет двигаться внутрь. Если вы будете давить, она начнет бороться с ладонями, она будет двигаться наружу. Достаточно легкого прикосновения, и энергия начнет двигаться внутрь. Дверь закрыта. Вы просто закрываете дверь, и энергия начинает течь внутрь. В тот момент, когда энергия начнет течь внутрь, вы почувствуете легкость, разливающуюся в лице и в голове. Энергия, движущаяся внутрь, делает вас легче.

А между глаз располагается третий глаз, глаз мудрости, *браджна-чакишю*. Ровно посередине между глаз находится третий глаз. Энергия начинает течь внутрь и затрагивает третий глаз. Вот почему человек чувствует себя легче, как будто взлетает, словно нет никакого земного притяжения. А из третьего глаза энергия течет в сердце. Это физический процесс, капля за каплей она капает, вы почувствуете, как легкость наполнит ваше сердце. Пульс замедлится, дыхание станет глубже. Все тело расслабится.

Даже если вы не войдете в медитацию, эта техника поможет вам на физическом уровне. В любое время дня устройтесь поудобнее на стуле, или, если у вас нет стула, например, вы едете в поезде, закройте глаза, почувствуйте расслабление во всем теле и затем положите ладони на глаза. Но не давите, это очень важно. Касайтесь, словно перышком.

Когда вы прикасаетесь к глазам и не давите на них, вы тут же перестаете мыслить. В расслабленном уме мысли не могут двигаться, они замирают. Им нужна спешка, лихорадка, чтобы двигаться, мыслям нужно напряжение. Они живут в напряжении. Когда глаза безмолвствуют, когда они расслаблены, энергия начинает двигаться внутрь, и мышление прекращается. Вы ощутите своего рода эйфорию, и с каждым днем это ощущение будет становиться все глубже и глубже.

Итак, выполняйте эту технику в течение дня как можно чаще. Прикоснуться хотя бы на секунду уже полезно. Каждый раз, когда чувствуете усталость в глазах, когда в них после долгой работы больше нет энергии, закройте глаза и прикоснитесь к ним. Мгновенно вы ощутите эффект. Но если вы хотите превратить эту технику в медитацию, то выполняйте ее минимум минут сорок. И помните о том, что нельзя давить. На секунду дотронуться до глаз, словно перышком, легко, но вот держать так руки целых сорок минут уже сложнее. Много раз вы будете забывать и надавливать.

Не давите. Сорок минут, просто помните, что у рук не должно быть веса, они просто касаются. Постоянно следите за тем, чтобы не было давления, только прикосновение. Это сделает вашу осознанность глубже, подобно дыханию. Как Будда говорит вам дышать, полностью осознавая весь процесс, так и с прикосновением: вам необходимо постоянно следить за тем, чтобы не надавливать на глаза, постоянно пребывать в осознанном состоянии. Ваши руки должны быть невесомыми перышками, легко касающимися глаз.

Ваше сознание будет всецело присутствовать, будет настороже, близ глаз, и энергия будет течь постоянно. Вначале она будет сочиться по капле. Через несколько месяцев вы почувствуете, что она превратилась в ручей, а через год она станет настоящим потоком. Когда это происходит – когда вы *касаетесь глаз, словно перышком, легкость между ними...* Когда вы касаетесь глаз, вы чувствуете легкость. Вы можете почувствовать ее прямо сейчас. Мгновенно, в тот самый момент, когда вы касаетесь глаз, вы ощущаете легкость. И эта легкость между глаз раскрывается в сердце, эта легкость проникает в сердце, раскрывает сердце. В сердце может проникнуть только легкость, тяжесть – никогда. Только что-то очень легкое может случиться с сердцем.

Легкость между глаз начнет по капле просачиваться в сердце, и сердце раскроется, желая ее воспринять, – и оттуда легкость распространяется в космос. И когда энергия превратится в ручей, затем в речку и затем в полноводный поток, этот поток вас смывает, снесет полностью. Вы перестанете чувствовать, что вы есть. Вы почувствуете, что вместо вас есть только космос. Космос входит, и космос выходит. Та сущность, которой вы были все время, ваше эго, исчезнет.

Эта техника очень простая и безопасная, поэтому вы можете экспериментировать с ней, как хотите. Но из-за того, что она настолько проста, возможно, поначалу вы будете делать ее неправильно. Главное – не надавливать, поэтому вам придется потренироваться. Попробуйте. Через неделю у вас все получится. Когда вы научитесь прикасаться к глазам, не надавливая, неожиданно вы ощутите то, о чем я говорю: вы ощутите легкость, почувствуете, как открывается ваше сердце и что-то начинает течь от головы к сердцу.

Вторая техника:

Добросердечная Дэви, войди в эфирное сияние, распространяющееся далеко за пределы твоей формы.

Добросердечная Дэви, войди в эфирное сияние, распространяющееся далеко за пределы твоей формы. Вторую технику можно выполнять, только если вы научились выполнять первую. Ее можно выполнять и отдельно, но это будет очень трудно. Однако, когда вы выполните первую технику, будет хорошо, если вы дополните ее второй, делать которую вам тогда будет очень легко.

Когда это случается, когда вы чувствуете легкость, когда вы левитируете, словно можете летать, неожиданно вы начинаете осознавать, что от вашего тела исходит голубоватое сияние. Его можно увидеть, только когда вы чувствуете, что парите, что ваше тело способно летать, что оно стало легким, свободным от всякой тяжести, полностью свободным от земной гравитации.

Дело не в том, можете вы летать или нет, это не важно. Иногда такое случается. Иногда человек может достичь такой точки равновесия, что его тело само приподнимается. Но цель не в этом, не думайте об этом вообще. Если, сидя с закрытыми глазами, вы почувствуете, что ваше тело воспарило, этого достаточно. Открыв глаза, вы увидите, что сидите на земле, но не беспокойтесь об этом. Если с закрытыми глазами вы чувствуете, что тело начало подниматься, что оно стало невесомым, этого достаточно.

Для медитации этого хватит. Но если вы хотите научиться левитации, то, конечно, этого мало. Однако мне это совершенно неинтересно, не стану вам об этом рассказывать. Хватит и ощущения, что тело потеряло вес, стало невесомым.

Когда возникнет чувство невесомости, просто закройте глаза и начните осознавать тело. С закрытыми глазами почувствуйте пальцы ног, ощутите их форму, почувствуйте ноги и их форму, затем форму всего тела. Если вы сидите в *сидхасане*, подобно Будде, тогда почувствуйте свое тело. Просто попытайтесь ощутить изнутри форму своего тела. Форма станет очевидной, она появится перед вами, и одновременно вы начнете осознавать и то, что от тела исходит голубоватое сияние.

Вначале выполняйте технику с закрытыми глазами. И когда легкость распространится и вы почувствуете ауру, голубоватое сияние вокруг тела, тогда, выполняя технику в темной комнате без света, откройте глаза. Вы увидите действительное сияние вокруг тела – голубоватую форму, просто свет, голубой свет, окружающий тело. Если вы захотите увидеть его по-настоящему, не с закрытыми глазами, а с открытыми, выполняйте технику в темной комнате без света.

Эта голубоватая форма, этот голубоватый свет и есть сияние эфирного тела. У вас много тел. Данная техника работает с эфирным телом, а через эфирное тело вы можете ощутить величайший экстаз. Существует семь тел, и каждое тело можно использовать, чтобы войти в божественное. Каждое тело служит некой дверью.

Эта техника использует эфирное тело. Эфирное тело реализовать легче всего. Чем глубже тело, тем труднее, но эфирное тело находится непосредственно рядом с телом физическим. Самое ближайшее. Второе тело – эфирное – окружает вас, окружает ваше физическое тело. Оно проникает в тело и вместе с тем окружает его, словно дымка. Голубой свет окутывает вас, как свободное одеяние.

Добросердечная Дэви, войди в эфирное сияние, распространяющееся
далеко за пределы твоей формы.

Далеко за твои формы – повсюду вокруг твоего тела. Если вы сможете увидеть окружающее вас голубое свечение, мышление тут же остановится, потому что для эфирного тела мышление не нужно. Этот голубой свет такой успокаивающий, такой умиротворяющий, такой расслабляющий. Даже обычный голубой цвет успокаивает. Почему? Потому что это цвет эфирного тела. Голубое небо умиротворяет. Почему? Потому что это цвет эфирного тела. А эфирное тело приносит такой покой!

Когда другой человек вас любит, когда он прикасается к вам с глубокой любовью, он дотрагивается до вашего эфирного тела. Вот почему вам так хорошо. Эфирное тело даже сфотографировали. Когда двое влюбленных занимаются любовью, если их соитие продолжается до определенного предела, если они занимаются любовью больше сорока минут без эякуляции, то вокруг их тел благодаря глубокой любви возникает голубое свечение. Его даже сфотографировали.

А иногда можно наблюдать очень странное явление: этот свет обладает слабым электрическим зарядом. По всему миру много раз бывало так, что молодожены, которые занимаются любовью в незнакомой обстановке во время медового месяца, или это их первая ночь, и они еще не знают друг друга, не знают, что их ждет... Если их тела излучают вибрации любви, если влюбленные испытывают притяжение, если они очень сильно заинтересованы друг в друге – открыты, уязвимы, готовы стать одним пространством, то иногда бывает так, что их тела настолько сильно электризуются, их эфирные тела становятся такими живыми, что в комнате начинают падать предметы.

Очень странное явление: статуэтка стоит на столе и вдруг падает. Неожиданно разбивается стакан. В комнате больше никого нет, только двое занимаются любовью. Они даже не притрагивались к стакану. Или возникает внезапное возгорание. Подобные случаи регистрируются полицией по всему миру. В результате исследований выяснилось, что двое глубоко

любящих людей способны создать такое электрическое напряжение, что оно начинает влиять на окружающую обстановку.

И эта сила исходит от эфирного тела. Ваше эфирное тело электрическое. Каждый раз, когда вы полны энергии, ваше эфирное тело расширяется. Когда вы печальны или подавлены, вокруг вашего тела нет эфирной оболочки. Она прячется в физическом теле. Поэтому рядом с человеком печальным, подавленным вы тоже начинаете грустить. Если глубоко расстроенный человек войдет в комнату, вы тут же почувствуете, что что-то не так, поскольку его эфирное тело мгновенно окажет на вас влияние. Этот человек начнет вас использовать. Его эфирное тело настолько подавлено, что он начнет восстанавливаться за ваш счет.

Рядом с печальным человеком вы начинаете грустить, рядом с подавленным человеком вы испытываете подавленность, рядом с больным вам становится нехорошо, и не только потому, что вы видите его состояние, но потому, что происходит что-то еще, некий скрытый процесс. Даже если он ничего не говорит, даже если он пытается улыбаться, если он внутренне подавлен, он вас использует. Ваше эфирное тело теряет энергию – он вас использует, он питается за ваш счет. Когда же в комнату входит человек счастливый, счастье мгновенно разливается вокруг, потому что от эфирного тела этого человека исходит невероятная сила. На самом деле он вас питает, благодаря ему вы тоже поддаетесь ощущению праздника. Он буквально брызжет энергией.

Рядом с Буддой, Христом или Кришной вы ощущаете себя так, словно попали на роскошный пир, на котором вы желанные гости. После встречи с Буддой вы чувствуете невероятную свежесть, обновление, прилив молодости и жизненных сил. А что произошло? Будда, может быть, вообще ничего не сказал. Даже даршан, всего лишь взгляд, и вы чувствуете, как что-то в вас изменилось, что-то проникло в вас.

Что же проникает? Эти люди настолько переполнены энергией... Тот, кто в ладу с собой, всегда полон энергии, которую он распространяет вокруг, потому что его энергия не расходуется на всякую чушь, из-за которой он теряет энергию. Он всегда переполнен, и любой, кто рядом, может зарядиться его энергией. Иисус говорит: «Придите ко мне, все нуждающиеся и обремененные, и я успокою вас». На самом деле, он не станет ничего делать, одного его присутствия будет достаточно.

Говорят, что когда богочеловек, *тиртханкара*, *аватара*, Христос, идет по Земле, то вокруг него создается особое поле. Джайнские йоги даже умудрились его измерить. Говорят, это поле распространяется на тридцать восемь километров! На тридцать восемь километров распространяется поле *тиртханкары*, и все, кто попадают в радиус его действия, наполняются энергией, осознанно, неосознанно; и враги, и друзья; поддерживающие его люди, противостоящие ему – нет никакой разницы.

Если вы последуете за ним, вы почувствуете, как вас переполняет энергия, потому что вы будете открыты. Если вы ему противостоите, вы тоже наполнитесь энергией, но не в такой степени, потому что вы закрыты, – но энергия течет мощным потоком. Один-единственный человек оказывается таким огромным резервуаром, один-единственный человек, если он ни о чем не беспокоится, пребывает в тишине, если он вернулся домой, он становится таким глубоким резервуаром, что почти на сорок километров вокруг него во все стороны распространяется благодать. И в этой благодати вы чувствуете себя так, словно попали на непрекращающийся пир.

Это происходит через астральное тело. Астральное тело – это ваше электрическое тело. Тело, которое мы видим, – физическое, материальное. Это не настоящая жизнь. Жизнь входит в это тело благодаря электричеству, эфирному телу. Это ваша прана, это ваши жизненные силы.

Поэтому Шива говорит:

Добросердечная Дэви, войди в эфирное сияние...

Для начала вам нужно научиться осознавать форму, окружающую ваше физическое тело, и затем, когда вы начнете ее осознавать, это поможет вам расти, это поможет вам увеличиваться и расширяться. Что вы можете сделать? Просто сидите в тишине, просто смотрите на то, что происходит, и вы почувствуете, как сияние увеличивается, распространяется, становится все больше и больше. Потому что, когда вы ничего не делаете, вся энергия течет в эфирное тело. Запомните это. Когда вы что-либо делаете, вы берете энергию из эфирного тела.

Лао-цзы говорит: «При недеянии никто не сильнее меня. Ничего не делаю, и никто не может быть сильнее меня. Тех, кто силен благодаря действию, можно победить, – говорит Лао-цзы. – Я непобедим, потому что моя энергия исходит из недеяния». Поэтому секрет в том, чтобы ничего не делать. Что делал Будда, сидя под деревом бодхи? Ничего. В тот момент он вообще ничего не делал. Его не было. Просто сидя под деревом, он достиг абсолюта. Странно. Мы прилагаем столько усилий и ни к чему не приходим, а Будда, ничего не делая, сидя под деревом бодхи, достиг сразу всего.

Когда вы ничего не делаете, ваша энергия не выходит наружу. Она начинает подпитывать эфирное тело. Она там накапливается. Ваше эфирное тело становится накопителем электрической энергии. И чем больше ее становится, тем глубже вы погружаетесь в тишину. А чем безмолвнее вы становитесь, тем больше накапливаете энергии. И как только вы научитесь подпитывать энергией свое эфирное тело и не расходовать ее понапрасну, вы сможете реализоваться, вы познаете тайну.

Тогда вы сможете праздновать. На самом деле, только тогда вы ощутите настоящий праздник. Такие, какие вы сейчас, истощенные, неэнергичные, разве вы можете что-либо праздновать? О каком празднике может идти речь? Разве вы можете цвести? Цветы – это признак роскоши. Когда дерево переполнено энергией, тогда оно начинает цвести. Цветы всегда рождаются в роскоши.

Если дерево голодает, оно не будет цвести, потому что питания недостаточно даже для листьев. Существует иерархия: сначала питаются корни, потому что они находятся в самом основании. Если они исчезнут, то цветам уже не бывать никогда. Затем питается ствол, затем – ветви. Если все идет хорошо и энергии достаточно, то появляются листья. И затем, если еды все еще много, если дерево полностью удовлетворено, если оно больше не нуждается в питании, если ему не нужно энергии на то, чтобы выжить, тогда оно расцветает. Переполняющая его энергия превращается в цветы. А цветы питают других. Они являются выражением изобилия. Это то, что дерево вам дарует. И то же начинает происходить с человеком. Будда – это дерево в цвету. Его переполняет энергия настолько, что он приглашает всех без исключения разделить с ним этот праздник.

Сначала попробуйте выполнить первую технику, а затем – вторую. Вы можете заниматься ими и по отдельности, но вам будет труднее осознать голубоватое сияние эфирного тела.

Глава 64. Отсутствие выбора – это блаженство

Первый вопрос:

Ошо, правда ли, что у человека есть только две альтернативы: жизнь, полная страданий и горя, или жизнь, наполненная счастьем и блаженством, и это его внутренний выбор? Как так получается, что большинство выбирает путь страданий и горя?

Это очень важный вопрос и очень тонкий. Прежде всего, нужно понимать, что жизнь парадоксальна, из-за этого в ней многое бывает. Вот две альтернативы: либо человек в раю, либо в аду. И третьего не дано. Либо ты глубоко страдаешь, либо ты вовсе не страдаешь и тогда пребываешь в невероятном блаженстве. Существуют только две возможности, два пути, две двери, два типа бытия.

Тогда возникает закономерный вопрос, почему человек выбирает страдать. Человек никогда не выбирает страдания, он всегда выбирает блаженство, и тут возникает парадокс. Если вы выбираете блаженство, то будете страдать, потому что испытывать блаженство – значит ничего не выбирать. В этом и проблема. Если вы выбираете блаженство, вы будете страдать. Если вы не выбираете вообще, если вы остаетесь наблюдателем, невыбирающим, вы будете пребывать в блаженстве. Поэтому дело не в выборе между блаженством и страданием, а дело, по большому счету, в разнице между стремлением выбирать и умением ничего не выбирать вообще.

Почему так получается, что всякий раз, когда вы выбираете, вы страдаете? Потому что выбор разделяет жизнь, что-то должно быть отброшено, от чего-то нужно отказаться. Вы не принимаете происходящее целиком и полностью. Вы чего-то не принимаете, что-то отрицаете – вот что значит выбор. А жизнь целостна. Если вы что-то выбираете, то автоматически от чего-то отказываетесь. А то, что вы отрицаете, возвращается к вам, потому что жизнь нельзя разделить. И то, что вы отрицаете, именно потому, что вы это отрицаете, завладевает вами. Вы начинаете этого очень сильно бояться.

Ничего нельзя отрицать. Можно лишь закрыть глаза, можно лишь убежать, можно лишь перестать обращать на это внимание, но оно никуда не девается, оно ждет своего часа. Поэтому, если вы отрицаете страдания, если вы говорите, что больше не хотите страдать, то незаметно для себя вы делаете выбор. Теперь они будут постоянно сопровождать вас. Это первое.

Во-первых, жизнь целостна, а во-вторых – жизнь постоянно меняется. Это основные истины. Нельзя разделить жизнь. И, во-вторых, нет ничего статичного, и не может быть. Поэтому, когда вы говорите: «Я не хочу страдать. Я хочу испытывать блаженство, я выбираю счастье», вы начинаете за счастье цепляться. А каждый раз, когда вы пытаетесь что-либо удержать, вы хотите, вы надеетесь, что будете пребывать в этом состоянии постоянно. Но в жизни нет постоянства. Жизнь – это поток.

Поэтому, когда вы цепляетесь за счастье, вы вновь и вновь начинаете страдать, потому что счастье пройдет, ничто не вечно. Это река, и в тот момент, когда вы пытаетесь удержать реку, вы создаете условия для разочарования, потому что река все равно будет течь. Рано или поздно вы обнаружите, что река утекла уже очень далеко. Она уже не с вами, ваши руки пусты, а в сердце поселилось разочарование.

Если вы пытаетесь удержать блаженство, то, конечно, моментами вы будете счастливы, но такие моменты пройдут. Жизнь – это поток, это течение. Ничто не вечно на Земле, кроме вас. Кроме вас, больше ничто не вечно, и если вы цепляетесь за что-то, то обязательно будете страдать. И будете страдать не только, когда это пройдет, но если вы все время дрожите от страха это потерять, то не сможете этим наслаждаться.

Если вы цепляетесь, вы упускаете возможность насладиться. Позже вы будете страдать, но и сейчас вы не наслаждаетесь, потому что вас преследует страх, что рано или поздно все закончится. К вам в дом пришел гость, и вы знаете, что завтра утром он уйдет. Вы начинаете беспокоиться о будущем – завтра он уйдет, – и вы уже испытываете и боль, и страдания, и муки. Вы не можете быть счастливыми, пока гость в доме. В то время как гость с вами, вы не можете расслабиться, потому что уже беспокоитесь, уже мучаетесь, что завтра он уйдет. Поэтому, пока он с вами, вы не испытываете никакого счастья, а когда он уйдет, вы будете по-настоящему несчастны. Вот что происходит.

Во-первых, жизнь нельзя разделить. Вы можете выбирать, только если есть разделение. А то, что вы выбираете, похоже на течение, рано или поздно оно уйдет, и то, что вы отрицали, свалится на вас, и вы не сможете этого избежать. Нельзя сказать: «Я буду жить только днем и буду стараться не жить ночью». Нельзя сказать: «Я хочу жить только вдохами и не позволю себе выдыхать».

Жизнь ритмична, противоположности сменяют друг друга. Воздух входит в ваши легкие и выходит, а вы существуете между этими противоположностями, между вдохом и выдохом. Есть страдание, и есть счастье. Счастье подобно вдоху, а страдание – выдоху; или они подобны дню и ночи – такова смена противоположностей, таков ритм. Нельзя сказать: «Я буду жить, только если я счастлив. А когда я несчастлив, я жить не буду». Можно жить с таким отношением, но из-за такого отношения вы будете страдать еще больше.

Никто не выбирает страдания, запомните. Ты спрашиваешь, почему человек предпочитает страдать. Никто не хочет страдать. Вы выбираете не страдание, вы выбираете счастье, и ваш выбор однозначен. Вы все делаете, чтобы быть счастливыми, и именно поэтому страдаете, именно поэтому несчастны.

Так что же делать? Запомните: жизнь тотальна, целостна. Нельзя выбрать что-то одно, нужно прожить всю жизнь целиком. Будут моменты счастья, и будут моменты страдания, и то, и другое придется пережить, выбрать что-то одно нельзя. Потому что жизнь – это и то, и другое. Иначе она потеряет ритм, без ритма нет жизни.

Это как музыка. Вы слышите музыку: в ней есть ноты, звуки, но после каждого звука есть тишина, пауза. Музыка рождается благодаря паузам, благодаря промежуткам, в которых звучит тишина, и благодаря звукам, благодаря существованию противоположностей. Если вы скажете: «Я выбираю звуки и не принимаю паузы», то музыки не станет. Это будет что-то монотонное, что-то мертвое. Из пауз рождаются звуки. В этом вся прелесть жизни, она существует благодаря противоположностям. Звук и тишина, звук и тишина – возникает музыка, ритм. То же самое с жизнью. Страдание и счастье – две противоположности. И нельзя выбрать что-то одно.

Если вы выбираете, вы становитесь жертвой, вы начинаете страдать. Если вы осознаете целостность, если вы принимаете противоположности и то, как течет жизнь, то вы не станете выбирать. Это первое. И затем, когда вы пребываете в состоянии полного принятия, не нужно ни за что цепляться, в этом нет никакого смысла. Страдая, вы упиваетесь страданием, испытывая счастье, вы упиваетесь счастьем. Когда к вам в дом приходит гость, вы радуетесь вместе с ним, когда он уходит, вы наслаждаетесь страданием, отсутствием этого человека, болью. Говорю вам, наслаждайтесь и тем, и другим. Таков путь мудрости: наслаждаться всем, ничего не выбирая. Что бы ни происходило в вашей жизни, принимайте это. Такова ваша судьба, такова жизнь, и тут ничего не поделаешь.

Если вы научитесь так относиться к жизни, то вам не нужно будет выбирать. Вы научитесь жить без выбора. И когда вы станете такими, вы начнете осознавать себя, поскольку перестанете беспокоиться о том, что происходит, перестанете обращать внимание на нечто внешнее. Вам будет все равно, что происходит вокруг. Что бы ни происходило, наслаждайтесь, живите этим, идите сквозь это, переживайте это, и вы что-то благодаря этому приобретете, потому что каждый опыт ведет к расширению сознания.

Если бы не было страданий, это бы вас обеднило, потому что страдания дают глубину. Человек, не познавший страданий, всегда остается поверхностным. Страдания дают глубину. На самом деле, без страданий вы были бы бесцветными. Вы были бы ничем, просто скучным явлением. Страдания держат вас в тонусе, обостряют ваше восприятие. Страдая, вы приобретаете такие качества, которые можно только выстрадать, никакое счастье не даст вам этих качеств. Сердце растет через страдание, через боль вы развиваетесь.

Но если бы человек только страдал и не знал бы счастья, тогда он тоже не смог бы быть богатым, потому что богатство появляется только при наличии противоположностей. Чем больше в вас противоречий, тем выше и глубже вы становитесь. Человек, который все время страдает, становится рабом. Тот, кто не познал ни одного мгновения счастья, не сможет быть по-настоящему живым. Он будет животным, он будет просто как-то существовать. В его существовании не будет поэзии, сердце не будет петь, в его глазах не будет надежды. Он опустится до пессимистического существования, не будет ни борьбы, ни приключения. Он не будет двигаться. Его сознание превратится в стоячее болото, а застойное сознание не проявляет сознательности, постепенно оно превращается в бессознательное. Вот почему, если слишком много боли, вы опускаетесь на бессознательный уровень.

Однако и сплошное счастье вам не поможет, потому что вам нечего будет преодолевать. Постоянная боль вам тоже не поможет, потому что не за что будет бороться, не на что надеяться, не о чем мечтать, не будет никаких фантазий. Нужно и то, и другое, а жизнь существует между двумя полюсами в виде очень тонкого, едва уловимого напряжения.

Если вы это поймете, вам не нужно будет выбирать. Вы будете знать, что такое жизнь и что в ней происходит. Таков путь, так протекает жизнь. Порой вы счастливы, а порой страдаете, это держит вас в тонусе, дает смысл и глубину. Поэтому и то, и другое хорошо. Говорю вам: и счастье, и страдания – это хорошо. Я не говорю вам выбирать между ними, я говорю, что и то, и другое правильно – не выбирайте. Скорее, наслаждайтесь и тем, и другим; позволяйте происходить и тому, и другому. Будьте открыты, не сопротивляйтесь. Не нужно цепляться за что-то одно и противостоять другому.

Пусть непротивление станет вашим кредо: «Я не буду противостоять жизни. Что бы ни происходило, я буду готов это принять, буду открыт и буду радоваться». Ночи тоже хороши; в страданиях есть своя прелесть. Никакое счастье не обладает такой красотой. Темнота обладает своей особой прелестью, а день – своей. Их нельзя сравнивать и выбирать что-то одно. И в том, и в другом есть свои измерения, с которыми можно работать.

Как только вы это осознаете, вы перестанете выбирать. Вы превратитесь в наблюдателя, вы будете радоваться всему, и в состоянии, в котором вы ничего не выбираете, вы ощутите блаженство. Блаженство не противостоит страданию, блаженство – это качество, которое вы можете привносить во все, что с вами происходит, даже в неприятности.

Будда никогда не страдает, но это не значит, что с ним не происходят неприятности. Запомните: неприятности происходят с Буддой так же часто, как и с вами, но он не страдает, потому что он познал искусство наслаждения страданием. Он не страдает, потому что пребывает в блаженстве. Даже в страдании он продолжает праздновать, медитировать, наслаждаться. Он жив, открыт и ничему не сопротивляется. С ним случаются неприятности, но они его не задевают. Страдания приходят и уходят, подобно дыханию, вдоху и выдоху. А Будда остается собой. Неприятности не выбивают его из колеи. Неприятности не подкашивают его. Ничто не может его вывести из себя – ни страдания, ни счастье. Вы же существуете словно маятник, вас задевает буквально все. Вы даже не можете испытывать настоящее счастье, потому что счастье вас убивает. Вы слишком вовлекаетесь в то, что происходит.

Помню, однажды бедный школьный учитель – очень старый, очень бедный пенсионер – выиграл в лотерею. Его жена испугалась и подумала: «Это очень много для старика. Пять

тысяч долларов – слишком для него много. Он так радуется, когда у него появляется хотя бы пять долларов. Пять тысяч его точно убьют!»

Она побежала в церковь, в местную церковь, нашла священника и рассказала ему, что случилось.

– Старика сейчас нет, – сказала она, – но он вот-вот вернется. Он обычно возвращается в это время. Сделайте что-нибудь. Пять тысяч долларов – эта новость его доконает.

– Не волнуйтесь, – ответил священник, – я изучил людей и знаю, на что они способны. Я знаю психологию. Я приду.

Итак, священник пришел к ним в дом. Одновременно с ним вернулся и старик, и священник приступил к делу.

– Представьте, что вы выиграли в лотерею пять тысяч долларов. Что бы вы стали делать? Старик подумал немного, все взвесил и сказал:

– Я бы отдал половину на нужды церкви.

Священник упал замертво. Для него эта новость оказалась слишком хорошей. Даже счастье может убить, потому что вы очень сильно в нем заинтересованы. Вы не можете воспринимать происходящее отстраненно. И не важно, страдание или счастье стучится к вам в дом, вы принимаете это так близко к сердцу, что у вас ноги подкашиваются. Вы настолько вовлечены, что улетаете даже от легкого дуновения.

Я говорю о том, что если вы не выбираете, если вы остаетесь чуткими, внимательными и осознаете, что такова жизнь, что день сменяется ночью, страдание – счастьем, то вы просто наблюдаете: не пытаетесь удержать счастье, не жадете счастья, не убегаете от страданий. Вы не выходите из себя, остаетесь центрированными, укорененными. Это и есть блаженство.

Итак, запомните: блаженство не является противоположностью страдания. Не думайте, что, если вы станете испытывать блаженство, с вами не будут случаться неприятности, – ерунда. Страдания, неприятности – это часть жизни. Они закончатся, только когда вас не станет. Когда вы полностью расстанетесь с телом, закончатся и страдания. Нет рождений, нет страданий. Но тогда вы полностью растворитесь в абсолюте, вас больше не будет – капля растворится в океане, ее не станет.

А пока вы существуете, с вами будут случаться неприятности. Это часть жизни. Но вы можете стать осознанными, и тогда неприятности будут происходить где-то вокруг вас, но не с вами. Но тогда и счастливые моменты не будут вас трогать. Не думайте, что будете испытывать счастье и не будете страдать, с вами не будет происходить ни то, ни другое. Неприятности и счастливые моменты будут вас окружать, они будут происходить на периферии, а вы будете оставаться в центре себя. Вы будете видеть, что происходит, будете наслаждаться тем, что происходит, но они будут происходить вокруг вас, а не с вами.

Такое возможно, если вы не выбираете. Вот почему я сказал, что это важный и тонкий вопрос. Парадокс жизни в том и состоит, что вы выбираете счастье и от этого страдаете. Вы пытаетесь избежать страданий и тем самым все больше и больше страдаете. Поэтому запомните этот основной закон: что бы вы ни выбрали, вас ждет нечто противоположное.

Что бы в вашей жизни ни происходило, помните о том, что вы сами выбрали это, отдав предпочтение чему-то противоположному. Если вы страдаете, вы сами обрекли себя на страдание, сделав выбор в пользу счастья. Не выбирайте счастье и не будете страдать. Не выбирайте вообще. Тогда с вами ничего не случится. Все в этом мире течет, все меняется, кроме вас. И это нужно четко понимать.

Только вы являетесь постоянным фактором в существовании, и больше ничего. Только вы вечны, и больше ничего. Ваша осознанность не бывает потоком. Страдания приходят, вы наблюдаете. Затем наступает пора счастья, вы вновь наблюдаете. Затем приходит пустота, и вы наблюдаете. Только одно остается постоянным – наблюдение, а наблюдение и есть вы.

Вы были детьми... Или, если вы посмотрите еще глубже в прошлое, когда вы были микроскопической клеткой. Вы даже не можете себе этого представить – всего лишь крошечная клетка в материнском чреве, невидимая для глаз. Если эта клетка предстанет перед вами, если вы с нею встретитесь, то даже и не поймете, что когда-то были такими. Затем вы были ребенком, потом юношей, молодым человеком, и теперь вы старик или вовсе лежите на смертном одре. Много происходило с вами в жизни. Жизнь текла непрерывным потоком, каждую секунду что-то менялось.

Гераклит говорит: нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, имея в виду реку жизни. В ней не бывает двух одинаковых моментов. Нельзя вернуть мгновение, которое только что ушло. Оно ушло навсегда, и никогда его уже больше не будет. Нет ничего одинакового. В таком огромном потоке только одно остается неизменным – наблюдение.

Если бы вы могли наблюдать за происходящим, находясь в материнском чреве, качество наблюдения было бы таким же, как и сейчас. Если бы вы могли наблюдать за тем, как были ребенком, ваше наблюдение осталось бы прежним. Молоды вы или при смерти, даже на смертном одре, если вы можете наблюдать, качество вашего сознания остается прежним.

Единственное, что остается всегда неизменным, это ваш наблюдатель, живущий глубоко внутри вас, – ваше сознание. Все остальное меняется. И если вы пытаетесь удержать что-либо в этом меняющемся мире, вы будете страдать. С этим ничего не поделаешь. Вы пытаетесь совершить невозможное и от этого страдаете. Я знаю, что сознательно вы не выбирали страдать, но дело не в этом. Если вы страдаете, значит, ваш выбор был косвенным.

Когда вы осознаете свой косвенный выбор и осознаете парадоксальность жизни, вы перестанете выбирать. Вместе с выбором уйдет и мир. Перестав выбирать, вы достигнете абсолюта.

Но это возможно, только если ум, который привык выбирать, замолчит. Необходимо обладать сознанием, умеющим не выбирать. Тогда на вас снизойдет блаженство. Вы сами станете блаженством. И вновь повторю: неприятности все равно будут случаться, но вы не будете из-за них страдать. Даже если вы вдруг попадете в ад, то лишь благодаря одному вашему присутствию ад перестанет быть адом.

Как-то Сократа спросили, куда бы он хотел попасть после смерти, и Сократ ответил: «Не знаю, существуют ли ад и рай. Не знаю, существуют ли они, но я не хочу выбирать. Я молюсь лишь об одном: хочу быть достаточно внимательным и осознанным, куда бы я ни попал. Хочу быть абсолютно осознанным в любом месте, будь то ад или рай, неважно». Потому что, если вы осознанны, ад исчезает. Ад – это ваша неосознанность. Если вы предельно внимательны, бдительны, пробуждены, то вы на небесах. Небеса – это ваша абсолютная осознанность.

На самом деле нет таких географических понятий, как ад и рай. И перестаньте думать, как дети, что, когда вы умрете, Бог отправит вас на небеса или в ад в зависимости от того, как вы себя вели, чем вы занимались в земной жизни. Нет. Ад внутри вас, и рай тоже внутри вас. Куда бы вы ни отправились, вы несете и ад, и рай в себе.

Даже Бог ничего не может поделать. Если вы вдруг с ним встретитесь, он покажется вам адом. Вы несете ад внутри себя и проецируете его на все окружающее. Вы будете страдать. Столкновение с богом будет похоже на смерть, это будет невыносимо. Вы можете даже потерять сознание. Что бы с вами ни случилось, вы несете это внутри себя. Семя осознанности – это семя целого существования.

Поэтому запомните: если вы страдаете, вы сами это выбрали – осознанно, неосознанно, прямо или косвенно, но вы выбрали это сами. Выбор исключительно ваш, ответственность лежит на вас. Никто другой не отвечает за ваши страдания.

Но в уме, в котором царит вечная путаница, все перевернуто с ног на голову. Страдая, вы считаете, что это происходит из-за других. Но вы страдаете из-за себя. Никто не может заставить вас страдать. Это невозможно. И даже если кто-то и захочет, чтобы вы страдали, вы сами вольны выбирать, станете вы страдать из-за этого человека или нет. Вы его выбрали и

через него выбрали определенный тип страдания. Ни один человек не заставит вас страдать – это ваш выбор. Но вы продолжаете считать, что если другой изменится или если он будет вести себя иначе, тогда ваши страдания закончатся.

Я слышал историю о том, как Мулла Насреддин заполнял протокол о том, что врезался на своей машине в припаркованный автомобиль. Он заполнял протокол, в котором было очень много вопросов. Когда он дошел до той части, где спрашивалось: «Что мог сделать водитель другой машины, чтобы избежать столкновения?» – Насреддин написал: «Он должен был припарковаться где-нибудь в другом месте. Его машина стояла не на месте, он не должен был ее там оставлять. Из-за него и произошла авария».

И так поступаем мы все. Всегда виноват кто-то другой: это он должен был сделать то-то и то-то, и тогда никто бы не пострадал. Нет, другой здесь вообще ни при чем. Отвечаете вы сами, и до тех пор, пока вы осознанно не научитесь брать на себя ответственность, ничего не изменится. Все может измениться и без каких-либо трудностей в тот самый момент, когда вы поймете, что сами отвечаете за себя и свою жизнь.

Если вы пострадали, значит, таким был ваш выбор. Именно в этом и заключается закон кармы, все просто: вы полностью отвечаете за все, что происходит в вашей жизни. Что бы ни происходило – счастье или несчастье, ад или рай – что бы ни происходило, в конечном счете, вы несете стопроцентную ответственность. Именно таков закон кармы: вы несете стопроцентную ответственность за все, что с вами происходит.

Но не пугайтесь и не волнуйтесь, потому что, если вся ответственность в ваших руках, значит, вы абсолютно свободны, потому что, если вы являетесь причиной собственных страданий, значит, вы можете все изменить. Если бы причиной был кто-то другой, то вы ничего не могли бы сделать. Разве можно было бы что-то изменить? До тех пор, пока весь мир не изменится, вы будете страдать. Но других не переделаешь, значит, страданию не будет конца.

Мы настолько пессимистичны, что даже такое прекрасное понятие, как кармические законы, мы понимаем таким образом, что они не освобождают нас, а, скорее наоборот, еще больше обременяют. В Индии законы кармы известны, по меньшей мере, пять тысяч лет, а то и больше, но чего мы достигли? Мы не взяли ответственность на себя, а переложили ее на кармические законы, мол, это карма у тебя такая, ничего не поделаешь, из-за прошлой жизни ты ничего не можешь.

Законы кармы должны были вас освободить. Они дают вам абсолютную свободу по отношению к самому себе. Никто другой не заставит вас страдать – в этом смысл. Если вы страдаете, значит, именно вы создали эту ситуацию. Вы хозяин своей судьбы, и если вы хотите ее изменить, то вполне можете это сделать, и тогда вся ваша жизнь станет другой. Но с вашим нынешним отношением...

Я слышал, как однажды разговаривали два друга. Один был настоящим оптимистом, а другой – пессимистом. Даже оптимист не слишком обольщался по поводу сложившейся ситуации. «Если экономический кризис продолжится, – говорил он, – и в политике так и будут случаться катастрофа за катастрофой и мир останется таким же аморальным, то рано или поздно нам придется просить милостыню».

Даже он – оптимист – не рассчитывал на многое. После того, как он сказал про милостыню, пессимист воскликнул: «У кого? У кого мы будем просить милостыню, если ничего не изменится?!»

У вас есть ум, и, по глупости своей, он вмешивается во все подряд. Вы постоянно переиначиваете качество любого учения или доктрины. Вы с легкостью наносите поражение буддам и кришнам потому, что все выворачиваете наизнанку, окрашиваете все в свои собственные тона.

Вы полностью ответственны за то, чем являетесь, и за тот мир, в котором вы живете. Это ваше собственное творение. Если понимание этого проникнет глубоко в ваше сознание,

вы сможете все изменить. У вас нет необходимости страдать. Перестаньте выбирать, будьте наблюдателем и окунитесь в блаженство. Блаженство – это не мертвое состояние, неприятности все равно будут случаться. Поэтому дело не в том, что с вами происходит, дело в том, какие вы. Абсолютный, самый главный смысл рождается внутри вас, а не в том, что творится вокруг.

Второй вопрос:

Ошо, вчера ты говорил о скуке. Разве мы можем надеяться на просветление большинства людей, если для того, чтобы сохранить общество, многим приходится выполнять скучную, монотонную, неинтересную работу?

И вновь: нет ничего скучного, нет ничего монотонного и неинтересного – но есть вы, и вы наделяете этим качеством все, чем занимаетесь. Ни одно дело не может быть скучным само по себе, ни одно действие не бывает занудным – это вы делаете его скучным или нескучным. И одно и то же дело в данный момент может нагонять на вас тоску, а в другой момент принести невероятное блаженство. И не потому, что дело как-то изменилось; изменилось ваше настроение, изменилось качество, которым вы наделили это дело. Поэтому запомните: вам скучно не из-за того, что много раз приходится делать одно и то же. Скорее наоборот, вам скучно, и именно от этого все ваши действия кажутся одинаковыми.

Дети, к примеру, хотят повторять одно и то же. Они снова и снова играют в одни и те же игры. Вам уже надоело. Что они делают? Одна и та же игра, какой раз подряд? Они просят вас прочитать одну и ту же историю. Они радуются снова и снова. «Расскажи мне про это еще раз», – говорят они.

В чем же дело? Это трудно понять. Со стороны это выглядит глупо. Но это не так. Дети настолько полны жизни, что для них нет ничего монотонного. Вы же мертвы, и все в вашей жизни одинаковое. Весь день дети повторяют одно и то же, и, если вы их остановите, они тут же начнут кричать и капризничать. Они станут сопротивляться, упрашивая вас: «Не порти нашу игру». А вы никак не можете понять, чем они занимаются целый день.

У них другое качество сознания. Для них не бывает ничего одинакового. Они получают такое большое удовольствие от процесса, что само удовольствие меняет качество, и затем они наслаждаются этим вновь и наслаждаются еще больше, потому что теперь они знают как. В третий раз они получают еще больше удовольствия, потому что они знают все. Они продолжают радоваться, и их радость лишь растет. Вы же радуетесь все меньше и меньше.

В чем же дело? Это действие такое неинтересное, или что-то не так с вашим настроением, с вашим восприятием?

Взгляните на это с другой точки зрения. Двое влюбленных делают одно и то же каждый день. Они целуются, обнимаются – одни и те же действия. И они готовы это делать бесконечно. Если бы у них было время, они бы повторяли это до конца существования. Наблюдать за влюбленными скучно. Что они делают? Каждый день одно и то же? И если бы у них была возможность, они обнимались бы, целовались бы, любили бы друг друга целый день напролет. Что они делают?

Влюбленные снова становятся детьми. Вот почему любовь так невинна, она возвращает вас в детство. Вы наслаждаетесь игрой. Вы снова дети. А всю эту ерунду про зрелость они просто не хотят слышать. Они играют телами друг друга, и ни одно действие для них не похоже одно на другое. Каждый поцелуй абсолютно нов, уникален. Этого с ними еще никогда не было и не будет. Каждое мгновение любви уникально в существовании, неповторимо, вот почему они продолжают наслаждаться.

Экономический закон уменьшающихся доходов к этому случаю неприменим. В любви нет уменьшающихся доходов, доходы скорее увеличиваются. Вот почему экономисты не понимают любви. Все, кто хорошо считают, не могут понять любви, потому что она абсурдна, она противоречит всем законам математики, ее постоянно становится больше.

Когда я был студентом, наш учитель экономики рассказывал нам про закон уменьшающихся доходов. Я спросил его: «А что вы скажете о любви?» Он смутился. И когда я сказал, что в любви все наоборот, что в любви действует закон увеличивающихся доходов, он сказал: «Выйдите вон из класса. Вы ничего не понимаете в экономике». «Этот закон универсален», – заявил он. А я сказал: «Не называйте этот закон универсальным, иначе что делать с любовью?»

Нам кажется, что влюбленные повторяют одни и те же действия. Для них эти действия вовсе не повторяющиеся. А вот к проститутке экономический закон вполне применим, потому что для нее любовь – это не любовь, а товар, что-то, что можно продать или купить. Поэтому, если вы будете все время целовать проститутку, она заскучает, для нее это будет механическим повторением, и однажды она скажет: «Это кошмар. Мне надоело, что меня целуют целыми днями. Это невыносимо». Для нее это будет повторяющимся, монотонным действием.

Вот что я хочу вам показать – разницу. Для влюбленного нет ничего повторяющегося, для проститутки все – сплошная рутина. Поэтому, на самом деле, действие само по себе не может быть рутинной. Это ваше качество, которым вы наделяете происходящее. Что бы вы ни делали, если вы делаете это с любовью, оно никогда вам не надоест. Если ваши действия, ваши поступки наполнены любовью, вам никогда не станет скучно. Но внутри вас нет любви.

Каждый день я говорю. Я могу делать это до бесконечности. Я люблю говорить. Для меня это вовсе не рутина. От бесконечности к бесконечности я беседую с вами. Общение, общение с вашим сердцем, я это очень люблю. Для меня это не рутина, иначе мне стало бы скучно.

Я слышал, что однажды в воскресенье малыш отправился с папой и мамой в церковь, и в следующее воскресенье, и в следующее. В третье воскресенье малыш спросил отца:

– Богу, наверное, скучно, потому что в церкви каждый день он видит одни и те же лица. Мы приходим сюда уже третий раз – и все те же лица! Бог уже, наверное, устал, видя, как они приходят сюда каждое воскресенье.

Но Богу не скучно. Все существование – это непрерывное повторение. Нам это кажется повторением, но есть такое существо, абсолютно целостное существо, существо, подобное Богу, которому не скучно. Если бы ему было скучно, не нужно было бы ничего повторять. Он мог бы остановить все это, мог бы сказать: «Хватит!» Он мог бы сказать: «Довольно!» Но ему не скучно. Почему?

Он любит – что бы ни происходило, он относится к этому с любовью. Он творец, а не рабочий, не просто наемная сила. Он творец.

Пикассо не бывает скучно, он творец. Если ваши действия станут творением, вам не будет скучно. А ваши действия станут творением, если вы будете любить то, что делаете. Но основная трудность заключается в том, что вы не можете вкладывать любовь в свои действия, потому что вы ненавидите себя. В этом-то вся и проблема. В любых ваших действиях сквозит ненависть, потому что вы, прежде всего, ненавидите себя.

Вы еще не научились принимать себя, не научились благодарить существование за ваше бытие. В сердце нет никакого «спасибо», адресованного богу. На самом деле вы на него обижаетесь: «Зачем ты меня создал?» В глубине души вы постоянно спрашиваете себя: «Зачем меня выкинули в это существование? Какова цель?» Представьте, если вы вдруг встретитесь с богом, каким будет ваш первый вопрос? Вы спросите: «Зачем ты меня создал? Чтобы страдать? Чтобы мучиться? Бесцельно бродить от жизни к жизни? Зачем ты меня создал? Я жду ответа!»

Если не принимать себя, то разве можно принимать свои действия? Полюбите себя, примите себя такими, какие вы есть. Ведь действия – это все вторично, они исходят из вашего существа. Если я люблю себя, значит, буду любить и все свои действия. А если я себя не люблю, то лучше все это прекратить. Зачем тянуть?

Но вы себя не любите. Соответственно, если нет любви к источнику, то ее не будет и ко всему, что из этого источника получается. Поэтому, чем бы вы ни занимались – вы можете быть инженером, врачом, химиком или ученым, – чем бы вы ни занимались, вы это ненавидите. Из-

за ненависти ваше занятие превращается в рутину, в нечто скучное, повторяющееся из раза в раз. Вы ненавидите это и все время ищете оправдания, почему вы все еще этим занимаетесь. Вы говорите: «Я делаю это ради жены, ради детей». И ваш отец тоже делал это ради вас, а его отец делал это ради него, и ваши дети будут это делать ради своих детей. Никому из вас это не доставляет радости, ни один из вас не наслаждается жизнью.

Все это обман. Вы попросту трусите. Вы не можете отказаться от рутины, потому что она дает вам стабильность, защищенность, доход, счет в банке. Из-за своей трусости вы не можете остановиться и начать делать то, что вам действительно по душе. Вы продолжаете перекладывать все на детей, на жену, и они поступают точно так же.

Спросите ребенка. Он ходит в школу, ему скучно. Он вам скажет: «Я хожу в школу ради отца. От этого он счастлив. Если я не буду ходить в школу, он расстроится». А ваша жена? Она живет только ради вас и детей. Никто не живет ради себя. Никто не любит себя настолько, чтобы жить ради себя. И тогда все идет не так. Источник отравлен, и все его плоды тоже отравлены.

И не думайте, что, если вы смените работу, вы тут же ее полюбите. Нет, вы привнесете свое качество и в новое дело. Поначалу она будет казаться потрясающей, новой, но рано или поздно вы успокоитесь, и все вернется на круги своя. Изменитесь сами, полюбите себя и любите все, что делаете, какими бы незначительными ни были ваши поступки.

Мне вспоминается одна история. Случилось так, что, когда Авраам Линкольн стал президентом, в первый же день, сразу после его представления в сенате, кто-то, кто очень завидовал его власти, его положению, его успеху, встал и сказал: «Линкольн, не забывай, что твой отец был сапожником». Это было совершенно некстати и довольно абсурдно, но тот человек добавил: «Твой отец был сапожником и шил обувь для моей семьи. Помни об этом».

Это было сказано лишь для того, чтобы оскорбить Линкольна, и весь сенат смеялся, потому что каждый ему завидовал. В глубине души каждый считал: «Это кресло принадлежит мне, а этот парень захватил власть незаконно». Конечно, каждый раз, когда кто-то добивается успеха, он добивается его нечестным путем, и только вы достигаете успеха честно. Так мы смиряемся с успехом других: здесь что-то нечисто, он достиг этого обманным путем. Это помогает нам пережить чужую удачу и утешить себя. Поэтому весь сенат смеялся.

Но ответ Авраама Линкольна был прекрасным. Он сказал: «Хорошо, что вы напомнили мне о моем отце. Я знаю, что он был сапожником. Но я в жизни не видел такого сапожника. Он был уникальным, он был творцом, потому что он любил свое дело. И я не думаю, что мой успех может сравниться с его, потому что я не так уж и счастлив, что стал президентом. Он же обожал свою работу, он наслаждался. Он был благословенным человеком. Я никогда не смогу настолько полюбить свое президентство, насколько он, простой сапожник, любил свое дело. Но я знаю, почему вы упомянули об этом именно сейчас, – добавил Авраам Линкольн. – Да, мой отец шил обувь для вашей семьи, но ведь никто никогда не жаловался, значит, с обувью все было в порядке. Однако вы вспомнили об этом в неподходящий момент. Скорей всего, вам жмут туфли. Я его сын и могу вам помочь».

Если вы любите себя, любите свою работу, вы живете в совершенно иной атмосфере. Вокруг вас нет ничего монотонного. Рутинa возникает только в скучающем сознании. Не говорите, что вам скучно потому, что постоянно приходится делать одно и то же. Ваши действия похожи одно на другое именно потому, что вам скучно, и, что бы вы ни делали, все покажется вам невероятной тоской.

Но взгляните на жизнь – жизнь получает удовольствие от повторения одного и того же. Времена года сменяют друг друга, и так по кругу. Солнце движется по кругу, оно встает каждый день, каждое утро. Наступает лето, затем приходит зима, наступает сезон дождей, и все повторяется снова и снова. По большому счету, все в существовании повторяется. Кажется, что творение похоже на детскую игру. Деревьям не скучно, небу не скучно. Небо никогда не

скажет: «Ох, опять эти облака!» В течение многих и многих тысячелетий небо видит облака – каждый год в сезон дождей тучи затягивают небо. Взгляните на жизнь. В ней все повторяется.

Слово не очень хорошее, слово «повторение» не самое подходящее. Лучше было бы сказать, жизнь играет в одну и ту же игру. И эта игра приносит ей такое удовольствие, что она готова играть в нее снова и снова. И это идет по возрастающей и достигает апогея. Почему человеку становится скучно, когда он повторяет одно и то же? Не потому, что повторение скучно само по себе, но потому, что вам самим настолько скучно, что все вокруг кажется вам невероятной тоской.

Как-то Зигмунд Фрейд задавал клиенту вопросы, самые простые, основные вопросы, которые он задавал обычно перед началом сеанса психоанализа. И вот он спросил:

– Посмотрите на этот книжный шкаф и, не задумываясь, скажите, что он вам напоминает?

Клиент мельком взглянул на книги и сказал:

– Он напоминает мне женщину, красивую женщину.

Для Фрейда это был хороший ответ, потому что он укладывался в его теорию о том, что все в этом мире – сплошной секс, поэтому он сказал:

– Прекрасно.

Затем он вытащил из кармана носовой платок и сказал:

– Взгляните на это. Не думая, скажите, что он вам напоминает? Что первое приходит на ум?

Мужчина рассмеялся и сказал:

– Красивая женщина.

Фрейд был вне себя от радости. Ведь такова была его теория, что все люди только и думают о сексе. Мужчины думают о женщинах, а женщины – о мужчинах, больше ни о чем они думать могут. Тогда он сказал:

– Посмотрите на дверь.

У двери никого не было, никого не было даже на улице. Фрейд сказал:

– Видите, никого нет. Что вы чувствуете, когда видите, что никого нет? О чем вы тут же вспоминаете?

– О красивой женщине, – мгновенно отозвался мужчина.

Теперь даже Фрейд немного забеспокоился. Может, пациент его обманывает, и он сказал:

– Кажется, это уже слишком. Вам везде мерещится женщина.

– Дело не в этом, – признался мужчина. – Дело не в книжном шкафу и не в носовом платке или двери, за которой никого нет. На самом деле, я никогда не думаю ни о чем другом, кроме как о женщинах. Я не думаю ни о чем другом вообще, поэтому неважно, на что вы указываете. Я думаю только о женщинах. И дело не в том, что что-то мне может о них напомнить, просто я всегда думаю только о женщинах.

Поэтому, в действительности, дело не в том, что вам становится скучно, когда вы чем-то занимаетесь, дело не в том, что вам постоянно приходится повторять одно и то же, дело не в рутине или неинтересной работе. По большому счету, дело лишь в том, что вы испытываете скуку, вне зависимости от того, делаете ли вы что-либо или нет. Если вы будете просто сидеть в кресле и расслабляться, вам все равно станет скучно. Даже ничего не делая, вы все равно будете скучать. Вы скажете: «Мне нечего делать, мне скучно. Нечем заняться – скучно». Всю неделю вам скучно потому, что вы выполняете монотонную работу, а в выходные вам скучно потому, что нечем заняться. Вам по жизни скучно потому, что на работе все одно и то же, на фабрике, в офисе, в магазине. А потом пенсия, и вам снова скучно потому, что нечего делать.

Вопрос не в чем-то внешнем. Что-то внешнее не заставляет вас скучать, вы скучаете сами и наделяете этим качеством все, к чему прикасаетесь. Вы наверняка слышали о царе Мидасе

– все, к чему он прикасался, превращалось в золото. Вы похожи на царя Мидаса – все, к чему вы прикасаетесь, становится скучным. У вас прикосновение алхимика: вы все превращаете в скуку; говорю вам – все.

Не думайте о том, чтобы сменить работу или заняться чем-то другим. Подумайте о том, чтобы изменить сознание. Начните относиться к себе с любовью. Первое, о чем вам нужно помнить, – больше любить себя. Моралисты отравили весь мир. Они говорят: «Нельзя себя любить. Это эгоизм». Они говорят: «Любите других и не любите себя. Любить себя грешно».

А я утверждаю, что это полнейшая чушь, и не просто чушь, а опасная чушь. До тех пор, пока вы не начнете себя любить, вы не сможете полюбить никого другого. Это невозможно, потому что человек, который не любит себя, не может полюбить другого. Только если вы себя любите, только тогда вы сможете излучать любовь и поделиться ею с кем-то еще.

Человек, который никогда себя не любил, будет себя ненавидеть. А ненавидя себя, разве можно полюбить кого-то еще? Можно лишь ненавидеть. Можно лишь притворяться. И если вы себя не любите, то разве другие смогут вас полюбить? Все вокруг себя осуждают. Мораль дает нам только одно: технику самобичевания – как осуждать себя, как сделать себя плохим, преступником, виновным, грешником.

Христиане говорят, что грех не связан с тем, что вы делаете, они утверждают, что вы греховны от рождения. Так что не важно, грешите вы или нет, вы все равно грешник. Человек рождается во грехе. Адам, первый человек, согрешил, а вы его потомки. Грех совершен, ничего нельзя сделать. Вы не можете отменить сделанного, вы рождаетесь во грехе, во грехе Адама.

Если вы рождаетесь во грехе, разве вы можете себя любить? Если вы виновны по сути, то разве вас можно любить? Но если вы не можете любить себя, то не можете любить и другого. Любовь должна, прежде всего, возникнуть в доме, а вы и есть этот дом, и только оттуда она сможет распространиться и озарить другого. Когда вы полны любви, ваша любовь распространяется на все, что вы делаете. Рисуете ли вы, шьете обувь или занимаетесь чем-то еще, хотя бы просто подметаете улицы – не важно. Если внутри живет любовь, если ваша любовь к себе глубока, то она распространяется и на все ваши действия. Вы излучаете ее, даже когда ничего не делаете. Она течет и наполняет все ваше бытие. Тогда для вас нет ничего скучного.

Люди приходят ко мне. Иногда с большим сочувствием некоторые друзья меня спрашивают: «Весь день ты сидишь в комнате и даже не смотришь в окно. Тебе не скучно?» Я сам с собой. Почему мне должно быть скучно? Они говорят: «Сидя в одиночестве, разве ты не скучаешь?»

Если бы я ненавидел себя, мне было бы скучно, потому что нельзя жить с человеком, которого ненавидишь. Вам же скучно с собой. Вы не можете быть одни. Даже если вы остаетесь в одиночестве ненадолго, вы начинаете волноваться, вам становится не по себе, некомфортно. Вы хотите с кем-нибудь встретиться, потому что вы не можете быть с самим собой. Компания такая скучная – ваша собственная компания. Вам невыносимо видеть свое лицо, вы не можете прикоснуться к своей руке с любовью, нет – это невозможно.

Люди спрашивают меня и делают это потому, что сами так чувствуют, потому что им становится скучно в одиночестве, вот они меня и спрашивают: «Ты хоть когда-нибудь куда-нибудь выходишь?» Но мне это не нужно. Время от времени меня спрашивают: «К тебе приходят люди с одними и теми же проблемами. Ты еще не устал от этого?»

У всех одни и те же проблемы. Вы настолько неоригинальны, вы даже не способны изобрести оригинальную проблему. У всех все одно и то же. Некоторые проблемы связаны с любовью, с сексом, с вашим мышлением, с растерянностью или с чем-то еще – одни проблемы психологические, другие патологические, есть и иные проблемы. Но людей можно с легкостью разделить на семь категорий. И вопросы одинаковые, семь основных вопросов, которые задают мне люди. Вот друзья и спрашивают меня: «Тебе не надоело?»

Мне никогда не скучно, потому что каждый человек для меня уникален; благодаря его уникальности проблемы, которые он пытается разрешить, никогда не будут для меня повторением одного и того же, потому что контекст всегда разный, люди все разные. Один рассказывает мне о проблеме с любимой, и другой рассказывает мне о проблеме с любимой. Обе трудности кажутся одинаковыми, но это не так, потому что люди разные, и из-за этого меняется и качество проблемы.

Поэтому, если классифицировать, можно выделить семь категорий, но я никогда никого не классифицирую. Каждый человек настолько уникален, что его нельзя ставить в один ряд больше ни с кем. Людей нельзя делить по категориям. Но тогда вы должны обладать чрезвычайно пытливым сознанием, стремящимся добраться до самых корней, стремящимся увидеть человеческую уникальность. Иначе на поверхности все одинаковы.

Но все одинаковы только на первый взгляд, только со стороны у людей одни и те же проблемы. Однако если заглянуть вглубь, если проявить чуткость и желание дойти вместе с человеком до самых его основ, то чем глубже вы будете погружаться, тем больше обнаружите в нем оригинальности, индивидуальности, уникальности. Если вы сможете увидеть самый его центр, то человек, сидящий перед вами, окажется неповторимым. Такого, как он, никогда не было и никогда больше не будет. Он уникален. И тогда вы наполнитесь его тайной, тайной уникальной личности.

Ничто не покажется вам рутиной, если вы научитесь проникать вглубь, если вы научитесь любить и быть осознанными. В противном случае все будет для вас одним и тем же, повторяющимся из раза в раз.

Вы испытываете скуку, потому что ваше сознание проецирует скуку. Измените сознание, и скуки не будет. Но вы только и делаете, что меняете объекты, и ничего не меняется.

Глава 65. Жизнь – это таинство, а не проблема

92. Помести полотно ума в невыразимую чистоту высшего, низшего и в сердце.

93. Воспринимай любую часть своей нынешней формы как беспредельно просторную.

Жизнь – это не проблема, это таинство. Для науки жизнь – это проблема, а для религии – тайна. Проблему можно решить, а тайну – нельзя. Ее можно прожить, открыть, но не решить. Религия не предлагает ни решений, ни ответов. Наука предлагает ответы. У религии таковых нет.

В этом их основное отличие, и, прежде чем пытаться понять, что же такое религия, необходимо очень четко понять разницу между отношением к жизни сознания религиозного и сознания научного.

Когда я говорю, что наука рассматривает жизнь как проблему, как нечто, что нужно решить, то и отношение мое становится интеллектуальным. Тогда задействуется ум, но не вы. Вы остаетесь в стороне. Ум манипулирует, ум схватывает, ум проникает и анализирует. Ум спорит, сомневается, экспериментирует, но вы как целое остаетесь в стороне. Отсюда вытекает очень загадочное явление: ученый может быть весьма проницательным и эрудированным в отношении того, что он исследует, но в обычной жизни он может быть совершенно обычным человеком, как и любой другой – ничего особенного, просто обычный человек. В своей области науки он может быть гением, но в жизни – совершенно ничем не примечательным человеком.

Наука задействует исключительно интеллект, но не целостность. Интеллект жесток, агрессивен. Именно поэтому лишь немногие женщины становятся учеными, поскольку женщинам не свойственно проявлять агрессию. Интеллект – это выражение мужского начала, агрессии и жестокости. Вот почему мужчины чаще обращаются к науке, а женщины – к религии. Интеллект стремится расчленивать, разделить, подвергнуть анализу, но каждый раз, когда вы рассекаете нечто живое на части, жизнь исчезает. В ваших руках остаются лишь мертвые части.

Вот почему наука никогда не затрагивает жизнь. Действительно, все, к чему она прикасается, умирает. Когда наука утверждает, что души или бога нет, в этом есть определенный смысл, и не потому, что души на самом деле нет или бога нет, а просто потому, что это говорит о том, что сам научный подход таков, что с его помощью нельзя прикоснуться к жизни. Каждый раз, когда наука пытается прикоснуться к жизни, жизнь умирает. Сам метод, сам способ, сам подход разделения, анализа, рассечения на части выносит жизнь за скобки.

Прежде всего, интеллект жесток и агрессивен, поэтому единственным результатом интеллектуального поиска может быть лишь смерть, а не жизнь. Он частичен, у него нет целостности, а части всегда мертвы. Жизнь – это органическое единство. Ее можно познать через синтез, а не через анализ. Чем глубже синтез, тем выше формы развивающейся жизни. Бог – это предельный синтез, абсолютное единство, целостность существования. Бог – это не загадка, а предельный синтез всего сущего. А материя – это предельный анализ того, что есть.

Поэтому наука доходит до атомной материи, а религия – до космического сознания. Наука движется вниз, к последнему, к наименьшему знаменателю, а религия движется вверх к высшему, к наибольшему знаменателю. Они движутся в противоположных направлениях. Наука превращает все в проблему, поскольку, если вы хотите понять что-то с научной точки зрения, вы, первым делом, должны определить наличие проблемы. Религия же берет за основу тайну. Это не проблема, жизнь – не проблема. Акцент делается на том, что ее нельзя разрешить. Проблема – это нечто разрешимое, это то, что можно понять, нечто познаваемое. Возможно, сейчас у вас еще нет ответа, но его вполне можно найти. Большая часть проблемы пока

еще не прояснена, но это неведение рано или поздно пройдет, и проблема превратится в нечто известное.

Поэтому в религии нельзя задавать вопросы типа: «Что такое жизнь?» Это абсурд. В религии нельзя задавать вопрос: «Что есть Бог?» Это чушь. Религия в самой своей основе нужна не для того, чтобы решать проблемы. В религии можно спрашивать, как наполниться жизненными силами, как идти вместе с потоком жизни, как жить в изобилии. Можно спрашивать о том, как стать богом, но нельзя спросить, что такое бог.

Мы можем переживать таинство, можем стать с ним единым целым, можем раствориться в нем, можем попасть в совершенно иное измерение, с совершенно другим качеством, но мы не можем ничего решить, потому что ничего нельзя решить. И все, что кажется решаемым, все, что кажется познаваемым, – это всего лишь фрагменты, части. Если рассматривать целое, то в нем нет ничего познаваемого. Мы можем лишь отодвигать от себя таинство. Все наши вопросы преходящи, а ответы кажутся ответами только для ленивых умов. Если вы обладаете пытливым умом, вы вновь и вновь будете сталкиваться с тайной, которую отодвинули от себя еще на шаг назад. За каждым ответом стоит новый вопрос. Ответ – это всего лишь фасад, занавес, скрывающий тайну.

Если вам удастся почувствовать разницу, тогда с самых первых шагов религия примет иную форму, иную окраску, иной взгляд. Перспектива станет совершенно иной. Эти техники, которые мы с вами обсуждаем, нужны не для того, чтобы что-то решать, они не воспринимают жизнь как проблему. Жизнь уже происходит. Жизнь – это тайна и таковой останется. Что бы мы ни делали, мы не сможем ее раскрыть, потому что таинство – это самая основа жизни. И ее таинственность не случайна, не зависит от обстоятельств, это то, что нельзя отделить от жизни, это и есть сама жизнь. Поэтому, с моей точки зрения, чем глубже вы погружаетесь в тайну, в таинство жизни, тем религиознее вы становитесь.

По-настоящему религиозный человек никогда не скажет, что верит в Бога; он не станет утверждать, что Бог существует. Все это очень поверхностно. Это похоже на ответы на определенные вопросы. Религиозный человек не стает изрекать подобные глупости – что Бог существует. Это настолько глубокое явление, это такая мистика, что сказать подобное может только полнейший профан. Поэтому, когда кто-то спрашивал Будду, существует бог или нет, Будда погружался в молчание. Вы спрашиваете о том, на что нет ответа. И не потому, что Бога нет, просто ответ превратит это явление в нечто такое, на что можно дать ответ. Жизнь станет проблемой, которую можно разрешить. И тайна исчезнет. Поэтому Будда сказал: «Не задавайте мне метафизических вопросов».

Вопросы могут быть только физическими. Физика дает ответы. Метафизических вопросов нет и быть не может, потому что метафизика есть нечто таинственное.

Эти техники помогут вам погрузиться в таинство, но не в знания.

Или вы можете взглянуть на это с другой точки зрения: данные техники помогут вам освободиться от накопленных знаний. Техники не помогут вам стать более эрудированными, более знающими, поскольку знания вам мешают. Дверь в таинство останется закрытой. Чем больше вы знаете, тем меньше у вас шансов проникнуть глубоко в естество жизни. Вам нужно вновь открыть в себе способность удивляться, потому что в детском удивлении есть ощущение, что вы чего-то не знаете, что это что-то для вас является тайной. И если вы погружаетесь в тайну все глубже и глубже, то и сама тайна становится глубже. И наступает момент, когда вы можете сказать, что вообще ничего не знаете. И это момент истины.

Вы становитесь медитативными. Когда вы ощущаете свое глубокое невежество, когда вы приходите к осознанию, что ничего не знаете, вы достигаете необходимой точки равновесия, из которой открывается дверь в тайну. Когда вы что-то знаете, дверь остается закрытой. Когда же вы пребываете в неведении, когда вы полностью осознаете отсутствие каких-либо знаний, то дверь тут же открывается. Само ощущение, что «я чего-то не знаю», является ключом.

Поэтому воспринимайте эти техники не как знания, а как помощь в достижении невинности. Неведение есть невинность, знания всегда обладают оттенком коварства, хитрости. Если вы используете знания, чтобы вновь стать невежественными, значит, вы используете их правильно. В этом единственная польза всех писаний, всех знаний, любых Вед. Они нужны, чтобы вы вновь стали детьми.

Итак, первая техника:

Помести полотно ума в невыразимую чистоту высшего, низшего и в сердце.

Три момента. Во-первых, когда знания важны, центром становится голова; когда важна детская невинность, центром является сердце. Дети живут сердцем, мы живем головой. Дети чувствуют – мы думаем. Даже когда мы говорим, что чувствуем, мы, на самом деле, думаем, что чувствуем. Мышление стало для нас первостепенным, чувство – второстепенным. Мышление – это то, чем пользуется наука, чувство – то, чем пользуется религия.

Вам нужно вновь научиться чувствовать, вновь стать чувствующим организмом. Эти два измерения чрезвычайно разные. Когда вы думаете, вы остаетесь отделенными, когда вы чувствуете, вы таете.

Подумайте о цветке, о розе. Когда вы думаете, вы отделены от цветка, между вами сохраняется промежуток, дистанция, расстояние. Мышлению необходима дистанция. Чтобы мысли текли, им нужно пространство. Почувствуете цветок, и промежуток исчезнет, не будет никакого расстояния, потому что для чувств расстояние является преградой. Чем ближе вы подходите, тем лучше чувствуете. Наступает момент, когда даже близость кажется некоей дистанцией, и тогда начинается слияние. Тогда вы уже не ощущаете границ: где вы, а где цветок, где заканчиваетесь вы, и где начинается цветок. Границы начинают перетекать друг в друга: цветок каким-то образом проникает в вас, а вы – в цветок. Чувствование стирает границы, мышление их возводит. Вот почему мышление всегда настаивает на четких определениях, потому что, не определив нечто, его нельзя ограничить.

Мышление говорит: сначала дайте определение. Чувствование говорит: не нужно никаких определений. Когда вы определяете, вы перестаете чувствовать.

Ребенок чувствует, мы думаем. Ребенок очень близко подходит к существованию, он тает, он позволяет существованию влиться в него. Мы же изолированы, мы в заточении собственной головы. Мы похожи на острова.

Эта сутра вернет вас в центр сердца. Вы начнете чувствовать. Если вы начнете чувствовать, это станет для вас великим экспериментом. Что бы вы ни делали, выделяйте немного времени и энергии на то, чтобы чувствовать. Вы сидите, слушаете меня, но это часть мышления. Вы также можете меня чувствовать, и это уже не будет частью мышления. Если вы сможете ощутить мое присутствие, тогда определения исчезнут. Тогда, если вы действительно меня почувствуете, вы не сможете разобрать, кто говорит, а кто слушает. Это может случиться прямо в этот момент. Тогда говорящий станет слушателем, а слушатель – говорящим. Тогда мы на самом деле перестанем быть двумя отдельными людьми, мы станем полюсами одного и того же явления: на одном полюсе – говорящий, а на другом – слушающий. Но это всего лишь полюса, отдельные друг от друга. Они не реальны. Реально то, что происходит между полюсами, – жизнь, поток. Каждый раз, когда вы чувствуете другого, ваше эго перестает иметь значение. Объект и субъект теряют свои определения. Существует поток, волна: на одном полюсе – говорящий, на другом – слушающий, а жизнь – это сама волна.

Голова дает вам ясность, и из-за этой ясности, из-за того, что голова все четко определяет, очерчивает границы, составляет карты, ваше существо испытывает огромное замешательство. Рассудок все расставляет по местам: нет ничего туманного, никакой мистики. Все смутное и неясное отвергается. Реальным считается только то, что ясно. Рассудок дает вам ясность, и

из-за этой ясности возникает недопонимание. Ясность не является реальностью. Реальностью является все нечеткое, все смутное и туманное. Идеи и концепции ясны, реальность же таинственна. Концепции рациональны, реальность иррациональна.

Слова ясны, логика ясна, жизнь не ясна. Сердце дает вам возможность раствориться в этой неясности. Оно соприкасается с реальностью в гораздо большей степени, но оно не дает ясности. Из-за того, что мы выбрали ясность в качестве цели, мы упустили реальность. Чтобы снова вернуться в реальность, вам нужно затуманить свой взор. Вы должны сами стать туманными, вы должны быть готовы войти во что-то, что невозможно выразить с помощью идей и концепции, во что-то нелогичное, во что-то шаткое и живое.

Ясность мертва. Она неподвижна. Жизнь – это поток, в ней все меняется каждое мгновение. Какая же тут может быть ясность? Если вы слишком настаиваете на ясности, вы теряете контакт с реальностью. Именно это и происходит.

Данная сутра говорит о том, что главное – вернуться в сердце. Но как это сделать?

Помести плотно ума в невыразимую чистоту высшего, низшего и в сердце.

Слова «плотно ума» – неудачный перевод оригинального санскритского слова читта. Но в английском нет другого эквивалента. Поэтому пусть будут эти слова, они означают не ум, а именно материал ума. «Ум» означает процесс, мышление, мысли, а «плотно ума» означает тот фон, на котором эти мысли протекают, – подобно небу, в котором плывут облака. Облака – это ваши мысли, а небо – это фон, по которому облака плывут. Такое вот небо, сознание и назвали «плотном ума». Ваше сознание может существовать без мыслей, тогда это читта, тогда это чистое сознание. Когда возникают мысли, сознание загрязняется.

Сознание без мыслей становится очень тонким, самым тонким явлением в существовании. Невозможно представить себе что-либо более тонкое. Сознание – самое тонкое явление. Итак, когда в сознании нет мыслей, оно становится чистым. Чистое сознание может двигаться по направлению к сердцу, нечистое не может. Под нечистым сознанием я не имею в виду какие-то аморальные мысли; под нечистым сознанием я имею в виду мысли вообще. Мысль как таковая – уже загрязнение.

Даже если вы думаете о божестве, в этом нет чистоты, потому что по небу плывут облака. Облака ослепительно белые, но все же из-за них небо утрачивает изначальную чистоту. Безоблачного неба больше нет. Облака могут быть черными, сексуальными мыслями, или облака могут быть белыми, прекрасными облаками молитвы – все они проплывают по небосводу сознания. И в том, и в другом случае небо утрачивает чистоту. Оно затягивается облаками. Если сознание обложено облаками, вы не можете двигаться в сердце.

Это нужно очень четко понимать, потому что, размышляя, вы остаетесь в голове. Мысли – это корни, и, пока корни не вырваны, вы не можете попасть в сердце.

Ребенок живет сердцем только до тех пор, пока его мысли не начинают кристаллизоваться, пока мысли не начинают посещать сознание. Они пускают корни и закрепляются в почве образования, культуры, цивилизации, и постепенно сознание перемещается из сердца в голову. Сознание способно пребывать в голове только при наличии мыслей. Это главное. Когда мыслей нет, сознание тут же возвращается к изначальной невинности сердца.

Поэтому такой большой акцент делается на медитации, на состоянии без мыслей, на чистой осознанности без мыслей, на осознанности без выбора, или на правильной внимательности, о которой говорил Будда и которая как раз и является внимательностью без мыслей, чистой осознанностью. Что происходит в этом состоянии? Нечто чрезвычайно великое, потому что, когда корни обрезаны, мгновенно сознание возвращается в сердце, туда, где оно было изначальное. И вы становитесь похожими на детей.

Христос сказал: «Только те, кто станут, как дети, войдут в Царствие Небесное». Он говорил о тех людях, чье сознание вернулось обратно в сердце. Они стали невинными, как дети.

Но первое и основное, что нужно сделать, – поместить полотно ума в невыразимую чистоту...

Мысль можно выразить. Нет ни одной мысли, которую нельзя было бы выразить, не может быть такой мысли. Невыразимая мысль не придет вам в голову. Если вы думаете о чем-то, значит, можете об этом сказать. Не существует ни единой мысли, которую можно было бы назвать невыразимой. В тот момент, когда вы начинаете думать, мысли становятся выразимыми – вы уже выразили их для себя.

Сознание, чистое сознание невыразимо. Именно поэтому мистики постоянно говорят о том, что они не могут выразить то, что знают. Логика всегда поднимает вопрос о том, что, если вы знаете, тогда почему не можете об этом сказать? И их доводы не лишены смысла и значения. Если вы на самом деле говорите, что знаете, так почему бы вам не выразить свои знания?

Для логика знание должно быть выразимым. То, что познано одним человеком, может быть познано и другими, без проблем. Если вы что-то узнали, то какие проблемы? Вы можете рассказать об этом всем остальным. Но знание мистика не выражается в мыслях. Он познал что-то не как мысль, он познал это как чувство. Поэтому, на самом деле, неправильно говорить: «Я знаю бога». Лучше сказать: «Я чувствую». Нехорошо говорить: «Я познал бога». Лучше сказать: «Я его почувствовал, ощутил». Это более точное описание, потому что «знание», полученное сердцем, похоже на чувство и не похоже на обычное знание.

Помести полотно ума в невыразимую чистоту... Полотно ума, сознание, читта – нечто невыразимое. Если отдельная мысль приходит в голову, ее можно выразить. Поэтому поместить полотно ума в невыразимую чистоту... означает дойти до момента, в котором вы станете осознанными. Но это не имеет отношения к осознанию мыслей, это то состояние, когда вы пробуждены, внимательны, но в голове нет мыслей. Это очень тонкий момент и очень труднодостижимый. Его легко упустить.

Мы знакомы с двумя состояниями ума. Одно – когда мысли есть. Если в голове крутятся мысли, нельзя одновременно пребывать в сердце. Затем мы знаем и другое состояние ума – когда мыслей нет. Когда мыслей нет, вы засыпаете. И тогда вы тоже не можете двигаться в сердце. Каждую ночь на несколько мгновений, на несколько часов вы перестаете думать. Мыслительный процесс прекращается, но вы не попадаете в сердце, потому что пребываете в бессознательном состоянии. Поэтому нужен очень тонкий баланс. Мысли должны прекратиться, словно вы пребываете в глубоком сне без сновидений, и при этом вы должны быть в состоянии пробуждения, в таком состоянии, в котором вы находитесь, когда вы бодрствуете. Эти два состояния должны встретиться. Ум должен быть свободным от мыслей, как в глубоком сне, но вы не должны спать, вы должны быть абсолютно пробуждены, осознанны.

Встреча осознанности и отсутствия мыслей и есть медитация. Вот почему Патанджали утверждает, что самадхи похоже на сущупти. Высший экстаз, самадхи, похож на глубокий сон с одной только разницей – вы не спите. Но качество то же самое – без мыслей, без сна, ничем не потревоженное сознание, водная гладь которого безмятежна, сознание абсолютно спокойно и безмолвно, но пробуждено. Когда вы осознанны, когда нет мыслей, внезапно вы ощущаете некие перемены в сознании. Центр меняется. Вас отбрасывает назад. Вы попадаете в сердце. А когда вы смотрите на мир глазами сердца, то все в мире перестает быть мирским и становится божественным. Когда вы воспринимаете существование глазами мысли, вы не видите бога, перед вами одна лишь материя.

Материя, материальное существование, мир и бог – не два явления, но два взгляда, две перспективы. Это одно и то же явление, на которое вы смотрите из двух разных центров своего существа.

Помести плотно ума в невыразимую чистоту высшего, низшего и в сердце. Будьте полностью в этом, погружайтесь в это, сливайтесь с этим. Будьте самым сознанием: в высшем, в низшем, в сердце. Окружите сердце целиком своим сознанием. Не думайте ни о чем конкретном, просто осознавайте, без слов. Не пытайтесь выразить это в словах, не думая ни о чем вообще, просто будьте.

Помести плотно ума в высшее, в низшее и в сердце, и все станет возможным. Все двери вашего восприятия очистятся, и все двери, ведущие в таинство, откроются. Неожиданно больше не будет проблем, и неожиданно больше не будет страданий – так, словно тьма полностью рассеялась. Как только вы познаете это, вы сможете вновь переместиться в голову, но с тех пор все будет иначе. Вы сможете использовать голову как инструмент. Вы сможете ее использовать, но перестанете с ней отождествляться, и, даже используя ее и смотря на мир через нее, вы будете знать, что все, что вы видите, вы видите благодаря интеллекту. Вы познаете высшую позицию, высшую точку обзора и в любой момент, если захотите, сможете к ней вернуться.

Как только вы получите опыт, как только вы узнаете, каким образом можно вновь опустить сознание в сердце, каким образом ваш возраст, ваше прошлое, ваши воспоминания и знания исчезают и вы вновь становитесь новорожденным, как только вы раскроете секрет, увидите путь, вы сможете путешествовать по нему много раз, столько, сколько захотите, и сможете таким образом восстанавливаться. Если вам необходимо переместиться в голову, вы также можете использовать эту технику, вы можете пребывать в обычном мире, работать, но не вовлекаться в то, что происходит, потому что в глубине души вы знаете, что все, что познали с помощью интеллекта, все это лишь отдельные части. Это не целостная истина. А частичная истина опаснее, чем ложь, потому что выглядит как истина, из-за чего легко обмануться.

Еще несколько моментов. Когда вы перемещаетесь в сердце, вы воспринимаете существование как целостное бытие. Сердце не является отдельным, ваше сердце – это не часть вас, сердце – это не фрагмент вас, ваше сердце означает вас в вашей целостности. Ум – это фрагмент. Рука – тоже фрагмент. Нога – фрагмент. Живот – фрагмент. Все тело, взятое по частям, фрагментарно. Сердце не является фрагментом. Вот почему мне можно отрезать руку, и я все равно буду жить. Даже мозг можно удалить, и я все равно выживу, но если откажет сердце, я умру.

На самом деле все мое тело можно удалить, но я буду жить, пока бьется сердце. Сердце означает вашу целостность. Поэтому, когда сердце отказывает, вы умираете. Все остальное – лишь части, которыми вы можете распоряжаться по своему усмотрению. Пока бьется сердце, вы невредимы. Центр сердца – это самое ядро вашего существования. Я могу дотронуться до вас рукой. Это прикосновение даст мне определенное знание о вас, о вашей коже, о том, гладкая она или нет. Рука даст мне определенное знание, но это знание будет частичным, потому что рука не является моей целостностью. Я могу на вас посмотреть. Мои глаза дадут мне определенное знание уже с другой точки зрения, но это знание все равно не будет целостным. Я могу подумать о вас, и снова все то же самое. Но я не могу почувствовать вас частично. Если я вообще почувствую, то почувствую вас в вашей целостности. Вот почему до тех пор, пока вы не познаете человека через любовь, вы не познаете его целостности.

Только любовь способна раскрыть перед вами целостную индивидуальность, все существо, во всей его полноте, потому что любовь означает познание сердцем, чувствование сердцем. Поэтому для меня чувствование и познание не являются двумя фрагментами вашего существа. Чувствование – это ваше целостное существо, а познание – это всего лишь его часть.

Для религии любовь является высшим знанием. Именно поэтому в религии чаще возникают поэтические образы, а не научные термины. Упанишады, Веды, высказывания Христа, Будды или Кришны – все это поэзия.

И не случайно древние религиозные тексты написаны стихами. Это важно. Это говорит о том, что миры поэта и мистика схожи. Мистик тоже говорит на языке сердца.

Поэт становится мистиком лишь в мгновения полета души. Точно так же, когда вы прыгаете, на какое-то время вы освобождаетесь от силы земного притяжения, но затем возвращаетесь на землю. Поэт – это человек, который на несколько секунд заглянул в мир мистики. У него было несколько коротких проблесков. А мистик – это тот, кто освободился от земного притяжения навсегда, кто живет в мире любви, кто живет сердцем. Этот мир стал его настоящим домом. Для поэта – это всего лишь короткое мгновение: иногда он падает из головы в сердце. Но это лишь временно, затем он вновь возвращается в голову. Поэтому, если вам в руки попала прекрасная поэма, не пытайтесь познакомиться с поэтом, ее написавшим. Вы не встретите того человека. Вы будете разочарованы, потому что перед вами предстанет обычный человек. На него просто снизошло озарение. На мгновение ему открылась реальность, и он опустился в сердце. Но он не знает пути. Он не хозяин. Это случилось само по себе, он не может вернуться в сердце по собственному желанию.

После смерти Колридж оставил сорок тысяч неоконченных поэм. За всю жизнь он написал всего семь поэм. Он стал великим поэтом, одним из величайших в мире, но его много раз спрашивали: «Почему вы постоянно откладываете недописанные стихи, и когда вы их закончите?» – «Я ничего не могу поделать, – отвечал Колридж. – Иногда мне приходит всего несколько строк, а потом все останавливается. И как мне их закончить? Буду ждать. Придется ждать. Если строки снова польются, если на меня снизойдет озарение и вновь передо мной откроется целый мир, реальность, тогда я их и закончу. Но сам я ничего не могу поделать». Он, видимо, был очень искренним поэтом. Трудно отыскать таких искренних поэтов, потому что ум постоянно стремится что-то добавить. Если вам пришли три строчки, то ум снабдит вас четвертой, и четвертая убьет предыдущие три, потому что она будет написана из очень низкого состояния сознания, когда вы уже вновь опуститесь на землю.

Когда вы прыгаете и когда на несколько мгновений освобождаетесь от земного притяжения, вы попадаете в другое измерение бытия.

Поэт ходит по земле, но иногда взлетает. И во время этих полетов с ним случаются проблески. Мистик живет сердцем. Он не ходит по земле, его пристанищем является сердце. Он не пишет стихов, но все, что он делает, превращается в поэзию, все, что он говорит, становится поэзией. На самом деле, мистик не может говорить в прозе, потому что его проза тоже поэтична. Она исходит из его сердца, она наполнена его любовью.

Помести полотно ума в невыразимую чистоту высшего, низшего и в сердце.

Сердце – это ваше целостное существо. И когда вы сами целостны, вы можете познать целое. Запомните это. Только подобное может познать подобное. Когда вы фрагментарны, вы не способны познать целое. Что внутри, то и снаружи. Когда вы внутренне целостны, снаружи перед вами раскрывается целостная реальность. Вы обретаете способность познавать эту целостную реальность, вы обретаете право на ее познание. Когда вы внутренне разделены на части, внешняя реальность тоже частична. Поэтому, какие вы изнутри, такова и ваша внешняя реальность.

В самой глубине сердца весь мир совершенно иной, гештальт совершенно иной. Я смотрю на вас. Если я стану смотреть на вас, пребывая в голове и опираясь на интеллект, используя лишь частичное знание, то увижу перед собой нескольких друзей, отдельных индивидуумов; увижу несколько сидящих здесь эго – отдельных. Но если я посмотрю на вас сердцем, то не увижу здесь отдельных людей. Я увижу лишь океаническое сознание, а отдельные люди – это всего лишь волны. Если я стану смотреть на вас сердцем, тогда вы и ваши соседи перестанут быть отдельными людьми, я увижу реальность, существующую между вами и вашими соседями. А вы лишь разные полюса – реальность творится между вами. Тогда в этом зале мы увидим океан сознания, в котором вы существуете в виде волн. Но волны не отделены друг от

друга, они связаны между собой. И каждое мгновение вы сливаетесь с кем-то еще, осознаете вы это или нет.

Воздух, который всего секунду назад был внутри вас, уже вышел. Теперь он переходит к вашему соседу. Всего лишь мгновение назад он был вашей жизнью, без него вы бы умерли, а теперь он переходит к вашему соседу. И теперь это уже его жизнь. Ваше тело постоянно излучает вибрации, вы подобны радиатору, ваша жизненная энергия постоянно переходит к тем, кто вас окружает, а их жизненная энергия переходит к вам.

Если я посмотрю на вас сердцем, если я посмотрю на вас и мои глаза будут полны любви, если посмотрю на вас всем своим существом, то увижу перед собой лишь лучащиеся точки и жизнь, постоянно перетекающую от вас к другим и от других к вам...

И не только в этой комнате. Вся Вселенная – это постоянный поток жизненной энергии. Жизнь находится в постоянном движении. Не существует отдельных элементов, все это – космическое целое. Но посредством интеллекта вы никогда не откроете для себя космос, вы сможете увидеть лишь его части, чрезвычайно малые части. Это не то явление, которое можно понять на уровне интеллекта. Если вы попытаетесь понять космос умом, у вас ничего не получится. Для этого требуется совершенно иной взгляд, из совершенно иной точки существования.

Если вы внутренне целостны, то сможете открыть для себя и целостность внешнюю. Некоторые называют подобное открытие божественной реализацией, другие называют это мокшей, третьи – освобождением, нирваной, прекращением. Разные слова, совершенно разные слова, но суть одна.

Есть нечто общее и основное для всех этих выражений – индивидуум исчезает. Можно назвать это божественной реализацией, в которой нет отдельного индивидуума. Можно назвать это освобождением, когда человек перестает быть отдельным «Я». Можно назвать это прекращением, как называл это Будда, и тогда человек становится словно светом в лампе или пламенем, которое исчезает в никуда, растворяется, рассеивается, его нельзя отыскать, нельзя определить его местонахождение, оно уходит в небытие, так и индивидуальность исчезает, рассеивается. Но об этом стоит задуматься. Почему все религии утверждают, что индивидуальное «Я», эго исчезает, когда вы начинаете осознавать истину? Если все религии делают акцент именно на этом, значит, ваше «Я» должно быть иллюзорным, иначе как оно может исчезнуть? Вашего «Я», на самом деле, не должно быть, только тогда оно может исчезнуть. Парадоксально, но это так: исчезнуть может только то, чего нет. То же, что остается в бытии всегда, оно исчезнуть не может.

Просто из-за головы в существовании появилось ложное явление – индивидуум. Если вы опуститесь в сердце, эта ложная сущность исчезнет. Это творение вашей головы. Из сердца вы видите космос, нет ничего отдельного, индивидуального, есть лишь целое, нет никаких частей. И запомните: когда вас нет, вы не можете сотворить ад; когда вас нет, вы не можете страдать; когда вас нет, некому беспокоиться, некому страдать. Любые тревоги, любые страдания существуют лишь потому, что есть вы – тень от тени. Ваше «Я» нереально, эго нереально, и из-за этого нереального «Я» возникает множество нереальных теней. Они следуют за вами по пятам, вы постоянно боретесь с ними, но вы не сможете победить, потому что основа так и остается скрытой внутри вас.

Свами Раматирта как-то рассказывал, что однажды он гостил в доме бедного деревенского жителя. Маленький сын хозяина играл перед входом в хижину. Выходило солнце, и неожиданно мальчик увидел свою тень. Он попытался ее поймать, но чем больше он двигался, тем дальше вперед убегала от него тень. Ребенок расплакался. У него ничего не вышло. Он и так пытался ее поймать, и этак, но так и не смог. Невозможно поймать тень, не потому, что это так трудно, а потому, что ребенок двигался в надежде ее поймать. Когда он двигался, тень

все время оказывалась впереди. Нельзя поймать тень, потому что она нематериальна. Поймать можно только нечто материальное.

Раматирта сидел и смотрел на мальчика. Он смеялся, а ребенок плакал. Мать не знала, что делать. Как утешить дитя? Тогда она обратилась к Раматирте: «Свамиджи, помогите мне, пожалуйста». Раматирта подошел к ребенку, взял его руку и положил ему на голову – так тень была поймана. Положив руку на голову, ребенок поймал тень. Мальчик рассмеялся. Он увидел, что его рука поймала тень.

Нельзя поймать тень, но можно поймать себя. И как только вы поймаете себя, тень тоже окажется в ловушке.

Страдания – это всего лишь тень эго. Борясь со страданиями, с беспокойством, с муками, пытаясь от них избавиться, вы становитесь похожими на того ребенка. Вы не можете победить. И дело не в силе. Все ваши усилия абсурдны... Вы должны поймать себя, эго, и, как только вы его поймаете, страдания исчезнут. Они были всего лишь тенью.

Некоторые люди начинают бороться с собой. Их учили: «Рассей свое „Я“, освободись от эго, и ты испытаешь блаженство». Вот они и начинают бороться с собой, с эго. Но если вы боретесь, значит, вы верите в то, что «Я» существует. Ваша борьба будет подпитывать его, будет давать ему энергию, она будет питать ваше эго. Эта техника говорит: «Не думай об эго. Просто переместись из головы в сердце, и эго исчезнет». Эго – это проекция головы. Перестаньте сопротивляться. Можно бороться в течение многих жизней, но если вы останетесь в голове, то никогда не победите.

Просто измените точку зрения, просто переместитесь из головы в другое место, на более глубокий уровень вашего существа, и все изменится, потому что оттуда вы будете смотреть на существование с совершенно иной точки обзора. В сердце нет эго. Именно поэтому мы боимся сердца. Мы никогда не позволяем ему делать то, что оно хочет, мы постоянно ему мешаем, мы постоянно используем ум. С помощью ума мы пытаемся контролировать сердце, потому что боимся: если опустимся в сердце, то потеряем себя. И эта потеря себя похожа на смерть. Отсюда и неспособность любить, отсюда и страх влюбиться. Потому что вы потеряете себя, вы потеряете контроль. Нечто большее завладеет вами. Вы потеряете твердую почву под ногами, вы не будете знать, куда идете. Поэтому голова постоянно твердит: «Не глупи, полагайся на здравый смысл. Не сходи с ума».

Когда человек влюблен, все окружающие думают, что он сошел с ума. Он и сам так думает. «Я какой-то сам не свой!» – удивляется он. Почему так происходит? Потому что он потерял контроль. Случилось нечто, что он не в состоянии контролировать, он не может этим управлять, манипулировать. Скорее, оно манипулирует им. Им овладела высшая сила. Он принадлежит ей...

Но если вы не готовы отдаться, то не достигнете бога. Если вы не готовы отдать власть, вы не проникнете в таинство, не сможете испытать блаженство, на вас не снизойдет благословение. Тот, кто готов к тому, чтобы им завладели любовь, молитва, космос, готов умереть как эго. Только он сможет познать настоящую жизнь, сможет получить то, что жизнь готова ему дать. Все возможное тут же станет реальным, но для этого вам придется поставить на карту самого себя.

Эта техника прекрасна. В ней ничего не говорится об эго. В ней вообще ничего о нем не говорится. Это просто техника, и, если вы будете ей следовать, ваше эго исчезнет.

Вторая сутра:

Воспринимай любую часть своей нынешней формы как беспредельно просторную.

Все то же самое, только через другую дверь. Суть та же: разрушить ограничения. Ум вас ограничивает. Если вы не думаете, то движетесь в бесконечность. Через другую дверь

вы можете поэкспериментировать с безграничностью, и ваш ум перестанет работать. Ум не в состоянии существовать одновременно с безграничностью, с чем-то неопределенным, бесконечным – он исчезает.

Техника такова:

Воспринимай любую часть своей нынешней формы как беспредельно просторную.

Любую часть. Вы можете просто закрыть глаза и представить, что ваша голова стала безграничной. У нее нет границ. Она простирается и простирается, и этому нет предела. Ваша голова стала целым космосом без границ. Если вы сможете это представить, неожиданно вы перестанете мыслить. Если вы сможете представить, что ваша голова бесконечна, мышление прекратится. Мыслить можно только в очень узком сознании. Чем оно уже, тем лучше думается. Чем шире ваше сознание, тем меньше в нем мыслей, а когда оно становится беспредельным простором, мышление прекращается вообще.

Будда сидит под деревом бодхи. Можете себе представить, о чем он думает? Он не думает вообще. Его голова стала целым космосом. Он стал просторным, бесконечно просторным. Эта техника хороша для тех, кто умеет представлять. Она не для всех. Для тех, кто умеет представлять и для кого воображение стало настолько реальным, что они не могут отличить воображаемое от действительного, эта техника будет полезна. Иначе от нее будет мало толку. Но не пугайтесь, ведь по меньшей мере тридцать процентов людей способны развить в себе такое воображение. Эти люди обладают великой силой.

Если вы не слишком интеллектуальны, вам будет легко представить что-либо. Если вы образованны, скорее всего, вы разучились творить, ваш ум превратился в склад, в банк. Сама система образования – это банковская система. Учителя постоянно пичкают вас знаниями, складывая в вашем сознании всякий хлам. Все, что им кажется подходящим, они сбрасывают в вас. Они используют ваш ум в качестве хранилища, и вы теряете способность воображать что-либо. И тогда, что бы вы ни делали, вы будете лишь повторять то, чему вас научили.

Поэтому тот, кто необразован, может с легкостью использовать эту технику. И те, кто окончил университет и кого он не разрушил, тоже могут ее выполнять. Те, кто еще по-настоящему жив, даже после такого высшего образования, могут ее практиковать. Женщинам выполнять эту технику легче, чем мужчинам. Все, кто обладает развитым воображением, все мечтатели и фантазеры могут спокойно ее практиковать.

Но как узнать, подходит ли вам эта техника? Прежде чем начать практиковаться, можете провести небольшой эксперимент. Просто сомкните пальцы в замок и закройте глаза. В любое время суток в течение пяти минут посидите в кресле, расслабьтесь. Сомкните пальцы и представьте, что ваши руки сцеплены настолько, что даже если вы и попытаетесь их развести, то не сможете этого сделать. Это может показаться абсурдным, поскольку ничто не мешает их расцепить, тем не менее, продолжайте представлять.

В течение пяти минут представляйте, что не сможете развести ладони, затем три раза мысленно скажите: «Теперь я попытаюсь разомкнуть пальцы, но я знаю, что это невозможно. Они сцеплены, и расцепить их невозможно».

Затем попытайтесь развести руки. Тридцать процентов из вас не смогут это сделать. Пальцы будут сцеплены, и чем больше вы будете пытаться их развести, тем меньше шансов у вас останется. Вы начнете потеть: не могу развести собственные ладони! Тогда этот метод для вас. Тогда вы можете практиковать эту технику.

Если же вы с легкостью разомкнули пальцы, и ничего не произошло, значит, эта техника вам не подходит. Вы не сможете ее выполнить. Но, если пальцы не расцепляются, не пугайтесь и не пытайтесь их расцепить, потому что чем больше усилий вы будете прилагать, тем сложнее

вам будет. Просто снова закройте глаза и представьте, что можете развести руки, и у вас это тут же получится.

Вы расцепите пальцы так же, как вы их сцепили, просто с помощью воображения. И если вам удалось сомкнуть их только с помощью воображения и вы не смогли их расцепить, тогда эта техника сотворит для вас чудеса. И многие из этих ста двенадцати методов связаны с воображением. Перед тем как их практиковать, полезно проводить этот эксперимент. Просто запомните, поэкспериментируйте и проверьте, подходит вам эта техника или нет.

Воспринимай любую часть своей нынешней формы как беспредельно просторную.

Любую область... Вы можете работать со всем телом сразу. Просто закройте глаза и представьте, что ваше тело расширяется, расширяется и расширяется и границы исчезают. Тело становится бесконечным. Что произойдет? Сейчас вы даже не можете себе представить, что произойдет. Если вы сможете поверить, что стали космосом, – в этом вся суть – бесконечностью, то вы не найдете там ничего, что было бы связано с вашим эго. Вы утратите имя, личность – все это исчезнет. Ваша бедность или богатство, здоровье или болезни, ваши страдания – всего этого не станет, потому что они являются лишь частью вашего ограниченного тела. Но теперь можете смеяться. Даже в бесконечности у вас останутся чувства, ощущение бесконечности. И вы сможете нести в себе эту бесконечность.

Попробуйте. И будет хорошо, если вы начнете с головы, потому что все болезни именно от нее. Лягте на землю или расположитесь в кресле, закройте глаза и расслабьтесь. Просто загляните внутрь головы. Почувствуйте, как кости головы начинают раздвигаться, расширяться. Если вам покажется этот процесс неустойчивым, тогда делайте это медленно. Сначала представьте, что ваша голова занимает всю комнату. Вы на самом деле почувствуете, что касаетесь стены. Ощущение возникнет на коже. Если вы смогли сомкнуть руки, то и это у вас тоже получится. Вы почувствуете прохладу стен. Почувствуете их давление.

Продолжайте двигаться. Голова выходит за пределы комнаты, теперь у вас в голове уже целый дом, затем весь город. Продолжайте распространяться. Постепенно, через три месяца, вы сможете дойти до той точки, когда даже солнце будет вставать у вас в голове, оно начнет двигаться у вас в голове. Ваша голова станет бесконечной. Это даст вам невероятное ощущение такой свободы, какой вы никогда не знали прежде. И все страдания, принадлежащие узкому сознанию, исчезнут. В этом состоянии мудрецы из Упанишад могли сказать: «Ахам брахмасми – я божественный, я абсолютный». В таком экстазе произносилось: «Ана'л хаг».

Мансур кричал в экстазе: «Ана'л хаг. Ана'л хаг – Я есть бог». Мусульмане не могли его понять. Действительно, ни один сектант не сможет этого понять. Они думали, что он сошел с ума. Но он не был сумасшедшим, он был самым здоровым человеком на свете. Они думали, что он стал эгоистом. Он сказал: «Я – бог». И они убили его. И в то время, как они его убивали, с отрубленными руками, он смеялся и повторял: «Ана'л Хаг, Ахам Брахмасми – Я – бог». Кто-то спросил:

– Мансур, почему ты смеешься? Тебя же убивают.

– Вы не можете меня убить, – ответил Мансур. – Я есть целое. Можно убить лишь часть. Разве можно убить целое? Что бы вы ни делали, у вас ничего не выйдет. Если бы вы действительно хотели меня убить, вам нужно было прийти ко мне, по меньшей мере, лет десять назад. Тогда я еще был. Тогда вы могли бы меня убить, но сейчас меня нельзя убить, потому что меня нет. Я сам убил свое эго, которое вы могли бы убить.

Мансур придерживался определенной суфийской практики, похожей на нашу технику, когда человек расширяется до тех пор, пока не становится бесконечным и не исчезает. Тогда есть только целое, а отдельного человека больше нет. В последние несколько десятилетий, в последние лет двадцать-тридцать на Западе психоделические препараты получили большое

распространение. Они привлекают именно тем, что дают ощущение расширения, под их действием наша узость, наша ограниченность исчезает. Но это химические изменения, ничего духовного при этом не происходит. Это всего лишь насилие над системой: вы насильно взламываете свою систему.

Вы можете ощущать, что больше ничем не связаны, что освободились и стали бесконечными. Но это все благодаря химическому воздействию. Вскоре вы вновь вернетесь в ограниченное тело, и оно покажется вам еще более ограниченным, чем раньше. Вы вновь попадете в ту же тюрьму, только теперь вам будет труднее переносить заключение, потому что на мгновение вы увидели нечто совершенно иное. И из-за того, что это мгновение, этот проблеск случился с вами под воздействием химических веществ, вы не можете этим управлять, вы стали рабом, зависимым. Отныне вы будете нуждаться в этом все больше и больше.

Эта техника – духовная психоделика. Если вы станете ее практиковать, внутри вас произойдут духовные перемены, которые уже не будут зависеть от химии и которыми вы сможете управлять.

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.