

ОШО

# ОТКРЫВАЯ БУДДУ

53 медитации для пробуждения внутреннего будды

# OSHO

53 КАРТЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ И КНИГА С КОММЕНТАРИЯМИ

УДК 159.9  
ББК 86.39  
096



Защиту интеллектуальной собственности и прав  
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет  
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Перевод с английского языка *О. А. Яковчук (Ma Dhyam Shameena)*  
под редакцией *В. И. Тимшина (Swami Prabodh Vardhan)* и *А. Ю. Суворовой (Ma Gyan Astika)*.

**Ошо**

096 Открывая БУДДУ. 53 медитации для пробуждения внутреннего будды. — СПб.: ИГ «Весь», 2009. — 192 с. — *(Путь мистика/Подарочные издания)*.  
ISBN 978-5-9573-1483-7

Материал этой книги представляет собой выборку из серии дискурсов Ошо «Дхаммапада — Путь Будды».

УДК 159.9  
ББК 86.39

Дизайн: Буллет Лайонгсон

Часть фотографий любезно предоставлена Медитационным центром Ошо, Пуна, Индия, часть взята из частных коллекций. Особая благодарность за вклад в оформление фотографий и консультации: Анандадас, Ишана, Зиинат, Шивананда, Радика, Анил и Александра.

**ОШО** является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения/по лицензии 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)

ISBN 978-5-9573-1483-7  
ISBN 978-0-9818341-4-6 (англ.)

© DISCOVER THE BUDDHA, by Osho,  
2003 Osho International Foundation, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа „Весь“», 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться картами . . . . .	9
Введение. Что такое сутра? . . . . .	11
Будда: поворотная веха в истории . . . . .	16
Статуя Будды — отражение внутреннего. . . . .	21
Источник сутр — Дхаммапада . . . . .	23

## Карты для медитации

1. Он бодрствует, он бдителен . . . . .	30
2. Быстрый, как скаковой жеребец . . . . .	32
3. Назойливые мысли . . . . .	34
4. Только любовь побеждает ненависть . . . . .	38
5. Как можно враждовать? . . . . .	40
6. Неосуждающий ум . . . . .	42
7. И в самом деле глуп. . . . .	44

8. Ни хвала, ни проклятие .....	46
9. Отрешенный и непреклонный.....	50
10. В пустом лесу .....	52
11. Пустые слова.....	54
12. Победить себя.....	56
13. Спешి делать добро .....	58
14. Все любят жизнь .....	60
15. Будь живым и страстным .....	62
16. Невежда.....	64
17. Исправь себя.....	66
18. Ты — источник .....	68
19. Следуй Закону.....	70
20. Простое учение.....	72
21. С радостью .....	74
22. Среди беспокойных .....	76
23. Свобода .....	78
24. Преодоление .....	80
25. За пределы печали .....	82

26. Осенний лист . . . . .	84
27. Путешествие в одиночестве . . . . .	86
28. Занимайся своим делом . . . . .	90
29. Путь лежит не в небо . . . . .	92
30. Пробуждение навсегда . . . . .	94
31. Связь с Законом . . . . .	96
32. Без спешки . . . . .	98
33. Будь любящим и бесстрашным . . . . .	102
34. Молчание . . . . .	104
35. Сладкий вкус свободы . . . . .	106
36. Путь света . . . . .	112
37. Путь ясности . . . . .	116
38. Слова . . . . .	120
39. Мысли . . . . .	122
40. Опьянен и сбит с толку . . . . .	124
41. Не ограничивай себя . . . . .	126
42. Дорога так длинна . . . . .	130
43. Сиди. Расслабься. Работай . . . . .	132

44. Пыль на дороге . . . . .	134
45. Успокойся . . . . .	136
46. Истинный путь . . . . .	138
47. Жить, бросая вызов . . . . .	140
48. Мудрость сладостна . . . . .	142
49. Будь свободным . . . . .	144
50. Откажись от страданий . . . . .	148
51. Чтобы не нарушать покой . . . . .	152
52. Наблюдай. . . . .	154
Саммасати — Будда в каждом из нас . . . . .	156
Об авторе . . . . .	161
Ошо-Центр медитации и отдыха <b>OSHO</b> Meditation Resort . . . . .	162

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТАМИ

*Карты Будды* — это инструмент, который поможет вам более внимательно и осознанно относиться к уму, телу и чувствам каждый день. Это не гадальные карты — они не предназначены ни для предсказания будущего, ни даже для интерпретации того, что происходит в настоящем. Скорее они являются напоминанием о том, что каждый из нас несет внутри себя потенциал пробуждения, возможность стать буддой, и это то, что придает смысл нашей жизни.

В колоде пятьдесят три карты — одна карта для каждой недели года, плюс еще одна карта без номера — *Саммасати*, «Вспоминание», которая призвана служить напоминанием о необходимости стать светом для самих себя и реализовать свой внутренний потенциал — потенциал будды.

Каждая карта содержит фотографию статуи Будды, небольшую цитату (*сутру*) из буддийского текста, известного как *Дхаммапада* Гаутамы Будды, и краткий комментарий Ошо к этой сутре. Книга следует за колодой и предлагает к каждой карте более подробный комментарий.

Вот некоторые практические указания.

1. Прежде чем использовать карты, прочитайте вступление к книге. Это поможет вам понять значение текста карты, его происхождение и то, как с ним работать.
2. Выбирайте по одной карте в начале каждой недели с намерением держать ее при себе и многократно обращаться к ней в течение дня. Возможно, сначала вам будет удобно вспоминать о карте в определенные часы — например, во время приема пищи или перерыва в работе.

Положите карту так, чтобы ее легко можно было достать. Когда мы оставляем вещи просто на видном месте, они обычно сливаются с общим фоном, и мы их вообще не замечаем.

3. Карты пронумерованы, чтобы вам было легче искать в книге соответствующий текст, но их не обязательно использовать в заданном порядке. Вы можете выбирать их наугад, а также по словам или фотографиям, которые вас привлекут. После того, как пройдет неделя, обязательно отложите карту, которой вы пользовались, в сторону, чтобы каждый раз вы могли работать с новой картой.
4. Выбрав карту, прочитайте относящийся к ней раздел книги. К концу недели текст карты начнет проникать в ваше сердце, и тогда вы, заново читая книгу, обнаружите слои более глубокого смысла.
5. За первые несколько дней вы сможете определить наиболее подходящий вам ритм обращения к карте в течение дня. Лучше всего читать текст просто как стихи, не анализируя его и не прилагая никаких интеллектуальных усилий для его понимания. Это позволит словам спровоцировать пробуждение интуитивного, бессловесного понимания, которое живет внутри вас в ожидании своего часа.
6. По возможности уделяйте некоторое время вашей карте каждый день непосредственно перед сном. Прочитайте посвященный ей текст в книге, и тогда в течение всей ночи ваш сон будет пронизан ощущением глубокого расслабления и принятия. Впечатление, производимое картой, можно усилить, если положить карту рядом с кроватью и вновь посмотреть на нее сразу после пробуждения.

И наконец, о карте «Вспоминание» (Саммасати).

Эта карта в известном смысле наиболее значительная из всех. На нее в конечном счете указывает любая другая карта. Саммасати напоминает вопрошающему о том, что самое важное для него — разбудить спящего внутри будду и позволить ему проявиться. Держите «Вспоминание» сверху колоды и обращайтесь к ее посланию, перед тем как выбрать новую карту в начале каждой недели.

# ВВЕДЕНИЕ

## ЧТО ТАКОЕ СУТРА?

*Сутра* — это высказывание по существу без каких-либо уточнений, объяснений и прикрас — только самая суть. В древности их краткость была необходимостью, поскольку людям приходилось их запоминать. Сутры передавались от одного поколения к другому просто как часть человеческого наследия, и, чтобы оставаться в коллективной памяти на протяжении веков, они должны были быть очень сжатыми, очень лаконичными. Книг тогда еще не было, печать еще не изобрели. Людям приходилось все запоминать, поэтому они прибегали к помощи сутр. Сутра означает короткое изречение, выражающее только самую суть. Но если вы помните ее, вы всегда можете ее истолковать.

Именно это я здесь и делаю — истолковываю для вас эти сутры.

На Востоке все великие священные книги написаны в виде сутр. Под сутрой имеется в виду очень сжатое высказывание. Оно настолько тонкое, что его можно сравнить с нитью, — слово *сутра* буквально означает «нить». Все несущественное в сутре отсекается, остается только самое существенное. Это способ наикратчайшего выражения мысли. Поэтому на Востоке создавались обширные комментарии. На Западе сутры не писались, поэтому там нет и комментариев. Сутра же нуждается в комментариях.

Сам феномен комментариев принадлежит исключительно Востоку. На Западе феномену комментариев неоткуда было взяться. Ни Кант, ни Гегель, ни даже Сократ, ни Библия не нуждаются

в комментариях. Великие западные философы появились после того, как люди научились писать. Ничего не нужно запоминать, можно просто записать свои мысли.

И когда такие философы, как Кант, или Гегель, или Фейербах, что-то пишут, они приводят всевозможные сложные доводы, убеждают, разъясняют. Они также помнят о том, что кто-то будет им возражать. Они учитывают противоположные точки зрения и заранее отвечают своим оппонентам — хотя никто еще не выступил против них, никто даже не понял, о чем идет речь. Поэтому их труды в некотором смысле более чем полны и совершенны. Эти философы никому не оставили ни одного шанса добавить хоть что-то к их рассуждениям.

На Востоке для возникновения комментариев существовали определенные исторические предпосылки. Возникли они, по крайней мере, десять тысяч лет назад — такова наиболее распространенная точка зрения относительно времени, когда на Востоке начала развиваться философия. Есть люди, которые полагают, что это случилось даже еще раньше, чем десять тысяч лет назад. И поскольку тогда ничего не записывалось — печать еще не изобрели, — каждый мастер говорил короткими афоризмами, которые представляли собой не подробные описания, а небольшие сутры. Слово *сутра* означает «нить». Сутры дают вам самый минимум того, что вы можете запомнить, так как сохранить в памяти большое количество слов, содержащееся в огромном философском трактате, просто невозможно. Существует опасность что-то забыть, что-то добавить от себя. Поэтому передача учения в форме сутр была единственно возможной — мысль выражалась в таком сжатом виде, что любой ученик мог запомнить маленькое, подобное семени, изречение.

Сутры — это только семена. Они указывают путь, они указывают направление. Пока ваше сердце не станет почвой для этих семян, они не превратятся в ветви и листву, в цветы и плоды. Эти

семена содержат в себе все то, чему суждено произойти, в них заложена полная программа. Если вы позволите этому семени проникнуть в ваше существо, то по мере того как оно будет укореняться все глубже и глубже, вы постигнете все его содержимое. Оно станет реальностью внутри вас.

Но поскольку все люди отличаются друг от друга, поскольку все они уникальны — сердце каждого человека является отдельным участком земли, отдельной территорией, отдельным государством, не похожим на другие, — семени приходится прорасти в той почве, в которую оно попадает. Чье-то сердце оказывается очень плодородным, созидательным. И тогда вырастает огромное дерево с густой зеленой кроной, а с приходом весны на нем появляются тысячи цветов и плодов.

Но другое сердце может оказаться очень холодным. Семя то же самое, но почва неплодородна. И ему придется расти вопреки всем трудностям, вопреки преградам. Сердце не станет ему помогать, а, наоборот, будет оказывать сопротивление. Это семя упало на каменистую землю. Оно, возможно, и прорастет, но не превратится в то дерево, которым оно стало бы в плодородном, созидательном сердце. Оно не будет таким же высоким, оно может вырасти даже немного ушербным, с очень скудной листвой и лишь несколькими цветочками.

Все те годы, пока я преподавал в университете, у меня был прекрасный сад, в котором работал садовник. Я выбрал его по определенной причине — до меня он хозяйничал у одного офицера. Каждый год старик выигрывал состязание по выращиванию самых больших роз. Я всегда приходил посмотреть на это состязание, потому что в нем участвовал весь город.

Участвовали все богатые люди: офицеры, чиновники, профессора, доктора, все те, кто мог позволить себе содержать сад, — все. Но меня интересовали не они. Мне важно было узнать имя садовника. Его не называли даже тогда, когда победителю вручали приз. Приз вручали хозяину

сада. Я высматривал садовника, потому что этот армейский офицер сам не мог быть садовником. Но бедного садовника никогда не было видно.

Поэтому однажды я последовал за машиной офицера до самого его дома. Обогнув дом, я огляделся по сторонам и увидел работающего садовника. Появившийся офицер даже не сказал ему: «Благодаря тебе я выиграл приз. На самом деле этот приз твой». Он просто отправился в гараж, а затем скрылся в доме.

Я вошел в сад. Старик, бедный старик работал. Я спросил его:

— Ты слышал, что твои розы были выбраны в этом году самыми лучшими?

— Нет еще, — ответил тот. — Никто мне не сказал.

— А сколько тебе платит этот офицер? — спросил я.

— Совсем немного, — ответил садовник.

— Я буду платить тебе вдвое больше, — сказал я. — Позже мы с тобой это обсудим. А сейчас отнеси все свои вещи в машину, и поедем ко мне.

И вскоре я понял, каким образом ему удавалось побеждать... Все его искусство состояло в том, чтобы не позволять розовому кусту иметь больше одного цветка. Он обрезал все бутоны и оставлял только один — самый большой.

Я спросил его:

— В чем же секрет?

— Секрет прост, — ответил он. — В кусте розы содержится определенное количество сока. Он может быть распределен между сотней цветов, но если вместо сотни есть только один цветок, то весь сок оказывается именно в этом цветке.

Я жил в том городе девять лет. И на протяжении девяти лет этот садовник выигрывал. Его секрет был в том, чтобы позволять расти только одному цветку. Таким образом, уникальное явление, о котором я говорю, возможно: одно и то же семя в разных сердцах проявляет себя по-разному.

Каким образом возникают комментарии? Мастер умирает, и остаются тысячи учеников, которые его слушали, — они начинают думать о смысле определенного высказывания или определенного слова. На Востоке размышление было необычайно тонким занятием. Никакой жесткой логики, только очень тонкое, очень женственное искусство.

## Будда: поворотная веха в истории

Гаутама Будда представляет собой величайший прорыв в истории человечества. Летоисчисление должно начинаться не от рождения Иисуса Христа, а от рождения Гаутамы Будды. Мы должны делить историю на время до Будды и на время после Будды, а не до Христа и после Христа. Христос не совершил прорыва, он является частью непрерывного процесса. Он олицетворяет собой невероятную красоту и величие прошлого. Христос — квинтэссенция всех поисков, которыми люди занимались до него. В нем ощущается аромат всех предпринимаемых в прошлом попыток человека познать бога, но он не совершил прорыва. Он не был бунтарем в прямом смысле этого слова. А Будда — бунтарь. Но Иисуса воспринимают более ярким бунтарем по сравнению с Буддой по той простой причине, что бунтарство Иисуса очевидно, а бунтарство Будды носит скрытый характер.

Чтобы понять, какой вклад Будда внес в человеческое сознание, в человеческую эволюцию, в человеческий рост, нужно обладать огромной проницательностью. Человек не стал бы таким, каков он сейчас, если бы не было Будды. Отсутствие Христа или Кришны на человеке никак не отразилось бы, он остался бы прежним. Но уберите Будду, и вы утратите что-то чрезвычайно важное, хотя его бунтарство скрытое, трудноуловимое.

До Будды поиск — религиозный поиск — был в основном связан с богом: богом, который находится снаружи, богом, который должен быть где-то высоко на небесах. Религиозный человек был так же заинтересован в объекте желания, как и мирской. Мирской человек был занят поиском денег, власти, престижа, а человек другого мира стремился к богу, к небесам, к бессмертию,

к истине. Но их объединяло направление поиска: они искали снаружи, они были экстравертами. Запомните это слово, потому что оно поможет вам понять Будду.

До Будды религиозный поиск касался не внутреннего, а внешнего; он был экстравертным, и его нельзя считать по-настоящему религиозным. Религия возможна только тогда, когда вы интровертны — когда вы начинаете погружаться глубоко внутрь себя.

Люди искали бога на протяжении многих веков. Кто сотворил эту вселенную? Кто ее создатель? И многие люди в своих мыслях все еще живут во времени, предшествовавшем времени Будды, и задают вопросы типа: *Кто создатель этого мира? Когда этот мир был создан?* Некоторые глупцы даже вычислили точную дату сотворения мира богом. Христианские теологи говорят, что четыре тысячи четыре года до рождения Иисуса Христа — в понедельник, первого января! — бог создал мир, или начал создавать его и закончил свою работу за шесть дней. Во всем этом только одно является правдой: он действительно сделал свою работу за шесть дней, потому что в мире царит такой бардак — это и впрямь шестидневная работа! И больше о боге никто ничего не слышал. На седьмой день он уже отдыхал, и с тех пор он только и делает, что отдыхает...

Возможно, Фридрих Ницше прав, и бог не отдыхает — он просто мертв! Он ни о чем не беспокоится. Что же случилось с его творением? Кажется, он полностью забыл о нем! Но христиане говорят: «Нет, он не забыл. Посмотрите! Он послал Иисуса Христа, своего единородного сына, чтобы спасти мир. Он все еще проявляет о нас заботу». Это ни с чем не сравнимое проявление заботы бога, утверждают христиане, — послать Иисуса Христа... Но мир не изменился. Если Иисус Христос был послан именно с этой целью, то он потерпел неудачу, а через него потерпел неудачу и бог — мир остался таким же, каким и был. И что это за забота — посланник бога был распят, и бог не смог ничего сделать?

Очень многие все еще живут с мировоззрением, существовавшим до появления Будды.

Будда полностью изменил наше представление о религии, придав религиозности новое измерение: им были поставлены вопросы, действительно *имеющие отношение к реальности*. Он не метафизик, он никогда не задавался метафизическими вопросами; для него метафизика была просто чепухой. Он стал самым первым психологом, которого знал мир, потому что он основывал свою религию не на философии, а на психологии. Психология в своем истинном значении — это наука о душе, наука о внутреннем.

Он не интересовался тем, кто создал мир. Он спрашивал: «Почему я здесь? Кто я? Благодаря кому я существую?» Вопрос «Кто меня создал?» принадлежит не прошлому — мы находимся в процессе творения постоянно. Наша жизнь не создана раз и навсегда, это не объект. Это нечто развивающееся, это текущая река. Каждый момент вода в реке осваивает новую территорию. «Кто создает эту жизнь, эту энергию, этот ум, это тело, это осознание того, что *я есть?*» Вопросы Будды в корне отличаются от вопросов других. Будда трансформировал религиозность из экстравертной в интровертную.

Экстравертная религиозность обращена к богу, интровертная — к медитации. Молитва экстравертна, она адресована некоему невидимому богу. Возможно, он существует, а возможно, и нет — у вас нет полной уверенности, вас обязательно будет грызть сомнение. Поэтому корни любой молитвы кроются в сомнении, в страхе, в неуверенности, в жадности.

Медитация же основана на бесстрашии, на щедрости. Медитация никого ни о чем не просит и ни к кому не обращена. Медитация — это внутренняя тишина. Молитва — это все-таки шум, вы все же говорите — говорите с богом, которого, возможно, нет. Это ненормально, невротично, вы ведете себя как сумасшедшие. Сумасшедшие люди постоянно говорят; они не слишком беспо-

коятся о том, слышит их кто-нибудь или нет. Они воображают, что рядом с ними кто-то есть, — явный признак сумасшествия; и они не только воображают, они практически видят другого. Сила их воображения настолько велика, что придуманный ими образ становится почти реальным. Они обладают способностью превращать тени в материальную субстанцию, фантазии — в реальность, выдумки — в явь. Вам они кажутся вовлеченными в диалог, но они считают, что ведут диалог. Вы никого не видите рядом с ними — они одни, — но они видят кого-то еще.

Именно из-за того, что религиозный человек ведет себя как невротик, психоанализ относится к религии с некоторым предубеждением. Многие психоаналитики действительно считают, что религия — это не что иное, как массовый невроз. И действительно, они правы: экстравертная религиозность — это массовый невроз.

Но психоаналитики пока еще не постигли Будду. Будда даст им новое понимание религии, истинной религии, в которой нет никакой молитвы, нет никакого бога. Медитация — это не диалог и даже не монолог. Медитация — это просто тишина.

Люди спрашивают меня: «На какой объект нам медитировать?» Они задают неверный вопрос, но я понимаю, почему они его задают. Эти люди связаны с религиями, важной частью которых является молитва, а молитва не может существовать без того, кому вы поклоняетесь. Молящийся нуждается в объекте поклонения; молитва — это зависимость. Тот, кто поклоняется, всегда зависим; он зависит от объекта своего поклонения и боится его потерять.

У медитирующего нет никакого объекта. Медитация вовсе не означает, что вы должны медитировать на что-то. Вас сбивает с толку английское слово *meditation* (медитация); в английском языке не существует слова, которым можно было бы перевести буддийское слово *дхьяна*. На самом деле,

ни в одном языке мира нет слова, абсолютно тождественного слову *дхьяна*. Именно поэтому, когда буддисты пришли в Китай, они не смогли перевести это слово на китайский язык; *дхьяна* превратилось в *чань* — это то же самое слово. *Дхьяна* — санскритское слово, но Будда говорил на пали, это другой язык — язык людей, среди которых он жил. На пали *дхьяна* — это то же самое, что *джняна*; *джняна* превратилось в *чань*, и из *чань* произошло японское слово *дзен*. В китайском языке не нашлось подходящего слова, в японском языке его тоже не было. На самом деле, ни в одном другом языке нет эквивалентного понятия, потому что больше нигде не рождался человек, подобный Будде. А без Будды не может появиться значение этого слова, новое видение, новое измерение.

В английском языке под «медитацией» подразумевается «медитирование *на что-то*», но тогда это размышление или, самое большее, созерцание — но это не медитация. Медитация означает *быть* медитативным, безмолвным, спокойным — когда в вашем уме нет ни одной мысли, а ваше сознание лишено какого-либо содержания. Таково истинное значение понятия «медитация» — чистое сознание, зеркало, которое ничего не отражает. Когда зеркало ничего не отражает, тогда это медитация.

Будда развернул религиозный поиск от метафизики в сторону психологии, поставив вопрос: «Каковы причины моей жизни и смерти?» Его не интересует вселенная. Он говорит: «Мы должны начать с самого начала, мы должны понять, что все действительно значимое в этой жизни берет начало в нашем „Я“. Кто я, и зачем я живу? Что способствует моему развитию?»

## Статуя Будды — ОТРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО

Провидцы Древнего Востока всегда отмечали, что великие искусства: музыка, поэзия, танец, живопись, скульптура — рождены из медитации. Эти искусства в некотором роде являются попыткой привнести непознаваемое в мир известного для тех, кто еще не готов для путешествия, — просто дар для тех, кто не готов отправиться в путь. Возможно, статуя или песня смогут заронить в вас желание начать поиск источника.

В следующий раз, когда вы войдете в храм Гаутамы Будды или Махавиры, основателя джайнизма, просто сядьте в тишине и посмотрите на статую. Статуи Будды имеют такие пропорции, что при их созерцании вы погружаетесь в тишину. Это статуи для медитации, они не являются персональным образом Гаутамы Будды или Махавиры.

Вот почему все эти статуи так похожи друг на друга — Махавира, Гаутама Будда, Немината, Адината, все двадцать четыре джайнских учителя... Если вы войдете в какой-нибудь джайнский храм, то обнаружите, что все двадцать четыре статуи похожи друг на друга, они абсолютно одинаковы. В детстве я спрашивал у отца: «Объясни мне, как это возможно, что двадцать четыре человека так похожи друг на друга? Одинаковый рост, один и тот же нос, то же лицо, то же тело...»

И он отвечал: «Я не знаю. Я и сам всегда прихожу в недоумение от того, что они не отличаются даже чуть-чуть. Это удивительно — во всем мире нет даже двух человек, похожих друг на друга как две капли воды, что уж говорить о двадцати четырех?»

Но когда моя медитация достигла расцвета, я нашел ответ — мне никто не подсказывал, я нашел его сам. Эти статуи не имеют ничего общего с личностями тех или иных людей. Эти статуи сообщают о том, что происходило внутри этих двадцати четырех человек, а это то, что было в них абсолютно одинаковым.

Нам не нужно беспокоиться о внешнем; мы должны стремиться к тому, чтобы наше внимание было направлено только на внутреннее. Внешнее несущественно. Кто-то молод, кто-то стар, кто-то черный, кто-то белый, кто-то мужчина, а кто-то женщина — все это не имеет никакого значения. Действительно важно только то, что внутри каждого человека находится океан тишины. И присутствие этого океана проявляется через определенную позу тела.

Вы не раз замечали это на себе, но просто не обращали внимания. Вы замечали, что, когда вы злитесь, ваше тело принимает определенную позу? Когда вы злитесь, ваши кулаки сжаты. Когда вы злитесь, вы не можете улыбаться. Или можете? Определенным эмоциям соответствуют определенные позы тела. Все эти мелочи глубоко внутри связаны друг с другом.

Так что, если вы просто молча сидите и смотрите на эти статуи, а затем закрываете глаза, образы статуй входят в ваше тело вместе с неведомым раньше переживанием.

Эти статуи и храмы были сооружены не для поклонения, а для получения непосредственных переживаний. Эти своеобразные научные лаборатории не имеют никакого отношения к религии. Веками при их возведении применялось некое тайное знание, способствующее тому, чтобы следующее поколение могло вступить в контакт с опытом предыдущих поколений не через книги, не через слова, а через то, что воздействует на более глубоком уровне, — через тишину, через медитацию, через покой.

## ИСТОЧНИК СУТР — ДХАММАПАДА

Высказывания Будды собраны в *Дхаммападе*. Нужно понять, что это означает. Слово *дхамма* имеет несколько значений. Во-первых, это — Высший Закон, *Логос*. Под Высшим Законом имеется в виду то, что позволяет вселенной сохранять единство. Эта сила невидима и неосязаема — но она, бесспорно, существует, иначе вселенная развалилась бы на части. Такая огромная, бесконечная вселенная движется так плавно, так гармонично, что это достаточное доказательство существования чего-то невидимого, соединяющего все, что есть в этом мире, связывающего все части воедино, наводящего мосты. Мы не острова, даже самая маленькая травинка связана с величайшей звездой. Уничтожьте травинку, и вы разрушите нечто необычайно ценное в самом существовании.

В существовании нет иерархии, нет малого и нет великого. Самая большая звезда и самая маленькая травинка существуют как равные; отсюда — второе значение слова *дхамма*. Второе значение — это справедливость, равенство, отсутствие иерархии. Существование абсолютно коммунистично; оно не знает никаких классов, оно едино. Следовательно, второе значение слова *дхамма* — справедливость.

И третье значение — добродетельность. Существование добродетельно. Даже если вы найдете в нем то, что не сможете назвать добродетелью, это произойдет только по вине вашего недопонимания; на самом же деле существование абсолютно добродетельно. Все, что в нем происходит, всегда правильно. Неправильного просто не случается. Что-то может показаться вам неправильным, поскольку у вас уже есть определенная идея относительно того, что такое правильное. Но если

вы посмотрите без предубеждений, то ничего неправильного нет, все уместно. Рождение уместно, смерть уместна. Красота уместна, и уродство тоже уместно.

Но наши умы так ничтожны, наше понимание так ограничено, что мы не можем видеть целое, мы всегда видим только его малую часть. Мы похожи на человека, который прячется за дверь и смотрит на улицу через замочную скважину. Он вроде бы все видит... да, вот кто-то идет, вот неожиданно проезжает машина. Только что ее здесь не было, потом она появляется и исчезает навсегда. Так мы смотрим на существование. Мы говорим, что нечто существует в будущем, затем оно появляется в настоящем и после этого навсегда уходит в прошлое.

На самом же деле, время — это человеческое изобретение. *Настоящее*, то, что на самом деле есть, это только *сейчас*! Существование не знает ни прошлого, ни будущего — оно знает только *настоящее*.

Но мы сидим за дверью и смотрим в замочную скважину. Сначала человека нет, затем он внезапно появляется и так же внезапно исчезает. Тотчас же возникает идея о времени. Прежде чем человек появился, он был в будущем; и хотя он находился здесь, для вас он существовал в будущем. Затем он появился, и теперь он существует в настоящем — это тот же самый человек! И когда вы больше не можете видеть его через свою маленькую замочную скважину — он исчезает в прошлом. Ничто не является достоянием прошлого, и ничто не является достоянием будущего — все существует в настоящем. Но наше видение сильно ограничено.

Поэтому мы все время задаем вопросы: почему в мире так много страдания, почему существует то да се... Почему? Если бы мы смогли увидеть целое, все эти «почему» исчезли бы. А для того, чтобы увидеть целое, вам следует выйти из своей комнаты, вам придется открыть дверь... вы должны будете оторваться от замочной скважины.

Вот что такое ум — замочная скважина, очень маленькая замочная скважина. По сравнению с огромной вселенной что такое наши глаза, уши, руки? Что мы можем ими охватить? Ничего особенного. Это маленькие фрагменты истины, но мы так сильно на них ориентируемся.

Когда вы видите целое, все становится таким, каким должно быть, — в этом смысл выражения «все правильно». Неправильного просто не существует. Существует только бог; дьявол — это человеческое изобретение.

Третьим значением дхаммы может быть также «бог» — но Будда никогда не использует слово *бог*, потому что оно искажает восприятие, ассоциируется с идеей личности, в то время как Высший Закон — это присутствие, это не личность. Поэтому Будда никогда не употребляет слово *бог*, но когда он хочет передать что-то, связанное с божественностью, он использует слово *дхамма*. Его ум — это ум очень мудрого ученого. Именно из-за этого многие считали его атеистом — но он не атеист. Он самый великий теист, которого только мир знал или когда-либо еще узнает. Но Будда никогда не говорит о боге. Он просто никогда не употребляет это слово. Но под *дхаммой* он подразумевает и бога. «То, что есть» — таково значение слова «бог», и то же самое значение в точности передается словом *дхамма*.

*Дхамма* — это также дисциплина, различные измерения этого понятия. Тот, кто хочет познать истину, должен будет дисциплинировать себя многими способами. Не забывайте о таком значении слова *дисциплина*, как способность и готовность учиться. Отсюда и слово «ученик». Ученик — это тот, кто готов отбросить давнишние предрассудки, отбросить ум и посмотреть на существо вопроса без всяких предубеждений, без всяких концепций.

Еще одно значение слова *дхамма* — высшая истина. Когда ум исчезает, когда эго исчезает, что тогда остается? Что-то, естественно, остается, но про это нельзя сказать «нечто» — Будда называет

это «ничто». Но, чтобы вы правильно понимали это слово, позвольте вам напомнить: всегда, когда Будда его использует, он имеет в виду отсутствие чего бы то ни было.

Высший Закон — это не вещь. Это не объект, который вы можете видеть. Это ваша внутренняя сущность, ваша индивидуальность.

Будда абсолютно согласился бы с датским мыслителем Сёренем Кьеркегором, который утверждал, что истина субъективна. Этим она отличается от факта. Факт — это нечто объективное. Наука все время занята поиском все большего и большего числа фактов, но она никогда не достигнет истины — это невозможно. Истина — это внутренняя сущность ученого, но он ею не интересуется. Он увлечен внешним. Он не способен осознать свою собственную сущность.

Последнее значение дхаммы — ваша внутренняя сущность, индивидуальность, истина.

Очень важно, чтобы вы поняли и позволили этому пониманию проникнуть глубоко в ваше сердце: истина не может быть теорией, гипотезой, истина всегда является только переживанием. Поэтому моя истина не может быть вашей истиной. Моя истина — только моя, и она всегда будет только моей, она не может стать вашей. Мы не можем делиться истиной. Вы не можете разделить ее с кем-то еще, передать ее кому-то, сообщить о ней или выразить ее словами.

Я могу объяснить вам, как я ее достиг, но я не могу сказать, что это такое. Я могу объяснить только «как», но не могу сказать «почему». Можно рассказать о методе, о способе, но не о цели. Каждый должен прийти к истине своим собственным путем. Каждый должен прийти к ней в своем внутреннем существе. Истина открывается в абсолютном одиночестве.

И второе слово — это *пада*. Оно также имеет несколько значений. Одно, самое основное, значение — это путь. Религия обладает двумя измерениями: измерением «что» и измерением «как». Об

измерении «что» мы не говорим; о нем невозможно что-либо сказать. Но измерение «как» мы можем обсуждать, измерением «как» можно поделиться. Такова сущность пути. Я могу обозначить вам путь, я могу показать, как я двигался, как я достиг залитых солнцем вершин. Я могу рассказать вам обо всей географии, обо всей топографии своего путешествия. Я могу дать вам карту, но я не могу рассказать вам о том, какое чувство вы испытываете, когда достигаете освещенного солнцем пика.

Вы можете спросить Эдмунда Хиллари или Тенсинга о том, что значит подняться на самый высокий пик Гималаев — Гуришанкар. Они могут показать вам очень подробную карту своего путешествия. Но если вы спросите их, что они почувствовали, когда достигли вершины, они только пожмут плечами. Свобода, которую они могли там ошутить, непередаваема; красота, блаженство, бескрайнее небо, высота, разноцветные облака и солнце, и незагрязненный выхлопными газами воздух, и девственные снега, на которые еще не ступала нога человека... — все это невозможно выразить словами. Чтобы познать это, вы должны подняться на вершину сами.

*Пада* означает «путь», *пада* также означает шаг, подножие, основание. Все эти значения важны. Вы должны начать движение с того места, где вы находитесь. Вы должны стать великим процессом развития, роста. Люди превратились в стоячие болота, но они должны стать реками, поскольку только реки достигают океана. И *пада* также означает основание, фундаментальную истину жизни. Без *дхаммы*, без какой-либо связи с высшей истиной ваша жизнь лишится своего основания, в ней не будет смысла, она не будет значимой, она не достигнет расцвета. Вы только напрасно потратите время. Если вы не соединены с целым, вы не будете представлять для себя никакой ценности. Вы, словно плывущие по реке бревна, будете зависеть от милости ветров, не зная, куда вы направляетесь, кто вы есть. Поиск истины, поиск, в который вы вовлекаетесь со всей страстью, способствует

возведению моста, созданию основания. Эти сутры, которые собраны вместе и названы *Дхаммападой*, предназначены не для интеллектуального понимания, а для экзистенциального переживания. Будьте как губки: пусть эти сутры проникнут в вас. Не сидите здесь, оценивая, рассуждая, иначе вы упустите Будду. Не сидите здесь с умами, постоянно рассуждающими о том, правильно что-то или неправильно, — вы упустите суть. Пускай вас не заботит, правильно это или неправильно.

Первое и самое главное — это уловить то, что говорит Будда, то, что он пытается вам сообщить. Не нужно сразу же выносить суждение. Прежде всего необходимо как можно правильное понять, что он имеет в виду. И красота этого состоит в том, что, если вы поймете, о чем он говорит, вы проникнетесь истинностью сказанного, вы сами познаете истину. Истина располагает своими собственными способами убеждать людей; она не нуждается в каких-либо подтверждениях. Истина никогда не спорит. Истина — это песня, а не силлогизм.

# КАРТЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ



Глупец спит беспробудно,  
как мертвый,  
Но мастер пробужден  
и живет вечно.  
Он наблюдает.  
Он бдителен

## 1. ОН БОДРСТВУЕТ, ОН БДИТЕЛЕН

Осознанность вечна, она не знает смерти. Только неосознанность смертна. Поэтому, если вы остаетесь неосознанными, спящими, то должны будете снова умереть. Если же вы хотите избавиться от боли бесконечного числа рождений и смертей, если вы хотите выйти из круговерти рождений и смертей, вам придется стать абсолютно бдительными. Вам предстоит достичь более высокой осознанности.

И это то, что не должно становиться поводом для размышлений; это то, что должно стать вашим опытом, что должно затронуть само ваше существование. Я не прошу вас следовать какой-либо философии, поскольку философские убеждения ничего не дают, они бесплодны. Настоящий урожай созревает только тогда, когда вы совершаете огромные усилия, направленные на свое пробуждение.

Но эти «интеллектуальные» карты могут зародить в вас желание, жажду; благодаря им вы сможете осознать

свой потенциал, свои возможности, потому что на самом деле вы не те, кем себе кажетесь, — вы нечто гораздо большее.

*Глупец спит беспробудно, как мертвый,  
Но мастер пробужден и живет вечно.  
Он наблюдает.  
Он бдителен.*

Простые и прекрасные слова. Истина всегда проста и всегда прекрасна. Только посмотрите на простоту двух последних фраз... но они многое содержат в себе — слова внутри слов, слова, обладающие безграничным смыслом. *Он наблюдает. Он бдителен.*

Единственное, чему нужно научиться, — это наблюдению. Наблюдайте! Наблюдайте за каждым своим движением. Наблюдайте за каждой мыслью в своем уме. Наблюдайте за каждым желанием, которое вами овладевает. Наблюдайте даже за самыми обычными действиями — за тем, как вы ходите, разговариваете, едите или принимаете ванну. Наблюдайте постоянно. Используйте для наблюдения любую возможность.

## 2. БЫСТРЫЙ, КАК СКАКОВОЙ ЖЕРЕБЕЦ



Помнящий среди непомнящих,  
бодрствующий,  
когда другие спят,  
быстрый,  
как скаковой жеребец,  
он опережает пространство

Сон должен быть прерван — и когда сон прерван, нет пробужденного, есть только пробуждение. Нет просветленного, есть лишь просветление. Просветленный человек не может сказать «я»; даже если ему и приходится употреблять это слово, это всего лишь условность, необходимая для жизни в обществе. Это просто требование языка; на самом деле у просветленного нет переживания собственного «я».

Мир вещей исчезает — и что же тогда происходит? Когда мир вещей исчезает, растворяется ваша привязанность к вещам, ваша одержимость вещами улетучивается. Сами вещи не исчезают, наоборот, они впервые предстают перед вами в своем подлинном свете. Но вы теперь не цепляетесь за них, не становитесь ими одержимыми, не искажаете реальность своими желаниями, надеждами и разочарованиями. Мир больше не экран, отражающий ваши фантазии. Когда фантазии и желания отброшены,

мир остается, но это совершенно другой мир. Он так свеж, так яркий, так прекрасен! Ум, привязанный к вещам, не способен себе его представить, потому что привязанности не позволяют глазам открыться.

Когда исчезает ум, когда исчезают мысли, перед вами предстает совершенно другой мир. И это не превращает вас в безумцев — наоборот, вы становитесь *разумными*. Будда постоянно использует выражение «правильная разумность». Когда ум исчезает, когда мысли исчезают, вы становитесь *разумными*. Вы занимаетесь своими делами, вы ходите, работаете, едите, спите и все время остаетесь разумными. Ума нет, но *разумность* осталась. Что такое разумность? Это осознанность. Это абсолютная осознанность.

### 3. НАЗОУЛИВЫЕ МЫСЛИ

Есть одна известная тибетская притча...

Много-много лет служил мастеру один человек. Но его служение не было бескорыстным; в нем присутствовала заинтересованность. Этот человек хотел выведать у мастера секрет. Человек слышал, что мастер обладает секретом — знает, как творить чудеса. И с этим тайным желанием человек служил мастеру изо дня в день. Он боялся сказать о своем желании, но мастер видел, что тот что-то скрывает.

Но однажды мастер сказал ему:

— Лучше бы ты сказал, что у тебя на уме. Я вижу, что в твоём служении скрыт какой-то мотив. Ты помогаешь мне не из любви, ясно, что не из любви. Я не чувствую в тебе ни любви, ни послушания. Твое служение — своего рода сделка. Так что скажи мне, пожалуйста, чего же ты хочешь?

Человек ждал этой возможности. Он ответил:

— Я хочу, чтобы ты открыл мне секрет, как творить чудеса.



Как лучник оттачивает  
и полирует стрелы,  
так мастер управляет  
приходящими мыслями

— Зачем же ты так долго ждал? — спросил мастер. — Ты мог бы попросить меня об этом в первый же день. Ты мучил себя и мучил меня, потому что я не люблю, когда рядом со мной люди живут из корысти. Глаза бы мои на них не смотрели. Они, как правило, жадны, и жадность делает их уродливыми. А секрет прост — и почему ты не спросил меня о нем в первый же день? Секрет...

Он написал на клочке бумаги небольшую мантру, всего три строчки:

*Буддхам шаранам гаччхами.*

*Сангхам шаранам гаччхами.*

*Дхаммам шаранам гаччхами.*

Это означает: «Я припадаю к стопам Будды; я припадаю к стопам его учеников; я повинуюсь дхамме, Высшему Закону».

И затем мастер сказал этому человеку:

— Возьми эту маленькую мантру с собой и повтори ее пять раз — всего пять раз. Это очень просто. Только помни об одном условии: перед тем, как ты начнешь ее повторять, прими ванну, закрой дверь, сядь спокойно — и, пока ты будешь ее повторять, не думай об обезьянах.

Человек возмутился:

— Что за вздор ты несешь? Зачем мне думать об обезьянах? Я никогда в жизни о них не думал!

— Как знаешь, — сказал мастер, — но я должен был сообщить тебе об этом условии. Мне эта мантра была дана с тем же самым условием. Если ты никогда в жизни не думал об обезьянах, тебе же лучше. А теперь отправляйся домой и, пожалуйста, больше никогда не приходи. У тебя есть секрет, ты знаешь условие. Выполни условие, и тогда ты овладеешь волшебной силой и сможешь

делать все, что пожелаешь. Ты сможешь летать по небу, читать человеческие мысли, материализовывать вещи и делать многое другое.

Человек так заспешил домой, что даже забыл поблагодарить мастера. Вот так ведет себя жадность: она не знает, что такое благодарность, не знает, что такое признательность. Жадность даже не подозревает о существовании благодарности, она никогда с нею не встречалась. Жадность — это вор, а воры никогда никого не благодарят.

Человек выбежал от мастера, но уже по пути домой почувствовал что-то неладное: в его голове стали возникать образы обезьян. Он увидел перед собой множество самых разнообразных приматов, маленьких и больших, с красными ртами и с черными ртами, и это сбивало его с толку. «Что происходит?» Фактически, он не думал ни о чем, кроме обезьян. В его голове их становилось все больше и больше, они заполняли собой все его мысли.

Он пришел домой, принял ванну, но обезьяны не исчезли. Человек стал подозревать, что они не оставят его в покое и тогда, когда он будет распевать мантру. Но он даже не начал ее распевать, он только приготовился и... Только он закрыл дверь, как комната наполнилась обезьянами — их было так много, что для него самого не оставалось места! Он закрывал глаза, и везде, везде были обезьяны, он открывал глаза и снова видел только обезьян. Он не мог поверить в то, что происходило. Это продолжалось всю ночь. Он снова и снова принимал ванну, снова и снова пытался распевать мантру, но ничего не получалось — он терпел неудачу за неудачей.

Утром он пришел к мастеру, вернул мантру и сказал:

— Забери ее назад. Она сведет меня с ума! Я не хочу никаких чудес, только помоги мне, пожалуйста, избавиться от этих обезьян!

Даже одна-единственная мысль может оказаться для вас чересчур назойливой! А если вы еще и хотите от нее избавиться, это становится практически невозможным, потому что, когда вы хотите избавиться от мысли, встает вопрос — и это очень важный момент: кто здесь хозяин — вы или ум? Ум будет пытаться всевозможными способами доказать вам, что хозяин он, а не вы.

Хозяин веками был слугой, а слуга миллионы жизней был хозяином. Теперь слуга не может отказать от своих привилегий и преимуществ так просто. Он изо всех сил сопротивляется.

Попробуйте сами! Сегодня же примите ванну, закройте дверь и начните повторять простую мантру:

*Буддхам шаранам гаччхами.*

*Сангхам шаранам гаччхами.*

*Дхаммам шаранам гаччхами.*

И не позволяйте к вам приходить обезьянам...

Вы смеетесь над бедным человеком? Не смейтесь, этот человек и есть вы.

## 4. ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ ПОБЕЖДАЕТ НЕНАВИСТЬ



В этом мире  
ненависть еще никогда  
не побеждала ненависть.  
Только любовь способна  
победить ненависть.  
Таков Закон,  
древний и вечный

Очень важно понять, что ненависть связана либо с прошлым, либо с будущим. Любовь ни в прошлом, ни в будущем не нуждается. Любовь — это настоящее. Ненависть связана с прошлым: вчера вас кто-то оскорбил, и вы несете это в себе как рану, как похмельный синдром. Или вы боитесь, что кто-то может оскорбить вас завтра, — страх, тень страха, — и вы готовы, каждый миг готовы вступить в схватку.

Ненависть существует только в прошлом и в будущем. Вы не можете ненавидеть в настоящем — попытайтесь, и у вас ничего не получится. Попробуйте сегодня сделать следующее: сядьте спокойно и возненавидьте кого-нибудь, не связывая это с прошлым или будущим, — вы не сможете этого сделать! Это невыполнимо; это невозможно по самой природе вещей. Ненависть существует только тогда, когда вы вспоминаете о прошлом. Вчера кто-то что-то вам сделал — тогда ненависть возможна. Или он собирается

сделать вам что-то завтра — в этом случае ненависть тоже становится возможной. Но если кто-то никак не связан ни с вашим прошлым, ни с вашим будущим, а просто сидит рядом с вами и не собирается ничего делать, — вы не сможете его ненавидеть.

Но любить вы сможете. Любовь не связана ни с прошлым, ни с будущим; в этом красота и свобода любви. Ненависть — это оковы, ненависть — это тюрьма. Вы заключаете в нее себя сами! Ненависть порождает ненависть, ненависть провоцирует ненависть. Если вы кого-то ненавидите, вы порождаете ненависть в сердце этого человека. И, таким образом, в ненависти, в разрушительности, в насилии, в зависти, в соперничестве погрязает весь мир. Люди постоянно друг с другом воюют — каждый убивает и насилует либо на самом деле, по-настоящему, либо, по крайней мере, в своем воображении, в своих мыслях. Вот как мы превратили эту прекрасную землю в ад — а она могла бы стать раем.

Любите, и земля снова станет раем. Потрясающая красота любви заключается в том, что любовь ни от чего не зависит. Любовь излучается без причины. Это изливающееся из вас блаженство, это то, чем ваше сердце хочет делиться. Вы делитесь песней своего бытия. И этот момент щедрости приносит так много радости — поэтому вы и делитесь! Вы делитесь ради того, чтобы поделиться, — только для этого.

## 5. КАК МОЖНО ВРАЖДОВАТЬ?



И тебе суждено исчезнуть.  
Зная это,  
как можно враждовать?

*Аес Дхаммо Санантано.* «Таков Вечный Закон», — Будда повторяет эти слова снова и снова. Что такое Вечный Закон? Только любовь способна победить ненависть, только свет может рассеять тьму. Почему? Потому что тьма не обладает собственным, самостоятельным позитивным существованием, это лишь отсутствие чего-то, негативное состояние. Тьмы самой по себе не существует — как вы можете от нее избавиться? Непосредственно с ней вы сделать ничего не можете. Если вы хотите что-то сделать с тьмой, вам придется сделать что-то со светом. Привнесите свет — и тьма исчезнет, уберете свет — и тьма появится опять. Но вы не сможете привнести тьму или устранить ее — вы не сможете ничего сделать с ней непосредственно. Помните: вы также ничего не сможете сделать и с ненавистью.

Различие между духовными учителями и религиозными мистиками состоит в том, что духовные учителя постоян-

но проповедуют фальшивый закон. Они постоянно призывают: «Боритесь с тьмой — боритесь с ненавистью, боритесь с гневом, боритесь с похотью, боритесь с этим, боритесь с тем!» Таков их подход: «Боритесь с негативным», — в то время как подлинный мастер учит вас позитивному закону, Вечному Закону, *Аес Дхаммо Санантано*: «Не боритесь с тьмой». А ненависть и есть тьма, похоть и есть тьма, зависть и есть тьма, жадность и есть тьма, гнев и есть тьма.

Просто привнесите свет...

Как наполниться светом? Станьте безмолвными, свободными от всяких мыслей, бдительными, осознанными, пробужденными — так вы привнесете свет. И как только вы станете бдительными, осознанными, ненависть исчезнет сама собой. Попробуйте кого-то осознанно ненавидеть...

Это должно быть проверено на опыте; просто понять эти слова недостаточно — вы должны это пережить. Вот почему я говорю: не старайтесь все постигать умом, станьте теми, кто свое существование *переживает*. Попробуйте кого-то осознанно ненавидеть, и вы поймете, что это невозможно. Либо осознанность исчезает, и тогда вы можете ненавидеть, либо вы осознаны, и тогда исчезает ненависть. Ненависть и осознанность не могут существовать одновременно.

## 6. НЕОСУЖДАЮЩИЙ УМ

Не думайте о том, что правильно, а что неправильно. Если об этом постоянно думать, произойдет раздвоение личности, вы станете лицемерами. Совершая неправильные вещи, вы начнете притворяться, что поступаете правильно. Когда вы начинаете делить мир на правильное и неправильное, вы становитесь зависимыми, вы попадаете в кабалу. И, естественно, вы попадаете в кабалу к тому, что правильно.

Например, вы видите, что на обочине дороги валяется столонларовая бумажка; вероятно, она выпала из чьего-то кармана. Тут же возникает вопрос: поднять ее или не поднимать? Одна ваша часть говорит: «Конечно же, нужно поднимать — это будет абсолютно правильным. Никто не видит, никто даже не узнает об этом. И это же не воровство — она просто здесь лежит! Если ты ее не подберешь, ее все равно подберут, но кто-то другой. Так зачем же упускать свой шанс? Поднять ее правильно!»

Но другая часть говорит: «Так поступать нельзя — эти деньги не твои. Это похоже на воровство. Ты должен



Только неосуждающий ум  
бдителен и пронциателен

сообщить в полицию, а если тебе не хочется беспокоиться, то иди своей дорогой и забудь об этом. Даже не оглядывайся. Это жадность, а жадность является грехом».

Таким образом, ваш ум раздваивается. Одна его часть советует: «Подбери деньги, это будет правильным поступком», а другая часть говорит: «Не подбирай, это грех». Какую из них вы слушаете? Естественно, ту, которая считает этот поступок аморальным. Тогда ваше эго будет удовлетворено: «Ты высоконравственный человек, ты не такой, как все; другой бы на твоём месте поднял стодолларовую бумажку. В столь трудные времена люди не думают о всяких тонкостях». Вы отождествите себя с добропорядочной частью ума. Конечно, вы все равно можете взять деньги, глубоко внутри продолжая осуждать себя. Считая себя добропорядочным, отрицая свое желание поднять деньги, вы скажете: «Это неправильно — это грешно, это низко, это заслуживает осуждения». Вы отстранитесь от своего поступка и начнете оправдываться: «Я был против, но мой инстинкт, моя неосознанность, мое тело, мой ум заставили меня это сделать, хотя я и знаю, что поступил неправильно».

А когда вы отождествляете себя с правильным, нравственным поведением и отворачиваетесь от аморального поступка, возникает лицемерие!

Выйти за пределы хорошего и плохого — это и значит стать бдительным. Благодаря бдительности происходит трансформация. Таково различие между моралью и осознанностью. Мораль приказывает: «Выбирай правильное и отвергай неправильное». Осознанность советует: «Просто наблюдай за тем и за другим. Не выбирай. Не позволяй своему сознанию выбирать».

## 7. И В САМОМ ДЕЛЕ ГЛУП



Дурак, который знает,  
что он глуп, —  
поистине мудрец.  
Глупец, решивший,  
что он мудр,  
и в самом деле глуп

Глупец озабочен только одним — своим эго. Ко всему, что питает его эго, он готов привязаться. Глупец привязывается даже к своему несчастью, потому что это *его* несчастье. Он не имеет ни малейшего представления о своей внутренней свободе, о своих внутренних сокровищах. Он собирает всякий мусор, поскольку считает, что только им он может обладать. Мусор снаружи и мусор внутри — люди продолжают его накапливать. Одни накапливают вещи, другие накапливают мысли. Вещи — это мусор, находящийся снаружи, а мысли — это мусор, находящийся внутри, и вы погребены под всем этим хламом.

Вы когда-нибудь смотрели на свою жизнь бесстрастным, отстраненным взглядом — что вы с ней сделали, и что вы от всего этого получили? И не пытайтесь себя обманывать, потому что именно так поступает ум. Если у вас нет того, что вы могли бы взять с собой после смерти, помните: у вас вообще ничего нет — ваши руки пусты. Если вы не владеете чем-то бессмертным, вечным, вы — глупы.



## 8. НИ ХВАЛА, НИ ПРОКЛЯТИЕ



Ветер не может  
пошатнуть гору.  
Ни хвала, ни проклятие  
не поколеблют мудреца

Быть мудрым — не значит быть знающим. Стать мудрым — значит ошутить себя как сознание сначала внутри, а потом снаружи; почувствовать пульсацию жизни внутри и затем снаружи. И для того, чтобы ошутить это таинственное сознание, которым вы являетесь, вы должны сначала пережить его во внутреннем центре своего существа, потому что там находится самая доступная вам дверь, ведущая к вселенскому сознанию.

И как только вы пережили сознание внутри, не так уж трудно становится узнать его снаружи. Но помните: мудрый человек никогда не накапливает знания — его мудрость спонтанна. Знания всегда принадлежат прошлому, мудрость принадлежит настоящему.

Помните об этом различии. До тех пор, пока вы не поймете, что существует очень четкое разделение между знанием и мудростью, вы не сможете понять сутры Гаутамы Будды. А они очень важны.

Люди гоняются за знаниями, потому что знание удовлетворяет потребности эго. Мудрость разрушает эго до основания. Но очень трудно найти не заинтересованного в знании и преданного мудрости искателя. Знание включает в себя теории об истине, а мудрость означает саму истину. Знание — это то, что заимствовано, то, что «было в употреблении», мудрость — это то, что получено «из первых рук». Знание — это вера: другие говорят что-то, а вы верите. Но все веры фальшивы! Ни одна вера не несет истину. Даже если вы верите в слова Будды — в тот момент, когда вы начинаете верить, они оборачиваются ложью.

Вы не можете верить в истину; вы либо ее знаете, либо не знаете. Если вы знаете, тогда вопрос о вере не возникает; если вы не знаете, вам также незачем решать, верить или нет. Если вы знаете, вы знаете; если вы не знаете, вы не знаете.

Вера — это проекция хитрого ума. Вера дает вам ощущение знания, хотя на самом деле вы не знаете. Вы с легкостью можете поверить в бога, вы с легкостью можете поверить в бессмертие души, вы с легкостью можете поверить в теорию реинкарнации. Но на самом деле вера поверхностна; глубоко внутри она вас не затрагивает, не затрагивает совершенно. Когда смерть стучится в вашу дверь, вам не помогает вера в бессмертие души: вы льете слезы, стонаете и цепляетесь за жизнь. Когда приходит смерть, вы забываете о боге; вам не приходят в голову теории реинкарнации. Когда к вам стучится смерть, все созданные и накопленные вами знания рассыпаются пылью. Смерть обнажает вашу пустоту... и приносит осознание того, что вся жизнь растрочена зря.

Мудрость — совершенно другое явление. Это переживание, а не вера. Это ваш экзистенциальный опыт, а не сказки «о чем-то». Вам не нужно верить в бога — вы *знаете* бога. Вам не нужно верить в бессмертие души — вы *знаете его на вкус*. Вам не нужно верить в теорию перерожде-

ния — вы помните, что жили во многих телах; вы были камнем, деревом, животными, птицами, вы были мужчиной, женщиной... вы пребывали во многих формах. Изменения происходят только на поверхности, но внутренняя суть вечна — об этом говорит ваш опыт.

Это называется видением, а не верой. И все великие мастера заинтересованы в том, чтобы помочь вам видеть, а не верить. Когда вы верите, вы становитесь христианином, индуистом, мусульманином. Вера — это сфера деятельности священника.

Мудрость возникает внутри вас, это не писание. Вы начинаете читать свое собственное сознание — и здесь скрыты все библии, все гиты, все дхаммапады.



## 9. ОТРЕШЕННЫЙ И НЕПРЕКЛОННЫЙ...



Что бы тебя ни постигло —  
счастье или горе, —  
иди вперед,  
отрешенный и непреклонный

В будущем было бы очень важно изменить структуру языка, на котором мы говорим, поскольку нынешний наш язык основан на незнании. Например, начиная чувствовать голод, вы сразу же говорите: «Я голоден». Это создает отождествление, и возникает чувство, что *вы* действительно голодны. Но это не так. Язык не должен провоцировать эту неверную идею: «Я голоден». Ведь на самом деле вы лишь наблюдаете за тем, что тело чувствует голод; вы наблюдаете за тем, что желудок пуст и хочет быть наполнен едой, — но это не связано с вами. Вы — наблюдатель. Вы всегда наблюдаете, вы ничего не делаете. Как наблюдатель, вы всегда остаетесь в стороне.

Погружайтесь в наблюдение как можно глубже — именно это Будда называет *випассаной*, способностью проникать в суть. Просто наблюдайте своим внутренним зрением за всем, что происходит, и оставайтесь незатронутыми и ни к чему не привязывайтесь.

Стойкий, старой закваски индейский воин с семью стрелами, впившимися в его грудь и ноги, кое-как добрался до лагеря.

Доктор осмотрел его и заметил:

— Поразительная выносливость. Больно?

Старый вояка промычал:

— Только когда я смеюсь.

На самом деле, даже в этой ситуации стрелы причиняют вред не вам — и они не причиняют вреда будде. Это не значит, что если вы пронзите будду стрелой, он не почувствует боли; боль будет. Будда почувствует ее еще острее, чем вы, потому что он обладает высокой, тонкой чувствительностью, — вы же лишены чувствительности, вы вялы, полумертвы. Ученые говорят, что вы позволяете только двум процентам информации проникать в вас; девяносто восемь процентов остается снаружи, ваши чувства не воспринимают их. Будде же доступны все сто процентов того, что приходит к нему из мира, поэтому, когда его пронзает стрела, она ранит его на все сто процентов. А вас она ранит только на два процента.

И между вами огромная разница: будда — наблюдатель. Стрела ранит, но она ранит не *его*. Он наблюдает за событием, как если бы оно происходило с кем-то другим. Он испытывает сострадание к телу — в будде есть сострадание, он чувствует его, — но он знает, что он — не тело. Он заботится о теле, потому что уважает его. Тело так прекрасно ему служит, это такой хороший дом, в нем можно жить, — будда заботится о теле, но остается от него в стороне.

Будда продолжает наблюдать даже тогда, когда тело умирает. Его наблюдение остается с ним до самого конца. Жизнь в теле прекращается, а будда продолжает наблюдать за телом, которое умерло. Если вы способны наблюдать и тогда, вы выходите за пределы смерти.

## 10. В ПУСТОМ ЛЕСУ

Все, что представляет для жизни великую ценность, может расти только в климате свободы, поэтому свобода — это основная ценность и высочайшее достижение. Чтобы понять Будду, нужно почувствовать аромат свободы, о которой он говорит.

Его свобода не снаружи — это не социальная свобода, не политическая свобода, не экономическая свобода. Его свобода — свобода духовная. Под «свободой» он понимает состояние сознания, свободное от желаний, не связанное страстью, не заключенное в тюрьму жадности, не вожделеющее большего. Под «свободой» Будда подразумевает сознание, в котором отсутствует ум. Это состояние *не-ума*. Это абсолютная пустота, потому что, если бы в ней что-то было, это преграждало бы путь свободе; так что это абсолютная пустота.

Это слово «пустота» — *шуньята* — понималось людьми совершенно неправильно, потому что мирское понимание всегда содержит негативный подтекст. Когда мы слышим



Даже в пустом лесу  
он радуется,  
потому что он  
ничего не хочет

слово «пустота», мы думаем о ней как о чем-то негативном. В языке Будды пустота не негативна; его пустота совершенно позитивна, более позитивна, чем ваша так называемая наполненность, потому что пустота содержит в себе только свободу; все остальное из нее удалено. Это пространство, у которого нет границ. Оно ничем не ограничено — и только в неограниченном пространстве возможна свобода. Свобода Будды — это не обычная свобода; это не только отсутствие чего-то, это присутствие чего-то невидимого.

Например, вы освобождаете от вещей свою комнату. Когда вы выносите мебель, картины и предметы, все, что находилось внутри, комната, с одной стороны, становится пустой, но, с другой стороны, что-то невидимое начинает ее наполнять. Это невидимое и есть содержание пространства — комната становится больше. Когда вы выносите вещи, комната становится все больше и больше. Когда все вынесено, и даже стены удалены, тогда комната становится такой же большой, как небо.

В этом состоит процесс медитации: удаление всего, удаление себя без остатка, настолько, что ничего больше не остается — даже вас. В этой абсолютной тишине обнаруживается свобода. В этом абсолютном покое вырастает тысячелепестковый лотос. И он источает восхитительный аромат: аромат мира, сострадания, любви, блаженства.

## 11. ПУСТЫЕ СЛОВА

Одна известная история...

Однажды ночью великий немецкий философ, профессор Фон Кохенбах, увидел во сне две двери, одна из которых вела напрямик к любви и раю, а другая — в аудиторию, где шла лекция на тему любви и рая. Не колеблясь ни секунды, Кохенбах стрелой помчался на лекцию.

В этой истории есть смысл. Она хоть и выдумана, но не так уж и далека от истины. Так устроен человеческий ум: он больше заинтересован в знании, чем в мудрости, он больше заинтересован в информации, чем в трансформации. Его больше интересует знание о красоте, истине и любви, чем *переживании* красоты, истины и любви.

На первый взгляд, это выглядит логичным: сначала вы должны ознакомиться с тем, что такое рай, и только тогда вы сможете в него войти. Сначала у вас должна быть карта. Логично, но все же глупо; логично только на поверхности, а глубоко внутри выглядит совершенно бессмысленным.



Одно слово, несущее мир,  
лучше тысячи пустых слов

Любовь не нуждается в том, чтобы вы обладали о ней информацией, потому что она не отдельное от вас понятие, а сама суть вашего существа. Любовь живет внутри вас, вам нужно лишь позволить ей проявиться. Рай не где-то там далеко, и вам не нужна карта, чтобы его достичь. Вы уже в раю, только вы спите. Единственное, в чем вы нуждаетесь, это в пробуждении.

Вы можете проснуться мгновенно, внезапно — на самом деле, пробуждение может быть только внезапным. Когда вы кого-то будите, он просыпается сразу всем существом. Вы не можете сказать, что сначала проснулось его десять процентов, затем двадцать, тридцать, сорок, девяносто девять, девяносто девять и девять десятых, и затем он проснулся весь... — нет. Когда вы трясете спящего человека, он просыпается. Либо он спит, либо проснулся; третьего состояния нет.

Но вы все равно цепляетесь за слова — за пустые, лишённые всякого смысла, совершенно незначимые слова, которые были произнесены такими же невежественными людьми, как и вы. Может быть, они образованы, но образованность не избавляет от невежества. Ваши знания о свете не помогут вам избавиться от тьмы. Вы можете знать о свете абсолютно все, вы можете собрать у себя дома библиотеку, состоящую из одних лишь книг о свете, и все же эта библиотека не поможет вам избавиться от тьмы. Чтобы рассеять тьму, вам нужна маленькая свеча — и тогда произойдет чудо.

## 12. ПОБЕДИТЬ СЕБЯ

В жизни Александра Великого было всего несколько значительных событий. Одно из них — это встреча с великим мистиком Диогеном. Диоген голым лежал на берегу реки, нежась в солнечных лучах. Раннее утро... только что взошедшее солнце, прекрасный речной берег, прохладный песок... А Александр направлялся в Индию и оказался рядом с этим местом.

Кто-то ему сказал: «Где-то здесь недалеко Диоген — а ты всегда спрашивал о Диогене...» Александр слышал о нем много историй. Диоген действительно был человеком, заслуживающим внимания! Даже Александр глубоко внутри ему завидовал.

И полководец отправился посмотреть на Диогена. Прежде всего, его потрясла красота наготы: Диоген был голым, на нем не было ни нарядов, ни украшений. И хотя сам Александр был одет в прекрасную одежду, покрытую всевозможными драгоценностями, рядом с Диогеном он выглядел очень жалким.



Лучше победить себя,  
чем выиграть тысячу сражений.  
Это будет твоя победа.  
Ни ангелы, ни демоны,  
ни рай, ни ад  
не смогут ее отобрать

— Я завидую тебе, — произнес Александр. — Я кажусь нищим по сравнению с тобой — а у тебя ничего нет! В чем твое богатство?

Диоген ответил:

— У меня нет никаких желаний. Отсутствие желаний — вот мое богатство. Я владею всем, поскольку не обладаю ничем. Я господствую над тем, чего у меня нет, я завоевал мир, потому что победил себя. И моя победа останется со мной, а твою победу у тебя отберет смерть.

Годы спустя, умирая, Александр вспомнил Диогена, его смех, его безмятежность, его радость. Он вспомнил, что в Диогене было что-то такое, что сильнее смерти, и понял, что у него ничего этого нет. На глазах великого полководца появились слезы, и он сказал своим министрам:

— Когда я умру, и вы понесете мое тело к могиле, пусть мои руки высовываются из гроба.

— Но зачем? — удивились министры. — Ведь у нас нет такой традиции! Что за странная просьба?

Александр ответил:

— Я хочу, чтобы люди видели, что я как с пустыми руками пришел, так и ухожу с пустыми руками, а вся моя жизнь потрачена впустую. Пусть мои руки высовываются из гроба, чтобы все могли видеть, что даже Александр Великий уходит с пустыми руками.

## 13. СПЕШИ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Будда говорит: «*Спеши делать добро*».

Зачем спешить? Зачем творить добро немедленно? Ум будет говорить: «Завтра. Подожди. Давай сначала подумаем». И если вы начнете думать, вы никогда не придете к какому-нибудь результату, запомните это: думанье никогда ни к чему не приводит. Десять тысяч лет философствования — и никакого результата. Ни один философ не открыл ни одной истины, и, тем не менее, философствование продолжается. Одни и те же аргументы в разных формах, различными способами — и философия не перестает двигаться по порочному кругу. Философы не достигают никаких результатов, а отсутствие результатов означает, что они вообще не живут.

Жизнь возможна только тогда, когда вы решительны, когда вы заинтересованы, когда вы вовлечены, иначе вы будете просто зрителем, который ни в чем не участвует.

Ум всегда боится говорить «да» и всегда боится делать добро, потому что ему мешает эго. Добро — это



Спеши делать добро.

Иначе Ум,

наслаждаясь проказами,

поработит тебя

побочный продукт *не-ума*. Попробуйте это понять — и когда я предлагаю вам это понять, я не имею в виду, что вы должны об этом думать. Я просто советую вам прислушаться к своему сердцу, к любящему сердцу.

Эти сутры могут быть поняты только сердцем. Они возникли в величайшем из сердец, когда-либо живших на этой земле, и могут быть поняты только сердцем.

## 14. ВСЕ ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ



Все дрожат  
от страха перед насилием.  
Все боятся смерти.  
Все любят жизнь

Насилие противоречит природе. Осознанный человек не может быть агрессивным — но помните: он не практикует ненасилие. Практикуя ненасилие, вы станете такими же, как Ганди, — фальшивыми. Сторонник Ганди — это человек неосознанный. Он практикует ненасилие, он *стремится* стать позволяющим. Он лишен понимания. Он формирует характер, но в нем нет осознанности, которая могла бы стать центром этого характера.

Мистик сначала формирует осознанность, и лишь следом за осознанностью, без усилий возникает характер. Моралист же формирует характер, но осознанность не следует за характером. Характер — это поверхностное явление.

*Все дрожат перед насилием. Все боятся смерти. Все любят жизнь.* Доказательств не нужно, это простые наблюдения, очевидные для всех. Но из этого можно извлечь несколько выводов. Если *все* существа боятся насилия, значит, в насилии есть что-то неправильное, оно в корне своем порочно. Оно против природы.

Разрушительность неестественна, естественно созидание. Природе соответствует не насилие, а сострадание и любовь. Гнев и ненависть направлены против жизни, потому что они ведут к насилию. Гнев и ненависть неестественны, потому что являются семенами насилия. Любовь, сострадание, желание делиться — вот что естественно. А быть естественным — значит быть религиозным.

*Все боятся смерти*, поэтому — не убивайте. Лучше помогите людям познать смерть. Их заставляет бояться невежество. Они боятся смерти, потому что смерть — это величайшая тайна. Вы не сможете познать смерть, пока не умрете сами. Помогите людям познать смерть с помощью медитации, потому что таким образом можно умереть и все же остаться в живых.

*Все любят жизнь*, поэтому — любите. Создавайте такое окружение, такое пространство, где любовь могла бы расти. Создавайте такое пространство, где энергия любви могла бы течь свободно, где не было бы никаких помех, никаких препятствий.

## 15. БУДЬ ЖИВЫМ И СТРАСТНЫМ



Будь живым и страстным,  
как благородный скакун,  
не нуждающийся в кнуте

Прежде чем стать просветленным, Будда был принцем, и, будучи принцем, он очень любил лошадей. Он испытывал к ним особую страсть. В те времена, если случалась война, лошади оказывались незаменимы.

Став просветленным, Будда часто упоминал о лошадях. Он утверждал, что существует четыре типа лошадей. К первому типу относятся совсем никудышные кони: даже если вы хлещете их кнутом, то чем больше вы их бьете, тем сильнее они упрутся. В них нет ни благородства, ни красоты, ни достоинства. Вы можете кричать на них, можете их избивать, но у них очень толстая кожа. Если они не захотят, они не сдвинутся с места.

Следующий — второй тип лошадей: если вы их бьете, они двигаются. В них есть некоторое достоинство, некое самоуважение. Третий тип — еще чуть благороднее: лошади этого типа не нуждаются в том, чтобы их били, —

им достаточно лишь звука кнута. А самый высший — четвертый тип: этим лошадям не нужно даже звука кнута — достаточно одной его тени.

Будда говорит, что люди тоже подразделяются на четыре типа. К высшему типу относятся наиболее разумные люди, настоящие искатели истины, которые нуждаются только в тени хлыста; даже небольшой подсказки мастера им будет достаточно. Будда говорит, что *кнут редко касается тела благородного скакуна*. Благородному скакуну кнут не нужен — достаточно тени кнута.

Будьте как благородные скакуны — живыми, осознанными, бдительными.

## 16. НЕВЕЖДА

Важным вопросом, стоявшим перед Гаутамой Буддой, был вопрос: «Что такое мудрость?» Этот вопрос важен для каждого человека. Мудрецы спрашивали, «что такое мудрость», на протяжении веков. Если вы сможете на него ответить, если ответ пустит корни в ваш собственный опыт, это приведет к трансформации вашей жизни.

Вы можете повторять то, что говорили о мудрости другие люди, но это ни на что не повлияет. Повторяя что-то без понимания, вы попадаете в ловушку, которой следует остерегаться. Никогда не говорите о том, что не пережили сами. Избегайте знания, только тогда у вас есть шанс стать мудрыми.

Знание заимствуется у других, мудрость зреет внутри существа. Мудрость — нечто внутреннее, знание — внешнее. Знание приходит извне и прилипает к вам, рождая в вас самодовольство, и от этого вы становитесь закрытыми и далекими от понимания. Пониманию нельзя обучить, никто не сможет научить вас пониманию. Вы сами долж-



Невежда, как и вол,  
не способен стать мудрым

ны быть для себя светом. Начните поиски внутри своего существа, поскольку то, что вы ищете, находится там, в самом центре. Глубоко погрузитесь внутрь себя, и там вы обнаружите то, что ищете. Вам необходимо научиться тому, как погружаться внутрь себя — не в писания, а в свое собственное существование.

Переживание собственного существования и есть мудрость. Мудрость — это опыт, а не информация.

## 17. ИСПРАВЬ СЕБЯ

Ошибки других людей замечать легко. Вам нравится наблюдать за тем, как кто-то ошибается, потому что это усиливает ваше эго: «Я гораздо лучше». Но видеть собственные промахи намного труднее; признать их может только любящий себя человек.

Не слушайте то, что о вас говорят другие. Посмотрите на себя: кто вы, куда стремитесь, какие совершаете ошибки? И чудо состоит в том, что, когда вы благодаря осознанности видите свои ошибки, они исчезают. Вам не нужно прилагать никаких усилий; достаточно одной лишь осознанности. Освещенные осознанностью, ошибки растворяются, словно лед, тающий на горячем солнце.

Но замечать свои ошибки очень трудно, вы же никогда на себя не смотрите, вас интересуют только другие.

Хорошенькая новая секретарша подает аудитору компании документ со словами:

— Здесь отчет, который вы запрашивали, мистер Берри.



Прежде чем  
выпрямлять горбатого,  
сделай нечто  
более трудное —  
расправь свои плечи

— Меня зовут мистер Перри! — поправил тот. — Должно быть, вы разговаривали с главным бухгалтером, который не может правильно произносить букву «п». Он что-нибудь говорил обо мне?  
— Ну, разве только то, что, когда дело касается мелочей, вы — отличный специалист!

Вы должны направить всю свою осознанность на себя. Но для вас это действительно трудно, ибо вы превратились в таких экстравертов, что интроверсия кажется вам невозможной. Вы так слабы, что можете смотреть только на других. А если вам и приходит в голову взглянуть на себя, то вы ищете зеркало. Но в зеркале вы видите не себя, а кого-то другого.

Вы должны научиться видеть себя, когда ваши глаза закрыты. Вам следует научиться безмолвному наблюдению и освободиться от любых предубеждений. Вы так часто слышали: «Это ваша вина». Освободите себя от этих идей, иначе они не оставят вас в покое, — ведь мысль очень изобретательна. Освободитесь от всего, что о вас говорят другие. Помните: пока что-то не стало вашим собственным опытом, в этом нет ни ценности, ни смысла. Так что будьте свободными от всяких суждений — за или против. Просто двигайтесь с тотальной открытостью и наблюдайте. И, оставаясь любящим и наблюдающим, вы столкнетесь с самым загадочным феноменом: когда вы осознаете ошибку, она исчезает. Таков величайший секрет Будды: осознания достаточно. Осознав ошибку, вы не сможете ее повторить.

## 18. Ты — источник



И зло,  
и горе,  
и добродетель,  
и святость —  
все это ты.  
Ты — источник  
и чистоты, и порока

Настоящая трансформация свершается в тот момент, когда вы принимаете за самого себя всю ответственность, в тот момент, когда вы говорите: «Кем бы я ни был, это мой выбор — пришедший не из прошлого, а из настоящего. Это выбор, сделанный мною в данный момент, и у меня есть полная свобода выбрать что-то другое. Ничто не может мне помешать — ни общественное мнение, ни государство, ни история, ни экономика, ни бессознательное. Если я принимаю решение изменить свой выбор, я могу это сделать».

Да, сначала ответственность кажется тяжким грузом. И вам хочется переложить этот груз на кого-то другого и наслаждаться тем, что вы ни за что не отвечаете. Но тогда приходится довольствоваться тем, что вы просто жертва, что вы беспомощны. Да, сначала принять ответственность тотально и безоговорочно *очень* трудно. Это ведет к отчаянию, страданию, вызывает беспокойство — но только вначале. Если вы решитесь смотреть на себя, как на при-

чину происходящего, то постепенно начнете осознавать тот огромный потенциал и ту великую свободу, которые это приносит.

Если я ответственен за свое страдание, это также автоматически означает, что я в ответе за свое блаженство. Если я ответственен за свое страдание, я могу немедленно его прекратить. Позвольте мне повторить это слово: *немедленно*. Не нужно ждать ни минуты. Вам не нужно менять свои прошлые жизни, не нужно менять общественный строй, устанавливать диктатуру пролетариата или годами заниматься психоанализом. Нужно просто принять ответственность: «Кем бы я ни был, я сам создаю атмосферу вокруг себя, сам являюсь творцом своей жизни».

Человек появляется на свет только как возможность. Он может стать занозой для себя и для других, а может стать цветком — и для себя, и для других. И помните: чем вы являетесь для себя, тем же вы являетесь и для других. Если вы являетесь цветком для самого себя, вы будете источать аромат, который почувствуют окружающие. Если для самого себя вы — заноза, как вы можете быть цветком для других?

## 19. СЛЕДУЙ ЗАКОНУ

Ваш ум постоянно отвлекается. Просто понаблюдайте за собой, и вы поймете, что имеет в виду Будда. Ум не дает вам посидеть в тишине даже несколько минут. Если вы сидите в тишине, он говорит: «Почему бы не послушать радио? Кажется, принесли газеты и письма. Почему бы не сходить в кино? Или не посмотреть телевизор?» Если вы в магазине, ум советует: «Иди домой, отдохни — ты устал». Если вы дома, ум говорит: «Что ты здесь делаешь, только зря теряешь время? Сходи в магазин — хоть какое-то занятие!»

Ум никогда не позволяет вам быть там, где вы есть, видеть вещи такими, какие они есть. Он все время уводит вас куда-то — или в прошлое, или в будущее; он никогда не позволяет вам пребывать в настоящем. Он либо затягивает вас в воспоминания — которые являются ничем иным, как отпечатками следов на песке времени, — либо увлекает вас в будущее, наполненное восхитительными проекциями, ожиданиями, желаниями, целями... И вы так



Не отвлекайся,  
не живи в ложных мечтах,  
следуи Закону

вовлекаетесь в это — как будто за этим стоит какая-то реальность! А реальность ускользает от вас, пока вы поглощены путешествиями в прошлое и будущее.

Ум никогда не позволяет и никогда не позволит вам видеть то, что есть; он всегда направляет ваше внимание на то, чего нет.

Одно из имен Будды — *Татхагата*. Татхагата — это тот, кто пребывает в своем существе, кто освободился от помех ума. А секрет состоит в том, что ум и есть одни только помехи, поэтому, как только вы от них освобождаетесь, не остается никакого ума. В настоящем нет никакого ума. В настоящем есть только сознание, осознанность, бдительность.

Живите в мире, но без вмешательства ума. Не позволяйте ни прошлому, ни будущему стоять между вами и реальностью. И если вам удастся достигнуть состояния *не-ума* даже на несколько мгновений — именно в этом смысл медитации, — вы будете удивлены: внезапно вы сонастроетесь с существованием. Вы узнаете, что Будда называет *Аес Дхаммо Санантано* — «Вечным Законом».

## 20. ПРОСТОЕ УЧЕНИЕ

«В соответствии с Законом» не означает, что вы должны жить по закону государства или по закону, установленному священниками. Для Будды это означает жить в соответствии с Высшим Законом существования.

Жизнь наполнена потрясающей гармонией — всякий, кто хоть немного чувствителен, разумен, может увидеть, что жизнь представляет собой гармоничное целое. Это не хаос, это космос.

Почему не хаос? Потому что жизнь соткана Законом подобно тому, как нитью соткана цветочная гирлянда. Нить невидима, видны только цветы, но именно нить соединяет цветы в одно целое. Существование — это гирлянда из цветов и нити, *сутры* — сутра означает «нить», — необычайно тонкой, практически невидимой нити, которая пронизывает существование, превращая хаос в космос.

«В соответствии с Законом», по словам Будды, означает: будьте в гармонии с природой, с существованием.



Будь мастером  
для самого себя и поступай  
в соответствии с Законом.  
Таково простое учение  
пробужденного

Не боритесь с ней, не идите против нее. Не пытайтесь идти против ветра, плыть против течения. Следовать Закону — значит позволять себе следовать существованию. *Аес Дхаммо Санантано* — это Вечный Закон. Если вы расслабитесь, если вы позволите Закону одержать над вами верх, завладеть вами, тогда вы станете с ним одним целым. Не нужно идти туда, куда вас ведет эго. Река уже течет к океану — вы должны просто плыть вместе с рекой. Вам даже не нужно плыть — отдайтесь течению, и вы достигнете океана.

## 21. С РАДОСТЬЮ

Что Будда подразумевает под «желаниями»? Желания — это то, из чего состоит ваш ум. Желания — это то, что мешает вам быть здесь и сейчас. Желания — это то, что заставляет вас все время стремиться куда-то в будущее. Желания — это тысяча и один способ избежать настоящего. Желания — это эквивалент ума. В буддийской терминологии желания и есть ум.

Желания — это также и время. Когда я говорю, что желания — это и время, я не имею в виду время на часах, я имею в виду психологическое время. Каким образом в вашем уме возникает будущее? Его создают желания. Вы хотите завтра что-то сделать — и вы создаете «завтра»; на самом деле никакого завтра нет, оно еще не наступило.

Человек, который живет в будущем, живет фальшивой жизнью. Он не живет по-настоящему, он только притворяется, что живет. Он надеется на то, что будет жить, он мечтает об этом, но не живет. А завтра никогда не наступает, всегда есть только сегодня. И все, что появляется,



Тот, кто ищет  
пробуждения,  
избавляется  
от своих желаний  
с радостью

всегда находится здесь и сейчас. Но человек не знает, как жить здесь и сейчас; он знает только, как убежать от этого. Способ ухода от реальности называется «желание», *танха* — слово, которое использует Будда, означает избегание настоящего, уход из реального в нереальное.

Человек, обремененный желаниями, — это беглец, эскапист.

Но очень странно, что эскапистами всегда считали тех, кто медитирует. Это абсолютная чепуха. Только тот, кто медитирует, не является эскапистом; все остальные — эскаписты. Медитация означает отбрасывание желаний, отбрасывание мыслей, отбрасывание ума. Медитация означает расслабление в моменте, в настоящем. Медитация — это единственное, что не является бегством от реальности, хотя ее считают именно бегством. Люди, осуждающие медитацию, всегда приводят довод, что это бегство, бегство от жизни. Это абсолютная чепуха; они не понимают, что говорят.

Медитация — это не бегство от жизни, это бегство *в* жизнь. Ум — вот бегство от жизни, желание — вот бегство от жизни.

## 22. СРЕДИ БЕСПОКОЙНЫХ



Живи в радости,  
живи в покое  
даже среди суеты

Вы не можете изменить мир. Продолжительность жизни невелика, и скоро вы исчезнете. Вы не можете поставить условие: «Я начну наслаждаться только тогда, когда мир изменится и все станут счастливыми». Этого никогда не случится, и также не в ваших силах самим изменить мир.

Сначала сами станьте собой, сначала трансформируйте себя. И если вы будете жить в покое, в радости, здоровыми и цветущими, ваша жизнь может стать великим источником для людей, которые нуждаются в духовной пище.

На самом деле люди жаждут не материальных благ. Материального довольства достигнуть легко: чуть больше технологий, чуть больше науки, и люди станут богатыми. Настоящая проблема в том, как найти внутренние сокровища. Достигнув внешнего богатства, вы будете удивле-

ны — впервые вы очень глубоко осознаете свою внутреннюю бедность. Впервые вы поймете, что нет никакого смысла в погоне за деньгами, так как чем большим вы владеете в мире, тем отчетливее ощущаете свою внутреннюю нищету. Снаружи все в порядке, а внутри вас — остров тьмы.

Богатый человек знает, что его бедность более ощутима, чем бедность нищего, поскольку нищему не с чем сравнивать. Снаружи — тьма, внутри — тьма; бедный знает, что жизнь — это тьма. Но когда снаружи свет, вы стремитесь к чему-то новому: вы жаждете внутреннего света. Когда вы видите, что богатство возможно снаружи, почему тогда нельзя быть богатыми внутри?

## 23. СВОБОДА

Если вы ни к чему не привязаны, откуда берется несчастье? Именно привязанности приводят к страданию: вы хотите за что-то уцепиться, а природа вещей такова, что они все время меняются, вы не можете уцепиться за них. Они все время выскальзывают из ваших рук. Их невозможно удержать.

Но вы привязываетесь к своей жене, вы привязываетесь к своему мужу, к детям, к родителям, к друзьям. Вы привязываетесь к людям, к вещам, ко всему тому, что постоянно меняется. Вы пытаетесь руками удержать реку, но река течет так быстро; она несется к какой-то неведомой цели — и вы испытываете разочарование.

Жена влюбляется в кого-то еще — вы испытываете разочарование. Муж уходит от вас — вы испытываете разочарование. Ребенок умирает — вы испытываете разочарование. Ваш банк обанкротился — вы испытываете разочарование. Тело становится больным, слабым, смерть стучится в вашу дверь — вы испытываете разочарование. Но эти разочарования — результат ваших привязанностей. Вы ответственны за них.



Освободитесь  
от привязанностей

Если вы поймете, что это место не является вашим домом, что вы здесь бездомные скитальцы, чужеземцы, и что вам предстоит покинуть эту землю, что вы должны будете уйти... если вы проникнитесь этим, если вы поймете это, тогда вы не будете нигде устраивать свой дом. Тогда вы станете странствующими монахами, *паривраджаками*. Вы действительно можете ими стать, это зависит от вас. Вы можете действительно стать скитальцами, или вы можете стать странниками в духовном смысле.

Но лично я считаю, что не нужно становиться странствующим монахом в реальной жизни, — какой в этом смысл? Будда не настаивал на том, что нужно быть скитальцем; вы должны это понимать. Будда не говорил, что вы должны делать — следовать ли ему буквально, или нет. Миллионы людей следовали ему буквально — покинули свои дома, оставили семьи; миллионы людей действительно стали *бхикху*, странствующими по всей стране, просящими милостыню.

Если вы глубоко понимаете Будду, то не станете так поступать. Вы останетесь дома, рядом с женой и детьми, но будете помнить о том, что вам ничего не принадлежит. Оставайтесь осознанными, чтобы не оказаться привязанными; оставайтесь осознанными, и если что-то изменится, вы будете готовы принять эту перемену и не начнете плакать о пролившемся молоке, не будете рыдать и сходить с ума. Для меня более важным кажется именно это, а не то, что вы в буквальном смысле отправитесь скитаться.

Достаточно одного лишь глубокого осознания, чтобы вы стали духовными путешественниками. Нет нужды влачить жалкое существование попрошайки; просто позвольте вашему духу быть странником, и этого будет достаточно. Не чините ему преград.

## 24. ПРЕОДОЛЕНИЕ

Медитация — это алхимия. Это не мораль, это таинство. Это наука души. Благодаря медитации гнев трансформируется, превращая свою энергию в доброту.

Вы удивитесь, узнав, что сильный гнев означает огромный потенциал доброты и сердечности. Гнев просто указывает на присутствие мощной энергии. Человек без гнева — это очень слабый человек, в нем нет энергии. Человек, который не может быть злым, также не может быть и добрым.

*Благородство побеждает низость.* Не подавляйте свою низость, не боритесь с ней, а великодушно трансформируйте ее в благородство, в желание делиться.

*Правда побеждает ложь.* Не боритесь с тьмой, приносите свет. Такова суть этой сутры. Не боритесь с негативным, приносите позитивное. Негативное уже здесь, а позитивное появляется благодаря осознанности. Общество готовит вас для негативной деятельности, ему это выгодно. Общество хочет, чтобы гнев переполнил вас, и тогда вас



Доброта побеждает гнев.  
Благородство  
побеждает низость.  
Правда побеждает ложь

можно послать на войну, заставить убивать людей, отправить в крестовые походы — разрешать религиозные, политические, идеологические конфликты; тогда вами можно манипулировать. Или сделать из вас мучеников, которые разрушают себя.

Никогда не боритесь с негативным. Общество готовит вас для негативной деятельности. А вы трансформируйте негативное в позитивное. Трансформация возможна. Она может случиться благодаря медитации.

## 25. ЗА ПРЕДЕЛЫ ПЕЧАЛИ

Кто же является мудрым? Не тот, кто много знает, а тот, кто много понимает. Не тот, кто помнит все писания, а тот, кто познал свою собственную реальность, познал Вселенную, ее красоту и разумность. Тот, кто познал мудрость существования, не слишком много знает, но он абсолютно невинен. Как он может причинить кому-нибудь зло? Это невозможно, потому что он не видит других как существ, отличающихся от него. Он видит все как единое целое.

Остерегайтесь знающих людей, остерегайтесь так называемых опытных людей, в них нет мудрости.

Две женщины сидели в приемной у доктора, сравнивая записи о своих болезнях.

— Больше всего на свете я хочу ребенка, — сказала одна из них, — но, боюсь, это невозможно.

— Мне тоже так когда-то казалось, — сказала другая женщина, — но затем все изменилось. Именно поэтому я здесь: мне рожать через три месяца.



Мудрые

никому не причиняют зла.  
Они сами для себя мастера.  
Их путь лежит  
в бескрайние просторы,  
за пределы печали

- Скажи, как тебе это удалось?
- Я ходила к целителю.
- Но я тоже ходила. Мы с мужем посещали одного целителя целый год, и никакого толка. Собеседница улыбнулась и прошептала:
- В следующий раз сходи одна.

Опытные люди, те, что пожили на своем веку... кажутся мудрыми; но это не мудрость, на самом деле это всего лишь великовозрастная глупость. А великовозрастные дураки гораздо более опасны, чем начинающие дураки. У великовозрастного дурака всегда найдется множество доводов в пользу своей глупости, ведь у него за плечами весь его опыт.

Профессор криминального права завершал читать последнюю лекцию перед каникулами.

— Помните, джентльмены, если вы вступаете в связь с несовершеннолетней девушкой с ее согласия или без ее согласия, это изнасилование! Если вы вступаете в связь со взрослой девушкой без ее согласия, это изнасилование; но если вы вступаете в связь со взрослой девушкой с ее согласия, тогда веселого вам Рождества!

Эти люди в каком-то смысле мудры — в том, что касается мирской жизни; они могут дать вам хороший совет. Но они не мудры в том смысле, о котором говорил Будда. Они так же глупы, как и вы, только они более опытные.

## 26. ОСЕННИЙ ЛИСТ



Тебя, как лист осенний,  
посланцы смерти  
ждут у двери.  
Что ты возьмешь с собой  
в далекий путь?

В жизни всего два важных явления. Первое — это рождение, а второе — смерть; все остальное несущественно. Первое уже с вами случилось, на это никак нельзя повлиять. Второе еще не произошло, но может произойти в любой момент. Поэтому тот, кто бдителен, сумеет подготовиться — подготовиться к смерти. Рождение уже в прошлом, изменить что-нибудь невозможно. Но в том, что касается смерти, можно сделать многое. А люди стараются не думать о смерти, изо всех сил избегая этой темы. Говорить о смерти считается неприличным. Даже если люди и упоминают о смерти, то лишь косвенным образом. Если кто-то умирает, мы не говорим, что он умер. Мы говорим, что его позвал бог, что бог возлюбил его настолько, что взял его к себе раньше. Что он попал на небеса, что он ушел в другой мир, что он не умер, просто его тело вернулось обратно в землю, но душа — душа бессмертна.

Вы слышали, чтобы кто-нибудь стремился попасть в ад? Все хотят оказаться в раю. Мы так сильно боимся смер-

ти, мы пытаемся сделать ее как можно более привлекательной: приукрашиваем ее, говорим о ней прекрасные слова, сторонимся самого факта смерти.

Но Будда настаивал снова и снова... всю жизнь после просветления, в течение двадцати четырех лет, он постоянно: утром, вечером, день за днем, год за годом — говорил о смерти. Почему? Многие думают, что он пессимист, но причина не в этом. Он не оптимист и не пессимист. Он реалист, он практик. Он говорит о самом важном, он знает, что для постижения истины у вас осталась единственная возможность — неотвратимость смерти.

О каждом, кто умирает, мы говорим, что он отправился на небеса, что он стал возлюбленным бога, его избранником, что бог позвал его наверх... Но все это способы избегания смерти.

Будда постоянно говорит о смерти. Он говорит: *Тебя, как лист осенний...* Осенний лист олицетворяет собой смерть. Он может упасть в любой момент, и прах смешается с прахом. В любой момент смерть может прийти и забрать вас. Завтра может никогда не наступить, даже следующий миг под вопросом. Этот момент — единственный, относительно которого вы можете быть уверены, в следующий момент вас может здесь уже не быть. Что вы делаете, чтобы подготовиться к великому путешествию в неизвестность?

Смерть обладает огромной силой, но даже она не может отнять у вас медитацию. Если вы сможете укорениться в своем существе — бдительные, сознательные, наблюдающие, — вы увидите, что вы не тело, что вы не ум, что вы не сердце. Вы просто свидетельствующая душа, и эта свидетельствующая душа отправится вместе с вами. Тогда вы сможете свидетельствовать даже смерти. Это свидетельствование — источник религиозности. Те, кто достиг этого источника, являются просветленными, буддами.

## 27. ПУТЕШЕСТВИЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ



Он не с теми,  
кто привязан к дому,  
и не с теми,  
кто бродит по свету.  
Лишенный желаний,  
он путешествует  
в одиночестве

В Индии люди делятся на две категории — такова традиция. Это очень древнее разделение, во времена Будды оно уже существовало. Но, несмотря на то, что древних категорий только две, Будда говорит, что его ученики принадлежат к третьей. К первой категории относятся люди, живущие в миру, люди, у которых есть дом и хозяйство. Их называют домовладельцами. Эти люди заблуждаются относительно своей стабильности, безопасности — безопасности, которая, как они думают, возможна благодаря деньгам, власти, общественному мнению; безопасности, которая, как они думают, является следствием их взаимоотношений с другими людьми. Жена думает, что она в безопасности с мужем, муж думает, что он в безопасности с женой, родители думают, что они в безопасности со своими детьми... Эта стабильность обманчива, потому что ни семья, ни деньги, ни что-либо еще в этом мире не спасет вас от смерти.

Когда смерть придет, она разрушит все, она разрушит все песочные замки. Человек, у которого есть дом, живет в своего рода сновидении, в мире собственных проекций. Этот мир не является истинным, он не соответствует реальности; он состоит из проекций. Жена думает, что ее безопасность зависит от мужа, а муж думает, что это его жена обеспечивает ему безопасность. Но они оба сомневаются в своей безопасности. Как могут два сомневающихся человека обеспечить безопасность друг друга? Два человека, которые живут в страхе, вместе только удваивают неуверенность и, таким образом, создают обман. Это первая категория — *грихасты*, домовладельцы.

Вторая категория — это те, кто отверг первую категорию, кто впал в другую крайность: они не живут в домах, у них нет семьи, они не зарабатывают деньги и даже не прикасаются к ним. Они известны как *саньясины*. Обычно они скитаются повсюду малыми или большими группами.

Но Будда говорит: «Вы оставили маленькую семью и влились в большую группу — вы создали другую семью. Ничего не изменилось. Сначала вы считали, что семья обеспечивает вам безопасность, теперь вы полагаете, что толпа монахов может защитить вас, но это все та же старая идея».

Будда же говорит, что быть *саньясином* — значит принять опасность, естественно вытекающую из жизни. Само это принятие и есть *саньяса*. Вы признаете: «Я рожден один, и я умру один, и в промежутке между рождением и смертью все идеи о том, чтобы быть вместе с кем-то, — просто фантазии. Я один и тогда, когда я живу». Вы рождаетесь в одиночестве, вы живете в одиночестве и умираете тоже в одиночестве.

Будда все время делает акцент на самом факте вашего одиночества, он хочет, чтобы вы его осознали. Как только вы осознаете этот факт, вы будете поражены тем, сколько красоты и радости таит в себе одиночество. Вас это не должно пугать; вы испытаете наслаждение, потому что

в одиночестве заключены свобода, экстаз, чистота и невинность. Зачем же тогда так страстно жаждать безопасности?

Жизнь опасна по самой своей природе, отсюда простая логика: те, кто хочет быть более живым, должны уметь подвергать себя опасности. Чем рискованнее ваша жизнь, тем в большей степени вы живы; чем больше вы обманываетесь вашей так называемой безопасностью, тем меньше в вас жизни.

Вот почему в этом мире так много мертвых людей — практически мертвых; этому есть простое объяснение: люди очень сильно привязались к идее безопасности. И чем более вы мертвы, тем в большей безопасности вы находитесь. Избегайте всякой опасности, оставайтесь в рамках известного, никогда не выходите за пределы — и вы никогда не познаете экстаз, который возникает, когда вы соприкасаетесь с неизведанным. Вы никогда не познаете экстаз от исследования неизвестного и непознаваемого.

Согласно Будде, обе древние категории объединяют одних и тех же людей. Конечно, они выражают противоположные взгляды, и кажется, что они отличаются друг от друга, но не обманывайтесь этим. На самом деле они не противоположны друг другу, они просто нашли для себя различные способы быть в безопасности.

*Лишенный всех желаний, он путешествует в одиночестве* — у настоящего саньясина нет никаких желаний, даже жизнь не является предметом его желаний, поэтому он не боится смерти. У него нет желаний ни в этом мире, ни в другом, поэтому он не беспокоится о безопасности. Его это совершенно не волнует. Он способен быть одиноким, совсем одиноким. Он не пытается обхитрить, обмануть существование, он ему доверяет. Он видит, что те, у кого есть дом, живут проекциями,

проекциями своего собственного мира; а так называемые монахи и монахини живут другими проекциями, но это снова мир иллюзий. Настоящий саньясин путешествует по жизни в одиночестве — но это не должно быть просто внешним действием, это также и внутреннее ощущение.

Способность быть одиноким — основа медитации: вы сидите в тишине, наедине с самими собой, не желая никакой компании, не стремясь к обществу других людей. Это и есть переживание одиночества. Наслаждайтесь своим существованием, наслаждайтесь своим дыханием, наслаждайтесь своим сердцебиением. Наслаждайтесь внутренней музыкой, внутренней гармонией. Просто радуйтесь тому, что вы есть, и будьте абсолютно безмолвными в этой радости.

## 28. Занимайся своим делом



Живи в любви.  
Занимайся своим делом.  
Забудь о страдании

Будда — творец, Иисус — творец. Их слова, их действия являются единственным действительным доказательством того, что бог существует. Само их присутствие доказывает существование бога. Их присутствие созидательно, одно оно помогло трансформации тысяч людей. Будда — не эскапист; он не может быть эскапистом. Ни один пробужденный человек не убегает от действительности. Убегают трусы, созидают храбрцы.

Будда не отвергал любовь, не отвергал творчество, он также не отвергал работу. *Занимайся своим делом.* До тех пор, пока ваша работа вам не по сердцу, вы будете оставаться неудовлетворенными. Понять, в чем должна состоять ваша работа, очень просто с помощью медитации. Тот, кто медитирует, может безошибочно определить свое призвание; медитирующему человеку об этом не нужно думать. Для него все очевидно — он знает, что должен быть

музыкантом, или поэтом, или кем-то еще. Это настолько очевидно, что сомнений не возникает. И тогда он начинает заниматься своим делом; его работа становится его медитацией.

Многие люди боятся работы, потому что даже не подозревают, что работа может быть медитацией. Они не подозревают, что существует работа, абсолютно не похожая на те муки, с которыми им приходилось сталкиваться, чтобы заработать.

И если вы сможете отбросить свое упрямство, свое эго, то ненависть тоже будет отброшена, потому что ненависть — это не что иное, как тень вашего эго. Если нет эго, тогда нет и ненависти; если эго есть, ненависть всегда будет следовать за ним. И кто бы ни встал на вашем пути... а на вашем пути окажутся все, потому что разные эго не способны адаптироваться друг к другу... Эго всегда находятся в конфликте, эго всегда враждуют, они придираются друг к другу, отсюда и ненависть.

Отбросьте эго, и вы обнаружите удивительную красоту. Не будет ни ненависти, ни гнева. Вы станете такими безмолвными, ваша энергия будет такой тихой и спокойной, что неожиданно вы начнете видеть мир в другом свете, в другой перспективе. Тогда этот обычный мир больше не будет обычным — он станет божественным.

## 29. ПУТЬ ЛЕЖИТ НЕ В НЕБО



Путь лежит не в небо.  
Путь лежит в сердце

Смотрите внутрь. Наблюдайте за тем, сколько зависти, сколько гнева, сколько чувственных желаний бурлит у вас внутри. Просто наблюдайте!

И величайший вклад Будды — а сказанное им не подлежит сомнению, потому что его слова помогли тысячам людей, — состоит в том, что внимательного взгляда на плохое в вас достаточно; больше ничего не нужно делать. Просто осознавайте это плохое, и оно исчезнет. Оно исчезнет точно так же, как исчезает тьма, когда вы вносите в комнату лампу.

Станьте осознанными, пробужденными. Тогда вы увидите, что все приходит и уходит, все вещи появляются и исчезают. Жизнь — это поток. Ваше сознание — вот единственное, что непоколебимо, что вечно. Достижение его и есть свобода. Достижение его и есть цель жизни.



## 30. ПРОБУЖДЕНИЕ НАВСЕГДА



Все сущее возникает  
и исчезает.  
Но просветленный  
пробуждается навсегда

Вы можете проживать жизнь двумя способами: либо как постоянное падение... тогда вас тянет за собой неосознаваемая вами сила гравитации; вам не нужно делать никаких усилий. Вы не пытаетесь достичь вершин, вы просто скатываетесь вниз, как камни. Естественно, это кажется легким, удобным, простым. Если вы соответствуете требованиям общества, если вы живете согласно его неписаным законам, если вы следуете толпе, тогда ваша жизнь будет легкой — но это слишком высокая цена. Вы не растете. Вы упускаете весь смысл, ведь жизнь имеет смысл только тогда, когда вы постоянно растете.

Человек — это единственное животное, которое обладает способностью развиваться. Чарльз Дарвин утверждает, что обезьяны эволюционировали и стали людьми. Я с ним не согласен. Конечно, я не против обезьян — они хорошие существа! — но если то, что говорит Дарвин, правда, то почему не все обезьяны стали людьми? Ведь миллионы лет обезьяны

остаются обезьянами. Почему же они не эволюционируют? По крайней мере, к настоящему времени они должны были пройти через несколько ступеней развития, но они остаются точно такими же, какими были раньше. Теория Дарвина кажется правильной, только когда имеешь дело с политиками. Наблюдая за политиками, начинаешь подозревать, что Дарвин, по всей вероятности, был прав, — во всех остальных случаях никаких доказательств! Потому что обезьяны всегда остаются обезьянами.

На самом деле, вся эта дарвиновская теория — всего лишь гипотеза, пока не обладающая научной ценностью. И с точки зрения духовности она никогда не будет обладать ценностью. Сама возможность духовного роста и способность к нему подтверждает то, что человек принципиально отличается от любого другого существа на Земле. Он — эволюционирующее животное. Больше ни одно животное не эволюционирует, не развивается. Животные — настоящие конформисты: они не нарушают границ, очерченных их наследственностью, их инстинктами; они не делают ничего, что выходит за рамки их инстинктивного, бессознательного поведения.

Только человеческий род мог произвести на свет Будду, Лао-цзы, Иисуса, Бахауддина. И именно благодаря этим буддам мы можем сказать, что человек способен стать богом. Человек наделен бесконечным потенциалом. Но не ждите, что ваша жизнь будет легкой. Вы не сможете быть просто членом Ротари-клуба или Клуба Львов. Вы не сможете быть просто индуистом или мусульманином. Вы не сможете следовать за толпой. Толпа ведет себя инстинктивно, она ничего не знает о запредельном. Жизнь толпы проста. Если вы являетесь частью толпы, ваша жизнь может быть простой, но тогда забудьте о росте. А рост — это самое важное.

Единственное, что имеет смысл в этой жизни, — это рост. Если ваши устремления не направлены на то, чтобы стать богом, вы упускаете важнейшую возможность.

## 31. СВЯЗЬ С ЗАКОНОМ

Эго всегда агрессивно, оно существует только благодаря агрессии. Оно создает такую суету, поднимает столько пыли, производит столько дыма, что вы ничего не способны видеть. Оно делает вас слепыми. Оно водит вас кругами, вызывая головокружение. Эго всегда жаждет все большей и большей власти, большей и большей силы. Оно стремится к абсолютной власти.

Эго — это фашист, оно тоталитарно, деспотично. Оно не хочет, чтобы против него восставали. Оно немедленно пресекает любую попытку освободиться от него. Стоит бунтарству только зародиться... и эго сразу начинает стирать его с лица земли. Оно постоянно начеку. Оно все время заставляет вас быть настолько занятыми, что вы даже не успеваете осознать, в каком рабстве живете. Эго очень хитро, оно вам внушает: «Я и есть ты».

Поэтому вместе с идеей отбросить эго приходит чувство, что вы теряете индивидуальность. Но эго не является вашей индивидуальностью. Именно из-за эго вы не можете



Если ты идешь к цели,  
прилагая усилия и торопясь,  
ты теряешь связь  
с Законом

узнать, кто вы есть на самом деле. Это вам мешает. Оно постоянно заставляет вас бежать, бежать с такой скоростью, в такой спешке, что у вас совсем не остается времени на то, чтобы что-то обдумать, что-то взвесить, помедитировать, посмотреть, что вы делаете и почему вы это делаете.

Это не позволяет вам видеть. Оно делает вас сумасшедшими, постоянно вовлеченными то в одно, то в другое. И прежде чем будет достигнуто что-то одно, это создаст десяток новых стремлений. У него всегда наготове новые желания, чтобы не было ни малейшего интервала, ни малейшего промежутка между двумя желаниями — иначе в паузе вы сможете увидеть и осознать всю глупость своей жизни, все ее безумие. И как только вы это осознаете, вы не сможете больше оставаться частью этого. Вы совершите прыжок! Ведь ваш дом в огне.

Будда говорит: *«Если ты идешь к цели, прилагая усилия и торопясь, ты теряешь связь с Законом»*. Вы упускаете суть существования, поскольку существование открывается во всей своей красоте и благодати только тем, кто живет расслабленно, без усилий, не спеша, без гонки и стремления. Оно открывается тем, кто пребывает в безмятежности, кто чувствует себя в настоящем моменте как дома — настолько расслабленно, словно не существует никакого времени. Этот момент есть все...

Если вы несетесь на всей скорости, вы ничего не заметите; если вы слишком спешите, вы ничего не сможете увидеть. Ваши глаза останутся затуманенными, вы будете напряжены. Вы не видите то, что есть, потому что ваш ум полон желаний, амбиций, целей, он просто не позволяет вам видеть. Вы всегда стремитесь к тому, что должно быть.

В нашем обычном состоянии «должно» стало более важным, чем «есть»; «должно быть» стало более важным, чем «то, что есть». Но существование — это то, что есть; истина — это то, что есть.

## 32. БЕЗ СПЕШКИ

Когда Будда говорит: «Спокойно взвешивай», он имеет в виду, что вы не должны думать — вы должны отбросить мысли и наблюдать. Это единственный способ познать вещи такими, какие они есть... потому что, когда вы думаете, вы привносите свои предубеждения. Когда вы думаете, вы привносите суждения. Когда вы думаете, ум функционирует, но ум — это прошлое, а прошлое не дает вам видеть настоящее. Для того, чтобы случилась медитация, мысли должны замереть, полностью исчезнуть. Только в этом «безмыслии» вы сможете наблюдать.

Будда говорит: «Медитируйте в тишине и наблюдайте». И благодаря наблюдению вы узнаете — без каких-либо логических умозаключений — вы просто узнаете, что есть что. Что хорошо, а что плохо. Но вы не должны выносить решение в соответствии с Библией, Кораном или Гитой. Если у вас есть глаза, вы знаете, где стена, а где дверь. Разве вам нужно об этом думать? Каждый раз, когда вы выходите из комнаты, разве вы задумываетесь о том, где стена, а где дверь? Вы просто



Спокойно взвешивай,  
что правильно  
и что неправильно.

Принимая равным образом  
все мнения,  
без спешки,  
оставаясь разумным,  
соблюдай Закон

выходите через дверь, совершенно об этом не думая, потому что вы обладаете способностью видеть! Но если вы слепы, вы каждый раз будете думать: «Где же дверь?» Вам нужно будет снова искать ее на ощупь.

Когда вы думаете, вы слепы. Это все равно что на ощупь брести в темноте. Медитация же означает, что у вас есть глаза, и вы способны видеть. Вы просто видите, что правильно и что неправильно. И когда вы видите, что правильно и что неправильно, вы не можете поступать неправильно, вы не можете идти против того, что правильно.

Медитирующий естественным образом следует тому, что хорошо, — не потому, что он решает следовать этому, — и естественным образом избегает того, что плохо. И дело не в решении чего-то избегать — медитирующий никогда ничего не обещает, в этом нет необходимости. Человек, у которого есть глаза, не дает обетов: «Я всегда буду входить и выходить через дверь. Я обещаю тебе, боже, что никогда не буду пытаться пройти сквозь стену. Поверь мне, я человек своего слова, и я сдержу его, хотя знаю, что будет много соблазнов». Если кто-то скажет вам такое, вы будете смеяться. «Что за чушь он несет! Какие такие соблазны?» Разве стена когда-нибудь уговаривала вас, чтобы вы входили и выходили через нее? Нет никакого соблазна.

Будда говорит: «Признавая в равной степени все мнения» — без каких-либо предубеждений, без оценок, которые у вас всегда наготове... Просто слушайте и наблюдайте за всем, что происходит. Будьте чистым зеркалом — это и есть медитация. И не спешите, потому что, если вы будете спешить, вы обязательно скатитесь к умозаключению. На самом деле вас не интересует истина, вас больше привлекают ваши умозаключения, поскольку они дают вам ощущение комфорта, безопасности, позволяют почувствовать, что вы что-то знаете. Они маскируют ваше невежество и делают вас уверенными и убежденными в своей правоте.

Вот почему люди испытывают потребность быть частью какой-нибудь церкви. Они не готовы стать свободными. Даже если иногда они и оставляют церковь, они оставляют ее только потому, что хотят присоединиться к какой-нибудь другой церкви. Индуисты становятся мусульманами, мусульмане становятся христианами, христиане становятся индуистами. И таким образом они продолжают мигрировать из одной церкви в другую, но при этом остаются теми же самыми людьми, потому что их подход не меняется.

*Без спешки, оставаясь разумным, соблюдай Закон.* Не спешите. Когда вы спешите, вы можете принять неправильное решение. И только из-за вашего сильного желания принять решение вы можете прийти к некоему выводу, вы можете начать верить. Тот, кто действительно вопрошает, готов ждать, он очень терпелив. Даже если это займет много жизней, он готов пожертвовать ими.

Истина достойна того, чтобы вы посвятили ей столько времени, сколько сможете.



### 33. БУДЬ ЛЮБЯЩИМ И БЕССТРАШНЫМ



Будь спокойным,  
любящим и бесстрашным

Будда говорит: «Будьте спокойными — учитесь быть все более и более безмолвными и любящими, потому что, если ваша тишина лишена любви, она сделает вас бесчувственными». Эта тишина будет тишиной кладбища — унылой и мертвой. Это не та тишина, которая может праздновать, это не та тишина, которая может петь и танцевать. Это не та тишина, которая может расцвести тысячей и одним цветком. Поэтому Будда сразу же добавляет: «Вы должны быть любящими».

А любовь возможна только тогда, когда вы бесстрашны; если вы боитесь, вы не сможете быть любящими. Человек, который боится чего бы то ни было: смерти, полиции, чиновников, государства, — не может любить.

Все страхи связаны в основном со страхом смерти. Когда вы боитесь полицейского, это страх, что полицейский может вас убить, он может выстрелить в вас. Когда

вы боитесь правительства, этот страх есть не что иное, как страх перед насилием, — правительство способно убивать, как никто другой. Почему существует страх перед судом и законом? Потому что суд может отправить вас на виселицу или приговорить к пожизненному заключению. Вы живете в постоянном страхе. Но все страхи проистекают из страха смерти... а смерть — это миф. Ее никогда не было, ее нет и никогда не будет.

Тот, кто медитирует, приходит к пониманию, что смерть — это фикция, и в этот самый момент весь страх исчезает; человек становится бесстрашным. А когда человек бесстрашен, он не трус и не храбрец, поскольку и трусость, и храбрость берут свое начало в страхе. Трус поддается страху, а храбрец старается одержать над страхом победу, но они оба вовлечены в страх. А тот, кто бесстрашен, просто отбросил весь страх. Он не трус и не храбрец. Он знает, что смерти нет, и ему нечего бояться и незачем храбриться.

Это другое измерение, это выход за пределы двойственности, за пределы трусости и храбрости.

Будьте бесстрашными, будьте любящими, будьте спокойными — это и есть мудрость. Таково определение мудрости, данное Буддой.

## 34. МОЛЧАНИЕ

Кажется странным, что подобное утверждение исходит от Будды, потому что молчание всегда ценилось очень высоко. Но Будда говорит об истине как таковой, он не беспокоится о традиции.

В Индии молчание столетиями являлось одним из самых высоко ценимых качеств. Джайнского монаха называют *муни*, что означает «молчаливый». Все его усилия направлены на то, чтобы пребывать в молчании, становиться более и более молчаливым. Но Будда говорит: «Не будь глупцом, одно лишь молчание не поможет». Молчание может скрыть глупость, но глупость будет накапливаться, и рано или поздно ее окажется слишком много, и она обязательно прорвется наружу. Поэтому, чтобы она не накапливалась и не вырывалась из вас мощным потоком, выпускайте ее каждый день небольшими порциями.

Таково и мое наблюдение. Люди, которые в течение долгого времени пребывали в молчании, становились очень глупыми, потому что их молчание поверхностно. Глубоко



Молчание не сделает  
глупца мастером

внутри у них все бурлит. Глубоко внутри они те же самые люди, с той же жадностью, завистью, ненавистью, насилием — бессознательные, обремененные всякого рода желаниями. Возможно, теперь их желания, их алчность связаны с другим миром, и они обращают свои мысли все больше к небесам, чем к этому миру и земле, на которой они живут. Но это те же самые желания, спроецированные на больший экран, спроецированные на вечность. На самом деле, алчность в тысячу раз возросла. Сначала это были мелкие желания, они касались денег, власти, престижа. Теперь они направлены на бога, *самадхи*, нирвану. Они стали более концентрированными, более опасными.

Тогда как быть? Если молчание не может сделать глупца мастером, что же остается? Осознанность. И чудо в том, что, если вы становитесь осознанными, молчание следует за вами как тень.

Но это не «специальное» молчание. Молчание осознанности приходит само по себе и обладает невероятной красотой. Оно живо, глубоко внутри него слышится песня. В нем столько любви, столько блаженства. Это не пустота, наоборот, это — наполненность. Вы так полны, что можете осчастливить весь мир, и при этом ваш источник неисчерпаем; вы делитесь, а ваш источник не истощается. И это возможно, если вы осознанны.

Осознанность — самая значительная часть того, что нам оставил Будда. Молчание — это нечто вторичное, производное. Не нужно делать молчание целью. Целью является осознанность.

## 35. СЛАДКИЙ ВКУС СВОБОДЫ

Будда дал миру совершенно новое видение медитации. До Будды представление о медитации предписывало делать ее один или два раза в день: один час утром, один час вечером, и все. Будда совершенно по-новому подошел ко всему процессу медитации. Он говорил, что та медитация, которую вы делаете один час утром, один час вечером, четыре или пять раз в день, не имеет особой ценности. Вы не можете «делать» медитацию отдельно от жизни только в течение одного часа или пятнадцати минут. Медитация должна стать самой вашей жизнью, она должна быть как дыхание. Вы не можете дышать один час утром и один час вечером — в таком случае вечер никогда не наступит. Она должна быть как дыхание: даже когда вы спите, ваше дыхание продолжается. Вы можете впасть в кому, но ваше дыхание будет продолжаться.

Будда говорит, что медитацией должно быть пронизано все ваше существование, только тогда она сможет вас трансформировать. И он разработал новую технику медитации.



Смотрите внутрь —  
вдох и выдох.

Что за счастье!  
Как сладок вкус свободы!

Его величайший дар миру — *випассана*. Ни один мастер не сделал подобного дара. Иисус, Махавира, Лао-цзы и Заратустра, несомненно, были великими мастерами, но их вклад по сравнению с вкладом Будды — ничто. Даже если суммировать их вклады, то и тогда вклад Будды окажется гораздо более значительным. Будда оставил человечеству научный метод, простой, но тем не менее оказывающий такое воздействие, что, как только вы настраиваетесь на него, он становится постоянным фактором вашей жизни.

Вам не нужно ничего делать; вам предстоит совершить действие только вначале. Вам нужно овладеть одним умением, и оно останется с вами; больше вам не нужно ничего делать. Что бы вы ни делали, обретенная способность будет с вами. Она станет фоном вашей жизни, ее задним планом. Вы гуляете, но вы гуляете медитативно. Вы едите, но едите медитативно. Вы спите, но спите медитативно. Помните: даже качество сна медитирующего человека совершенно отличается от качества сна того, кто не медитирует. Все становится другим, потому что в вашу жизнь вошел новый фактор и изменил ваше видение.

Випассана означает наблюдение за дыханием. Но это не то же самое, что *пранаяма* в йоге. Вам не нужно подстраивать дыхание под определенный ритм, не нужно дышать глубоко или дышать часто. Нет, вы не меняете ритм своего дыхания; то, как вы дышите, совершенно неважно. Дыхание используется только как средство для наблюдения, поскольку это постоянное явление внутри вас. Вы можете просто за ним наблюдать. И это самое тонкое явление. Если вы сможете наблюдать за дыханием, тогда вам будет легче наблюдать за своими мыслями.

Наиболее значительный вклад Будды состоит в том, что он обнаружил взаимосвязь между дыханием и мышлением. Он был первым во всей истории человечества, кто абсолютно ясно указал

на то, что дыхание и мышление глубоко связаны между собой. Дыхание — это физическая часть мышления, а мышление — это психическая часть дыхания. Они не разделены между собой, они являются двумя сторонами одной и той же медали. Будда — первый человек, который говорил о телеоуме как о едином целом. Он первым говорил о человеке как о психосоматическом феномене. Он не говорил о теле и уме, он говорил о *телеоуме*. Это не две отдельные сущности, поэтому не нужно никакого «и», которое бы их соединяло. Они уже соединены: *телеоум* — не нужно даже дефиса; *телеоум* — это единое целое. И любой процесс в теле имеет аналог в вашей психологии, и наоборот.

Те, кто медитирует, сталкиваются с одним и тем же явлением: когда ум перестает работать, дыхание тоже останавливается. И тогда возникает очень сильный страх. Не бойтесь. Многие медитирующие говорили мне: «Мы так сильно испугались, потому что вдруг осознали, что дыхание остановилось». Естественно, вы думаете, что, когда дыхание останавливается, приближается смерть. Вам кажется, что вы вот-вот умрете. Да, дыхание останавливается, когда вы умираете, но оно также останавливается и в глубокой медитации. Поэтому медитация и смерть обладают одним общим признаком: в обоих случаях дыхание останавливается.

Поэтому, если человек познает медитацию, он также познает смерть. Вот почему тот, кто медитирует, становится свободным от страха смерти: он знает, что дыхание может остановиться, а он все еще будет жив. Дыхание — это еще не жизнь; жизнь — гораздо более широкое явление. Дыхание — это только связь с телом. Связь может оборваться — это не означает, что жизнь закончилась. Жизнь продолжается, она не прекращается только потому, что исчезло дыхание.

Будда говорит: «Наблюдайте за дыханием; пусть оно будет обычным — таким, какое оно есть». Съядте спокойно и наблюдайте за своим дыханием. И, конечно же, имеет значение поза, в кото-

рой вы сидите; поза Будды, поза лотоса, вам поможет. Когда вы сидите в позе лотоса, прямо, со скрещенными ногами, ваш позвоночник направлен точно так же, как сила гравитации, и поэтому тело находится в наиболее расслабленном состоянии. Позвольте позвоночнику выпрямиться, а телу свободно покоиться на нем — без напряжения. Тело должно быть расслабленным, спина — прямой, так чтобы гравитация оказывала на вас наименьшее воздействие.

Поза лотоса важна с разных точек зрения. Она полезна не только для тела, она оказывает влияние и на ум, она его изменяет. Когда вы сидите в позе лотоса, имеет значение то, что прямая спина образует с землей угол в девяносто градусов. В таком положении вы способны быть наиболее разумными, наиболее бдительными и наименее сонными.

И когда вы наблюдаете за дыханием, позвольте ему быть естественным. Вам не нужно глубоко дышать. Не нужно менять дыхание, просто наблюдайте за ним. И вы будете удивлены: в тот момент, когда вы начинаете наблюдать, дыхание меняется — сам факт того, что вы за ним наблюдаете, заставляет его меняться, дыхание уже не может быть прежним.

Небольшие изменения в сознании немедленно влияют на дыхание. Легко заметить, что наблюдение за дыханием всегда делает его более глубоким. И если это происходит само собой — хорошо, но вы не должны менять дыхание намеренно. Наблюдая за дыханием, вы будете удивлены тем, что по мере того как оно становится спокойным и ровным, ваш ум также становится умиротворенным и тихим. И, кроме того, наблюдение за дыханием делает вас способными наблюдать за умом.

Это только начало, это первая часть медитации — физическая часть. А вторая часть — психологическая: вы начинаете наблюдать за более тонкими явлениями в уме — мыслями, желаниями, воспоминаниями.

И по мере углубления вашей наблюдательности начинают происходить чудеса: шум и суета в вашем уме становятся все менее и менее интенсивными, постепенно затихают, и наступает тишина; пространство тишины увеличивается, интервалы между мыслями становятся более длительными. Через какое-то время мыслей не остается совсем. Проходят минуты, часы...

И этот процесс подчинен определенной арифметике: в тот день, когда вы сможете оставаться абсолютно пустыми в течение сорока восьми минут, вы станете просветленными, к сорок девятой минуте вы станете просветленными. Но это не должно быть усилием с вашей стороны; не нужно смотреть на часы, потому что каждый раз, когда вы отвлекаетесь на что-то, появляется мысль. Вы должны будете начать считать с самого начала, вы снова окажетесь в нулевой точке. Не смотрите на часы.



## 36. ПУТЬ СВЕТА

Путь Гаутамы Будды — это путь разума, понимания, осознанности, медитации. На этом пути происходит встреча с самой истиной, но это не путь веры. Вера просто маскирует ваше невежество, но не избавляет вас от него. Вера — это обман, с помощью которого вы вводите себя в заблуждение; вера не приводит к трансформации.

И те люди, которые считают себя религиозными, на самом деле просто верующие, но не религиозные. Им не ведомы ни ясность, ни понимание, ни проникновение в природу вещей. Их действия, их мысли продиктованы не пониманием, а обычаями, традициями, устаревшими, мертвыми, неизвестно кем произнесенными словами. Никто уже даже не может быть уверенным в истинности этих слов. И никто не должен быть уверенным до тех пор, пока не придет к своему собственному пониманию.

Единственное, в чем можно быть уверенным, так это в собственном понимании, в собственном видении. А пока лучше оставайтесь неудовлетворенными. Неудовлетворен-



Все приходит и все уходит.  
Увидев это,  
ты преодолешь печаль.  
Таков путь света

ность сама по себе божественна; вера глупа. Именно благодаря божественной неудовлетворенности возможен ваш рост — но это очень трудный путь. Путь веры прост, легок, удобен. Вам не нужно ничего делать. Вы должны только сказать «да» представителям власти — церковной, государственной. Вам нужно лишь быть рабами тех, кто находится у власти.

Но, чтобы следовать по пути Будды, вам придется стать бунтарями. Бунтарство — это присущий ему вкус; этот путь только для тех, кто обладает бунтарским духом. И только у бунтаря есть дух, только у него есть душа. Рабы пусты и бессодержательны.

Сутры, которые мы обсуждаем сегодня, исполнены необычайной красоты и истины. Медитируйте над ними:

*Все приходит и все уходит.*

*Увидев это, ты преодолешь печаль.*

*Таков путь света.*

Этот мир очень странен. В нем все преходяще, но создает иллюзию неизменности. Каждое явление напоминает мыльный пузырь, сверкающий в солнечных лучах, переливающийся всеми цветами радуги, окруженный прекрасной светящейся аурой. Но мыльный пузырь — это мыльный пузырь! В любой момент он может лопнуть, исчезнув навсегда. Но до этого момента он может ввести вас в заблуждение.

И самое странное заключается в том, что вы обманывались уже тысячи раз и все же не стали осознанными. Появляется еще один мыльный пузырь — и вы снова готовы верить. Кажется, ваша глупость бесконечна! Сколько раз вам нужно удариться лбом о стенку? Сколько раз ваши мечты должны разбиться вдребезги? Как еще жизни убеждать вас в том, что любые привязанности лише-

ни всякого смысла? Откажитесь от них, и вы вырветесь из оков печали. Именно привязанности являются ее главной причиной.

*Все приходит и все уходит. Увидев это...* Будда не говорит: «Поверьте в это». Он не говорит: «Я стал просветленным, поэтому вы должны верить всему тому, что я говорю». Он не говорит: «Вы должны верить мне, потому что я следую писаниям». Он не говорит: «Вы должны верить мне, так как я могу доказать это логически».

Только посмотрите, как красив этот человек. Он говорит: «Увидев это, ты преодолеешь печаль». В тот самый момент, когда вы видите, что все преходяще, что все является потоком и все меняется... Что бы вы ни делали, вы не сможете остановить жизнь. Когда вы видите это собственными глазами и понимаете собственным умом, неожиданно для себя вы преодолеваете печаль.

Что происходит? В этом видении заключена великая революция; само это видение и есть революция. И тогда вы больше не цепляетесь. В тот момент, когда вы видите мыльный пузырь, вам следует быть бдительными. Если вы схватите его, он тотчас же лопнет; если вы его не тронете, он, возможно, сможет еще минуту-другую кружиться на ветру. Тот, кто не цепляется, наслаждается жизнью, а тому, кто цепляется, наслаждаться не дано.

Если вы *видите*, вы можете наслаждаться; тогда это просто игра. Тогда жизнь воспринимается совершенно иначе, тогда все превращается в большое представление. Тогда весь мир становится просто сценой, где каждый играет свою роль.

Посмотрите вокруг. Все меняется непрерывно. Это как река, которая все время течет и течет, — и вы хотите удержать ее? Как ртуть! Если вы попытаетесь ее ухватить, она просочится сквозь ваши пальцы. Не стремитесь цепляться за что бы то ни было. Просто наблюдайте радостно, безмолвно. Наблюдайте за этой игрой, за этим сном... и вы преодолеете печаль.



## 37. ПУТЬ ЯСНОСТИ

Печаль возникает из-за вашей привязанности к мимолетным явлениям, к тому, что вы не в силах сделать постоянным. Ваши ожидания противоречат самой природе вещей, противоречат вселенскому Закону. Они противоречат дхамме, они противоречат дао. Вам не выиграть в этом противостоянии. Если вы боретесь со вселенским Законом, вы вступаете в битву, которая обречена на поражение; вы просто зря растратите энергию. Произойдет то, что должно произойти, и вы ничего не сможете с этим поделать.

Единственное, на что вы можете повлиять, — это ваше сознание. Вы можете изменить свое видение. Вы можете посмотреть на вещи в новом свете, в новом контексте, в другой перспективе, но вы не можете их изменить. Если вы думаете, что этот мир реален, вы будете страдать; но если вы начнете воспринимать этот мир как странный сон, страдания исчезнут. Ожидая от бытия статичности, вы будете страдать. Вы обречены на страдание, если вы мыслите категориями существительных. Но страдания исчезнут, как только вы начнете рассматривать бытие в категориях глаголов.



Существование  
наполнено печалью.

Осознавая это,  
иди за пределы печали.  
Таков путь ясности

В реальной жизни существительным нет места. Существительные принадлежат языку; в реальности они ничего не значат. Право на существование имеют только глаголы, потому что вся вселенная постоянно меняется. Ничто в ней не остается статичным, все динамично.

Будда говорит: «Существование наполнено печалью». *Бытие* означает печаль. Эго означает печаль. Сначала, говорит он, посмотрите на этот мир как на сон — постоянно меняющийся, обновляющийся от момента к моменту. Радуйтесь этому, наслаждайтесь новизной мира, сюрпризами, которые он вам преподносит. То, что он меняется, так прекрасно, в этом нет ничего плохого, просто ни к чему не привязывайтесь.

Почему вы привязываетесь? Потому что вы находитесь под гипнозом ошибочной идеи, что вы *есть*.

Первая ошибочная идея состоит в том, что все в этом мире неизменно, а вторая — что вы *есть* и что вы обладаете неизменным эго. Две эти идеи связаны друг с другом. Вашему желанию привязаться необходимо что-то, за что вы сможете зацепиться. Если же вы не хотите за что-нибудь уцепиться, то никакой объект не нужен. Как можно глубже поймите эти слова: если вы не нуждаетесь в том, чтобы привязываться, то вам совсем не нужно эго, необходимость в нем отпадает. В действительности оно не может существовать, если у вас нет желания привязываться.

Танцор существует только тогда, когда он танцует. Если танец прекратится, где тогда будет танцор? Певец существует только в пении. Идущий существует, только пока делает шаги. Так же и с эго: эго существует только в привязанности, в обладании вещами, в господстве над ними. Когда нет господства, нет желания властвовать, привязываться, обладать, эго исчезает. Возможно, снаружи вы продолжаете цепляться, но внутреннее пространство постепенно наполняется ясностью. Эго со всей его неопределенностью, со всей его мрачностью исчезает. Оно не может существовать без

питания, ему нужно привязываться. Ему необходимы категории «мое» и «мне», и оно постоянно их создает всеми возможными и невозможными способами.

«Я» существует только как остров в океане «моего». Если вы перестанете относиться к вещам как к «своим», эго исчезнет само собой.

Ни жена, ни муж, ни дети вам не принадлежат. Все принадлежит целому. Ваши притязания глупы. Вы приходите в мир с пустыми руками и с пустыми руками из него уходите. Но никто не хочет знать правду — правда ранит. Мы приходим с пустыми руками и уходим с пустыми руками. Но в процессе жизни вы начинаете терять равновесие, вам становится страшно. Вы хотите быть наполненными, а не пустыми. Лучше быть наполненным хоть чем-то — любим мусором, — чем быть пустым. Пустота воспринимается вами как смерть, вы не хотите знать правду. Все ваши усилия направлены на то, чтобы жить в комфорте, даже если этот комфорт основан на иллюзии.

— Я требую объяснений, и я хочу знать правду! — закричал взбешенный мужчина, обнаружив своего лучшего друга в постели со своей женой.

— Выбери что-то одно, Джордж, — невозмутимо ответила жена. — Я не могу предоставить и то, и другое.

Либо объяснения, либо правда. И люди больше заинтересованы в объяснениях, чем в правде, отсюда так много философствования. Кругом сплошные объяснения — объяснения, оправдания и доводы в свою защиту. Все что угодно, лишь бы не узнать правду, лишь бы напустить дыма, в котором невозможно разглядеть истину. Но Будда настаивает на том, чтобы вы увидели истину, — потому что без этого вы не сможете выйти за пределы печали.



## 38. СЛОВА

Ум, как правило, наполнен словами — важными или несущественными; масса всяких слов снова и снова накапливается у вас внутри. Два человека разговаривают, а вы просто оказались рядом, и их слова становятся частью вашего ума — безо всякой причины, совершенно случайно. Вы услышали чей-то разговор, и он попал в ваш ум. Вы идете по улице и читаете рекламные надписи, а прочитанные слова становятся частью вашего существа. Эта реклама вам не нужна. И тем не менее в журналах люди чаще всего читают рекламные объявления. Или вы просто болтаете с людьми, хотя знаете, что это абсолютно пустая трата времени и энергии. А слова накапливаются внутри вас подобно пыли — слой за слоем; и ваше существо покрывается этой пылью.

Будда говорит: *«Будь хозяином своих слов»*. Будьте лаконичными. Слушайте только то, что существенно, читайте только то, в чем есть какой-либо смысл. Избегайте бесполезного, лишнего. Говорите только то, что относит-



Будь хозяином  
своих слов

ся к делу. Произносите лишь те слова, что родились в сердце. Перестаньте болтать, словно в вас вставили магнитофонную ленту.

Мери сидела одна на диване, когда вошла ее мать и включила свет.

— Дорогая, что случилось? — спросила мать. — Почему ты сидишь в темноте? Вы что, поссорились с Джоном?

— Ну, конечно же, нет, — ответила Мери. — Как раз наоборот, он сделал мне предложение.

— Тогда почему же ты плачешь?

— Ах, мама, просто я не знаю, смогу ли выйти замуж за рекламного агента.

— Но что плохого в браке с человеком, который занимается рекламой?

— А как бы ты себя чувствовала, если бы мужчина, предлагающий тебе выйти за него замуж, сказал бы, что это «единственное-в-жизни специальное предложение, которое никогда-больше-не-повторится»?

Точно как магнитофонная запись! По всей видимости, этот Джон вообще не осознает того, о чем говорит, скорее всего, говорить определенные слова вошло у него в привычку. Он поднаторел в этом, это стало частью его ума. Он повторяет то, что он обычно говорит; он совершенно неосознанно относится к тому, что делает.

Когда Будда говорит: «Будь хозяином своих слов», — он имеет в виду, что вы должны быть осознанными. Почему вы говорите то или это? Кому вы говорите? И с какой целью? В ваших словах должна быть полная ясность, а иначе лучше молчите. Не обременяйте других своим словесным мусором. Если вы можете пролить свет на что-то — хорошо; если вы можете облегчить чье-то бремя — прекрасно; в противном случае — молчите.

## 39. МЫСЛИ



Будь хозяином  
своих мыслей

Мысли вертятся в уме без остановки! Понаблюдайте за этим несколько минут, и вы удивитесь: ум кажется сумасшедшим! Он переключается с одной мысли на другую совершенно безо всякой причины. Просто собака залаяла по соседству, и ваш ум начинает распутывать клубок... вы вспоминаете собаку, которая у вас была в детстве, и она умерла... и вы начинаете грустить. И из-за смерти этой собаки вы начинаете думать о смерти вообще, о смерти своей матери и о смерти отца. И вы начинаете злиться, потому что вспоминаете, что с матерью вы постоянно ссорились и так и не смогли поладить. Собака все еще лает, не подозревая, что натворила. А вы уже совершили такое далекое путешествие!

Любое событие может сбить вас с толку. Это своего рода рабство: вы находитесь во власти случая. Это не свобода. А *саньясин*, искатель, должен быть свободным. Он думает только тогда, когда это необходимо; если он не хочет думать, он просто выключает ум. Саньясин знает, как ум включать и как выключать.

Вы же не знаете, как это делать; ваш ум постоянно работает. Ум с вами все время. Он включается в детстве и продолжает работать до самой вашей смерти. Семьдесят-восемьдесят лет постоянной работы — такой усердной работы, и вы уже не можете ничего ожидать от него, поскольку он совершенно измотан. В нем почти не остается энергии — она утекает всеми возможными способами. Если бы вы смогли отключить ум... именно в этом цель медитации — в отключении ума, в искусстве отключения ума. Отключите его, тогда он будет накапливать энергию.

Отключая ум на несколько часов в день, вы накопите так много энергии, что долгое время будете оставаться юными, свежими, полными творческой активности. Эта энергия позволит вам увидеть истинную реальность, красоту существования, почувствовать радость жизни, погрузиться в атмосферу праздника. Вот для чего вам нужна энергия.

## 40. ОПЬЯНЕН И СБИТ С ТОЛКУ



Смерть  
застает врасплох того,  
кто опьянен  
и сбит с толку миром,  
чьи мысли заняты  
только детьми и домом.  
Смерть уносит его,  
как поток — спящую деревню

Великое достижение медицины состоит в том, что она вселила в нас веру о долгой-долгой жизни. Врачи, конечно, могут немного продлить жизнь, но это просто означает «немного продлить жизнь», не более того. Страдания, желания, страсти, оковы никуда не исчезли.

Разумеется, медицина способна продлить жизнь. Теперь кажется возможным, что человек станет жить в среднем больше ста лет. Некоторые считают, что люди с легкостью смогут прожить, по крайней мере, триста лет. Но зачем, какой в этом смысл? Живете ли вы семьдесят или семьсот лет... вы останетесь теми же самыми глупцами. На самом деле, через семьсот лет вы станете еще более глупыми! И если ваша смерть будет отсрочена на семьсот лет — какой в этом смысл? Это случится очень и очень не скоро... а человечество не столь проницательно, чтобы заглядывать так далеко вперед.

Мы живем в окружении мелочей. Мы видим только то, что находится перед нами, — маленький кусочек пространства, в котором мы передвигаемся. Семьсот лет... Это заставит исчезнуть с лица земли религию: ведь человек не настолько разумен, чтобы осознать смерть, которая случится лишь через семьсот лет. Он недостаточно разумен, чтобы понять, что означает смерть в семьдесят лет, не говоря уже о смерти, ждущей его через семьсот.

Я видел многих семидесятилетних людей: их все еще не интересовала медитация. Странно, очень странно. Мне трудно в это поверить. Человеку семьдесят, а он так и не заинтересовался медитацией? Это просто означает, что он до сих пор не способен встретиться со смертью, а смерть очень близка. Она может случиться в любой момент.

Будда хочет, чтобы вы помнили о смерти постоянно. Не думайте, что он пессимист. Не думайте, что он одержим смертью — нет, это вовсе не так. Он просто хочет, чтобы вы помнили о смерти. Меч смерти, занесенный над вами, заставляет вас оставаться осознанными и бдительными.

## 41. НЕ ОГРАНИЧИВАЙ СЕБЯ

С детства каждого человека отравляют ядом соперничества. К тому времени, когда он выходит из стен университета, он уже окончательно отравлен. Он загипнотизирован идеей, что он должен бороться с другими, что выживают только сильнейшие. Такая жизнь никогда не станет празднованием. В такой жизни не может быть никакой религиозности. Она не будет божественной.

Будда говорит: *«Если ты счастлив за счет счастья другого, ты тем самым ограничиваешь себя».*

Естественно. Если вы счастливы за счет счастья другого — а именно так вы становитесь счастливыми, иного способа не существует... Если вы нашли прекрасную женщину и каким-то образом сумели завладеть ею, вы отобрали ее у кого-то другого. Мы делаем так, чтобы все выглядело как можно красивее, но это только показуха. Теперь другие, которые проиграли в этом поединке, злятся, они в ярости. Они караулят возможность отомстить, и рано или поздно такая возможность представится.



Если ты счастлив  
за счет счастья другого,  
то тем самым  
ты ограничиваешь себя

Чем бы вы ни обладали в этом мире, вы обладаете этим ценой благополучия другого человека. По-другому и быть не может. Если вы действительно не хотите иметь врагов, вы должны отбросить всякую идею обладания. Пользуйтесь всем тем, что принадлежит вам в настоящий момент, но не становитесь собственниками. Не заявляйте, что это ваше. Вам ничего не принадлежит, все принадлежит существованию.

Мы приходим с пустыми руками и уходим с пустыми руками, что тогда нам принадлежит?

Но нас научили обладать, властвовать, иметь больше, чем имеют другие. Деньги или добродетель — не важно, какими монетами вы расплачиваетесь, обычными или воображаемыми, главное — не разевайте рот, иначе вас укут в рабство. Эксплуатируйте, но не позволяйте, чтобы вас эксплуатировали, — это хитрое послание вы впитали с молоком матери. И все обучение в школе, колледже и университете основано на идее соперничества.

Истинная школа не станет учить вас соперничеству, она будет учить вас сотрудничеству. Она не станет учить вас бороться и одерживать победу. Она будет учить вас быть творческими, любящими, блаженными и не сравнивать себя с другими. Она не станет учить вас тому, что вы можете быть счастливы только тогда, когда вы первые. Это совершенная чепуха. Вы не можете быть счастливыми только потому, что вы первые. И в своей попытке стать первыми вы проходите через такие страдания, что они становятся привычными для вас. Потом вы не можете избавиться от страданий даже тогда, когда оказываетесь первыми.

Настоящая школа не будет учить вас тому, что вы всегда должны быть первыми. Она научит вас наслаждаться всем тем, что вы делаете не ради результата, а ради самого действия. Только тог-

да существование начнет течь через вас. Только тогда вы можете использовать все, что у вас есть, для созидания. Только тогда может быть рождена истинная красота.

Жизнь делается не *вами*, а *через* вас. Существование течет; вы становитесь просто каналом. Вы позволяете существованию случаться, вот и все; вы всего лишь не препятствуете ему.

Вообще не думайте о результатах. Просто делайте то, что вы делаете, со всей тотальностью. Потеряйте себя в этом действии. Не старайтесь «быть» — пусть ваша созидательная энергия течет свободно.



## 42. ДОРОГА ТАК ДЛИННА



Идушая  
через множество жизней  
дорога странника  
так длинна!  
Пусть он отдохнет.  
Пусть не страдает.  
Пусть не мучается

Вы проделали такой длинный путь! Вы так долго спали. Когда же вы решите пробудиться? Настало время проснуться и начать совершенно новую жизнь. Зажгите в себе пламя осознанности. И тогда, где бы вы ни оказались, вы всегда будете радоваться.

Вам нужен отдых, вы так долго скитались. Вы устали, совершенно устали, утомлены, вам все надоело.

Но подходящее время уже пришло. Вам не нужно больше страдать. Ваши мучения могут остаться позади. Вы страдаете, когда впадаете в забвение; оставаясь бдительными, вы прекращаете страдания. Умиротворение — самый важный шаг на пути к наблюдению, к осознанности. Именно в расслаблении состоит все искусство медитации и блаженства.

Но о каком умиротворении может идти речь, когда в вас столько желаний? Они разрывают вас на части. Вы

сможете почувствовать тишину только тогда, когда познаете тайну существования без желаний; когда вы научитесь жить от момента к моменту, не думая о будущем; когда вы научитесь жить без всякой надежды на будущее; когда вся ваша жизнь сконцентрируется в настоящем моменте и вы будете тотально в него вовлечены, не беспокоясь ни о прошлом, ни о будущем, расслабленные, умиротворенные. Тогда медитация и блаженство придут очень легко, спонтанно прорастая из спокойного сердца, из расслабленного существа.

## 43. Сиди. РАСЛАБЬСЯ. РАБОТАЙ



Сиди.  
Расслабься.  
Работай

Дзадзен означает, что вы просто сидите, ничего не делая. Первое, чему вам нужно научиться, — это сидеть, погрузившись в глубокий покой. Станьте озером покоя, на котором не будет даже ряби желаний; вы никуда не идете, у вас нет амбиций — вам не нужен даже бог, вы не желаете даже нирваны.

Сидите... не только физически — но и психологически, духовно. Учитесь сидеть; это и есть дзадзен. И *раслабьтесь* — погрузитесь в глубокий покой, пусть дыхание станет естественным, а тело — спокойным, пусть суета и напряжение бесконечных желаний исчезнут, растворятся.

И вот тогда *работайте*. Ваша работа обретет совершенно новое качество. Она будет вызвана не желанием и жадностью, а рвущимся наружу творчеством. У вас будет так много энергии, что вам захочется поделиться ею с миром, сделать этот мир чуть более прекрасным, более счастливым, более человеческим.

*Сиди. Расслабься. Работай.*

Пусть эти слова глубоко проникнут в ваше сердце. Учитесь сидеть безмолвно, спокойно, не борясь с собой, расслабленно. Но не в позе йоги, запомните это, потому что поза йоги требует усилий. Сидите в любой позе, которая позволяет вам расслабиться, можете сидеть даже в кресле.

Будда обычно сидел на полу, в те дни это не было странно. Вы можете сидеть в любой позе, которая вам нравится. Вы можете использовать подушку, дзен-подушку, чтобы на ней сидеть; вы можете использовать кресло. Дело не в позе, дело в вашем внутреннем покое.

Расслабьтесь... И когда в вас накопится достаточно энергии, дайте выход своему творчеству. Рисуйте, пойте, танцуйте, делайте все, что вам захочется, чтобы этот мир стал еще прекраснее, еще теплее.

Мы должны создать рай на этой земле.

## 44. ПЫЛЬ НА ДОРОГЕ



Делай, что должен,  
с решимостью в сердце.  
Сомневающийся  
путешественник  
лишь поднимает пыль  
на дороге

Будда говорит: «Делай, что должен, с решимостью...» Но под решимостью он не подразумевает волю, как это обычно толкуют в словарях. Будда вынужден использовать старые слова, но он придает им новое значение. Под «решимостью» он понимает очень смелое сердце — не силу воли, а смелое сердце. И помните: он придает особое значение сердцу — не уму. Сила воли — это проявление ума. Решительное сердце — это сердце, в котором больше нет проблем, сердце, больше не рвущееся на части, умиротворенное сердце, сердце, нашедшее тишину. Именно такое сердце Будда называет сердцем, исполненным решимости.

*Делай, что должен, с решимостью в сердце.* Помните, что главное — это сердце. Ум не может быть целостным; ему свойственно быть расколотым на множество частей. Но сердце всегда целостно; оно целостно по самой своей природе. У вас не может быть много сердец, но может быть много умов. Почему? Потому что ум всегда живет в сомнении, а сердце живет в любви. Ум живет в метаниях,

а сердце живет в доверии. Сердце знает, как доверять, и доверие делает его целостным. Когда вы доверяете, вы становитесь центрированными.

Поэтому доверие необычайно важно. Не имеет значения, какому человеку вы доверяете и будет ли ваше доверие эксплуатироваться, будете ли вы обмануты... Конечно, вас могут обмануть — мир полон обманщиков. Но то, что вы доверяли, — важнее. Доверие делает вас целостными, это гораздо важнее всего остального. Дело не в том, что сначала вы должны убедиться, стоит человеку доверять или нет. Как вы можете в этом убедиться? И кто будет наводить справки?

Проверками занимается ум, но уму известно одно лишь сомнение. Ум будет сомневаться в любом случае. Он будет сомневаться даже в таком человеке, как Христос или Будда. С этим ничего не поделать.

Поэтому помните: доверие не означает, что сначала вы должны навести справки, как следует все разузнать, получить надежные гарантии и только после этого доверять. Это будет не доверие, а разрешенное сомнение. Как только возникнет новое подозрение, вы опять начнете сомневаться. Доверяйте, несмотря на любые сомнения, несмотря на то, каков человек и что он собирается делать. Доверие исходит из сердца, из любви.

Когда вы доверяете и любите с решимостью в сердце, это приводит к трансформации. И тогда вы уже больше не будете сомневаться. Сомнения вас разделяют. Но когда вы совершаете квантовый скачок — без каких бы то ни было сомнений или вопреки всем сомнениям, — вы исцеляетесь. Сомнения исчезают, и вы становитесь целостными. А стать целостным — значит стать свободным — свободным от глупой толпы, которая существует внутри вас, свободным от мыслей, желаний и воспоминаний, свободным от власти ума.

## 45. Успокойся



Если ты не можешь  
успокоиться,  
чему тогда ты можешь  
научиться?  
Как ты достигнешь свободы?

Откройтесь жизни, откройтесь реальности, даже если не умеете пока отвечать ее вызовам. Конечно, реагировать так же, как Будда, непросто, к тому же, заимствуя какой-то ответ у Будды, вы не станете достаточно разумными. Да, вам предстоит совершить множество ошибок. Да, вы не раз сойдёте с пути. И все равно продолжайте идти, ни о чем не беспокойтесь! Жизнь для того и дана, чтобы вы могли пробовать. Так, путем проб и ошибок, вы учитесь. Когда вы учитесь, прилагая свои собственные усилия, вы становитесь разумными. И только разумный человек может видеть красоту медитации, понимать ее значение.

*Если ты не можешь успокоиться, чему тогда ты можешь научиться?*

Научиться чему-либо можно только с помощью медитации; благодаря знаниям вы ничему не научитесь. Вы будете просто накапливать информацию — это вас ничему не научит. Всегда будьте бдительными в отношении заимствованных знаний: какими бы ценными они ни казались,

все они фальшивы, ложны — для вас. То, что было истинным для Будды, для Иисуса, не является истинным для вас. Только то, что вы пережили сами...

Будде тоже были доступны писания. Он мог бы читать Кришну, ему была доступна Гита. Ведь он был хорошо образованным человеком — сыном царя. Должно быть, в его распоряжении были все писания, а также великие ученые, великие учителя. Он мог бы читать Гиту каждый день, выучить ее наизусть и воспроизводить исключительно по памяти, но тогда он не стал бы буддой.

Во времена Кришны были доступны Веды, но Кришна не стал заимствовать свои знания из Вед. Во времена Иисуса существовал Ветхий Завет, но Иисус искал истину сам. Это очень важно понять: вы должны найти истину сами. Только тогда она сделает вас свободными; иначе она будет клеткой — прекрасной клеткой, но тем не менее клеткой.

И если ты не можешь учиться... *Как ты достигнешь свободы?*

Свобода приходит только благодаря переживанию истины. Свобода — это аромат, возникающий в переживании истины.

## 46. ИСТИННЫЙ ПУТЬ

Гаутама Будда подарил миру самую субъективную религию. Она беспрецедентна; ни одну религию нельзя с ней поставить и близко — таковы ее высоты, ее глубины. И причина, по которой Будде удалось передать такое прекрасное видение жизни, очень проста: он ничего не принимал на веру, он искал, он исследовал. Он не верил в традиции, он не верил в писания, он не верил в священников.

Вот одно из его фундаментальных правил: пока вы сами не узнаете, вы не знаете. Вы можете приобрести какие-то знания, вы можете стать знающими, хорошо информированными, стать учеными, профессорами, но это не сделает вас видящими. Глубоко внутри невежество будет сохранять свою силу и оказывать влияние на вашу жизнь. Глубоко внутри вы останетесь такими же по-детски инфантильными, незрелыми, лишенными корней, нецентрированными, нецелостными. Вам не стать индивидуальностью, не стать подлинным. Вы будете оставаться лицемерными, фальшивыми, притворяющимися.

Видеть то, что есть.

Видеть то, чего нет.

И следовать истинному пути

Религия Будды — это квантовый скачок в неизвестное. Если вы не верите в традиции, если вы не верите в писания, если вы не верите ни во что, кроме своего собственного опыта, вы двигаетесь в неизвестное в полном одиночестве. Для этого нужна смелость, для этого нужна храбрость. Только смелый человек может быть истинно религиозным. В церквях, в храмах, в мечетях очень много трусов — их миллионы, но они не добавляют религии ни красоты, ни аромата. Они не делают мир ни прекрасным, ни живым, ни чувствительным. Они ничего не создают. Они лишь следуют формальностям, исполняют ритуалы. Они мертвы и при этом продолжают обманывать и других людей, и себя.

Заимствованное знание приводит к великому обману, поскольку вам начинает казаться, что вы как будто что-то знаете — и это «как будто» обладает большой силой.

Истина несет вам свободу, вера делает вас слепыми. Истина освобождает вас, потому что она — это и есть вы, это ваш внутренний опыт, встреча с тем, что есть.

Будда ни во что не верит. Но он не атеист, как Карл Маркс или Фридрих Ницше, и не теист, как священники всех религий. Он — агностик. Он ни верит, ни не верит, он открыт. Таков его великий дар миру: быть открытым истине.

Будьте совершенно свободными — свободными от любых убеждений, от любых идеологий, от любых концепций. Иначе не исключена возможность того, что вы будете просто заниматься проецированием своих собственных идей. Вы не будете видеть того, что есть на самом деле, вы будете видеть только то, что хотите видеть. Вы будете создавать свою собственную реальность, которая непременно окажется фальшивой. Вы не должны придумывать реальность, вы должны ее открыть. Она уже здесь. И помните: это не реальность скрыта от вас, это ваши глаза покрыты пеленой.

Будда дал миру неметафизическую религию, субъективную религию. Он просто помогает вам выйти за пределы ума. Он помогает вам понять ум, ибо только благодаря пониманию можно выйти за его пределы.

## 47. ЖИТЬ, БРОСАЯ ВЫЗОВ



Так сладостно  
жить, бросая вызов,  
и быть мастером  
самому себе

Мы не бросаем жизни вызов. Мы не пытаемся покорить вершины. Мы не пытаемся экспериментировать. Нас больше привлекают комфорт, спокойствие и безопасность.

Будда говорит: *«Так сладостно жить, бросая вызов».*

Радовались ли вы когда-нибудь покорению вершины? Вам так тяжело. Вы обливаетесь потом, вам трудно дышать, вы выбиваетесь из сил... А затем вы достигаете залитой солнцем вершины, ложитесь на траву — и такое расслабление, такая радость охватывают ваше существо! Безмолвие вершины после трудного восхождения — вы достигли — и такая радость! Вас могли бы доставить сюда на вертолете, но радости тогда бы не было. Это было бы слишком просто.

Эдмунд Хиллари мог бы запросто попасть на вершину Эвереста на вертолете — это было бы легче, — но он выбрал трудный путь. И он пишет: «Я никогда не испытывал такого блаженства. Когда я достиг вершины, я был совер-

шенно один — первый человек на Эвересте». Никто никогда еще не видел небо с той точки, никто никогда не видел мир оттуда. Это был настоящий экстаз. Эдмунд Хиллари танцевал.

Рано или поздно туда проведут дороги, там будут отели и кинотеатры, и все станет очень просто. Но не надейтесь, что вы будете испытывать там такой же экстаз, который испытал Эдмунд Хиллари, хотя вы и будете стоять на том же самом месте. Вы будете выглядеть немного странными и глупыми, вот и все. И вы не поверите в то, что Хиллари мог танцевать, вы не увидите в этом никакого смысла. Везде будут отели и туристические центры с гидами, и вам будет доступно все, там будет весь мир. Но вы не поймете, почему Эдмунд Хиллари смеялся, почему он радовался, танцевал, у вас внутри не будет никакого танца.

Жизнь становится радостью только тогда, когда вы бросаете ей вызов, сталкиваетесь с ее дикостью, когда вы проживете ее естественно, спонтанно. Да, это трудно, это опасно, но без вызова жизнь не будет казаться жизнью вообще. И это единственный способ стать мастером самому себе.

## 48. МУДРОСТЬ СЛАДОСТНА

Гаутама Будда не говорит о боге, но говорит о любви, свободе, истине, подлинности. Он говорит о самой сути религии. Он не тратит слова попусту и не говорит о небесах и аде, о реинкарнации. Его абсолютно не интересуют так называемые метафизические проблемы. Он не имеет никакого отношения к метафизике — в каком-то смысле он очень приземленный человек. Но он говорит серьезно и искренне. Он хочет дать вам знание, которое может трансформировать вашу жизнь. Он заинтересован в революции внутри вас, он создает алхимию для вашего существа, чтобы неблагородные металлы могли превратиться в золото. Его религия в некотором отношении уникальна.

В мире существует три типа религий. Джайнизм — единственная категорически атеистичная среди них. Она отрицает бога и превозносит человека. Она заявляет, что Богом является человек, и нет другого бога. За исключением джайнизма, все остальные религии: индуизм, иудаизм, ислам, христианство — теистичны. Они основаны на идее



И мудрость сладостна,  
и свобода

бога; без бога они бы не знали, что делать. И они действительно не знают, потому что после того, как Ницше заявил: «Бог умер», человечество постепенно с ним согласилось. Его утверждение стало пророческим; оно отражает настроения двадцатого столетия. Религии, которые веками зависели от идеи бога, лишились корней. Они чахнут и умирают.

Будда уникален. Он не атеистичен, подобно джайнистам, и не теистичен, как представители остальных религий. Он абсолютный агностик. Он говорит, что вам не следует беспокоиться о ненужных вещах. Думайте о существенном, думайте о том, что внутри вас, и не беспокойтесь о второстепенном.

Если вы подлинны, если вы сострадательны, если вы медитативны, то бог сам придет к вам, не нужно его искать. И если существует рай, он опустится в ваше сердце. Не нужно беспокоиться о таких абстрактных идеях, вы просто зря тратите время. Но если вы не подлинны, не медитативны, не сострадательны, если вы недостаточно мудры, то, встретив бога, как вы себя поведете? Вы почувствуете себя слегка смущенными, и бог, увидев вас, тоже смутится. Вы оба невольно окажетесь в странной ситуации — что говорить, чего не говорить, что делать, чего не делать. И вам, и богу захочется всего этого избежать.

Просто подумайте: если внезапно вы столкнетесь с богом, что вы сделаете? Вы убежите от него что есть мочи!

Будда просто игнорирует все ваши надежды и желания. Он не говорит, что бога нет, он не говорит, что он есть. Он просто говорит, что это не важно. Не важно, есть бог или нет, это не имеет никакого отношения к делу. Что действительно важно, так это ваша внутренняя трансформация. А внутренняя трансформация не может быть отложена на завтра, она должна случиться прямо сейчас.

Трудность состоит в том, что, если вы хотите идти с Буддой, вам придется отбросить все надежды и желания. Вы должны находиться в настоящем моменте совершенно безмолвными. И тогда жизнь окрасится в новые цвета, в ней появятся новая радость, новая музыка. Тогда она наполнится новой красотой.

## 49. БУДЬ СВОБОДНЫМ



Что бы ты ни делал,  
будь хозяином  
своих поступков,  
слов и мыслей.  
Будь свободным

Свобода — это конечная цель истинной религии. Ни бог, ни рай, ни даже истина, а именно свобода. Вы должны это понять, потому что это самое важное послание Гаутамы Будды миру. Свобода, по его мнению, обладает высочайшей ценностью: *суммум бонум* — выше этого нет ничего. Но, когда он говорит о свободе, он имеет в виду не политическую, не социальную, не экономическую свободу. Он имеет в виду свободу сознания.

Наше сознание порабощено, мы скованы цепями. Наша тюрьма внутри, а не снаружи. Стены нашей тюрьмы не снаружи, они — глубоко в нашем подсознании. Тюрьма — это наши инстинкты, наши желания, наша неосознанность.

Свобода — это цель.

Осознанность — это метод достижения цели.

А когда вы действительно свободны, тогда вы господин, оковы рабства разбиты. Мы и обычно выглядим свободными, но мы не свободны. Нам может казаться,

что мы делаем выбор, но на самом деле это не так. Нас подталкивают к определенному выбору бессознательные силы.

Когда вы влюбляетесь в мужчину или женщину, вы думаете, что это ваш выбор, ваше решение? Вы совершенно точно знаете, что вы не выбираете, влюбляться вам или нет, вы не можете заставить себя кого-то любить. Вы не господин, вы просто раб, подчиняющийся биологической силе. Вот почему существует выражение *fall in love* (влюбиться, дословно с англ. *упасть в любовь*) — вы *падаете* в любовь: вы выпадаете из своей свободы, вы выпадаете из своей индивидуальности. Если бы любовь была вашим выбором, вы бы поднимались в любовь, а не падали в нее. Тогда любовь исходила бы из вашего сознания и обладала бы совершенно другим качеством, другой красотой, другим ароматом.

Ваша так называемая любовь дурно пахнет — она пахнет завистью, гневом, ненавистью, собственничеством. Это вообще не любовь. Природа толкает вас к чему-то такому, что не является вашим выбором; вы просто жертва. Это то, что называется рабством. Даже в любви вы рабы, не говоря уже обо всем остальном. Казалось бы, любовь должна быть величайшим переживанием, но даже она содержит в себе одно лишь рабство, даже любя, вы лишь страдаете.

Любовь приносит больше страданий, чем что бы то ни было. И чаще всего вы мучаетесь от того, что она вас обманывает — создает иллюзию, будто это вы выбираете, но вскоре вы понимаете, что это не так, что природа сыграла с вами злую шутку. Бессознательные силы берут над вами верх, и вы становитесь одержимыми. Вы действуете не по своей воле, вы просто инструменты. Это самое первое несчастье, которое подстерегает человека в любви, и одно несчастье влечет за собой целую цепочку других несчастий.

Вскоре вы начинаете осознавать, что зависите от другого, что вы не можете без него существовать, что без другого жизнь теряет всякий смысл, не имеет значения. Другой стал вашей жизнью, вы полностью зависите от него; поэтому влюбленные постоянно воюют друг с другом — никому не нравится быть зависимым, каждый испытывает к этому отвращение. Никому не нравится быть чьей-либо собственностью, никто не хочет быть вещью. Все человечество страдает по той простой причине, что любые отношения постоянно унижают вас, держат вас в жестокой клетке.

Будда говорит: «Такая жизнь не является истинной». В действительности, вы не живете, жизнь просто проходит сквозь вас. Вашей жизнью руководят бессознательные силы. И до тех пор, пока вы не станете сознательными, пока не начнете своей жизнью управлять, пока вы не перестанете зависеть от своих инстинктов, вы не хозяин. А если вы не хозяин своей жизни, то в ней не будет ни блаженства, ни благословения; жизнь превратится в ад.



## 50. ОТКАЖИСЬ ОТ СТРАДАНИЙ



О, раб желаний,  
плывущий по течению.  
Мелкий паук, приклеенный  
к своей паутине.  
Откажись от страданий  
и отправься в путь

Людам трудно отказаться от страданий. Они считают их чем-то неизменным. Почему люди не решаются отказаться от страданий ради того, чтобы отправиться в путь?

Отказаться от страданий нелегко, потому что вы жили с ними так долго, вы подружились с ними. Жизнь с привычными страданиями кажется такой уютной, такой надежной — старые друзья, и отказываться от них... Что, если стены неожиданно исчезнут, и вы окажетесь под открытым небом? Ваши стены — это не что иное, как страдания. Что, если эта тюрьма исчезнет! Но вы жили в ней так долго, столько жизнью, что она стала вашим домом.

Многие пленники, освободившись из тюрьмы, возвращаются в нее в течение трех-четырех месяцев; они совершают какое-нибудь преступление и возвращаются в тюрьму. Я бывал в тюрьмах и спрашивал людей, которые снова и снова туда возвращались: «В чем дело?»

Они говорили: «Когда мы выходим из тюрьмы, нам кажется, что мы покидаем свой дом! Мы жили здесь так долго, все наши друзья здесь». Один человек сказал: «Не только друзья, но и моя семья здесь! За пределами тюрьмы я чувствую себя чужаком и начинаю скучать по дому, поэтому я совершаю какое-нибудь преступление и возвращаюсь обратно».

Однажды отсидев в тюрьме, человек стремится туда снова. Он снова туда возвращается, потому что тюрьма дает ему защиту, безопасность. Там не нужно ни о чем волноваться, не нужно думать о завтрашнем дне. В положенное время приносят еду, в положенное время отправят спать, в положенное время разбудят утром. Жизнь там настолько дисциплинирована — как в монастыре!

На самом деле монастыри и тюрьмы не слишком-то отличаются друг от друга, разве что называются по-разному. В монастырях немного труднее — вот и все отличие! Тюрьмы чуть более человечны. А современные тюрьмы, особенно в развитых странах, так действительно стоят того, чтобы в них пожить: там есть цветные телевизоры и прочие удовольствия!

Человек веками совершенствовал свою жизнь — и свои тюрьмы он тоже усовершенствовал как мог! Он стал искушенным, культурным, цивилизованным, но вся его жизнь — это не что иное, как просто раскрашивание тюремных стен для того, чтобы они выглядели красивыми. А потом вдруг приходит будда и говорит вам: «Выйдите из тюрьмы, станьте свободными. Откажитесь от своих страданий, от своих печалей». Но вы не можете отказаться от них так легко.

Вот почему люди, отрекаясь от мира, создают новые страдания внутри себя. Если нет никого, кто мог бы заставить вас страдать: если у вас нет жены, мужа, если у вас нет никого, кто делал бы вашу жизнь несчастной, — вы делаете это сами. Люди спят на кроватях, утыканых гвоздями... Но постель вам приготовила не жена, вы сами усердно потрудились над этим! Люди голо-

дают, соблюдая пост, и практически убивают себя. Но никто не заставляет их голодать, это их собственная инициатива.

Аскеты занимаются саморазрушением; это люди, склонные к суициду, это мазохисты, извращенцы, но им поклоняются. Им поклоняются, потому что они придумывают себе страдания! Им поклоняются как святым, как махатмам, если они придумывают себе страдания. Их нужно отправить в сумасшедший дом, они нуждаются в лечении! Они нуждаются в медицинском уходе. Они не махатмы, а обычные мазохисты. Они отреклись от мира, но они не могут отречься от страданий, поэтому они и придумывают их. И когда человек придумывает себе страдания, все его уважают. Вам говорят, что это нечто великое, что этот человек приносит свою жизнь в жертву богу.

Бог не садист. Ему не нравятся муки и страдания. Не будьте такими глупыми! Люди просто не могут отказаться от страданий. Они могут отказаться от золота, от дворцов, от денег, от власти, они могут отказаться от всего... Но когда дело доходит до страданий... Отказаться от них кажется невозможным, потому что страдания были с вами так долго, что вы не знаете, как жить по-другому. Это единственное, к чему вы привыкли.



## 51. ЧТОБЫ НЕ НАРУШАТЬ ПОКОЮ

Избегайте знания. Даже если вы познали себя, не становитесь знающими. Даже если вы повстречали бога, не становитесь знающими. Забудьте обо всем, что вы знаете. Снова станьте невинными. Оставайтесь нетронутыми, как чистый лист, тогда с вами еще многое случится.

То, что обычно происходит, когда вы движетесь в медитацию, это и есть правильное, но вы никогда не бываете благодарны. Наоборот, вы воспринимаете это как должное — словно это должно было произойти давным-давно. Вы такой достойный человек, такой целомудренный, такой святой, вы совершили так много великих дел; за что вам быть благодарными?

Это неверный подход; с ним вы перестаете расти. Будьте благодарны, и вам будет дано еще очень многое. Поэтому, даже если вы увидите в себе маленький лучик света, будьте благодарны. Всего лишь один лучик света, но почувствуйте такую благодарность, словно вы увидели в себе солнце. И солнце обязательно появится следом за лучом. Но если вы не благодарны — вы закрыты; тогда даже этот единственный лучик исчезнет, и вы снова окажетесь в темноте.



Не отворачивайся от того,  
что дано тебе,  
и не лишайся покоя в погоне  
за тем, что дано другим



## 52. НАБЛЮДАЙ

Поразмышляйте над этими сутрами. Попробуйте их пережить... потому что Будда — не обычный религиозный человек. Его не интересуют чудеса. Его не интересуют оккультизм и эзотерика. Он заинтересован в вашей трансформации. Он — земной человек.

Моисей и Иисус играли в гольф в небесном загородном клубе. Иисус установил мяч для удара и с первого раза попал в лунку. Затем то же самое сделал Моисей.

— Что ж, — сказал Иисус, — мы квиты.

— Постой, — возразил Моисей. — Мы же сделали это специально. Что скажешь, если мы закончим с чудесами и просто немного поиграем в гольф?

Будда никогда не творил чудес — это самое великое чудо. Ему было неинтересно удивлять людей фокусами. Его усилия были направлены на то, чтобы передать ключ, которым *вы* могли бы открыть двери ко всем тайнам. Он



Угомони ум.  
Воспринимай.  
Наблюдай

очень экзистенциален в своем подходе, он не философ и не интеллектуал. Он не безрассуден — он очень практичен и прагматичен. Его подход основан на опыте. Поэтому вы не сможете понять его, если будете только его читать.

Старайтесь экспериментировать с тем, о чем он говорит. Угмоните ум, воспринимайте, наблюдайте — и вы ощутите свободу, блаженство, истину, мудрость, невинность, чистоту... в вас распустятся тысячи цветов. Неожиданно настанет весна.

# САММАСАТИ — Будда В КАЖДОМ ИЗ НАС



Все самое важное  
содержится  
в одном слове —  
САММАСАТИ

Гаутама Будда — не единственный будда в мировой истории; по всему миру в разных частях света существовали тысячи будд. Они могли быть не известны как будды, но будда — это пробужденный человек.

Слово будда просто означает пробужденное сознание. Это не имя Гаутамы Будды, его звали Гаутама Сидхартха. Когда Гаутама стал просветленным, те, кто принял его просветление, стали называть его Гаутама Будда. Но качество будды, по словам того же Гаутамы, присуще каждому человеческому существу, и не только человеческому, но и вообще любому живому существу. Это внутреннее качество каждого. Каждый обладает данным ему от рождения правом стать буддой.

В любой точке мира каждый пробужденный имеет право называться буддой. Гаутама Будда — лишь один из миллионов будд, которые появлялись и еще появятся на этой земле.

Исключительным качеством будды является бдительность, свидетельство. В одном слове «свидетельствование» сконцентрирован весь смысл духовного поиска. Будьте свидетелем того, что вы не тело, будьте свидетелем того, что вы не ум, и будьте свидетелем того, что вы только свидетель. Просто зеркало, которое отражает, без всяких суждений, без всяких оценок, без всякого осуждения — чистое зеркало — вот что такое будда.

Быть буддой — это не значит быть буддистом. Буддист — это подражатель, а будда — тот, кто знает.

И как только вы познаете природу будды в себе, вы познаете природу всех будд; опыт один и тот же.

Погрузитесь в молчание. Закройте глаза.

Почувствуйте, как замерло все в вашем теле.

Посмотрите как можно глубже внутрь себя.

Таков путь.

В самом конце пути вы — будда.

Путешествовать недалеко — всего один шаг.

Чтобы заглянуть в свое существо,

нужны только тотальная настойчивость

и абсолютная искренность.

Внутри вы обнаружите зеркало — зеркало будды.

Это ваша вечная природа.

Вы должны идти внутрь все глубже и глубже,  
пока не найдете себя.

Отбросьте сомнения. Это не страшно.

Конечно же, вы одиноки,  
но это одиночество является величайшим,  
прекраснейшим переживанием.

И на пути вы не встретите никого, кроме самих себя.

Расслабьтесь, просто будьте наблюдающим,  
свидетельствующим зеркалом,  
отражающим все, что вокруг.

Но ничто не стремится быть отраженным,  
так же как и вы не стремитесь ничего отражать.

Будьте просто спокойным озером, отражающим мир,  
и все блаженство — ваше.

Настоящий момент становится *не-умом, не-временем* —  
только чистым, безграничным пространством.

Это ваша свобода.

А до тех пор, пока вы не будда, вы — пленник.  
Вы ничего не знаете о свободе.  
Пусть переживание будды проникнет глубоко  
в каждую клеточку вашего существа.  
Пропитайтесь им насквозь.  
Когда же вернетесь назад,  
Окажитесь насквозь пропитанными  
природой будды.  
Сохраните в памяти это пространство, этот путь,  
потому что жить с этим вам придется  
все двадцать четыре часа в сутки.  
Сидите ли вы, стоите, ходите или спите,  
вы должны оставаться буддой.  
Тогда существование становится экстазом.



## ОБ АВТОРЕ

Учение Ошо является универсальным. Оно отвергает тематическое деление и охватывает широкий круг вопросов — от поиска человеком смысла жизни до самых насущных современных социальных и политических проблем. Книги Ошо не написаны на бумаге — они представляют собой аудио- и видеозаписи импровизированных устных обращений к слушателям со всего мира, сделанные за тридцать пять лет. В лондонском издании «Sunday Times» Ошо был назван одним из «1000 создателей двадцатого века», а американский писатель Том Роббинс охарактеризовал его как «самого опасного человека со времен Иисуса Христа».

Сам Ошо о своей работе сказал, что он помогает создать условия для рождения человека нового типа. Ошо часто называл такого человека «Зорба-Будда», который способен наслаждаться как земными радостями, подобно греку Зорбе, так и тихой безмятежностью Гаутамы Будды. Во всех аспектах учения Ошо присутствует идея, охватывающая как вечную мудрость Востока, так и высший потенциал западной науки и технологии.

Ошо также известен своим революционным вкладом в науку внутренней трансформации. Его подход к медитации не исключает быстрый темп современной жизни. Уникальные «Активные медитации» Ошо призваны, прежде всего, помочь освободить от стресса тело и разум, чтобы затем легче было перейти в свободное от мысли расслабленное состояние медитации.

# Ошо-Центр медитации и отдыха

## OSHO MEDITATION RESORT

Ошо-Центр медитации и отдыха — это место, где люди сами могут познакомиться с новым стилем жизни, наполненной большей энергией, релаксацией и радостью. Центр расположен примерно в сотне миль к югу от Бомбея в Пуна в Индии. Здесь предлагаются самые разные программы, разработанные для тысяч людей, приезжающих сюда каждый год из сотен стран всего мира.

Изначально курорт задумывался как место отдыха для махараджей и богатых британских колонистов. Однако сегодня Пуна — это процветающий современный город с высокоразвитой промышленностью, в котором разместилось несколько университетов. Ошо-Центр медитации и отдыха протянулся более чем на сорок акров по загородной лесистой местности, известной как Корегаон-Парк. В Центре может отдыхать ограниченное количество гостей, однако поблизости расположено множество самых разных гостиниц, а также предлагаются частные квартиры, где можно остановиться на срок от нескольких дней до нескольких месяцев.

Все программы отдыха основаны на представлениях Ошо о качественно новом человеке, который способен как творчески участвовать в повседневной жизни, так и расслабляться, впадая в состояние умиротворенности и медитации. Большинство программ проводятся в современных помещениях с кондиционерами. Они предусматривают несколько видов индивидуальных занятий, курсов и семинаров, на которых обсуждаются самые разные темы: творчество и искусство, холисти-

ческие методы лечения, трансформация личности и терапия, эзотерические науки, «Дзен»-подход к спорту и отдыху, проблемы взаимоотношений и проживание важных жизненных этапов в жизни мужчины и женщины. Индивидуальные занятия и групповые семинары проводятся в течение всего года. Кроме того, составлено полное расписание ежедневных медитаций.

В меню уличных кафе и ресторанов, расположенных на территории центра, включена как традиционная индийская кухня, так и самые разные интернациональные блюда. Все блюда готовятся из овощей, выращенных органическим способом на собственной ферме коммуны. Курорт обеспечивается очищенной, качественной водой.

Более полную информацию об Ошо и его работе можно получить на сайте **[www.osho.com](http://www.osho.com)**

На этом сайте собрана полная информация на нескольких языках, предлагается путешествие по Центру с помощью Интернет, можно познакомиться с календарем предлагаемых курсов, изучить каталог книг и кассет, список Информационных центров Ошо, а также найти избранные беседы Ошо.

## OSHO INTERNATIONAL

*New York*

e-mail: [oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)

[www.osho.com/oshointernational](http://www.osho.com/oshointernational)

*Научно-популярное издание*

**ОШО**

**Открывая БУДДУ**

**53 медитации для пробуждения внутреннего будды**

Подписано в печать 22.09.2009.

Формат 84 × 60<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 12. Тираж 2000 экз. Заказ № 15961.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.

Тел.: (812) 325 2999. E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

**Филиал в г. Москва**

127521, Москва, ул. Веткина, владение 2г.

Тел.: (495) 619 2180. E-mail: moscow@vesbook.ru

**Вы можете заказать наши книги:**

*в России* («Книга — почтой») по адресу издательства:  
197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь»,  
или на сайте [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)

Отпечатано по технологии СтР

в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Будда полностью изменил наше представление о религии, придав религиозности новое измерение: им были поставлены вопросы, действительно имеющие отношение к реальности. Он не метафизик, он никогда не задавался метафизическими вопросами... Он стал самым первым психологом, которого знал мир, потому что он основывал свою религию не на философии, а на психологии. Психология в своем истинном значении — это наука о душе, наука о внутреннем. Будда не интересовался тем, кто создал мир. Он спрашивал: «Почему я здесь? Кто я? Благодаря кому я существую?» Вопрос «Кто меня создал?» принадлежит не прошлому — мы находимся в процессе творения постоянно. Наша жизнь не создана раз и навсегда, это не объект. Это нечто развивающееся, это текущая река. И каждый момент вода в реке осваивает новую территорию.

ОШО



Издательская группа

«ВЕСЬ» —  
ДОБРЫЕ ВЕСТИ

<http://www.vesbook.ru>



9 785957 314837



Глупец спит беспробудно, как мертвый,  
Но мастер пробужден и живет вечно.  
Он наблюдает. Он бдителен.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Единственное, чему нужно научиться, — это наблюдению.

Наблюдайте! Наблюдайте за каждым своим движением. Наблюдайте за каждой мыслью в своем уме. Наблюдайте за каждым желанием, которое вами овладевает. Наблюдайте даже за самыми обычными действиями — за тем, как вы ходите, разговариваете, едите или принимаете ванну. Наблюдайте постоянно. Используйте для наблюдения любую возможность.

И когда вы наблюдаете, возникает ясность. Почему она возникает из наблюдения? Потому что, чем вы наблюдательнее, тем меньше в вас спешки. Наблюдая, вы становитесь более грациозными. Ваш вечно галдящий ум прекращает свою болтовню, так как энергия, которая расходовалась на болтовню, меняет направление и идет в наблюдение — та же самая энергия.



OSHO



Помнящий среди непомнящих,  
бодрствующий, когда другие спят,  
быстрый, как скаковой жеребец,  
он опережает пространство.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

В этом различие между буддой и всеми остальными. Все остальные лишь спят, упуская настоящую жизнь; они только надеются, что однажды наступит день, когда можно будет начать жить. Но этот день так и не приходит — его опережает смерть.

Будда пробужден. Даже во сне он не погружается в мир грез. Когда желания исчезают, сновидения исчезают тоже. Сновидения — это желания, перенесенные в сны. Будда во время сна абсолютно бдителен. Внутри него продолжает гореть свет. Телу нужен отдых, поэтому тело спит, но будда не нуждается в отдыхе — его энергия неисчерпаема. В центре его существа продолжает гореть маленький огонь. Все в нем погружено в глубокий сон, но этот огонь бодрствует, сохраняет бдительность. Мы спим даже тогда, когда бодрствуем; будда даже тогда, когда спит, пробужден.



OSHO



Как лучник оттачивает и полирует  
стрелы, так мастер управляет  
приходящими мыслями.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Теперь помедитируйте вот над чем: ваши мысли управляют вами или вы управляете своими мыслями? Потому что многое зависит от вашей способности понять разницу. Вы находитесь во власти своих мыслей? И они постоянно направляют вас то в одну сторону, то в другую? Это они советуют, что вам делать, это они захватывают вас в плен, это они вас преследуют? Это они дергают вас за ниточки, а вы просто являетесь их рабом? Или вы — господин, и если вы скажете мыслям: «Стоп!» — они вас послушают? Можете ли вы включать и отключать мысли?

Люди никогда не медитируют над этим вопросом, потому что он приводит их в неловкость. Они сталкиваются со своим бессилием: они не могут остановить даже мысли, свои собственные мысли.



OSHO



В этом мире ненависть еще никогда  
не побеждала ненависть. Только любовь  
способна победить ненависть.  
Таков Закон, древний и вечный.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Только свет может рассеять тьму: любовь — это свет, светлая сторона вашего существа, а ненависть — это тьма, темная сторона вашего существа.

Как наполниться светом? Станьте безмолвными, бдительными, осознанными, пробужденными, освободитесь от всяких мыслей — так вы привнесете свет. И как только вы станете бдительными, осознанными, ненависть исчезнет сама по себе.

Проверьте это на опыте; просто понять эти слова недостаточно — вы должны это пережить.

Попробуйте кого-то осознанно ненавидеть, и вы поймете, что это невозможно. Либо осознанность исчезает, и тогда вы можете ненавидеть, либо вы осознаны, и тогда исчезает ненависть. Осознанность и ненависть не могут существовать одновременно. Свет и тьма не могут существовать одновременно, потому что тьма — это не что иное, как отсутствие света.



OSHO



И тебе суждено исчезнуть.  
Зная это, как можно враждовать?

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Жизнь так коротка, так мимолетна, и вы тратите время на вражду? Используйте свою энергию для медитации! Одна и та же энергия — вы можете направить ее на борьбу или с ее помощью стать светом.



OSHO



Только неосуждающий ум  
бдителен и пронизателен.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Мораль — это всего лишь социальная стратегия. Поэтому одна и та же ситуация будет считаться правильной в одном обществе и неправильной в другом; одна и та же ситуация будет приемлемой в Индии и неприемлемой в Японии. Один и тот же факт будет считаться добродетельным сегодня и может оказаться порочным завтра. Мораль — это побочный продукт общества, это социальная стратегия, необходимая для того, чтобы контролировать людей.

Моралист всегда осуждает, осознанный человек не осуждает никогда. Его сознание свободно от любого осуждения. Он просто бдителен и пронизателен.



OSHO



Дурак, который знает, что он глуп, —  
поистине мудрец. Глупец, решивший,  
что он мудр, и в самом деле глуп.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Поразмышляйте над этим: что вы думаете о себе? Наблюдение за своей собственной глупостью — процесс довольно болезненный. Очень легко видеть дураков в других — на самом деле, вы только других считаете дураками, — но когда вы видите, что глупы и сами, это большой шаг в сторону мудрости. Когда вы видите свою собственную глупость, одно лишь это трансформирует ваше существо, ваше сознание.



OSHO



Ветер не может пошатнуть гору.  
Ни хвала, ни проклятие  
не поколеблют мудреца.

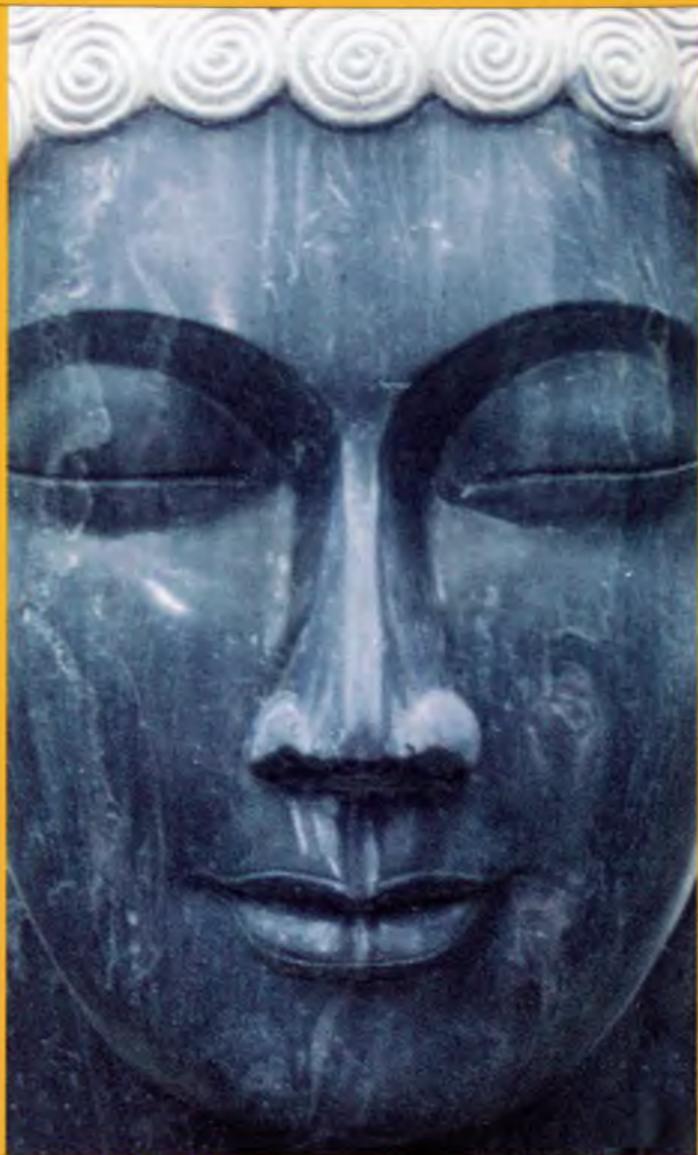
Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Мудрецу что хвала, что проклятье — одно и то же. Когда невежда, непробужденный, воздаст вам хвалу или проклинает, какое это имеет значение? И то и другое происходит во сне. Это все равно что ругать или хвалить вас станет человек, бормочущий во сне. Станете ли вы обращать на это внимание? Разве вам будет не все равно? Если человек говорит что-то во сне, — вы знаете, что он спит и видит сон, — то его слова не имеют значения! Абсолютно никакого значения. Он несет какую-то чушь. Проснувшись, он будет над собой смеяться, случившееся покажется ему таким нелепым.

Поэтому можете восхвалять будду, можете его проклинать — миллионы проклянут, и очень немногие воздадут хвалу, — но ему все равно. Он, подобно горе, неподвижен и непоколебим.



OSHO



Что бы тебя ни постигло —  
счастье или горе, — иди вперед,  
отрешенный и непреклонный.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Не ликуйте слишком сильно, когда приходит счастье, и не огорчайтесь, если стучится беда. Относитесь ко всему не так серьезно. Счастье или горе — это нечто отдельное от вас, это не вы... как будто что-то происходит не с вами, а с кем-то другим. Просто следуйте этой рекомендации, это очень полезно: встречайте события так, как будто они происходят не с вами, а с кем-то другим, героем рассказа или кинофильма, а вы — просто наблюдатель. Да, случилось горе, пришло счастье, но все это *там*, а вы — *здесь*.

Не отождествляйтесь, не говорите: «Со мной случилось горе», скажите только: «Я наблюдатель. Горе или счастье — я просто наблюдатель». Погружайтесь как можно глубже в наблюдение — именно это Будда называет *випассаной*, способностью проникать в суть. Просто наблюдайте своим внутренним зрением за всем, что происходит, и оставайтесь незатронутыми и ни к чему не привязывайтесь.



OSHO



Даже в пустом лесу он радуется,  
потому что он ничего не хочет.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Единственное, что разрушает вашу естественную способность радоваться, — это ваш набитый желаниями ум. Он превращает вас в нищих. Когда же все желания отброшены, вы — император. Радость — это естественное состояние вашего существа.

Просто попробуйте жить без желаний и посмотрите, что будет происходить. Когда нет желаний, нет и ума. Когда нет желаний, внутри вас нет шума. Когда нет желаний, нет ни прошлого, ни будущего. Когда нет желаний, вы полностью удовлетворены *здесь-и-сейчас*. А быть удовлетворенными *здесь-и-сейчас* и есть радость.

И куда бы такой человек ни направился, где бы он ни появился, за ним струится его аромат. Будда — это круглый год весна.



OSHO



Одно слово, несущее мир,  
лучше тысячи пустых слов.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Что это за слово, излучающее сияние? Что это за слово, источающее аромат? Слово, которое приносит мир. И это слово никогда не приходит извне — это тихий, скромный голос сердца. Он доносится из глубочайших тайников вашего существа — это голос вашего бытия, это песня вашей жизни.

Это слово не найти в писаниях и ученых беседах. Вы обнаружите его только тогда, когда отправитесь внутрь себя; вы обнаружите его в медитации, в глубоком молчании. Когда все заимствованные знания вас покинут, когда будут отброшены все писания и вы останетесь наедине с собой, когда в абсолютном незнании вы начнете свой путь, тогда это слово будет услышано.



OSHO



Лучше победить себя, чем выиграть  
тысячу сражений. Это будет твоя победа.  
Ни ангелы, ни демоны,  
ни рай, ни ад не смогут ее отобрать.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Помните: вам принадлежит только то, что у вас нельзя отобрать. Все, что можно у вас отобрать, — не ваше. Не цепляйтесь за это, потому что привязанность приводит к страданию. Не считайте своим то, что у вас можно отобрать, иначе вы будете мучиться. Дорожите лишь тем, что действительно ваше, на что никто не сможет посягнуть, что не может быть украдено, из-за чего вы никогда не разоритесь, не обанкротитесь. Тогда даже смерть не сможет отобрать вас.

Подчините себе сознание, и тогда умрет и обратится в прах ваше тело — но не вы. Вы будете пребывать вечно — вы бессмертны. Но это бессмертие может быть познано только тогда, когда вы станете мастером для самого себя.



OSHO



Спешу делать добро.  
Иначе ум, наслаждаясь проказами,  
поработит тебя.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Делать добро означает делиться, любить, помогать, сострадать. Алчущий ум на это не способен. Но он не скажет вам: «Я не хочу», потому что это невежливо. Он предложит вам: «Подождем до завтра». Ум — это чинуша.

Если вы выживаете, ум обязательно начнет вам внушать: «Сделай то, сделай это». Делайте добро прямо сейчас — зачем ждать? Кто знает, может, следующего раза уже не будет, возможно, это ваш последний шанс. Действуйте так, как будто это ваш последний шанс! Действуйте прямо сейчас, потому что в любую минуту вас может настигнуть смерть. Не слушайте ум. Ум без конца все откладывает, и, прежде чем он позволит вам что-либо сделать, смерть может постучаться в вашу дверь. Делайте добро, и тогда вы немедленно ощутите радость.



OSHO



Все дрожат от страха перед насиллем.  
Все боятся смерти. Все любят жизнь.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Мы нуждаемся в совершенно другом воспитании, в совершенно другом мире — в мире, где не учат ненавидеть. Мы создали очень странный мир! Наше воспитание абсолютно противоречит здравому смыслу: с одной стороны, мы учим ненавидеть, а с другой — говорим о мире. Подсыпая яд с одной стороны, с другой мы говорим: «Все люди — братья». Мы говорим о братстве и готовимся к войне, мы говорим о мире во всем мире и вооружаемся. Это самый настоящий невроз, это ненормально! До сих пор человек был лишен душевного здоровья, и причина тому — порочное воспитание. Мы не слышали будд. Сейчас это время пришло.



OSHO



Будь живым и страстным,  
как благородный скакун,  
не нуждающийся в кнуте.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Осознанность — это огонь, который сжигает в вас все ненужное. Он сжигает эго. Он сжигает жадность, вождление, зависть — все дурное и негативное и усиливает красоту, благородство, божественность.

И когда все грубое и уродливое сожжено, ваше существо становится чувствительным, глубоким и пронизательным, а ваша жизнь — живой, интенсивной, страстной, тотальной и целостной.



OSHO



Невежда, как и вол,  
не способен стать мудрым.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Человек появляется на свет только как возможность для роста. Если вы не разовьете свой потенциал, если вы не вырастаете духовно, вы будете похожи на вола. Ваше тело будет увеличиваться в размере, но это нельзя считать ростом. Старение не является ростом, оно не имеет отношения к духовному развитию. И до тех пор, пока вы не начнете развиваться духовно, вы будете понапрасну растрачивать предоставленную вам бесценную возможность.

Не теряйте ни минуты на лишнее. Делайте то, что вам необходимо, что для вас важно, и при этом направляйте все больше и больше энергии в наблюдение, в осознанность. Проснитесь! Все эти цветы, эти песни и звезды — для вас. Вы имеете право на чудеса — но становитесь зрелыми, просыпайтесь!



OSHO



Прежде чем выпрямлять горбатого,  
сделай нечто более трудное —  
расправь свои плечи.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Вы должны научиться видеть себя, когда ваши глаза закрыты. Вам следует научиться безмолвному наблюдению и освободиться от любых предубеждений. Вы так часто слышали: «Это ваша вина». Освободите себя от этих идей, иначе они не оставят вас в покое — ведь мысль очень изобретательна. Освободитесь от всего, что о вас говорят другие. Помните: пока что-то не стало вашим собственным опытом, в этом нет ни ценности, ни смысла. Так что будьте свободными от всяких суждений — за или против. Просто двигайтесь с тотальной открытостью и наблюдайте. И, оставаясь любящим и наблюдающим, вы столкнетесь с самым загадочным феноменом: когда вы осознаете ошибку, она исчезает. Таков величайший секрет Будды: осознания достаточно. Осознав ошибку, вы не сможете ее повторить.



OSHO



И зло, и горе, и добродетель,  
и святость — все это ты.  
Ты — источник и чистоты, и порока.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Человек совершает ошибку, величайшую ошибку, полагая, что атмосфера вокруг него создается чем-то внешним. Это не так. Все, что происходит вокруг вас, — это ваше внутреннее решение, ваше внутреннее волеизъявление. Это ваш выбор. Любое событие, происходящее снаружи, зарождается в сердцевине вашего существа. Чтобы понять это, вы должны быть очень бдительными наблюдателями. И как только вы обнаружите внутри себя источник всего происходящего, вам больше не нужно будет жить в аду. Зачем выбирать ад, если есть понимание того, что это ваш выбор?



OSHO



Не отвлекайся,  
не живи в ложных мечтах,  
следуй Закону.

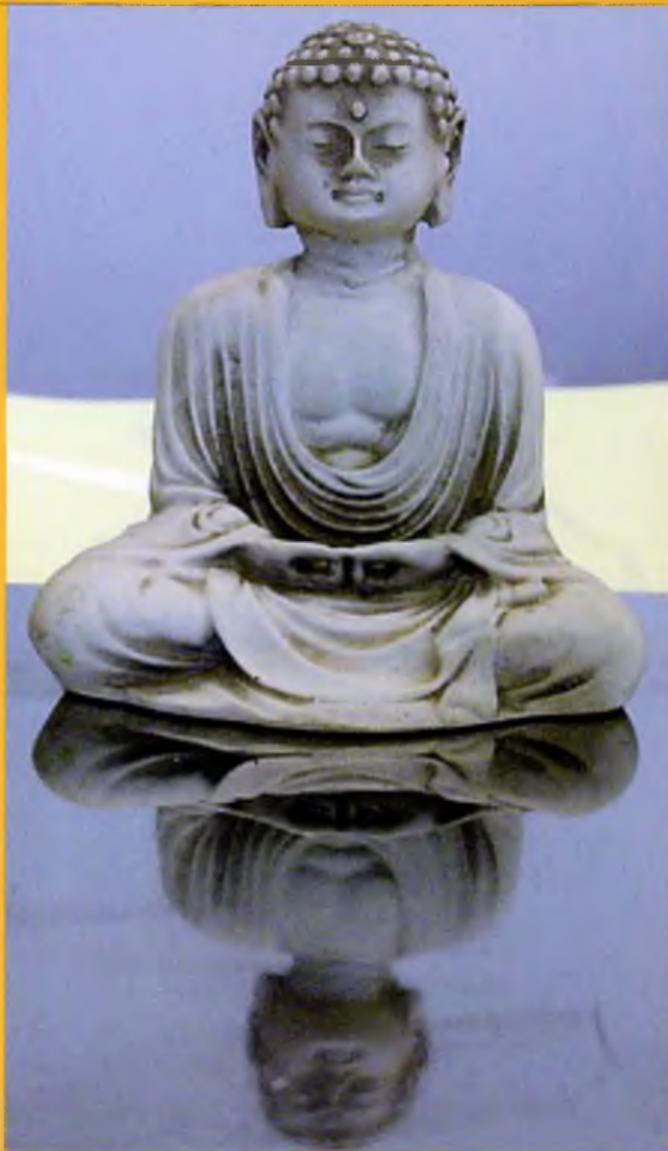
Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Ум никогда не позволяет вам быть там, где вы есть, он никогда не позволяет вам видеть вещи в их подлинном свете. Он все время уводит вас куда-то — или в прошлое, или в будущее; он никогда не позволяет вам пребывать в настоящем. Он либо затягивает вас в воспоминания — которые являются ничем иным, как отпечатками следов на песке времени, — либо увлекает вас в будущее — захватывающие проекции, ожидания, желания, цели... И вы так вовлекаетесь в это — как будто за всем этим стоит какая-то реальность!

Живите в мире, но так, чтобы ум не вмешивался в вашу жизнь. Не позволяйте ни прошлому, ни будущему стоять между вами и реальностью. И вы узнаете, что Будда называет Вечным Законом. Ваши пульсации, ваши вибрации находятся на одной частоте с этим Законом. Вы окажетесь просто волной в великом океане Закона. Вы будете пребывать в такой сонастроенности с ним, в таком примирении, в такой глубокой гармонии и согласии, что небо начнет осыпать вас цветами, а существование будет радоваться вместе с вами.



OSHO



Будь мастером для самого себя  
и поступай в соответствии с Законом.  
Таково простое учение пробужденного.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Человек рождается неосознанным, хотя потенциал стать осознанным в нем есть... Но этот потенциал так и останется потенциалом, если вы не сделаете все возможное, чтобы его реализовать. Человек обладает врожденной способностью к самораскрытию, но его энергия уходит наружу. Вырастая среди экстравертных, амбициозных, наполненных желаниями людей, ребенок начинает им подражать. Он учится у родителей, священников, политиков, учителей. Но все взрослые озабочены одним и тем же. Кто-то хочет денег, кто-то жаждет власти, славы, но никто не интересуется самим собой. Никто не готов отправиться в великое путешествие внутрь себя.

Будда говорит: будь мастером для самого себя. Если вы заинтересованы в том, чтобы быть хозяином своей жизни — а кто не заинтересован? — тогда почувствуйте интерес к тому, чтобы стать мастером для самого себя. Не тратьте время, пытаясь господствовать над другими.



OSHO



Тот, кто ищет пробуждения,  
избавляется от своих желаний  
с радостью.

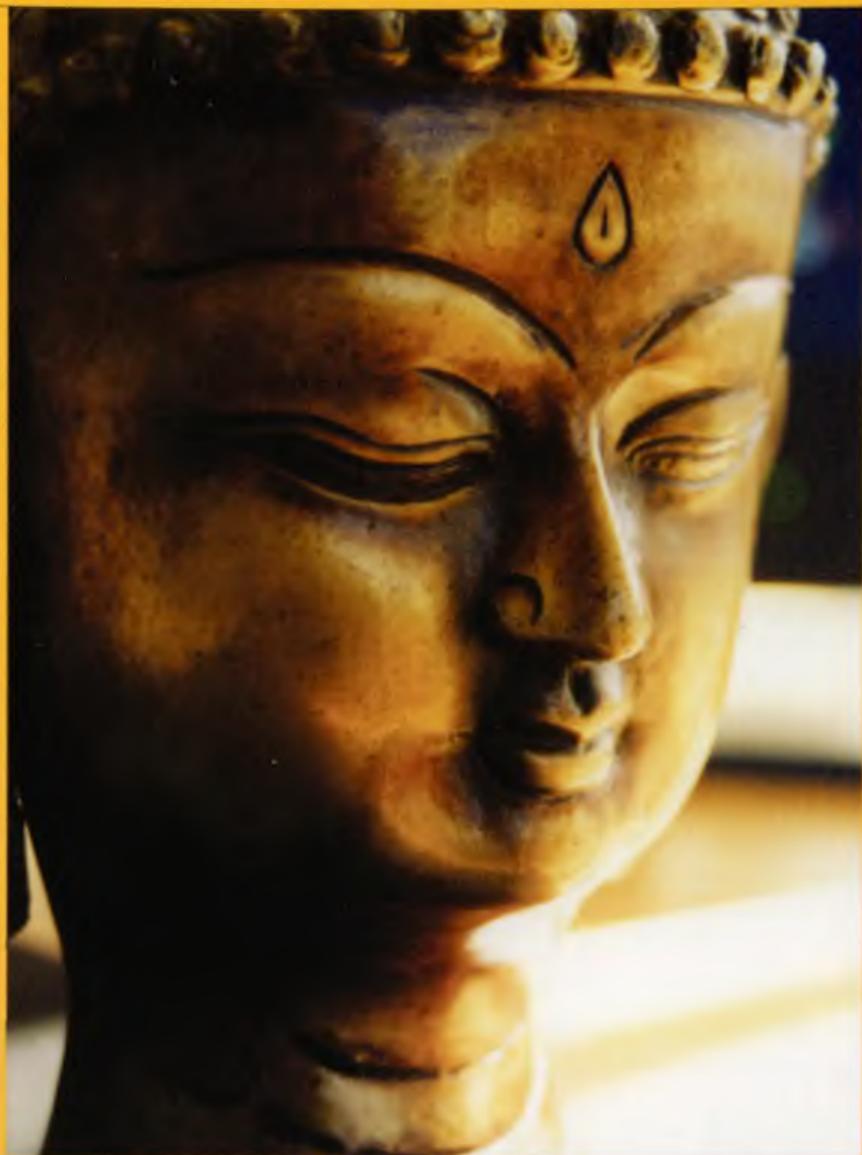
Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Разумный человек живет радостно, удовлетворенный всем независимо от ситуации. Любое событие он принимает с радостью и благодарностью. Его радость ничем не обусловлена, никакой внешней причиной. Его радость — это его внутренний свет. Это понимание им того, что радость не приходит извне и что именно желания являются источником страдания. Разумный человек видит природу желаний, и они исчезают. А жить без желаний — значит быть удовлетворенным жизнью, не хотеть чего-то еще. И тогда того, что есть, более чем достаточно.

Помните: либо вы живете, обременяя себя желаниями, либо вы живете, испытывая благодарность. Человек, обремененный желаниями, не может быть благодарным, он может только все время жаловаться; он всегда будет недоволен жизнью. Но человек, у которого нет желаний, испытывает только благодарность. Даже то, что ему дано, уже больше того, что он заслуживает.



OSHO



Живи в радости,  
живи в покое даже среди суеты.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

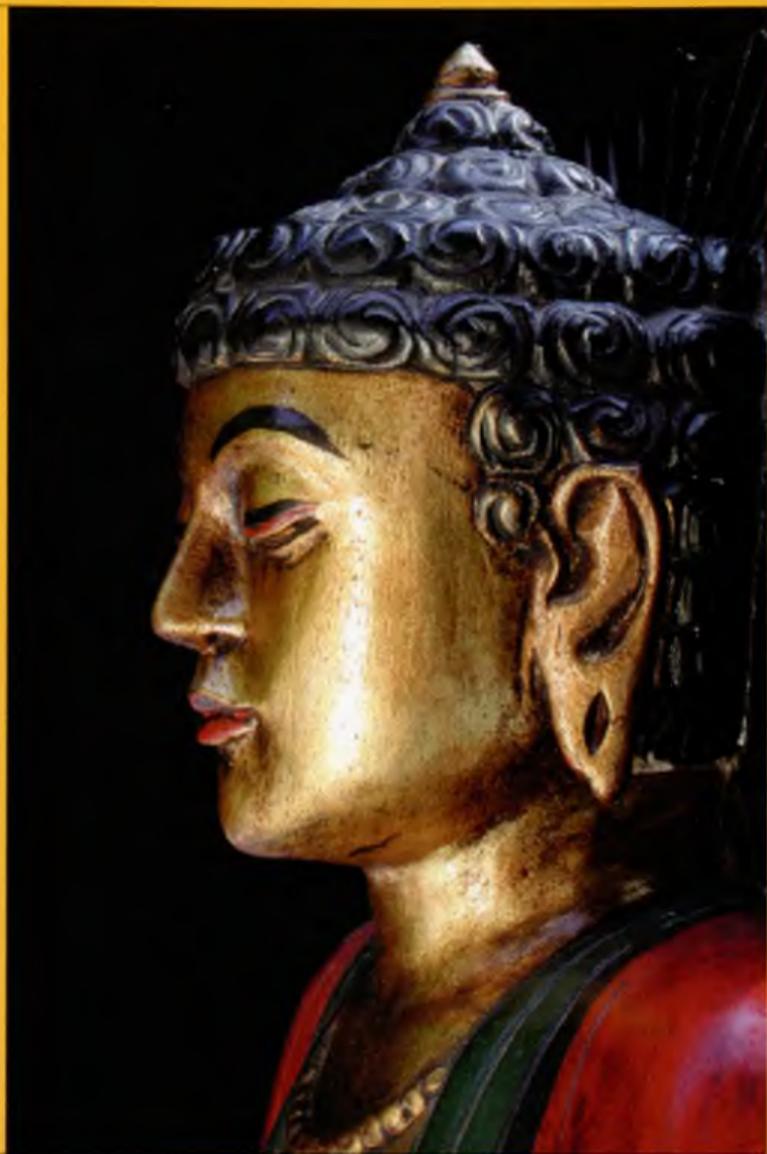
Если вы думаете, что можете быть счастливыми только тогда, когда вас окружают счастливые люди, вы никогда не станете счастливыми. Будда просто констатирует факт. Он не говорит, что вы не должны помогать людям, но вы не сможете им помочь, оставаясь нездоровыми. Вы не сможете помочь бедным, если вы сами нищие. Если доктор тоже заболевает ради того, чтобы помочь своим пациентам, назовете ли вы его святым? Или вы назовете его просто глупцом, поскольку именно теперь ему необходимо быть здоровым, чтобы суметь помочь людям.

Сначала сами станьте собой, сначала трансформируйте себя. И если вы будете жить в покое, в радости, здоровыми и цветущими, ваша жизнь может стать великим источником для людей, которые нуждаются в духовной пище.

Материального довольства достигнуть легко: чуть больше технологий, чуть больше науки, и люди станут богатыми. Настоящая проблема в том, как найти внутренние сокровища.



OSHO



Освободитесь от привязанностей.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Почему люди так несчастны? По той простой причине, что они привязаны к вещам. В тот момент, когда вы привязываетесь к чему-либо, вы порождаете страдание, ибо в мире нет ничего постоянного. Жизнь — это река, она постоянно движется, меняется. Вы не можете даже сказать, что случится в следующий момент. Если вы цепляетесь за что-то и в следующий миг обнаруживаете, что это выскользнуло из ваших рук, вам будет очень больно, вы будете страдать.

И ирония состоит в том, что даже если вы ничего не теряете и все остается при вас, то непременно в один прекрасный день вам это надоест... так как ум, чтобы оставаться в состоянии постоянного возбуждения, всегда требует нового. Ум всегда ищет чего-то нового.



OSHO



Доброта побеждает гнев.  
Благородство побеждает низость.  
Правда побеждает ложь.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

В вашем гневе содержится энергия. Вы не можете от нее просто освободиться. Это ваша энергия. Если вы откажетесь от нее, это сделает вас слабым. Эта энергия дана вам не для того, чтобы ее подавлять, но для того, чтобы быть трансформированной. Пусть ваша злость трансформируется в доброту. Это алхимический процесс — не мораль, но алхимия. Это наука души. Через медитацию гнев постепенно исчезает, и его энергия высвобождается для того, чтобы стать мягкостью.

Вы удивитесь, узнав, что, если вы испытываете сильный гнев, это означает, что в вас заключен огромный потенциал доброты и сердечности. Гнев просто показывает, что вы обладаете огромной энергией. Человек без гнева — это очень слабый человек, в нем нет никакой энергии. Человек, который не может сердиться, также не может быть и добрым.

Не подавляйте свою низость, не боритесь с ней, а великодушно трансформируйте ее в благородство, в желание делиться.



OSHO



Мудрые никому не причиняют зла.  
Они сами для себя мастера.  
Их путь лежит в бескрайние просторы,  
за пределы печали.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

По мере того как вы становитесь свидетелями, по мере того как вы становитесь осознанными, вы приходите к пониманию, что вы не тело, не ум и даже не сердце. Вы просто наблюдатели, отстраненные от всего того, что вас окружает. Тело — это то, что находится дальше всего от вашего существа, ум — чуть ближе, сердце — еще ближе, но глубоко внутри вы — просто сознание.

Зная это, вы обособляетесь от своего тела, от своего ума, от своего сердца, и эта обособленность позволяет вам стать мастером. Никогда не причиняйте вред своему телу — заботьтесь о нем, это прекрасный инструмент, это великий дар существования. Теперь вы знаете, что тело — это дом, в котором вы живете. И точно так же, как вы заботитесь о своем доме, заботьтесь о своем теле — это ваш храм.



OSHO



Тебя, как лист осенний,  
Посланцы смерти ждут у двери.  
Что ты возьмешь с собой в далекий путь?

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Все тленное становится прахом; в любой миг смерть готова вас забрать. Завтра может никогда не наступить, даже следующий миг под вопросом. Этот момент — единственный, относительно которого вы можете быть уверены, в следующий момент вас может здесь уже не быть. Что вы делаете, чтобы подготовиться к великому путешествию в неизвестность? Приобрели ли вы хоть что-нибудь, что могли бы взять с собой? Если вы ничего не приобрели, значит, ваша жизнь растрочена впустую. Вы можете стать очень богатыми, знаменитыми, но все это пустое. Вы не сможете взять с собой ни богатство, ни известность. Ваши ученые степени, ваши титулы, ваши награды — все это останется здесь. Вы уйдете абсолютно пустыми. Что вы возьмете с собой?

Есть только одно, что вы можете взять, одно лишь является истинным сокровищем. Будда называет это медитацией, осознанностью, бдительностью, свидетельствованием. Если вы становитесь все более и более осознанными, вы сможете взять с собой эту осознанность.



OSHO



Он не с теми, кто привязан к дому,  
и не с теми, кто бродит по свету.  
Лишенный желаний,  
он путешествует в одиночестве.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Будда все время делает акцент на самом факте вашего одиночества, он хочет, чтобы вы его осознали. Как только вы осознаете этот факт, вы будете поражены тем, сколько красоты и радости таит в себе одиночество. Вас это не должно пугать, вы испытаете наслаждение, потому что в одиночестве заключены свобода, экстаз, чистота и невинность. Зачем же тогда так страстно жаждать безопасности?

Жизнь небезопасна по самой своей природе, отсюда простая логика: те, кто хочет быть более живым, должны идти навстречу опасностям. Чем рискованнее ваша жизнь, тем в большей степени вы живы.



OSHO



Живи в любви.  
Занимайся своим делом.  
Забудь о страдании.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

До тех пор, пока ваша работа вам не по сердцу, вы будете оставаться неудовлетворенными. Понять, в чем должна состоять ваша работа, очень просто с помощью медитации. Тот, кто медитирует, может безошибочно определить свое призвание; медитирующему человеку об этом не нужно думать. Для него все очевидно — он знает, что должен быть музыкантом, или поэтом, или кем-то еще. Это настолько очевидно, что сомнений не возникает. И тогда он начинает заниматься своим делом; его работа становится его медитацией.



OSHO



Путь лежит не в небо.  
Путь лежит в сердце.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Не смотрите вверх! Когда вы молитесь, вы смотрите вверх, как будто бог там. Будда говорит: смотрите внутрь, потому что бог внутри.



OSHO



Все сущее возникает и исчезает.  
Но просветленный пробуждается навсегда.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Станьте осознанными, пробужденными. Тогда вы увидите, что все приходит и уходит, все вещи появляются и исчезают. Жизнь — это поток. Ваша осознанность — это единственное, что непоколебимо, что вечно. Достижение ее и есть свобода. Достижение ее и есть цель жизни. Если вы ее упускаете, значит, вы упускаете жизнь — бесценный дар, великую возможность.



OSHO



Если ты идешь к цели,  
прилагая усилия и торопясь,  
ты теряешь связь с Законом.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Существование открывается во всей своей красоте и благодати только тем, кто живет расслабленно, без усилий, не спеша, без гонки и стремления. Оно открывается тем, кто пребывает в безмятежности, кто чувствует себя в настоящем моменте как дома — настолько расслабленно, словно не существует никакого времени. Этот момент есть все... В этом расслабленном состоянии дао открывает свои двери.

Будда называет дао *дхаммой*. В английском языке нет синонима для дао или *дхаммы*, поэтому оно переводится как «закон». Но это бедное по смыслу слово, оно не отражает истинного значения слова *дхамма*. *Дхамма* означает природу существования. *Дхамма* означает гармонию существования. *Дхамма* означает то, что делает существование единым. *Дхамма* означает вселенскую взаимосвязь. Это многомерное слово, наполненное невероятно глубоким смыслом. Называть *дхамму* «законом» — значит очень сильно ограничивать ее смысл.



OSHO



Спокойно взвешивай, что правильно  
и что неправильно. Принимая равным  
образом все мнения, без спешки,  
оставаясь разумным, соблюдай Закон.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Отбросьте все свои предрассудки. У вас их так много, вы буквально переполнены ими. Как только вы начинаете думать, что пришли к какому-то выводу, он оказывается ложным — вы снова столкнулись с предрассудком, которое уже заложено в вас обществом, церковью, государством. Вы жертвы многих заинтересованных в вас людей, которым нужна выгода, которые вертятся вокруг с жадными глазами и жаждут эксплуатировать вас, сосать вашу кровь и опустошать вашу душу.

Когда вы в следующий раз почувствуете, что вы что-то поняли, что-то заметили, наблюдайте за этим. Вернитесь назад и посмотрите: не всплыло ли в новой форме, в новом облике, в новых словах одно из ваших старых предрассудков? И вы будете поражены: так оно и есть!



OSHO



Будь спокойным,  
любящим и бесстрашным.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Будьте спокойными — учитесь быть все более и более безмолвными — и любящими, потому что, если ваша тишина лишена любви, вы будете становиться бесчувственными. Эта тишина будет тишиной кладбища — унылой и мертвой. Это не та тишина, которая может праздновать, это не та тишина, которая может петь и танцевать. Это не та тишина, которая может расцвести тысячей и одним цветком. Поэтому Будда сразу же добавляет: вы должны быть любящими.

А любовь возможна только тогда, когда вы бесстрашны; если вы боитесь, вы не сможете быть любящими. Человек, который боится чего бы то ни было: смерти, полиции, чиновников, государства, — не может любить.



OSHO



Молчание не сделает глупца мастером.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Тишина может быть либо кладбищенской тишиной, либо тишиной рассвета. Она может быть безмолвием птицы в полете или безмолвием трупа. И то, и другое — безмолвие, но их качества диаметрально противоположны. Избегайте безмолвия трупа и впивайте в себя безмолвие цветка. Безмолвие цветка сделает вас цветком, безмолвие трупа превратит вас в труп. Со стороны оба вида безмолвия кажутся одинаковыми. Но не обманывайтесь видимостью — всегда ищите суть, идите в самый центр.

Две вещи, которые могут казаться вам одинаковыми, на самом деле противоположны друг другу. Искатель должен очень внимательно, очень осознанно делать каждый свой шаг, иначе запросто можно заблудиться. Очень легко стать мертвецом, и очень трудно быть переполненным жизнью.



OSHO



Смотрите внутрь — вдох и выдох.  
Что за счастье!  
Как сладок вкус свободы!

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Наблюдение за вдохом и выдохом — это способ, с помощью которого вы двигаетесь внутрь. Многие говорили вам: «Смотрите внутрь». Сократ говорил: «Смотрите внутрь, познайте себя». Но никто не говорил вам, как это делать. Будда же дает вам понятный метод: наблюдение за вдохом и выдохом. Именно благодаря дыханию вы соединяетесь с собой. Дыхание — это мост между душой и телом. Если вы способны наблюдать за дыханием, через какое-то время вы начнете видеть свое тело как нечто отдельное от вас, и вы будете также видеть дыхание как нечто отдельное от вас, потому что наблюдатель не может быть наблюдаемым. И в один прекрасный день вы вдруг поймете, что вы только лишь свидетель. А свидетель, естественно, отличается от всего того, чему он является свидетелем. В этот самый момент вы станете свободными.



OSHO



Все приходит и все уходит.  
Увидев это, ты преодолеешь печаль.  
Таков путь света.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Жизнь — это поток; ничто не вечно. Тем не менее, мы настолько неразумны, что продолжаем попытки удерживать этот поток неизменным, цепляться за него. Если перемены обусловлены самой природой жизни, то цепляться просто глупо, потому что это не изменит вашу жизнь, а только сделает вас несчастными. Перемены неизбежны; хотите вы их или нет, не имеет никакого значения. Если вы цепляетесь, то становитесь несчастными: вы цепляетесь, а все вокруг меняется, и вы сокрушаетесь по этому поводу. Если вы не цепляетесь, перемены все равно происходят, но тогда вы больше не расстраиваетесь, поскольку осознаете, что это неизбежно. Что это и есть жизнь.



OSHO



Существование наполнено печалью.  
Осознавая это, иди за пределы печали.  
Таков путь ясности.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Смотрите на мир как на нечто неустойчивое, меняющееся, обновляющееся от момента к моменту. Радуйтесь этому, наслаждайтесь новизной мира, наслаждайтесь сюрпризами, которые он вам преподносит. То, что он меняется, так прекрасно, в этом нет ничего плохого, просто не цепляйтесь за него. Зачем цепляться?



OSHO



Будь хозяином своих слов.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Будьте лаконичны. Слушайте только то, что существенно, читайте только то, что имеет какой-либо смысл. Избегайте бесполезного, лишнего. Говорите только то, что относится к делу. Произносите лишь те слова, что родились в сердце. Перестаньте болтать, словно в вас вставили магнитофонную ленту.



OSHO



Будь хозяином своих мыслей.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Ум с вами все время. Он включается в детстве и продолжает работать до самой вашей смерти. Семьдесят-восемьдесят лет постоянной работы — такой усердной работы, и вы уже не можете ничего ожидать от него, поскольку он совершенно измотан. В нем почти не остается энергии — она утекает всеми возможными способами.

Если бы вы смогли отключить ум... Именно в этом цель медитации — в отключении ума, в искусстве отключения ума. Отключите его, тогда он будет накапливать энергию.

Отключая ум на несколько часов в день, вы накопите так много энергии, что долгое время будете оставаться юными, свежими, полными творческой активности. Эта энергия позволит вам увидеть истинную реальность, красоту существования, почувствовать радость жизни, погрузиться в атмосферу праздника.



OSHO



Смерть застаёт врасплох того,  
кто опьянен и сбит с толку миром,  
чьи мысли заняты только детьми и домом.  
Смерть уносит его, как поток — спящую деревню.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Помните о смерти. Помните о смерти всегда. Не забывайте о ней ни на миг. Почему? Почему Будда уделяет смерти столько внимания? По той простой причине, что только мысль о смерти может поддерживать в вас осознанность. Если вы забудете о смерти, вы сразу же станете неосознанными. Только благодаря смерти человек может стать просветленным. Ни одно животное не способно к просветлению, поскольку ни одно животное не осознает смерти. Только человек способен осознавать смерть.

Пусть эта осознанность проникает в вас все глубже и глубже. Пусть она проникнет в ваше сердце подобно занозе, постоянно напоминая о том, что жизнь подобна зыбучему песку. Пусть она постоянно вам напоминает: «Не строй здесь свой дом. Помни, что смерть придет и уничтожит все, что ты сделал. Какой смысл так сильно беспокоиться, так волноваться, если смерть придет и все у вас отберет?»



OSHO



Если ты счастлив  
за счет счастья другого,  
то тем самым ты ограничиваешь себя.

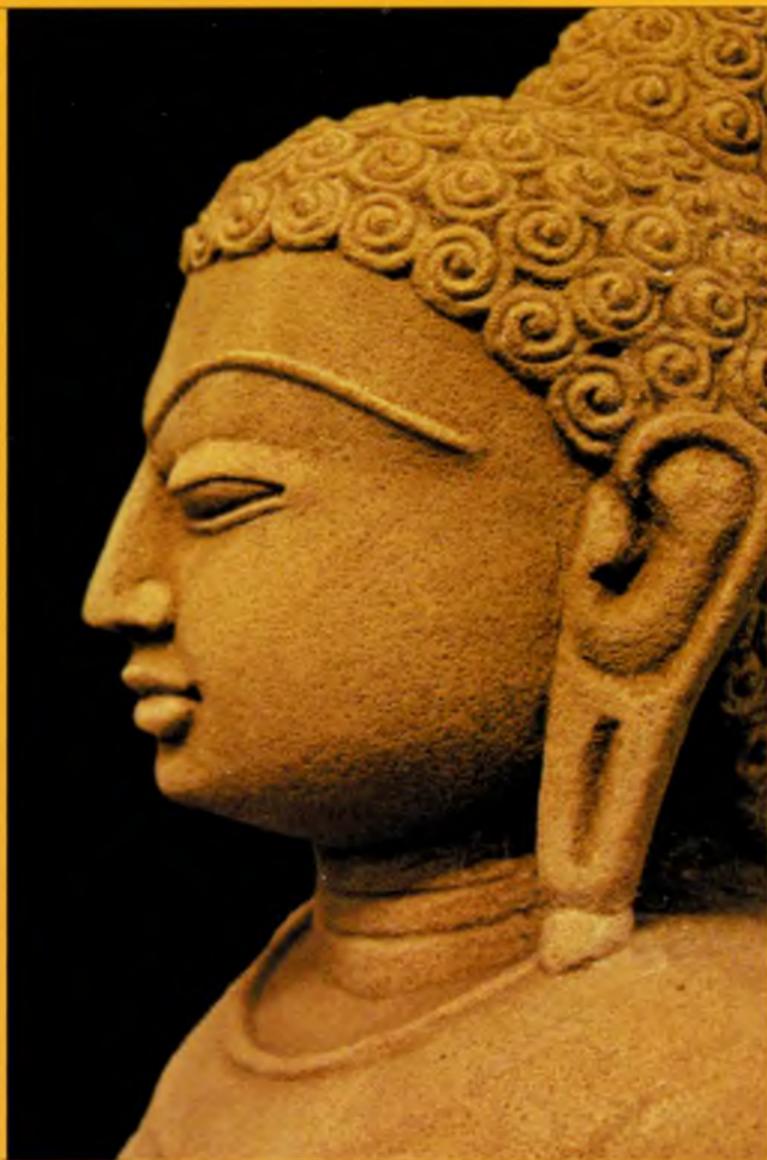
Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Чем бы вы ни обладали в этом мире, вы обладаете этим ценой благополучия другого человека. По-другому и быть не может. Если вы действительно не хотите иметь врагов, вы должны отбросить всякую идею обладания. Пользуйтесь всем тем, что принадлежит вам в настоящий момент, но не становитесь собственниками. Не заявляйте, что это ваше. Вам ничего не принадлежит, все принадлежит существованию.

Мы приходим с пустыми руками и уходим с пустыми руками, что тогда нам принадлежит?



OSHO



Идущая через множество жизней  
дорога странника так длинна!  
Пусть он отдохнет. Пусть не страдает.  
Пусть не мучается.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Вам нужен отдых, вы так долго скитались. Вы устали, совершенно устали, утомлены, вам все надоело. Но подходящее время уже пришло. Вам не нужно больше страдать. Ваши мучения могут остаться позади. Забвение означает страдание, но вспомнить — значит покончить со страданием. Умиротворение — самый важный шаг на пути к бдительности, к осознанности. Именно в расслаблении состоит все искусство медитации и блаженства.



OSHO



Сиди.  
Расслабься.  
Работай.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

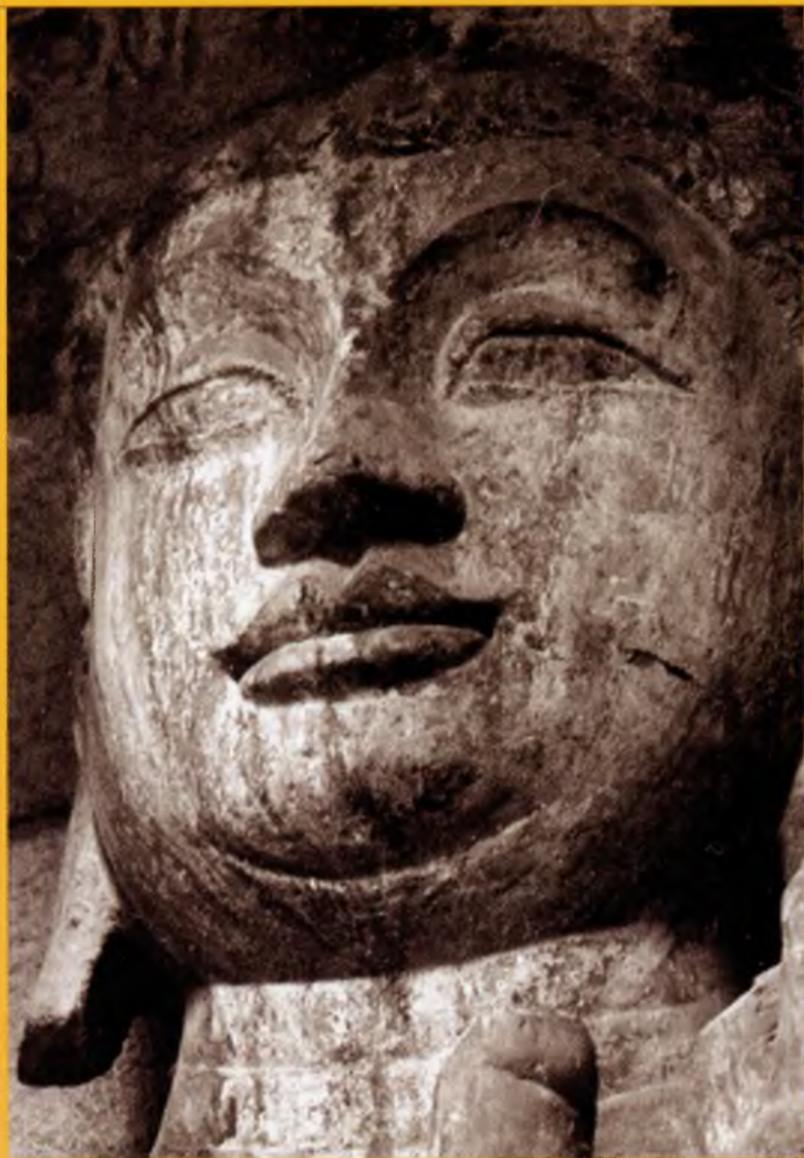
Пусть эти слова глубоко проникнут в ваше сердце. Учитесь сидеть молча, спокойно, не борясь с собой, расслабленно. Не в позе йоги, запомните это, потому что поза йоги требует усилий. Сидите в любой позе, которая позволяет вам расслабиться, можете сидеть даже в кресле.

Расслабьтесь... И когда в вас накопится достаточно энергии, дайте выход своему творчеству. Рисуйте, пойте, танцуйте, делайте все, что вам захочется, чтобы сделать этот мир чуть более прекрасным, чуть более теплым.

Мы должны создать рай на этой земле.



OSHO



Делай, что должен,  
с решимостью в сердце.  
Сомневающийся путешественник  
лишь поднимает пыль на дороге.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Помните, что главное — это сердце. Ум не может быть целостным, ему свойственно быть расколотым на множество частей. Но сердце всегда целостно, оно целостно по самой своей природе. У вас не может быть много сердец, но может быть много умов. Почему? Потому что ум всегда живет в сомнении, а сердце живет в любви. Ум живет в метаниях, а сердце живет в доверии. Сердце знает, как доверять, и это доверие делает его целостным. Когда вы доверяете, вы становитесь центрированными.



OSHO



Если ты не можешь успокоиться,  
чему тогда ты можешь научиться?  
Как ты достигнешь свободы?

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Научиться чему-либо можно только с помощью медитации; благодаря знаниям вы ничему не научитесь. Вы будете просто накапливать информацию — это вас ничему не научит. Всегда будьте бдительными в отношении заимствованных знаний: какими бы ценными они ни казались, все они фальшивы, ложны — для вас. Что было истинным для Будды, для Иисуса, не является истинным для вас. Будде тоже были доступны писания. Он мог бы выучить Гиту наизусть и воспроизводить ее исключительно по памяти, но тогда он не стал бы буддой.

Во времена Иисуса существовал Ветхий Завет, но Иисус искал истину сам. Это очень важно понять: вы должны найти истину сами.

Свобода приходит только благодаря переживанию истины. Свобода — это аромат, возникающий в переживании истины.



OSHO



Видеть то, что есть.  
Видеть то, чего нет.  
И следовать истинному пути.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Отбросьте свой ум. Повернитесь к реальности. Встретьтесь с ней лицом к лицу. Погрузитесь в жизнь молча, без всяких мыслей — чтобы они не создавали преград, помех, искажений. Именно это и является медитацией: понимать, что есть, а чего — нет.

Прошлого нет, но ум остается в прошлом. Будущего нет, но ум витает в будущем. Настоящее здесь, но ум никак с ним не связан. Когда вы соприкасаетесь с настоящим, прошлое и будущее перестают существовать. Когда вы полностью здесь и сейчас, тотально, всецело здесь и сейчас, ваша жизнь обретает новое качество. Это истинная святость — потому что вы познаете целое, и вы становитесь этим целым.

Будда называет это истинным путем, путем пробужденных. Вы также можете достичь этих высот.



OSHO



Так сладостно  
жить, бросая вызов,  
и быть мастером самому себе.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Жизнь в самой своей основе ненадежна, зыбка. Надежна только смерть. «Страхование жизни» — полная бессмыслица; имеет смысл только страхование смерти. Жизнь — рискованное приключение, непредсказуемое. Поэтому люди, в жизни которых нет вызова, умирают прежде, чем наступает их смерть; люди, которые боятся опасностей, вообще не живут.

Жизнь означает опасность, жизнь означает риск. Жить — значит всегда двигаться от известного к неизвестному, от одной вершины к другой, снова и снова покорять новые вершины, вновь и вновь отправляться в неизведанное море, не имея ни карт, ни ориентиров. Только тогда жизнь будет экстазом, и только тогда вы узнаете, что такое жизнь. Человек, бросающий жизни вызов, становится целостным. Рискуя, он проходит сквозь огонь и становится чистым золотом. Единственный способ стать мастером самому себе — это войти в неизвестное с бесстрашием или вопреки всем страхам. Будда призывает вас бросить жизни вызов.



OSHO



*И мудрость сладостна, и свобода.*

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Будда говорит: медитация дает вам мудрость, медитация дает вам свободу. Это два цветка, которые вырастают из медитации. Когда вы становитесь безмолвными, абсолютно безмолвными, и выходите за пределы ума, в вас вырастают два цветка. Один — это мудрость: вы знаете обо всем, что есть, и обо всем, чего нет. И другим цветком является свобода: теперь вы знаете, что вы больше ничем не ограничены — ни пространством, ни временем. Вы становитесь свободными.

Медитация — это ключ к освобождению, к свободе, к мудрости.



OSHO



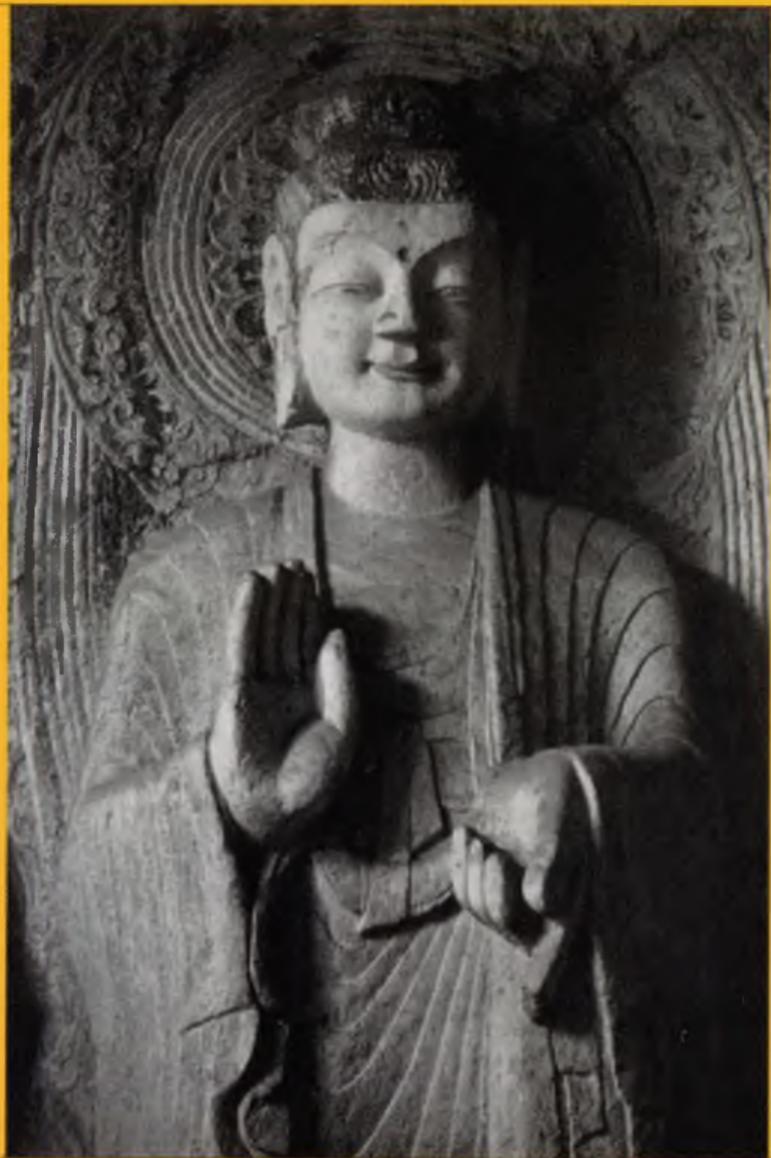
Что бы ты ни делал, будь хозяином  
своих поступков, слов и мыслей.  
Будь свободным.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Все, что характеризует человека, можно разделить на четыре части. Внешний слой состоит из действий — это то, что вы делаете. Второй слой находится немного глубже, он состоит из речи, из того, что вы говорите. Еще глубже располагается третий слой, который включает в себя мысли, то, о чем вы постоянно думаете. И четвертая часть — это уже не слой; четвертая часть — это ваша реальность, ваше существо. Это ваш центр, центр циклона. Ваш центр, ваше существо окружено тремя концентрическими слоями: мыслями, словами, действиями. Осознаете ли вы то, что вы делаете? Или вы это делаете только потому, что другие тоже так делают? Вы подражаете другим, следуя за стадом, словно овца? Будьте людьми, не будьте овцами! Не следуйте за толпой, оставайтесь индивидуальностями. Только тогда вы сможете стать мастерами, только индивидуальности могут быть мастерами.



OSHO



О, раб желаний, плывущий по течению.  
Мелкий паук, приклеенный к своей паутине.  
Откажись от страданий и отправься в путь.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Мир, в котором вы живете, — это ваше собственное произведение. Точно так же паук сплетает свою паутину, а потом запутывается в ней и не может выбраться. Вы проецируете свой мир из ума, вы проецируете тысячу желаний. Вы создаете паутину и оказываетесь в нее пойманными. Кто-то пойман жаждой денег, кто-то стремится к власти, кто-то хочет отречься от мира, кто-то мечтает о небесах — все это желания!

У человека, обладающего пониманием, нет желаний. Он живет в «здесь и сейчас», и ему доступно все, что он пожелает; он наслаждается полнотой существования. Он выжимает максимум из каждой секунды, он выпивает каждый момент! Он воспринимает все, что есть в его распоряжении. Он бездействует, и в то же время он тотален во всем, что бы он ни делал.



OSHO



Не отворачивайся от того, что дано тебе,  
и не лишайся покоя в погоне  
за тем, что дано другим.

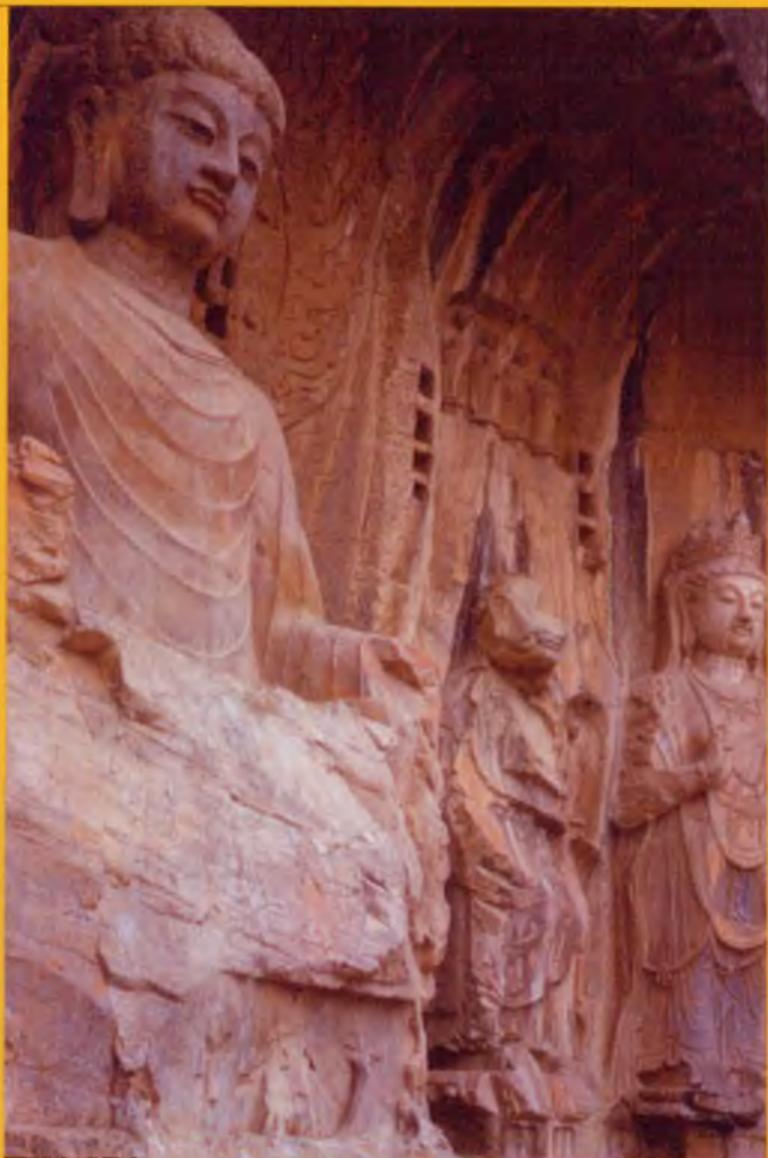
Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Если во время медитации с вами что-то происходит, откройте сердце. Даже если вы боитесь неизвестного, все равно идите вперед. Идите, танцуя, идите с радостью, потому что в медитации все происходит правильно.

И помните: то, что с вами случается, — это ваше, а если что-то не произошло, значит, вы для этого еще не готовы. Не спешите, будьте как можно более терпеливыми. Принимайте все, что приходит, и не стремитесь получить то, что к вам не пришло; всему свое время.



OSHO



Угомони ум.  
Воспринимай.  
Наблюдай.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

Будда не учит вас вере — вере в бога, в небеса или в ад. Он неустанно подчеркивает, что вы должны создать внутри себя пространство тишины. Вы и так уже полны знаний, достаточно. Вы нуждаетесь в большей невинности. Вы нуждаетесь в невинности маленького ребенка. Вам нужно больше удивления, трепета, больше простоты. И все это приходит к вам тогда, когда ум молчалив. Когда ум безмолвен, вы соединяетесь с существованием; когда ум беспокоен, вы с существованием разъединены. Ваш собственный шум создает вокруг вас стену. Тишина — это мост; знание, шум — это барьер. Чем больше вы знаете, чем больше в вас учености, тем больше в вас мусора и хлама.

Внутри вас должно быть просторно, внутри вас должно быть абсолютно пусто, настолько пусто, что даже вас там не должно быть, настолько тихо, что даже идея самого «Я» исчезает.



OSHO

## Саммасати.

Гаутама Будда. «Дхаммапада» (около 500 г. до н. э.)

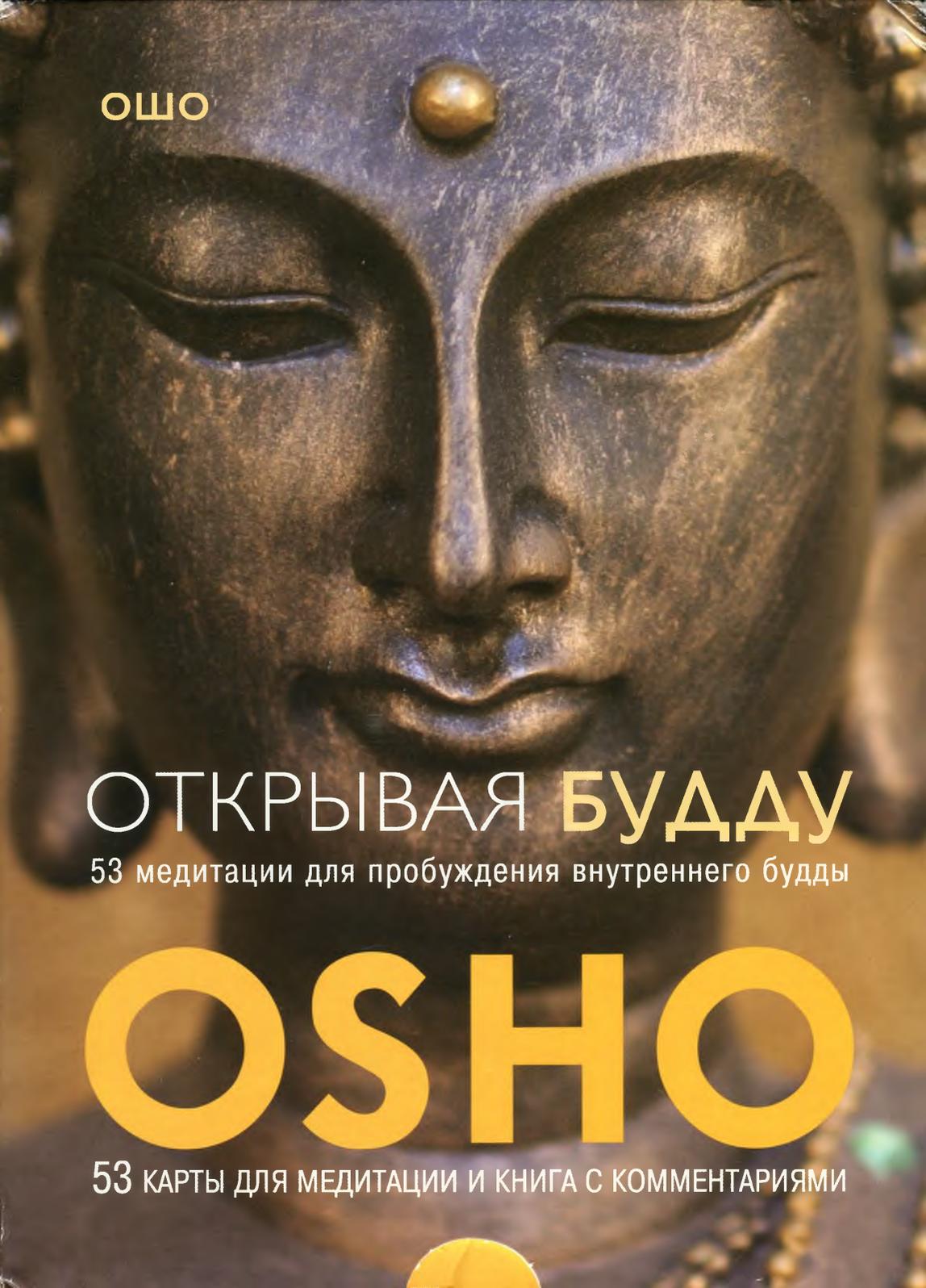
Последнее, что сказал Гаутама Будда, было слово *саммасати* — «помните». Это слово содержит в себе все самое важное и значительное. *Саммасати*. Помните о своем внутреннем пространстве. Просто помните.

Не нужно достигать, не нужно кем-то становиться. Вы и есть тот, кого вы искали в течение всех своих жизней, искали различными способами, различными путями. Но вы никогда не смотрели внутрь.

Всего лишь на несколько секунд сядьте с закрытыми глазами и вспомните, посмотрите, где вы находитесь и какие глубины скрыты у вас внутри; почувствуйте вкус тишины и покоя, узнайте, что значит раствориться в запредельном... Погрузитесь как можно глубже внутрь себя. И когда бы у вас ни появилось свободное время — вы знаете путь. Просто снова и снова идите во внутреннее пространство, отбросив страх, и вы начнете вспоминать забытый язык. *Саммасати...*



OSHO



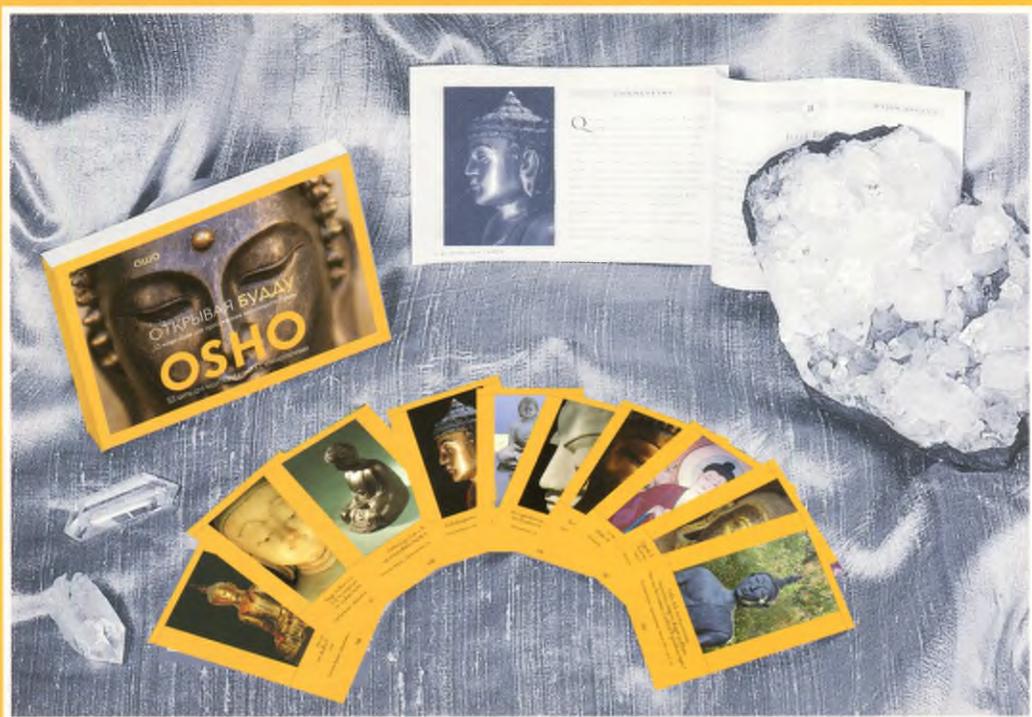
ОШО

# ОТКРЫВАЯ БУДДУ

53 медитации для пробуждения внутреннего будды

# ОШО

53 КАРТЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ И КНИГА С КОММЕНТАРИЯМИ



«Открывая Будду» — это философская игра и идеальный подарок для каждого искателя мудрости. Это также прекрасный творческий инструмент для ежедневных медитаций, познания себя и трансформации личности. Эти карты помогут вам более внимательно и осознанно относиться к уму, телу и чувствам каждый день. Это не гадалочные карты — они не предназначены ни для предсказания будущего, ни даже для интерпретации того, что происходит здесь и сейчас. Скорее они являются напоминанием о том, что каждый из нас несет внутри себя потенциал пробуждения, возможность стать буддой, и это то, что придает смысл нашей жизни.

Ошо, величайший мистик XX века, говорит, что религия Будды — это квантовый скачок в неизвестное. Будда дал миру субъективную, интроспективную религию, основанную на психологии, постижении внутреннего мира и медитации, которая помогает каждому человеку осознать свой божественный потенциал.

52 карты данной колоды — это своеобразное руководство по медитации. Каждая карта содержит изображение и сутру

(краткое изречение) Будды с современным комментарием Ошо, который на понятном для нас языке объясняет ее значение и связывает с нашей собственной реальностью. Основными темами сутр и комментариев являются миролюбие, сострадание и любовь — все истинные человеческие ценности и их адаптация к нашей повседневной жизни в современном мире.

53-я карта данной колоды передает смысл последнего послания Гаутамы Будды: «Помните о своей буддовости, о своей божественности». Она призвана служить напоминанием о необходимости стать светом для самих себя и реализовать свой внутренний потенциал — потенциал будды. Слово «будда» означает пробужденное сознание, присущее каждому человеку. И каждый обладает данным ему от рождения правом стать буддой. Брошюра предоставляет каждому читателю более глубокое понимание того, каким образом можно достичь максимально полезного результата, используя эту колоду.

