

# ОСНО

НЕМЫСЛИМЫЙ

# ЭКСТАЗ

БЫТЬ БОЛЬШЕ,  
ЧЕМ ВЫ ЕСТЬ



БЕСЬ

Ошо-классика

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

**Немыслимый экстаз.  
Быть больше, чем вы есть**

ИГ "Весь"

УДК 159.9  
ББК 86.39

**Раджниш (Ошо) Б.**

Немыслимый экстаз. Быть больше, чем вы есть / Б. Раджниш  
(Ошо) — ИГ "Весь", — (Ошо-классика)

ISBN 978-5-9573-2478-2

«Немыслимый экстаз» – это послание тем, кто готов рискнуть и отказаться от традиций, знаний, философий, желаний, страхов, сомнений, ограничений, разделений на «хорошо» и «плохо», на ум и тело, на любовь и нелюбовь, на себя и бога. Это книга для тех, кто задается важными вопросами: как любить, чтобы любовь стала цветением? как медитировать, чтобы медитация стала ростом? как научиться слышать голос своего сердца? и как жить, чтобы не жалеть о прожитом дне? Начать неммыслимый экстаз – значит непосредственно и непредвзято исследовать и проживать мир от момента к моменту, открывая сердце существованию, обнаруживая бога в самом себе. Это совершенно другая жизнь. «Попробуйте – и вам не захочется жить прошлой жизнью», – говорит Ошо. Ранее книга выходила под названием «Великий вызов. Жизнь за пределами обыденности».

УДК 159.9

ББК 86.39

ISBN 978-5-9573-2478-2

© Раджниш (Ошо) Б.

© ИГ "Весь"

## Содержание

Глава 1. Полет одинокого к одинокому	6
Глава 2. Динамическая медитация	16
Глава 3. Йога: спонтанное событие	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Ошо**  
**Немыслимый экстаз.**  
**Быть больше, чем вы есть**

Оформление обложки М. А. Кима

Ранее книга выходила под названием «Великий вызов. Жизнь за пределами обыденности».

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

Все права защищены.

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

## Глава 1. Полет одинокого к одинокому

### Пожалуйста, объясни, что ты имеешь в виду под йогой, йогом и медитацией

Первое, что необходимо помнить о медитации, – это то, что ее невозможно делать. Во всем мире у людей существует представление, что медитация – это то, что нужно делать. Но это не делание, не действие, это то, что случается. Не *вы* идете в нее, а она приходит к вам и проникает в вас. Она разрушает вас нынешних и воссоздает вас в новом качестве. Это настолько жизненное и настолько бесконечное явление, что оно не может быть частью ваших действий.

Тогда что же нужно делать? Вы можете только создать ситуацию, в которой медитация случится. Все, что вы можете делать, это быть уязвимым и открытым существованию.

Обычно мы похожи на тюрьмы: мы заперты внутри себя, ни окон, ни дверей наружу нет. В некотором смысле мы мертвы. Можно сказать, что мы стали «жизнепроницаемыми» – жизнь не может в нас проникнуть. Мы создали барьеры и препятствия для жизни, потому что жизнь может быть опасной, неконтролируемой – она за пределами нашей власти. Мы научились вести закрытое существование, чтобы чувствовать себя уверенно и безопасно, чтобы чувствовать себя спокойно. Это закрытое существование удобно, но в то же время оно лишает нас жизни. Чем больше мы закрываемся, тем меньше в нас жизни. Чем больше мы открываемся, тем жизни в нас больше.

Медитация – это открытость во всех направлениях, открытость всему. Но быть открытым ко всему опасно, потому что это, безусловно, делает нас незащищенными. Мы беспокоимся, потому что может случиться все что угодно. Ум, который стремится к безопасности, стремится к покою, стремится к определенности, не может быть медитативным умом. Только ум, который открыт всему, что предлагает жизнь, принимая абсолютно все, что происходит, даже смерть, может создать такую ситуацию, в которой случится медитация.

Так что единственное, что можно сделать, – это быть восприимчивым к медитации, быть тотально восприимчивым – не к частному событию, а ко всему, что происходит.

Медитация – это не какое-то определенное измерение, это существование вне измерений, существование, открытое абсолютно всем измерениям без каких-либо условий, без каких-либо желаний, без каких-либо ожиданий. Если есть хоть какие-то ожидания, ваша открытость не будет полной. Если есть хоть какие-то условия, какие-то желания – если есть хоть какие-то «если» – открытость не может быть тотальной. Ни одна ваша частичка не должна оставаться закрытой. Если вы не открыты полностью, вы не сможете принять никакое действительно живое, полное энергии, бесконечное событие. Оно не сможет стать вашим гостем, вы не будете хозяином.

Медитация – это только лишь создание принимающей ситуации, в которой что-то может случиться, и все, что вы можете делать, – это просто ждать.

Ум, который ждет... Ждет неизвестного, потому что невозможно знать заранее, что должно произойти; вы не можете ничего себе даже представить. Вы могли что-то слышать о том, что случается, но это не *ваше* знание; то, что может произойти, остается для вас неизвестным. Ум, который ждет неизвестного, – медитативный ум.

Когда ждешь неизвестного, знание становится барьером, потому что чем больше знание, тем надежней его тюрьма. Вы не должны быть в «знающем» настроении, вы должны быть полностью невежественны; только тогда неизвестное может к вам прийти. В тот момент, когда ваше неведение осознает себя, в тот момент, когда вы знаете, что не знаете, вы начинаете ждать неизвестного.

Существует два типа невежественных людей. Люди первого типа не осознают своего неведения, они автоматически думают, что обладают знанием. Это невежественное знание. Люди второго типа – те, кто сознают свое неведение. Это осознанное неведение. В тот момент, когда вы осознаете свое неведение, вы достигаете точки, в которой начинается истинное знание.

Пандит, человек, думающий, что он обладает знанием, никогда не будет религиозным человеком. Человек, который думает, что что-то знает, обречен быть нерелигиозным, потому что это, наполненное знаниями, – самая трудноуловимая вещь. Но в тот момент, когда вы осознаете свое неведение, это растворяется, потому что исчезает пространство, в котором это могло бы существовать. Самый большой удар по эго – это осознать свое неведение; самая большая поддержка для эго – заявлять о своем знании.

Это второе, что я хотел бы сказать о медитации. Ваш ум должен полностью осознавать свое неведение. А осознать свое неведение можно только тогда, когда вы поймете, что все накопленное, заимствованное знание – на самом деле незнание. Это не знание, это просто информация, а информация – еще не знание, как бы вам ни казалось по-другому.

Человек, который знает, не настаивает на своем знании; он колеблется. Но человек, который думает, что знает, непоколебим и настойчив. Он абсолютно уверен.

Вы должны осознать следующий факт: то, что вы не познали сами, не может стать вашим знанием. Вы не можете позаимствовать знание: в этом разница между богословским и религиозным умом. Богословие – одна из самых нерелигиозных вещей в мире, а богословы – самые нерелигиозные люди, потому что все, что было заявлено ими как знание, заимствовано.

Знание не может быть заявлено. Его природа такова, что в тот момент, когда кто-то обретает знание, его «я» исчезает. В тот момент, когда кто-то обретает знание, его эго больше нет. Знание приходит, когда эго нет, поэтому эго не может обладать знанием. Эго может только собирать информацию; оно может накопить множество фактов, оно может цитировать священные книги.

Идти в медитацию – значит выйти за пределы накопленных вами знаний. В тот момент, когда вы выходите за пределы знаний, начинается познание. И познающий – это нечто совсем иное: он никогда не скажет, что он знает, он всегда осознает свое невежество. И чем больше он его осознает, тем более восприимчивым ко всему новому он становится.

Как только вы что-то узнали, сразу же забудьте об этом. Иначе очень велика вероятность, что оно станет частью вашего знания, частью ваших накоплений. Если знание исходит из вашего прошлого опыта, оно тоже заимствовано, потому что вы уже другой человек. Не имеет значения, откуда заимствован опыт: из прошлого или от другого человека.

Вчерашний я далеко в прошлом; тот, кем был, уже мертв... его нигде не найти, кроме как в моей памяти. Вчерашний я такой же «другой» для меня, как и вы. На самом деле, он даже еще более «другой», потому что вы ближе ко мне во времени. Сейчас, если вы можете быть молчаливыми, каждый из вас ЕСТЬ я, неотъемлемая часть меня.

Если я буду рассказывать вам о том, что произошло со мной вчера, это не я буду говорить с вами: я буду мертвым человеком, мертвой записью. Я перестану жить в данный момент, не буду на него откликаться. Нечто, что уже мертво, будет утверждаться через меня. А полагаться на то, что мертво... невозможно.

Если я все еще живу в воспоминаниях о вчера, тогда я не способен жить сегодня. Но если вчерашнее я прожил вчера, то и сегодняшнее я должен проживать в этот самый момент, сейчас, и то, что я говорю, должно проходить через меня сегодняшнего. Если отклик приходит из мертвого прошлого, он заимствован. Даже если он исходит от меня, из моего собственного прошлого, это мертвый груз, это не *знание*.

Знание всегда спонтанно, тогда как все утверждения – из прошлого, из памяти. Когда вы черпаете что-то из памяти, вы не находитесь в текущем моменте. Не нужно ничего заимство-

вать, даже из своего собственного прошлого. Нужно жить от момента к моменту, и жить так, чтобы все, что происходит с вами, становилось частью вашего знания.

Когда я смотрю на вас, мой взгляд может быть знанием только в том случае, если между нами нет моей памяти. Если я смотрю на вас через воспоминания наших предыдущих встреч, тогда, на самом деле, я смотрю не на вас. Но если я могу посмотреть на вас, оставив в стороне любые воспоминания, отбросив груз прошлого, взгляд становится медитативным. Если я могу прикоснуться к другому рукой, не обремененной каким бы то ни было опытом, прикосновение становится медитативным. Все, что невинно, спонтанно, становится медитативным.

В-третьих, я хотел бы подчеркнуть, что медитативный ум живет от момента к моменту. Он ничего не накапливает, он лишь проживает каждый момент. Медитативный ум никогда не выходит за пределы здесь и сейчас, он всегда в настоящем, восприимчивый к каждому приходящему мгновению.

То, что мертво, – мертво; то, что прошло, – прошло. Прошлое ушло, а будущее еще не наступило. Лишь момент между прошлым и будущим – вот единственное, что существует.

Прошлое – это часть памяти, а будущее – часть стремлений. И то, и другое исходит от человека и не существует само по себе, а создано человеком. Если бы на земле не было человечества, не было бы ни прошлого, ни будущего. Было бы только настоящее – сейчас, только сейчас – без какого-либо течения времени, ненаступающее, неуходящее. Медитативный ум живет в этом «сейчас», для него это единственно возможная форма существования.

Дзэнский монах был приговорен к смерти. Его вызвал к себе король и спросил:

– У тебя есть только двадцать четыре часа, как ты собираешься их прожить?

Монах засмеялся и ответил:

– От момента к моменту – так же, как я жил всегда! Нет ничего большего, чем настоящий момент, так какая разница, есть ли у меня двадцать четыре часа или двадцать четыре года? Это не имеет значения. Я всегда жил от момента к моменту, так что одного момента для меня более чем достаточно. Двадцать четыре часа – это слишком много, одного момента вполне достаточно.

Королю это было непонятно. Тогда монах добавил:

– Позвольте вас спросить, сэр: можете ли *вы* проживать два момента одновременно?

Никогда ни у кого не получалось. Каждое мгновение вы можете проживать лишь один момент, нет другого способа жить. Два момента никогда не приходят к вам одновременно; в вашем распоряжении всегда только один момент. И этот момент настолько мимолетный, что если вы поглощены прошлым или очарованы будущим, вы не сможете его уловить. Он пройдет мимо вас, вы его упустите. Только ум, который пребывает здесь и сейчас, только восприимчивый ум может создать ситуацию, в которой случается медитация.

Четвертое, о чем нужно сказать, – это серьезность. Люди, которые думают и говорят о медитации, воспринимают ее серьезно. Они относятся к ней как к работе, а не как к игре. Но если вы воспринимаете медитацию серьезно, вы не сможете создать ситуацию, в которой она случится. Серьезность – это напряжение, а в напряженный ум не приходит медитация.

Вам нужно воспринимать медитацию как игру, детскую игру. Людям, которые медитируют, следует быть игривыми – играть с существованием, играть с жизнью – легко, без напряжения; не делая, а расслабляясь. Только в момент расслабления, только в момент игры что-то может случиться.

Серьезный человек не может быть религиозным. Но ваши религиозные люди так серьезны! Можно подумать, религией интересуются только больные люди с вытянутыми лицами. Но медитация не подразумевает никаких ожиданий, это нечто абсолютно бесцельное.

Результат медитации и есть сама медитация. Нет ничего, что должно быть достигнуто с ее помощью или посредством нее – она не может быть средством.

Но насколько я вижу, люди, которые начинают интересоваться медитацией, на самом деле ищут не медитацию. Они ищут что-то другое, а медитацию используют как средство поиска. Они могут быть заинтересованы в тишине или в достижении расслабленного состояния ума – они могут стремиться к чему угодно. Но они не заинтересованы в медитации как таковой, поэтому для нее они закрыты.

Медитация приходит только к тем, кто заинтересован в ней как в конечной цели. Приходит тишина – это нечто другое. Приходит покой – другое. Приходит божественное – все это другое. Это все следствия, производные; к ним нельзя стремиться, потому что само это стремление создает напряжение.

Приходит божественное, или, лучше сказать, все становится божественным, все становится блаженным. Это происходит не напрямую, без стремления к нему, это тень медитации. Это одна из тайн жизни: того, что красиво, что подлинно, что прекрасно, невозможно *добиться*. Вы не можете гоняться за медитацией, вы не можете достичь ее напрямую, потому что при таком подходе – через стремление к счастью, к божественному или к чему-либо еще – вы упустите ее; она не придет и не переполнит вас. Ее нельзя делать средством, она не может быть средством. И серьезность – препятствие для нее.

Медитация – это возвращение к игре. Детство ушло, но теперь вы можете вновь обрести его игривость. Играйте с цветными камушками, с цветами; играйте с чем угодно. Вы можете пригласить игривое настроение и просто расслабиться, даже играть необязательно. И расслабление создаст нужную ситуацию, создаст экстаз, и тогда для чего-то откроется дверь: храм превращается в сад, где каждый, словно ребенок, играет с существованием.

Ты спрашиваешь меня, что такое йога, и кто такой йог. Йог – это медитативный человек; человек, который живет медитативно, ест медитативно, купается медитативно, спит медитативно. Вся его жизнь, все, что он делает, медитативно. Он относится к существованию не как к бремени, а как к игре. Йог не беспокоится о прошлом, не беспокоится о будущем; он живет только в настоящем. Жизнь для йога – это непрерывный поток без какой-либо цели и без ее достижения, у игры ведь нет никакой цели.

Но мы, даже когда играем, создаем цель; мы разрушаем игривость и превращаем игру в работу. Работа не может существовать без цели, игра же умирает, если появляется цель. Но мы стали такими серьезными, что даже играя, мы создаем цель: что-то завоевать, чего-то достичь. Мы не умеем делать что-то просто ради радости это делать – искусство ради искусства. В тот момент, когда вы творите лишь ради искусства, вы медитативны. Если вы поете ради пения, оно становится медитативным. Когда вы любите ради любви, ваша любовь становится медитацией.

Когда средство и результат сливаются, случается медитация. Но если средство – это начало, результат – это цель, а между ними существует некий процесс, тогда это становится работой, к которой нужно относиться серьезно. Тогда возникают напряжения, конфликты и ощущение бремени, а ваша невинность разрушается.

Результат – это средство. Средство – это результат. То, что воспринимается в таком ключе, становится медитативным. Начало – это конец. Ваш первый шаг – это последний шаг. Ваше рождение – это ваша смерть. Встреча – это расставание. Все эти пары – два полюса одного целого, они – единство. Если вы воспринимаете их единство, ваш ум становится медитативным. Тогда нет никакого бремени: жизнь становится просто *лилой*, игрой.

Крест Иисуса – это серьезно, но Кришна жил игриво. Танец Кришны качественно отличается от того, что делал Иисус. Крест, который он нес, несомненно был ношей: его *нужно* было нести. То была совсем не игра, это было серьезное дело. Христиане утверждают, что Иисус никогда не смеялся. Как он мог смеяться, если ему нужно было нести крест? И он не просто нес его для себя, он должен был нести крест для всего человечества – для тех, кто ушел,

и для тех, кто еще должен был прийти. Но я не думаю, что это истинный образ Иисуса. Это христианский образ, я не могу представить себе Иисуса, который никогда не смеялся. Тот, кто не способен смеяться, не может быть религиозным.

Конечно, существуют разные виды смеха. Когда вы смеетесь над другими, ваш смех не имеет к религии никакого отношения, но когда вы начинаете смеяться над собой, вы становитесь религиозны. Человек, который умеет смеяться над собой, не может быть серьезным: он игрив, и его жизнь похожа на игру без какого-либо результата, без какой-либо цели. Ничего не нужно достигать, все, что только возможно, есть в настоящем.

Ум, нацеленный на достижение, не может отделить себя от будущего, достигающий ум вынужден быть ориентированным на будущее. И, кроме того, такой ум основан на прошлом, потому что будущее – это не что иное, как проекция прошлого. Мы проецируем воспоминания прошлого на представления о будущем. Наши мечты о будущем – всего лишь наш прошлый опыт, представленный более эстетично, более привлекательно.

Медитативный человек живет в настоящем, потому что нет другого способа *действительно* жить. Но если вы хотите отложить жизнь на потом, то можете жить в прошлом или в будущем.

Йога – это не метод медитации, а способ создания ситуации, в которой медитация случается. И человек, который начал жить в настоящем и не озабочен никакими жизненными целями, – это йог, отрешившийся, саньясин.

Обычно мы думаем, что саньясин – это человек, который оставил жизнь. Полная чепуха! Саньясин – единственный человек, который действительно живет. Саньяса – это не отречение, а посвящение в жизнь. Это отречение от мертвого прошлого и от нерожденного будущего. Это отречение от суицидальных тенденций и откладывания жизни. Это причащение к жизни. И йога – это не что иное, как посвящение в тайны жизни и метод создания ситуаций, в которых может случиться медитация.

Индия – не единственная страна, где возникла йога: где бы и когда бы вы ни находили по-настоящему живого человека, одновременно вы могли найти и созданную им йогу. У Будды была своя йога, у Махавиры и Иисуса – своя. Так что могут быть тысячи и тысячи различных йог.

У каждого человека, у каждой личности есть свой собственный путь, своя собственная дверь в реальность. Поэтому никто ни за кем не может следовать. Пока ты следуешь, ты не можешь стать йогом. Последователь никогда не будет йогом, потому что следование означает, что ты опять стремишься к безопасности: ты хочешь быть уверен, что достигнешь, поэтому повторяешь путь того, кто уже достиг. Но то, что кому-то помогло, не обязательно поможет и тебе. Вернее, точно не поможет, потому что каждый человек уникален, каждый должен создать собственный путь.

Нет готового пути, который нужно преодолеть, чтобы куда-то прийти; ваша собственная жизнь и есть путь. Вы создаете путь и идете по нему, и чем активнее вы его создаете, тем дальше продвигаетесь. Путь одного человека не может быть пройден кем-то другим, потому что путь йоги – внутренний. На этом пути нет внешних обозначений и указателей, нет вообще никаких видимых знаков. Будда прошел определенный путь, но то был внутренний путь, и существовал он только для одного Будды. Никто другой не может пройти путь Будды.

Никто не может занять место другого человека. Вы не можете умереть за меня. Вы можете умереть *ради* меня – это другое дело – но вы не можете заменить меня в моей смерти. Даже если вы умрете ради меня, это будет ваша, выбранная вами смерть; это не будет моей смертью.

Точно так же вы не можете за меня любить. Не может быть никакого заменителя, не может быть никакой помощи, не может быть никакой альтернативы. Моя любовь будет только моей любовью, и моя смерть будет только моей смертью. Так как же моя жизнь может быть

вашей жизнью? Моя жизнь – это моя жизнь; никто другой не может сделать ее своим способом жить. Она всецело моя, и настолько индивидуальна, что не может быть никем повторена.

Так что у каждого человека своя собственная йога. Каждый должен сам ее создать. Каждому придется вести поиск в полном одиночестве, в полной темноте. Но сам этот поиск будет светом, потому что осознание одиночества разрушает одиночество и создает храбрость.

Если ты точно знаешь, что одинок, то страх исчезает. Когда ты знаешь, что присутствие другого рядом с тобой невозможно, тогда нет страха. Страх приходит вместе со стремлением, с мечтой, с представлением о возможности, что кто-то может разделить с тобой твой путь. Но если ты полностью осознаешь тот факт, что ты одинок, страха нет. В таком случае ты понимаешь, что одиночество неизбежно.

Именно в момент осознания своего тотального одиночества ты становишься йогом и выходишь за пределы общества. В этом единственное значение ухода из общества. Вы оставляете общество не буквально – никто не может оставить общество – куда бы вы ни пошли, вы его создадите. Даже с деревьями, даже с животными вы создадите семью, и образуется общество. Общество – это нечто, что следует за вами как личное пространство: куда бы вы ни пошли, вы создаете пространство для жизни, и это пространство становится обществом; все оказавшиеся в этом пространстве будут членами вашего общества.

Но один-единственный момент осознания того, что вы одиноки, – что в одиночестве, своими усилиями вам предстоит создавать и прокладывать путь, что вам уготовано в одиночестве быть преданными жизни, что быть вовлеченными в момент вам тоже придется в одиночестве, – может пронзить вас, и общество исчезнет. Вы – одиноки.

Теперь нет гуру, нет никого, за кем можно было бы следовать. Нет ни лидера, ни проводника. Вы одиноки; вы – одиночество. Нет никого, кто загрязнял бы его или делал фальшивым. Одиночество такое чистое, невинное, прекрасное. Это одиночество и есть путь, это одиночество и есть медитация, это одиночество и есть йога.

И все же у вас может возникнуть вопрос, что же делать с этим одиночеством. Ничего не нужно делать, потому что любое делание – это не что иное, как уход от одиночества; любое делание – это попытка забыть об одиночестве. Не нужно от него убегать или забывать о нем. Вам следует глубоко в него погрузиться, вам следует оставаться в нем, вы должны с ним жить. Пройдите жизненный путь в полном одиночестве. Среди толпы, рядом с другими такими же путешественниками, оставайтесь полностью одинокими.

Когда два человека идут по дороге, они идут не как «двое», они идут как один и один – два идущих одиночества. Семья может состоять из пяти человек, живущих вместе: это пять одиночеств, живущих в одном доме. Так что живите в семье, но при этом знайте, что вы одиноки.

И в тот момент, когда вы узнаете о своем одиночестве, вы становитесь сострадательными по отношению к другим людям и к их одиночеству. Это сострадание является показателем того, что человек действительно посвящен в йогу, потому что теперь, осознавая свое одиночество, вы можете понять одиночество каждого.

Каждый человек одинок: муж, жена, ребенок. Но в них нет сострадания, нет сочувствия; между ними нет любящих отношений, потому что каждый использует другого как средство спасения от одиночества. Жена использует мужа как средство спасения от одиночества и боится, что если муж забудет ее, если он оставит ее, она окажется одинокой. Жизнь с мужем стала для нее способом избегания собственного одиночества. Она не осознает своего одиночества, она не хочет его осознавать, поэтому взамен она фокусируется на муже. Она становится собственницей, она цепляется за мужа. И муж по-своему тоже цепляется за жену: жена – это средство его спасения от одиночества.

Каждый человек одинок. И в тот момент, когда осознание этого приходит, вы перестаете избегать одиночества, потому что осознание одиночества означает понимание, что избежать

одиночества невозможно. Вы можете хотеть этого, но спасения от одиночества нет. Жена так же одинока с мужем, как и без него. Но люди снова и снова пытаются изобрести способы бегства от одиночества, создавая иллюзию общности. Наши семьи, наши государства, наши клубы, группы и организации – все эти общества являются попыткой уйти от одиночества.

Как уродливо то, что никто не считает себя достойным жить с самим собой! Если вам одиноко в своей комнате, значит, вы скучны самому себе. Один скучающий человек идет к другому скучающему человеку, и вместе они пытаются преодолеть скуку. С математической точки зрения результат должен быть как раз противоположным: скука удвоится. Каждый скучающий человек начнет скучать вдвойне и думать, что в этом виноват другой. Они будут обвинять друг друга, и возникнет конфликт.

Йог или человек, который пришел к йоге, осознает тот очевидный факт, что природа каждого человека – абсолютное одиночество, и с этим ничего не поделаешь. Но как только это осознание достигнуто, происходит взрыв. Теперь незачем убегать, потому что с осознанием становится очевидно, что возможности для бегства нет никакой. Человек остается наедине с самим собой, и он может жить один, но не чувствовать себя одиноким. Он не пойдет в горы, не отправится в пещеру, потому что знает, что где бы он ни был, даже на базарной площади, даже в толпе, он всегда одинок. Теперь он смотрит на всех по-другому – каждый одинок! И в нем возникает сострадание, сострадание к абсолютному одиночеству каждого человека.

Когда есть сострадание к другим, йог переживает опыт медитации. Этот опыт – стрела о двух концах: один конец направлен на медитацию, другой – на сострадание. В вашем внутреннем мире случается медитация, ваши внешние отношения наполняются состраданием.

Будда использовал два слова: *праджна* и *каруна*, потому что религия в основном оперирует только этими двумя словами. Праджна означает медитацию, пик знания, каруна означает сострадание. Праджна, медитация – это пламя, а каруна, сострадание – это свет, который распространяется и заполняет весь мир. Оба они возникают одновременно – они едины.

Не нужно мыслить в понятиях этой йоги или той йоги, этой религии или той религии; подобное мышление по сути своей неверно. Мыслите в понятиях жизни, существования. Начните проживать каждый момент, который к вам приходит: проживайте его тотально, проживайте его в полном одиночестве. Проживайте жизнь от момента к моменту. Будьте открыты: открыты неизвестному. Принимайте все так, как есть. Отрицание и неприятие – вот единственный атеизм. Принятие – соглашающийся дух, который говорит «да» всему, который принимает все безусловно, – это религиозность.

Создайте ситуацию, и все будет происходить само собой. Не все можно предсказать. Ничто действительно ценное предсказать нельзя; предсказать можно только механичные вещи. Мы можем заранее знать, как будет работать машина, но мы не можем предсказать жизнь; жизнь непредсказуема. Нужно просто создать ситуацию и ждать, позволяя происходить всему в свое время, своим особым образом.

Допустим, я подготовил дом к приему гостя, но подготовка – это не гость. Он может прийти, а может и не прийти. Индийское слово гость, *атитхи*, очень красиво: оно означает человека, чей приход не имеет даты, время его прихода остается тайной. Он может прийти в этот самый момент, а может быть, вы будете ждать его всю жизнь. Ожидание – это единственная проверка: если вы способны ждать, и ожидание вам не надоедает – это единственный показатель вашей любви. Более того, вы должны ждать с трепещущим сердцем, и ждать каждое мгновение, потому что любой момент может оказаться моментом взрыва.

Вам следует быть осознанными, вы должны непрерывно ждать, очень хорошо понимая, что, вполне вероятно, ничего и не произойдет, гость может не прийти.

И вот люди, которые не способны ждать, создали всевозможные виды определенности. Они говорят: «Делай так, и нечто произойдет». Это немыслимо! Если вы уверены, что гость

обязательно придет, тогда вы не ждете – определенность убила ожидание. Если гость *должен* прийти, тогда ни о каком ожидании речи быть не может.

С полным осознанием возможности, в полной неопределенности, сердце становится ожидающим. Сам его трепет есть ожидание; теперь само дыхание становится ожиданием. Каждый момент вы осознаете все, что происходит, – дождь, цветы, звезды. Вы внимательны ко всему, потому что никто не знает, как гость придет. Никто не знает, когда он придет и как постучится в дверь.

Итак, йог – это человек, который всегда ждет и всегда бдителен. Даже во сне он ждет, потому что – кто знает? – гость может прийти ночью, никого не застать и уйти. Поэтому йог пробужден каждый момент – ожидая каждую минуту, надеясь вопреки всем неоправданным надеждам, несгибаемый перед лицом всех неопределенностей. И даже если один-единственный момент вы можете быть полностью поглощены ожиданием... Но это не гарантия. Я могу только сказать, что это случается, и это уже случилось.

Ожидание – очень трудная часть, потому что мы все время спешим. Спешка современного человека совершенно нерелигиозна: она привела все современное общество к материализму. Мы так спешим, что не можем ждать, а ожидание – единственная проверка. Мы движемся так быстро, что не можем остановиться и обнаружить божественное. Мы постоянно бежим, а ожидание не может существовать в бегущем уме.

Человеку в ожидании следует сидеть, ожидающий человек не может бежать.

Если вы заняты делом, вы лишены ожидающего сознания.

В Японии слову *дхиана*, медитация, соответствует слово *задзен*. *Задзен* означает просто сидеть и ждать, ничего не делая. Это не значит, что вы должны сидеть в одной позе пять часов; вы можете быть чем-то заняты и все-таки просто сидеть. Если вы спите, просто спите и ждите, и ничего больше не делайте. Если вы едите – ешьте. Но тогда просто ешьте – ничего больше не делайте – и ждите. Тогда жизнь может продолжаться, и все-таки есть неподвижность, все-таки есть ожидание, и все-таки нет делания. Это – медитация. Это – йога.

Это не отречение от жизни, а инициация в жизнь. Я против всех способов так называемого отречения, потому что все они жизнеотрицающие, жизнеотвергающие, все они идут против бога. Люди, которые кажутся такими влюбленными в бога, на самом деле не принимают его тотально, потому что они отрицают жизнь, созданную им. Они говорят: «Мы принимаем тебя, Господи, и отрицаем жизнь». Они говорят: «Мы выбираем между тобой и миром». Но в действительности выбора нет: жизнь божественна, жизнь сама по себе есть бог.

Не из чего делать выбор, нет нужды выбирать. Проживайте жизнь, глубоко в нее погрузитесь, будьте вовлечены в нее – и осознавайте свое одиночество. *Каждый одинок*. Что-то будет приходить, что-то – уходить, но ваше одиночество не может быть нарушено никогда, потому что это часть человеческой природы. Одиночество – это основа, фундамент. Из одиночества растет медитация, через одиночество происходит инициация в йогу, благодаря одиночеству, в конечном итоге, человек становится йогом и подлинной индивидуальностью.

Подлинность вырастает только из индивидуальности, так что не верьте в мертвые формулы – *карма-йога*, *бхакти-йога*, *джнана-йога*, *раджа-йога*. Существует столько же йог, столько же путей, сколько и людей, по ним идущих. Каждый человек должен создать свою собственную йогу, только тогда его подлинное существо может быть реализовано; иначе возможно только заимствование, ложь.

И огромное количество людей становятся жертвами заимствования. Все чьи-то последователи достигают ложного бога, не истинного; они не могут достичь истинного бога, потому что теряют собственное подлинное существо где-то в пути. Они – подражатели, а подражателю не суждена истинная реализация, судьба подражателя – иллюзии. Путь последователей прост, но он не поможет найти себя. Он приведет лишь к поддельному богу.

Есть только один истинный бог, а ложных богов много: христианский, индуистский, джайнский, мусульманский. Все пути, посредством которых религии предлагают достичь бога, ложные. Подлинный путь всегда индивидуален. Нужно быть достаточно мужественным, чтобы быть собой, принять себя и прыгнуть в неизвестное, отбросив все, что было познано, отбросив все знания.

Бог – это абсолютное одиночество. Когда вы говорите: «Единство с богом», вы опять создаете другого. Бог для вас – средство уйти от себя. Раньше спасительным другим была ваша жена, ваши друзья. Теперь вы хотите стать едиными с богом, теперь бог является спасительным другим.

Но вы не можете стать едиными с ним, потому что с ним вы уже едины. Ваше тотальное одиночество – это осознание того, что вы и есть божественное, что вы не отделены от него. Не может возникнуть никакого единства с богом, не может произойти никакого объединения, потому что объединение возможно только тогда, когда есть двое. И осознание своего полного одиночества означает не то, что теперь вы соединяетесь с божественным; оно означает понимание того, что вы и есть божественное, что вы – божественны! Сама терминология единства – пережиток дуализма.

### Кто создает эту двойственность – ум?

Как только вы осознали свое тотальное одиночество, ума больше нет; ум – это ваше прошлое, ум – это другой. Обычно, когда вы остаетесь одни, ум продолжает говорить, он играет роль другого; между вами и вашим умом происходит диалог. Но когда вы тотально одиноки, вы действительно одни. Тогда нет ума, и нет бога; вы – божественны.

Поэтому невозможно сказать, что вы становитесь едиными с богом, потому что это предполагает двойственность: бог – нечто одно, а вы – нечто другое. Даже говорить, что существование божественно, значит его разделять; не может быть небожественного существования. Есть божественность, она же есть существование; нет необходимости использовать два термина. Сказать: «Есть существование» – достаточно. Сказать: «Есть божественное» – достаточно. Когда мы говорим божественное существование, мы создаем разделение. Тогда существование божественно, а что-то еще не божественно. Но это не так: нет ничего, что не было бы частью существования, ничего, что не было бы божественным.

Есть одно лишь существование, поэтому даже говорить о единстве неправильно. Вот почему в Индии мы предпочитаем слово *адвайта*, что означает «не два». Оно не означает, что есть одно, оно просто отрицает «двойственность»: оно говорит, что нет двух. Даже использовать слово «один» значит создавать целый ряд «двух», потому что один не может существовать без «два», «три» и прочего. Этот ряд должен продолжаться. Но как только вы осознали свое тотальное одиночество, в этот самый момент вы узнаете, что двух нет, что двух никогда не было.

Я не могу сказать, что вы станете едиными с божественным, потому что вы всегда им были; разделения не было никогда. Разделенность – ваша иллюзия; и из-за этой иллюзии вы создаете еще одну иллюзию – единства. Разделенность сама по себе иллюзия, умственная концепция, и теперь, чтобы отвергнуть ее, вы создаете другую концепцию – единства. Но если разделенность ошибочна, то и единство ошибочно.

Вы – один, а не единство. Нет никого другого; другой должен исчезнуть, все другие должны раствориться. И в тот самый момент, когда другие исчезают, ум останавливается. Ум – это другой, и когда нет ума, нет и другого.

Представьте, что вам нужно на реке соорудить преграду из земли. Река одна, она всегда была одним целым, но теперь есть земляная стена, которая ее разделяет. Этот земляной барьер

– единственный другой: река одна, речной поток один – он всегда был одним, и он по-прежнему один – когда преграда устранена, река вновь становится одним целым.

Именно преграда вносит путаницу. Наличие преграды заставляет создавать философии, которые опровергали бы ее существование. В этом различие между религией и философией: философия создает учения о том, что преграды нет, а религия преграду разрушает, устраняет ее.

Философия говорит, что нет двух, что двойственность ложна, а единство истинно. Против двойственности создана концепция единства. Но религиозный человек спрашивает: «Какой один? Какой другой?» Другого никогда не было. Другой – это концепция, единство – тоже концепция; и то и другое – концепции.

Реальность – это свободное от идей, неконцептуализированное существование. Так что не говорите «божественное», не говорите «бог» и не говорите, что теперь вы стали с ним едины. Есть только одиночество, есть только целое. Есть вы; нет никого, с кем быть разделенным, и нет никого, с кем быть единым. Вы в тотальном одиночестве – в *самадхи*.

### **Сон – это одиночество?**

Нет. Сон, как он есть, – не одиночество. Это не единство, это не двойственность, это просто бессознательность. Вы ничего не осознаете. В обычном бодрствующем состоянии вы осознаете себя и других. В обычном сне вы не осознаете ни единства, ни двойственности. Но в истинной пробужденности – в медитации, в *самадхи* – вы осознаете одиночество.

Какое-то сходство есть, но есть и некоторое различие. Во сне вы не осознаете двойственности, но вы также не осознаете и целое; в *самадхи*, в медитации, вы его осознаете. Если вы можете стать полностью осознанными, и при этом так же, как во сне, нет двойственности, тогда вы *исцелены*.

Во сне ум засыпает. В *самадхи* ум умирает. Так что сон и *самадхи* кажутся похожими, но на самом деле они различаются, потому что в *самадхи* ума больше нет. Когда вы просыпаетесь утром, ваш ум более крепок, более свеж, и вы снова воспринимаете двойственность. Но из *самадхи* нет возврата. Это точка, из которой нет обратной дороги: вы не можете вернуться назад. Теперь целостность будет вечной.

Так что *самадхи* и *суйупти*, сон без сновидений, имеют некоторое сходство. Можно сказать, что *самадхи* – это пробужденное *суйупти*, или можно сказать, что *суйупти* – это спящее *самадхи*.

## Глава 2. Динамическая медитация

### Что такое Динамическая медитация?

Во-первых, Динамическая медитация – это метод, который использует напряжение для создания ситуации, приглашающей медитацию. Если все ваше существо полностью напряжено, то единственное, что еще возможно, – это расслабление. Просто расслабиться довольно трудно, но если все существо достигает пика напряжения, то следующий шаг происходит автоматически, спонтанно – возникает тишина.

Первые три стадии этой техники выполняются для того, чтобы достичь высшей точки напряжения на всех уровнях вашего существа. Первый уровень – это физическое тело. За ним следует *прана шарир*, витальное тело – это второе тело, эфирное. После него идет третье тело, астральное.

Витальное тело в качестве пищи использует дыхание. Если изменить привычный характер потребления кислорода, то и витальное тело неизбежно изменится. Глубокое, частое дыхание в течение десяти минут на первой стадии Динамической медитации служит изменению химии витального тела.

Дыхание должно быть глубоким и частым – настолько глубоким и настолько частым, насколько возможно. Если вы не можете одновременно выполнять и то, и другое, то дышите часто. Используя частое дыхание, вы как бы ударяете по витальному телу, и тогда то, что спит, начинает пробуждаться: резервуар ваших энергий вскрывается. Дыхание похоже на поток электричества, пронизывающий всю нервную систему.

Так что первый шаг следует выполнять настолько энергично, настолько интенсивно, насколько это возможно. Вы должны отдаться дыханию тотально; ни одна ваша частичка не должна оставаться вне дыхания. На первой стадии все ваше существо должно только дышать.

Вы как будто сама анархия: вдох, выдох. Включите в этот процесс весь ум: воздух выходит, воздух входит. Если вы будете тотальны, течение мыслей прекратится, потому что не останется свободной энергии, которая поступала бы в мысли, не будет ни капли энергии, чтобы поддерживать мышление.

Затем, когда электричество тела пришло в движение, начинается вторая ступень. Когда биоэнергия активизировалась и циркулирует в нервной системе, для тела многое становится возможным. И вы должны позволить телу свободно делать все, что оно захочет.

Эта вторая ступень должна быть не просто позволением и свободой, но также – и состоянием позитивного сотрудничества. Вам следует прислушиваться к телу и сотрудничать с ним, потому что язык тела – символический, и, как правило, он бывает утрачен. Если ваше тело хочет танцевать, то, вполне возможно, вы даже не почувствуете этого. Так что, если на второй стадии у тела появляется хоть малейший импульс к танцу, сотрудничайте с ним, поддерживайте его; только тогда вы поймете послания вашего тела, его язык.

Что бы ни происходило на этой десятиминутной стадии, делайте все с полной отдачей. В течение всей практики вы должны быть, как минимум, тотальны. Вы можете начать танцевать, прыгать, смеяться или плакать. Что бы ни происходило с вами, как бы энергия ни захотела себя проявить, сотрудничайте с ней, дайте ей развитие и выход. Вначале энергия может дать о себе знать неким предощущением, просто слабым побуждением – настолько слабым, что если вы захотите его подавить, то даже не осознаете его. Оно может быть подавлено неосознанно. Так что, если есть хоть какой-то намек, какая-то вспышка, какой-то знак в уме или теле, сотрудничайте с ним и делайте это по максимуму, на самом пределе своих возможностей.

Напряжение возникает только на пределе, не иначе. Если танец не будет тотальным, он не будет и эффективным, он окажется бесполезным; люди так много танцуют, но это никуда не ведет. Так что максимально вложите в танец, и пусть он будет не запланированным, а инстинктивным, интуитивным; ваш разум, ваш интеллект не должен вмешиваться.

На втором этапе просто станьте телом, объединитесь с ним, отождествитесь с ним – точно так же, как на первом этапе вы были дыханием. И как только вы станете тотальны в выражении своей энергии, в вас поднимется новое, свежее чувство. Что-то вскроется: вы увидите свое тело как нечто отдельное от себя; вы станете просто свидетелем по отношению к нему. Не нужно пытаться быть свидетелем, нужно просто полностью отождествиться с телом и позволить ему делать то, что оно хочет, и идти туда, куда оно хочет.

В тот момент, когда вы абсолютно тотальны, – вы танцуете, плачете, смеетесь, ведете себя безрассудно, совершаете любые глупости – нечто случается: вы становитесь свидетелем. Теперь вы просто наблюдаете: нет отождествления, просто свидетельствующее сознание, которое возникает само по себе. Вам не нужно думать об этом, это просто случается.

Такова вторая стадия техники. Только когда вы максимально, тотально вложились в первую стадию, можно переходить ко второй. Это как переключение скоростей в машине: вторая скорость может быть включена только тогда, когда первая доведена до максимума, не раньше. Со второй скорости можно переключиться на третью, только если вторая достигла предела. В Динамической медитации мы имеем дело с «переключением скоростей» нашего ума. Если физическое тело – первая скорость – доведена до максимума с помощью дыхания, тогда вы можете переключиться на вторую скорость. И вторая стадия также должна быть пережита с полной интенсивностью: с полным вовлечением, преданностью, безоглядно.

Когда вы будете практиковать Динамическую медитацию в первый раз, вам будет трудно, потому что всю жизнь вы так сильно подавляли собственную энергию, что это стало для вас естественным. Но подавление неестественно! Посмотрите на ребенка: он выражает себя. Если он плачет, он плачет интенсивно. Плач ребенка приятно слышать, но плач взрослого безобразен. Даже в гневе ребенок прекрасен; в нем есть тотальная интенсивность. А когда злится взрослый, он безобразен; он сдерживает и подавляет свою энергию. Интенсивность в чем бы то ни была прекрасна.

Вторая стадия трудна лишь потому, что ваше тело, ваша энергия подавлены. Но если вы будете прислушиваться, сотрудничать с телом, то вспомните его забытый язык. Вы станете как ребенок, в вас возникнет новое ощущение: вы окажетесь невесомым – неподавляемое тело становится невесомым.

Когда телу разрешено жить, все накопленные в нем подавления отбрасываются. Это – катарсис. Человек, который прошел через катарсис, никогда уже не сможет стать безумным; это невозможно. И если безумного человека убедить пройти через катарсис, он снова станет нормальным. Тот, кто прошел через этот процесс, выходит за пределы безумия: потенциально опасное семя убито, сожжено посредством катарсиса.

Эта вторая стадия – психотерапевтическая. Медитация может случиться только с теми, кто прошел через катарсис. Вы должны полностью очиститься; *все* сумасшествие должно быть отброшено. Наша цивилизация научила подавлять, удерживать пережитое внутри себя, так что весь мусор попадает в подсознание и становится неотъемлемой частью души, создавая большой беспорядок внутри существа.

Малейшее подавление является семенем сумасшествия. Оно должно быть отброшено. По мере того, как человек становится более цивилизованным, он становится потенциально более сумасшедшим. Нецивилизованный человек потенциально менее сумасшедший, потому что он все еще понимает язык тела, он все еще сотрудничает с ним. Его тело не подавлено; его тело – это цветение его существа.

Вторая стадия должна быть выполнена тотально. Вы не должны быть вне тела, вы должны быть в нем. Когда вы что-то делаете, делайте это с полной отдачей: будьте действием, а не делающим. Именно это подразумевается под тотальностью: будьте действием, станьте действием, не будьте делающими. Делающий всегда находится вне своего действия, он никогда не бывает в нем. Когда я люблю вас, я в этом, но когда я действую с любовью, я вне действия.

На второй стадии многое возможно – с каждым будет происходить что-то свое. Один начнет танцевать, другой – плакать. Один обнажится, другой начнет прыгать, а кто-то будет смеяться. Может случиться все что угодно.

Двигайтесь изнутри, двигайтесь тотально, и тогда вы сможете перейти к третьей стадии.

Третья стадия является результатом естественной последовательности. На первой стадии пробуждается электричество тела, *кундалини*. Оно начинает двигаться и циркулировать внутри вас. Только после этого вы можете достичь состояния полного позволения и услышать тело, не раньше. Внешнее движение возможно, только если началось внутреннее движение.

Когда катарсис второй стадии доведен до высшей точки, до предела, начинается третья десятиминутная стадия. Начните энергично повторять суфийскую мантру: «Ху! Ху! Ху!» Энергия, которая была пробуждена с помощью дыхания и выражена через катарсис, теперь начинает двигаться внутрь и вверх; мантра распределяет энергию по новым каналам. До этого энергия двигалась вниз и наружу, теперь она начинает двигаться внутрь и вверх.

Продолжайте отбивать звук внутри: «Ху! Ху! Ху!» – пока все ваше существо не превратится в один только звук. Полностью истощите себя; только тогда может наступить четвертая стадия, медитация.

Четвертая стадия – это *ничто*, только тишина и ожидание. Если в первых трех стадиях вы участвовали тотально, полно, ничего не удерживая, тогда на четвертой стадии вы автоматически глубоко расслабитесь. Тело истощено; все, что было подавлено, высвобождено, все мысли отброшены. Теперь расслабление наступает спонтанно – вам ничего не нужно делать, чтобы оно случилось. Это начало медитации.

Ситуация создана: *вас* нет. Теперь медитация может прийти. Вы открыты, восприимчивы, полны ожидания. И нечто случается.

**Люди, которые приходят ко мне за духовным руководством, это люди дисциплинированного ума. Как такие люди могут практиковать Динамическую медитацию с ее безудержным выражением эмоций?**

Такие люди придерживаются дисциплины, однако основная потребность беспокойного ума – быть анархичным, только тогда он может себя превзойти. Дисциплину можно установить насильно, но дисциплина – это просто внешняя обусловленность, внутреннее существо остается тем же. Внутри анархия, снаружи дисциплина; анархия остается в душе, в то время как дисциплина формирует часть культурной личности. Так что сначала позвольте напряжению, смятению, анархии достичь предела. Тогда произойдет взрыв, и в результате установится истинная дисциплина.

Расскажите людям, которые приходят к вам за духовным руководством, об этом методе. Они сами почувствуют изменение, которое с ними произойдет, – трансформацию. Пусть они практикуют Динамику в качестве эксперимента – с их беспокойным умом, с их сомнениями – и если в результате этого что-то произойдет, практика будет продолжаться сама по себе; их уже не нужно будет убеждать.

Внутренняя анархия должна быть взорвана. Ее не нужно успокаивать или подавлять, она должна быть выражена с полной интенсивностью. Тишина, безмятежность, нирвана приходят не через успокоение ума, а через взрыв. Тогда тишина устанавливается сама собой; это не культивируемое самообладание.

Вы должны выразить себя полностью. Конечно, это будет безумие, потому что вы безумны. Если вы позволите себе выразить то, что содержится внутри вас, это будет выглядеть

как безумие. Возможно, вам станет от этого не по себе: то, что проявится, будет неизвестно даже вам. Но это выражение ваших тайников – подлинное выражение того, что накопилось внутри вас.

Очень многое из того, что должно быть выражено, подавлено в подсознании. Подавление продолжалось веками, на протяжении многих прошлых жизней. Анархичное существо внутри каждого из нас неизвестно даже нам самим. Его нужно выпустить наружу, призрак, находящийся внутри нас, должен выйти. А он может выйти только с помощью выражения, и только если он выражен с полной интенсивностью из самой глубины существа. Чтобы преодолеть свое внутреннее безумие, нужно сначала стать безумным.

Пусть те люди, которые приходят к тебе, попробуют Динамическую медитацию в качестве эксперимента. Скажи им, что главное не в том, чтобы в нее верить, а в том, чтобы ее делать, тогда они увидят, что произойдет. А что-то обязательно произойдет, потому что безумие, о котором я говорю, есть в каждом человеке.

### **Присутствует ли в этой технике некоторого рода гипноз?**

Когда человек начинает экспериментировать с этим методом, не может быть и речи о вере или неверии, не может быть и речи ни о каком гипнозе. Все как раз наоборот: мы загипнотизировали себя убеждением, что мы нормальные, разумные человеческие существа. Вот это действительно гипноз! Весь мир – это огромный сумасшедший дом, но мы внушили себе мысль, что мы разумные, нормальные. Безумие же скрыто у нас внутри. Оно все время пытается найти выход наружу, прорываясь, извергаясь из нас в сновидениях.

Оно также вырывается из нас, когда мы опьянены. ЛСД и мескалин<sup>1</sup> вызывают взрыв сумасшествия, но взрыв происходит не из-за ЛСД или мескалина; и сны тоже не вызывают сумасшествия. Наркотики и сновидения просто обнажают ваше «я», подлинное существо, которое находится внутри вас. Вот почему многие древние традиции включали как часть практики для *садхаку*, ищущих, познание себя с помощью наркотиков: известны различные токсические вещества, которые использовались для познания своего внутреннего существа, для познания того, что внутри.

Попытки дисциплинировать ум окажутся абсолютно бессмысленными. Если, не познав своего настоящего нутра, вы попытаетесь поддерживать дисциплину снаружи, то станете дисциплинированным, но внутри вас сохранится сумасшествие. В конце концов, это приведет к шизофрении: в вас одновременно будут жить два существа, ваша целостность будет нарушена. Внутри постоянно будут присутствовать нерешительность и конфликт. А имейте в виду, что конфликт истощает вас и снижает в вас уровень энергии. Так что первым шагом к гармонии и единству существа является не дисциплина, а познание того, что находится у вас внутри.

Внутреннее настолько подавлялось веками, тысячелетиями, что само подавление стало частью вашего существа. И не только вы, но все человечество подавляет собственную внутреннюю жизнь; вы просто часть процесса. Вы подавляете то, что внутри, не сознательно, не намеренно, такое поведение – часть вашего наследия.

Вот почему эта техника вызывает страх. Сдерживаемый, подавленный коллективный ум является основой всего существующего сумасшествия, всех напряжений, конфликтов, всей дисгармонии. Если мы позволим себе прекратить подавление и отпустим себя, то накопленное веками неизбежно вырвется изнутри наружу. Бессознательное человечества боится этого, этот страх рождает сомнения по поводу Динамики, и сами сомнения становятся еще одним орудием подавления.

---

<sup>1</sup> Мескалин – психотропное средство, вызывает расстройство сознания и сновидения с иллюзиями и галлюцинациями. – Примеч. ред.

Так что скажи своим ученикам, пусть они не верят в технику, но просто делают ее в качестве эксперимента в течение пятнадцати дней. Пусть они практикуют ее по часу в день, начиная с десяти минут глубокого, частого дыхания, – и что-то придет в движение.

Дыхание должно быть более глубоким и более частым, чем дыхание *бхастрика*. И дыхание не должно быть ритмичным. Если вы попытаетесь установить какой-нибудь ритм, то на второй стадии взрыва не произойдет, потому что вы по-прежнему дисциплинируете себя. Пусть дыхание будет настолько анархичным, насколько возможно: единственный акцент – на скорости, интенсивности и глубине. И не оставайтесь вне дыхания. Все существо должно быть вовлечено – полная самоотдача без какого-либо сдерживания.

Когда вы полностью вовлечены в дыхание, все ваше тело и ум начинают вибрировать, электричество тела приходит в движение. Если вы чувствуете в теле то, чего никогда раньше не чувствовали, это значит, что техника на вас подействовала. Нет никаких сомнений, потому что вы получили опыт того, чего раньше с вами не случалось.

Обычно мы не чувствуем электричества своего тела. Это тоже следствие подавления: подавлен не только ум, подавлено также и тело. Мы не чувствуем свое тело настолько, насколько это предписано природой; мы подавили мудрость тела.

Когда в результате глубокого, частого дыхания на первой стадии Динамической медитации человек начинает ощущать внутри себя вибрацию, это значит, что электричество тела пришло в движение. В этот момент человек выходит из-под власти общества: его биоэнергия становится настолько мощной, что заставить его подчиниться невозможно. Если ваша энергия разбужена, то вы больше не раб своего положения, вы уже не просто существуете. Вы чувствуете себя безграничным, беспредельным, могущественным. В такие моменты люди ощущали себя божественными: «ахам брахмасми, я – брахман».

Это чувство – «ахам брахмасми, я – бог» – возникает в результате ощущения движения электричества, обычно дремлющего в теле, а теперь стимулированного глубоким, частым, интенсивным дыханием. Теперь любой опыт, приходящий через тело, становится подлинным.

Мы называем что-то реальным, потому что каким-либо образом чувствуем это телом. Я говорю, что вы реальны, потому что могу вас видеть, могу к вам прикоснуться. Если я не могу прикоснуться к вам, тогда вы – галлюцинация; я не могу в вас поверить. Если я не могу дотронуться до вас, я не могу показать вас другим. Наша реальность – это то, что может быть подтверждено посредством тела.

Мы верим в любую технику, если с телом происходит что-то новое. А когда больше нет сомнений по поводу техники, можно двигаться дальше.

Вот почему на первой стадии я уделяю особое внимание дыханию. Если дыхание было правильным, то на второй стадии оно продолжится само по себе. При этом в теле будет происходить множество разных вещей; это может быть все, что угодно, но все это будет *случаться*, это не будет результатом дисциплины. И *случится* многое!

### **Как нужно сидеть во время Динамической медитации?**

Сидеть можно в любой позе, но лучше, если вы будете стоять. Глаза должны быть закрыты, выполнять технику следует на пустой желудок.

На второй стадии расслабьте тело. Дайте ему свободу, не подавляйте его. Продолжайте дышать и позвольте телу двигаться, вибрировать, танцевать, плакать, смеяться. Позвольте случиться всему, что захочет случиться: следуйте за телом, и многое начнет происходить. Затем, на третьей стадии, все еще продолжая интенсивно дышать и позволяя телу делать все, что оно хочет, начните повторять суфийскую мантру: «Ху! Ху! Ху!» – без пауз между звуками. Это нужно делать как можно более энергично, так, чтобы вы осознавали, что несколько не сдер-

живаєте енергію. Будьте тотально вовлечены. Постепенно повторение звука будет становиться все более и более энергичным, более и более интенсивным.

На первой стадии все внимание должно быть сконцентрировано на дыхании. И когда вы глубоко дышите, вторая стадия наступает как результат первой: тело начинает двигаться. Вам нельзя расслабляться ни на мгновение, непрерывно вкладывайте усилия в то, что делаете. А на второй стадии расслабьтесь, дайте телу свободу, позвольте ему выразить все, что было сдержано в прошлом. Тело начнет двигаться, танцевать или делать что-то еще, и вскоре вы почувствуете, что вы – нечто, отдельное от тела. Вы так ясно будете видеть тело плачущим, смеющимся, кричащим, что не сможете отождествлять себя с тем, кто все это делает. Вы будете видеть себя прыгающим, танцующим: что-то происходит механически. Вы начнете видеть тело как отдельное существо. Раньше вы всегда были отождествлены с телом.

### **Почему обычно мы не способны чувствовать себя неотождествленными с телом?**

Вы полностью отождествляетесь с телом, потому что обычно между вами и вашим телом нет никакой дистанции. То, что вы делаете, делает и тело, и наоборот. Вы и действия вашего тела воспринимаются как одно и то же. Но когда тело получает свободу действия, оно становится отдельным механизмом. Начинает происходить то, что вы никогда не планировали, чего вы даже допустить не могли. «Неужели это делаю я? Неужели я это чувствую?» И вы знаете, что это делаете не вы. Вы не хотите этого, но танец все равно продолжается – и к тому же энергично.

Вот что такое дистанция. Делаящий и действия разделены, теперь не вы совершаете действия. Теперь тело – отдельный механизм.

Сознание не может отождествиться с автономным механизмом. Вы не можете отождествлять себя с машиной, если машина не работает согласно вашей воле. Если я прикажу этому микрофону двигаться, и он начнет двигаться, то отождествиться с ним я смогу вполне. Теперь он стал неотъемлемой частью меня: он движется, когда я велю ему двигаться. Рука движется, когда я приказываю ей двигаться, а когда я приказываю ей не двигаться, она не движется. Это основа отождествления: через движение двигающий и движимое становятся одним.

Но когда тело движется без вашего сознательного усилия, оно превращается в отдельный механизм. И так вы понимаете, что отделены от тела. И это такое отчетливое чувство, что никаких сомнений не остается.

Поэтому я придаю особое значение движению тела. Позвольте телу двигаться. Что бы ни случилось, пусть это случается. Вы увидите, что ваше тело ведет себя как сумасшедшее, или как животное, или как машина, и не сможете с ним отождествиться, – теперь вы остаетесь в стороне. Теперь вы – свидетель.

На второй стадии наблюдайте все, что происходит. Тело двигается, руки поднимаются, образуя всевозможные *мудры* – мудры, которых вы никогда раньше не знали или не собирались делать. Внутри вас просыпается свидетель. Вы начинаете видеть происходящее как что-то вне вас; теперь вы не делающий, а просто наблюдающий. Теперь нет и речи, что вы что-то делаете; вы только наблюдатель.

В начале вы, может быть, еще отождествлены с телом, но по мере того, как вы позволяете себе отдаваться технике все больше и больше, действие исчезает. С какого-то момента, если тело упадет на землю, вы не будете думать, что вы упали, вы будете думать, что упало тело.

На третьей стадии вы должны кричать «Ху! Ху! Ху!» с максимальной интенсивностью. Вы должны стать совсем безумными. Погружайтесь в звук глубже и глубже. Доведите свои усилия до пика, потому что только с высшей точки вы сможете упасть в глубины своего существа.

Чем более безумными вы станете, чем более высокого пика интенсивности вы достигнете, тем глубже внутри себя вы окажетесь, тем большее здравомыслие в себе откроете.

Подлинное здравомыслие приходит после трансценденции безумия. Расслабление наступает только тогда, когда достигнуто предельное напряжение. После наивысшего напряжения идет четвертая стадия. Ум становится тихим, спокойным.

Теперь, пройдя через три предыдущие десятиминутные стадии, вы должны просто расслабиться на пятнадцать минут. Прекратите делать все, что вы делали на первых трех стадиях, и просто упадите или остановитесь, будьте неподвижными в той позе, в которой вас застала четвертая стадия. Ничего не нужно делать. Теперь не может быть речи о том, чтобы что-то делать, потому что вы полностью истощены, все ваше существо утомлено. Теперь энергия течет автоматически.

Эта техника – последовательность стадий, каждая из которых логично вытекает из предыдущей. Если вы будете делать технику без четвертой стадии, она наступит сама как естественное следствие того, что произошло до нее. Это неизбежно – неизбежно наступает момент, когда все исчерпано, и вы падаете. Вам больше ничего не остается.

Четвертая стадия – это момент не-делания. Это то, что я называю *дхианой*, медитацией. Первые три стадии – это только ступени, четвертая стадия – дверь. Сначала есть вы. Потом больше нет ни действий, ни дыхания, ни движения, ни звука – только тишина.

Предыдущие три стадии должны быть в некотором смысле «сделаны», но четвертая стадия наступает сама по себе. На четвертой стадии происходит то, что не является вашим действием, а приходит как милость: вы стали вакуумом, пустотой, и нечто вас заполняет. Нечто духовное вливается в вас, когда вас нет.

Вас нет, потому что нет действий; когда нет делающего, эго исчезает. Делающий – это эго. Так что на первых трех ступенях *вы* можете быть, потому что вы что-то делаете: дышите, двигаетесь, кричите, – но теперь, на четвертой стадии, вас быть не может, потому что нет действий.

Эго – это не что иное, как копилка воспоминаний о ваших прошлых действиях, поэтому чем больше человек сделал, тем более он эгоцентричен. Даже если ваше действие является благом для общества или религиозного служения, все, что вы делаете, становится частью эго. В действительности, эго не существует, существует лишь память о ваших действиях, поэтому в те моменты, когда нет действий, нет и вас. И в эти моменты что-то происходит. Вы ничего не делаете, но вы полностью осознаны. Безмолвны, но осознаны. Истощены, но осознаны. Есть только осознание: осознание глубокого позволения, осознание того, что теперь все исчезло.

Когда четвертая стадия завершена, когда она стала частью прошлого, вы можете о ней вспоминать. Но в самый момент четвертой стадии нет ничего, есть только сознание. Позже вы понимаете, что это была пауза. Ваш ум работал до определенного момента; потом была пауза, и потом ум опять заработал. Вы осознаете эту паузу позже, тогда лишь, когда она становится частью вашей памяти.

Наша память записывает события, а эта пауза – великое событие, великий феномен. Ум – это механизм. Он записывает все; он подобен магнитофону, который мы здесь используем. Магнитофон записывает две вещи: когда мы говорим, записываются слова; когда мы не говорим, записывается тишина, пауза. Даже когда мы не говорим, что-то все равно записывается – тишина, пауза. Точно так же механизм ума постоянно все записывает. На самом деле он даже более чувствителен, более восприимчив в отношении пауз. Магнитофон может нечетко записать то, что я говорю, но он не может сделать нечетким мое молчание. Пауза будет записана более отчетливо; в ней не может быть ошибки.

Так что пауза запоминается – и она благословенна. В некотором смысле событие, которое откладывается в памяти, – это груз, напряжение, в то время как пауза – это интервал покоя, блаженства. Эта пауза и есть *дхиана*, медитация.

## **Возможно ли, что на четвертой стадии люди получают разный духовный опыт?**

Опыт как таковой принадлежит личности. А такого понятия как «духовный опыт» вообще не существует. Это просто пауза в жизни вашего эго. Переживающего опыт нет, поэтому сам опыт невозможно как бы то ни было классифицировать. Вы переживаете момент, существующий вне опыта. Если вам нужны определения, то я могу сказать лишь то, что это – пауза.

Любые слова оказываются бессмысленными. Язык предназначен для описания событий, он не предназначен для выражения тишины. Если я буду пытаться с помощью языка выразить то, что происходит в момент медитации, термины, которые я использую, будут зависеть от меня – и все термины будут одинаково бессмысленными, потому что тишину невозможно передать словами. Вы можете назвать ее брахманом, вы можете назвать ее нирваной, или как вам нравится, но это будет просто выбор между разными названиями.

Эти названия так же бессмысленны, как и любые другие, поэтому любой вид религиозного языка: христианский, индуистский или буддийский – оказывается одинаково бесполезным. Единственное сходство, основная общность всех религий состоит в том, что их языки в равной степени вводят вас в заблуждение. Это неизбежно. Это не осуждение, это факт – потому что паузу нельзя выразить, ее можно только почувствовать. А у чувств нет языка; у них нет слов.

## **Если на четвертой стадии эго исчезает, тогда что происходит после завершения четвертой стадии и возвращения из медитации?**

Эго возвращается, потому что поддерживающий его механизм все еще существует. Он не умер, все прошлое по-прежнему с вами. Какое-то время вы не были его частью, на несколько минут вы вышли за пределы ума, эго. Вы были вне вашего опыта. Вы покинули дом; теперь вы вернулись. Но вы не можете вернуться тем же человеком, который его покинул, потому что вы узнали что-то за его пределами. Вы не можете снова стать прежним, но все же вы возвращаетесь.

Со временем выходить и входить становится легче, и возникает вероятность, что начнется новая стадия, когда вы ни снаружи, ни внутри: вы за пределами и того, и другого. Это высшая точка, потому что вы можете выйти, когда хотите быть снаружи, и можете войти, когда хотите быть внутри. Вы ни внутри, ни снаружи; вы за пределами и того, и другого. Это – *самадхи*.

Когда я могу приходиться или уходить по собственному выбору, когда я могу быть внутри и снаружи, когда мне становится все легче и легче по своему усмотрению приглашать ум или останавливать его, тогда и внутреннее и внешнее могут быть превзойдены. Только тогда достигается глубочайшее ядро. Это и есть *самадхи*. То, что происходит на четвертой стадии, – лишь проблеск. В дзэн-буддизме этот проблеск называется *сатори*. *Сатори* – это не *самадхи*, *сатори* – это всего лишь проблеск, потому что вы еще можете вернуться. Но из *самадхи* вы не можете вернуться: это точка, из которой нет возврата.

## **Что происходит с теми, кто достигает самадхи?**

Если вы говорите «кто-то достигает», это означает, что кто-то есть. Но только когда этого кого-то нет, когда он отсутствует, он действительно достигает. Кто-то входит в медитацию, кто-

то выходит из медитации – это переживания отдельной души. Но никто не достигает *самадхи*, потому что когда *самадхи* достигнуто, никого нет.

Многие религии остановились на точке, к которой приводит четвертая стадия Динамической медитации. Эти религии говорят, что есть лишь душа, *атман*, потому что все, что они узнали, – это приход и уход души. Но четвертая стадия – это только проблеск. Вы выходите – оставляете тело, ум, эго – и снова возвращаетесь. Это не та точка, из которой нет возврата; у вас есть все шансы вернуться.

Вы возвращаетесь, потому что механизм эго все еще поджидает вас. Вы возвращаетесь, и он начинает работать. И тогда все, что остается, – это воспоминание о паузе. Но пауза зовет вас снова и снова.

Некоторые религии, например дзэн, ошибочно приняли *сатори*, этот проблеск, за предельный опыт, *самадхи*. Но это не *самадхи*, потому что все еще существует возможность возвращения к прошлому. Эго не умерло, вы только временно выпрыгнули из него. На мгновение вы были свободны от его хватки, но потом снова вернулись. *Сатори* – это просто прыжок. Не привязывайтесь к нему.

К прыжку наружу очень легко привязаться, потому что в нем столько блаженства. Каждый раз, когда вы переживаете этот опыт, он дает вам некоторую свежесть, он создает в вас волнение. И вы начинаете повторять опыт вхождения в медитацию, переживания блаженства и возвращения назад. Вскоре это входит в привычку, и, возвращаясь, вы думаете, что достигли предельно возможного опыта, потому что ваш опыт был таким блаженным. Но вы еще не познали чего-то за пределами блаженства, так что опыт каждой медитации становится частью все той же самой повторяющейся, механической, привычной рутины. Теперь даже пауза, даже медитация становится частью механического действия.

Некоторые религии остановились на этой точке; они говорят, что есть душа, индивидуальная душа; они не могут постичь брахмана. Брахман появляется только после того, как вы превзошли четвертую стадию, – когда вы можете выйти за пределы ума и вернуться обратно и не привязываетесь к блаженству паузы. И когда вы начинаете свидетельствовать этот выход и возвращение, медитативное состояние ума и немедитативное состояние ума, вы достигли самого тонкого момента. Тогда вы знаете, что момент медитации – тоже привычка, которую вы можете поддерживать многие жизни. Это не *самадхи*, не предельная осознанность, это – *сатори*.

Когда вы начинаете наблюдать это, на вас нисходит безмолвная осознанность. Безмолвная осознанность, невыбирающая осознанность возможна только в этой точке, не раньше.

### **Осознанность возможна только после сатори?**

Да. Только после *сатори*, не раньше. Когда вы безмолвно осознаете уход и возвращение эго, может случиться окончательный взрыв. Вы выходите за пределы внутреннего и внешнего; вы растворяетесь во взрыве.

Это точка нирваны, *брахма-упалабдхи*, *мокши*, или называйте ее, как хотите. Она не была записана в уме; она не может быть записана в уме, потому что в ней сам механизм ума растворился.

### **Продолжает ли человек жить после этого в теле?**

Конечно, потому что работа тела – это другой процесс. У тела свой собственный процесс; вы можете быть в нем, а можете и выйти из него. Окружающим кажется, что вы все еще живете в теле, в доме, но для вас этого дома больше нет. Вся вселенная стала телом.

## **Продолжает ли существовать индивидуальное тело?**

Нет. Так только кажется другим. Если я попытаюсь говорить об этом, выразить это словами, возникнет проблема. Когда мы обсуждаем то, что происходит, когда человек выходит за пределы медитации, возникает парадокс. Это невозможно объяснить, потому что любое объяснение будет создавать новые парадоксы, новые противоречия.

Пятая стадия – это взрыв всего, что было. На пятой стадии ничего не остается. Это взрыв всего, чем вы были: вашей памяти, вашего интеллекта, вашего эго, вашей личности, вашего существа, вашей души. Того, чем вы были, теперь нет; вы выходите за пределы всего себя. Вас нет; вы становитесь существованием. Это точка брахмана, космического сознания.

Динамическая медитация может довести вас только до четвертой стадии, до *сатори*. Пятая стадия лежит за пределами любого метода. Руководство возможно только до четвертой стадии. Вот почему Кришнамурти говорит о не-руководстве. Пятая стадия находится за пределами руководства. Никакое руководство не может привести к безмолвной осознанности. Она либо случается, либо нет.

Пятая стадия – это само существование.

Каждый день Будде задавали один и тот же вопрос: «Что происходит с просветленным человеком? Куда он отправляется? Существует он или нет?»

Когда Будду спрашивали об этом изо дня в день, он отвечал: «Это не имеет отношения к делу. Не спрашивайте. Это вопрос, который не следует задавать». Он перечислил одиннадцать вопросов, которые ему нельзя было задавать, и этот вопрос был одним из них. Дело было не в том, что Будда не знал ответа; он не отвечал, потому что любое объяснение неизбежно создало бы новые проблемы.

## **Какова цель жизни? Почему нам следует практиковать йогу или какую-либо медитационную технику или дисциплину? Какой должна быть миссия человека в жизни?**

Жизнь – это тайна, которую невозможно объяснить. Если бы ее можно было объяснить, она не была бы тайной. У жизни нет никакой миссии, потому что у тайны не может быть миссии; существует просто игривость, *лила*.

Вся вселенная – просто игра энергии. Игра означает нечто бесцельное, или нечто, что является целью само по себе. Достигать нечего; само действие является достижением. У жизни нет никакой миссии, потому что жизнь сама по себе является достижением. Так что вы можете жить многими разными способами, вы можете делать всевозможные вещи.

Жизнь – это просто выражение энергии, бесцельная космическая игра. Именно это создает тайну.

Запад больше стремится к открытию нового, чем Восток. Запад более любопытен, более пытлив, но ему не дано развить религиозное сознание, потому что он не может воспринимать жизнь как не имеющую цели. На Востоке мы смогли увидеть смысл в бессмыслице, смогли понять отсутствие цели как цель саму по себе, как нечто имеющее собственную внутреннюю ценность. Жизнь есть, и это все. Существование есть; этого достаточно. Зачем просить большего? Как может быть что-то большее, чем существование?

Когда вы достигаете *сатори*, ощущение бесцельности жизни начинает пробуждаться в вас: жизнь становится игрой. Вот почему дзенские монахи веселы, а не серьезны. Если человек серьезен, значит, он никогда не переживал чудесного, таинственного, и поэтому серьезный человек не может быть религиозным. С приходом *сатори* вы становитесь игривым. Жизнь ока-

зывается просто шуткой; в ней нет никакой серьезности. Вы можете смеяться над ней. Дзэнский монах может смеяться даже над Буддой. И это прекрасно, действительно прекрасно – не случилось ничего, подобного этому.

### **Люди боятся входить в сатори, потому что знают, что это будет нарушать систему общества**

Это действительно нарушает систему общества, потому что общество создано людьми, страдающими от болезни, которая называется серьезностью. Все общество охвачено этой болезнью. Она овладела всей жизнью: все вогнуто в систему, распределено по категориям, разграничено.

Игру нельзя ограничить. Когда я люблю кого-то, это игра. Но когда любовь сковывают узами брака, игры больше нет; это стало серьезным делом. Любовь всегда игрива, именно поэтому она всегда мимолетна: она приходит и уходит. Но брак – это нечто статичное; его заключают, и он никогда не уходит. Это план, ограничительная линия, фиксированная система.

### **Ты хочешь сказать, что брак не может быть духовным?**

Не может. Брак не может быть духовным, потому что это нечто фиксированное. Но я привел брак просто в качестве примера. На самом деле само общество не может быть духовным, потому что оно основано на правилах. Правила всегда серьезны; они не позволяют быть игривым.

Бодхидхарма пришел в Китай, надев один ботинок на голову, а другой – на ногу. Император спросил:

– Что ты делаешь? Что это за глупость?

Бодхидхарма ответил:

– Я развлекаюсь.

– Мы никогда не думали, что *саду* может смеяться, шутить, – удивился император.

– А разве *саду* может быть серьезным? – возразил бодхидхарма. – Бог несерьезен, он так игрив!

Творчество возникает из игривости; вот почему так много творчества рождается в *сатори*.

### **Приносит ли сатори внутреннее знание?**

Желание внутреннего знания, желание какого бы то ни было опыта является неотъемлемой частью болезни серьезности. Серьезный ум пытается разделить на категории даже религиозный опыт; серьезный ум хочет стать авторитетом: «У меня есть внутреннее знание. Я знаю, а ты не знаешь. Я научу тебя». Ум пытается воссоздать модель серьезного общества. Вы это понимаете? Религиозные общества были созданы для поддержания собственного авторитета. Секты, ашрамы, монастыри и прочее – это альтернативные общества.

Духовный человек всегда игрив. Его жизнь – просто игра, он никогда не относится серьезно к тому, что делает.

Из серьезности не рождается ничего нового. Серьезность может лишь повторять старое, потому что она мыслит языком безопасности, языком правил, а правила происходят из старого, из традиции – их нельзя придумывать каждый день. Игривый ум спонтанен. У него нет правил, поэтому он всегда в опасности; он всегда рискует потерять все, потому что безопасности *не существует*.

Как только человек получает опыт *сатори*, любая серьезность становится вздором. Игривость – единственный признак того, что медитация случилась, и именно поэтому человек, переживший *сатори*, становится бунтарем. Другой причины нет. Он становится бунтарем, потому что ему приходится восставать против всех видов серьезности.

### **Но если люди становятся бунтарями, как общество может их контролировать?**

Именно идея контроля привела мир в беспорядок. Когда вы мыслите в терминах контроля, вы начинаете подавлять, вы начинаете разрушать индивидуальности и создавать типы. И, как это ни парадоксально, когда вы разрушаете индивидуальности и создаете модели и типы, возникает огромный беспорядок. Но причина этого беспорядка не в бунтарских умах, это просто реакция на мертвый порядок.

Если бунтарский ум победит хотя бы на один день, беспорядка не будет, потому что не будет порядка; порядок и беспорядок – две стороны одной медали. Человек, который пытается создать порядок, создает беспорядок: внутренняя установка, ум, который пытается установить дисциплину, создает также недисциплинированность.

Ваше эго противодействует человеку, который пытается дисциплинировать вас, но это противодействие, реакция, это не бунт. Бунт рождается после опыта *сатори*, так что бунтарей не так уж много – только Иисус, Будда, Сократ, очень немного. А реакционеров много. Например, коммунисты, такие люди как Маркс, Бакунин, Ленин или Мао – все реакционеры, не бунтари. Бунтарь – это феномен: только бунтующий человек действительно жив. И если бы весь мир стал бунтующим...

Любое изобретение, любое открытие всегда рождается в игре. Эйнштейн, Архимед, Ньютон и другие – все они играли. Когда вы несерьезны, не сосредоточены, когда ваш ум расслаблен в позволении, с вами начинают случаться разные вещи.

Ньютон сидел под яблоней. Упало яблоко – и что-то произошло. Архимед лежал в ванной – и что-то случилось. Он выскочил из ванной, крича: «Эврика! Эврика! Нашел! Нашел!» Эйнштейн очень любил играть с мыльными пузырями. Теория расширения вселенной пришла к нему, когда он играл с мыльными пузырями, наблюдая, как они расширяются и исчезают.

История человечества – это не история масс, конформистов, серьезных людей, законодателей, правителей и рабов. Массы не создали ни одного шедевра – ни изобретений, ни картин, ни стихов, ни музыки. Творческими были немногие развитые люди, которые не относились к жизни серьезно. Открытия делали неизвестные играющие с жизнью личности. Если бы они были серьезными, они предпочли бы заниматься бизнесом, открыть фабрику или что-нибудь еще.

Так что самое главное в жизни – игра. Тогда случаются феноменальные вещи. Духовность, наука, искусство – все возникает из несерьезного, игрового ума.

У жизни нет никакой цели, нет миссии. Самой жизни достаточно! Более чем достаточно. Любое представление о миссии должно исчезнуть, потому что оно анти-жизненно: вся пропаганда смысла жизни – это не что иное, как политика в одеянии религии, миссии, идеала. Руководство, гуру, ученики – все это чепуха. Если вы практикуете Динамическую медитацию, если вы позволяете себе пройти через катарсис и даете своей энергии полную свободу, потребность в концепции жизненной миссии неизбежно исчезает.

Так что практикуйте Динамическую медитацию. Делайте это на пределе своих возможностей, достигните пика. Вы должны стать совершенно безумными; только тогда вы соединитесь с подлинным разумом, и только тогда вы сможете начать помогать другим.

## Глава 3. Йога: спонтанное событие

### Полезна ли для медитации практика традиционных асан?

Личность человека – это не тело и не ум, но и то и другое одновременно. Или даже правильнее будет сказать, что личность – это «телоум». Между телом и умом нет дистанции, так что все, что происходит на физическом уровне, вызывает вибрацию на ментальном уровне, и наоборот. Философы привыкли думать о человеке только как о теле или только как об уме, или что тело и ум параллельны, но разделены, но не как о едином целом. Что касается меня и современной науки, тело и ум – одно.

Видимый ум – это тело, а невидимое тело – это ум. Это две полярности одного существования. Под умом подразумевается то, что выходит за пределы наших чувств и находится вне их контроля. Под телом подразумевается то, что нашим чувствам подвластно. Разделение между телом и умом обусловлено чувствами и их ограничениями.

Личность – это и тело, и ум одновременно. Даже сказать «одновременно» будет неточно. Они – одно и то же. Разница только в вибрациях. Тело – это грубые вибрации, которые можно воспринять с помощью чувств, а ум – это тонкие вибрации, которые превосходят возможности чувств.

Зачем я это говорю? В западной психологии существует знаменитая теория, известная как теория Джеймса – Ланга. Здравый смысл всегда говорил, что тело следует за умом: когда вы напуганы – тело убегает; когда вы разгневаны – тело готовится к драке. Но психологи Джеймс и Ланг предложили совершенно противоположную точку зрения: не страх вызывает бегство, а бегство вызывает страх.

По их мнению, тело действует первым; ум следует за ним. Их доводом служит то, что вы не можете испытывать страх или гнев, если в вас не создано соответствующее телесное состояние. Они утверждали, что доказать первичность ума можно, только если кто-то испытывает гнев без соответствующей реакции тела. Они заявляют, что в человеке невозможно обнаружить гнев, если у него не красные глаза и не сжаты кулаки.

Но Джеймс и Ланг неправы, хотя их теория и кажется очень правдоподобной. Телесные реакции действительно *существуют*, – и без участия тела никакие состояния ума не могут быть выражены, – но это не значит, что без телесных реакций ментальные состояния не могут существовать.

Вы можете выражать гнев с помощью тела и все же не испытывать его, – как актер. Актер может безупречно изобразить гнев: на уровне тела гнев есть. Но внутри актера гнева нет. Точно так же актер может внешне проявлять все признаки любви и все же ее не чувствовать. Тело может выражать все что угодно без участия ума.

В уме тоже может жить что-то невыражаемое телом. Грубое подвластно нашему контролю, а тонкое – нет. Всегда, когда мы наблюдаем гнев, мы наблюдаем его через тело, не только гнев другого человека, но и свой собственный. Но гнев может существовать и в форме семени, он присутствует в нас как потенциал, но мы даже сами не можем обнаружить его в себе до тех пор, пока он не проявится на грубом уровне тела.

Теория Джеймса – Ланга верна только на пятьдесят процентов – здравый смысл всегда прав на пятьдесят процентов, – но то, что открыли Джеймс и Ланг, йоге было известно веками. Именно поэтому были разработаны *асаны* и *мудры*. Йога давно пришла к пониманию того, что любому состоянию ума соответствует определенное положение тела, и когда что-то меняется в уме, тело тоже меняет форму и принимает соответствующие позы, мудры.

Йога также учила, что возможно противоположное: если тело примет определенную позу, в уме будет вызвано соответствующее состояние. Но это так же неверно, как и теория Джеймса – Ланга. Вы можете просто играть роль: человек может сидеть в той же позе, что и Будда, но это не значит, что в нем возникло внутреннее спокойствие Будды. С другой стороны, если кто-то обладает внутренним состоянием Будды, его тело само по себе примет позу Будды.

Вот почему я против практики всяких асан. Либо ваше тело само примет одну из них, либо не стоит их делать. Если вы будете их практиковать, нет никакой гарантии, что за этим последует соответствующее состояние ума. Но совершенно точно это станет жестом, притворством – для вас это не трудно. Вы можете сидеть как Будда или стоять как Махавира – без проблем, но это бессмысленно, так вы ничего не достигнете.

Откуда взялись эти асаны? Всякий раз, когда возникает состояние ума как у Будды, тело сопровождает его определенной позой. Должно сопровождать, вынуждено сопровождать. Это было известно на протяжении веков – что определенным состояниям ума соответствуют определенные внешние жесты, – поэтому было высказано предположение, что если воспроизводить эти позы и жесты в теле, непременно последуют соответствующие изменения ума. Но это не обязательно так. Напротив, это очень опасное предположение, потому что вы можете продолжать притворяться, и не только другие будут обмануты, но и вы сами тоже будете обмануты. В этом настоящая опасность.

Если вы сядете в позу Будды, она вызовет в вас чувство спокойствия. Тогда вы придете к заключению, что достигли спокойствия, вы будете чувствовать покой, тишину. Но этот покой, эта тишина – просто обман. Не они пришли к вам, вы их себе навязали; это не ваша внутренняя правда, а внешнее давление. Это может быть очень приятно, но это вызванный, обусловленный покой, который был создан и спроецирован телом.

Вы делали это в течение многих жизней и продолжаете делать по сей день. Вы просто улыбаетесь, не чувствуя радости; это только гримаса. Но когда вы улыбаетесь, приходит чувство. Оно ложное, но вы сами им обмануты. Не чувствуя любви, вы можете демонстрировать любовь, и другие тоже будут обмануты. И вполне возможно, в конце концов вы забудете, что это была просто гримаса, и сами будете думать, что любите. Тогда подлинная любовь – революция, смерть, полная трансформация – окажется невозможной из-за вашей гримасы, вашей подделки.

Так что я совершенно против асан и мудр – их нельзя практиковать. Если они приходят, хорошо. Они *придут*, но позвольте им прийти самим, тогда они будут важными знаками. Тогда они будут не обманом, а скорее ориентиром, символом, показывающим что-то вам и другим.

Но позвольте им прийти изнутри, не навязывайте их извне. Если вы их себе навяжете, вряд ли они будут именно тем, что необходимо и требуется в вашей конкретной индивидуальной ситуации, потому что они – лишь обобщенные формы. Если вы достигните состояния Будды, последует определенная асана, определенный жест. Но это будет не точно такая же асана, как у Гаутамы Будды, что-то будет существенно отличаться. В общем, она будет похожа, но вы не Гаутама Будда, – ваша индивидуальность, механизм вашего ума и тела другой, – поэтому поза будет не той же самой. Если вы навяжете себе позу Будды, она не будет соответствовать вашему индивидуальному состоянию. Существует так много разных асан, все они не приходят к каждому.

Махавира достиг *самадхи*, сидя в совершенно иной позе – *годухасан*, в такой позе доярка доит корову. Никто другой не достиг *самадхи* в этой позе – никто так не сидит! Но так можно сидеть целую вечность! Когда речь идет о *самадхи*, не бывает ничего неразумного и нелогичного.

Почему Махавира так сидел? Поза Будды не вызывает недоумения, но поза Махавиры совершенно нелепа. Он не практиковал ее, она просто пришла. Что-то произошло внутри него, и его тело приняло определенную позу, хотя и очень нелепую. Если бы он практиковал асаны,

он сидел бы точно как Будда, потому что это традиционная поза для медитации. Но он позволил своей энергии самой найти дорогу, и *самадхи* пришло и создало позу, которая была необходима именно для его тела и его индивидуальности.

Каждому нужно будет выразить себя индивидуально. Ни один человек не похож на другого – и не может быть похож. Каждый человек уникален, поэтому все, что хочет в вас расцвести, расцветет индивидуальным и уникальным образом. Если вы навяжете себе что-то снаружи, это будет обобщенной концепцией и не сможет соответствовать и гармонизировать с вашей ситуацией.

Поэтому, когда я говорю, что я против асан, это означает не то, что они бессмысленны или абсурдны; я имею в виду только то, что их абсурдно практиковать. Позвольте им прийти, они придут, и когда они придут сами по себе, в них будет особый, индивидуальный смысл. Это будет работа вашего тела, и с их помощью ваше тело сонастроится с новой ситуацией.

Вы не можете спать, стоя на голове. Вы не можете, потому что для сна телу нужно принять определенную позу. Если вы ляжете, это не значит, что сон обязательно придет, но когда сон придет, вы будете лежать. Именно об этом я и говорю. Вы не должны начинать снаружи; начало находится внутри. Цветение будет снаружи, но корни находятся внутри вашего существа. Вы должны начать с медитации и позволить всему остальному последовать за ней. Когда потребуются определенная асана, она придет. А когда она будет уже не нужна, она уйдет сама по себе.

**Иногда на второй стадии Динамической медитации я начинаю делать асаны. Я не могу сказать, делаю ли я их, потому что хочу их практиковать, или они приходят сами по себе. Как это различить?**

Не думай о различии; просто позволь асанам приходить. Когда они приходят сами по себе в медитации, пусть приходят, и тогда они уйдут сами по себе. Но если они приходят, потому что ты их практикуешь, они никогда не уйдут.

Когда потребность будет удовлетворена, когда потребность исчезнет, они прекратятся сами собой. Так что не думай об этом. Невозможно узнать заранее, приходят они по привычке или нет. Если они подлинны, то, выполнив свою работу, они уйдут. Пока ты делаешь асаны, ты не узнаешь, подлинны они или нет, ты не сможешь определить разницу, но вскоре разница проявится.

Если ты практикуешь определенную асану, это существенно отличается от того, когда она приходит к тебе спонтанно. Различие тонкое, но всегда есть. Когда ты делаешь асану, это всегда дисциплинарное действие, следующее определенному шаблону, форме, порядку. Когда асана приходит сама по себе, в ней нет дисциплины, нет порядка, это всегда хаотическое действие. И только хаотическое действие полезно.

Дисциплинарное действие бесполезно, потому что является функцией сознательного ума; оно никогда глубоко не проникнет. Только хаотическое действие может быть глубоким и достичь бессознательного, потому что бессознательный ум – это хаос, великий хаос.

Бессознательное очень похоже на начало мира. Бессознательное – это лишь потенциал без определенного облика, без очертаний; все неясно, туманно, неопределенно. Попытки навязать этому какую-то определенную структуру бесполезны. Вы будете возвращаться в сознательном уме, потому что только сознательное можно подвергнуть дисциплине, а бессознательное принудить к дисциплине нельзя никак. Но бессознательное – это корень, бессознательное – это источник.

Медитация означает вхождение в бессознательное: погружение в него, пребывание в нем. Она означает отсутствие структуры среди хаоса. Отсутствие формы внутри бесформенного. Вам придется отпустить себя на свободу, парить в облаках без каких-либо ограничений; поз-

волить себе выйти на неизведанную территорию, в неведомое море. Не идите в медитацию с дисциплинированным умом, иначе она никогда с вами не случится.

Вы ходите по кругу в сознательном уме: вы многократно повторяете одно и то же, и это входит в привычку; вы стали заодно с сознательным умом. Дисциплинированный ум – всегда ограниченный ум, потому что в нем нет места для хаоса. Он никогда не был за пределами сознательного, он никогда не превосходил сознательное; бесконечность его не интересует.

Человек с дисциплинированным умом может быть великим человеком, подобно Ганди, но у него маленький ум, потому что его интересуют только сознательный ум и дисциплина. Ему неведомо недисциплинированное, он никогда его не коснется.

Сознательный ум подобен саду, растущему рядом с вашим домом, он никогда не станет лесом. А бессознательное похоже на густой лес, которому нет конца и края. Вы никогда не узнаете, где границы бессознательного, поэтому не исключена возможность заблудиться. Оставаться в сознательном уме – безопасно; нет никакого риска. Идти в бессознательное рискованно. Для этого нужна храбрость.

Так что не дисциплинируйте тело и не дисциплинируйте ум. Живите с недисциплинированным, живите с хаотичным, живите с опасностью. Именно это означает для меня медитация: жить в небезопасности, жить в хаосе, жить в безграничном.

Но это не значит, что дисциплина к вам не придет. Она придет, но она придет как свобода. Это будет живая дисциплина изнутри – всегда соприкасающаяся с безграничным, всегда потенциально хаотичная, всегда взрывная, всегда неожиданная – дисциплина от момента к моменту. Снаружи она будет казаться очень непоследовательной, но она будет обладать собственной структурой, она будет пронизана внутренней логикой.

Если вы будете дисциплинировать себя снаружи, скорее всего, вы никогда не узнаете бессознательное. А сознательный ум – это еще не ум, это – не жизнь. Это просто инструмент, развитый для нужд общества; это не вы. Но поскольку мы должны жить с другими людьми, в нас должно быть что-то предсказуемое, на что можно было бы положиться: дисциплина, определенный характер. Сознательный ум делает возможными отношения между вами и другими людьми. Это просто связь между вами и теми, с кем вы общаетесь, но она не помогает вам в общении с самим собой, в познании самого себя.

Я помню такую историю. Царь Ашока отправил своего сына на Цейлон, чтобы передать послание Будды. Тот встретил цейлонского царя и задал ему вопрос:

– В мире есть люди, с которыми ты связан отношениями, и люди, с которыми ты не связан отношениями. Это две категории. Остался ли кто-нибудь еще, кто не относится ни к одной из этих двух категорий?

Король ответил:

– Да, это я.

Сын Ашоки сказал:

– Теперь тебе можно передать послание. Ты разумный человек, поэтому тебе можно кое-что сказать. Я задал свой вопрос, чтобы выяснить, знаешь ли ты, что существует нечто, кроме связанного и несвязанного отношениями, и не думаешь ли ты, что все принадлежит к одной из этих двух категорий?

То третье, про которое нельзя сказать, что оно связано с вами отношениями, и нельзя сказать, что оно не связано с вами отношениями, – это ваша бессознательная часть; это область медитации. Сознательный ум полезен только в том, что касается ваших отношений или отсутствия отношений с миром, но он не может быть полезен в том, что касается *вас* самих.

Медитация – это не специальное действие; это свободный от усилий прыжок в себя. Используя дисциплину, вы можете идти шаг за шагом, но невозможно дисциплинировать пры-

жок. Первые три ступени Динамической медитации в действительности не ступени медитации, это шаги, которые ведут вас к месту, откуда вы можете попасть в медитацию.

Настоящая медитация – это прыжок, прыжок в неизвестное. Так что не дисциплинируйте тело; позвольте ему двигаться, как оно хочет. Позвольте себе идти в неизвестное. Что-то будет происходить, будут и асаны, но только те, которые требуются вам. К вам могут прийти асаны, которые обычно не изображаются, которые до сих пор не были описаны, потому что возможности тела бесконечны, а описания асан, которые существуют, – это просто описания наиболее часто возникающих поз. Мудр тоже бесчисленное множество. Они тоже последуют.

Пусть асаны приходят и уходят; не практикуйте их и не цепляйтесь за них. Пусть они придут сами собой, и пусть они уйдут сами по себе; не заботьтесь об этом. Именно это я имею в виду, когда говорю, что я против всяких асан – вам совершенно не следует о них беспокоиться.

И еще одно: асаны имеют катарсическое значение. Обычно ум приходит в движение в связи с каким-то человеком или ситуацией. Это значит, что ум только реагирует на что-то, но никогда не действует. А если человек начинает действовать без конкретного стимула, мы помещаем его в сумасшедший дом, потому что его действия кажутся бессмысленными, абсурдными. На самом деле, если человек начинает *действовать*, это означает, что он не реагирует на какую-то ситуацию, а действует изнутри.

В нас так много подавлено, потому что мы не можем просто действовать, нам всегда нужно ждать ситуаций и реагировать именно на них. Если вы злитесь, вы не можете просто злиться, вам нужно дождаться подходящего момента: кто-то должен создать ситуацию, в которой можно выражать гнев. Если вы начнете злиться без провокации, вас назовут сумасшедшим. Даже когда вы реагируете, вы выглядите сумасшедшим, но если вы реагируете на происходящее, то у вас есть оправдание для себя и для других. Когда же ваше действие не является реакцией на какую-то ситуацию, тогда кажется, что ему нет никакого оправдания; вы просто выглядите сумасшедшим.

Очень многое внутри вас требует выражения и никогда не выражается, потому что подходящий момент так и не приходит. Вы продолжаете подавлять то, что живет внутри вас, боретесь с этим. Вы не можете выразить любовь в пустоту, поэтому, не найдя «оправдания» своей любви, вы ее подавляете. Это странное явление. Вы полны любви, но не можете выразить ее в пространство. Тогда вы кого-то находите – по отношению к другому вы можете быть любящим, – но на самом деле вы любите не его... и начинаете представление. Настоящее подавлено, а ненастоящее разыгрывается. Таким образом жизнь становится запутанной.

## **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.