

ОШО

ОШО



КНИГА ЙОГИ

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРОСТРАНСТВА,
ВРЕМЕНИ И ЖЕЛАНИЙ



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.9
ББК 86.39
О96

OSHO

The Yoga Book: Beyond Space, Time and Desire

Перевод с английского языка *Аллы Сливковой*

Оформление обложки *Арега Мирзояна*

Ошо

Книга йоги. За пределами пространства, времени и желаний. — СПб.: ИГ «Весь», 2019. — 368 с. — (*Путь мистика*).

ISBN 978-5-9573-3498-9

«Книга йоги» Ошо — это руководство ко всем состояниям сознания во время занятий йогой и медитацией.

В начале каждой главы Ошо приводит сутру, созданную им на основе знаменитых йога-сутр Патанджали. Это краткие высказывания о йоге, которые легко запомнить и удобно применять в ежедневной практике. Далее Ошо подробно комментирует трактат Патанджали и дает полное понимание загадочных слов мудреца. Читатели узнают о том, как правильно управлять своим телом и дыханием, какие позы наиболее удобны для тех или иных духовных практик и что нужно для полной концентрации.

«Йога — это способ познакомиться с сокровенной глубиной собственного существа, с субъективностью своей души» (ОШО).

Эта книга — продолжение бестселлера Ошо «Йога — новое рождение».

Тематика: Эзотерика / Эзотерические учения

Эта книга представляет собой сокращенное издание т. 6-10 оригинальной серии бесед Ошо «Йога — наука души», созданных для международной аудитории. Все беседы Ошо были опубликованы в полном объеме в виде книг, а также доступны как оригинальные аудиозаписи. Аудиозаписи и полный текстовый архив можно найти в онлайн-библиотеке Ошо по адресу www.osho.com

OSHO ® & ОШО® являются зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation. www.osho.com/trademarks

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

Оглавление

Глава 1

Внутренняя гигиена и сила чистоты

Глава 2

Смерть для ограниченного

Глава 3
Возвращаясь к источнику, вы становитесь Мастером (хозяином)
Глава 4
Свет высшего сознания
Глава 5
Внешняя часть внутреннего
Глава 6
Знание прошлого и будущего
Глава 7
Магические силы самьямы
Глава 8
Свидетельствование внутренней астрономии
Глава 9
Встреча Солнца и Луны
Глава 10
За пределами ошибки опыта
Глава 11
Господство над пятью элементами
Глава 12
Чувствительность — совершенное владение чувствами
Глава 13
Последняя атака эго
Глава 14
За пределами прошлого и будущего
Глава 15
Отбросьте искусственный ум
Глава 16
Возвращение к изначальному уму
Глава 17
За пределом причин и следствий
Глава 18
Высшее состояние сознания
Об авторе
Ошо-Центр медитации и отдыха OSHO® Meditation Resort

Сокращенное издание, составленное Samvedan в 2002 году по «Йога: наука души». Т. 6–10.

В начале глав приводятся сутры Ошо, подобранные Samvedan.



Глава 1

Внутренняя гигиена и сила чистоты



СУТРЫ ОШО

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве.

Чем больше вы укоренены в теле, тем более вы удручены.

Чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче и радостнее становитесь.

Вы должны понять, что вы — не тело, и затем вы должны понять, что вы — не ум.

Величайшая сила, которая может пробудиться в вас, — это чувство бессмертия.

Ненасилие, нестяжательство, неприсвоение себе чужого и подлинность в бытии дают чистоту. Для Патанджали* это не моралистические концепции, об этом нужно помнить. На Западе этому всегда учили как правилам нравственного поведения, на Востоке — как внутренней гигиене, а не правилам. На Западе этому учили с альтруистической целью, но с точки зрения Востока в этом нет ничего альтруистического — это абсолютно эгоистично. Это ваша внутренняя гигиена. Это дает вам чистоту, и благодаря чистоте невозможное становится возможным, недостижимое достигается. Благодаря чистоте уходит ваша грубость. Вы становитесь утонченным, чувствительным и мягким. Благодаря чистоте вы становитесь храмом божественного. Через чистоту посылается приглашение целому прийти и упасть в вас... и вот однажды океан приходит и падает в каплю.

Когда этому учат как моралистическим концепциям, как на Западе (или как в Индии учил Махатма Ганди), общее качество этого меняется. Когда вы говорите: «Нужно быть ненасильственным, потому что насилие вредит другим. Не причиняйте никому вреда. Человечество — это одна семья, и причинять боль — значит грешить», вы переводите все это в совершенно другое измерение. Патанджали говорит: «Будьте ненасильственными, это очистит вас. Не причиняйте никому вреда и даже не думайте о том, чтобы кому-то навредить, потому что, как только вы начинаете так думать, вы становитесь нечистыми внутри». Здесь вопрос не в другом, а в тебе самом. Конечно, когда кто-то ненасильственный, другие люди получают от этого пользу, но цель ненасильственного поведения вовсе не в этом. Это просто побочный продукт, тень.

Если вы ненасильственны из-за того, что нехорошо причинять вред другим, тогда вас нельзя назвать по-настоящему ненасильственным. Тогда вы просто хороший цивилизованный гражданин, но ничего религиозного в вашем существе не произошло. Ваше ненасилие будет действовать как смазка между вами и другими людьми, ваша жизнь будет более гладкой, но не более чистой, — потому что цель меняет все качество. Цель не в том, чтобы защитить другого, — другой и так защищен, это другой вопрос, — цель состоит в том, чтобы стать чистым, так чтобы вы смогли, в конце концов, познать предельную чистоту.

Восточные религии остаются эгоистичными, потому что они знают, что другого пути нет, и когда кто-то эгоистичен, другие получают от этого огромную пользу. На самом деле альтруизм, настоящий, подлинный альтруизм возникает из глубокого эгоизма. Это не противоположности, они не противоречат друг другу: цветы альтруизма расцветают только в человеке, который стал глубоко эгоистичным. На самом деле, быть эгоистом — это естественно. А принуждать людей к чему-то другому — значит делать их неестественными, а все, что неестественно, — это не путь Бога. Все, что неестественно, является подавлением и не принесет вам чистоты.

Поэтому следует помнить: это не моралистические цели. На Востоке нравственности никогда не учили как самоцели, она является просто тенью религии. Когда человек приходит к религии, нравственность возникает автоматически, об этом не нужно беспокоиться. Об этом не нужно даже думать, это происходит само собой.

Так что это гигиенические меры. Они очищают вас, они дают вам внутреннее здоровье.



Когда достигается чистота, у йогина возникает отвращение к собственному телу и нежелание вступать в физический контакт с другими.

Тут есть некоторые трудности со словом югупса. Во всех текстах оно было переведено как «отвращение», потому что в английском языке нет эквивалентного слова. Но это вовсе не отвращение, это неверное слово. Само слово «отвращение» отвратительно. Думать, что у йога возникает отвращение к своему собственному телу, просто невероятно, потому что йоги всегда заботились о своем теле как никто другой. Они заботятся о своих телах так, как никто не заботится о своих телах. У них прекрасные тела. Посмотрите на Махавиру или Будду — их тела прекрасны, они очень пропорциональные, они словно симфония в материи. Так что нет, это невозможно, «отвращение» — неправильное слово, вот что нужно прежде всего понять.

Югупса означает не отвращение. У этого слова очень сложное значение. Существуют три типа людей. К первому типу относятся те, кто безумно влюблен в свое тело, по сути, одержим им. Особенно это относится к женщинам — они полностью ориентированы на тело. Посмотрите на женщину: она никогда не бывает счастливее, чем когда стоит перед зеркалом. Самолюбование — они часами могут крутиться перед зеркалом... одержимость. Нет ничего плохого в том, чтобы смотреть на себя в зеркало, но когда это происходит часами, это уже похоже на одержимость. Это первый тип, который постоянно озабочен телом — настолько, что забывает, что он существует вне тела. Трансцендентное забыто, он становится только телом. Не он обладает телом, а тело обладает им. Это первый тип людей.

Второй тип прямо противоположен первому: он тоже одержим, но только в обратную сторону. Он против тела, оно ему противно: он разбил зеркало. Он постоянно причиняет своему телу боль миллионами разных способов, он его ненавидит. Первый любит свое тело до одержимости, а второй переходит в другую крайность — ненавидит его. Он готов совершить самоубийство.

Второй тип людей тоже встречается — они могут изображать из себя йогов, но они не йоги. Йог не может ненавидеть. И дело тут не в объекте: йог просто не может ненавидеть, потому что ненависть создает загрязнение. Вопрос не в том, ненавидите вы кого-то другого, или что-то еще, или свое собственное тело: что бы ни было объектом ненависти, ненависть создает нечистоту. Йог не может ненавидеть свое тело. Но именно такого рода извращенных йогов можно встретить на улицах Бенареса — они лежат на острых шипах или на гвоздях, истязая свое тело. Это полная противоположность женщины, наслаждающейся самолюбованием перед зеркалом.

Итак, существуют эти два типа, а между ними, точно посередине, находится третий тип, для которого Патанджали использует слово югупса: он не испытывает отвращения к своему телу, но и не одержим им. Он находится в полном равновесии. Он заботится о теле, потому что тело — его средство передвижения. Он даже относится к телу как к чему-то святому. И так оно и есть: ведь его создал Бог, а как может быть нечестивым то, что создано Богом? Это храм. Его нельзя порицать. Но не стоит и слишком потакать ему — настолько, чтобы терять себя в нем.

Храм не должен становиться идолом, храм не должен превращаться в алтарь. Алтарь — это та сокровенная внутренняя часть, ради которой и построен храм. Не следует поклоняться стенам храма, но не нужно идти и в противоположную сторону — разрушать храм.

Нужна просто глубокая неотождествленность. Вы должны знать: «Я в теле, но трансцендентен по отношению к телу. Я в теле, но не тело. Я в теле, но не ограничен им. Я в теле, но также и вне его». Тело не должно быть ограничением — это просто убежище, и прекрасное убежище. Ему нужно быть благодарным, и нет никакой необходимости с ним бороться. Бороться с телом глупо, это ребячество. Его нужно использовать, и использовать правильно.

Югупса означает... если как-то переводить это слово, то я бы сказал так: йог свободен от иллюзий в отношении тела. Он не испытывает к нему отвращения — просто у него нет иллюзий. Он не думает, что через тело можно достичь блаженства, которого жаждет душа. Но он не думает и обратного: что этого блаженства можно достичь через разрушение тела. Нет, он отбрасывает всякую двойственность. Он живет в теле как гость и относится к телу как к храму.



Когда достигается чистота, у йогина возникает югупса по отношению к собственному телу и нежелание вступать в физический контакт с другими.

Когда вы слишком сильно находитесь в теле, вам все время хочется контактировать с другими телами, вас влечет к контакту с другими телами — что вы называете любовью, но что любовью не является, а является просто похотью, потому что тело не может существовать в одиночку. Оно существует в связи и взаимодействии с другими телами.

Ребенок рождается из утробы матери, в течение девяти месяцев тело матери питает тело ребенка. Тело ребенка вырастает из тела матери подобно тому, как ветки растут из дерева. Конечно, когда ребенок готов, он выходит из утробы, но он все равно остается в глубоком контакте: от груди матери ребенок продолжает получать тепло ее тела — не только молоко — это является физической потребностью.

Если ребенок не получает тепла матери, он не будет здоровым, его тело всегда будет страдать. Он может быть обеспечен всем необходимым — едой, молоком, витаминами, — но если он будет лишен тепла женщины... Которое при этом должно передаваться очень любящим образом, потому что, если вы не любите человека, тогда нагревание возможно, температура может перейти от вашего тела к другому человеку, но не тепло. Температура становится теплом благодаря любви. Тепло имеет качественно иное измерение. Это не просто температура, иначе вы могли бы согреть ребенка. Было проведено много экспериментов: ребенка помещали в комнату с центральным отоплением, но это не помогало. Тело матери передает ему некоторую тонкую вибрацию любви: быть принятым, быть любимым, быть нужным. Это дает ему укорененность.

Вот почему мужчина постоянно, всю свою жизнь продолжает искать и искать женское тело, а женщина всю жизнь продолжает искать мужское тело. Противоположный пол привлекателен тем, что действует полярность тел — она дает энергию. Сама полярность создает напряжение и дает энергию. Вас это питает, вы становитесь сильными.

Это естественно, в этом нет ничего неправильного, но когда человек становится чистым — благодаря ненасилию, нестяжательству, подлинности, когда он становится все более и более чистым, фокус сознания смещается от тела к существу. А существо может оставаться в полном одиночестве.

Вот почему человек, сильно привязанный к телу, никогда не может быть свободным. Сама эта привязанность ведет его ко многим видам оков, ограничений. Вы можете любить женщину, вы можете любить мужчину, но в то же время в глубине души вы этому сопротивляетесь, потому что любовник — тоже рабство. Это вас калечит, отношения вас питают и в то же время ограничивают. Вы не можете жить без него, и вы не можете жить с ним. Это проблема всех возлюбленных. Они не могут жить по отдельности и не могут жить вместе. Когда они разлучены, они думают друг о друге, когда они вместе, они ссорятся.

Почему так происходит? Механизм простой. Когда вы не с женщиной, которую любите и которая любит вас, вы начинаете чувствовать голод по теплу, которое исходит от женского тела. А когда вы с женщиной, вы больше не голодны, больше не испытываете голода, вы накормлены. Но вскоре вы пресыщаетесь. Вскоре вы начинаете чувствовать переизбыток — теперь вам хотелось бы отделиться и побыть одному. Все партнеры, когда они вместе, думают: «Как хорошо было бы побыть одному». А когда они остаются одни, то рано или поздно начинают ощущать потребность в другом и начинают представлять и мечтать: «Как хорошо было бы, если бы мы могли быть вместе».

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве. В этом вся проблема. Ваша сокровенная душа может оставаться одна — она как вершина Гималаев, одиноко стоящая на фоне неба. Душа растет, когда она одна, но тело нуждается в отношениях. Телу нужна толпа, ему нужно тепло, нужны клубы, общества, организации — везде, где вы среди других людей, тело чувствует себя хорошо. Душа может чувствовать голод в толпе, потому что она питается одиночеством, но тело чувствует себя хорошо. В одиночестве душа чувствует себя прекрасно, но ваше тело начинает испытывать голод, жаждать отношений.

И в жизни, если вы этого не понимаете, вы становитесь очень и очень несчастными, без всякой необходимости. Если же вы это

понимаете, то вы создаете ритм: вы удовлетворяете телесную потребность, и также вы удовлетворяете потребность души. Иногда вы вступаете в отношения, иногда выходите из них. Иногда живете вместе, иногда живете одни. Иногда вы становитесь вершинами, настолько одинокими, что даже идея другого отсутствует. Таков ритм.

В этом и заключается йога: как перевести фокус с тела на душу, с материи на нематерию, с видимого на невидимое, с известного на неизвестное — с мира на Бога. Как бы мы это ни называли, это нематериальная сфера. Изменение фокуса. Когда фокус полностью меняется, йог так счастлив в своем одиночестве, испытывает такое блаженство, что обычное стремление тела быть с другими мало-помалу исчезает.



Когда достигается чистота, йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела: теперь он знает, что рай, который он искал, не может быть достигнут посредством тела, блаженство, о котором он мечтал, недостижимо через тело. Для тела это невозможно — через ограниченное вы пытаетесь достичь безграничного. Через материю вы пытаетесь достичь вечного, бессмертного. С самим телом все в порядке — это ваши усилия абсурдны. Так что не сердитесь на тело, тело вам ничего плохого не сделало. Это то же самое, как если бы кто-то пытался слушать глазами — с глазами все в порядке, но просто глаза созданы для того, чтобы видеть, а не для того, чтобы слушать. Тело состоит из материи, в нем нет ничего нематериального. Оно состоит из смерти, оно не может быть бессмертным. Вы требуете невозможного. Не требуйте этого.

В этом и заключается освобождение от иллюзий: йог просто понимает, что для тела возможно, а что невозможно. То, что возможно, — хорошо, а то, что невозможно, он и не просит. И он не сердится, он не ненавидит свое тело. Он заботится о нем, потому что тело может стать лестницей, оно может стать дверью. Оно не может стать целью, но оно может стать дверью.

«Йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела», и когда это происходит, «...возникает нежелание вступать в физический контакт с другими». Потребность в физическом контакте с другими постепенно исчезает. На самом деле, только в этот момент можно сказать, что человек вышел из утробы, не раньше.

У йога это желание исчезает, и с этим исчезновением он действительно рождается. В Индии такого человека называют «дваждырожденным», двиджей. Это его второе рождение, настоящее рождение. Теперь он больше ни в ком не нуждается, он стал

трансцендентным светом. Теперь он может парить над землей, он может летать в небе. Он больше не привязан к земле. Он стал цветком — и даже не цветком, потому что у цветка тоже есть корни в земле... он стал ароматом цветка. Он полностью свободен. Он летает в небе, на земле его ничто не держит. Его желание соприкоснуться с телами других людей исчезло.



Благодаря ментальной чистоте появляются жизнерадостность, способность к концентрации, контроль над чувствами и способность к самореализации.

Этот человек так счастлив, этот человек, который теперь не нуждается в контакте с другими людьми, так счастлив в своей свободе, так весел — он празднует, каждое мгновение его жизни — чистое наслаждение. Чем больше вы укоренены в теле, тем более вы удручены, потому что тело грубое. Это материя, она тяжелая. А чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче становитесь.

Благодаря ментальной чистоте появляется жизнерадостность... Если вы удручены, если вы всегда подавлены, если вы всегда несчастны, то непосредственно с вашим несчастьем ничего сделать нельзя. Все, что бы вы ни делали, окажется напрасным. Восток пришел к пониманию того, что если вы печальны, несчастны, подавлены, всегда чем-то обременены, то это не болезнь, это просто симптом болезни. А болезнь заключается в том, что вы, должно быть, слишком телесно ориентированы. Поэтому вопрос состоит не в том, как рассеять вашу тьму и сделать вас счастливыми, — вопрос вовсе не в этом. Вопрос в том, как помочь вам освободиться от привязанности к телу, как помочь вам так, чтобы ваша связь с телом становилась все меньше и меньше.

Нужно устранить причину, а причина в том, что вы удручены в той же степени, в какой вы укоренены в теле. И вы будете жизнерадостны в той же степени, в какой вы не будете укоренены в теле. Когда вы полностью свободны от тела, вы становитесь ароматом, парящим в небе. Вы становитесь блаженными — это благословение, о котором говорит Иисус, то высшее благословение, о котором он постоянно говорит, это нирвана Будды. Махавира дал этому совершенно правильное название — он называет это словом кайвалья, одиночество. Вы становитесь полностью независимыми и одинокими. Теперь вам ничего не нужно, вы достаточны сами по себе. Такова цель, но эта цель может быть достигнута лишь в том случае, если вы будете двигаться очень осторожно и не будете возиться с симптомами.

Никогда не лечите симптом, не тратьте время на лечение симптома, всегда идите к причине.

Это не гипотеза, и это не теория — йога не верит в теории, и Патанджали — не философ. Он настоящий ученый внутреннего мира, и все, что он говорит, он говорит, потому что миллионы йогов испытали это на себе. Все, что он говорит, так и есть, без исключений. Вы могли наблюдать это и в обычной жизни. В обычной жизни точно так же: если вы будете внимательны, вы заметите, что всякий раз, когда вы чувствуете себя жизнерадостно, вы забываете про тело. Всякий раз, когда кто-то бодр и весел, он забывает свое тело, и всякий раз, когда кто-то грустит, он не может забыть про тело.

На самом деле Аюрведа дает самое значимое определение здоровья, никакая другая медицинская система во всем мире не дает такого определения. По сути, у западной медицины нет определения здоровья. Самое большее, что они могут сказать, это: когда у вас нет болезней, тогда вы здоровы. Но это не определение здоровья. Какое же это определение здоровья, когда вы используете болезнь, чтобы определить здоровье? Вы говорите: «Когда у вас нет болезней, вы здоровы». Это отрицательное определение, не положительное. А Аюрведа говорит: когда вы бестелесны, вы здоровы. И это действительно невероятно красиво. Видеха: когда вы не чувствуете своего тела, когда вы практически не тело.

Можете сами понаблюдать: голова обнаруживается только тогда, когда появляется головная боль. А иначе кто помнит про голову? Вы никогда не осознаете свою голову. Головная боль приносит осознание, а в другое время вы как бы без головы. И если вы постоянно помните про свою голову, это означает, что что-то не так. Когда дыхание здоровое, вы его совершенно не осознаете, но когда что-то идет не так — астма, бронхит, какие-то проблемы, — тогда вы осознаете. Тогда дыхание происходит с большим шумом, со звуками и прочим, и вы не можете о нем забыть. Когда ваши ноги устали, вы осознаете, что они у вас есть. Только когда что-то идет не так, вы начинаете это осознавать. А если все функционирует прекрасно, вы об этом забываете.

Таково определение здоровья: когда вы полностью забываете тело, вы здоровы. А кто может полностью забыть про тело? Только йог.

Благодаря ментальной чистоте появляется жизнерадостность, способность к концентрации. Люди пытаются концентрироваться, оставаясь укорененными в теле, — тогда концентрация очень трудна, почти невозможна. Вы не можете сосредоточиться ни на минуту. Ум колеблется, возникают тысячи мыслей, и вы сами не замечаете, как переключаетесь на что-то другое: начинаются грезы. Всякий раз, когда вы хотите сосредоточиться на чем-то... это почти невозможно. Причина в том, что вы просто слишком сильно укоренены в своем теле. Если

смотреть через тело, концентрация невозможна. Но если смотреть за пределы тела, тогда концентрация становится очень легкой...

Способность к концентрации появляется у чистого человека с чистым телом, с чистым сознанием.

...контроль над чувствами... Это следствие, запомните. Контроля над чувствами невозможно достичь путем практики. Если вы будете его практиковать, вы никогда его не достигнете. Это просто происходит. Когда основная причина устранена — если вы больше не отождествляетесь с телом, тогда возможен «контроль над чувствами». Тогда все оказывается под вашим контролем. Тогда, если вы хотите думать, вы думаете, а если не хотите думать, вы просто говорите уму: «Остановись». Это механизм, который вы можете включать и выключать, но для этого нужно быть хозяином. А если вы не хозяин и будете пытаться стать хозяином, вы только создадите еще больше путаницы и неприятностей для себя, и вы будете снова и снова терпеть поражение, а чувства будут продолжать главенствовать. Это не способ их завоевать. Чтобы их завоевать, нужно растождествить себя с телом. Вы должны осознать, что вы не тело, и затем вы должны осознать, что вы не ум.

Вы должны стать свидетелем всего, что вас окружает. Сначала первый круг — тело, затем второй круг — ум, затем третий круг — сердце. И затем, прямо за этими тремя кругами, находится центр — вы. Если вы центрированы в себе, все эти три слоя будут следовать за вами. А если вы не центрированы, тогда вам придется следовать за ними.

...контроль над чувствами и способность к самореализации. Именно так человек становится готовым, способным реализовать себя. Каждый хочет реализовать себя, но никто не хочет следовать дисциплине — никто не хочет созреть. Все хотят, чтобы это произошло как по волшебству. Люди приходят ко мне и говорят: «Разве ты не можешь благословить нас, чтобы мы стали реализованными?» Если бы это было так просто, если бы моего благословения было достаточно, я бы благословил весь мир. Зачем благословлять каждого человека? Можно благословить сразу всех, и пусть весь мир будет просветленным. В таком случае Будда бы уже сделал это, Махавира бы уже сделал это — с этим было бы покончено. Все уже стали бы просветленными.



Но таким образом это сделать невозможно. Никто не может благословить вас — вы должны заслужить благословение. Вы должны пройти через глубокую дисциплину, вы должны изменить свой фокус бытия, вы должны стать соответствующими, вы должны стать подходящим инструментом. В противном случае иногда бывает так, что кто-то случайно натывается на себя, но это становится для него

шоком, и это ему не помогает. Это только разрушит вашу личность, вы можете сойти с ума. Через вас как бы проходит мощный ток, к которому вы не готовы, — и все пойдет не так. Даже взрыватель может взорваться. Вы можете умереть.

Вы должны достичь чистоты, достичь неотожествленности с телом, с умом, вы должны достичь определенного уровня свидетельства. Только тогда, только в таком соотношении становится возможным самопознание.



Удовлетворенность приносит высшее счастье.

Эта чистота в конечном итоге приносит удовлетворенность. Это слово — одно из самых глубоких, его нужно понять, почувствовать, впитать. Удовлетворенность означает, что, какой бы ни была ситуация, вы принимаете ее без каких-либо жалоб. И даже не только принимаете ее без жалоб, но и радуетесь, находясь в ней, и принимаете с глубокой благодарностью. Это совершенный момент. Когда ваш ум никуда не стремится, когда вы не просите никакого другого момента, никакого другого места, никакого другого способа бытия, когда вы совершенно ничего не просите, когда всякое стремление отпадает, вы просто здесь и сейчас, наслаждаетесь, как птицы, поющие на деревьях, как цветущие цветы, как звезды в небе; все воспринимается так: «это все, что есть, целое, совершенное, и это никак не может быть улучшено» — когда будущее отброшено, когда никакого завтра нет... есть удовлетворенность. Когда сейчас — это единственное время, бесконечное, тогда есть удовлетворенность, и в этой удовлетворенности, говорит Патанджали, наступает высшее счастье.

Удовлетворенность приносит высшее счастье. Так что удовлетворенность является дисциплиной йога — он должен быть удовлетворен. Если ничто не может вызвать в вас недовольство, если ничто не может вызвать в вас беспокойство, если ничто не может вытолкнуть вас из вашего центра, — наступает высшее счастье.



Аскеза устраняет нечистоту, и когда тело и органы чувств становятся совершенными, пробуждаются физические и ментальные силы.

Человек подобен айсбергу: только часть, малая часть, видна на поверхности, большая же часть целого скрыта под ней. Или еще человек подобен дереву: настоящая жизнь заключается в корнях, скрытых под землей, а снаружи видны только ветки. Если вы обрежете ветки, появятся новые, потому что ветки не являются источником, но если вы подрежете корни, дерево погибнет. Только часть человека видна на поверхности, большая его часть скрыта. И если вы думаете, что

видимый человек — это все, то вы сильно ошибаетесь. Тогда вы упускаете всю тайну человека, и вы пропустите двери внутри себя, которые могут привести вас к божественному.

Если вы думаете, что, зная имя человека, зная, из какой он семьи, зная его профессию — что он врач, или инженер, или профессор, — или зная его лицо, видя его фотографию, вы его знаете, то вы глубоко заблуждаетесь. Это только видимость, находящаяся на поверхности. Настоящий человек очень, очень далек от всего этого. Таким образом, вы можете быть знакомы с человеком, но, по сути, вы его не знаете. Что касается общества, этого достаточно, большего и не нужно. Такого поверхностного знания вполне достаточно для рынка, но если вы действительно хотите узнать человека, вам нужно заглянуть глубже. А единственный способ заглянуть глубже — это сначала заглянуть в себя.



Пока вы не познаете неизвестное внутри себя, вы никогда не сможете познать никого другого. Единственный способ узнать тайну, которую представляет собой человек, — это узнать тайну самого себя. За одними слоями скрываются другие слои и другие слои. Человек — это бесконечность. Чем глубже вы входите внутрь себя, тем глубже вы входите во все существование, а также в других людей, потому что центр один. Периферий миллионы, центр — один.

Это тело совершенно неправильно используется. Вы плохо обращаетесь со своим телом. Вы не знаете его тайну. Это тело — не просто кожа, не просто кости, не просто кровь. Это большое органическое единство, большой динамизм.

Оно скрывает в себе множество тайн. Это тело — лишь первый слой из многих, всего у нас семь тел. Если вы заглянете глубже в это тело, вы обнаружите новое явление — за этим грубым телом скрывается тонкое тело. Когда это тонкое тело пробуждается, вы становитесь очень могущественными, потому что обретаеете определенные новые силы, другого измерения. Это тело может лежать в постели, а ваше тонкое тело при этом может двигаться. Для него нет никаких преград. На него не действует гравитационная сила Земли, и оно не ограничено временем и пространством. Оно может двигаться... оно может перемещаться куда угодно. Весь мир для него открыт. Для грубого тела такое невозможно.

Грубое тело — это просто поверхностное тело, своего рода кожа для других тел. Затем, за тонким, есть еще более тонкие тела — всего тел семь. Все они принадлежат семи различным планам бытия. Чем больше вы входите в свое собственное существо, тем больше осознаете, что это тело — не все. Но вы сможете обнаружить второе тело только в том случае, если это тело станет чистым.

Йога не верит в истязание тела, это не мазохистская практика, но она верит в его очищение. Однако иногда очищение и истязание тела могут выглядеть одинаково, поэтому необходимо установить различие. Один человек может поститься и только мучить свое тело. Он может быть просто против собственного тела, у него могут быть суицидальные, мазохистские наклонности. Но другой человек может поститься и при этом не быть мучителем, не быть мазохистом, не пытаться каким-либо образом разрушить свое тело. Скорее, он пытается его очистить. Потому что через строгий пост тело достигает определенной чистоты.

Вы едите каждый день, без перерыва, вы никогда не даете своему телу никакого выходного. И в теле накапливается много мертвых клеток, они становятся грузом — и это не только лишний груз, тяжесть, они еще и токсичны, ядовиты. Они делают тело нечистым. А когда это тело нечисто, вы не можете увидеть другое, скрытое за ним тело. Это тело должно быть очищено, оно должно быть прозрачным, чистым, и тогда вы внезапно осознаете второй слой — тонкое тело. Когда тонкое тело будет чистым, тогда вы осознаете третье тело, четвертое и так далее.

Пост очень помогает, но только вы должны очень хорошо осознавать, что вы не разрушаете свое тело. В вашем уме не должно быть никакого осуждения — с этим у нас проблема, потому что почти все религии осуждают тело. Их основатели не осуждали тело и не отравляли его. Они любили свое тело. Они так любили тело, что всегда старались его очистить. Их пост был очищением.

Но затем пришли слепые последователи, не понимающие глубокой науки поста, и они начали поститься слепо. Они получали от этого удовольствие, потому что ум жесток. Ему нравится быть жестоким по отношению к другим, он наслаждается силой, потому что всякий раз, когда вы жестоки по отношению к другим, вы чувствуете себя сильным, могущественным. Но быть жестоким по отношению к другим опасно, потому что другой человек может отомстить. Тогда есть простой способ: быть жестоким по отношению к собственному телу. В этом случае никакой опасности нет — тело не может мстить. Тело не может причинить вам никакого вреда. Вы можете продолжать безнаказанно причинять вред собственному телу — реагировать некому. Все просто. Вы можете мучить его и наслаждаться своей властью — теперь вы контролируете свое тело, а не тело вас.

Если ваш пост агрессивный, насильственный, если присутствуют гнев и разрушительность, то вы упускаете главное. Вы не очищаете свое тело, на самом деле вы его разрушаете. Протереть зеркало — это одно, а разбить его — совсем другое. Очищать зеркало от пыли — совсем

другое дело, потому что, когда зеркало будет чистым, вы сможете посмотреть в него — и оно будет отражать вас. Но если вы разобьете зеркало, вы не сможете в него посмотреть. Если вы разрушите грубое тело, вы потеряете всякую возможность контакта со вторым, тонким телом. Очистите его, но не разрушайте.

Каким образом пост очищает? Когда вы поститесь, телу больше не нужно выполнять работу пищеварения, и тогда, в этот период, оно может заняться выведением мертвых клеток, токсинов. Это точно так же, как один день в неделю, в воскресенье или в субботу, у вас бывает выходной, и вы приходите домой и целый день убираетесь. Всю неделю вы были так заняты, что вам некогда было навести в доме порядок. Когда телу нечего переваривать, вы ничего не съели, начинается процесс самоочищения. Этот процесс начинается самопроизвольно — тело начинает выбрасывать все, что ему не нужно, что является лишним грузом. Пост — это метод очищения. Время от времени устраивать пост очень полезно — ничего не делать, не есть, просто отдыхать. Пейте как можно больше жидкости и просто отдыхайте, и ваше тело будет очищаться.

Иногда, если вы чувствуете, что вам необходим более длительный пост, вы можете поститься и дольше, но относитесь к телу с большой любовью. Если вы почувствуете, что пост каким-либо образом вредит телу, прекратите его. В том случае, если пост идет телу на пользу, вы начнете чувствовать себя более энергичным, более живым, помолодевшим, полным сил. Критерий должен быть таким: если вы замечаете, что становитесь слабее, если в теле появляется легкая дрожь, знайте — это уже не очищение. Пост стал разрушительным. Прекратите его.

Но, вообще, нужно знать всю науку. На самом деле, поститься следует вместе с тем, кто постится уже давно и хорошо знает весь процесс, знает все симптомы: что происходит, когда пост действует разрушительно, и что происходит, когда он не действует разрушительно. После настоящего, очищающего поста вы почувствуете себя обновленным, моложе, чище, легче, счастливее, и ваше тело будет функционировать лучше, потому что теперь оно будет разгружено. Но поститься имеет смысл только в том случае, если вы неправильно питались. Если вы не ели ничего плохого, то поститься нет необходимости. Пост нужен лишь тогда, когда вы уже чем-то навредили своему телу, а мы все питаемся неправильно.

Человек потерял свой путь. Ни одно животное не ест так, как человек, у всех животных есть свои предпочтения. Если вы приведете буйволов в сад и оставите их там, они будут есть только определенную траву. Они не будут есть все подряд, они очень разборчивы. Они

чувствуют, какая еда им подходит. Но человек совершенно потерялся, он не чувствует свою еду. Он ест все на свете. Невозможно найти ничего такого, что не ел бы человек в тех или иных местах. В одних местах едят муравьев. В других местах едят змей. Где-то еще едят собак. Человек ест все. Человек просто сошел с ума. Он не знает, что находится в резонансе с его телом, а что нет. Он совершенно запутался.

По своей природе человек должен быть вегетарианцем, потому что все его тело создано для употребления вегетарианской пищи. Даже ученые признают тот факт, что вся структура человеческого тела показывает, что человек не должен быть невегетарианцем. Человек происходит от обезьян. Обезьяны — вегетарианцы, абсолютные вегетарианцы. Если Дарвин прав, значит, человек должен быть вегетарианцем. Кроме того, существует определенный критерий, по которому можно судить, относится тот или иной вид животных к вегетарианцам или нет: это зависит от кишечника, от длины кишечника. У животных-невегетарианцев кишечник очень короткий. У тигров, львов кишечник очень короткий, потому что мясо — это уже переваренная пища. Для его переваривания не требуется длинный кишечник: процесс пищеварения уже был произведен другим животным, и теперь вы едите мясо этого животного. Оно уже переварено — зачем вам длинный кишечник? Но у человека один из самых длинных кишечников, и это означает, что он — вегетарианец. Такой кишечник рассчитан на длительное переваривание и большое количество экскрементов, которые нужно будет выводить.

Если человек не вегетарианец, если он все время ест мясо, его тело перегружено. На Востоке все великие медитирующие — Будда, Махавира — особенно подчеркивали этот факт. И дело не в концепции ненасилия — это второстепенный вопрос, — а в том, что, если вы действительно хотите войти в глубокую медитацию, ваше тело должно быть невесомым, естественным, текучим. Ваше тело не должно быть ничем обременено, а тело невегетарианца очень сильно перегружено.

Смотрите, что происходит, когда вы едите мясо: когда вы убиваете животное, что происходит с животным? Что с ним происходит, когда его убивают? Конечно, никто не хочет быть убитым. Любая жизнь хочет продолжаться, и животное умирает не по доброй воле, очень неохотно. Когда вас кто-то убивает, вы умираете не по доброй воле. Если на вас нападет лев и убьет вас, что произойдет с вашим умом? Так вот, то же самое происходит, когда вы убиваете льва. Агония, страх, смерть, боль, тревога, гнев, насилие, тоска — вот что испытывает животное. По всему его телу распространяются боль, агония, насилие. И все его тело наполняется токсинами, ядами. Все железы его тела выделяют яды, потому что животное умирает очень неохотно. И затем вы едите это

мясо — в нем содержатся все яды, которые выделились в теле животного. Сама энергия ядовита. И потом эти яды остаются в вашем теле.

Кроме того, мясо, которое вы едите, принадлежит телу животного, у которого было свое назначение. В теле животного существует определенный тип сознания. Вы находитесь на более высоком уровне, чем сознание животного, и когда вы едите мясо животного, ваше тело переходит на более низкий уровень, уровень животного. Тогда между вашим сознанием и вашим телом возникает разрыв, и возникает напряжение, возникает тревога.

Нужно есть то, что естественно — естественно для вас. Фрукты, орехи, овощи — ешьте их, сколько хотите. И вся прелесть этих продуктов состоит в том, что вы не сможете съесть их больше, чем нужно. Все, что естественно, всегда приносит удовлетворение, потому что насыщает ваше тело, насыщает вас. Вы чувствуете себя удовлетворенным. Когда что-то неестественно, оно никогда не приносит удовлетворения. Сколько бы вы ни съели мороженого, вы не почувствуете сытости. На самом деле, чем больше вы его едите, тем больше вам хочется. Это не еда. Ваш ум обманывают. Вы едите не в соответствии с потребностями тела, а просто ради вкуса. Управляющим становится язык.

Язык не должен управлять. Он ничего не знает о желудке. Он ничего не знает о теле. У языка есть своя задача: попробовать пищу. Конечно — и это единственное, — язык должен оценить, какая пища подходит для тела — моего тела, — а какая не подходит. Это просто сторож у дверей, а не хозяин. Но если сторож, стоящий у дверей, станет хозяином, тогда все перепутается.

Упражнения йоги предназначены для того, чтобы выводить все виды ядов, накопленных в организме. Упражнения йоги освобождают от них организм, и тело йога обретает естественную гибкость. Упражнения йоги отличаются от других упражнений — они не делают тело сильным, они делают его более гибким. А когда ваше тело становится более гибким, вы становитесь сильнее в совершенно ином смысле: вы становитесь моложе. Эти упражнения делают ваше тело более жидким, более текучим, в теле не остается никаких блоков. Тогда все тело представляет собой органическое единство, со своим собственным ритмом. Это уже похоже не на шум на рыночной площади, а на оркестр. Полное созвучие внутри, никаких блоков — тогда тело чистое. Упражнения йоги могут очень хорошо помочь.

У каждого человека много всякого мусора в животе, потому что это единственное место в теле, где вы можете все подавлять. Другого места нет. Если вы хотите что-то подавить, вы делаете это в животе. Если, к

примеру, вам хочется плакать — умерла ваша жена, или возлюбленный, или друг, но это выглядит нехорошо, выглядит так, как будто вы слабак, плачете из-за женщины, то вы это подавляете. И куда вы отправляете этот плач? Естественно, вы отправляете его в живот. Это единственное доступное место в теле, единственное пустое пространство, куда вы можете все отправлять. Каждый подавляет в себе таким образом много разных эмоций: любовь, сексуальность, гнев, печаль, плач, даже смех. Потому что смеяться во все горло не принято — это выглядит грубо, вульгарно, вас сочтут невоспитанным. Вы все подавляете. И из-за этого подавления вы не можете глубоко дышать, вам приходится дышать поверхностно. Потому что, если вы будете глубоко дышать, все эти раны, все эти подавления начнут высвобождать свою энергию. Вы этого боитесь. Все боятся двигать животом.

Каждый ребенок, когда рождается, дышит животом. Посмотрите на спящего ребенка: его живот поднимается и опускается, но не грудь. Ни один ребенок не дышит грудью, все они дышат животом. Потому что они полностью свободны, у них ничто не подавлено. У них пусто в животе, и эта пустота делает тело красивым.

Когда в животе накапливается слишком много подавлений, тело разделяется на две части — нижнюю и верхнюю. Тогда вы — не одно, вы — два. Нижняя часть — это отброшенная часть. Единство утрачено, в ваше существо вошла двойственность. Теперь вы не можете быть красивыми, не можете быть грациозными. У вас два тела вместо одного, и между ними всегда будет существовать разрыв. Вы не сможете ходить красиво. Вам нужно каким-то образом нести свои ноги. На самом деле, когда тело одно, ноги несут вас. Но если тело разделено на две части, тогда вам приходится нести свои ноги.

Вам все время приходится тащить свое тело. Оно становится для вас бременем. Вы не можете им наслаждаться. Вы не можете наслаждаться прогулкой, не можете наслаждаться плаванием, не можете наслаждаться быстрым бегом, потому что тело не одно. Чтобы все эти движения приносили вам удовольствие, ваше тело должно быть воссоединено. Нужно снова создать унисон: живот должен быть полностью очищен.



Для очищения живота необходимо очень глубокое дыхание, потому что, когда вы глубоко вдыхаете и глубоко выдыхаете, из живота выбрасывается все, что в нем заключено. При выдохе живот освобождается. Вот почему так важна пранаяма, глубокое ритмичное дыхание. И акцент нужно делать на выдохе, чтобы все ненужное, что несет в себе живот, высвободилось из него.

Когда в животе больше не будет подавленных эмоций, если у вас был запор, он внезапно пройдет. Когда вы подавляете в животе эмоции,

это приводит к запору, потому что живот не может свободно двигаться. Вы его строго контролируете, вы не можете позволить ему свободу. Поэтому, если эмоции подавлены, у вас будет запор. Запор — это скорее психическое заболевание, чем физическое, оно больше связано с умом, чем с телом.

Но имейте в виду, я не разделяю ум и тело, это два аспекта одного и того же явления. Ум и тело — это не две вещи. На самом деле, даже неправильно говорить «ум и тело», правильное будет сказать «ум-тело». Наше тело — это психосоматическое явление: ум является более тонкой частью тела, а тело является более грубой частью ума. И оба они оказывают влияние друг на друга, они идут параллельно. Если вы что-то подавляете в уме, тело тоже начнет подавлять. А когда ум все высвобождает, то и тело все высвобождает. Вот почему я особое значение придаю катарсису. Катарсис — это процесс очищения.

Существуют разные виды аскезы: пост, натуральное питание, глубокое ритмичное дыхание, упражнения йоги, ведение все более и более простой, естественной, гибкой жизни; создавать все меньше и меньше подавлений, давать телу право слова, следовать мудрости тела. «Аскеза устраняет нечистоту...» Вот что я называю аскезой. «Аскеза» не означает истязать тело. «Аскеза» означает, что вы создаете в теле живой огонь, чтобы тело очистилось. Вы как будто бросаете золото в огонь — все, что не является золотом, сгорит. Останется только чистое золото.



Аскеза устраняет нечистоту, и когда тело и органы чувств становятся совершенными, пробуждаются физические и ментальные силы.

Когда тело станет чистым, вы увидите, как появится невероятная новая энергия, перед вами откроются новые измерения, внезапно откроются новые двери, новые возможности. Тело обладает огромными скрытыми силами. Как только оно освободится, вы не поверите, сколько всего в нем заключено, и все это так близко.

За каждым чувством есть скрытое чувство. У глаз есть скрытое зрение, некая проницательность. Когда ваши глаза чистые, вы видите вещи не только такими, какие они есть на поверхности, но вы начинаете видеть их глубину. Открывается новое измерение. Сейчас, когда вы смотрите на человека, вы не видите его ауру, вы видите просто его физическое тело. Но физическое тело окружено очень тонкой аурой. Тело окружает рассеянный свет. И тело каждого человека окружено аурой разного цвета. Когда ваши глаза чисты, вы можете видеть ауру, и по ауре вы можете узнать о человеке много таких вещей, которые не смогли бы узнать никаким другим способом. И человек не сможет

обмануть вас — это невозможно, потому что его аура раскрывает все его существо.

К вам кто-то приходит с аурой нечестности и пытается убедить вас, что он очень честный человек: но его аура вас не обманет, потому что человек не может контролировать ауру. Это невозможно. У нечестной ауры один цвет, у ауры честного человека другой цвет. Аура честного, чистого человека идеально белая. Чем более человек нечист, тем больше белый цвет переходит в серый. Еще более нечист — цвет приближается к черному. Аура абсолютно нечестного человека абсолютно черная. Аура растерянного человека постоянно меняется, она никогда не бывает одинаковой. Даже если вы понаблюдаете за ним всего несколько минут, вы увидите, как его аура меняется. Человек в замешательстве. Он сам толком не знает, что он собой представляет. У него переменчивая аура.

Аура медитативного человека обладает очень спокойным качеством, его окружает тишина, невозмутимость. Если человек в тревоге, полон беспокойства, напряжения, такое же качество имеет и его аура. Человек, который очень напряжен, может попытаться улыбнуться, может придать своему лицу какое-то выражение, надеть маску, но, когда он придет к вам, его аура покажет вам реальность.

То же самое и с ушами. Так же как глаза обладают глубоким видением, уши тоже обладают способностью глубокого слышания. Тогда вы слышите не то, что говорит человек, а, скорее, слышите музыку. Вас больше интересуют не слова, которые он произносит, а тон, ритм его голоса... внутреннее качество голоса, которое говорит много таких вещей, которые никакие слова не смогут скрыть, изменить. Человек может пытаться быть очень вежливым, но его грубость будет в звуке его голоса. Человек может пытаться быть очень приятным, но звук его голоса будет показывать, насколько он неприятный. Человек может пытаться показать себя уверенным, но в его голосе будет звучать... качество неуверенности.

А когда вы можете слышать сам звук, когда вы можете видеть ауру, когда вы можете чувствовать качество человека, который находится перед вами, вы становитесь способны на многое. И все это очень простые вещи. Они начинают происходить благодаря аскезе.

Тогда проявляются более глубокие силы, которые йога называет сиддхами — магическими силами, чудесными силами. Они кажутся нам чудесами, потому что мы не понимаем их механизм, как они действуют. Но если знать их механизм, то они перестают быть чудесами. На самом деле чудеса невозможны. Все, что происходит, происходит согласно законам. Просто закон может быть нам

неизвестен, и тогда мы называем это чудом. А когда закон известен, никакого чуда нет.

Все чудеса происходят согласно скрытым законам. Йога говорит, что чудес на свете не бывает, потому что «чудо» означает то, что противоречит закону, а это невозможно. Как что-то может идти против всеобщего закона? Такой возможности нет. Скорее, просто люди не знают.

Сиддхи становятся возможными, когда вы достигаете большей чистоты и совершенства. Например, если вы можете перемещать свое астральное тело из грубого тела, вы сможете делать много вещей, которые будут выглядеть чудесными. Вы сможете посещать людей. Они будут вас видеть, но не смогут к вам прикоснуться. Вы даже сможете с ними разговаривать посредством своей астральной проекции. Вы сможете исцелять людей. Если вы действительно чисты, вы можете просто прикоснуться, возложить руки, и произойдет чудо. Вы будете окружены целительной силой — где бы вы ни оказались, исцеление будет происходить автоматически. Не то чтобы вы это делали, но просто сама чистота... вы стали проводником бесконечных сил. Но для этого нужно войти внутрь, нужно найти свое самое сокровенное ядро.



Величайшая сила, которая пробуждается в вас, — это чувство бессмертия. Это не значит, что у вас есть теория, система представлений, философия, что вы бессмертны, нет. Теперь у вас есть чувство, вы погружены в это — теперь вы это знаете. Это не вопрос какой-либо теории, это стало вашим знанием: смерти нет. Ваше тело исчезнет, оно распадется на составляющие его элементы, но ваше сознание не может исчезнуть. Ум разрушится, мысли разлетятся, тело распадется на элементы, но вы, свидетельствующее «я», останетесь.

Вы это знаете, потому что теперь вы можете видеть свое тело из далекого-далекого космоса. Вы можете видеть свое тело отдельно от себя. Вы можете выйти из тела и посмотреть на него. Вы можете двигаться вокруг собственного тела. Теперь вы знаете, что, когда вы умрете, это тело будет оставлено, но не вы. Теперь вы можете видеть, что ваш ум функционирует просто как механизм, биокомпьютер. Вы — видящий, а не ум. Теперь ваши тело и ум продолжают функционировать, но вы больше не отождествляетесь с ними.

Вот величайшее чудо, которое может произойти с человеком: он узнает, что он бессмертен. Тогда страх смерти исчезает, а вместе со страхом смерти исчезают и все остальные страхи.

И когда исчезают все страхи, возникает любовь. Когда нет страха, есть любовь, — только в этом случае любовь становится возможной.

Как может возникнуть любовь в охваченном страхом уме? Вы можете искать дружбы, вы можете искать отношений, но вы ищете их просто из страха, чтобы забыть себя, утопить себя в отношениях. Это не любовь. Любовь возникает лишь тогда, когда вы превзошли смерть. То и другое не может существовать одновременно: если вы боитесь смерти, как вы можете любить? Из-за этого страха вы можете попытаться найти себе компанию, но ваши отношения будут основаны на страхе.

Вот почему девяносто девять процентов религиозных людей молятся, но их молитва — не настоящая молитва. Они молятся не из любви, а из страха. Они обращаются к Богу из-за страха. Лишь в редких случаях один процент религиозных людей осознает бессмертие. Тогда их молитва исходит не из страха, а из любви, из чистой благодарности.



Соединение с божественным происходит через самопознание — свадхья.

Это очень важная сутра: «Соединение с божественным происходит через самопознание». Человек должен познать себя — это единственный способ достичь божественного. Патанджали не говорит: «Идите в храм». Он не говорит: «Идите в церковь». Он не говорит: «Совершайте ритуалы». Нет, все это не способы прийти к единству с божественным. Идите в себя — свадхья, самопознание, потому что оно, божественное, скрывается за вами, внутри вас. Оно — ваше самое сокровенное внутреннее ядро. Вы — храм, идите внутрь. Познавайте себя. Вы — потрясающее явление — изучайте себя. Изучайте все, чем вы являетесь. И в тот день, когда вы полностью себя познаете, божественное вам откроется. Оно скрыто за вами, внутри вас. Оно — это вы в своей глубочайшей сущности. Так что вам нужно познать себя.

На самом деле, это «самопознание» означает то, что Гурджиев** подразумевает под «самовспоминанием». Свадхья Патанджали — это именно то, что Гурджиев называет «самовспоминанием». Вспомните себя и просто наблюдайте. Как вы общаетесь с людьми — наблюдайте. Отношения — это зеркало. Как вы общаетесь с незнакомыми людьми, как вы общаетесь с людьми, которых знаете, как вы общаетесь со своим слугой, как вы общаетесь с боссом, — просто продолжайте наблюдать. Пусть все отношения будут для вас зеркалом, отражением — наблюдайте, как вы меняете свои маски. Смотрите на свою жадность, смотрите на свою ревность, смотрите на свои страхи, смотрите на свои тревоги, на стремление обладать — продолжайте смотреть и наблюдать.

Не нужно ничего делать! Вот в чем вся красота этой сутры. Патанджали не говорит: «Делайте то-то или то-то!» Он говорит: «Познайте себя». Достаточно просто познания, осознания. И когда вы

непосредственно познаете все свое существо, произойдет трансформация.

В разных настроениях: когда вам грустно — наблюдайте, когда вы счастливы — наблюдайте, когда вам безразлично — наблюдайте, когда вы потеряли всякую надежду — наблюдайте, когда вы полны надежд — наблюдайте, когда у вас возникает желание или разочарование... У вас бывают миллионы разных настроений — продолжайте наблюдать. Пусть каждое настроение будет окном, через которое вы можете заглянуть внутрь себя. В какой бы цвет радуги вы ни были окрашены, наблюдайте за собой. Когда вы одни — наблюдайте. Когда вы не одни — наблюдайте. Отправляетесь в горы, остаетесь в полной изоляции — наблюдайте. Идете на работу, в офис — наблюдайте, как вы меняетесь, в чем меняетесь.

Если вы будете все время наблюдать... Не прекращайте это наблюдение ни на мгновение. Будда говорил: «Когда вы ложитесь спать, наблюдайте. Когда чувствуете, что начинаете засыпать, продолжайте наблюдать, как вы засыпаете». Все время продолжайте наблюдать. Не позволяйте ничему пройти мимо вашего внимания. И само это самонаблюдение, самовспоминание все сделает. Вам не нужно спрашивать: «Что мне делать после того, как я понаблюдаю?» Как только вы с полным вниманием посмотрите на свою ненависть, она исчезнет.



И это является критерием: то, что исчезает под наблюдением, — грех, а то, что под наблюдением возрастает, — добродетель. Это единственное определение, которое я могу вам дать. Я не говорю: «Это грех, а это добродетель». Нет, грех и добродетель не могут быть объективизированы. То, что растет под наблюдением, — это добродетель. То, что исчезает под наблюдением, — это грех. Гнев исчезнет под вашим наблюдением, любовь возрастет. Ненависть исчезнет, сострадание возрастет. Насилие исчезнет, молитва возрастет, благодарность возрастет. Таким образом, все, что исчезает во время наблюдения, является грехом. И больше ничего с этим делать не нужно, просто наблюдайте за ним, и оно исчезнет. Оно исчезнет точно так же, как если вы принесете свет в темную комнату, и темнота исчезнет. Комната не исчезает, исчезает темнота.

Вы не исчезнете, если будете себя наблюдать. По сути, в результате наблюдения вы себя раскроете. Исчезнет только темнота: темнота гнева, темнота собственничества, темнота ревности — все это исчезнет. Останетесь только вы в своей первозданной чистоте. Останется только ваше внутреннее пространство — пустое, свободное от всего.

«Соединение с божественным происходит через самопознание». Больше ничего не нужно — только осознанность.



Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу.

И потом, когда вы изучите себя, когда вы познаете себя... сдача. Тогда это станет очень просто. Тогда это не будет усилием. Сейчас, если вы захотите сдать, это будет огромным усилием, и тогда сдача не будет полной. Если вы захотите сдать прямо сейчас, как вы сможете сдать с ненавистью внутри? Как вы сможете сдать с ревностью внутри? Как вы сможете сдать с насилием внутри? Сдача возможна только тогда, когда вы абсолютно чисты. Только когда вы чисты — цветок чистоты, — вы входите в храм и сдаетесь.

Чтобы сдать, нужно стать достойным этого, потому что сдача — это величайшее дело. Нет ничего более великого. Вы не сможете сдать усилием своей воли, потому что воля и усилие принадлежат эго. А эго не может сдать. Но когда вы продолжаете себя изучать, наблюдать себя, эго исчезает. Вы остаетесь, но «я» больше нет. Вы — безграничная пустота, в которой нет никакого «я». Вы — безграничная ественность, без всякого «я». Бытие есть, но эго больше нет — тогда сдача возможна.



Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу.

Полное просветление, самадхи: вы становитесь самым светом. Все исчезает. Вы остаетесь как энергия, а чистейшая форма энергии — это свет. Сейчас ученые, физики говорят, что, если что-то будет двигаться со скоростью света, оно станет светом. Если кирпич бросить со скоростью света, кирпич исчезнет — он станет просто светом, потому что при такой скорости все объекты исчезают, остается только энергия. Сейчас, только в этом столетии, ученые установили, что, вероятно, вся материя может быть преобразована в свет, в энергию. Материя — это медленная энергия, свет — высокоскоростная энергия.

Эго материально, это медленная энергия. И когда вы отказываетесь от него, сдаетесь, вы приобретаете скорость света. Тогда вы больше не являетесь твердым объектом, вы — невесомая энергия. А невесомая энергия не имеет ограничений, она безгранична. И невесомая энергия не может быть определена никаким другим способом, кроме как сказать, что это свет. В Библии говорится: «Бог есть свет». В Коране говорится: «Бог есть свет». В Упанишадах говорится: «Бог есть свет». Вы становитесь светом.

«Полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу». Сначала идите путем самопознания, чтобы встретиться внутри себя с Богом. И тогда сдайтесь ему. Все, чем вы являетесь, — все это отдайте

ему. Но помните, что сдача — это не усилие, поэтому вам не нужно беспокоиться о том, как сдать. Просто сначала вспомните себя, и тогда сдача последует как тень. Никакой техники, способа сдать не существует. Как только вы познаете себя, вы будете знать, как преклониться и сдать. А сдавшись, вы становитесь самым Богом. Борясь с целым, вы остаетесь уродливым эго. Сдаваясь целому, вы становитесь целым. Отпускание — вот высшая мантра.

Но в вашем уме может возникнуть жадность: «Зачем ждать? Почему бы мне не сдать прямо сейчас?» Вы не сможете. Вы сами являетесь препятствием — как вы можете сдать? Когда вас не будет, тогда произойдет сдача. Но пока вы есть, сдача невозможна. Не вы сдаетесь, а ваше исчезновение становится сдачей. Вы выходите через одну дверь, и через другую дверь входит сдача. Вы и сдача не можете существовать одновременно.

Так что запомните, вы не можете сдать. Наблюдайте себя, так чтобы вы становились все чище, чище и чище — станьте настолько чистыми, чтобы почти ничего не осталось, только чистота, аромат — тогда произойдет сдача.

В этой сутре Патанджали просто говорит, что полное просветление может быть достигнуто путем сдачи Богу. Он не говорит, как сдать. И он не говорит, что нужно сдаваться. Он просто указывает на явление. Занимайтесь самопознанием, и вы встретитесь лицом к лицу с Богом. В результате самопознания вы войдете в храм, вы встретитесь с Богом, и тогда уже никаких проблем не будет. В тот самый момент, когда вы встречаетесь с Богом, происходит сдача. Это не действие, это событие.



Глава 2

Смерть для ограниченного



СУТРЫ ОШО

Поза должна быть такой, чтобы вы могли забыть свое тело.

Никаких усилий и сознание, сосредоточенное на бесконечном: так вы входите в асану.

Когда тело находится в покое, ощущение тела исчезает, когда ум находится в покое, ощущение ума исчезает.

Дышать вместе с целым, стать дыханием вечного и целого — это пранаяма.

На днях я читал одну старую индийскую притчу — притчу о дровосеке. История такая: старый дровосек возвращался из леса, неся на голове большую тяжелую вязанку дров. Он был очень старый и уставший — он устал не только от повседневной рутинной работы, он устал и от самой жизни. В его жизни не было ничего особо хорошего, это было просто утомительное хождение по кругу. Каждый день одно и то же: рано утром он шел в лес, целый день рубил дрова, а вечером возвращался обратно в город с тяжелым грузом. Кроме этого ему нечего было вспомнить. Вся его жизнь состояла в этом. Ему было скучно. Жизнь не имела для него особого значения, он не видел в ней никакого смысла. В тот день он особенно устал и вспотел. Ему было тяжело дышать, неся груз и самого себя.

Внезапно он бросил свой груз — это было своего рода символическим действием. Такой момент наступает в жизни каждого человека, когда хочется все бросить. Он бросил не только вязанку дров — она стала для него просто символом: вместе с ней он бросил всю свою жизнь. Он упал на колени, посмотрел в небо и сказал:

— О смерть. Ты приходишь ко всем, почему ты не придешь ко мне? Какие еще страдания я должен перенести? Сколько еще таких вязанок я должен перетаскать? Разве я еще недостаточно наказан? И что такого плохого я сделал?

И тут — он не мог поверить своим глазам — внезапно перед ним появилась Смерть. Он не мог поверить. Он огляделся вокруг, совершенно потрясенный. Что бы он ни говорил, но он вовсе не имел этого в виду. И он никогда не слышал ни о чем подобном — что вы зовете смерть, и смерть приходит.

Смерть спросила:

— Ты меня звал?

Старик ту же забыл про всю свою усталость, про всю свою скучную и однообразную жизнь. Он вскочил и сказал:

— Да... да, я звал тебя. Не могла бы ты помочь мне снова взвалить этот груз, эту ношу на голову? Я никого не нашел вокруг, поэтому позвал тебя.

Бывают моменты, когда вы устаете от жизни. Бывают моменты, когда вам хочется умереть. Но смерть — это искусство, ему нужно учиться. И когда вы устаете от жизни, на самом деле это не означает, что в глубине души у вас жажда жизни исчезла. Возможно, вы устали от какой-то определенной жизни, но вы не устали от жизни как таковой. Все устают от определенной жизни, от скучной рутины, от утомительного хождения по кругу, от повторения одного и того же

снова и снова, но никто не устает от самой жизни. И если придет смерть, вы сделаете то же самое, что и дровосек. Он вел себя совершенно по-человечески. Не смейтесь над ним. Сколько раз вы тоже думали, что пора закончить весь этот бред, который происходит. Для чего все это продолжать? Но если вдруг придет смерть? Вы не будете к этому готовы.

Только йог может быть готов умереть, потому что только йог знает, что через добровольную смерть, намеренную смерть достигается бесконечная жизнь. Только йог знает, что смерть — это дверь, а не конец. На самом деле это только начало. На самом деле за ней открывается бесконечность Бога. На самом деле только за ее пределами вы становитесь по-настоящему, подлинно живыми. Тогда не только ваше физическое сердце пульсирует, вы пульсируете. Вы наслаждаетесь не только внешними вещами, но и внутренним бытием. Через дверь смерти входит полная изобилия вечная жизнь.

Все умирают, но в этом случае смерть не является добровольной, она навязывается вам. Вы не согласны умирать: вы сопротивляетесь, плачете, рыдаете, вам хочется подольше задержаться на этой земле, в этом теле. Вам страшно. Вы не видите ничего, кроме темноты, кроме конца. Все умирают не по своей воле, но тогда смерть не является дверью. Тогда вы зажмуриваетесь от страха.

Для людей, которые идут по пути йоги, смерть — это желанное явление, они ее хотят. Но они не самоубийцы. Они не против жизни — они за большую жизнь. Они жертвуют своей жизнью ради большей жизни. Они жертвуют своим эго ради большего «я». И также они жертвуют своим «я» ради высшего «я». Они жертвуют всем ограниченным ради безграничного. И именно в этом заключается рост: когда вы жертвуете всем, что у вас есть, ради того, что становится возможным, лишь когда вы пусты, когда у вас ничего нет.

В этих сутрах описана подготовка — подготовка к смерти и подготовка к большей жизни.



Поза должна быть устойчивой и удобной.

Йогу Патанджали совершенно неправильно понимают, неправильно интерпретируют. Патанджали — не гимнаст, хотя йога выглядит как гимнастика для тела. Патанджали не против тела. Он учит не просто скручивать и изгибать тело. Он учит изяществу тела, потому что он знает, что только в изящном теле может существовать изящный ум, и только в изящном уме становится возможным изящное «я», и только в изящном «я» обитает Бог.

Шаг за шагом, нужно достигать все более глубокого и более высокого изящества. Изящество тела — это то, что он называет асаной,

позой. Он не мазохист. Он не учит вас истязать свое тело. Он несколько не против тела. Как он может быть против тела? Ведь он знает, что тело должно стать самым основополагающим фундаментом. Он знает, что если вы не будете уделять внимания телу, не будете тренировать тело, то высшая тренировка будет невозможна.

Тело подобно музыкальному инструменту: оно должно быть правильно настроено, только тогда из него можно будет извлекать высшую музыку. Если сам инструмент не в порядке, не в надлежащей форме, то как вы можете рассчитывать, надеяться, что из него будет исходить великая гармония? Будет только диссонанс. Тело — это вина, музыкальный инструмент.

Поза должна быть устойчивой и очень, очень комфортной, удобной. Поэтому никогда не пытайтесь принуждать свое тело, никогда не старайтесь принимать позы, которые вам неудобны.



Поза должна быть такой, чтобы вы могли забыть свое тело. Что такое комфорт? Когда вы забываете свое тело, вам комфортно. А когда тело постоянно напоминает вам о себе, вам некомфортно. Так что не имеет значения, сидите вы на стуле или на земле. Главное, вам должно быть удобно, потому что, если вашему телу будет не комфортно, вы не можете рассчитывать на другие благословения, которые принадлежат более глубоким слоям: если первый слой пропущен, все остальные слои будут для вас закрыты. Если вы действительно хотите быть счастливым, достичь блаженства, тогда начните достигать блаженство с самого начала. Комфорт тела — это основное условие для каждого, кто хочет достичь внутреннего наслаждения.

Когда поза удобна, она скорее будет устойчивой, неподвижной. Когда поза неудобная, вы начинаете ерзать. Вы постоянно меняете позу, если вам неудобно. А когда поза действительно удобная, какая необходимость ерзать, возиться и снова и снова менять позу?

Но помните: поза, которая удобна для вас, может быть неудобна для другого человека, поэтому, пожалуйста, никогда никого не учите своей позе. Каждый человек уникален. То, что удобно для вас, может быть неудобно для другого.

Так что никогда не слушайте ничьих советов. Вы должны найти свою собственную позу. Нет необходимости идти к какому-либо учителю, чтобы он показал вам позу, — вашим учителем должно быть ваше собственное чувство комфорта. Если вы будете пробовать — в течение нескольких дней попробуете все позы, которые знаете, все способы, как можно сидеть, то в конце концов вы наткнетесь на подходящую позу. И в тот момент, когда вы найдете, почувствуете

подходящую позу, внутри вас все станет тихим и спокойным. Никто другой не сможет научить вас, потому что никто не может знать, когда, в какой именно позе будет обеспечена устойчивая гармония вашего тела.

Постарайтесь найти свою собственную позу. Постарайтесь найти свою собственную йогу, никогда не следуйте никаким правилам, потому что все правила усредненные. Все правила рассчитаны на среднего человека. Они хороши для понимания определенных вещей, но следовать им не стоит, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Всегда помните, что все правила, все дисциплины рассчитаны на среднего человека, а среднего человека не существует. Не пытайтесь стать средним человеком, это невозможно. Нужно найти свой собственный путь. Изучите среднее, это будет полезно, но не делайте его своим правилом. Пусть оно просто даст вам общее понимание. Просто поймите его и забудьте. Оно будет полезно вам как общее руководство, но не как конкретные указания. Это что-то вроде приблизительного плана местности, а не точной карты. Общий план даст вам некоторые подсказки, но вы должны найти свой собственный внутренний комфорт, свою устойчивость. Определяющим фактором должно быть то, как вы себя чувствуете. Вот почему Патанджали дает такое определение — чтобы вы ориентировались на собственное чувство.

Стхир сукхам асана — лучшего определения для позы не найти: поза должна быть устойчивой и удобной.

На самом деле, я бы сказал немного по-другому, это санскритское определение можно перевести по-другому: стхир сукхам асана — то, что устойчиво и удобно, является позой. Это более точный перевод. Когда присутствует слово «должен», все становится трудным. В определении на санскрите слова «должен» нет, но в английском оно появляется. Я видел многие переводы Патанджали, и во всех них говорится: «Поза должна быть устойчивой и удобной». В определении на санскрите — стхир сукхам асана — нет слова «должен». Стхир означает «устойчивый», сукхам означает «удобный», асана означает «поза» — вот и все: устойчиво, удобно — и это поза.

Почему появляется это «должен»? Потому что нам хочется сделать из этого правило. Но это просто определение, указатель. Это не является правилом. И помните об этом всегда: такие люди, как Патанджали, никогда не дают правил, они не так глупы. Они дают просто указания, намеки. А вы должны расшифровать этот намек и применить к своему собственному существу. Вы должны почувствовать

его, разобраться, и тогда вы выработаете правило, но это правило будет действительно только для вас, ни для кого другого.

Если бы люди придерживались этого, наш мир был бы очень прекрасным миром — никто никого не принуждал бы что-то делать, никто никого не пытался бы дисциплинировать. Потому что ваша дисциплина может быть хороша для вас, но для кого-то другого она окажется ядовитой. Ваше лекарство не обязательно будет лекарством для всех. Не давайте его всем подряд.

Отнеситесь к этим определениям, высказываниям, сутрам как к очень ориентировочным. Пусть они станут частью вашего понимания, но не пытайтесь точно им следовать. Пусть они войдут в вас, станут вашим знанием, и тогда ищите свой путь. Все великие учения не прямые.

Как достичь такой позы? Как достичь этой устойчивости? Первым делом смотрите на удобство. Если вашему телу очень комфортно, оно расслаблено, хорошо себя чувствует, вы ощущаете определенное чувство благополучия — именно это должно быть критерием, по которому нужно судить. Это должно стать своего рода пробным камнем. Это возможно, когда вы стоите, это возможно, когда вы лежите, это возможно, когда вы сидите на земле или на стуле. Это возможно в любом положении, потому что это внутреннее ощущение комфорта. И когда вы его достигнете, вам не захочется больше двигаться, потому что чем больше вы будете двигаться, тем больше будете лишать себя его. Это происходит в определенном состоянии: если вы двигаетесь, вы удаляетесь от него, нарушаете его.

Это естественное желание каждого человека — а йога самая естественная вещь — естественное желание, чтобы было комфортно. Всякий раз, когда вы испытываете дискомфорт, вам хочется что-то изменить. Это естественно. Всегда прислушивайтесь к естественному, инстинктивному механизму внутри вас, он почти никогда не ошибается.



Поза осваивается путем прекращения усилий и медитации на безграничном.

Красивые слова, важные указатели: праятна шайтхилья — прекращение усилий — это первое, что нужно, если вы хотите войти в позу, то, что Патанджали называет позой: удобная, устойчивая, тело в таком глубоком покое, что ничего не двигается, телу настолько комфортно, что желание двигаться пропадает, вы начинаете наслаждаться ощущением комфорта, и это положение становится устойчивым.

С изменением вашего настроения меняется тело, с изменением тела меняется настроение. Вы это замечали? Вы идете в театр, в кино: вы

обращали внимание, сколько раз вы меняете позу? Пытались вы это как-то соотнести? Когда на экране происходит что-то очень впечатляющее, вы не можете сидеть, откинувшись на спинку кресла, — вы садитесь прямо, ваш позвоночник выпрямляется. А если не происходит ничего интересного, то вам скучно, и вы расслабляетесь — теперь ваш позвоночник не прямой. Когда происходит что-то очень неприятное, вы без конца меняете позу. Но если показывают что-то действительно красивое, вы даже моргать перестаете, даже такое небольшое движение будет мешать... никаких движений, вы замираете, становитесь совершенно неподвижными, как будто ваше тело исчезло.

Первое, что нужно, чтобы достичь такой позы, — это прекращение усилий, что является одной из самых трудных вещей в мире — самой простой и в то же время самой трудной. Этого просто достичь, если вы понимаете, и очень трудно, если не понимаете. Это не вопрос практики, а вопрос понимания.

На Западе Эмиль Куэ открыл особый закон, который он назвал законом обратного эффекта. Это одна из самых фундаментальных вещей в человеческом уме. Есть вещи, которые, если вы хотите их сделать, лучше не пытаться делать, иначе эффект будет обратным.

Например, вы не засыпаете: не пытайтесь. Если вы будете пытаться, сон будет уходить все дальше и дальше. Если вы будете слишком стараться, уснуть будет невозможно, потому что любые усилия действуют против сна. Сон приходит лишь тогда, когда нет никаких усилий. Когда вы не беспокоитесь о сне, просто лежите на подушке, наслаждаясь ее прохладой или теплом одеяла, бархатистой темнотой, окружающей вас, просто наслаждаетесь всем этим... и больше ничего, вы даже не думаете о сне. Через ваш ум начинают проходить какие-то сновидения — вы смотрите на них очень, очень отстраненно, особенно не интересуетесь даже ими — потому что, как только возникает интерес, сон исчезает. Вы просто как бы остаетесь в стороне, просто наслаждаетесь, отдыхаете, ни к чему не стремитесь — и тогда приходит сон.

Если вы начинаете пытаться заснуть, думать, что сон должен прийти, — как только появляется «должен», это становится почти невозможным. Тогда вы можете бодрствовать всю ночь и если наконец заснете, то это произойдет только потому, что вы устали от усилий, и когда усилий больше нет — потому что вы сделали все, что могли, и вы оставляете все усилия, — приходит сон.

Эмиль Куэ открыл закон обратного эффекта только в этом столетии. Но Патанджали, видимо, знал о нем почти пять тысяч лет назад. Он говорит о праятна шайтхилья, прекращении усилий. Вы, наверное, думали наоборот: что для того, чтобы освоить позу, нужно приложить

очень большие усилия. Но Патанджали говорит: «Если вы будете прикладывать слишком много усилий, это будет невозможно. Без усилий это само произойдет».

Усилия должны быть полностью прекращены, потому что усилие является частью воли, а воля против сдачи. Отсутствие усилий — это великое явление. Как только вы его познаете, миллионы вещей становятся для вас возможны. Через усилие — рынок, через отсутствие усилий — Бог.

У меня много друзей в мире политики, в мире денег, рынка, и много раз бывало так, что они приходили ко мне и говорили: «Научи нас расслабляться. Мы не можем расслабиться». Ко мне приходил министр, и он всегда приходил с одной и той же проблемой: «Я не могу расслабиться. Помоги мне».

Я сказал ему:

— Если вы действительно хотите расслабиться, вам придется уйти из политики. Должность министра несовместима с расслаблением. Если вы расслабитесь, вы проиграете. Так что вам решать. Я могу научить вас расслабляться, но только потом не сердитесь, потому что эти две вещи невозможны вместе. Так что сначала распрощайтесь со своей политикой, а потом приходите ко мне.

— Это невозможно, — сказал он. — Я пришел учиться релаксации, чтобы эффективней работать и стать главным министром. Из-за этих напряжений в уме и постоянных забот я не могу эффективно работать. А другие — они продолжают работать. Они отличные конкуренты, и я проигрываю битву. Я не собираюсь уходить из политики.

— Тогда, пожалуйста, не приходите ко мне. Забудьте обо мне. Просто занимайтесь политикой и, когда по-настоящему устанете, когда вам это наскучит, когда вы будете сыты этим по горло, тогда приходите ко мне.

Релаксация — это совсем другое измерение, полностью противоположное.

В мире вы действуете посредством воли. Ницше написал книгу «Воля к власти». Патанджали — это не «воля к власти», а подчинение целому. Первым делом: праятна шайтхилья — отсутствие усилий. Вы должны просто чувствовать себя комфортно. Не прилагайте к этому больших усилий, пусть чувство сделает всю работу. Не привносите волю. Как вы можете заставить себя чувствовать комфортно? Это невозможно. Вы можете чувствовать себя комфортно, если позволите комфорту случиться. Вы не можете принудить себя к этому.

Как можно заставить любить? Если вы не любите человека, вы его не любите. Что вы можете с этим поделать? Вы можете пытаться, притворяться, заставляя себя, но результатом будет как раз обратное:

если вы будете стараться полюбить человека, вы его только еще больше возненавидите. После ваших усилий единственным результатом будет то, что вы начнете этого человека ненавидеть, потому что вам захочется ему отомстить. Вы скажете: «Что за ужасный человек — я так стараюсь его полюбить, и ничего не получается». Вы сделаете ответственным его. Вы заставите его чувствовать себя виноватым, как будто он что-то делает. Но он ничего не делает.



Любовь не может быть результатом воли, молитва не может быть результатом воли, поза не может быть результатом воли. Вы должны чувствовать. Чувство — это нечто совсем другое, чем воля.

Когда я учу вас медитации, я постоянно говорю вам: «Приложите все усилия, какие только можете». Но не забывайте, акцент здесь именно на «всех усилиях» — так чтобы вашу волю разорвало на части, чтобы с вашей волей было покончено, чтобы это наваждение воли прекратилось: вы так устанете прикладывать свою волю, что в один прекрасный день бросите это. И в тот день вы станете просветленными.

Но не торопитесь, потому что вы можете бросить прямо сейчас, не прилагая никаких усилий, — это не поможет. Это вам не поможет. Это будет хитрость, а хитростью к Богу не прийти. Вы должны быть очень невинными. Это должно произойти.

Это просто определения. Патанджали не говорит: «Делайте это!» Он просто определяет путь. Если вы поймете это определение, оно начнет воздействовать на вас, на ваш образ бытия, на ваше существо. Впитайте его. Пусть оно глубоко войдет в вас. Пусть течет вместе с вашей кровью. Пусть станет вашим костным мозгом. Вот и все, и забудьте Патанджали. Эти сутры не должны в вас накапливаться, они не должны становиться частью вашей памяти — они должны стать частью вас. В самом вашем существе должно быть понимание, вот и все. И тогда вы можете забыть о них, они начнут действовать.

«Поза осваивается путем прекращения усилий и медитации на безграничном». Два пункта. Прекратите все усилия: не старайтесь принять позу, позвольте этому случиться. Это как сон — позвольте этому случиться. Это глубокое отпускание, просто позвольте этому случиться. Не пытайтесь добиться этого, иначе вы это убьете. И второе: в то время как тело позволяет себе чувствовать себя комфортно, пребывать в глубоком покое, ваш ум должен быть сосредоточен на безграничном.

Ум очень умен, что касается ограниченного. Когда вы думаете о деньгах, ум умен, когда вы думаете о власти, политике, ум умен, когда вы думаете о словах, философских системах, убеждениях, ум умен — это все ограниченное. Но если вы начнете думать о Боге, вдруг вакуум...

Что вы можете думать о Боге? Если вы можете думать о Боге, тогда это уже не Бог, он становится ограниченным. Если вы думаете о Боге как о Кришне, это уже не Бог — есть Кришна, играющий на флейте, но это ограничение. Если вы начинаете думать о Боге как о Христе, то Богу конец, Его больше нет — вы сделали из Него ограниченное существо. Прекрасное — но ничто не сравнится с красотой безграничного.

Существуют два типа Бога. Во-первых, Бог веры: христианский Бог, индуистский Бог, мусульманский Бог. А также реальный Бог, а не Бог веры — он безграничен. Если вы будете думать о мусульманском Боге, вы будете мусульманином, но не религиозным человеком. Если вы будете думать о христианском Боге, вы будете христианином, но не религиозным человеком. Если же вы обратите свой ум непосредственно к самому Богу, вы будете религиозным человеком — не индусом, не мусульманином, не христианином.

И этот Бог — не концепция! Концепция — это игрушка, с которой может играть ваш ум. А настоящий Бог настолько огромен... что Бог играет с вашим умом, а не ум играет с Богом. Тогда Бог больше не игрушка в ваших руках, это вы — игрушка в руках Бога. Все полностью меняется. Теперь вы больше ничего не контролируете — ничто не подвластно вашему контролю: теперь вы во власти Бога. Точнее сказать: вы поглощены бесконечным.

Это уже не картинка перед вашим мысленным взором. Нет, никакой картинки нет. Огромная пустота... и вы растворяетесь в этой огромной пустоте. Исчезает не только определение Бога, исчезают границы: когда вы соприкасаетесь с бесконечным, вы начинаете терять свои границы. Ваши границы становятся расплывчатыми. Ваши границы становятся все менее и менее определенными, все более гибкими — вы исчезаете, как дым в небе. И наступает момент, когда вы смотрите на себя... и вас нет.

Итак, Патанджали говорит две вещи: никаких усилий, и сознание сосредоточено на бесконечном. Так вы достигаете асаны. И это только начало, это касается только тела. Нужно идти глубже.



Когда овладеваешь позой, все беспокойства, вызванные двойственностью, прекращаются.

Когда телу действительно комфортно, спокойно, пламя тела не колеблется — оно стало уравновешенным, никаких движений нет... время вдруг как будто останавливается, все затихает, ни ветерка, у тела нет никакой потребности в движении — оно устроилось, полностью уравновесилось, стало тихим, неподвижным, собранным: в таком состоянии все двойственности и беспокойства, вызванные двойственностью, исчезают.

Замечали ли вы, что всякий раз, когда ваш ум беспокоится, ваше тело начинает ерзать, вы не можете сидеть тихо?.. или всякий раз, когда ваше тело ерзает, ваш ум не может молчать? Они взаимосвязаны. Патанджали хорошо знает, что тело и ум — это не два элемента, вы не разделены надвое — тело и ум. Тело и ум — это одно. Вы — психосоматическое существо: вы — тело-ум. Тело — это только начальная часть вашего ума, а ум — не что иное, как конечная часть тела. Они являются двумя аспектами одного явления, а не двумя явлениями. Так что все, что происходит в теле, влияет на ум, и все, что происходит в уме, влияет на тело. Они идут параллельно. Вот почему так много внимания уделяется телу: если тело не будет находиться в полном покое, то и ум не сможет быть в покое.

И легче начать с тела, потому что это внешний слой. С ума начинать трудно. Многие люди пытаются начать с ума и терпят неудачу, потому что их тело не хочет сотрудничать. Всегда лучше начинать с азов и двигаться медленно, в правильной последовательности. Тело — это первое, начало: нужно начинать с тела. Если вы сможете достичь покоя тела, то внезапно увидите, что и ум приходит в порядок.

Ум движется влево и вправо, как маятник старых дедушкиных часов: непрерывно, справа налево, слева направо. И если понаблюдать за маятником, то можно кое-что узнать про ум. Когда маятник движется влево, мы видим, что он движется влево, но при этом он незаметно для нас приобретает импульс для движения вправо. Когда наши глаза говорят, что маятник движется влево, само это движение влево создает импульс, энергию, чтобы маятник вновь начал двигаться вправо. А когда он движется вправо, он опять приобретает, накапливает энергию для того, чтобы двигаться влево.

Такая же ситуация и с вашим умом: он постоянно перемещается из одной крайней точки в другую — то в левую, то в правую, то в левую, то в правую, — он никогда не остается посередине. А быть посередине — это по-настоящему быть. Обе крайности обременительны, потому что вы не можете чувствовать себя комфортно. Посередине — комфорт, потому что посередине вес исчезает. Когда вы находитесь точно посередине, вы становитесь невесомыми. Перемещаетесь влево — и вес появляется, перемещаетесь вправо — и вес появляется. И так вы постоянно продолжаете двигаться... чем дальше вы отходите от середины, тем больший вес вам приходится нести.



Будьте посередине. Религиозный человек не впадает в крайности. Он — человек без крайностей. Когда вы находитесь точно посередине — и ваше тело, и ваш ум, — тогда все двойственности исчезают, потому что все двойственности обусловлены тем, что вы

двойственны: вы постоянно продолжаете перемещаться из одной стороны в другую.

Тато двандва анабхигата — когда овладеваешь позой, все беспокойства, вызванные двойственностью, прекращаются. Когда нет двойственности, как можно быть напряженным? как можно страдать? как можно быть в конфликте? Когда внутри вас двое, возникает конфликт. Они все время сражаются, никогда не оставляют вас в покое. Ваш дом разделен, вы постоянно находитесь в состоянии гражданской войны. Вы живете как в лихорадке. А когда эта двойственность исчезает, вы становитесь тихим, центрированным, всегда находитесь в середине. Будда назвал свой путь маджхим никайя — срединный путь. Он говорил своим ученикам: «Единственное, чему нужно следовать, — это всегда быть посередине, не впадать в крайности».

По-настоящему уравновешенный человек никогда не бывает против чего-то, потому что он никогда не бывает за что-то. Если вы придете ко мне и спросите: «Вы против денег?» — я только пожму плечами. Я не против них, потому что никогда не был за них. Деньги — это просто что-то, что можно использовать, средство обмена — какой смысл относиться к ним тем или иным образом? Просто используйте их, если они у вас есть. А если их у вас нет, наслаждайтесь их отсутствием. Это все, что может делать человек понимания. Если он живет во дворце, он наслаждается, а если у него нет дворца, то он наслаждается простой хижинкой. Что бы там ни было, он счастлив и уравновешен. Он не за дворец, но он и не против него. Человек, который за или против, односторонний, он не уравновешен.

Будда говорил своим ученикам: «Просто будьте уравновешенными, и все остальное станет возможным само по себе. Просто будьте посередине». Именно это имеет в виду и Патанджали, когда говорит о позе. Внешнее положение тела, внутреннее положение ума — оба они взаимосвязаны. Когда тело находится посередине, когда оно спокойно, неподвижно, ум тоже находится посередине — он спокойный, неподвижный. Когда тело находится в покое, ощущение тела исчезает, когда ум находится в покое, ощущение ума исчезает. Тогда вы — только душа, трансцендентное, которое не является ни телом, ни умом.



Следующий шаг после овладения позой — контроль за дыханием, который осуществляется посредством задержки дыхания на вдохе и выдохе или внезапной остановки дыхания.

Между телом и умом — мост дыхания. Эти три вещи нужно понять. Поза тела, ум, сливающийся с бесконечным, и мост, соединяющий их между собой, должны находиться в правильном ритме. Вы замечали такую вещь — если нет, то обратите внимание, — что всякий раз, когда

ваш ум меняется, ваше дыхание тоже меняется. Верно и обратное: измените дыхание, и ваш ум тоже изменится.

Вы замечали, как вы дышите, когда вы охвачены сексуальной страстью? Очень неритмично, лихорадочно, возбужденно. Когда вы так дышите, вы быстро устаете, истощаетесь. Такое дыхание не наполняет вас жизнью — скорее наоборот, вы теряете некоторую часть жизни. И понаблюдайте за своим дыханием, когда вы, как-нибудь утром или вечером, просто тихо и спокойно сидите, смотрите на звезды, ничего не делаете, просто отдыхаете и чувствуете себя счастливыми. Дыхание такое спокойное. Вы даже не чувствуете его, есть оно или нет. И понаблюдайте за собой, когда вы на что-то разозлитесь: дыхание немедленно изменится. Понаблюдайте, когда вы испытываете любовь. Понаблюдайте, когда вам грустно. С каждым настроением дыхание приобретает другой ритм: это мост.

Когда ваше тело здоровое, дыхание имеет одно качество. Когда тело больное, дыхание тоже нездоровое. Когда вы совершенно здоровы, вы полностью забываете о своем дыхании. Но когда вы не совсем здоровы, дыхание снова и снова напоминает вам, что что-то не так.

Следующий шаг после освоения позы — контроль за дыханием... Это словосочетание — «контроль за дыханием» — неточно, это неправильное толкование слова пранаяма. Пранаяма вовсе не означает контроль за дыханием. Это просто расширение жизненной энергии. Прана-аяма: прана — это жизненная энергия, заключенная в дыхании, а аяма означает бесконечное расширение. Это не «контроль за дыханием». Само слово «контроль» несколько уродливо, потому что слово «контроль» подразумевает наличие контролера — в игру вступает воля. А пранаяма — это нечто совершенно другое: это расширение жизненной энергии путем такого дыхания, что вы становитесь едины с дыханием целого — вы дышите не своим собственным, индивидуальным образом, вы дышите вместе с целым.



Попробуйте, иногда бывает так: двое влюбленных сидят рядом, держась за руки, и, если они действительно влюблены, они вдруг осознают, что дышат одновременно, дышат согласованно. Они дышат не разобщенно. Когда женщина вдыхает, и мужчина вдыхает. Когда мужчина выдыхает, и женщина выдыхает. Попробуйте. Как-нибудь обратите внимание: когда вы сидите с другом, вы дышите согласованно, но если рядом с вами сидит ваш враг, от которого вам хочется избавиться, или какой-то зануда, от которого вам хочется избавиться, вы будете дышать разобщенно, вы никогда не будете дышать с ним в одном ритме.

Сядьте рядом с деревом. Если вы будете сидеть тихо, просто наслаждаясь, радуясь, вы вдруг осознаете, что дерево каким-то образом дышит так же, как и вы. И может наступить такой момент, когда вы почувствуете, что дышите вместе с целым, вы становитесь дыханием целого, вы больше не боретесь, не сражаетесь — вы сдаетесь. Вы настолько вместе с целым, что нет необходимости дышать по отдельности. И в этом глубоком совместном дыхании возникает некое очень глубокое сопереживание — вы становитесь едины, потому что дыхание — это жизнь. Тогда чувства могут передаваться, мысли могут передаваться.

Пранаяма означает: дышать вместе с целым. Вот мой перевод, а не «контроль за дыханием»: дышать вместе с целым. Это совершенно не поддается контролю! Если вы контролируете, как вы можете дышать вместе с целым? Так что неправильно переводить слово пранаяма как «контроль за дыханием». Это не только ошибочно, неточно, это откровенно ложно. Верно как раз обратное.

Дышать вместе с целым, стать дыханием вечного и целого — вот что такое пранаяма. Тогда вы расширяетесь. Тогда ваша жизненная энергия расширяется вместе с деревьями, горами, небом, звездами. И однажды наступает такой момент, когда вы становитесь Буддой... вы полностью исчезаете. Тогда вы больше не дышите — в вас дышит целое. Тогда ваше дыхание и дыхание целого больше не разделены, они слиты воедино — настолько, что теперь нет смысла говорить «это мое дыхание».



Следующий шаг после овладения позой — контроль за дыханием, пранаяма, который осуществляется посредством задержки дыхания на вдохе и выдохе или внезапной остановки дыхания.

Когда вы вдыхаете, наступает такой момент, когда дыхание полностью вошло внутрь, и на какую-то секунду дыхание останавливается. То же самое происходит на выдохе. Вы выдыхаете: когда дыхание полностью вышло, на какую-то секунду дыхание снова останавливается. В такие моменты вы встречаетесь со смертью, а встретиться со смертью — это значит встретиться с Богом. Повторяю: встретиться со смертью — это значит встретиться с Богом, потому что, когда вы умираете, в вас живет Бог. Вот почему я говорю, что Патанджали учит искусству умирать.

Когда дыхание останавливается, когда дыхания нет, вы находитесь именно в том состоянии, в котором будете, когда умрете. На секунду вы оказываетесь на одной волне со смертью — дыхание остановилось.

И это именно те моменты, когда можно найти путь: когда дыхание входит и останавливается на секунду и когда дыхание выходит и

останавливается на секунду. Настройтесь, чтобы все больше и больше осознавать эти остановки, эти промежутки. В эти промежутки в вас входит Бог под видом смерти.

Как-то раз кто-то мне сказал: «У нас, на Западе, нет такой параллели, как Яма, бог смерти». И он спросил меня: «Почему ты называешь смерть Богом? Смерть — это враг. Как можно называть смерть Богом? Если бы ты назвал смерть дьяволом, это было бы понятно, но почему ты называешь смерть богом?» Я сказал, что мы называем смерть богом не просто так, в этом заключен глубокий смысл: потому что смерть является дверью к Богу. На самом деле смерть глубже жизни — той жизни, которую знаете вы, а не о той, которую знаю я. Ваша смерть глубже, чем ваша жизнь, и когда вы пройдете через эту смерть, вы придете к жизни, которая не принадлежит ни вам, ни мне, и ни кому-либо еще. Это жизнь целого. Смерть — это Бог.

Поэтому, когда вы вдыхаете, задерживайте дыхание немного дольше, чтобы почувствовать этот проход. Когда вы выдыхаете, удерживайте дыхание снаружи немного дольше, чтобы вам было легче почувствовать этот промежуток, чтобы у вас было немного больше времени.

...или внезапно остановите дыхание. В любой момент внезапно остановите дыхание. Вы идете по дороге: остановите дыхание — просто внезапная остановка, и смерть входит. В любое время, где угодно, когда вы можете внезапно остановить дыхание, в момент остановки входит смерть.



Продолжительность и частота контролируемого дыхания обусловлены временем и местом и становятся все более продолжительными и тонкими.

Чем больше вы делаете таких остановок, промежутков, тем проход становится все шире, вы лучше можете его чувствовать. Попробуйте. Сделайте это частью своей жизни. Всякий раз, когда вы ничего не делаете, позвольте дыханию войти... и остановите его. Почувствуйте — где-то там есть дверь. Там темно, вам придется нащупывать в темноте. Вы не сразу найдете дверь. Вам придется нащупывать... но вы обязательно ее найдете.

И всякий раз, когда вы будете останавливать дыхание, все мысли немедленно будут прекращаться. Попробуйте. Внезапно остановите дыхание: и сразу же наступит перерыв, все мысли остановятся, потому что мысли и дыхание принадлежат жизни — этой так называемой жизни. В другой жизни, божественной, дыхание не нужно: вы живете, и вам не нужно дышать. И мысли не нужны: вы живете, и мысли не

нужны. Мысли и дыхание принадлежат физическому миру. Отсутствие мыслей, отсутствие дыхания — это свойство вечного мира.



Существует еще четвертая сфера контроля за дыханием, внутренняя, она превосходит другие три.

Патанджали говорит, что кроме этих трех способов: остановки внутри, остановки снаружи и внезапной остановки — существует еще четвертый, который является внутренним. Будда особое внимание уделял этому четвертому — он называет его анапана сата йогой. Он говорит: «Не старайтесь нигде останавливаться, просто наблюдайте за всем процессом дыхания». Дыхание начинает входить — наблюдайте, не пропускайте ни одного момента. Дыхание входит — продолжайте наблюдать. Затем происходит остановка, автоматическая остановка, когда дыхание полностью в вас вошло — наблюдайте за этой остановкой. Ничего не делайте, просто будьте наблюдателем. Затем дыхание направляется наружу — продолжайте наблюдать. Когда дыхание полностью выйдет и остановится, опять наблюдайте за остановкой. Так дыхание продолжает входить, выходить, входить, выходить, а вы просто наблюдаете. Это четвертый способ: просто наблюдая, вы отделяетесь от дыхания.

Когда вы отделены от дыхания, вы отделены от мыслей. На самом деле дыхание — это процесс в теле, параллельный мыслям в уме. Мысли движутся в уме, дыхание движется в теле. Это параллельные силы, две стороны одной медали.

Патанджали тоже упоминает об этом, однако он не делает акцент на четвертом способе. Он просто ссылается на него, но Будда все свое внимание полностью сосредоточил на четвертом, он никогда не говорит о других трех. Вся буддийская медитация — это четвертый способ.

Существует четвертая сфера пранаямы — свидетельство, — которая является внутренней, она превосходит другие три. Патанджали очень научен. Он никогда не использует четвертый способ, однако говорит, что он превосходит другие три. Должно быть, у Патанджали не было таких прекрасных учеников, какие были у Будды. Видимо, Патанджали приходилось работать с более телесно-ориентированными людьми, в то время как Будда работал с людьми, более ориентированными на ум. Он говорит, что четвертый способ превосходит другие три, хотя сам никогда его не использует, он говорит все, что только можно сказать о йоге. Вот почему я говорю, что он — альфа и омега, начало и конец: он не упустил ни одного момента.



Глава 3

Возвращаясь к источнику, вы становитесь Мастером (хозяином)



СУТРЫ ОШО

Если вы будете оставаться на поверхности своего существа, тогда все существование останется только поверхностью.

Когда энергия не занята зрением, слухом, осязанием, она начинает двигаться внутрь. Это пратьяхара.

Постепенно глаза вашего внутреннего существа будут приучаться чувствовать, знать, воспринимать свет.

Как только что-то понято, это может быть отброшено без каких-либо усилий со стороны воли.

Когда вы возвращаетесь домой, внутрь, вы тут же становитесь хозяином, а если вы будете оставаться снаружи, вы останетесь рабом.

Если посмотреть на человека снаружи, то нельзя сказать, что если человека не будет, то будет какой-то вред. Но если посмотреть на человека глубже, заглянуть в его бесконечную глубину, то без человека, возможно, на Земле наступит тишина, но эта тишина будет мертвой. В ней не будет музыки. В ней не будет глубины. Цветы по-прежнему будут расти, но они больше не будут красивыми. Кто сможет воспринять их красоту? Кто сможет осознать их красоту? Птицы будут продолжать петь, но кто назовет их пение поэтичным, таинственным? Деревья по-прежнему будут зелеными — но в то же время не будут, потому что их зелень должна быть признана через глубокий резонанс в человеческом сердце.

С человеком исчезнет признательность. С человеком исчезнет молитва. С человеком исчезнет Бог. Земля будет, но без Бога. Будет тишина, но это будет тишина кладбища. Эта тишина не будет наполнена пульсацией сердца. Она может распространиться по всей Земле, она может быть очень обширной, но ей будет не хватать глубины, а тишина

без глубины — это не тишина. Мир станет мирским, он больше не будет священным.



Если вы будете оставаться на поверхности своего существа, тогда все существование останется только поверхностью. Если вы думаете, что вы всего лишь волна на поверхности океана, и вы ничего не знаете про океан, тогда все остальные волны для вас будут просто волнами. Но как только вы заглянете внутрь своего существа и станете океаном — вы всегда были океаном, вы просто осознаете это, — тогда все другие волны исчезнут: теперь это только волнение океана. Теперь за каждой волной — красивой, уродливой, маленькой, большой — не имеет значения, — вы будете видеть один и тот же океан.

Йога — это способ познакомиться с сокровенной глубиной собственного существа, с субъективностью своей души. Она бесконечна: вы входите в нее, но никогда не доходите до точки, где вы могли бы сказать: «Я познал все». Вы идете дальше и дальше, и дальше... Она бесконечна. Вы можете войти очень глубоко, но все равно многое еще всегда остается. Никогда не наступает такой момент, когда вы можете сказать: «Теперь я подошел к границе». На самом деле границ не существует. У Вселенной нет границ. Она не окружена снаружи никакими границами — существование бесконечно. В вашей субъективности границ не существует. Границы всегда ложны. Чем глубже вы идете, тем больше открывается отсутствие каких-либо ограничений.

Но стоит вам туда попасть, стоит вам туда влететь... и тогда вы уже знаете. Тогда малое исчезает, связанное исчезает, ограниченное исчезает. Тогда вы смотрите в чьи-то глаза и знаете, что там вас ждет бесконечность. И впервые становится возможной любовь. Любовь возможна только тогда, когда вы знаете свою глубину.

Если вы познали свое бытие как божественное, все существование немедленно преображается. Это уже не старое существование, застоявшееся, повседневное, обыденное. Нет, после этого для вас уже не существует ничего обыденного, все окрашивается в цвета необычайности, великолепия и славы. Обычные камешки становятся бриллиантами — так оно и есть. Каждый лист наполняется невероятной жизнью, которая скрывается за ним, внутри него, под ним, над ним. Все существование становится божественным. Только когда вы познаете своего бога, вы познаете Бога, который везде. Это единственный способ познать.

Собственно, вся йога — это методология: как раскрыть то, что так хорошо спрятано, как открыть двери внутри себя, как войти в храм,

которым вы являетесь, как найти себя. Вы там, вы были там с самого начала, но вы об этом не знали. Сокровище всегда с вами. С каждым вашим дыханием, вдохом или выдохом, сокровище всегда там. Вы можете не осознавать этого, но вы никогда его не лишались. Вы можете не помнить, но вы никогда его не теряли. Вы могли полностью забыть о нем, но потерять его невозможно, потому что оно — это вы.

Так что вопрос только в том, как его обнаружить. Оно скрыто, его покрывают многие слои невежества. Йога пытается постепенно, шаг за шагом, проникнуть во внутреннюю тайну. Йога совершает это открытие за восемь шагов. Начальные шаги называются бахиранга-йогой, внешней йогой: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара — эти пять ступеней известны как внешняя йога. Следующие три ступени, последние три — дхарана, дхьяна, самадхи — известны как антаранга, внутренняя йога.



Тогда рассеивается покров, скрывающий свет.

Были выполнены четыре шага, и пятый действует как мост между этими четырьмя, внешней йогой, и последними тремя, внутренней йогой. Пятый шаг, который является частью внешней йоги, также действует как мост. Пратьяхара: это слово означает «возвращение к источнику» — не достижение источника, а именно возвращение к источнику. Начался процесс возвращения: теперь энергия больше не движется наружу, энергия больше не интересуется объектами — энергия сделала поворот, полный поворот кругом. Это поворот внутрь — то, что Иисус называет обращением, возвращением.

Обычно энергия движется наружу. Вам хочется смотреть, нюхать, прикасаться, чувствовать: энергия движется наружу. Вы совершенно забыли, кто скрывается внутри вас. Вы стали глазами, ушами, носом, руками и забыли, кто скрывается за этими органами чувств — кто смотрит вашими глазами. Вы не являетесь глазами. У вас есть глаза, но вы — не глаза. Глаза — это всего лишь окна. А кто стоит за этими окнами? Кто смотрит через глаза? Я смотрю на вас — это не глаза смотрят на вас. Глаза не могут смотреть сами по себе. Если только я не стою у окна и не смотрю наружу... глаза сами по себе не могут смотреть.



Часто бывает и так: вы читаете книгу, прочитали уже много страниц и вдруг осознаете, что не прочли ни слова. Глаза читали, но вы — нет. Глаза переходили от слова к слову, от предложения к предложению, от абзаца к абзацу, от страницы к странице, но вы в этом не участвовали. Внезапно вы понимаете, что «двигались только глаза, я отсутствовал». Вы глубоко страдаете, испытываете боль:

тогда ваши глаза открыты, но вы ими ничего не видите, они наполнены слезами. Или вы очень счастливы, так счастливы, что вас ничего не волнует: и ваши глаза наполняются такой радостью, что они ничего не видят.

Это нужно очень хорошо понять: чувства сами по себе бессильны, если только вы с ними не сотрудничаете. В этом и заключается все искусство йоги: если вы не будете сотрудничать, чувства закроются. Если вы не будете сотрудничать, произойдет обращение. Если вы не будете сотрудничать, произойдет пратьяхара. Именно этим занимаются люди, которые сидят молча часами, годами, — они пытаются прекратить сотрудничать со своими чувствами. Когда энергия не занята видением, слышанием, осязанием, она начинает двигаться внутрь. Это и есть пратьяхара: движение к источнику, движение к месту, откуда вы пришли, движение к центру. Вы больше не двигаетесь к периферии.

Но это только начало. Концом будет самадхи. Пратьяхара — это только начало движения энергии к дому. А самадхи — это когда вы уже пришли домой, прибыли. Первые четыре —
яма, нияма, асана, пранаяма — это подготовка к пятой, пратьяхаре. Пратьяхара — поворот, начало движения, и самадхи — конец.



Тогда рассеивается покров, скрывающий свет.

Последняя сутра была о пранаяме. Пранаяма — это способ войти в ритм со Вселенной, но вы остаетесь снаружи. Вы начинаете дышать таким образом, в таком ритме, что становитесь созвучны целому. Тогда вы больше не боретесь с целым, вы сдаетесь. Вы больше не враг целого, вы стали его любовником. Именно это означает быть религиозным человеком: когда вы не в конфликте, когда у вас нет личных целей, когда вы течете вместе со всем существованием, когда вы настроены на общую цель целого, если такая существует. Тогда у вас больше нет индивидуальной судьбы, судьба целого — ваша судьба. Вы плывете по реке, не сопротивляясь течению.

Когда вы действительно плывете по течению, вы исчезаете, потому что эго может существовать только тогда, когда оно борется. Эго может существовать только тогда, когда есть сопротивление. Эго может существовать только тогда, когда у вас есть какая-то личная цель, противостоящая целому. Постарайтесь понять, как существует эго. Люди приходят ко мне и говорят: «Мы хотели бы отбросить эго». А я им говорю: «Если вы хотите отбросить эго, вы не сможете его отбросить, потому что кто вы, кто хочет отбросить? Кто это говорит: я хотел бы отбросить? Это и есть эго. Теперь вы боретесь и со своим эго».

Вы можете притворяться смиренным, вы можете навязывать себе смирение, но эго все равно будет существовать. Допустим, вы были королем — вы можете стать нищим, но эго все равно будет существовать. Оно существовало как король, теперь оно будет существовать как смиренный нищий. Сама ваша манера ходить будет всем это показывать. Все ваши движения будут сообщать об этом. Ваша манера говорить будет сообщать об этом. Даже если вы будете говорить: «Я самый смиренный человек в мире», — это не имеет значения. Раньше вы были самым великим человеком в мире, теперь вы самый смиренный — в любом случае, вы необыкновенный. Вы в этом.



Если вы начнете бороться с эго, вы создадите более тонкое эго, которое более опасно, потому что это более тонкое эго будет благочестивым эго. Оно будет притворяться религиозным. Вначале оно, по крайней мере, было от этого мира, теперь оно будет от того мира — более утонченное, сильное, могущественное, — и хватка его будет более крепкой, из нее будет труднее вырваться. Вы поменяли меньшую опасность на большую. Вы еще больше увязли в ловушке. Вы оказались в еще более строгом тюремном заключении.

Пранаяма, что обычно ошибочно переводится как «контроль за дыханием», на самом деле вовсе не контроль. Пранаяма — это способ спонтанного общения со Вселенной. Это не контроль. Любой контроль принадлежит эго — а иначе кто будет контролировать? Эго является контролером, манипулятором. Если вы только это поймете, то эго исчезнет, и не нужно будет его отбрасывать.

Невозможно отбросить иллюзию, отбросить можно только реальность, а эго не реально. Невозможно отбросить майю. Иллюзии нельзя отбросить прежде всего потому, что их нет. Вам нужно только это понять, и они исчезнут. Сновидение отбросить невозможно. Вам нужно просто осознать, что это сновидение, и сновидение исчезнет. Эго — это очень тонкое сновидение: сновидение, в котором я отделен от существования, сновидение, в котором я должен достичь каких-то целей, отличных от целей целого, сновидение о том, что я индивидуален. Как только вы пробудитесь, сновидение исчезнет.

Вы не можете противостоять целому, потому что вы часть целого. Вы не можете плыть против общего течения целого, потому что как это возможно? Это так же глупо, как если бы моя собственная рука пыталась действовать против меня. Идти против целого невозможно. Единственное, что возможно, — это быть с целым.

Даже когда вы боретесь, вы не идете против целого — это только ваше воображение. Даже когда вы думаете, что движетесь против целого или отдельно от целого, или что у вас есть какое-то свое, другое

измерение, это просто сновидение — это в принципе невозможно. Это то же самое, как если бы рябь на озере сказала, что она собирается пойти против озера: это полная глупость — нет ни малейшей вероятности, что такое когда-либо произойдет. Как рябь на озере может двигаться сама по себе? Она всегда остается частью озера. Если она как-то и движется, то это всегда происходит по воле озера — вот как она движется.

Тот, кто это понял, тот знает. И он начинает смеяться: «Я жил в глубоком сне — теперь сон рассеялся. Меня больше нет. Я был сновидением и сновидящим одновременно. Теперь есть только целое».

Пранаяма создает такую ситуацию, когда становится возможным возвращение, потому что идти больше некуда. Борьба прекратилась. Враг исчез. Теперь вы начинаете плыть к своему собственному существу — именно плыть, а не идти. Когда вы перестаете бороться, когда вы перестаете идти наружу, вы естественным образом начинаете плыть внутрь.

После пранаямы, как говорит Патанджали, «...рассеивается покров, скрывающий свет». Эту сутру нужно внимательно рассмотреть, проанализировать и понять, потому что многое будет зависеть от этой сутры.

Патанджали не говорит, что после пранаямы достигается внутренний свет. Многие комментаторы Патанджали приняли неправильную точку зрения. Они думают, что в этой сутре говорится, что покров спадает и вы достигаете света. Это невозможно. Если бы это было так, то как насчет дхараны, дхьяны, *самадхи*? Если на стадии пратьяхары вы достигаете цели, достигаете своего внутреннего существа, познаете внутренний свет, тогда какой смысл в дхаране, дхьяне, *самадхи*? Что вы тогда будете делать? Нет, Патанджали не может иметь этого в виду, и в сутре говорится ясно. Патанджали говорит: «рассеивается покров», а не «достигается свет» — это две разные вещи.

«Рассеивается покров» — это отрицательное достижение, оно создает возможность для достижения света, но само по себе не является достижением света. Еще многое предстоит сделать.

Допустим, вы все время жили с закрытыми глазами, ваши веки действовали как покров, закрывающий от вас солнечный свет. И вот, прожив так миллионы жизней, вы открываете глаза: покрова больше нет, но вы все равно не сможете увидеть свет — вы стали настроены на темноту. Солнце перед вами, покров больше его не скрывает, но вы не можете его увидеть. Покров исчез, но долгая привычка к темноте стала неотъемлемым свойством ваших глаз. Грубого покрова век больше нет, но тонкий покров темноты все еще остается... и если вы так много жизней прожили в темноте, солнце будет слишком ослепительным для

ваших глаз. Ваши глаза будут настолько слабы, что не смогут вынести столько света. А когда света больше, чем вы можете вынести, он опять становится темнотой. Попробуйте посмотреть на солнце несколько мгновений: вы увидите, что у вас потемнеет в глазах. А если вы будете смотреть слишком долго, то можете даже ослепнуть. Слишком много света может обернуться темнотой.

Вы не знаете, сколько жизней вы прожили в темноте. Вы еще не видели никакого света, ни единый луч не проникал в ваше существо. Темнота была вашим единственным опытом. Свет для вас настолько незнаком, что вам будет невозможно его распознать. Одно только снятие покрыва не поможет вам его распознать.

Патанджали прекрасно это знает. Поэтому он формулирует сутру так: тата кшийят пракашаваранам — тогда рассеивается покров, скрывающий свет. А не достигается свет. Это отрицательное достижение.

Патанджали говорит, что покрыва больше нет, — это не значит, что вы познали свет, вам предстоит еще три шага. Вам придется постепенно тренировать свои внутренние глаза, чтобы они могли чувствовать, узнавать, воспринимать свет. Иногда это может занять годы.

«Тогда рассеивается покров, скрывающий свет». Так что я не согласен с теми комментаторами, которые говорят, что достигнут внутренний свет, — тут не такой смысл. Препятствия больше нет, преграда исчезла, но все еще есть расстояние. Вам нужно еще немного пройти, и теперь даже с еще большей осторожностью, чем раньше, потому что вы тоже можете впасть в ту же ошибку — вы можете подумать: «Все уже достигнуто, преграда устранена, ее больше нет. Я вернулся домой». Тогда вы остановитесь до того, как цель будет достигнута.



Пятая составляющая йоги, пратьяхара, возвращение к источнику, заключается в восстановлении способности ума управлять чувствами путем отказа от отвлечений на внешние объекты.

Пока вы не откажетесь от отвлечений на внешние объекты, вы не сможете двигаться внутрь, потому что они будут звать вас снова, снова и снова. Это то же самое, как если вы медитируете и в той же комнате держите телефон. Он звонит, звонит и звонит — как вы можете медитировать? Вам нужно взять телефонную трубку.

И речь идет не об одном телефоне. Вас окружают миллионы объектов — миллионы телефонов, непрерывно звонящих, в то время как вы пытаетесь медитировать. Одна часть вашего ума говорит: «Чем ты тут занимаешься? Сейчас самое время идти на рынок, потому что в это время должен прийти самый богатый покупатель. Зачем ты попусту

тратишь время, сидя здесь и ничего не делая?» Другая часть ума говорит что-то другое — в уме тысячи частей и фрагментов, и все они постоянно звонят, чтобы привлечь ваше внимание. Если так будет продолжаться, пратяхара будет невозможна. Как вы сможете идти внутрь? Нужно отбросить все периферийные интересы, все отвлечения, только тогда возвращение станет возможным.

«Пятая составляющая йоги, пратяхара — возвращение к источнику, — заключается в восстановлении способности ума управлять чувствами путем отказа от отвлечений на внешние объекты». «Путем отказа от отвлечений»: как можно отказаться от отвлечений? Можете ли вы просто дать клятву, что «теперь я отказываюсь от своего интереса к богатству», или «интереса к женщинам», или «мужчинам»? Просто дав клятву, сделать это невозможно. На самом деле, если вы дадите такую клятву, все будет наоборот. Если вы скажете: «Я полностью отказываюсь от своего интереса к женщинам», — тогда ваш ум наполнится образами женщин, вы будете больше визуализировать. На самом деле, если вы будете отказываться усилием воли, у вас начнется еще больший беспорядок. Это как будто левая рука борется с правой. Это глупо, неразумно.

Как же тогда отказаться? Отказаться можно путем понимания, путем опыта, путем зрелости, но не путем клятвы. Если вы хотите от чего-то отказаться, проживите это полностью, до конца. Не бойтесь, не страшитесь. Идите до самой глубокой точки этого, чтобы понять. А когда что-то понято, это можно отбросить без каких-либо усилий со стороны воли. Но если вы будете привлекать волю, у вас будут проблемы. Никогда не пытайтесь от чего-либо отказаться намеренно, усилием воли. Никогда не применяйте силу воли, чтобы что-то сделать, иначе у вас будут проблемы. Воля — одно из самых проблемных, доставляющих неприятности явлений в жизни.

Просто поймите и запомните, что жизнь — это школа, которую нужно пройти, и не спешите. Если вы чувствуете, что вам все еще хочется денег, лучше пока не молитесь. Идите, накопите денег и покончите с этим. Это чепуха, поэтому, если у вас есть разум, вы скоро с этим покончите. Если у вас недостаточно разума, то вам потребуется немного больше времени — с опытом появится и разум. Опыт — это единственный путь, другого пути нет. Это может занять много времени, но тут ничего не поделаешь, человек тут беспомощен. Он может приобрести разум только через опыт. А все, что вы хорошо узнали, можно отбросить. И даже неправильно говорить «отбросить» — оно отпадет сам по себе.

Отказываясь от отвлечений на внешние объекты, вы становитесь способны к пратяхаре, возвращению домой. Теперь у вас нет никакого

интереса к внешнему миру, поэтому вы не разбрасываетесь на тысячи направлений. Теперь вы хотите познать себя, желание познать себя заменяет все остальные желания. Осталось только одно желание — познать себя.



Тогда достигается полное господство над всеми чувствами.

Когда вы возвращаетесь домой, внутрь, вы сразу же становитесь хозяином. В этом вся красота этого процесса. Пока вы двигаетесь наружу, вы остаетесь рабом, рабом миллионов вещей. Ваше рабство бесконечно, потому что объектов ваших желаний бесконечное множество.

Была такая история: я работал преподавателем в университете, и по соседству со мной жил профессор. Я никогда не встречал настолько скупого человека, это действительно было что-то из ряда вон выходящее. У него было достаточно денег, отец оставил ему большое наследство. И они с женой жили одни. У них было достаточно денег, большой дом и все такое... но он ездил на таком велосипеде, что его знал весь город.

Этот велосипед был чем-то вроде чуда. Никто другой не смог бы на нем ездить — это была такая развалина, что ездить на нем было невозможно. Всему городу было известно, что он никогда не запирает свой велосипед на замок, потому что в этом не было необходимости — все равно никто бы его не украл. Попытки были, но потом его возвращали. Он шел в театр и оставлял велосипед на улице. Он не ставил его на стоянку, потому что за это надо было платить 1 анну*. Он мог оставить его где угодно, и через три часа, когда он приходил, велосипед всегда был на месте. У него не было ни крыльев на колесах, ни звонка, ни покрышки на цепи, и он издавал такие звуки, что за милую было слышно, что едет профессор.

Со временем мы с ним подружились. И я ему как-то сказал:

— Это уже слишком, все смеются над твоим велосипедом. Почему бы тебе от него не избавиться?

— А что поделаешь? — отвечал он. — Я пытался его продать, но никто не хочет его покупать.

— Его никто не хочет покупать, потому что он ничего не стоит. Просто пойди и выбрось его в реку — и благодари Бога, если кто-нибудь не принесет его обратно!

— Я подумаю об этом, — сказал он.

Но он не смог этого сделать.

Тогда к следующему его дню рождения я купил новый велосипед, лучший, какой только смог найти, и подарил ему. Он был очень

счастлив. На следующий день я надеялся увидеть его на новом велосипеде, но он снова был на старом. Я спросил его:

— В чем дело?

— Велосипед, который ты мне подарил, так прекрасен, что я не могу им пользоваться, — сказал он.

Он стал для него объектом поклонения. Он чистил его каждый день — я видел, как он его чистил. Он его чистил, полировал, что-то с ним делал... Но он всегда находился у него дома, как музейный экспонат, а сам он продолжал ездить на своем старом велосипеде — четыре-пять миль до колледжа, четыре-пять миль до рынка — целый день. И уговорить его пользоваться новым велосипедом было невозможно. Он говорил: «Сегодня идет дождь», «Сегодня слишком жарко», или: «Я только что его отполировал. А ты же знаешь, какие эти студенты озорники, — они могут его поцарапать. Мне придется оставлять его за пределами колледжа, а там тоже кто-нибудь может его поцарапать или поломать».

Он так никогда им и не пользовался, и, насколько мне известно, он до сих пор ему поклоняется. Есть люди, которые поклоняются предметам. Я сказал этому профессору:

— Ты не хозяин велосипеда, это велосипед стал твоим хозяином. Я думал, что подарил тебе велосипед, но теперь могу сказать велосипеду: «Я подарил тебе этого профессора».

Велосипед был хозяином.

Если вы желаете каких-то вещей, вы не хозяин, и в этом все различие: вы можете жить во дворце, но если вы его используете, то это не имеет значения. И вы можете жить в хижине, но если не вы ее используете, а хижина использует вас, то со стороны, для людей, вы можете казаться бедным, но это не так: вы одержимы вещами. Человек может жить во дворце и быть отшельником, и человек может жить в хижине и не быть отшельником. То, насколько вы являетесь отшельником, зависит от того, насколько вы являетесь хозяином. Если вы пользуетесь вещами, то это нормально, но если они вас используют, то вы ведете себя очень глупо.

Патанджали говорит: «Тогда достигается полное господство над всеми чувствами» — и объектами чувств... только через пратяхару, когда вы становитесь самым важным объектом в своей жизни, с которым ничто не сравнимо. Когда вы всем можете пожертвовать ради своего собственного самопознания, своего существа, когда все царства не имеют для вас никакого значения — и если вам придется выбирать между своим внутренним царством и внешним царством, вы выберете внутреннее царство, — тогда вы больше уже не раб: впервые в своей жизни вы становитесь хозяином. В Индии мы

называем саньясинов словом свами: свами означает «господин», господин своих чувств. А иначе вы все рабы — рабы мертвых вещей, рабы материального мира.

И пока вы не станете хозяином, вы не можете быть красивыми. Вы будете уродливыми, вы будете оставаться уродливыми. Пока вы не станете хозяином, вы будете оставаться в аду. Быть хозяином себя — значит войти на небеса. Это единственный рай, который существует.

Пратьяхара делает вас хозяином. Пратьяхара означает: теперь вы больше не гоняетесь за вещами, не охотитесь за вещами. Та же самая энергия, которая направлялась в мир, теперь направляется к центру. И когда энергия попадает в центр, раскрываются откровения за откровениями. Впервые вы открываетесь себе — теперь вы знаете, кто вы. И это знание — кто я есть — делает вас Богом.

Как научиться распознавать нереальные проблемы как нереальные?

Нет необходимости учиться их распознавать, потому что все проблемы нереальны. Проблемы как таковые нереальны. Когда ты реален, все проблемы исчезают. Когда ты нереален, возникают тысячи проблем.

Обычно бывало, когда какой-нибудь человек приходил к Будде, он ему говорил: «Пожалуйста, в течение одного года не задавай мне никаких вопросов. Один год просто будь молча рядом со мной, теки вместе со мной. Позволь мне работать внутри тебя. Просто открой двери ипусти солнечные лучи. В течение одного года никаких вопросов, никаких проблем — сохраняй молчание и медитируй. А через год можешь спрашивать».

И однажды к нему пришел один человек, великий искатель — звали его Малингпутта, великий ученый брамин — и с ним пятьсот его учеников. Конечно, у него было много вопросов. У великого ученого должно быть много вопросов и всевозможных проблем. Будда посмотрел ему в лицо и сказал:

— Малингпутта, у меня есть одно условие — только если ты его исполнишь, я тебе отвечу. Я вижу в твоей голове тучи и тучи вопросов. Подожди один год. Медитируй, сохраняй молчание. Когда твой внутренний разговор прекратится, когда ты перестанешь болтать в своей голове, тогда можешь спрашивать меня о чем угодно, и я тебе отвечу. Обещаю.

Малингпутта немного сомневался: целый год просто молчать, и только потом этот человек ответит — и кто знает, правильными будут его ответы или нет? Получается, целый год может быть потрачен совершенно впустую. Ведь его ответы могут оказаться полным

абсурдом. Что делать? Он был озадачен. Он не решался заключить контракт, это было рискованно.

Тогда другой ученик Будды, Сарипутта, начал смеяться (он просто сидел рядом) — громким, безумным смехом. Это еще больше озадачило Малингпутту. Он спросил:

— В чем дело? Почему он смеется?

— Не слушай этого человека, — ответил Сарипутта. — Он обманщик. Он и меня обманул. Когда я пришел... у тебя всего пятьсот учеников, а у меня было пять тысяч. — Сарипутта был великим брамином, известным по всей стране, великим учителем. — У тебя, может быть, несколько тысяч вопросов, а у меня их были миллионы. И этот человек поймал меня в ловушку, он сказал: «Подожди один год. Сохраняй молчание, медитируй и потом спросишь, и я отвечу». Но через год вопросов не осталось, так что я так и не спросил, а он так и не ответил. Если ты хочешь спросить, то спрашивай прямо сейчас! Он вовлек меня в такую же игру. Он меня одурачил.

Будда сказал:

— Я буду верен своему обещанию. Если ты меня спросишь, то я отвечу. А если не спросишь — что я могу поделать?

Целый год Малингпутта медитировал, медитировал... он становился все молчаливее, молчаливее и молчаливее... внутренний разговор прекратился, внутренней болтовни больше не было. И он совершенно забыл про договор на один год, когда год закончился. Какое ему было до этого дело? Когда вопросов нет, кому нужны ответы? И вот однажды Будда вдруг сказал:

— Малингпутта, это последний день года. В этот день, ровно год назад, ты пришел сюда. И я тебе обещал, что через год, о чем бы ты меня ни спросил, я тебе отвечу. Теперь я готов! А ты готов?

Малингпутта засмеялся и сказал:

— Ты и меня одурачил. Сарипутта был прав. Теперь у меня нет вопросов, я не могу найти ни одного. Чем глубже я вхожу внутрь, тем больше вижу, что вопросов нет. Поэтому что я могу спросить? Мне не о чем спрашивать.

На самом деле, когда вы нереальны, у вас есть вопросы и проблемы. Они возникают из вашей нереальности — их создает ваш сон, ваши сновидения. А когда вы становитесь реальным, подлинным, тихим, тотальным, они исчезают.

Мое заключение такое: бывает такое состояние ума, когда есть только вопросы, и бывает состояние ума, когда есть только ответы — одновременно они никогда не существуют. Пока вы продолжаете спрашивать, вы не сможете получить ответ. Я могу вам его дать, но вы не сможете его принять. Но если вопрос внутри вас исчез, мне уже не

нужно давать вам ответ — вы его уже получили. Ни на один вопрос невозможно ответить. Просто должно быть достигнуто такое состояние ума, в котором нет вопросов. Состояние ума без вопросов — это единственный ответ.

В этом и заключается медитация: отбросить вопросы, отбросить внутреннюю болтовню. Когда внутренний разговор прекращается, наступает бесконечная тишина... И в этой бесконечной тишине на все есть ответы, все решается — без вербализации, просто решается. Никаких проблем не существует. Проблемой было отношение вашего невротического ума. А теперь ума больше нет, невроза нет... нет и вопросов. Все очень просто. Есть тайна, но никаких проблем нет. Вы ничего не решаете, но и решать нечего. Все есть тайна, вы окружены бесконечным чудом — куда бы вы ни посмотрели, перед вами открываются новые и новые глубины тайны. Это не значит, что теперь у вас есть ответ! Нет, просто у вас нет вопросов, вот и все. Когда у вас нет вопросов, перед вами открывается вся жизнь, во всей ее таинственности — это и есть ответ.

Не спрашивай, как можно научиться распознавать нереальные проблемы как нереальные. Как ты можешь распознать нереальные проблемы? Ты сам нереален. Тебя как такового еще нет. И в твоё отсутствие появляются всевозможные проблемы. Как только ты появишься, они исчезнут. В осознанности нет проблем и нет вопросов. В неосознанности всегда есть вопросы и проблемы — бесконечные вопросы, бесконечные проблемы. Никто не сможет их решить. Даже если я вам отвечу, из моего ответа вы создадите новые вопросы. Он не будет для вас ответом, это будет просто поводом задать новые вопросы.

Отбросьте внутреннюю болтовню и тогда посмотрите. В дзен говорят, что с самого начала ничего не скрыто, все ясно, но ваши глаза закрыты.



Глава 4

Свет высшего сознания

Когда после пранаямы вы приходите в гармонию с целым, вы приобретаете огромную удерживающую способность, дхарана.

Концентрация, дхарана, раскрывает объект.

Медитация, дхьяна, раскрывает субъект.

Когда субъект исчезает в объекте, когда объект исчезает в субъекте, когда не на что смотреть и нет смотрящего, когда двойственности просто не существует, наступает невероятно многообещающая тишина, самадхи.

Однажды мастер дзен велел своим ученикам задавать ему вопросы. Один из учеников спросил:

— Какие вознаграждения могут ожидать в будущем тех, кто усердно выполняет свои уроки?

— Задавайте вопросы ближе к дому, — ответил мастер.

Второй ученик хотел знать:

— Как избежать обвинений за свои прошлые неразумные поступки?

— Задавайте вопросы ближе к дому, — повторил мастер.

Тогда третий ученик поднял руку и сказал:

— Сэр, мы не понимаем, что значит задавать вопросы ближе к дому.

— Чтобы видеть далеко, сначала нужно посмотреть близко. Будьте внимательны к настоящему моменту, ибо в нем содержатся ответы о будущем и о прошлом. Какая мысль только что пришла вам в голову? Сейчас, когда вы сидите передо мной, расслаблено или напряжено ваше физическое тело? Полностью ваше внимание обращено на меня или только частично? Задавая такие вопросы, вы подходите ближе к дому. Близкие вопросы ведут к отдаленным ответам.

Таково отношение йоги к жизни. Йога не метафизична. Ее не интересуют отдаленные вопросы, вопросы о прошлых жизнях, о будущих жизнях, о рае и аде, о Боге и тому подобных вещах. Йога занимается вопросами, которые ближе к дому. Чем ближе вопрос, тем более вероятно, что вы получите ответ. Если вы сможете задать самый близкий вам вопрос, то есть все шансы, что, просто задав его, вы получите ответ. И тогда, получив ответ на ближайший вопрос, вы сделаете первый шаг — и начнется паломничество. Тогда постепенно вы начнете решать более отдаленные вопросы. Но вся задача йоги в том, чтобы привести вас ближе к дому.



Это первое, что нужно понять относительно йоги, — это наука. Она очень прагматичная, эмпирическая. Она соответствует всем критериям науки. На самом деле то, что вы называете наукой, не совсем соответствует истине, потому что наука фокусируется на объектах. А йога говорит: как вы можете понять объект, пока вы не поймете субъект, являющийся вашей природой, который ближе всего к

вам? Если вы не знаете себя, все остальные ваши знания неизбежно будут ошибочными, потому что фундамент отсутствует. Вы опираетесь на ошибочное основание. Если вы не просветлены внутри, то, какой бы свет вы ни несли снаружи, он вам не поможет. Но если у вас свет внутри, тогда вам нечего бояться: какая бы тьма ни была снаружи, вашего света вам будет достаточно. Он осветит ваш путь. А метафизика не помогает, она только сбивает с толку.

Метафизика, философия, все отстраненные системы мышления просто сбивают вас с толку. Они никуда вас не приведут. Они только запутают ваш ум. Они заставляют вас все больше и больше думать, но не помогают вам стать более осознанными. Размышления не помогут — только медитация может помочь. Вся разница в том, что, когда вы думаете, вы больше заняты мыслями, а когда вы медитируете, вы больше нацелены на способность осознания.



Философия связана с умом, йога — с сознанием. Ум — это то, что вы можете осознавать: вы можете смотреть на свое мышление, можете видеть, как проходят ваши мысли, как движутся ваши чувства, можете видеть, как, подобно облакам, проплывают ваши мечты. Они текут и текут подобно реке — это непрерывный процесс. А тот, кто может все это наблюдать, — сознание.

Все усилия йоги направлены на то, чтобы достичь того, что не может быть сведено к объекту, что ни к чему не сводимо, потому что это сама ваша субъективность. Вы не можете ее увидеть, потому что она и есть видящий. Вы не можете ее схватить, потому что все, что вы можете схватить, — это не вы. Именно потому, что вы можете что-то схватить, оно является отдельным от вас. Но как прийти к сознанию, тому сознанию, которое всегда неуловимо и всегда от вас ускользает, какие бы усилия вы ни прилагали, все усилия терпят неудачу, — вот чем занимается йога.

Быть йогом — значит стать тем, кем вы можете стать. Йога — это наука о том, как успокоить то, что должно быть успокоено, и пробудить то, что можно пробудить. Йога — это наука, позволяющая отделить то, что является вами, от того, что не является вами, прийти к четкому разделению, так чтобы вы могли увидеть себя в первозданной чистоте. И стоит вам только увидеть свою истинную природу, кто вы есть, как весь мир изменится. Тогда вы сможете жить в мире, и мир не будет вас отвлекать. Тогда ничто не сможет вас отвлечь, вы будете центрированы. Тогда вы сможете двигаться куда угодно и при этом будете оставаться неподвижными, потому что вы достигли вечного, прикоснулись к вечному, которое никогда не движется и которое неизменно.

Теперь мы приступаем к третьей ступени йога-сутр Патанджали: Вибхути Пада. Она очень важна, потому что последняя, четвертая часть — Кайвалья Пада — будет уже непосредственно достижением плода. А эта — третья. Вибхути Пада является последней, что касается средств, методов, техник. Четвертая будет уже просто результатом всех усилий. Кайвалья означает одиночество, абсолютную свободу быть одному, ни от кого и ни от чего не зависеть — вы настолько удовлетворены, что себя вам более чем достаточно. Это и есть цель йоги. В четвертой части речь пойдет только о плодах, но если вы упустите третью, вы не сможете понять четвертую. Третья — это основа.

Если четвертую главу йога-сутр Патанджали убрать, это нисколько не помешает, потому что всякий, кто сможет дойти до третьей главы, четвертую достигнет автоматически. Четвертую можно отбросить. На самом деле, в каком-то смысле, она не нужна, потому что в ней лишь говорится о конечной цели. Любой, кто пойдет по этому пути, достигнет этой цели, и говорить об этом нет необходимости. Патанджали об этом говорит, просто чтобы вам помочь, потому что ваш ум хочет знать: «Куда мы идем? Какова цель?» Ваш ум хочет сначала убедиться, а Патанджали не верит в доверие и веру — он истинный ученый. Здесь он просто дает представление о цели, но вся основа, вся фундаментальная основа находится в третьей части.

До сих пор мы готовились к этой Вибхути Пада, конечной стадии, что касается средств. До сих пор, в двух предыдущих главах, мы обсуждали средства, которые помогают, но это внешние средства. Патанджали называет их бахиранг — «на периферии».

Теперь эти три: дхарана, дхьяна, самадхи — концентрация, медитация, самадхи. Эти три он называет антаранга — внутренние. Первые пять готовят вас на периферии — ваше тело, ваш характер, так чтобы вы могли двигаться внутрь. И Патанджали продвигается шаг за шагом: это постепенная наука. Это не внезапное просветление, это постепенный путь. Он ведет вас шаг за шагом.



Дхарана, концентрация, ограничивает ум объектом медитации.

Объект, субъект и запредельное — нужно помнить эти три вещи. Вы смотрите на меня, я — объект. Тот, кто смотрит на меня, — субъект. И если вы станете немного более восприимчивыми, то сможете увидеть, как вы смотрите на меня, — и это запредельное. Вы можете видеть, как вы смотрите на меня. Попробуйте. Я — объект, вы смотрите на меня. Вы — субъект, который на меня смотрит. И вы можете внутри себя

отступить в сторону и увидеть, как вы смотрите на меня. Это и есть запредельное.

Сначала нужно сосредоточиться на объекте. Концентрация означает сужение ума. Обычно ум находится в постоянном движении — тысячи мыслей движутся туда-сюда, как толпа. С таким количеством объектов вы все время находитесь в замешательстве, вы расщеплены. С таким количеством объектов вы движетесь одновременно во всех направлениях. С таким количеством объектов вы почти все время находитесь в состоянии безумия — вас как будто тянут сразу со всех сторон, и все остается незавершенным. Вы идете налево, и что-то тянет вас направо, вы идете на юг, и что-то тянет вас на север. В результате вы никуда не идете, только спутанная энергия, водоворот, постоянная суматоха, тревога.



Таково состояние обычного ума — объектов так много, что ваша субъективность практически скрыта за ними. Вы не можете почувствовать, кто вы есть, потому что вы так сильно озабочены столь многими вещами, что у вас совсем не бывает промежутка, чтобы заглянуть в себя. Вы никогда не бываете в тишине, в одиночестве. Вы всегда в толпе. Вы не можете найти ни малейшего пространства, уголка, где вы могли бы прийти к себе. Объекты постоянно требуют вашего внимания, каждая мысль требует внимания, заставляя вас непременно уделить ей это внимание. Таково ваше обычное состояние. Это почти безумие.

Посмотрите, в чем тут суть. Вы постоянно страдаете, потому что вам не хватает себя, вы еще не встречались с самим собой. И первое, что нужно сделать, — это дхарана. В вашем уме слишком много объектов, он слишком переполнен. Отбросьте эти объекты, сузьте свой ум, доведите его до точки, когда останется только один объект.

Вы когда-нибудь концентрировались на чем-нибудь? Концентрация означает, что весь ваш ум сосредоточен на одной вещи. На цветке розы, например. Вы много раз смотрели на розу, но никогда на ней не концентрировались. Когда вы концентрируетесь на розе, она становится для вас всем миром. Ваш ум сужается, фокусируется, как факел, и роза становится все больше, больше и больше. Раньше роза была лишь одним из миллиона объектов — тогда она была очень маленькой. А теперь она стала всем, целым.

Если вы сможете сконцентрироваться на розе, она раскроет вам качества, которых вы никогда раньше не замечали. Вы увидите цвета, которых никогда не видели. Ощутите ароматы, которые всегда были, но вы были недостаточно чувствительны, чтобы их воспринять. Если вы полностью сконцентрируетесь, то ваш нос наполнится только ароматом

розы — все остальное будет исключено из вашего сознания, только роза будет в него допущена. Все исключается, весь мир исчезает, роза становится вашим миром.

Концентрация открывает такие вещи, которые обычно скрыты от вас. Обычно вы живете в очень безразличном состоянии. Вы живете как в полусне: смотрите и на самом деле не смотрите, видите и на самом деле не видите, слышите и на самом деле не слышите. Концентрация приводит энергию к вашим глазам. Когда вы смотрите на какую-то вещь, сосредоточив свой ум, исключив все остальное, эта незначительная вещь вдруг раскрывает вам многое, что всегда ускользало от вашего внимания.

Дхарана — это не только концентрация. Слово «концентрация» дает некоторое представление о природе дхараны, но дхарана — более широкое понятие, чем концентрация. Сейчас я вам объясню.

Дхарана означает способность удерживать в себе, способность становиться утробой. Когда после пранаямы вы приходите в гармонию с целым, вы становитесь утробой — вы приобретаете огромную удерживающую способность. Вы можете вместить все целое. Вы становитесь настолько огромными, что можете вместить в себя все что угодно. Но почему слово дхарана постоянно переводят как «концентрация»? Потому что «концентрация» дает некоторое представление об этом. Ведь что такое концентрация? Остаться с одной идеей в течение длительного времени — вот что такое концентрация. Удерживать в себе одну идею в течение длительного времени.

Если я попрошу вас просто сконцентрироваться на изображении обезьяны, так чтобы у вас была одна только идея обезьяны, образ обезьяны и больше ничего, — вам будет очень трудно это сделать. Тысячи вещей будут вас отвлекать. Фактически у вас в голове будет все что угодно, кроме обезьяны, — обезьяна будет снова и снова исчезать.

Уму очень трудно что-либо удерживать в себе. Ум очень узок. Он может удерживать что-то только в течение нескольких секунд, а затем он это теряет. В нем нет простора, он не может долго оставаться с чем-то одним. Это одна из величайших проблем человечества. Вы влюбляетесь в женщину или мужчину, а на следующий день ум переключается на кого-то другого. Один день, и больше вы не можете выдержать. Вы не можете долго любить одного человека, даже несколько часов для вас слишком долго. Ваш ум постоянно блуждает по всему миру.

Вы долго мечтали о машине. Вы очень старались, и как-то вам удалось ее приобрести. Теперь машина в вашем распоряжении. Но все — теперь ваш ум привлекает что-то другое — машина соседа. То же

самое произойдет и с той машиной. То же самое происходит всегда: вы ничего не можете в себе удержать. Даже если вы чего-то достигаете, вскоре вы это теряете.

Дхарана означает способность вмещать и удерживать — потому что, если вы хотите познать Бога, вы должны стать способными его вместить. Если вы хотите познать свое сокровенное существо, вам нужно развить способность быть для него утробой. Вам нужно заново себя родить. Концентрация — лишь один элемент. Дхарана — очень емкое слово, очень, очень всеобъемлющее. Оно включает в себя больше, чем просто концентрацию, концентрация — это только одна часть.

Вы должны родиться для себя, вы должны выносить себя в своем чреве. И концентрация — часть этого процесса. Учиться концентрации прекрасно. Если вы сможете долго оставаться с одной мыслью, вы с большей вероятностью сможете оставаться одним и тем же в течение длительного времени — потому что, когда вы не можете оставаться одним и тем же в течение длительного времени, вы начинаете отвлекаться на объекты: одна машина, потом другая машина, один дом, потом другой дом, одна женщина, потом другая женщина, один пост, потом другой пост. Вы постоянно отвлекаетесь на объекты. Так вы не сможете вернуться домой.

Возвращение возможно только тогда, когда ни один объект вас не отвлекает. Только ум, который, как мать, с великим терпением может ждать, может оставаться неподвижным, способен познать собственную божественность.



Дхьяна, созерцание, — это непрерывное течение ума к объекту.

Первое — концентрация: отбрасывание многих объектов и выбор одного объекта. После того как вы выбрали один объект, и вы можете удерживать один объект в своем сознании, достигается концентрация. Теперь второй шаг: непрерывное течение сознания к объекту. Как будто свет падает с факела — не прерываясь. Или, может быть, вы наблюдали: когда вы переливаете воду из одного кувшина в другой, струя прерывается, она не получается непрерывной. А когда вы переливаете масло из одного кувшина в другой, оно течет непрерывно, струя не прерывается.

Дхьяна, созерцание, означает, что ваше сознание направляется на объект непрерывно, без перерывов, потому что каждый перерыв означает, что вы отвлеклись на что-то еще. Если вы можете достичь первого, то второе не трудно. Если вы не можете достичь первого, то второе невозможно. Сначала вы отбрасываете все объекты и выбираете один объект, затем вы отбрасываете все лазейки в своем сознании, все

отвлечения в своем сознании и полностью направляете себя на один объект.



Медитация раскрывает качество сознания, и индивидуальное сознание становится космическим сознанием. Концентрация, дхарана, раскрывает объект. Медитация, дхьяна, раскрывает субъект. Непрерывное течение сознания к какому-либо объекту. В этом непрерывном течении, в этом живом потоке, непосредственно в этом потоке вы просто течете, как река, без перерыва, без отвлечений. Внезапно вы впервые осознаете субъективность, которая всегда была в вас, — кто вы есть.

В непрерывном потоке сознания эго исчезает. Вы становитесь «я», «я» без эго, «я» без «я». Вы становитесь океаном.

Второе, созерцание, — это путь художника. Первое, концентрация, — путь ученого. Ученого интересует внешний мир, а не он сам. Художника интересует он сам, а не внешний мир. Когда ученый что-то создает, он берет это из объективного мира. Когда художник что-то создает, он берет это из себя. Стихотворение он извлекает из глубины себя. Картину он извлекает из глубины себя. Не просите художника быть объективным. Он субъективист.

Есть много красивых историй о мастерах дзен, потому что мастера дзен были великими художниками, великими живописцами. Это одна из самых прекрасных особенностей дзен. Ни одна другая религия не была настолько творческой, а если религия не является творческой, это неполноценная религия — чего-то не хватает.

Один мастер дзен говорил своим ученикам: «Если вы хотите нарисовать бамбук, станьте бамбуком». Другого способа нет. Как вы можете нарисовать бамбук, если вы не почувствовали его изнутри? Если вы не чувствовали себя бамбуком, стоящим на фоне неба, стоящим под напором ветра, под дождем, гордо тянущимся к солнцу? Если вы не слышали шума ветра, дующего сквозь бамбук, как слышит его бамбук, если вы не чувствовали дождя, падающего на бамбук, как чувствует его бамбук, как вы можете нарисовать бамбук? Если вы не слышали крика кукушки, как слышит его бамбук, как вы можете нарисовать бамбук? В таком случае вы рисуете бамбук как фотограф. Вы, скорее, фотокамера, а не художник.

Камера принадлежит миру науки. Камера научна. Она просто показывает объективность бамбука. Но когда мастер смотрит на бамбук, он смотрит не со стороны. Он вливается в него сам. Непрерывный поток его сознания вливается в бамбук, и там происходит встреча, соитие, единение, так что становится очень трудно сказать, где бамбук, а где сознание — все соединяется, сливается, границы исчезают.

Второе, дхьяна, созерцание, — это путь художника. Вот почему у художников иногда бывают прозрения, как у мистиков. Вот почему поэзия иногда говорит то, что проза никогда не сможет сказать, а картины иногда показывают то, что невозможно показать никаким другим способом. Художник очень близок к религиозному человеку, к мистику.

Но если поэт остается поэтом, он застрял. Он должен течь, двигаться дальше: от концентрации к медитации и от медитации к самадхи. Нужно продолжать двигаться.

Дхьяна — это непрерывное течение ума к объекту. Попробуйте. И будет лучше, если вы выберете объект, который вам очень нравится. Вы можете выбрать свою возлюбленную, можете выбрать своего ребенка, можете выбрать цветок — то, что вы любите, — потому что в любви легче непрерывно течь к объекту любви. Посмотрите в глаза своей возлюбленной. Сначала забудьте весь мир, пусть ваша возлюбленная станет для вас вашим миром. А затем смотрите в глаза и становитесь непрерывным потоком, потоком, который не прерываясь вливается в нее, как масло переливается из одного кувшина в другой. Ни на что не отвлекайтесь. И внезапно вы увидите, кто вы есть, — впервые вы сможете увидеть свою субъективность.

Но помните, это еще не конец. Объект и субъект — это две части одного целого. День и ночь — две части одного целого. Жизнь и смерть — две части одного существования. Объект снаружи, субъект внутри — вы ни снаружи, ни внутри. Это очень трудно понять, потому что обычно говорят: «Идите внутрь». Но это лишь временное указание. Надо пойти еще дальше. Снаружи и внутри — то и другое неточно. Вы тот, кто может идти наружу, и тот, кто может войти внутрь. Вы тот, кто может перемещаться между этими двумя полярностями. Вы вне полярностей. Это третье состояние называется самадхи.



Самадхи — это когда ум становится единым с объектом.

Когда субъект исчезает в объекте, когда объект исчезает в субъекте, когда не на что смотреть и нет смотрящего, когда двойственности просто не существует, наступает невероятно потенциальная тишина. Тогда невозможно сказать, что существует, потому что говорить некому. Невозможно как-либо описать самадхи, потому что все описания будут недостаточны. Потому что все, что вы можете сказать, будет либо научным, либо поэтичным. Религия невыразима, неуловима.

Итак, существуют два способа религиозного выражения. Патанджали применяет научную терминологию. Поскольку религия сама по себе не имеет терминологии — целое не может быть выражено. Чтобы его выразить, его нужно разделить. Чтобы его выразить, его

нужно представить либо как объект, либо как субъект. Его приходится разделить: сказать что-то о нем — значит разделить его. И Патанджали выбирает научную терминологию. Будда тоже выбирает научную терминологию. Лао-цзы, Иисус выбирают поэтическую терминологию. Но то и другое — терминологии. Все зависит от ума. У Патанджали научный ум, он целиком опирается на логику, анализ. У Иисуса поэтический ум. Лао-цзы — совершенный поэт, он выбирает путь поэзии. Но всегда помните, что оба способа недостаточны. Нужно выйти за их пределы.

Самадхи — это когда ум становится единым с объектом. Когда ум становится единым с объектом, тогда нет познающего и нет познаваемого.

И если вы это не познаете — это знание, которое находится за пределами познаваемого и познающего, — вы упустите свою жизнь. Вы можете гоняться за бабочками, за мечтами, можете даже получать некоторые удовольствия то здесь, то там, но вы упускаете высший дар. Собирая камешки и ракушки на берегу моря, вы можете упустить наивысшую драгоценность — свое существо. Помните об этом. Обычно так и происходит. Очень редко кто-то становится достаточно осознанным, чтобы не быть пойманным в эту обычную ловушку жизни.



Помните, то, на что вы направляете свое внимание, становится вашей реальностью. А как только оно становится реальностью, оно приобретает силу, чтобы привлекать вас и ваше внимание. Тогда вы направляете на него еще больше внимания, и оно приобретает еще большую силу реальности: так постепенно нереальное, созданное вашим умом, становится вашей единственной реальностью, а реальное полностью забывается.

Нужно найти реальное. И единственный способ его найти — это, во-первых, отбросить все множество объектов, чтобы остался только один объект, и, во-вторых, отбросить все отвлечения. Позвольте своему сознанию литься на этот объект непрерывным потоком. И тогда третье произойдет само по себе. Если эти два условия выполняются, самадхи происходит самопроизвольно. Внезапно в какой-то момент субъект и объект исчезают, гость и хозяин исчезают, и наступает безмолвие, воцаряется тишина. И в этой тишине вы достигаете цели жизни.



Эти три вместе взятые, дхарана, дхьяна и самадхи, составляют самьяму.

Какое прекрасное определение самьямы. Обычно считается, что самьяма — это дисциплина, контроль над характером. Но это не

так. Самьяма — это равновесие, которое достигается, когда субъект и объект исчезают. Самьяма — это спокойствие, когда внутри вас больше нет двойственности, вы не разделены, вы становитесь одним целым.

Иногда это происходит естественным образом — потому что иначе Патанджали не смог бы это обнаружить. Иногда это происходит естественным образом — это случалось и с вами. Вы не найдете такого человека, у которого не случалось бы моментов реальности. Иногда вы как-то случайно настраиваетесь — не зная механизма, как это происходит, но как-то настраиваетесь, и вдруг это происходит.

Один человек написал мне письмо, в котором он говорит: «Сегодня я достиг пяти минут реальности». Мне нравится выражение «пять минут реальности». «А как это произошло?» — поинтересовался я. Он сказал, что болеет уже несколько дней. И это невероятно, но факт, что у многих людей во время болезни иногда наступает спокойствие — потому что во время болезни прекращается вся ваша обычная жизнь. В течение нескольких дней он болел, и ему не разрешали вставать с кровати, поэтому он просто расслаблялся — что оставалось делать. И в этом расслаблении через четыре, пять дней вдруг однажды это случилось. Он просто лежал, глядя в потолок, и это случилось — эти пять минут реальности. Все остановилось. Время остановилось, пространство исчезло. Смотреть было не на что, и смотреть было некому. Внезапно возникло единство, как будто все встало на свои места, стало единым целым.

С некоторыми такое бывает, когда они занимаются любовью. Полный оргазм, и после оргазма все затихает, все встает на свои места... ты расслабляешься. Скованность ушла, ты больше не напряжен, буря прошла, и в тишине, которая наступила после нее... вдруг предстает реальность.

Иногда это случается, когда ты просто идешь в лучах солнца навстречу ветру и наслаждаешься. Или купаешься в реке, отдаваясь на волю ее течения. Или ничего не делаешь, просто лежишь на песке и смотришь на звезды.

Но это всего лишь случайности. И поскольку это случайности, и они не вписываются в ваш общий стиль жизни, вы о них забываете. Вы не обращаете на них особого внимания. Вы просто пожимаете плечами и забываете о них. А так в жизнь каждого человека реальность иногда проникает.

Йога — это систематический способ достичь того, что иногда происходит просто случайно. Из всех этих случайностей йога создает науку.

Эти три вместе взятые составляют самаму. Эти три — концентрация, медитация и *самадхи* — как три ножки треногого стула, троица.



Через овладение ими открывается свет высшего сознания.

Те, кто достигают этой троицы: концентрации, медитации и самадхи, — получают свет высшего сознания.

Путешествие начинается там, где вы находитесь. Шаг за шагом поднимайтесь дальше, поднимайтесь выше, ваша цель — небо, ваша цель — звезда. Пока вы не станете такими же огромными, как небо, не останавливайтесь, путешествие еще не завершено. Пока не достигнете и сами не станете вечным светом, звездой, не успокаивайтесь, не чувствуйте себя удовлетворенными. Пусть божественная неудовлетворенность горит, как огонь, чтобы однажды из всех ваших усилий родилась звезда и вы стали вечным светом.

Через овладение ими открывается свет высшего сознания. Когда вы овладеете этими тремя внутренними шагами, свет станет доступен вам. А когда вам доступен внутренний свет, вы всегда живете в этом свете. Когда у вас есть внутренний свет, нет тьмы. Куда бы вы ни пошли, ваш внутренний свет движется вместе с вами — вы живете в нем, вы и есть он.



Помните, где бы вы ни находились, ваш ум всегда пытается заставить вас почувствовать себя удовлетворенными — он говорит вам, что в жизни ничего большего нет. Ум все время пытается убедить вас, что вы прибыли. Ум не позволяет вам стать божественно неудовлетворенными. И он всегда находит какие-то объяснения. Не слушайте его объяснения, они не являются реальными причинами, это просто уловки ума, потому что ум не хочет никуда идти, двигаться. Ум по своей сути ленив. Ум — это своего рода энтропия: ум хочет где-нибудь обосноваться, устроить дом — где угодно, но чтобы был дом, чтобы никуда не двигаться, не быть странником.

Быть саньясином означает быть странником в сознании. Быть саньясином — значит быть бродягой, в сознании, продолжать и продолжать блуждать, искать. «Поднимайтесь дальше, поднимайтесь выше, ваша цель — небо, ваша цель — звезда». Не слушайте свой ум.

Йога — это самосовершенствование. В йоге нет священников. В ней есть только мастера, которые достигли своими собственными усилиями — и в их свете вы тоже должны научиться, как достичь себя. Избегайте священников с их обещаниями. Они самые опасные люди на земле, потому что они не позволяют вам стать действительно

неудовлетворенными. Они только утешают вас, и если вы утешитесь до того, как достигнете, вы будете обмануты.

Йога — это не просто идея, это практика, абхьяса, дисциплина, это наука о внутренней трансформации. И запомните, никто не может начать для вас эту трансформацию. Вы должны начать ее сами. Йога учит доверять себе, йога учит быть уверенным в себе. Йога учит, что идти нужно одному. Мастер может только указать вам путь, но пройти по нему должны вы сами.



Глава 5

Внешняя часть внутреннего



СУТРЫ ОШО

За пределами тела и ума находится ваша природа, центр вашего существа, самадхи.

Вы должны только устранить препятствия на пути.

Ничего нового не нужно к вам добавлять.

Сначала вы выходите за пределы тела — это внешние шаги.

Затем вы выходите за пределы ума — это внутренние шаги.

Когда вы достигнете своего существа, даже то, что было внутренним, теперь будет выглядеть внешним.

Медитация становится полной, когда медитация может быть отброшена.

Нирбидж самадхи — семя желания сгорело полностью.

Быть естественным, быть в гармонии с космическим законом — вот что Патанджали подразумевает под самьямой. Быть естественным и созвучным космическому закону — это и есть самьяма. Самьяма — это не что-то навязанное вам. Самьяма — это не то, что привносится извне. Самьяма — это расцветание вашей сокровенной природы. Самьяма означает стать тем, кем вы уже являетесь. Самьяма означает возвращение к природе.

А как вернуться к природе? И какова человеческая природа? Если вы глубоко не войдете в свое собственное существо, вы никогда не узнаете, какова человеческая природа.

Нужно идти внутрь, и весь процесс йоги — это паломничество, внутреннее путешествие. Шаг за шагом, восемь шагов. Патанджали ведет вас домой. Первые пять шагов — яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара — помогают вам углубиться в себя, выйдя за пределы тела. Тело — это первый периферический слой, первый концентрический круг вашего существа. Второй шаг — выйти за пределы ума. Три внутренние ступени, дхарана, дхьяна и самадхи, выводят вас за пределы ума. За пределами тела и ума находится ваша природа, центр вашего существа. Этот центр существа Патанджали называет нирбидж самадхи — бессемянное самадхи. Он называет это встречей со своим основанием, со своим существом, когда вы узнаете, кто вы есть.

Таким образом, весь процесс можно разделить на три части: первая — как выйти за пределы тела, вторая — как выйти за пределы ума, и третья — как попасть в свое собственное существо.

Нас всегда учат, практически во всем мире, в каждой культуре, в каждой стране, в каждом климатическом поясе, искать цели где-то вне себя. Целью могут быть деньги, целью может быть власть, целью может быть престиж или целью могут быть Бог, небеса — не имеет значения, но все цели всегда не в вас. А настоящая цель — вернуться к источнику, из которого вы пришли. Тогда круг будет завершен.

Что ты собираешься делать? Какой будет твоя судьба? Вас учат, что нужно достичь определенных вещей в жизни. Из вас хотят сделать успешного человека. Вашим умом управляют, его подталкивают и тянут. Ваш ум постоянно контролируется извне — родителями, семьей, школой, обществом, правительством. Все пытаются вытащить вас за пределы вашего существа и поставить перед вами какую-то цель — и тогда вы попадаете в ловушку. Потому что цель уже есть, и она внутри вас.



Никуда идти не надо. Человек должен осознать самого себя — таким, какой он уже есть. И когда вы себя осознаете, то, куда бы вы ни пошли, у вас всегда будет цель, потому что вы носите свою цель с собой. Куда бы вы ни пошли, вы будете глубоко удовлетворены и окружены миром и покоем, вас всегда будет окружать своего рода аура спокойствия, уравновешенности и собранности. Вот что Патанджали называет самьямой: атмосфера спокойствия, уравновешенности и собранности, которая всегда вас окружает.

Понятие человека самьямой тоже стало сильно искаженным, потому что люди начали делать это извне. Люди начали успокаивать себя внешними способами, практиковать некое спокойствие, молчание, навязывать себе определенную манеру поведения и дисциплину. Они могут выглядеть почти как люди самьямы. Они могут выглядеть почти

как, но они не будут людьми самьямы: когда вы к ним подойдете поближе, внешне они могут быть тихими, молчаливыми, но если вы посидите молча рядом с ними, вы не почувствуете никакой тишины. В глубине у них царят шум и неразбериха. Они подобны вулкану. На поверхности все тихо, а в глубине вулкан готов в любой момент взорваться.

Запомните: никогда не пытайтесь себе что-либо навязывать. Так вы себя разделите, так вы потеряете всякую надежду, так вы упустите главное. Ваше внутреннее существо должно течь через вас. Вам нужно только устранить препятствия на пути, ничего нового добавлять к себе вам не нужно. Скорее, что-то отнять — и вы будете совершенны. Но что-то добавлять — нет. Вы уже совершенны. Просто там есть что-то еще, кроме источника, какие-то камни на тропинке. Уберите эти камни — и вы совершенны, и поток потечет. Эти восемь ступеней Патанджали, аштанга, не что иное, как методология удаления камней.

Но почему человек так одержим внешней дисциплиной? Этому должно быть какое-то объяснение, должна быть причина. Причина есть. Причина в том, что навязать что-то извне кажется проще, дешевле, это ничего не стоит. Это как если бы вы были не красивы, но вы можете купить на рынке красивую маску и надеть ее себе на лицо. Вам это обойдется недорого, и вы сможете на какое-то время обмануть других. Ненадолго, потому что маска — это мертвая вещь, а мертвая вещь может выглядеть красиво, но она не может быть по-настоящему красивой. На самом деле вы станете только еще уродливее, чем раньше. Каким бы ни было ваше истинное лицо, оно, по крайней мере, было живым, оно излучало жизнь, разум. А теперь у вас эта мертвая маска, и вы за ней прячетесь.

Люди заинтересованы в культивировании самьямы извне. Допустим, у вас много гнева: чтобы избавиться от гнева, от вас потребуется много усилий, и это будет долгое путешествие, и вам придется за него заплатить. Просто заставить себя подавить свой гнев гораздо легче. Фактически, вы можете направить ту же самую энергию гнева на подавление гнева, и это можно сделать немедленно. Никаких проблем, любой, у кого много гнева, может легко победить свой гнев, и единственное, что для этого нужно, — он должен обратить свой гнев на себя. Раньше он злился на других, теперь он должен злиться на себя и подавлять свой гнев. Но если вы заглянете в глаза такому человеку, вы увидите в них гнев, притаившийся как тень.

Запомните, в том, чтобы иногда проявлять гнев, нет ничего плохого, но подавлять свой гнев и постоянно быть наполненным гневом очень опасно. В этом разница между ненавистью и ненавистничеством. Когда вы в гневе, есть ненависть, но она мимолетна. Она приходит и уходит.

Беспокоиться не о чем. Но когда вы подавляете свой гнев, ненависть исчезает и появляется ненавистничество, которое становится постоянным стилем вашей жизни. Подавленный гнев постоянно оказывает влияние на вас — на ваше поведение, ваши отношения. Тогда вы не просто иногда злитесь, тогда вы злитесь все время. Ваш гнев не обращен на кого-то конкретно, он стал безадресным, просто качеством вашего существа. Он прицепился к вам. Вы даже не можете точно сказать, на кого вы злитесь, потому что в прошлом вы накапливали гнев, и теперь его образовался целый резервуар. Вы просто злы.

Это плохо, это хроническое состояние. Сначала гнев был просто вспышкой — что-то случилось. Он был ситуативным. Он был таким, как бывает у маленьких детей, когда они злятся: они вспыхивают, как пламя, а затем утихают, и сразу же буря проходит и наступает тишина, и они снова любящие и прекрасные. Но чем больше вы подавляете гнев, постепенно он все больше проникает в вашу плоть и кровь. Она циркулирует внутри вас, он в каждом вашем дыхании. Тогда, что бы вы ни делали, вы делаете с гневом. Даже если вы любите какого-то человека, ваша любовь смешана с гневом. Всегда присутствуют агрессия, деструктивность. Вы можете не проявлять их, но они всегда есть. И это становится тяжелым камнем.

Вначале кажется, что навязать что-то извне можно без особых затрат, но в конечном итоге это оказывается очень губительным.

Людам кажется это легким, потому что находятся эксперты, которые все время говорят им, как это сделать. Ребенок рождается, и родители становятся для него экспертами. Хотя они ими не являются. Они еще не решили свои собственные проблемы. Если бы они действительно любили своего ребенка, они не стали бы навязывать ему тот же шаблон.

Но кто любит? Никто не знает, что такое любовь.

Они начинают навязывать свой шаблон, тот же самый старый шаблон, в который оказались пойманы сами. Они даже не осознают, что делают. Они сами пойманы в этот шаблон, и вся их жизнь была жизнью страданий, и теперь они передают тот же шаблон своим детям. И невинные дети, которые не знают, что правильно, а что неправильно, становятся жертвами.

Эти эксперты, которые не являются экспертами, потому что они ничего не знают, они сами не решили ни одной проблемы — просто принимают такой порядок вещей как само собой разумеющееся, просто потому, что они родили ребенка, что они стали для него своего рода авторитетами, и они начинают формировать податливого ребенка, загоняя его в фиксированный шаблон. И ребенку приходится им подчиняться, он беспомощен. К тому времени, как он начнет что-то

понимать, он уже пойман, он в ловушке. Кроме того, есть еще школы, университеты и тысячи других способов воздействия и всевозможных экспертов, и все делают вид, что они знают. Однако никто не знает.

Остерегайтесь экспертов. Возьмите свою жизнь в свои руки, если хотите когда-нибудь достичь своего внутреннего ядра. Не слушайте экспертов, вы слушали их уже достаточно долго.

Запомните, что самьяма Патанджали не является концепцией обычного культивирования. Это концепция цветения, когда вы помогаете и позволяете проявиться тому, что скрыто в вас. Вы уже несете в себе семя. Семени нужна только подходящая почва. Немного заботы, любящей заботы, и оно прорастет и однажды расцветет. И аромат, который был заключен в семени, будет разноситься ветрами во всех направлениях.

Самьяма означает равновесие. Именно это я имею в виду под саньясой: быть уравновешенным, быть на рыночной площади, но не принадлежать ей, быть на рынке, но не позволять рынку быть в вас. Если ваш ум может быть свободным от рынка, вы можете оставаться на рынке, и не будет никаких проблем, или вы можете уехать в монастырь и жить в уединении. Но если рынок останется внутри и последует за вами... А он последует, потому что рынок на самом деле не снаружи — он в жужжании ваших мыслей, в постоянном внутреннем потоке мыслей. Он неизбежно последует. Как вы можете оставить себя здесь и сбежать куда-то в другое место? Вы всегда будете следовать за собой, и, куда бы вы ни пошли, вы будете оставаться тем же самым.

Так что не пытайтесь убежать от ситуаций. Лучше старайтесь становиться все более и более осознанными. Измените внутренний климат и не беспокойтесь о внешних ситуациях. Будьте настойчивы в этом, потому что более дешевое всегда заманчиво. Оно может говорить вам: «На рынке у тебя так много беспокойств, уйди в монастырь, и все беспокойства исчезнут: потому что все беспокойства из-за бизнеса, из-за рынка, из-за отношений». Нет, беспокойство не из-за рынка, беспокойство не из-за семьи, беспокойство не из-за отношений: беспокойство из-за вас. Все это лишь отговорки. Если вы уйдете в монастырь, ваше беспокойство найдет для себя новые объекты, но беспокойство будет продолжаться. Только посмотрите на свой ум, какой в нем беспорядок. И этот беспорядок создают не ситуации, этот беспорядок внутри вас. Ситуации в лучшем случае служат как оправдания.

Он говорит, что самьяму нужно практиковать поэтапно. Не торопитесь, продвигайтесь медленно, растите медленно, так чтобы все закрепилось, прежде чем вы сделаете следующий шаг. Пусть после каждого этапа роста будет интервал, чтобы в этот интервал все, чего вы

достигли, усвоилось, переварилось, стало частью вашего существа... и тогда вперед. Не стоит бежать, потому что бегом вы можете прийти к тому, к чему еще не готовы, а если вы не готовы, то это опасно.

Жадный ум хотел бы достичь всего прямо сейчас. Люди приходят ко мне и говорят: «Почему ты не даешь нам то, что может мгновенно сделать нас просветленными?» Это именно те люди, которые не готовы. Если бы они были готовы, у них было бы терпение. Если бы они были готовы, они бы сказали: «Когда бы это ни случилось — мы можем подождать, мы не торопимся». Они не подлинные люди, они жадные люди. На самом деле они сами не знают, о чем просят. Они приглашают небо. Вы лопнете — вы не сможете его вместить.

Патанджали говорит, что самайму нужно практиковать поэтапно, и он описал эти восемь этапов. Если сравнивать дхарану — дхьяну — самадхис ямой — ниямой — асаной — пранаямой — пратьяхарой, то они внутренние, но если их сравнить с опытом, конечным опытом Будды и Патанджали, то они уже внешние. Сначала вы выходите за пределы тела — это внешние шаги, затем вы выходите за пределы ума — это внутренние шаги, но когда вы достигнете своего существа, даже то, что было внутренним, теперь представляется внешним. Даже эти шаги были недостаточно внутренними. Ваш ум недостаточно внутренний. Он более внутренний, чем тело, но он становится внешним, когда вы становитесь свидетелем: тогда вы можете наблюдать свои собственные мысли. Когда вы можете наблюдать свои мысли, ваши мысли становятся внешними. Они становятся объектами, а вы — наблюдатель.



Эти три — дхарана, дхьяна, самадхи — по сравнению с нирбидж самадхи являются внешними.

Нирбидж самадхи означает: когда больше не будет рождений, когда больше не нужно будет возвращаться в этот мир, когда больше не нужно будет входить в измерение времени. Нирбидж, бессемянное, означает: семя желания полностью сгорело.

Когда вы куда-то движетесь, к чему-то стремитесь, пусть даже к йоге, когда вы начинаете путешествие внутрь, это тоже все еще желание — желание прийти к себе, желание достичь покоя, блаженства, желание достичь истины. Это тоже желание. Когда вы достигаете первого самадхи — когда после дхараны, концентрации, и после дхьяны, созерцания, вы приходите к самадхи, где субъект и объект сливаются в одно, даже там все еще присутствует легкая тень желания — желания познать истину, желания прийти к единству, желания познать Бога, или как вы еще это назовете. Это желание, хоть и очень тонкое, почти неразличимое, как будто его нет — но все же оно

есть. Его не может не быть, поскольку вы использовали его на протяжении всего пути. Теперь это желание тоже нужно отбросить.



Самадхи тоже должно быть отброшено. Медитация становится полной, когда она отброшена, когда она может быть отброшена. Когда вы совершенно забываете о медитации и отбрасываете ее, когда больше нет необходимости медитировать, когда нет необходимости куда-либо идти — ни снаружи, ни внутри, — когда все путешествия прекращаются, тогда желание исчезает.

Желание — это семя. Сначала оно заставляет вас двигаться наружу, а затем, если вы достаточно разумны, чтобы понять, что двигаетесь в неверном направлении, оно начинает направлять ваше движение внутрь — но желание все еще есть. Это то же самое желание, оно испытало разочарование снаружи и тогда начало поиски внутри. Это желание должно быть отброшено.

После наступления самадхи даже самадхинужно отбросить. Тогда наступает бессемянное самадхи. Наивысшее. Оно наступает не потому, что вы этого желали, — потому что, если вы желаете, тогда оно не будет бессемянным. Это нужно понять. Оно наступает лишь благодаря пониманию тщетности желания как такового — даже желания куда-либо двигаться. В самом понимании тщетности желания желание исчезает. Желать бессемянного самадхи невозможно: только когда желание исчезает, внезапно наступает бессемянное самадхи. Это никак не зависит от ваших усилий, это просто происходит.

До наступления самадхи всегда есть усилие, потому что для усилия нужно желание, мотивация. А когда исчезает желание, усилие тоже исчезает. Когда желание исчезает, нет мотивации что-либо делать — нет мотивации что-либо делать и нет мотивации кем-либо быть. Наступает полная пустота, ничто — то, что Будда называет шуньятой, — и она наступает сама по себе. В этом ее красота, не затронутая вашим желанием, не загрязненная вашей мотивацией, — это сама чистота, сама невинность. Это и есть бессемянное самадхи.



Ниродха паринам — это трансформация ума, когда умом овладевает состояние ниродха, которое наступает в промежутках между впечатлением, которое исчезает, и впечатлением, которое приходит на его место.

Эта сутра очень, очень важна для вас, потому что вы можете сразу ее использовать. Патанджали называет это ниродха. Ниродха означает кратковременную приостановку ума, кратковременное состояние не-ума. Это состояние бывает у всех вас, но оно очень тонко, и промежуток

очень короток. Если вы не станете немного более осознанными, вы не сможете его заметить. Сначала я вам объясню, что это такое.

Всякий раз, когда в уме появляется мысль, ум покрывается ею, как небо облаками. Но ни одна мысль не может быть постоянной. Сама природа мысли такова, что она непостоянна: одна мысль приходит, потом она уходит, и на ее место приходит другая. И между этими двумя мыслями существует очень короткий интервал. Одна мысль уходит, другая еще не пришла — это и есть момент ниродха, короткий промежуток, когда у вас нет мыслей. Одно облако ушло, другое еще не пришло, и небо открылось — вы можете на него посмотреть.

Просто сидите молча и наблюдайте. Мысли подобны движению на дороге. Одна машина проехала, подъезжает другая, но между ними есть промежуток, когда дорога свободна. Скоро другая машина подъедет, и дорога снова будет занята, она уже не будет пустой. Но если вы сможете заглянуть в промежуток между двумя мыслями, вы на мгновение окажетесь в том же состоянии, как когда кто-то достигает самадхи — это кратковременное самадхи, просто проблеск. Потом немедленно появится другая мысль, которая уже на подходе.



Наблюдайте. Внимательно наблюдайте. Одна мысль уходит, другая приходит, и между ними промежуток: в этот промежуток вы находитесь точно в таком же состоянии, как тот, кто достиг самадхи. Но ваше состояние — лишь кратковременное явление. Патанджали называет его ниродха. Оно кратковременно, динамично, оно все время меняется. Это как поток: одна волна уходит, другая приходит, а между ними... никаких волн. Попробуйте понаблюдать за этим.

Это одна из самых важных медитаций. Ничего другого делать не нужно, можно просто молча сидеть и наблюдать. Смотрите на промежутки. Вначале будет трудно. Но постепенно вы станете более внимательными и не будете пропускать промежутки. На мысли не обращайтесь внимания, сосредоточьтесь на промежутках, а не на мыслях. Замечайте, когда дорога свободна, когда по ней никто не едет. Измените свой гештальт. Обычно мы сосредоточены на мыслях, а промежутки между ними не замечаем. Когда вы сосредоточены на мыслях, невозможно сосредоточиться на промежутках. Но промежутки всегда есть. Сосредоточьтесь на промежутках, и тогда вы вдруг осознаете промежутки, а мысли исчезнут, и в эти промежутки вы испытаете первые проблески самадхи.

Этот опыт необходим, чтобы идти дальше, потому что все, что я говорю и что говорит Патанджали, будет иметь значение для вас только тогда, когда вы сами отчасти это испытаете. Если вы будете знать, что в

промежутке наступает величайшее блаженство — всего лишь на мгновение, затем оно исчезает, — тогда вы будете понимать, что, если этот промежуток станет постоянным, если этот промежуток станет вашей природой, тогда это блаженство будет доступно вам всегда, оно станет непрерывным. И тогда вы начнете усердно работать.



Этот поток становится упорядоченным, с повторяющимися впечатлениями.

Если вы снова и снова будете попадать в промежуток, если вы снова и снова будете переживать этот опыт, если вы снова и снова будете смотреть через ниродху — прекращение деятельности ума, когда нет мыслей и вы смотрите в свое собственное существо, — то постепенно этот поток станет упорядоченным, этот поток станет естественным, этот поток станет спонтанным. Вы обретете — начнете обретать — свое собственное сокровище. Сначала это будут лишь проблески, короткие промежутки, затем промежутки станут больше, потом еще больше. И вот, наконец, наступит день, когда последняя мысль уйдет, и никакая другая мысль не появится. Вы окажетесь в глубокой тишине, вечной тишине. Такова цель. Это трудно, очень трудно, но возможно.

Мое тело очень больно — роги. Мой ум мне во всем потакает, находя разумные, научные объяснения — бхоги. Мое сердце — почти йоги. Если практиковать детскую цельность в действиях, неполитичность, невинность и любовь к истине, есть ли у меня шансы достичь просветления в этой жизни? Направь меня и помоги ускорить продвижение моего дела, что касается Царства Божьего. Я готов к худшему, но надеюсь на лучшее.

Тело может быть полезным, если оно здоровое, но это не обязательное условие: оно полезно, но не является абсолютно необходимым. Если ты сможешь отбросить отождествление с телом, если начнешь чувствовать, что ты не являешься телом, тогда не имеет значения, больное твое тело или здоровое. Если начать выходить за его пределы, не ограничивать себя телом, стать свидетелем, который смотрит на него, тогда даже в больном теле возможно просветление.

Я не говорю, что вы все должны пойти и заболеть. Но если ты болен, не отчаивайся, не теряй надежду. Здоровое тело может помочь: гораздо легче выйти за пределы здорового тела, чем больного, потому что больное тело требует к себе внимания. О больном теле трудно забыть. Оно постоянно напоминает вам о своих страданиях, о боли и болезнях. Оно постоянно зовет вас — ему нужна забота, ему нужно внимание. Трудно о нем забыть... а если вы не можете о нем забыть, то трудно выйти за его пределы. Но трудно — это не значит невозможно.

Так что не беспокойся из-за этого. Если ты чувствуешь, что твое тело больно, хронически больно, и нет никакого способа сделать его здоровым, забудь об этом. Тебе просто придется приложить немного больше усилий, немного дополнительных усилий, чтобы научиться быть свидетелем, но это можно сделать.

Мухаммед был не очень здоров. И Будда постоянно болел — его повсюду сопровождал врач. Дживак звали врача, который все время должен был находиться рядом с Буддой. Шанкара умер, когда ему было тридцать три года. Это говорит о том, что его тело было не в очень хорошем состоянии, иначе он прожил бы дольше. Тридцать три — не время умирать. Так что не беспокойся, не делай из этого препятствия.

Во-вторых, ты говоришь: «Мой ум мне во всем потакает, находя разумные, научные объяснения — бхоги». Если он действительно потакает по-научному, то ты сможешь выйти из этого. Только ненаучный ум может продолжать повторять глупость потакания. Если ты действительно хоть немного внимателен, по-научному наблюдателен, то рано или поздно ты выйдешь из этого — потому что как можно все время повторять одно и то же?

Например, секс. Ничего плохого в нем нет, но если ты продолжаешь заниматься им всю свою жизнь, это показывает, что ты несколько глуп. Я не говорю, что в этом есть какой-то грех... нет. Просто это показывает, что ты несколько глуп. Религии говорят, что секс — грех. Я так не говорю. Это глупость. Заниматься сексом можно, ничего плохого в этом нет, но если ты разумен, то рано или поздно ты отойдешь от этого. Чем ты разумнее, тем скорее наступит день, когда ты поймешь: «Да, секс — это нормально. Для него есть свое время, он имеет значение на определенном этапе жизни, но потом его нужно оставить». Это немного по-детски.

Так что если ты считаешь себя действительно разумным, то пришло время понять, что все, хватит.

Затем ты говоришь: «Мое сердце — почти йоги». Почти? Это не язык сердца. Почти — это язык ума. Сердце знает только тотальность, так или иначе: либо все, либо ничего. Сердце не знает никакого «почти». Попробуй, подойди к женщине и скажи ей: «Я тебя почти люблю» — и узнаешь.

Как можно почти любить? Что это на самом деле означает? Что ты не любишь.

Нет, сердце, видимо, у тебя все еще не работает. Может быть, ты слышал какие-то его отголоски, но не понял. Сердце всегда тотально. За или против, не имеет значения, но оно всегда тотально. Сердце не знает разделений, все разделения от ума.

То, что тело больное, это не проблема. Нужно приложить немного больше усилий, вот и все. То, что ум тебе потакает, тоже не большая проблема. Рано или поздно ты поймешь и выйдешь из этого. Настоящая проблема с третьим: с этим «почти» ничего не получится. Так что посмотри еще раз, загляни глубоко в сердце. Загляни как можно глубже.

Позволь своему сердцу говорить, послушай, что оно шепчет. Если сердце действительно любит йогу — а йога означает поиск, стремление выяснить, в чем заключается истина жизни, — если сердце действительно настроено на поиск, тогда ничто не сможет ему помешать.

Ни потакание, ни болезнь — ничто не мешает. Сердце может преодолеть любую ситуацию. Сердце — истинный источник вашей энергии. Слушай сердце. Доверяй сердцу. И следуй сердцу. И не беспокойся о просветлении, потому что это беспокойство тоже от ума. Сердце ничего не знает о будущем, оно живет здесь и сейчас. Ищи, медитируй, люби, будь здесь и сейчас.

Если ты готов, просветление наступит. А если не готов, то постоянные размышления об этом тебе не помогут. Напротив, эти размышления будут препятствием. Так что забудь о просветлении и не думай, произойдет оно в этой жизни или нет.

Когда ты будешь готов, оно произойдет. Оно может произойти в этот самый момент. Все зависит от твоей готовности. Когда плод созревает, он падает на землю. Зрелость все определяет. Так что не создавай себе лишних проблем. Хватит. У тебя болезнь — это проблема. Потакание — проблема. Почти любовь к йоге и просветлению — проблема. Хватит проблем. Пожалуйста, не примешивай сюда просветление. Забудь о нем. Оно не имеет ничего общего с тобой и твоими размышлениями, твоими ожиданиями, твоими надеждами и желаниями. К просветлению все это не имеет никакого отношения. Но в тот момент, когда у тебя нет желаний и ты готов, плод созрел, оно происходит само по себе.



Глава 6

Знание прошлого и будущего



СУТРЫ ОШО

Когда достигнуто самадхи, человек становится однонаправленным, сознание его становится как меч — острым и однонаправленным: открывается знание прошлого и будущего.

Само знание прошлого становится гарантией того, что теперь вы не будете повторять то же самое в будущем.

Как только вы сможете заглянуть в свои прошлые жизни, вы мгновенно станете другими.

Если вы станете однонаправленными, вы сможете увидеть все, что с вами было раньше.

И благодаря одному этому видению ваш шаблон разрушится.

В «Веселой науке» Фридриха Ницше есть такая притча.

Сумасшедший приходит на рынок с фонарем и кричит: «Я вижу Бога! Я вижу Бога!» Но толпа остается равнодушной к его выкрикам и смеется над его чудачеством. Вдруг он поворачивается к толпе и вопрошает: «Где Бог? Я вам скажу: мы убили его — вы и я». Но, поскольку никто не реагирует на его невероятное заявление, он наконец бросает фонарь на землю и плачет. «Я пришел слишком рано. Мое время еще не пришло. Это великое событие еще грядет».

Эта притча имеет огромное значение. По мере роста человека его Бог меняется. Так и должно быть, потому что именно человек создает Бога по своему образу и подобию, а не наоборот — не так, как говорится в Библии, что Бог создает человека по своему образу и подобию. Человек создает Бога по своему образу и подобию. Когда образ человека меняется, его Бог соответственно тоже меняется. И наступает такой момент в развитии человека, когда Бог полностью исчезает. Бог в форме личностного Бога является порождением незрелого ума человечества.

Совсем другое понятие — само существование как божественное. Тогда Бог уже не является некой личностью, сидящей где-то там, высоко в небесах, которая правит миром, манипулирует, контролирует, управляет. Вся эта чепуха исчезает по мере взросления человека. Это незрелая концепция Бога, детская концепция Бога. Чтобы маленький ребенок понял Бога, ему нужно понять его как личностное существо. Но когда человечество вырастает и становится зрелым, этот Бог должен умереть. Тогда появляется совершенно другое понимание: тогда все существование божественно — а не так, что есть какой-то Бог.

Для самого Ницше это осознание, что нет личностного Бога, оказалось чрезмерным. Он не смог его вынести: он сошел с ума. Он не был готов понять то озарение, которое с ним произошло. Он сам был

ребенком, ему нужен был личностный Бог. Но он медитировал, и чем больше он медитировал, тем больше осознавал, что Бога больше нет там, на небесах. Он мертв. И также он осознал, что убили его мы.

Конечно, если он был нами создан, то и убит должен быть нами. Эта концепция была создана человеком в детстве. А в зрелом возрасте он эту концепцию отбрасывает — так же как вы были детьми и играли в игрушки, а затем стали взрослыми и совершенно забыли об этих игрушках. Вдруг в один прекрасный день в углу дома, среди всякого хлама, вы натываетесь на старую игрушку. Тогда вы вспомните, как сильно вы ее любили, но теперь она бесполезна. Она вам не нужна, вы изменились.

Человек создал личностного Бога, затем человек его разрушил. Это осознание было чрезмерным для самого Ницше, он сошел с ума. Его безумие свидетельствует о том, что он не был готов к озарению, которое получил.

Но на Востоке Патанджали абсолютно безбожен. Вы не найдете большего атеиста, чем Патанджали, но его это не беспокоит, потому что он взрослый человек, действительно взрослый в своем сознании, зрелый, целостный. Для Будды Бога не существует.

Если существует личностный Бог, он может простить Фридриха Ницше, потому что поймет, что этот человек все еще нуждался в нем. Этот человек, Ницше, все еще был разделен, запутан: половина его существа говорила «да», а половина — «нет». Если существует личностный Бог, он даже может простить Гаутаму Будду, потому что он, по крайней мере, его отрицал. Он говорил: «Бога не существует» — это тоже своего рода внимание. Но он никогда не простит Патанджали. Он его использовал. Он не только не отрицал его, что его не существует, он использовал саму концепцию Бога как средство. Он сказал: «Для окончательного роста человека в качестве гипотезы можно даже использовать понятие Бога». Патанджали абсолютно холоден по отношению к Богу, холоднее, чем Гаутама Будда, потому что, когда вы говорите «нет», в этом есть определенная страсть, и когда вы говорите «да», есть определенная страсть — в любви и в ненависти есть страсть. Но Патанджали абсолютно безразличен. Он говорит: «Да, концепцию Бога можно использовать». Он величайший атеист в мире.

На Западе понятие атеиста совершенно иное. Он еще не зрелый. Он находится на том же уровне, что и теист. Теист продолжает утверждать, что «есть Бог» — в детской терминологии, как отец, — а атеист настаивает, что такого Бога не существует. Они оба находятся на одном уровне. Патанджали — настоящий атеист, но это не значит, что он не религиозен. Он по-настоящему религиозный человек. По-настоящему религиозный человек не может верить в Бога. Это кажется парадоксом.

По-настоящему религиозный человек не может верить в Бога, потому что, чтобы верить в Бога, он должен разделить существование на две части — Бог и не-Бог, Творец и творение, этот мир и тот, материя и дух. Он должен разделить, а как религиозный человек может разделять? Он не верит в Бога — он приходит к пониманию божественности самого существования. Тогда все существование божественно, тогда все, что существует, божественно. Тогда любое место — храм, и, куда бы вы ни направились и что бы вы ни делали, вы пребываете в Боге и делаете для Бога. Все, включая вас, становится божественным. Это нужно понять.

Йога — это совершенная наука. Она не учит верить, она учит знать. Она не говорит вам: «Станьте слепыми последователями». Она говорит: «Откройте глаза» и дает вам метод, как открыть глаза. Она ничего не говорит об истине. Она говорит только о вашем видении: о том, как достичь видения, о способности видеть, о глазах — чтобы все, что есть, открылось вам. Оно больше, чем вы можете себе представить, больше, чем все боги вместе взятые. Это бесконечная божественность.

Еще кое-что об этой притче. Сумасшедший сказал: «Я пришел слишком рано. Мое время еще не пришло». Патанджали пришел слишком рано. Его время еще не пришло. Он все еще ждет своего часа. Так всегда бывает: люди, осознающие истину, опережают свое время, иногда на тысячи лет. Патанджали все еще опережает время, прошло уже пять тысяч лет, но его время еще не пришло. Внутренний мир человека еще не готов к науке. Он дал все основы, дал всю структуру. И эта структура ждет, когда человечество подойдет ближе и поймет ее.



Всегда помните вот о чем: если вы действительно хотите стать религиозными, вам нужно пройти через стадию атеизма. Если вы действительно хотите стать подлинно религиозными, не начинайте с теизма. Будьте сначала атеистом. Будьте сначала Адамом. Адам — это начало Христа. Адам начинает круг, а Христос завершает круг. Сначала скажите «нет» — только тогда ваше «да» будет что-то означать. Не бойтесь и не верьте из страха. Если вы когда-нибудь обретете веру, пусть она будет из знания и любви, но не из страха.

Вот почему христианство не смогло создать йогу, иудаизм не смог создать йогу, мусульманство не смогло создать йогу. Йога была создана людьми, которые были достаточно смелы, чтобы сказать «нет» всем верованиям, любой слепой вере, которые были способны отказаться от удобства веры и были готовы исследовать, были готовы войти в первозданную девственность своего собственного существа.

Это огромная ответственность. Быть атеистом — значит взять на себя очень большую ответственность, потому что, когда Бога нет, вы

остаетесь одни в холодном мире. Когда Бога нет, вы остаетесь одни — вам не за что уцепиться, не на что опереться. Для этого требуется большое мужество, и вам придется извлекать тепло из своего собственного существа. В этом весь смысл йоги: извлекать тепло из собственного существа. Существование холодно. Никакой гипотетический Бог не даст вам тепла. Вы просто спите. Вы принимаете желаемое за действительное, но это неправда. Лучше быть в холоде, но с правдой, чем чувствовать тепло и жить во лжи.

Люди приходят ко мне и просят: «Скажи нам, пожалуйста, в чем смысл жизни». Как будто смысл кем-то дан. Смысл никем не дан, вы сами должны его создать.

И это прекрасно. Если бы смысл уже был дан, человек был бы просто камнем. Тогда не было бы возможности для роста, не было бы возможности для открытий, не было бы возможности для приключений — никаких возможностей. Все было бы закрыто — для камня все измерения закрыты. Он уже такой, каким может быть, но человек еще не... он только возможность, пульсирующая возможность, с бесконечным будущим, с тысячей и одной альтернативой. От вас зависит, кем и каким вы станете.

Вы несете ответственность. Когда Бога нет, ответственность полностью ложится на вас. Вот почему слабаки продолжают верить в Бога. Только очень сильные люди могут идти в одиночку. Но это основное условие — для йоги это основное требование: вы должны идти в одиночку, и вы должны осознать, что смысл никем не дан, вы должны найти его. Вы должны создать его. Вы придете к смыслу, или ваша жизнь приведет вас к смыслу, но этот смысл должен быть открыт вашими собственными усилиями. Что бы вы ни делали, вы будете все больше раскрывать себя. Каждое ваше действие будет наполнять вашу жизнь, ваше существование все большим и большим смыслом.

Только при этом условии йога возможна. А если нет, то продолжайте молиться, стойте на коленях и продолжайте молиться своим собственным идеям и истолковывать свои собственные молитвы и живите в галлюцинациях, живите в иллюзиях.

Теперь сутры.



Вариации трансформации определяются различием лежащих в ее основе процессов.

Вы слышали о многих чудесах, о многих сиддхах. Но Патанджали говорит, что чудес не бывает, все чудеса подчиняются определенному закону. Просто закон может быть неизвестен. Когда закон не известен, люди по своему незнанию думают, что это чудо. Патанджали не верит в чудеса. Его понимание полностью научно. Он говорит, что если что-то

происходит, то за этим должен стоять закон. Закон может быть неизвестен, вы можете не знать о нем — даже человек, совершающий чудо, может не знать о законе, он просто случайно наткнулся на то, как его использовать, и использует.

Это основная сутра для всех чудес: «Вариации трансформации определяются различием лежащих в ее основе процессов». Если изменить лежащий в основе процесс, то проявление изменится. Вы можете не осознавать лежащий в основе процесс, вы видите только проявление. И поскольку вы видите только проявление и не можете заглянуть глубже и увидеть лежащий в основе процесс, подводное течение основополагающего закона, вы думаете, что произошло чудо. Но чудес не бывает.

Это основная сутра Патанджали: «Вариации трансформации определяются различием лежащих в ее основе процессов». Таким образом, если вы понимаете основополагающие процессы, вы становитесь способными к вещам, которые обычно люди не способны делать.



Выполняя самьяму для трех видов трансформации — ниродха, самадхи и экаграта, — получаешь знание прошлого и будущего.

Если вы концентрируетесь на ниродхе, промежутках между двумя мыслями, и продолжаете накапливать эти промежутки, промежутки накапливаются и возникает то, что Патанджали называет самадхи, тогда внутри вас создается ситуация, когда вы становитесь единым и однонаправленным — экаграта, — если это происходит, вы получаете знание прошлого и будущего.

Патанджали говорит, что, когда человек овладевает ниродха, он переходит в самадхи. А когда он достигает самадхи, он становится однонаправленным, его сознание становится как меч, острым и однонаправленным: открывается знание прошлого и будущего. Потому что тогда время для вас исчезает, и вы становитесь частью вечности. Тогда прошлое не прошлое и будущее не будущее — все три доступны вам одновременно. Но это не чудо. Это простой закон, основополагающий закон. Нужно просто понять его и использовать.

Если вы сконцентрируетесь — станете единым целым и будете слушать звук без всяких мыслей, — то сам звук откроет вам истину, стоящую за ним. Это не вопрос понимания языка, это вопрос понимания тишины. Если вы сами пребываете в тишине, вы можете понять тишину. Обычно, если человек знает английский, он может понять английский, если он знает французский, он может понять французский. И то же самое, если вы безмолвны, вы можете понять тишину. Это язык целого.

Становясь однонаправленным, человек становится абсолютно безмолвным. И в этой абсолютной тишине раскрывается все — но это не чудо. Патанджали не нравится слово «чудо». Он человек науки. А в науке нет ничего волшебного, она проста.

Существует способ понимания, когда ничего не говорится, потому что это само что-то говорит. Тишина — это не просто пустота. У тишины есть свои послания. Из-за того, что вы слишком наполнены мыслями, вы не можете понять, не можете услышать этот тихий, тонкий голос внутри.

Просто послушайте кукушку, как поет кукушка. Патанджали говорит: слушайте так медитативно, чтобы ваши мысли исчезли, и наступит ниродха. «Не» в промежутках изливается на вас, как самадхи. Никакие мысли не мешают, ничто не отвлекает, и возникает однонаправленность. Тогда вы вдруг становитесь едины с кукушкой и понимаете, почему она кричит, — потому что мы все части одного целого. В этом звуке есть скрытый смысл, который таится в сердце кукушки: если вы будете безмолвны, то сможете его понять.

Патанджали говорит: «Звук и смысл, идея, стоящая за ним, смешиваются и перепутываются в уме. Когда выполняешь самаму на звук, происходит разделение, и тогда появляется понимание смысла звуков, издаваемых любыми живыми существами».



Наблюдая за прошлыми впечатлениями, получаешь знание о предыдущем рождении.

И когда вы становитесь безмолвными — то, что Патанджали называет экаграта паринам, трансформация, дающая однонаправленность сознания, — когда это происходит, вы можете увидеть свои прошлые впечатления. Вы можете двигаться в обратном направлении и вернуться в свои прошлые жизни. И это очень, очень важно, потому что, как только вы сможете заглянуть в свои прошлые жизни, вы тотчас же станете другими. Из-за того, что вы забыли все, что с вами было раньше, вы продолжаете снова и снова повторять весь этот старый бред.

Если вы сможете посмотреть назад и увидите все один и тот же шаблон, один и тот же шаблон... что вы завидовали, хотели обладать, были полны ненависти и гнева, жадничали, пытались приобрести власть в этом мире, стремились к богатству, успеху, реализации своих амбиций, что вы снова и снова вели себя эгоистично, и всегда вы терпели неудачу, всегда приходила смерть, и все, чего вы достигали, оказывалось потеряно, и вы опять начинали ту же игру сначала... Если вы вернетесь назад и увидите миллионы жизней, разбросанных в вечности, сможете ли вы оставаться прежними? Будете ли вы по-

прежнему поддаваться жадности, видя разочарование, которое она вам всегда приносила?

Но мы забываем. Прошое, поглощаемое неведением, уходит в темную ночь. Занавес забвения опускается, и прошое оказывается от нас закрыто.



Опыт трансформирует, но, чтобы трансформировать вас, опыт должен быть осознанным. Бессознательный опыт не может вас изменить. Вы уже много раз жили по той же схеме, по которой живете сейчас, но вы все время об этом забываете. Каждый раз вы встаете на прежнюю колею, как будто начинаете что-то новое. Много раз вы влюблялись и много раз разочаровались. И все равно вы продолжаете идти старыми путями.

У вас может быть новое тело, но ум — не новый. Ваше тело — как новая бутылка, а ум — как очень старое вино. Бутылки продолжают меняться, а вино остается прежним.

Патанджали говорит, что, если вы станете однонаправленными — а вы можете стать, потому что в этом нет никакого секрета, нужно только усилие, настойчивость и терпение, — вы сможете увидеть все, что с вами было раньше. И просто благодаря этому видению ваш шаблон разрушится. В этом нет никакого чуда, это простой, естественный закон.

Проблема возникает из-за того, что вы бессознательны. Проблема возникает из-за того, что вы много раз умирали и снова и снова рождались, но каждый раз занавес каким-то образом опускался и ваше собственное прошое оказывалось скрыто от вас. Вы подобны айсбергу — только небольшая часть находится на поверхности, а большая часть скрыта под поверхностью. Ваша личность сейчас — это лишь малая часть, выступающая над поверхностью. Все ваше прошое скрыто, скрыто под поверхностью. Стоит вам это осознать, и ничего больше не нужно. Само это осознание произведет революцию.

Вам может казаться, что поминать все — это слишком для вас, это будет слишком большим бременем, поэтому вы продолжаете сбрасывать все в подвал своего сознания. Но подвал нужно обследовать, потому что там могут быть скрыты и сокровища, — и подвал нужно обследовать, потому что только так вы сможете осознать все свои глупости, которые продолжаете и продолжаете повторять. Только поняв их, вы можете их преодолеть. Осознанный подвал становится проходом на более высокие этажи вашего существа.

Современная психология разделяет сознание на два отдела — сознательное и бессознательное. Психология йоги говорит, что есть еще один отдел: сверхсознание. Вы живете на первом этаже — это сознание.

Под ним находится огромный подвал — бессознательное, все накопленное прошлое. И когда я говорю: все накопленное прошлое, я имею в виду все ваши жизни в форме человека, все ваши жизни в форме животных, все ваши жизни в форме птиц, все ваши жизни в форме деревьев, растений, все ваши жизни в форме камней, металлов — с самого начала, если было какое-то начало, или с самого безначального начала. Все, что с вами произошло, все превращения — все они накапливаются и хранятся в подвале. И вам нужно все это увидеть.

Само понимание даст вам ключ от лестницы, по которой вы сможете попасть в сверхсознание.

Патанджали говорит, что это происходит согласно простому закону. Все чудеса происходят согласно простому закону: закону, когда вы становитесь однонаправленным. Есть только одно чудо, и это чудо — стать однонаправленным.

Когда-нибудь эти сутры станут основой будущей науки. Уже сейчас начались кое-какие сдвиги на Западе. Многие делается в сфере сверхчувственного, многое делается в сфере паранормального. Но все равно пока еще люди только нащупывают что-то в темноте. Когда все станет более ясным, Патанджали займет свое место в истории человеческого сознания. Он не имеет себе равных: это первый ученый, который не верит ни в какие суеверия, ни в какие чудеса и все сводит к научному закону.

Но зачем открывать двери прошлого? Потому что в прошлом скрыто будущее. Если вы знаете свое прошлое, вы не будете повторять его в будущем. Но если вы его не знаете, вы будете повторять его снова, снова и снова. Само знание прошлого становится гарантией того, что вы больше не будете повторять его в будущем, — в будущем вы будете совершенно другим, новым человеком. Йога — это наука о новом человеке.

Это то, что я называю наукой религии. Патанджали заложил фундамент. Многие еще предстоит сделать. Он дал только основную структуру — нужно еще заполнить многочисленные пробелы. Это просто бетонная конструкция. Нужно еще возвести стены, оформить комнаты. Вы же не можете жить в пустой бетонной коробке, ее еще предстоит превратить в дом. Но основную структуру он дал.

Пять тысяч лет прошло, а основная структура так и осталась основной — человек ее пока еще не обжил. Человек еще не готов.

Человек продолжает играть в игрушки, а подлинное продолжает ждать — ждать, когда вы станете достаточно зрелыми и начнете его использовать. Никто кроме нас не несет за это ответственности. Каждый человек несет ответственность за эту безграничную сонливость, которая

окутывает Землю. Я вижу это как густой туман, который покрывает всю Землю, и человек крепко спит.



Человек добровольно находится в темноте. Вы добровольно находитесь в темноте. Никто вас не заставляет. И только вы ответственны за то, чтобы из нее выйти. Перестаньте обвинять Сатану и дьявола в том, что они вас совращают. Никто вас не совращает. Это делаете вы сами. Когда вы спите, все, что вы видите, вы видите искаженным, и все, к чему вы прикасаетесь, извращается, все, что попадает в ваши руки, становится грязным.

Мы живем как пьяные: мы опьянены эго, опьянены обладанием, опьянены вещами и не ведаем реальности. Все, что мы видим, мы видим искаженным, и это искажение создает мир иллюзий. На самом деле мир не иллюзорен — это из-за наших пьяных умов он стал иллюзорным. Как только наше опьянение пройдет, мир засияет во всем своем необычайном великолепии — мир станет Богом.

Бог и мир не являются двумя. Они кажутся нам двумя, потому что мы спим. Но как только вы проснетесь, вы увидите, что они едины. И как только вы увидите удивительную красоту, которая вас окружает, вся ваша печаль, все отчаяние и все страдания пройдут. Тогда вы будете жить в совершенно другом, благословенном измерении.

Йога — это не что иное, как способ смотреть на мир открытыми глазами... и мир тогда становится Богом. Нет нужды искать Бога где-то еще. И вообще забудьте о Боге — просто станьте более пробужденными. В пробужденности появляется Бог, а во сне он теряется. Но Бог не потерян, это вы потеряны. Во сне вы забываете, кто вы есть.

Самадхи — это осознанность, достигшая своего апогея. Самадхи — это тишина в своем полном цветении. Каждый может этого достичь, потому что это неотъемлемое право каждого. Если вы не заявляете о своем праве, то это ваше дело, — оно остается не востребованным и ждет своего часа. Не тратьте больше времени. Используйте каждую малейшую частичку жизни и времени, которые вам отмерены, только с одной целью: чтобы вы становились все более и более осознанными.



Глава 7

Магические силы самьямы



СУТРЫ ОШО

Если вы будете концентрироваться, медитировать и достигнете состояния самадхи, вы сможете узнать точное время своей смерти.

Направьте свою самьяму на сострадание, любовь и дружелюбие, и они возрастут.

Направьте свою самьяму на то, чего вы хотите, и это произойдет.

Когда вы знаете, как быть без эго, когда вы знаете, как быть чистым сознанием без субъекта и без объекта, все становится возможным.

Смерть принадлежит эго. Если эго существует, то и смерть существует. В тот момент, когда исчезает эго, исчезает и смерть. Запомните, вы не умрете. Но если вы думаете, что умрете, тогда вы умрете. Если вы думаете, что вы существуете, тогда вы умрете. Это ложное образование эго умрет. Но если вы думаете о себе как о несуществующем, как о не-эго, тогда для вас смерти нет — вы уже стали бессмертными. Вы всегда и были бессмертными, но только теперь вы осознали этот факт.

Будда говорит в своей Дхаммападе: если вы сможете увидеть смерть, смерть не сможет увидеть вас. Если вы можете умереть до того, как придет смерть, тогда смерть не придет к вам. Медитация в некотором смысле разрушительна. В некотором смысле она негативна. Она уничтожает вас... уничтожает целиком и полностью.

Вы приходите ко мне с какими-то своими идеями, чтобы достичь какого-то удовлетворения, а я здесь для того, чтобы полностью вас уничтожить. У вас свои идеи, у меня свои. Вы хотите достичь удовлетворения — удовлетворения своего эго, а я хочу, чтобы вы отбросили эго, растворились, исчезли, потому что только так может быть достигнуто удовлетворение. Эго знает лишь пустоту, недостаточность, оно всегда не удовлетворено. По самой своей природе, по присущей ему природе, оно не может достичь удовлетворения. Только когда вас нет, тогда есть удовлетворение. Назовите это Богом или тем словом, которое предпочитает Патанджали, — самадхи, достижением наивысшего, но оно приходит, лишь когда вы исчезаете.

Эти сутры Патанджали — научные методы в отношении того, как раствориться, как умереть, как совершить подлинное самоубийство. Я называю его подлинным, потому что, когда вы убиваете свое тело, это ненастоящее самоубийство. Только если вы убьете свое «я», это будет настоящее самоубийство.

И в этом весь парадокс: если вы умрете, то достигнете вечной жизни. А если будете цепляться за жизнь, вы будете умирать тысячи и

тысячи раз. Вы будете рождаться и умирать, снова, снова и снова. Это колесо. Когда вы цепляетесь, вы движетесь вместе с колесом.



Выйдите из колеса жизни и смерти. Как из него выйти? Это кажется невозможным, потому что вы никогда не думали о себе как о небытии, вы никогда не думали о себе просто как о пространстве, чистом пространстве, внутри которого никого нет.

Это сутры. Каждая сутра должна быть понята очень глубоко. Сутра — это очень концентрированная вещь. Сутра подобна семени. Вы должны принять ее в самую глубину своего сердца — ваше сердце должно стать для нее почвой. Тогда она прорастает, и тогда откроется смысл.

Я могу только убедить вас быть открытыми, чтобы семя могло упасть прямо в вас, чтобы семя могло проникнуть в глубокую темноту вашего небытия. И в этой темноте небытия она оживет. Сутра — это семя. Интеллектуально ее понять очень легко. Но экзистенциально добраться до ее смысла очень трудно. Однако именно этого хотел Патанджали, и именно этого хочу я.

И Будда прав, когда говорит: «Если вы сможете увидеть смерть, смерть не сможет увидеть вас», потому что в тот момент, когда вы увидите смерть, вы уже превзошли смерть. Тогда смерти для вас не существует.



Выполняя самьяму на два вида кармы, активную и дремлющую, или на знаки и приметы, можно предсказать точное время смерти.

Тут много всего. Во-первых, зачем беспокоиться о точном времени смерти? Как это может помочь? Какой в этом смысл? Если вы спросите западных психологов, они назовут это почти патологией. Зачем думать о смерти? Не думайте. Продолжайте верить, что смерти не будет, — по крайней мере, у вас. Ведь это всегда случается с кем-то другим. Вы видели, как умирают другие люди, но вы никогда не видели, как умираете вы сами, так чего вам бояться? Может быть, вы исключение. Но никто не является исключением — смерть уже пришла с вашим рождением, поэтому вам ее не избежать.

Рождение теперь не в вашей власти. Вы ничего не можете с ним поделать, оно уже произошло. Оно в прошлом, оно уже совершилось — вы не можете его отменить. А смерть пока еще не наступила — с ней можно что-то сделать.

Вся восточная религия основывается на видении смерти, потому что в ней заключена будущая возможность. Если вы знаете об этом заранее, то возможность огромна. Тогда перед вами открываются многие двери: вы можете умереть по-своему, вы можете сами подписаться под своей

смертью, вы можете сделать так, чтобы больше не рождаться, — вот в чем смысл. Это не патология. Это очень, очень научный подход. Если все умирают, то глупо не думать о смерти, не медитировать на смерть, не фокусироваться на ней, чтобы прийти к глубокому ее пониманию.

Она должна произойти. Если вы это знаете, то многое становится возможным.

Патанджали говорит, что можно узнать заранее даже точную дату смерти, час, минуту, секунду. Если точно знать, когда придет смерть, можно к ней подготовиться. Смерть нужно принять как великого гостя. Она не враг. На самом деле это дар, данный нам Богом, это прекрасная возможность для прохода. Она может стать прорывом: если вы сможете умереть сознательно, с полной осознанностью, вы никогда больше не родитесь, — а значит, не будет больше и смерти. А если вы упустите эту возможность, тогда вы родитесь снова. И если вы будете продолжать ее упускать, вы будете снова и снова рождаться, пока не усвоите урок смерти.

Я вам скажу так: вся жизнь — это не что иное, как познание смерти, подготовка к смерти. Вот почему смерть приходит в конце. Это венец, кульминация, вершина, пик.

На Западе, например, современные психологи пришли к заключению, что в глубоком половом акте может быть достигнут определенный пик, кульминация, полный оргазм, который приносит огромное удовлетворение, наслаждение, экстаз. Вы очищаетесь, вы выходите после него обновленным, свежим, вновь молодым, вновь живым — вся пыль смыта, как будто вы приняли мощный, энергетический душ. Но они еще не поняли, что половой акт — это маленькая смерть, и достичь глубокого оргазма способен тот, кто позволяет себе умереть в любви. Но это лишь маленькая смерть, со смертью ничто не сравнится. Смерть — это величайший оргазм, какой только возможен.



Интенсивность смерти такова, что почти всегда люди теряют сознание. Они не могут вынести этого опыта. В тот момент, когда приходит смерть, вы так боитесь, так полны тревоги, что теряете сознание, чтобы избежать этого. Почти девяносто девять процентов людей умирают бессознательно. Они упускают эту возможность.

Знать о смерти заранее — это просто метод, который поможет вам подготовиться, так чтобы, когда смерть придет, вы были полностью осознанны и внимательны, ждали и были готовы идти со смертью, были готовы сдаться, готовы принять смерть. Как только вы примете смерть осознанно, вам больше не придется рождаться — вы усвоили урок. Вам

больше ни к чему возвращаться в школу. Эта жизнь — просто школа, дисциплина — дисциплина познания смерти. Это не патология.



Выполняя самьяму на два вида кармы, активную и дремлющую, или на знаки и приметы, можно предсказать точное время смерти.

Согласно восточному анализу, существуют три вида кармы. Давайте их разберем. Первый называется санчита. Санчита означает все — все ваши прошлые жизни. Все, что вы когда-то делали, как реагировали на ситуации, все, что вы думали, чего желали, чего достигли и что упустили, — все — все ваши действия, мысли, чувства за все ваши жизни называются санчита.

Второй вид кармы известен как прарабдха. Второй вид кармы — это та часть санчиты, которую вы должны реализовать в этой жизни, которая должна быть отработана в этой жизни. Вы прожили много жизней и много всего накопили. Теперь, в этой жизни, у вас есть возможность какую-то часть этого отыграть, реализовать, прожить, пережить. Только часть, потому что эта жизнь ограничена — семьдесят, восемьдесят, сто лет. За сто лет вы не сможете прожить всю прошлую карму — санчиту, все накопления — только ее часть. Эта часть называется прарабдха.

Затем, есть еще третий вид кармы, который называют крияман. Это ежедневная карма. Первое — все накопления, затем — небольшая часть, предназначенная для этой жизни, и затем — еще меньшая часть, предназначенная для сегодняшнего дня или для данного момента. Каждый момент у вас есть возможность что-то сделать или не сделать. Кто-то оскорбляет вас, и вы сердитесь — вы реагируете, вы что-то делаете. Или, если вы осознанны, вы просто наблюдаете и не сердитесь. Вы остаетесь просто свидетелем — вы ничего не делаете, не реагируете. Вы остаетесь спокойным и невозмутимым, вы остаетесь центрированным — другой человек не смог вывести вас из равновесия.

Если другой человек вывел вас из себя, и вы отреагировали, тогда крияман-карма попадает в глубокий резервуар санчиты. Тогда вы опять накапливаете, опять создаете накопления для будущих жизней. А если вы не отреагировали, тогда вы отработали прошлую карму: должно быть, вы оскорбили этого человека в какой-то прошлой жизни, теперь он оскорбил вас — счет закрыт. С этим покончено. Человек, который понимает, будет счастлив — хотя бы с этой частью покончено, он стал немного более свободным.

Какой-то человек пришел и стал оскорблять Будду. Будда оставался спокойным, внимательно слушал, а затем сказал:

— Спасибо.

Человек был очень озадачен.

— Ты с ума сошел? — воскликнул он. — Я тебя оскорбляю, делаю тебе больно, а ты просто говоришь спасибо?

— Да, — ответил Будда, — потому что я ждал тебя. Я оскорбил тебя в прошлом, и я ждал... пока ты не придешь, я не мог быть полностью свободным. Теперь ты последний, все мои счета закрыты. Спасибо, что пришел. Ты мог задержаться, мог не прийти в этой жизни, тогда мне пришлось бы ждать тебя. И я уже больше ничего не говорю, потому что с меня достаточно. Я не хочу создавать еще одну цепь.

В таком случае крияман-карма, ежедневная карма, не попадает в хранилище, не увеличивает его — напротив, хранилище становится немного меньше, чем было. То же самое касается и прарабдхи — кармы всей этой жизни. Если в этой жизни вы продолжаете реагировать, вы делаете хранилище все больше и больше. И вам придется приходить снова и снова. Вы создаете слишком много цепей, вы будете в рабстве.



Рабство создается кармами. Все, что вы делаете неосознанно, становится кармой. Любое действие, совершенное неосознанно, становится кармой, потому что действие, совершенное неосознанно, вовсе не является действием — это реакция. Когда вы делаете что-то с полной осознанностью, то это не реакция, это действие — спонтанное, тотальное. Оно не оставляет никаких следов. Оно целостно само по себе, оно не является незавершенным. Если действие будет незавершенным, когда-нибудь его придется завершить. Поэтому, если в этой жизни вы будете сохранять осознанность, прарабдха исчезнет, и ваш резервуар начнет пустеть. Через несколько жизней он станет совсем пустым.

В этой сутре говорится: «Выполняя самьяму на два вида кармы...» Патанджали имеет в виду санчиту и прарабдху, потому что крияман — это просто часть прарабдхи, поэтому он выделяет только два вида.

Что такое самьяма? Это нужно понять. Самьяма — это величайший синтез человеческого сознания, синтез трех: дхараны, дхьяны, самадхи.

Обычно ваш ум непрерывно прыгает с одного объекта на другой. Ни на одно мгновение вы не настраиваетесь на один объект. Вы постоянно перепрыгиваете. Ваш ум все время в движении, он как поток: в этот момент что-то одно находится в центре внимания ума, в следующий момент — что-то другое, в следующий момент — что-то еще. Таково обычное состояние ума.

Первый шаг, чтобы выйти из этого, — дхарана. Дхарана означает концентрацию, когда вы фиксируете все свое сознание на одном объекте, не позволяя этому объекту исчезать из поля своего внимания,

снова и снова направляя свое сознание на этот объект, так чтобы бессознательная привычка вашего ума к непрерывному движению была разрушена — потому что, как только эта привычка к постоянным изменениям будет разрушена, вы достигаете целостности, кристаллизации. Когда перед вами так много объектов, непрерывно сменяющих друг друга, вы остаетесь множественными. Поймите это. Вы остаетесь разделенными, потому что ваши объекты разделены.

Например, сегодня вы любите одну женщину, завтра — другую, послезавтра — третью. Это создает разделение в вас. Вы не можете быть одним, вы становитесь множественным. Вы становитесь толпой. Отсюда стремление на Востоке создать такую любовь, которая могла бы продолжаться дольше, как можно дольше. На Востоке были эксперименты, когда пара оставалась парой на протяжении многих жизней подряд. Снова и снова та же женщина и тот же мужчина: это дает целостность. Когда слишком много изменений, это разрушает ваше существо, расщепляет вас. Так что если на Западе шизофрения становится почти что нормой, в этом нет ничего удивительного — это естественно, когда все постоянно меняется.

Эти постоянные изменения говорят лишь о том, что ваш ум как в лихорадке. Вы ни на чем не можете долго задерживаться, и ваша жизнь превращается в жизнь непрерывных изменений — как будто дерево снова, снова и снова выкорчевывают, так что оно не успевает пустить свои корни глубоко в землю. Это будет не дерево, а одно название. Оно не сможет цвести — это будет невозможно, потому что, прежде чем цвести, дерево должно укорениться.

Итак, концентрация означает, что вы направляете свое сознание на один объект и задерживаетесь на нем. Объект может быть любой. Если вы смотрите на цветок розы, то вы все время смотрите только на него. Ум может отвлекаться снова и снова, блуждать — вы его возвращаете. Укрощение ума как укрощение быка. Вы все время возвращаете его обратно к розе. Ум снова куда-то уходит, вы его возвращаете. Постепенно ум начнет задерживаться на розе более длительные промежутки времени. И когда ваш ум будет оставаться с розой достаточно долгое время, вы сможете, наконец, узнать, что же такое на самом деле роза: это не просто роза — в ней расцвел Бог. Это аромат не только розы, это аромат Бога. Вы просто никогда не оставались с ней в контакте достаточно долго.



Сядьте под деревом и будьте вместе с ним. Сядьте со своим парнем или своей девушкой и будьте с ним или с ней, и возвращайте себя снова и снова. А иначе что происходит? Даже если вы занимаетесь любовью с женщиной, вы думаете о чем-то другом, вы

можете перенестись в совершенно другой мир. Даже в любви вы не сфокусированы. И вы многое упускаете. Дверь открывается, но вас нет, чтобы ее увидеть. Вы возвращаетесь, когда дверь уже снова закрыта. Каждое мгновение появляются миллионы возможностей увидеть Бога, но вас в это мгновение нет. Он приходит, стучит в ваши двери, но вас нет. Он вас никогда не находит. Вы постоянно блуждаете по миру. Это блуждание нужно прекратить — вот в чем смысл дхараны. Дхарана — это первый шаг великого синтеза, которым является самьяма.

Второй шаг — дхьяна. В дхаране, концентрации, вы фокусируете свой ум — важен объект: вы снова и снова должны приводить объект в фокус своего сознания, вы не должны терять его из виду. В дхаране важен объект. Второй шаг — дхьяна, медитация. В медитации объект уже не важен, он становится вторичным. Теперь важным становится поток сознания — само сознание, которое направляется на объект. Объект может быть любым, но ваше сознание должно направляться на него непрерывно, не должно быть никаких промежутков.

Вы обращали внимание? Когда вы наливаете воду из одного кувшина в другой, струя прерывается, образуются промежутки. Но если переливать масло из одного кувшина в другой, струя получается непрерывной, промежутков нет. Масло льется непрерывно, вода льется прерывисто. Дхьяна, медитация, означает, что ваше сознание непрерывно направляется на объект концентрации. Обычно оно мигает. Оно все время мигает, это не постоянное свечение: иногда оно есть, затем исчезает, затем снова появляется, затем исчезает и появляется вновь. В дхьяне вы должны сделать поток сознания непрерывным, абсолютно непрерывным.

Когда сознание становится непрерывным, вы становитесь невероятно сильными. Вы впервые чувствуете, что такое жизнь. Дыры в вашей жизни исчезают. Впервые вы становитесь целостными. Эта целостность означает целостность вашего сознания. Когда ваше сознание подобно каплям воды, а не непрерывной струе, вы не можете по-настоящему присутствовать. Пробелы мешают. Ваша жизнь будет очень тусклой и слабой, в ней не будет силы, энергии. Но когда сознание течет непрерывно, подобно реке, вы становитесь водопадом энергии.

Это второй шаг самьямы, второй элемент. И затем третий элемент, последний, — самадхи. В дхаране, концентрации, важен объект: вы должны выбрать один объект из миллионов. В дхьяне, медитации, важно сознание: вы должны сделать сознание непрерывным потоком. В самадхи важен субъект: субъект должен быть отброшен.

Сначала вы отбросили множество объектов. Когда объектов было много, вы были множеством субъектов, толпой, полипсихическим существом — не одним умом, а многими умами. Люди приходят ко мне и говорят: «Я хочу принять саньясу, но...» Это «но» исходит от второго ума. Они думают, что они одни и те же, однако «но» исходит от другого ума. Они не являются едиными. Они хотели бы что-то сделать и в то же время не хотят этого делать — два ума. Если вы понаблюдаете, вы найдете в себе много умов — почти как на рынке.

Когда объектов очень много, появляется очень много умов, соответствующих им. Когда остается один объект, возникает один ум — сфокусированный, центрированный, укорененный, заземленный. Теперь и этот один ум нужно отбросить, иначе вы останетесь в эго. Множество умов были отброшены, теперь осталось отбросить один. В самадхи этот один ум должен быть отброшен. Когда один ум будет отброшен, один объект тоже исчезнет — он не сможет оставаться, потому что они всегда вместе.

В самадхи остается только сознание как чистое пространство.

Эти три вместе называются самьяма. Самьяма — это величайший синтез человеческого сознания.

Теперь вам будет понятна эта сутра: «Выполняя самьяму на два вида кармы, активную и дремлющую, или на знаки и приметы, можно предсказать точное время смерти». То есть если вы будете концентрироваться, медитировать и достигнете состояния самадхи, вы сможете узнать точное время своей смерти. Если вы направите свою самьяму — этот великий синтез сознания, эту великую силу, которая возникла в вас, — если вы направите ее на смерть, вы сможете немедленно узнать, когда вы умрете.

Как это происходит? Когда вы входите в темную комнату, вы не видите, что там. Но если вы войдете со светом, вы сможете увидеть, что там есть или чего там нет. Всю свою жизнь вы идете почти в полной темноте, поэтому вы не знаете, сколько прарабдхи еще осталось — кармы, которую вы должны отработать в этой жизни. Но когда вы идете с самьямой, с ярким светом, вы все освещаете, и тогда вы знаете, сколько осталось прарабдхи. Например, вы видите, что дом почти пуст, только в углу осталось еще несколько вещей, скоро они исчезнут — так вы можете узнать, когда умрете.

Когда у вас есть самьяма, полностью пробужденное сознание, вы можете видеть, сколько кармы осталось. Это то же самое, как если врач приходит, щупает пульс умирающего и говорит: «Не более двух-трех часов». Что это значит? По своему многолетнему опыту он знает, как бьется пульс у человека, когда тот умирает. Точно так же человек,

который осознан, знает, сколько прарабдхи осталось, — как бьется пульс, — и так он узнает, когда ему придется уйти.

Это можно сделать двумя способами. В сутре говорится, что нужно либо сосредоточиться на смерти, то есть на прарабдха-карме... «Выполняя самьяму на два вида кармы, активную и дремлющую, или на знаки и приметы, можно предсказать точное время смерти». Это можно сделать двумя способами: либо вы смотрите на прарабдху, либо замечаете некоторые знаки и приметы.

Например, перед тем как человеку умереть, примерно за девять месяцев до этого, нечто происходит. Обычно мы этого не осознаем, потому что мы вообще ничего не осознаем, а это явление очень тонкое. Я говорю примерно за девять месяцев, потому что срок этот может различаться. Это зависит от времени, которое прошло между зачатием и рождением ребенка. Если вы родились после девяти месяцев пребывания в утробе, то за девять месяцев. Если вы родились после десяти месяцев в утробе, то за десять месяцев. Если вы родились после семи месяцев в утробе, то за семь месяцев. Это зависит от промежутка времени между зачатием и рождением. Точно за такое же время до смерти что-то щелкает в харе, в пупочном центре. Должно щелкнуть, потому что между зачатием и рождением был промежуток в девять месяцев — девять месяцев вам потребовалось для того, чтобы родиться, и точно такое же время вам потребуется, чтобы умереть. Поскольку вы девять месяцев в утробе матери готовились к рождению, вам придется девять месяцев готовиться к смерти. Тогда круг будет завершен. Что-то происходит в пупочном центре. Тот, кто осознает, сразу поймет, что в пупочном центре что-то оборвалось — приближается смерть. Примерно девять месяцев.

Точка освобождения становится открытой. Эту точку можно увидеть. Когда-нибудь, когда западная медицина откроет для себя йогическую физиологию, это тоже станет частью всех заключений, которые делаются после вскрытия, — как человек умер. Сейчас они могут установить только, умер он естественным путем или был отравлен, или был убит, или покончил с собой, — все эти обычные вещи. Самое главное, что они упускают в своих заключениях, — это как человек умер: из сексуального центра, из сердечного центра или из Сахасрары — из какого места он умер. Такая возможность есть — и йоги проделали большую работу в этом отношении — это можно увидеть в теле, потому что определенный центр ломается, как будто яйцо разбилось и что-то из него вышло.

Эти указания могут помочь вам подготовиться к встрече смерти, и если вы знаете, как встретить смерть с великой радостью и восторгом, празднуя, почти в танце и экстазе, то вы больше не родитесь. Вы

выучили свой урок. Вы узнали все, чему можно было научиться здесь, на этой земле, и теперь вы готовы двигаться дальше — вы готовы к более великой миссии, к большей жизни, к более неограниченной жизни. Теперь вы готовы слиться с космосом, с целым. Вы это заслужили.

Еще кое-что об этой сутре. *Крияман*-карма, ежедневная карма, — это лишь очень маленький фрагмент. Говоря современным психологическим языком, ее можно назвать «сознательной». Под ней находится прарабдха — на современном психологическом языке ее можно назвать «подсознанием». И еще глубже находится санчита, на современном психологическом языке — «бессознательное».

Обычно вы не осознаете даже свои ежедневные действия, так как вы можете осознать прарабдху и санчиту? Это невозможно. Поэтому начните с осознания своих повседневных действий. Идя по дороге, осознавайте. Когда что-то едите, осознавайте. Все время наблюдайте за тем, что вы делаете. Будьте в своих действиях, а не отвлекайтесь туда или сюда. Не делай что-либо как зомби. Не двигайся так, будто вы находитесь в глубоком гипнозе. Что бы вы ни говорили, всегда говорите с полной осознанностью, чтобы потом не пришлось раскаиваться.

Когда вы говорите: «Мне очень жаль. Я сказал то, чего вовсе не хотел говорить», — это просто показывает, что вы спали, вы не осознавали. Когда вы говорите: «Я не знаю, как и почему я это сделал. Как это произошло? Я сделал это вопреки себе», — знайте, что вы действовали во сне. Вы как сомнамбула, который ходит во сне.

Делайте себя все более и более осознанными. Это означает быть здесь и сейчас. Сейчас вы слушаете меня: станьте только ушами. Сейчас вы смотрите на меня: станьте только глазами — полная внимательность, ни одна мысль не появляется в вашем уме, никаких отвлечений, никаких помех внутри. Просто сосредоточьтесь на мне — тотально слушая, тотально видя, — будьте со мной здесь и сейчас: это первый шаг.

Если вы этого достигнете, вам станет доступен второй шаг — вы сможете входить в подсознание. Тогда, если кто-то оскорбит вас, вы осознаете свой гнев не в тот момент, когда разозлитесь, а сразу почувствуете — там, в подсознательных глубинах вашего существа, шевельнулся гнев, просто небольшая волна, едва уловимая. Если вы не очень чувствительны и осознанны, вы об этом даже не узнаете — если только гнев не прорвется в сознание, вы о нем не узнаете. Постепенно вы начнете осознавать тонкие нюансы, тонкие оттенки эмоций — то есть прарабдху, подсознание.

Когда вы начнете осознавать подсознание, вам станет доступен еще один шаг. Чем больше вы растете, тем больший рост становится для вас

возможным. Теперь вы сможете сделать третий шаг, последний — осознание *санчиты*, накопленного прошлого. И когда вы войдете в бессознательное — а это значит, что вы вносите свет сознания в глубочайшее ядро своего существа, — вы станете просветленным. Именно это означает стать Буддой — когда ничего не остается в темноте. Каждый уголок освещен. Тогда вы продолжаете жить, действовать, но не накапливаете никакой кармы.



Выполняя самьяму в отношении дружелюбия или любого другого качества, достигнешь большой силы в этом качестве.

Прежде всего, нужно стать осознанным, и затем сразу же второй шаг: направить свою самьяму на чувство дружелюбия. Любовь, сострадание.

Я вам расскажу одну историю.

Один великий буддийский монах, звали его Тамино, упорно работал и наконец вошел в состояние сатори* — состояние самьямы. И там он осознал ничто.

Когда вы действительно осознаете, вы не осознаете что-то конкретное. Вы осознаете просто осознанность. Но и так тоже неправильно говорить, потому что в таком случае осознанность выглядит как объект. Нет, вы просто осознаете ничто — просто осознаете.

Так вот, там он осознал ничто, и его душа стала как ничто. Это состояние было даже за пределами покоя, и он был бы рад остаться в нем навсегда. Но случилось так, что в тот день он медитировал в небольшом лесочке, окружавшем его монастырь. И когда он там сидел, погруженный в медитацию, мимо проходил путник, и на него напали воры — они ограбили его, избили и оставили умирать. Он звал Тамино на помощь, но Тамино сидел без сознания, ничего не видя и не слыша.

Тамино сидел, и рядом с ним умирал человек, и звал на помощь, но Тамино был настолько глубоко внутри себя, что ничто его не достигало. Он не мог слышать, не мог видеть — его глаза были открыты, но в них не было его. Он погрузился на самое дно своего существа. Только тело дышало, а его на периферии не было.

И вот этот человек лежал на земле, истекая кровью, и он все еще был там, когда Тамино вернулся на землю — вернулся в свое тело, пришел в сознание. Тамино не сразу пришел в себя и долгое время не понимал, что он видит и что должен делать.

Но вскоре, когда течение жизни вернулось в его плоть, он подошел к человеку и тщательно перевязал его раны, как только смог. Но кровь текла уже слишком долго. Человек посмотрел на Тамино и умер — и эти глаза Тамино не мог забыть, эти глаза преследовали его. Он был так

взволнован, что потерял все *сатори*, забыл совершенно о центре. Он был озадачен.

В глазах того человека, прежде чем он умер, Тамино увидел тот же взгляд, который он уже видел однажды на поле боя, — и весь его покой, с таким трудом завоеванный, покинул его. Он вернулся в монастырь, прошел на остров и поднялся на самую верхнюю террасу, где сел рядом с одним из изваяний Гаутамы Будды. Был вечер, и только лучи заходящего солнца падали на каменное лицо — и вдруг оно как будто наполнилось жизнью.

Тамино посмотрел в его глаза и спросил:

— Господь Будда, было ли истинным твое Евангелие?

— Оно истинно и ложно, — последовал ответ.

— Что в нем было истинным? — спросил Тамино.

— Сострадание и любовь.

— А что в нем было ложным?

— Бегство, уход от жизни.

— Должен ли я вернуться к жизни?

Но свет с лица исчез, и оно снова превратилось в камень.

Это прекрасная история. Да, Тамино должен был вернуться к жизни. От самадхи нужно вернуться к любви.

Поэтому эту сутру Патанджали дает сразу после самадхи, переживания смерти: «Выполняя самьяму в отношении дружелюбия или любого другого качества» — сострадания, любви — «достигнешь большой силы в этом качестве».

Что происходит: вы сами создаете мир, в котором живете. И вы создаете тело, в котором живете, и создаете ум, в котором живете. Вы создаете их своими идеями. То, что вы думаете, рано или поздно становится реальностью. Каждая мысль в конце концов обретает материальную форму.

Если так происходит с обычным умом, который каждый момент меняет объекты, перепрыгивает с одного на другое, то что говорить о самьяме? Когда нет ума, а есть одна только идея дружелюбия, вы становитесь настолько созвучны с ним, что становитесь им.

Будда сказал: «В следующий раз, когда я приду в этот мир, мое имя будет Майтрейя, друг». Это очень символично. Придет он или нет, дело не в этом, но это очень символично: он говорит, что, став Буддой, человек должен стать другом.

После того как человек достигнет самадхи, он должен достичь сострадания. Сострадание является критерием того, истинно ваше самадхи или нет.

Запомните, не будьте скупыми, потому что привычки сохраняются. Если во внешнем мире вы скупы и цепляетесь за вещи, за деньги, за то и

другое, то, когда вы достигнете самадхи, вы будете цепляться за самадхи. Цепляние будет продолжаться — и это цепляние нужно отбросить. Поэтому Патанджали говорит, чтобы сразу после опыта смерти, когда вы начнете чувствовать себя бессмертными, вы начали проявлять дружелюбие, начали делиться.

Патанджали говорит: направьте свою самьямуна сострадание, любовь и дружелюбие, и они возрастут. Вы станете не просто дружелюбны — вы станете другом. Вы станете не то чтобы дружелюбны, вы станете дружбой, дружелюбием. Вы будете не то чтобы любить, вы будете самой любовью, качеством любви.



Выполняя самьяму на силу слона, обретишь силу слона.

Вы можете направить свою самьяму на то, чего захотите, и это произойдет — потому что вы бесконечны. После самьямы вы сможете принять любую форму, какую захотите. Любые чудеса станут возможны, все зависит от вашего желания. Если вы захотите стать таким же сильным, как слон, вы сможете стать. Просто удерживая идею как семя внутри себя и поливая ее самьямой, вы станете. Из-за этой сутры многие люди сделали много неправильных вещей. Это ключ, но, если вы захотите стать кем-то вроде дьявола, вы станете. Йогой можно злоупотреблять точно так же, как и наукой. Наука научилась высвобождать атомную энергию. Теперь вы можете использовать ее, сбрасывая атомные бомбы на города и убивая людей. Вы можете устроить новые Хиросиму и Нагасаки — вы можете всю землю превратить в мертвую, выжженную пустыню, в кладбище.

Точно таким же образом злоупотребляют и йогой.

Любое знание дает силу, а силу можно использовать как во благо, так и во вред.

Все зависит от вас. Благословение может стать проклятием. То, что говорит Патанджали, — это чистая белая магия, магическая формула. Вы можете превратить ее в дьявольскую черную магию. Тогда вы будете разрушительны для других — а также и для себя. Помните об этом. Вот почему сначала он говорит, чтобы вы стали дружелюбными, и только потом он говорит о силе.

Такие люди, как Патанджали, очень осторожны. Им приходится быть осторожными из-за вас. Они следят за каждым своим словом. Сначала он рассказывает, как достичь самьямы, сразу после этого он говорит о сострадании и дружелюбии, и только потом он говорит о силе. Потому что, когда у вас есть сострадание, вы не станете злоупотреблять силой.



Направляя свет на сверхфизические способности, получаешь знание о тонком, скрытом и отдаленном.

Все измерения станут вам доступны — «тонкое, скрытое, отдаленное», — как только вы научитесь не быть. Когда вы знаете, как быть без эго, когда вы знаете, как быть чистым сознанием без субъекта и объекта, все становится возможным. Вы можете узнать все. Познав одно, вы узнаете все.



Выполняя самаьму на солнце, получаешь знание о Солнечной системе.

Эта сутра несколько сложна — не сама по себе, а из-за комментаторов. Все комментаторы Патанджали объясняют эту сутру так, будто Патанджали говорит о солнце, которое в небе. Но он говорит не об этом солнце. Он не может говорить о нем, он не астролог, и астрология его не интересует. Его интересует человек. Его интересует картирование сознания человека.

В терминологии йоги человек — это микрокосм. Человек на тонком уровне — это маленькая Вселенная, сжатое существование. А все существование — не что иное, как расширенный человек. Такова терминология йоги: микрокосм и макрокосм. Все, что существует снаружи, существует также и внутри человека.

Подобно внешнему солнцу, у человека есть солнце внутри, и подобно внешней луне, у человека есть луна внутри. И интерес Патанджали в том, чтобы дать вам всю географию внутреннего мира, внутреннего человека. Поэтому, когда он говорит: «Выполняя самаьму на солнце, получаешь знание о Солнечной системе», — он имеет в виду не то солнце, которое снаружи, он имеет в виду солнце, которое внутри.

Где ваше внутреннее солнце? Где находится центр вашей внутренней солнечной системы? Он скрыт в самой глубине репродуктивной системы. Вот почему секс горячий, это своего рода жар. У нас есть выражение для животных: когда самка готова к оплодотворению, мы говорим, что она «разогрета»^{**}. Эта фраза абсолютно точна. Сексуальный центр — это солнце. Вот почему секс делает вас горячими и возбужденными. Когда вы двигаетесь в половом акте, вам становится все жарче, жарче и жарче. Вы доходите почти до лихорадки, вы потеете и тяжело дышите. И после этого вы чувствуете себя истощенными. Тогда вы засыпаете.

Когда секс иссякает, немедленно начинает действовать луна. Когда солнце садится, восходит луна. Действие солнца прекращается, начинается действие луны.

Солнце — это сексуальный центр. Выполняя на него самаьму, вы сможете познать всю внутреннюю солнечную систему.

Выполняя самьяму на сексуальный центр, вы сможете выйти за его пределы. Вы узнаете все его секреты.

Секс — это внутреннее солнце, а солнце — это половой орган солнечной системы. Путем созерцания можно понять также и внешнюю Солнечную систему, но главное — понять внутреннюю солнечную систему. Так что я настаиваю на этом — запомните, Патанджали составляет карту внутренней территории. И конечно, начинать нужно с солнца, потому что солнце является центром. Оно не цель, а центр. Не конечное, а центральное. Нужно подняться над ним, нужно пойти дальше него, но оно является началом. Оно не омега, а альфа.

После того как Патанджали объяснил, как достичь самьямы, как трансформировать ее в сострадание, любовь и дружелюбие, как стать сильным в сострадании, в любви, он переходит к внутренней территории, внутренней топографии: «Выполняя самьяму на солнце, получаешь знание о Солнечной системе».

Весь мир можно разделить на два типа людей: людей Солнца и людей Луны, или можно назвать их Ян и Инь. Солнце — мужчина, Луна — женщина. Солнце — это агрессия, позитивное, Луна — восприимчивая, пассивная. Все существование можно разделить между Солнцем и Луной. И так же ваше тело можно разделить между Солнцем и Луной — йога проводит такое разделение.

Это разделение настолько детальное, что разделяется даже ваше дыхание. Одна ноздря — солнечное дыхание, другая — лунное дыхание. Когда вы сердитесь, вы начинаете дышать солнечной стороной. А если вы хотите успокоиться, вам нужно дышать лунной стороной. Все тело разделено: одна сторона мужская, другая — женская. Ум разделен: одна часть ума — мужская, другая часть ума — женская.

И нужно двигаться от Солнца к Луне и затем за пределы обоих.



Глава 8

Свидетельствование внутренней астрономии



СУТРЫ ОШО

Все упражнения йоги нацелены на то, чтобы направить солнечную энергию к Луне.

Когда вы переведете свою энергию от Солнца к Луне, вы сможете выйти также и за пределы Луны.

Если вы направите свою самью, свое свидетельство в центр хара, вы сможете познать все звезды в своем теле.

Все усилия йоги направлены на то, чтобы привести вас к такой тишине, которую ничто не может нарушить, к такому состоянию сознания, которое нельзя поколебать.

Истину невозможно узнать путем размышлений, ее можно только воспринять. Она уже существует, и нет никакой возможности о ней думать. Чем больше вы думаете, тем дальше уходите от нее. Мышление — это блуждание, витание в облаках. Как только вы начинаете думать, вы сразу же уходите в сторону.

Истину нужно увидеть, а не думать о ней. Основной подход Патанджали заключается в том, как достичь ясности, как создать глаза, которые смогут ее видеть. Конечно, это будет тяжелая работа, это не просто поэзия и фантазии. Человек должен стать лабораторией, он должен всю свою жизнь превратить в эксперимент — только так можно осознать истину.

Поэтому, слушая сутры Патанджали, не забывайте, что он не дает вам какие-то теории — он дает методологию, которая способна преобразовать вас. А дальше зависит от вас.

Многие люди, которым было просто любопытно, написали множество книг о Патанджали. Многие люди, которые были просто учениками, создали целые ученые тома, и они нанесли большой вред. Они толковали и перетолковывали Патанджали пять тысяч лет, и теперь уже есть толкования толкований толкований. Все это превратилось почти в джунгли, и уже очень трудно найти, где же Патанджали.

Поэтому я выбрал Патанджали, чтобы поговорить о нем. Этот человек заслуживает самого большого внимания, потому что найдется очень, очень мало людей, которые могут сравниться с высотой Патанджали, с его научным подходом. Он сделал религию почти наукой. Он освободил религию от всех мистификаций. Однако интерпретаторы опять пытаются вернуть все его сутры в мир мистификаций. Они в этом заинтересованы.

Слова — очень опасная вещь. С ними можно легко играть. И с каждым новым интерпретатором смысл меняется — всего лишь небольшое изменение, просто запятая, поставленная в другом месте. А санскрит — очень поэтический язык, каждое слово имеет много значений, поэтому очень легко все запутать, очень легко.

Я слышал такую суфийскую историю. Два ученика одного Мастера сидели в монастырском саду и медитировали.

— Хорошо было бы, если бы нам разрешили курить, — сказал один.

— Это невозможно, Учитель никогда этого не позволит, — ответил другой.

И они решили:

— Почему бы нам не попробовать? Мы ничего не потеряем. Нужно спросить у него.

На следующий день они спросили Мастера. Первому он ответил: «Нет, категорически нет». А другому он сказал: «Да, конечно, да».

Когда они встретились, они не могли поверить — что это за человек? Тогда один спросил другого:

— Пожалуйста, расскажи, как ты спросил.

Первый, которому было сказано «Нет, категорически нет», сказал:

— Я спросил его: «Сэр, можно мне курить во время медитации?», и он ответил: «Нет, категорически нет!»

Затем он спросил второго:

— А ты как спросил?

— Теперь мне все понятно, — ответил тот. — Я спросил: «Сэр, можно мне медитировать во время курения?», и он сказал: «Да, конечно, да!»

Я не интерпретатор. Все, что я говорю, я говорю от своего имени, я говорю не со слов Патанджали. Просто мой опыт и его опыт соответствуют друг другу, вот почему я говорю о нем. Но я не пытаюсь доказать компетентность Патанджали. Как я могу это доказать? Я не пытаюсь доказать, что Патанджали прав. Как я могу это доказать? Я могу сказать только что-то о себе. Что же я тогда говорю? Я говорю вот что: я испытал то же самое, что и он. А Патанджали дал этому прекрасное словесное выражение. Трудно улучшить Патанджали в том, что касается научного объяснения, научного выражения. Помните об этом.

Последняя сутра была о «Солнце». На ум сразу, естественно, приходит Солнце, которое в Солнечной системе, — именно так интерпретировали это все комментаторы. Но это не так. «Солнце» здесь относится к вашему половому механизму, источнику всей жизненной силы, энергии и тепла внутри вас.

В английском языке есть выражение, которым вы называете определенную комбинацию нервов, — «солнечное сплетение». Но люди думают, что солнечное сплетение находится внутри пупка. Это неправильно. Солнечная энергия заключена в сексуальном центре, а не в пупке, потому что именно оттуда все ваше тело получает жар, тепло. Но объяснение Патанджали может показаться надуманным,

неправдоподобным, поэтому я объясню вам подробнее. Кроме того, есть еще луна, звезды и Полярная звезда.

Судя по этим словам, можно подумать, будто Патанджали говорит о Солнечной системе в астрологических или астрономических терминах. Но он говорит о вашем внутреннем космосе. Человек — это целая система: внутри человека есть соответствия всему, что есть во внешнем космосе. Человек — это почти миниатюрная Вселенная.

Людей можно разделить на два типа: тип Солнца и тип Луны. Тип Солнца агрессивный: тип Солнца энергичный, напористый, направленный вовне, экстраверт. Тип Луны — интроверт, направленный внутрь, неагрессивный, пассивный, восприимчивый. Или можно назвать их Ян и Инь, или мужчиной и женщиной. Мужчина направлен вовне, женщина направлена внутрь. Мужчина положительный, женщина отрицательная. Их проявления различаются из-за того, что они действуют из разных центров. Мужчина действует из центра Солнца, женщина действует из центра Луны.

Когда я употребляю слова «мужчина» и «женщина», я не имею в виду в буквальном смысле всех мужчин и всех женщин, потому что есть мужчины, которые более женственны, чем собственно мужчина, и есть женщины, которые более мужественны, чем собственно женщина. Так что не путайтесь. Мужчина может быть ориентирован на Луну, а женщина может быть ориентирована на Солнце — все зависит от того, откуда поступает их энергия, из какого источника. Луна не имеет собственного источника энергии, она просто отражает Солнце. Луна — отражающий механизм, вот почему она такая холодная. Она превращает энергию из горячей в холодную. Женщина тоже получает энергию из полового центра, но эта энергия проходит через Луну.



Выполняя самьяму на Луну, получаешь знание о расположении звезд.

Итак, Луна — это хара, располагается на два дюйма ниже пупка. Если сильно ударить в это место, человек умрет. Без единой капли крови и даже без боли — но человек умрет.

Лунный центр — это центр смерти. Вот почему мужчины так боятся женщин. Они приходят ко мне — очень многие мужчины — и говорят, что боятся женщин. Откуда этот страх? Этот страх из-за того, что женщина — это хара, Луна, она поглощает мужчину. Вот почему мужчины всегда стараются держать женщин под контролем — иначе она их съест, она их уничтожит. Женщины всегда удерживались в некотором рабстве. Постарайтесь понять это явление.

Сексуальная энергия дает вам жизнь. Чем больше вы расходуете сексуальную энергию, тем ближе становится смерть. Вот почему йоги стали так бояться высвободить сексуальную энергию и начали ее

сохранять — они хотели продлить свою жизнь, чтобы их работа над собой была завершена, чтобы они не умерли до завершения этой работы, потому что иначе им придется начинать все снова.

Секс дает вам жизнь. В тот момент, когда сексуальная энергия покидает тело, вы приближаетесь к смерти. Есть много мелких насекомых, которые умирают после одного сексуального оргазма. Есть несколько видов пауков, которые умирают прямо на своей подруге, занимаясь любовью. Они занимаются любовью всего один раз — более того, вы будете удивлены, но когда они умирают, а они умирают прямо в соитии, подруга начинает их есть. Она в буквальном смысле их съедает. Что еще остается делать с мертвым партнером? И это относится ко всем сексуальным отношениям, так что не удивительно, что мужчина начинает бояться.

Женщина получает энергию во время сексуальной любви, а мужчина теряет энергию, потому что у женщины работает хара. Она преобразует горячую энергию в холодную. Она — восприимчивость, пассивное принятие, приглашение. Она поглощает энергию, а мужчина теряет энергию.

Этот центр, хара, или называйте его луной, есть также и у мужчин, но у них он не работает. Он может заработать, но для этого нужно приложить большие усилия, чтобы преобразовать его, привести в активное состояние.

Вся наука Дао заключается именно в приведение лунного центра в полностью активное состояние. Вот почему весь подход Дао восприимчивый, женственный, пассивный. Йога тоже находится на этом пути, но под другим углом. Йога пытается привести солнечную энергию, энергию Солнца, внутрь тела, она работает с солнечной энергией и путем, по которому солнечная энергия должна двигаться, чтобы прийти к Луне. А Дао и Тантра работают с Луной, делая ее более восприимчивой, более магнетической, чтобы она притянула к себе солнечную энергию. Так что йога — это метод Солнца, а Дао и Тантра — методы Луны, но работа одна и та же.

Все упражнения йоги нацелены на то, чтобы направить солнечную энергию к Луне, а все упражнения Дао и Тантры направлены на то, чтобы сделать Луну настолько магнетической, чтобы она притягивала всю энергию, создаваемую солнечным центром, и преобразовывала ее.

Вот почему Будда, Махавира, Патанджали, Лао-цзы, когда они достигают полного, абсолютного цветения, выглядят более женственно, чем обычно выглядят мужчины. Они утрачивают всю угловатость, которая свойственна мужчинам, и становятся более округлыми. Их тело становится более женственным. У них появляется определенное изящество, свойственное женщинам. Их глаза, лица, манера ходить,

сидеть — все становится ближе к женскому. Они больше не агрессивны, не напористы.

Выполняя самьяму на Луну, получаешь знание о расположении звезд. Если вы приведете свою самьяму, свое свидетельство, в центр хара, вы сможете познать все звезды в своем теле — все центры внутри своего тела, — потому что, когда вы сосредоточены в центре Солнца, вы настолько возбуждены, настолько лихорадочны, что не можете достичь ясности. Чтобы достичь ясности, сначала нужно прийти к Луне. Луна — это великий преобразователь энергии.

Смотрите сами: в небе Луна тоже получает энергию от Солнца, а затем ее отражает. У нее нет собственной энергии, она просто отражает энергию, но при этом полностью меняет ее качество. Посмотрите на Луну, и вы ощутите покой. Посмотрите на Солнце, и вы придете в возбуждение. Посмотрите на Луну, и вы почувствуете, как погружаетесь в атмосферу спокойствия. Будда достиг своего окончательного просветления в полнолуние.

Вообще, все, кто достиг, всегда достигали ночью. Ни один человек не стал просветленным днем. Махавира стал просветленным ночью. Это была безлунная ночь, амавас, было совершенно темно. Будда стал просветленным в ночь полнолуния, пурнима. Но оба они достигли просветления ночью. Еще не было такого случая, чтобы кто-то достиг просветления днем. Этого и не произойдет, потому что для просветления энергия должна двигаться от Солнца к Луне. Потому что просветление — это охлаждение, успокоение всех волнений, всех напряжений. Это великое расслабление — предельное расслабление. В нем нет никакого движения.



Попробуйте сделать вот что: когда у вас будет время, закройте глаза и сначала просто пальцами нажмите на точку, которая находится на два дюйма ниже пупка, чтобы почувствовать ее, осознать. Ваше дыхание доходит как раз до этой точки. Дышите естественно и наблюдайте, как живот поднимается, опускается, поднимается, опускается. И вскоре вы заметите, что ваше дыхание доходит именно до хары. Должно доходить. Вот почему, когда дыхание останавливается, вы умираете — дыхание больше не доходит до хары, и хара отключается. И как только хара отключается, вы умираете. Смерть приходит из хары.

Когда мужчина молод, он солнечный, когда мужчина стареет, он становится лунным. Когда женщина молода, она лунная, когда она стареет, она становится солнечной.

Эти две энергии проявляются по-разному. Когда в жизни что-то не ладится, лунная энергия превращается в печаль. А солнечная энергия,

когда что-то не ладится, превращается в гнев. Поэтому женщины обычно печалются, а мужчины сердятся. Когда мужчина чувствует, что что-то идет не так, он стремится что-то с этим сделать. А женщина будет ждать.

У совершенного человека должен быть синтез обеих энергий, солнечной и лунной. Когда обе энергии уравновешены, пятьдесят на пятьдесят, человек достигает полной безмятежности. Когда мужчина и женщина внутри вас уравновешены, вы приходите в состояние неземного покоя. Солнце компенсирует Луну, Луна компенсирует Солнце, и вас ничто не затрагивает, ничто не беспокоит... вы все время остаетесь в своем абсолютном существе, без каких-либо движений, без мотиваций, без желаний.

На это и направлен весь поиск религии: на то, что постоянно в вас. До тех пор, пока вы заняты и увлечены непостоянным, вы находитесь в мире. Как только вы переключаете свое внимание на то, что в вас постоянно, вы становитесь религиозным.

Сакшин, свидетель. Вы можете свидетельствовать свой гнев. Вы можете свидетельствовать свою печаль. Вы можете свидетельствовать свои страдания. Вы можете свидетельствовать свое блаженство. Свидетель всегда остается тем же. Или, например, ночью вы спите. День прошел, и образ, который вы носили весь день, кто вы есть, тоже ушел. Допустим, днем вы были очень богатым человеком. Ночью, во сне, вы можете стать нищим.

Все, чего вам не хватает, приходит в снах, сон выполняет дополняющую функцию. Если вы изучите свои сны, вы узнаете, чего вам не хватает в жизни. Когда нет ничего, чего бы вам не хватало, сны исчезают. Поэтому просветленный человек никогда не видит снов, для него это невозможно. Сны никогда не приходят к нему, потому что он ни в чем не испытывает недостатка. Он удовлетворен, абсолютно удовлетворен. Если он нищий, то он настолько удовлетворен, что подобен императору в своем нищенстве.

Ночью вам снится сон, и вы забываете свой образ, который был у вас в течение дня. Днем вы можете быть великим ученым, а ночью вы забываете об этом. Вы можете быть королем, и вы забываете. Или вы можете быть великим подвижником, отрекшимся от мира, а во сне вас окружают прекрасные женщины, и вы забываете, что вы подвижник, монах, и это нехорошо. Все, что хорошо или плохо днем, во сне исчезает, потому что здесь вы абсолютно другой человек. Другое настроение, другая обстановка. Но одно остается неизменным. Если днем вы будете наблюдать за своими действиями: как вы идете по улице, едите еду, идете на работу, приходите домой, сердитесь, проявляете любовь, — если вы будете наблюдать, то ночью вы тоже

можете продолжать наблюдать, и вы можете наблюдать, что это сон. Значит, во сне я стал императором? Хорошо. Вы продолжаете наблюдать.

В течение двадцати четырех часов только одно может оставаться постоянным — это наблюдатель, свидетель. И это — Полярная звезда внутри вас.



Выполняя самьяму на Полярную звезду, получаешь знания о движении звезд.

Помните, сначала Патанджали говорит, что, выполняя самьяму на Луну, получаешь знание о расположении звезд — где какая звезда? И затем: выполняя самьяму на Полярную звезду, узнаешь о движении звезд. Потому что о движении можно узнать только относительно чего-то постоянного. Когда нет ничего постоянного, о движении узнать невозможно: если все движется, и у вас нет постоянной точки опоры, неподвижной точки опоры, как вы можете узнать о движении?

Внутри тоже все движется, кроме сакшин, свидетеля. Кроме вашего осознания, все постоянно находится в движении. Как только вы узнаете этого свидетеля, вы сможете увидеть, насколько быстро все остальное движется.

Теперь нужно понять одну очень сложную вещь. Например, до сих пор я говорил о центрах так, будто они статичны. Но это не так. Иногда сексуальный центр перемещается в голову. Вот почему ум иногда становится таким сексуальным — вы все время думаете, фантазируете. Иногда сексуальный центр оказывается в руках, и вам хочется прикоснуться к женщине. Иногда сексуальный центр находится у вас в глазах, и все, что вы видите, вы превращаете в сексуальный объект. Вы становитесь порнографическим: все, на что бы вы ни посмотрели, немедленно превращается в сексуальный объект. Иногда этот центр находится в ушах: все, что вы слышите, делает вас сексуальным.

Вы можете пойти в храм и слушать там бхаджаны, божественное, преданное пение, и почувствовать себя сексуальным, если в этот момент ваш центр будет находиться в ушах. И вы будете обеспокоены: «Что происходит? Я же в храме, я пришел как преданный. Что такое происходит?» А иногда вы можете сидеть рядом со своей девушкой, с женой, и она доступна — даже не только доступна, она хочет, ждет, — а вы совсем не чувствуете себя сексуально: сексуальный центр находится не в сексуальном центре, где он должен быть. Иногда бывает так, что, когда вы фантазируете о сексе, вы получаете большое удовольствие, а когда занимаетесь любовью с женщиной, никакого удовольствия не получаете — совсем никакого.

Почему так происходит? Потому что вы не знаете, где находится ваш центр. А когда человек становится сакшин, он начинает осознавать, где находится центр, и тогда многое становится возможным.

Когда он находится в ушах, он дает энергию ушам. В такие моменты можно тренировать слух и стать музыкантом. Когда он находится в глазах, в такие моменты вы можете стать художником, живописцем — вы будете смотреть на деревья, и они будут зеленее, чем обычно. Роза будет по-другому цвести — у вас будет свое видение. Когда сексуальный центр находится в языке, вы можете стать великим оратором, вы будете оказывать гипнотическое воздействие на людей. Одно ваше слово — и оно попадает в самое сердце ваших слушателей, они будут зачарованы. Если правильно использовать моменты... Когда сексуальный центр находится у вас в глазах, вы можете просто посмотреть на кого-то и загипнотизировать его. Вы станете гипнотизером, вы будете обладать гипнотической силой. Когда сексуальный центр находится у вас в руках, к чему бы вы ни прикоснулись, все станет золотом. Потому что секс — это энергия и жизнь.

А если у вас в руках находится центр смерти, и вы врач, дайте пациенту лекарство — и он умрет. Вы можете делать все что угодно, — вы не сможете его спасти. В Индии говорят: «У этого врача руки врача: все, к чему он прикасается, становится лекарством». А какой-нибудь другой врач? «Не подходи к нему и близко: ты придешь к нему с пустяковой болезнью, и он ее увеличит так, что ты вернешься в худшем состоянии, чем был, когда к нему шел».

Есть люди, у которых глаза связаны с центром жизни. Они смотрят, и ты чувствуешь благословение, они смотрят, и ты чувствуешь благодать. Они смотрят на тебя, и что-то... что-то живое изливается на тебя.

Йог становится осознанным. В Аюрведе, которая наряду с йогой развивалась в Древней Индии, врач также должен был быть йогом. Если ты не йог, ты не можешь быть настоящим врачом. Ты не можешь быть настоящим целителем. Прежде чем идти к пациенту и лечить его, врач должен был посмотреть расположение своих внутренних центров. Если центр смерти находится в руках, он не пойдет. Если центр смерти находится в глазах, он не пойдет. Центр смерти должен быть в харе, а центр жизни в руках — тогда он пойдет. Правильное внутреннее расположение.

Когда вы знаете свой внутренний мир, многое становится возможным. Вы также могли замечать иногда, но вы не понимали, что происходит: иногда ты вроде бы ничего не делаешь, и тебе во всем сопутствует успех. А иногда ты очень стараешься, и ничего не

получается, все кончается неудачей. Ваше внутреннее расположение неправильно.



Выполняя самьяму на пупочный центр, получаешь знание внутренней организации тела.

Пупочный центр является центром вашего тела, именно через пупочный центр ваша мать кормила вас в утробе. Девять месяцев вы существовали только за счет пупочного центра. Вы были связаны через пупок — он служил мостом, проходом. И когда ваш пупочный центр был отсоединен от матери, пуповина перерезана, вы стали самостоятельным существом. Так что пупок имеет огромное значение, что касается тела.

А тело — это невероятно сложный механизм, очень тонко организованный. В одном вашем теле миллионы клеток, в вашей маленькой голове миллионы нервов. Ученые создали много сложных механизмов, но ничто не сравнится с человеческим телом, и едва ли существует возможность, что они когда-либо смогут создать настолько сложный механизм, который так хорошо функционирует. Это настоящее чудо: он функционирует автоматически и непрерывно в течение семидесяти или даже ста лет.

Все устроено, казалось бы, совершенным образом. Это самоуправляемая система: она ест; каждый раз, когда вы голодны, создает чувство голода; когда вы достаточно поели, дает вам указание — остановись; переваривает; создает кровь, кости и костный мозг; и непрерывно очищает себя, потому что каждый момент умирает множество клеток и от них нужно избавляться. Воссоздание, очищение, поддержание себя — и все это происходит автоматически.

Если следовать естественному образу жизни, тело функционирует так прекрасно, его музыка так гармонична.

Через познание пупочного центра можно узнать весь механизм тела. Именно так была открыта вся физиология йоги. Ее узнали не внешним путем, не путем посмертного вскрытия. Потому что йога говорит, что, когда человек мертв, все, что мы можем узнать о нем, не имеет отношения к человеку, который жив. Потому что мертвый человек отличается от живого человека. Сейчас ученые уже приходят к пониманию, что самое большее, что могут дать посмертные исследования, — это предположения, потому что, когда человек мертв, его тело функционирует одним образом, а когда человек жив, тело функционирует по-другому. Таким образом, все, что мы знаем о мертвом теле, в лучшем случае может быть приблизительно верным в отношении живого тела, а не абсолютно верным.

Йога получила знания изнутри. Йога открыла физиологию в условиях полноты жизни и осознанности. Вот почему есть много вещей, о которых говорит йога, с которыми современная физиология не соглашается, потому что современная физиология относится к мертвому телу, труп, а йога имеет дело с жизнью.

Подумайте сами: электрический ток течет по проводам, и вы перерезаете провод — у вас будет один опыт. А потом электрический ток перестанет течь, и вы перерезаете провод — у вас будет другой опыт. Опыты будут совершенно разными.

Вы препарируете мертвое тело. Вы не можете препарировать живое тело, потому что к тому времени, когда вы его расчленили, оно будет уже мертвым. Так что рано или поздно физиологам придется согласиться с исследованиями йоги в том, что если вы хотите изучить живое тело, когда электрический ток течет и человек способен к жизни, то каким-то образом вы должны войти глубоко внутрь себя и оттуда, с этой более благоприятной точки зрения, исследовать, что представляет собой тело, как оно устроено.

Когда вы входите в мертвое тело, фактически вы входите в дом, владелец которого покинул его. Вы можете увидеть мебель, но вы не встретите там хозяина. Когда вы входите в дом и хозяин дома, он заполняет собой, своим присутствием весь дом. Когда вы находитесь в теле, ваше присутствие делает каждую клетку качественно другой. А когда вы его покидаете, остается только мертвая материя.



Когда выполняешь самьяму на горло, исчезает чувство голода и жажды.

Это результат внутренних исследований. Йога пришла к пониманию, что, если вы голодны, ваш голод не совсем в желудке. Когда вы испытываете жажду, это не совсем в горле. Желудок передает информацию мозгу, и затем мозг передает информацию вам, при помощи определенных сигналов. Например, когда вы испытываете жажду, мозг создает в горле ощущение жажды. Когда телу нужна вода, мозг создает в горле определенный симптом, и вы чувствуете жажду. Когда вам нужна пища, мозг создает что-то такое в желудке, и у вас в желудке возникают спазмы голода.

Йога пришла к пониманию, что, если применить самьяму к определенным центрам, некоторые вещи могут исчезнуть. Например, если вы примените самьяму к горлу, вы почувствуете, что жажда прошла и голод прошел. Именно поэтому йоги могли так долго поститься. О Махавире говорят, что он постился иногда даже по три, по четыре месяца непрерывно. За период в двенадцать лет, пока он медитировал, он постился около одиннадцати лет. Три месяца он

постился и затем один день ел, затем еще один месяц постился и два дня ел — таким образом. Если сложить все дни за двенадцать лет, когда он ел, получается только один год — это означает, что из двенадцати дней в среднем у него был один день еды и одиннадцать дней поста.

Как он это делал? Как ему это удавалось? Это почти невозможно, для человека невозможно. У йоги есть некоторые секреты.



Попробуйте: в следующий раз, когда почувствуете жажду, закройте глаза, сядьте и направьте все свое внимание на горло. Как только вы это сделаете, вы заметите, что горло расслабляется. Потому что, как только все ваше внимание оказывается сосредоточено на какой-то точке, вы становитесь отделенными от этой точки. В горле ощущается жажда, и вы чувствуете: я хочу пить. Но если вы направите на горло свое свидетельствующее сознание, вы вдруг окажетесь отделены от него. Ваше сотрудничество нарушено. Теперь вы знаете, что горло ощущает жажду, а не вы. А как без вас горло может испытывать жажду?

Как тело может быть голодным без вас? Вы когда-нибудь видели, чтобы мертвец был голодным или испытывал жажду? Даже если вся вода исчезнет, испарится из тела, мертвец не почувствует жажды. Нужно отождествление.

Попробуйте еще вот что. В следующий раз, когда проголодаетесь, попробуйте: просто закройте глаза и полностью погрузитесь в горло... наблюдайте. Вы увидите, что горло существует отдельно от вас. И в тот момент, когда вы увидите горло отдельно от себя, ваше тело перестанет говорить, что оно голодно. Тело не может быть голодным, это только ваше отождествление с телом.



Выполняя самьяму на нерв, называемый курма-нади, йог способен быть совершенно неподвижным.

Курма-нади — это проводник праны, дыхание. Если вы будете молча наблюдать за своим дыханием, никак не меняя его ритма, не убыстряя и не замедляя, просто позволяя ему быть естественным и расслабленным, и будете просто наблюдать за ним, вы станете абсолютно неподвижными. В вас не будет никакого движения. Почему? Потому что все движения происходят благодаря дыханию, пране. Все движения происходят благодаря дыханию. Вы можете двигаться только благодаря дыханию. Когда дыхание останавливается, человек мертв — он не может двигаться.

Если вы будете непрерывно направлять свою самьяму на дыхание, курма-нади, то постепенно вы придете в такое состояние, когда увидите, что дыхание почти остановилось. Йоги выполняют эту

медитацию, поднося к лицу зеркало, потому что дыхание становится настолько тихим, что они не могут его почувствовать, — они могут только увидеть, запотевают ли зеркало от их дыхания или нет. Иногда они настолько затихают, что не могут определить, живы ли они или нет. В глубокой медитации такой опыт иногда может случиться и с вами. Не бойтесь. Дыхание почти останавливается.

Когда сознание совершенно, дыхание почти останавливается, но не беспокойтесь. Это не смерть, это просто неподвижность.

Все усилия йоги направлены на то, чтобы привести вас в такой покой, который ничто не может нарушить, в такое состояние сознания, которое невозможно поколебать.

И все усилия направлены на то, как найти постоянное, как найти единое, стоящее за многим, как найти неподвижное, стоящее за всеми изменениями, за непрерывным потоком... как найти бессмертное, как найти запредельное. Ваши привычки создают проблемы, потому что вы очень долго жили с неправильными привычками. Ваш ум обусловлен неправильными привычками — вы всегда разделяете. Весь ваш интеллект приучен разделять, расчленять и делать из одного много. До сих пор человек жил за счет интеллекта, и он забыл, как соединять все воедино.

Помните, что ум очень привык к анализу, а йога — это синтез. Поэтому всякий раз, когда ум начинает анализировать, откладывайте его в сторону, отставляйте его в сторону. Посредством анализа можно достичь самого меньшего, атомарного, посредством синтеза можно достичь величайшего, всего целого. Наука открыла атом, а йога открыла атму. Атом означает самое меньшее, атма означает самое большое. Йога пришла к познанию целого, к осознанию всего, а наука занимается познанием все меньшего, меньшего и меньшего.

Ум разделяется на солнечный и лунный. Солнечный ум — научный, лунный ум — поэтический. Солнечный ум — аналитический, лунный ум — синтезирующий. Солнечный ум — математический, логический, аристотелевский, лунный ум полностью ему противоположен — он нелогичен, иррационален. Они функционируют настолько по-разному, что между ними не существует языка.

Попробуйте определить, в каком уме находитесь вы: в солнечном — рациональном, спорящем, аргументирующем, логическом, или в лунном — поэтическом, образном, мечтательном. Где вы?

И помните, тот или другой ум — это только половина. Нужно выйти за пределы обоих. Если вы находитесь в солнечном уме, сначала перейдите к лунному уму, потому что путь проходит через него. Если вы домохозяин, сначала станьте бродягой.

Когда вы переведете свою энергию от Солнца к Луне, у вас появится новая возможность: вы сможете выйти также и за пределы Луны. Тогда вы станете свидетелем. В этом и заключается цель.

Обычно я нахожусь в двух умах — солнечном и лунном.

Пожалуйста, прокомментируй.

Ум обычно находится в двух умах — именно так функционирует ум. Вы должны понять сам механизм ума, как он функционирует.

Функция ума — разделять. Если вы не разделяете, то ум исчезает. Уму нужно разделение. Ум создает противоположности. Ум говорит: «Ты мне нравишься, ты мне не нравишься. Я тебя люблю, я тебя ненавижу». Ум говорит: «Это красиво, это безобразно». Ум говорит: «Это нужно сделать, от этого нужно отказаться». Ум — это выбор. Вот почему Кришнамурти* утверждает, что, если вы будете жить без выбора, вы достигнете состояния не-ума. Жить без выбора — значит отказаться от разделения мира.

Подумайте сами: если человек исчезнет с лица земли, будет ли что-нибудь красивое? Будет ли что-нибудь безобразное? Будет ли что-нибудь хорошее или что-нибудь плохое? Все разделения просто улетучатся вместе с человечеством. Мир останется прежним: цветы будут цвести, звезды будут двигаться по небу, солнце будет восходить — все будет продолжаться, как и раньше. Но разделение с человеком исчезнет — именно человек приносит в мир разделение. «Человек» означает «ум»**.

В этом весь смысл библейской истории. Бог запретил Адаму есть плоды с Древа познания. Было бы лучше, если бы «Древо познания» перевели как «Древо ума». Тогда вся история становится дзенской. Именно в этом заключается смысл: Древо познания — это Древо ума. А иначе зачем бы Богу хотеть, чтобы его дети были невежественными? Нет, он просто хотел, чтобы они жили без ума. Он хотел, чтобы они жили без разделения, в единстве, в гармонии. Именно такой смысл у библейской истории. Если бы ее комментировал мастер дзен, или если бы ее комментировал я, я бы сказал: «Лучше сказать Древо ума». Тогда все становится предельно ясно.

Бог хотел, чтобы Адам жил без ума. Жил, не разделяя жизнь, — тогда жизнь приобретает необычайную интенсивность. Разделение разделяет также и вас. Может быть, вы замечали? Всякий раз, когда вы разделяете, внутри вас что-то сжимается, что-то ломается. В тот момент, когда вы говорите: «Мне нравится этот человек», ваша рука тянется к этому человеку. В тот момент, когда вы говорите: «Мне не нравится», ваша рука отдергивается. Вы не открыты для жизни во всей ее полноте. Бог хотел, чтобы Адам оставался целым.

И далее в библейской истории говорится, что, пока человек не отбросит снова свое знание, он не будет допущен обратно в сад Божий. Иисус отбросил знание. Вот почему Иисус выглядит абсурдно, парадоксально. То, что Адам сделал против воли Бога, Иисус искупил, смысл из человеческого сознания. Адам вышел из сада, Иисус снова туда вошел. Как Иисус вошел? Отбросив ум, разделение.

Ум всегда действует через разделение. Просто постарайтесь не разделять. Вы видите цветок — не говорите, что он красивый. В этом нет необходимости. Он красивый и без ваших слов. Говоря так, вы не добавляете ему красоты. Тогда какой в этом смысл?

Есть одна история о Лао-цзы. Обычно по утрам он ходил на прогулку. Его сосед ходил вместе с ним; зная прекрасно, что Лао-цзы не любит много разговаривать, он всегда сохранял молчание. Но однажды у соседа гостил его друг, и ему тоже захотелось с ними пойти, и он пошел. Лао-цзы и сосед Лао-цзы шли молча. Друга это немного смущало, но он тоже молчал, потому что сосед предупредил его, чтобы он ничего не говорил. Но когда начало восходить солнце, это было так красиво, что он забылся и сказал: «Какое прекрасное утро». Только это. Никто ничего на это не ответил — ни его друг, ни Лао-цзы.

А когда они вернулись домой, Лао-цзы сказал соседу:

— Не приводи больше этого человека. Он слишком разговорчивый. Слишком разговорчивый?

Даже сосед удивился:

— Но он же ничего не сказал, он сказал только: «Какое прекрасное утро».

— Я тоже там был, — сказал Лао-цзы, — какой был смысл это говорить? И утро было прекрасно без всяких слов. Зачем нужно было вмешивать ум? Нет, этот человек слишком разговорчивый, не приводи его.

Он разрушил все утро? Он разделил мир. Он сказал, что восход солнца прекрасен. Всякий раз, когда вы говорите, что что-то прекрасно, вы тем самым что-то осуждаете, потому что прекрасное не может существовать без безобразного. В тот момент, когда вы говорите, что что-то прекрасно, фактически вы говорите, что что-то другое безобразно. В тот момент, когда вы говорите: «Я тебя люблю», — фактически вы говорите, что кого-то другого вы ненавидите.

Если вы живете без разделения... Просто наблюдайте цветок. Что бы это ни было, пусть оно просто будет. Пусть оно будет в своей реальности — не произносите ничего. Просто смотрите. И не только ничего не произносите вслух, но и про себя ничего не говорите. Не формулируйте никаких идей об этом. Пусть все просто будет. И вы придете к великому осознанию.

Когда вас охватывает печаль, не называйте ее печалью. Я даю эту медитацию многим людям, и они бывают удивлены. Я им говорю: «В следующий раз, когда почувствуете печаль, не называйте ее печалью. Просто наблюдайте». Называя ее печалью, вы делаете ее печальной. Просто наблюдайте, что бы это ни было. Не подключайте ум, не анализируйте, не навешивайте ярлыки. Ум — это великий разделитель, и он постоянно навешивает ярлыки, классифицирует. Не классифицируйте. Пусть факт говорит сам за себя, пусть факт просто будет, а вы будьте просто свидетелем. Тогда постепенно вы начнете говорить: «Смотри-ка, печаль — вовсе и не печаль», и счастье — не такое уж счастье, как вы привыкли думать.

Постепенно границы сольются, соединятся и исчезнут. И тогда вы скажете, что это одна энергия — счастье, несчастье, все одно и то же. Все зависит от вашей интерпретации, а энергия едина. Наслаждение и боль — одно. Это ваша интерпретация делает их двумя. Мир и Бог — одно, ваша интерпретация делает их двумя.

Отбросьте интерпретацию и начните видеть реальное. Неинтерпретированное — реальное, интерпретированное — иллюзорное.

Вопрос был такой: «Обычно я нахожусь в двух умах...» Ум всегда находится в двух умах — именно таким образом ум функционирует, живет и процветает.

Солнце и Луна — это тоже нужно понять, потому что каждый мужчина также и женщина, и каждая женщина также мужчина.

Вы можете оставаться разделенными внутри — мужчина отделен от женщины, внутренняя женщина отделена от внутреннего мужчины. Тогда всегда будет конфликт, своего рода перетягивание каната. Это обычное состояние человека. Но если ваши внутренние мужчина и женщина смогут встретиться, слиться друг с другом в глубоких объятиях, тогда впервые вы станете одним — ни мужчиной, ни женщиной. Вы станете трансцендентным.

Если внутри вас существует конфликт между Солнцем и Луной, вас всегда будет интересовать внешняя женщина. Если вы мужчина, вас будет интересовать внешняя женщина, вас будет тянуть к внешней женщине. Если вы женщина, вас будет тянуть к внешнему мужчине. Как только внутренний конфликт разрешится и ваша солнечная энергия начнет перетекать в лунную энергию, между ними больше не будет никакого разрыва, они будут соединены, и тогда вас больше не будет привлекать внешняя женщина или внешний мужчина. Впервые вы будете сексуально удовлетворены.

Я не говорю, что вы расстанетесь с внешней женщиной. В этом нет необходимости. Или расстанетесь с внешним мужчиной — в этом нет

необходимости. Но теперь ваши отношения будут совершенно другими, очень гармоничными. Это уже не будут отношения нужды, потребности, скорее, это будут отношения взаимообмена. Сейчас, когда мужчина подходит к женщине, это вопрос потребности. Он хочет использовать женщину как средство. Женщина хочет использовать мужчину как средство. Вот почему все женщины и все мужчины постоянно воюют друг с другом: по сути, они борются внутри себя, и эта борьба отражается вовне.

Когда вы используете женщину, как вы можете рассчитывать, что женщина будет вести себя свободно и непринужденно с вами, будет с вами в гармонии? Она же чувствует, что вы сводите ее к средству. Ни один мужчина и ни одна женщина не являются средством. Она чувствует, что ее используют как вещь, превращают в нечто чисто материальное. Ей кажется, что ее душа потеряна, вот почему она злится. И она пытается, в свою очередь, также и мужчину свести к вещи. Она превращает мужа в подкаблучника, командует им. Так все это продолжается.

Это скорее конфликт, чем любовь, — борьба. Это больше похоже на войну, чем на любовь, больше похоже на ненависть, чем на любовь.

Как только вы придете в гармонию со своими внутренними женщиной и мужчиной, вы тут же придете в гармонию и с другими людьми. Когда исчезает внутренний конфликт, исчезает и внешний конфликт. Внешнее является лишь тенью внутреннего. Тогда вы можете быть в отношениях или можете не быть в отношениях — вы полностью независимы. Тогда это вопрос вашего выбора. Если вы хотите быть в отношениях, вы можете быть в отношениях, но конфликта не будет. Если вы не хотите быть в отношениях, если вам хочется быть одному, вы можете оставаться один, и вы не будете чувствовать одиночества. Это прекрасно, когда человек приходит к органическому внутреннему единству.

Именно на это направлены все усилия Патанджали: как превратить солнечную энергию в лунную энергию и затем — как быть свидетелем того и другого, соединяясь, сливаясь, становясь одним. Как быть трансцендентным по отношению к тому и другому.

Ум никогда вам этого не позволит — если только вы его не отбросите. Ум всегда разделен, потому что в этом сама его сущность, он зависит от разделения. Так, вы мужчина, вы женщина — это разделение, это ум. Кем является Будда, мужчиной или женщиной? У нас Шиву символически изображают в виде Ардханаришвары***, наполовину мужчины, наполовину женщины. Это совершенное изображение. Так и должно быть, потому что вы родились от отца и матери, половина в вас происходит от отца, половина от матери. Так что

разница между женщиной и мужчиной заключается в основном в акценте, а не в качестве. Женщина на сознательном уровне является женщиной, а на бессознательном — мужчиной, а мужчина на сознательном уровне является мужчиной, а на бессознательном — женщиной. Вот и вся разница.

Очень трудно, потому что ваш ум был приучен быть мужчиной или женщиной, и общество очень сильно подчеркивает эти роли. Оно не позволяет вашему существу быть текучим, оно делает вас твердыми. Когда мальчики и девочки начинают что-то понимать, родители начинают им говорить: «Ты мальчик. Не играй в куклы, для мальчика это нехорошо. Ты должен стать мужчиной, а это для девочек». Мужчины вообще ни во что не ставят девочек. «Девчонка, неженка. Не делай так, будь мужчиной». И маленький мальчик, не осознавая, куда его ведут, начинает все больше и больше фокусироваться на мужской стороне. Он далеко уходит от своего изначального единства, от чистого единства своего существа. Он становится мужчиной — а это только половина его существа. Девочка становится женщиной — это половина ее существа. Ей говорят, чтобы она не лазила по деревьям, это только для мальчиков. Какая чушь. Деревья для всех. «Не ходи купаться на реку, это для мальчиков». Реки для всех.

Мужчина — это структура, женщина — структура, это не ваше существо. Не отождествляйтесь слишком сильно со структурой. Выйдите из нее.

Когда вы начнете освобождаться от структуры и начнете вновь принимать свою отвергнутую часть, вы почувствуете себя настолько обогащенными, что даже не можете себе представить, вообразить. Ваше существо станет целым.



Глава 9

Встреча Солнца и Луны



СУТРЫ ОШО

Посредством секса вы воспроизводите свое тело. Когда ваша энергия движется через Сахасрару, вы воспроизводите себя: это то, что называется воскресением.

Пока ваши левое и правое полушария головного мозга не соединятся, пока между ними не будет установлена связь, вы не достигнете Сахасары.

Пока вы не освоите Сахасару, вы не сможете полностью познать секс, потому что Сахасара — это последняя возможность для сексуальной энергии, окончательное преобразование сексуальной энергии.

Солнце — это интеллект, Луна — интуиция. Когда вы выходите за пределы обоих, наступает пратибха — когда все всегда известно.

Человек — это эволюция. Человек не просто эволюционирует, он является проводником эволюции: он есть эволюция. Это огромная ответственность и также благословение, потому что в этом вся слава человека. Материя — в начале, Бог — в конце, материя — альфа, Бог — омега. А человек — это мост: материя проходит через человека и трансформируется в Бога. Бог — это не какой-то объект, и Бог не находится где-то там. Бог эволюционирует через вас, становление Бога происходит через вас. Вы трансформируете материю в Бога. Вы — величайший эксперимент, проводимый реальностью. Только подумайте, какая это слава, а также какая ответственность.

Многое зависит от человека, но если вы думаете, что вы уже всем обладаете только потому, что у вас форма человека, то вы заблуждаетесь, ваш ум вводит вас в заблуждение. У вас есть только форма, вы всего лишь возможность. Главному еще предстоит произойти, и вы должны позволить ему произойти. Вы должны открыться этому.

Вот в чем заключается вся суть йоги: как помочь вам подняться к точке омеги, где вся ваша энергия высвободится и трансформируется, где вся материя преобразуется в божественность. Йога составила карту всего путешествия, всего паломничества человека: от секса до самадхи, от самого нижнего центра, Муладхары, до высшего центра, до самого пика, вершины эволюции — Сахасары.

Нужно понять все эти вещи, прежде чем мы перейдем к сегодняшним сутрам. Йога выделяет в человеке семь уровней, семь ступеней, семь центров. Первый — Муладхара, сексуальный центр, солнечный центр, и последний, седьмой, — Сахасара, божественный центр, точка омеги.

Сексуальный центр изначально, по своей природе, обращен вниз. Это ваша связь с материей — тем, что йога называет пракрити, природой. Сексуальный центр — это ваши отношения с природой, с миром, который вы оставили позади, с прошлым. Если вы продолжаете ограничивать себя сексуальным центром, вы не можете развиваться, эволюционировать. Вы будете оставаться там, где вы есть. Вы остаетесь

в контакте со своим прошлым, но у вас нет связи с будущим. Вы там застряли — человек застрял в сексуальном центре.

Люди думают, что знают о сексе все. Но пока еще не так уж много известно — по крайней мере, тем, кто думает, что они знают, психологам. Они думают, что знают, но главное знание пока еще отсутствует — знание о том, что секс может стать движением вверх, что он не обязательно должен двигаться только вниз. Он движется вниз, потому что механизм движения вниз уже существует в человеке — изначально существует. Он существует также и в животных, и в деревьях. В том, что этот механизм существует в человеке, нет ничего особенного. Особое значение человека заключается в том, что в нем есть нечто большее, чего нет в растениях, птицах, животных: они обречены двигаться вниз, внутри них не предусмотрена лестница.

Вот что мы подразумеваем под семью центрами: это лестница эволюции. Она встроена в вас. Вы можете подняться по ней вверх, если захотите. А если не захотите, то будете продолжать скатываться вниз.

Таким образом, если вы не будете действовать осознанно, если не будете прилагать сознательных усилий для развития, не возьмете на себя ответственность, вы так и будете оставаться там, где застряли. Эта склонность к застреванию исходит из Муладхары, из сексуального центра, солнечного центра.

Те, кто это понял, взяли на себя ответственность и стали сиддхами, Буддами, теми, кто достиг. В этом случае вы сами определяете свой путь и должны пройти по нему самостоятельно. Такая возможность существует в центре Муладхара: он может открыться вверх. Итак, первое, что вам нужно понять сегодня: не думайте, что вы полностью понимаете секс. Вы его не понимаете.

Пока Сахасрара не будет раскрыта, вы не можете знать о сексе все, потому что Сахасрара — это последняя возможность для сексуальной энергии, окончательное преобразование сексуальной энергии. Пока вы не узнаете, кто вы, вы не сможете познать секс во всей его полноте. Вы не сможете его охватить. Вам известна только одна его часть, солнечная. Даже лунная часть вам пока не известна. Психология женской энергии еще не развита. Все, что делали Фрейд, Юнг, Адлер и другие, касается в основном мужчины. У Юнга еще были некоторые попытки. А Фрейд полностью остался ориентированным на Солнце. Юнг немного продвинулся в сторону Луны — конечно, очень нерешительно, потому что все обучение ума научно, и двигаться в сторону Луны — это значит войти в мир, совершенно отличный от науки: это значит войти в мир мифа, в мир поэзии, образов. Это значит войти в мир нерационального, нелогичного.

Человек, ориентированный на Солнце, всегда воспринимает ориентированного на Луну человека как опасного. Ориентированный на Солнце человек движется по прямым скоростным магистралям рассудка, а ориентированный на Луну человек начинает ходить по лабиринтам. Он входит в девственные пространства, где нет ничего четкого и определенного — все живое, но ничто четко не определено.

И самый большой страх для мужчины — это женщина. Каким-то образом мужчина чувствует, что смерть придет от женщины, потому что жизнь тоже пришла от нее. Все рождаются от женщины. Если жизнь исходит от женщины, то и смерть, вероятно, должна прийти через нее. Потому что конец всегда приходит к началу — только тогда круг завершен.

В Индии, в индийской мифологии, есть понимание этого. Вы, должно быть, видели изображения или статуи Матери Кали^{*}, которая символизирует женский ум, — она танцует на теле своего мужа, Шивы. Она танцевала так неистово, что Шива теперь мертв, и она продолжает танцевать. Женский ум убил мужской ум — вот в чем смысл этого мифа.

И почему ее изображают черного цвета? Поэтому ее называют Кали — кали означает «черный». И почему она выглядит так устрашающе? В одной руке она держит только что отрезанную голову, с которой капает кровь, — почти олицетворение смерти. И она танцует так неистово, прямо на груди своего мужа — муж мертв, а она продолжает танцевать в безудержном экстазе. Почему она черного цвета? Потому что смерть всегда представлялась черной, как темная черная ночь.

Почему она убила своего мужа? Луна всегда убивает Солнце. Как только Луна появляется в вашем существе, логика умирает. Тогда логика не может оставаться, рассудок не может оставаться — вы достигли совершенно другого измерения. От поэта никогда не ждешь логики. Логика не ждешь от художника, танцора, музыканта. Они живут в совершенно темном мире, они движутся в темноте.

Рассудок всегда боится, и мужчина всегда боится, потому что мужчина ориентирован на рассудок. Вы, наверное, замечали, что мужчинам всегда бывает трудно понять женщин и женский ум? И то же самое с женщинами — они не могут понять мужчин. Между ними существует разрыв, как будто они не относятся к одному человечеству, как будто это разные виды.

Мужчина не может понять женщину, женщина не может понять мужчину. Это почти как Солнце и Луна: когда восходит Солнце, Луна исчезает. Когда Солнце садится, появляется Луна. Они никогда не встречаются. Они никогда не сходятся вместе. Когда у вас начинает работать интуиция, ваш интеллект, рассудок замолкает. Женщины

более интуитивны. Они не ищут обоснований для чего-то, но у них может быть предчувствие, и их предчувствия почти всегда бывают верны.

У них другой способ познания, свой способ познания: лунный способ познания.

Женщина пока остается неизведанной территорией. Женская психология еще не развита, и, пока не будет развита лунная психология, психология не может считаться наукой. Она остается предубеждением — она остается мужским предубеждением. Она не может сказать что-либо о людях как таковых.

Фрейдовская психология — это психология Солнца, юнгианская психология немного склоняется к Луне. Есть еще Роберто Ассаджиоли^{**}, его психология — это синтез Солнца и Луны, только начало. Он называет свою психологию «психосинтезом». Фрейд называет свою психологию психоанализом. Анализ исходит от Солнца, синтез исходит от Луны. Понаблюдайте: когда есть свет, все объекты разделены — одно дерево здесь, другое дерево там, все по отдельности. Затем наступает темнота ночи, и все исчезает — все деления. Все становится единым. Ночь темна, никаких разделений не видно.

Психология Луны должна быть синтезирующей, психология Солнца — аналитическая, препарирующая, аргументирующая, доказывающая. Но есть еще одна возможность — высшая психология. Я хочу дать вам несколько штрихов того, что я называю «психологией Будд». Фрейд — это Солнце, Юнг — Луна, Ассаджиоли — Солнце плюс Луна. Будда — это Солнце плюс Луна плюс запредельное. Позже я объясню вам, что я имею в виду под «запредельным». И на это запредельное можно смотреть разными способами.

Солнце плюс запредельное: это Патанджали, это Махавира, йога. Здесь используется язык Солнца, и ты получаешь опыт запредельного. Затем Солнце плюс Луна плюс запредельное: это Тантра. Опыт запредельного, но выражение языком и Солнца, и Луны. Затем Луна плюс запредельное: Нарада, Чайтанья^{***}, Мира, Иисус. Опыт запредельного, выражение языком Луны. И затем только запредельное: Бодхидхарма, Лао-цзы, Чжуан-цзы^{****}, дзен. Они не верят в выражение, поэтому им не нужен язык ни Солнца, ни Луны. Они говорят, что это нельзя выразить словами. Лао-цзы говорит: «Дао, о котором можно что-то сказать, это уже не Дао. Истина, которая произнесена, это уже ложь. Истина невыразима».

Все это возможности, но они еще не реализованы. Некоторые люди достигли, но это достижение, это осознание должно быть систематизировано и закреплено таким образом, чтобы оно стало частью коллективного человеческого сознания.



*Выполняя самьяму на свет у макушки головы,
обретаешь способность контактировать со всеми совершенными
существами.*

Сахасрара находится чуть ниже макушки головы. Сахасрара — это тонкое отверстие в голове. Точно так же, как половые органы являются тонким отверстием в Муладхаре — через это тонкое отверстие вы движетесь вниз, в природу, в жизнь, в видимое, в материальное, в форму — и точно так же у вас есть нефункционирующий орган в макушке головы, там тоже есть тонкое отверстие. Когда энергия устремляется туда, это отверстие открывается, и через него вы можете вступать в контакт со сверхприродой — называйте ее Богом или совершенными существами, сиддхами — теми, кто уже достиг.

Посредством секса вы воспроизводите новые тела, такие же, как ваше. Секс — это творчество, он дает рождение детям, таким же, как и вы, — вы воспроизводите свое тело. Когда ваша энергия движется через Сахасрару, седьмую чакру, вы воспроизводите себя: это и есть воскресение. Именно это имеет в виду Иисус, когда говорит: «Возродись». Тогда вы становитесь отцом и матерью для самого себя. Ваш солнечный центр становится вашим отцом, ваш лунный центр становится вашей матерью, и когда ваши Солнце и Луна встречаются внутри, ваша энергия устремляется к голове. Это внутренний оргазм — встреча Солнца и Луны, или называйте это встречей анимуса и анимы, мужчины и женщины внутри вас.

Все ваше тело разделено на мужское и женское. Это нужно понимать. Вы видите, как сильно у нас подавляют левшей? Если ребенок пишет левой рукой, все общество сразу же ополчается против него — родители, сверстники, учителя. Все общество заставляет его писать правой рукой. Правая — это правильно, а левая — неправильно. В чем дело? Почему правая — правильно, а левая — неправильно? Что не так с левой рукой? И ведь десять процентов всех людей в мире левши. Десять процентов — это не так уж мало. Из десяти человек всегда есть один левша. Он может просто не осознавать этого, возможно, он забыл об этом, потому что с самого начала левшей заставляют становиться правшами. Почему?

Правая рука связана с солнечным центром, с мужчиной внутри вас. Левая рука связана с женщиной внутри вас, с лунным центром. А все общество ориентировано на мужчин.



*Левая ноздря соединена с лунным центром, правая ноздря соединена
с солнечным центром. Можете проверить. Когда вам будет очень
жарко, закройте правую ноздрю и подышите через левую, и в течение*

десяти минут вы почувствуете, как по телу разливается тонкая прохлада. Можете поэкспериментировать, это очень просто. Или, если вы дрожите от холода, закройте левую ноздрю и подышите через правую — через десять минут вы начнете потеть.

Йога об этом знает, и йоги говорят — и всегда следуют этому: утром они никогда не встают с дыханием через правую ноздрю, потому что, если встать с дыханием через правую ноздрю, больше вероятность того, что в этот день вы разозлитесь, будете бороться, вести себя агрессивно — вы не сможете быть спокойным и уравновешенным. Поэтому частью дисциплины в йоге является правило, что, прежде чем утром встать с кровати, нужно посмотреть, какая ноздря у вас работает. Если активна левая ноздря, то это подходящий момент, чтобы встать. Если же она не работает, нужно перевернуться на другой бок, закрыть правую ноздрю и начать дышать через левую. Постепенно левая ноздря активизируется, и тогда можно вставать.

Всегда вставайте с работающей левой ноздрей, и вы увидите, что ваш день пройдет совсем по-другому. Вы будете меньше злиться, меньше раздражаться, будете более спокойными, собранными, более уравновешенными. Ваша медитация будет глубже. Если вы хотите драться, то хороша правая ноздря. Если хотите любить, хороша левая ноздря.

И дыхание постоянно меняется. Возможно, вы не замечали, но понаблюдайте. Современная медицина должна понять это, потому что это можно использовать в лечении, это может очень, очень существенно помочь. Есть болезни, которые можно облегчить при помощи Луны, и есть болезни, которые можно облегчить при помощи Солнца. Если знать, то дыхание можно использовать для лечения человека. Но современная медицина еще не открыла этот факт. Ваше дыхание все время меняется: сорок минут работает одна ноздря, затем сорок минут работает другая ноздря. Внутри вас Солнце и Луна постоянно меняются — вы переходите от Солнца к Луне, от Луны к Солнцу.

Вот почему у вас так часто меняется настроение. Иногда вы вдруг можете почувствовать раздражение — без всякой причины. Ничего не произошло, все то же самое, вы сидите в той же комнате — ничего не произошло — и вдруг вы чувствуете раздражение. Посмотрите: поднесите руку к носу и почувствуйте — должно быть, ваше дыхание переключилось с левой ноздри на правую. Всего минуту назад вы чувствовали себя хорошо, и вот уже вам так плохо — вы готовы драться или еще что-то такое сделать.

Помните, что все тело разделено. Ваш мозг тоже разделен на два мозга. У вас не один мозг, у вас два мозга — два полушария. Левое полушарие — это солнечный мозг, правое полушарие — лунный мозг.

Вы можете быть озадачены, потому что все левое связано с Луной, почему же тогда правое полушарие мозга лунное? Правое полушарие головного мозга связано с левой стороной тела. Ваша левая рука связана с правым полушарием мозга, правая рука связана с левым полушарием мозга — вот почему. Перекрестно.

Правое полушарие мозга — это место воображения, поэзии, любви, интуиции. Левое полушарие мозга — место разума, логики, аргументации, философии, науки.

И пока вы не достигнете баланса между солнечной и лунной энергией, вы не сможете выйти за пределы. Пока между вашим левым полушарием и правым полушарием не будет установлена связь, вы не достигнете Сахасрамы. Вы должны стать одним, чтобы достичь Сахасрамы, потому что Сахасрама — это точка омеги в вашем существе. Вы не сможете ее достичь как мужчина, и вы не сможете ее достичь как женщина. Вы можете достичь ее только как чистое сознание — одно, единое, целое.

Выполняя самаму на свет у макушки головы, обретаешь способность контактировать со всеми совершенными существами. Энергия должна быть направлена вверх, и методология для этого — самама. Если вы мужчина, то сначала вы должны полностью осознавать свое Солнце, свой центр солнечной энергии, сексуальный центр. Вы должны полностью войти в Муладхару, осветить своим сознанием Муладхару. И когда Муладхара будет освещена сознанием, если вы будете наблюдать, вы увидите, что энергия начинает двигаться в центр хара, в центр Луны.

И когда энергия перейдет в лунный центр, вы почувствуете такое блаженство — все ваши сексуальные оргазмы ничто по сравнению с этим, абсолютно ничто. Когда ваша солнечная энергия перетекает в ваш собственный лунный энергетический центр, интенсивность в десять тысяч раз больше. Тогда истинный мужчина встречается с истинной женщиной. Когда вы встречаетесь с внешней женщиной, как бы близко вы ни сошлись, вы остаетесь раздельными. Это очень поверхностная встреча — просто соприкасаются две поверхности, вот и все. Но когда ваша солнечная энергия переходит в лунную, тогда встречаются два центра энергии. И человек, у которого солнце и луна встречаются, постоянно испытывает подъем и блаженство, потому что этот оргазм никогда не кончается. Это непрекращающийся оргазм.

Если вы женщина, направьте свое сознание в центр хара, и вы увидите, как ваша энергия начнет двигаться к центру солнца. Один центр недействующий, другой действующий. Действующий центр нужно соединить с недействующим, и немедленно недействующий центр начнет действовать. И когда энергии встретятся, — Солнце и

Луна станут одним, — вы увидите, что теперь энергия направляется вверх. Вы начнете двигаться вверх.

В символике йоги Муладхара, сексуальный центр, изображается в виде красного лотоса с четырьмя лепестками. Четыре лепестка символизируют четыре направления, а красный цвет символизирует тепло, потому что это центр Солнца. А Сахасрара представлена тысячелепестковым лотосом всех цветов — Сахасрара падма, тысячелепестковый лотос всех цветов, потому что он включает в себя все. Сексуальный центр — только красный цвет. А Сахасрара — это радуга, включающая все цвета, включающая все.



Прадибха, интуиция, дает знание всего.

Слово пратибха — трудное слово, его нельзя перевести на английский язык. «Интуиция» — очень, очень плохая замена, и мне придется объяснить вам это. Я не могу перевести это слово, могу только объяснить.

Солнце — это интеллект, Луна — интуиция. Когда вы выходите за пределы обоих, появляется пратибха — и для этого нет подходящего слова. Солнце — интеллект, анализ, логика. Луна — интуиция, предчувствие: внезапная вспышка — и у тебя вдруг готово решение. Интеллект использует метод, процесс, силлогизм. Интуиция внезапно приходит к выводу — без всякого процесса, без метода, без силлогизма. Интуицию бесполезно спрашивать «почему». У интуиции нет никакого «потому что». Внезапное откровение — как будто сверкнула молния, и вы в ее свете что-то увидели, а затем молния исчезла, и вы не знаете, как это случилось и почему это случилось, но это случилось, и вы что-то увидели. Все первобытные общества интуитивны, все женщины интуитивны, все дети интуитивны, все поэты интуитивны.

Прадибха — это совсем другое. Во всех английских переводах Йога-сутр Патанджали это слово переводится как «интуиция», но я не стал бы его так переводить. Прадибха — это когда энергия вышла за пределы двойственности ума и интуиции. Она за пределами обоих. В ней нет ни логики, ни внезапной вспышки — все всегда известно. С пратибхой человек становится всеведущим, всемогущим, вездесущим. Все раскрывается перед ним одновременно — прошлое, настоящее, будущее — все. Именно такой смысл у этой сутры: пратибхад ва сарвам — через пратибху все.

Когда ваша энергия движется через Сахасрару, и десять миллионов лун и десять миллионов солнц встречаются внутри вас, и вы становитесь океаническим опытом оргазма, который продолжается и продолжается бесконечно, и нет этому конца — это и есть пратибха.

Тогда вы видите — вы видите совершенно все, вы знаете совершенно все. Тогда пространство и время со всеми их ограничениями исчезают.

Итак, одна психология ориентирована на Солнце, другая ориентирована на Луну, но подлинная психология — подлинная психология бытия должна быть ориентирована на пратибху. Она не будет разделена на мужское и женское. Это будет величайший и высочайший синтез, трансцендентность.

Интеллект подобен слепому: он идет на ощупь в темноте — вот почему ему нужно так много аргументации. Интуиция не слепа, но она подобна калеке: она не может двигаться. Пратибха же подобна здоровому человеку, у которого все члены здоровы.

Есть такая индийская история: однажды загорелся лес, и в лесу был один слепой и один калека. Слепой не мог видеть, но он мог бежать, однако бежать было опасно, если ты не знаешь, куда бежишь, когда огонь повсюду, подступает со всех сторон. А калека не мог ходить, но зато он мог видеть. И они пришли к молчаливому согласию: слепой позволил калеке забраться ему на спину, чтобы тот смотрел вместо него, а калека согласился смотреть, если слепой будет бежать вместо него. И благодаря такому синтезу они смогли выбраться из леса и спастись от огня.

Интеллект — это половина, интуиция — тоже половина. Интуиция не может бежать, она просто вспыхивает, она не может быть постоянным источником знания. А интеллект все время ходит вслепую, он постоянно идет на ощупь в темноте. Пратибха — это синтез и трансцендентность.

Если вы слишком интеллектуальны, вы упустите в жизни некоторые очень прекрасные вещи. Вы не сможете наслаждаться поэзией, не сможете наслаждаться пением, не сможете праздновать в танце. Все это будет казаться вам несколько глупым, немного ниже вас. Вы будете напряжены, будете себя сдерживать, что-то подавлять в себе. Ваша Луна будет ущербна.

Если вы только интуитивны, вы можете наслаждаться многими вещами, но вы не сможете существенно помогать другим людям, потому что общение будет недостаточным. Сами вы можете жить прекрасной жизнью, но вы не сможете создать прекрасный мир вокруг себя, потому что это можно сделать только при помощи интеллекта. Только когда наука и поэзия сходятся вместе, возможен совершенный мир. А иначе интеллект всегда будет осуждать интуицию, а интуиция всегда будет осуждать интеллект.

Вы должны прийти к синтезу внутри себя. Вот что имеет в виду Патанджали, когда говорит: пратибхад ва сарвам. Вы должны прийти к такому глубокому синтезу, чтобы в вас возникла пратибха — когда

логика и молитва соединяются, когда работа и поклонение соединяются, когда наука не исключает поэзию, а поэзия не исключает науку.

Вот почему я говорю, что человек пока еще находится в процессе становления, он еще развивается. Человек пока только форма без содержания. Содержание еще должно быть приобретено — эта великая алхимия должна быть исполнена. Вы должны превратить себя в большую экспериментальную лабораторию эволюции, и вы должны перевести свою энергию из Муладхары, сексуального центра, вверх, к Сахасраре.



Выполняя самьяму на сердце, осознаешь природу ума.

Это тоже неточный перевод, но это трудно. Переводчики находятся в затруднительном положении. Хридай читта самвит: во-первых, употребляя слово хридай, Патанджали имеет в виду не физическое сердце. Если говорить языком йоги, то за физическим сердцем находится истинное сердце, оно невидимо. Оно не является частью физического тела. Физическое сердце просто соответствует истинному, духовному сердцу — между ними существует синхронность, но нет причинно-следственной связи. И это сердце можно узнать только тогда, когда вы достигнете самой вершины. Когда ваша энергия поднимется к точке омега, к Сахасраре, только тогда вы сможете осознать истинное сердце — обитель самого Бога.

Хридай читта самвит — выполняя самьяму на сердце, осознаешь природу ума. Это тоже не вполне верно. Читта самвит означает природу самого сознания, а не ума. Ум исчез, остался позади, потому что ум — это либо солнечный ум, либо лунный ум. Как только вы выходите за пределы Солнца и Луны, ум исчезает, остается позади. На самом деле читта самвит — это состояние без ума. Если спросить людей дзен, они скажут состояние «не-ума». Ум исчезает, потому что он существует только вместе с разделением: когда разделение исчезает, ум тоже исчезает. Они всегда вместе, это два аспекта одного явления. Ум разделяет, и ум существует за счет разделения — они зависят друг от друга, они взаимосвязаны. Когда разделение исчезает, и ум исчезает. Когда ум исчезает, и разделение исчезает.

Существуют два способа достичь этого состояния не-ума. Один из них — путь Тантры: вы отбрасываете ум, и разделение исчезает. Другой — путь йоги: вы отбрасываете разделение, и ум исчезает. Вы можете выбрать любой из них. Конечный результат один и тот же — вы становитесь единым целым, приходите в резонанс.

Хридай читта самвит. Тогда вы узнаете, какова истинная природа сознания. Опять же, слово «сознание» в английском языке

употребляется как антоним «бессознательного». Но читта самвит — это не антоним бессознательного. Сознание включает в себя все: бессознательное тоже является спящим состоянием сознания, это не противоположность. Сознание, бессознательное, все — сама природа сознания — раскрывается, когда человек направляет свое осознание, самьяму, в сердце.

В йоге сердечный центр называется Анахата чакрой. Вы, наверное, слышали известный дзенский коан. Обычно, когда ученик приходит к учителю, учитель дает ему для медитации что-нибудь совершенно абсурдное. Одна из самых известных абсурдных вещей, когда учитель говорит ученику: «Иди и слушай звук хлопка одной ладони». Это абсурдно. Одна ладонь не может хлопнуть, и не может быть звука хлопка одной ладони. Чтобы был звук, нужны две ладони — чтобы они хлопали и создавали звук. Ахат означает конфликт, Анахата означает без конфликта. Анахата означает звук хлопка одной ладони.

Когда внутри вас все звуки исчезают, вы начинаете слышать звук, который есть всегда, который присущ существованию, который является самой природой существования — это звук тишины или звук беззвучия. Сердце называется Анахата чакра: место, где постоянно создается звук, — без каких-либо конфликтов, — вечный звук. Индусы называют этот звук омкар или Аум.



Станьте полностью безмолвными, отбросьте все мысли, станьте неподвижными, и тогда вдруг вы его услышите — он был всегда, но вы были слишком заняты, чтобы его слушать. Это очень, очень тонкий звук. Если вы выбросите из своего ума весь мир и будете прислушиваться только к нему, то постепенно вы станете к нему восприимчивы — постепенно вы начнете его слышать. И когда вы услышите звук хлопка одной ладони, вы услышите Бога, вы услышите все.

Патанджали шаг за шагом ведет вас к точке омега. Эти три сутры очень важны. Размышляйте над ними снова и снова, медитируйте на них. И попытайтесь почувствовать их в своем существе. Они могут стать ключами, которые открывают двери божественного.



Глава 10

За пределами ошибки опыта



СУТРЫ ОШО

Опыт — это всегда ошибка, заблуждение.

Весь опыт получает мальчик-ум. Вы — не тот, кто получает опыт, вы — всегда осознание опыта.

Не бывает духовного опыта — не может быть.

Предельная истина ничего не делает.

Нужно понять слово «уединение». Это не одиночество. Одиночество отрицательно: одиночество — это когда вам не хватает другого человека. Одиночество — это чувство отсутствия другого, а уединение — это осознание себя. Одиночество уродливо, уединение невероятно прекрасно. Уединение — это когда вы настолько удовлетворены, что не нуждаетесь в другом, когда другой полностью исчезает из вашего сознания — он не отбрасывает на вас тени, не порождает в вас мечты и фантазии, не вытаскивает вас наружу.

Другой постоянно вытягивает вас из центра. У Сартра* есть известное высказывание — Патанджали очень хорошо понял бы его: «Другой — это ад». Другой человек, может быть, и не ад, но ад создается вашим желанием быть с другим. Желание другого — вот что ад.

Не иметь желания быть с другим — значит достичь первозданной чистоты своего существа. Тогда вы есть, и вы целостны, и нет никого кроме вас. Патанджали называет это кайвалья.

И путь, который ведет к кайвалье, такой: во-первых, самый важный шаг — вивека, различение, затем второй важный шаг — вайрагья, отречение, и третий шаг — достижение кайвальи, уединения.

Почему вы так сильно хотите быть с другим человеком? Откуда это желание, эта постоянная одержимость другим? Где вы сделали неверный шаг? Почему вы не удовлетворены собой? Почему вы не чувствуете удовлетворенности? Почему вы думаете, что вам чего-то не хватает? Из-за чего возникает это ложное представление, что вы неполноценны? Оно возникает из-за отождествления с телом. Тело — это другой. И стоит вам сделать этот первый неверный шаг, как потом это продолжается и продолжается, и этому нет конца.

Под вивекой Патанджали подразумевает: видеть себя отдельным от тела — осознавать, что вы находитесь в теле, но вы не тело, осознавать, что вы находитесь в уме, но вы не ум. Осознавать, что вы всегда только свидетель — сакшин, драшта — тот, кто видит. Вы никогда не являетесь видимым, вы никогда не являетесь объектом наблюдения. Вы — чистая субъективность.

Это один из внутренних механизмов: именно благодаря вашему присутствию природа оживает. Только благодаря вашему присутствию тело функционирует как живое, только благодаря вашему присутствию начинает работать ум.

В йоге говорят, что это подобно тому, как будто хозяин ушел из дома, а потом возвращается домой. Слуги болтали, сидели на ступеньках дома и курили, и никто не заботился о доме. Но в тот момент, когда входит хозяин, вся болтовня тут же прекращается, никто больше не курит, все спрятали свои сигареты и начали работать, и все делают вид, будто так сильно вовлечены в свою работу, что даже трудно представить, что всего за мгновение до этого они болтали и праздно сидели на ступеньках, ничего не делая. Просто присутствие хозяина — и все встает на свои места. Или как будто учитель вышел из класса, и началась такая суматоха, почти хаос, но потом учитель возвращается, и все дети уже на своих местах, все пишут, делают свою работу, и в классе полная тишина. Вот что значит присутствие.

Патанджали говорит, что ваше внутреннее сокровенное существо не активно — оно бездеятельно. Это внутреннее существо в йоге называется пурушей. Ваше сознание, чистое сознание, является своего рода катализатором: оно просто присутствует, ничего не делая, — все видит, но ничего не делает, за всем наблюдает, но ни во что не вовлекается. За счет одного только присутствия пуруши пракрити природа — ум, тело и все остальное, — начинает работать.

Но мы отождествляем себя с телом, мы отождествляем себя с умом, мы перестаем быть свидетелем и становимся действующим. В этом и заключается вся болезнь человека. Вивека служит лекарством, чтобы вернуться домой, чтобы отбросить ложную идею о том, что ты — действующий, и достичь ясности, когда ты являешься просто свидетелем. Методика для этого называется вивека.

Как только вы понимаете, что вы не действующий, а наблюдатель, сам собой происходит второй шаг — отречение, саньяса, вайрагья. Второй шаг заключается в следующем: все, что вы делали раньше, вы больше не можете делать. Вы слишком сильно вовлекались во многие вещи, потому что думали, что вы — тело, потому что думали, что вы — ум. Теперь вы знаете, что вы не тело и не ум, поэтому многие виды деятельности, которыми вы занимались, которые вас увлекали, которыми вы были озабочены, просто отпадают. Это отпадение и есть вайрагья. Это *саньяса*, отречение.

Ваше видение, ваша вивека, ваше понимание приводит к трансформации: это вайрагья. И когда вайрагья достигает полноты, появляется другая вершина, кайвалья — впервые вы узнаете, кто вы

есть. Именно первый шаг, отождествление, приводит вас к заблуждению — стоит вам сделать этот первый шаг, перестать видеть свою отдельность и попасться в ловушку отождествления, как это идет дальше и дальше, один шаг ведет к другому, затем к следующему, и вы все больше и больше увязаете в грязи и хаосе.

Гурджиев говорил своим ученикам: «Прежде всего нужно стать неотождествленным и постоянно помнить о том, что ты являешься свидетелем, просто сознанием, а не действием и не мыслью». Когда такое памятование кристаллизуется в вас, вы достигаете вивеки, различения, и тогда самопроизвольно следует вайрагья. А когда у вас нет различения, тогда к вам самопроизвольно приходит мир, самсара. Когда вы отождествляетесь с телом и умом, вы движетесь наружу — вы входите в мир. Вы изгнаны из Эдема. Если же вы начинаете различать и помнить, что вы находитесь в теле, тело — ваша обитель, а вы являетесь хозяином, и что ум — это просто биокомпьютер, вы — господин, а ум просто ваш раб, тогда вы поворачиваетесь внутрь. Тогда вы больше не движетесь в мир, потому что первый шаг устранен. Вы больше не связаны с миром, он больше вас не держит, и вы начинаете двигаться внутрь. Вот что такое вайрагья, отречение.

И когда вы продолжаете двигаться внутрь, все глубже и глубже, в конце концов вы достигаете последней точки, дальше которой некуда больше идти, суммум бонум, — она называется кайвалья: вы достигли уединенности. Вам больше никто не нужен. Вам не нужно постоянно прилагать усилия, чтобы чем-то себя наполнить. Теперь вы сонастроены со своей пустотой, и благодаря этой настройке на пустоту сама пустота становится полнотой, бесконечностью, осуществлением, плодом бытия.

Пуруша в начале, пуруша в конце, а в промежутке — просто большое сновидение.



Опыт является результатом неспособности различить пурушу, чистое сознание, и саттву, чистый разум, хотя они абсолютно различны. Выполнение самьямы на интерес к себе приводит к знанию пуруши, отдельного от других.

Здесь нужно понять каждое слово, потому что каждое слово чрезвычайно важно. Опыт является результатом неспособности различить... Весь опыт — это просто ошибка. Вы говорите: «Я несчастен», или говорите: «Я счастлив», или говорите: «Я голоден», или говорите: «Я чувствую себя очень хорошо, я здоров» — любой ваш опыт является ошибкой, заблуждением. Когда вы говорите: «Я голоден», — что вы на самом деле имеете в виду? Вам следовало бы сказать: «Я осознаю, что мое тело голодно». Вы не должны говорить: «Я голоден», потому что вы не голодны, это тело голодно, а вы — тот,

кто знает об этом факте. Опыт получаете не вы, вы только его осознаете. Опыт относится к телу, ваше — осознание. Или когда вы чувствуете себя несчастным — опять же, это может быть опыт тела или ума, которые, собственно, не являются двумя.

Тело и ум — это один механизм. Тело — грубый механизм, ум — тонкий механизм, но относятся они оба к одному явлению. И даже неправильно говорить «тело и ум», следует сказать «тело-ум». Тело — это не что иное, как ум в грубой форме, и если вы посмотрите на свое тело, то увидите, что тело функционирует так же, как и ум. Вы крепко спите, и прилетает муха и начинает кружиться возле вашего лица — вы отгоняете ее рукой, даже не просыпаясь. Тело сработало, и очень разумно. Или кто-то начинает ползать у вас по ноге — вы его отбрасываете, но при этом крепко спите. Утром вы ничего не помните. Тело функционирует как ум — очень грубо, но оно функционирует как ум.

Таким образом, весь опыт — хороший или плохой, счастье или несчастье, не имеет значения — получает тело-ум. Вы никогда не являетесь тем, кто получает опыт, вы всегда — осознающий опыт. Патанджали делает очень смелое заявление: опыт является результатом неспособности различить... Опыт — это всегда ошибка. Ошибка возникает, потому что вы не различаете — вы не знаете, кто есть кто.

Патанджали говорит, что опыт — это всегда ошибка, ошибка вашего видения. Вы отождествляетесь с объектом, и субъект начинает думать, как будто он объект. Вы чувствуете голод, но вы не голодны — голодно тело. Вы чувствуете боль, но боль испытываете не вы — боль испытывает тело, вы ее только осознаете.



В следующий раз, когда с вами что-нибудь произойдет, — а каждый момент что-нибудь происходит, — просто наблюдайте. Просто постарайтесь помнить, что «я — свидетель», — и вы увидите, как многое изменится. Когда вы начнете осознавать, что вы свидетель, многие вещи просто исчезнут — начнут исчезать. И однажды наступит последний день, день просветления, когда весь опыт потеряет для вас все значение. Внезапно вы окажетесь за пределами опыта — вы не в теле, вы не в уме, вы за пределами обоих. Вы будете просто парить, как облако, над всем, за пределами всего. Такое состояние отсутствия опыта и есть состояние кайвалья.

Теперь еще один момент. Некоторые люди думают, что духовность — это тоже опыт. Они просто не знают. Некоторые приходят ко мне и говорят: «Мы хотим получить духовный опыт». Они не знают, что говорят. Опыт как таковой принадлежит миру. Не бывает духовного опыта — не может быть. Называть опыт «духовным» — значит

фальсифицировать духовное. Духовное — это просто осознание чистого сознания, пуруши.

В терминологии йоги истина, предельная истина, имеет три атрибута: сат чит ананда. Сатозначает «бытие» — качество вечности, качество постоянства, бытия. Чит означает «сознание», осознанность. И ананда — блаженство. Эти три называют тремя атрибутами Наивысшего.

Когда человек достигает предельной вершины бытия, он осознает три вещи: что Оно есть, и Оно всегда будет — это сат. Второе: Оно есть, и Оно сознательно, это не мертвая материя — Оно есть, и Оно знает, что Оно есть, — это чит. И Оно знает, что Оно есть, и Оно пребывает в неопишемом блаженстве — ананда.

Сейчас я вам объясню. Вообще, неправильно говорить «пребывает в блаженстве», потому что тогда это становится опытом. Лучше сказать «Оно есть блаженство», а не «пребывает в блаженстве». Оно — сат, Оно — чит, Оно — ананда: Оно есть бытие, Оно есть сознание, Оно есть блаженство.

Эти три составляют предельную реализацию истины. Патанджали говорит, что эти три, когда они присутствуют в мире, создают три качества в *пракрити*, природе. Но они действуют просто как катализатор, они ничего не делают. Само их присутствие создает огромную активность в *пракрити*. Этой активности соответствуют три гуны, качества: саттва, раджас и тамас.

Предельная истина ничего не делает — Патанджали это подчеркивает. Потому что, если бы предельная истина что-то делала, она стала бы делающим, и тогда она оказалась бы частью мира. Согласно Патанджали, Бог — не творец, он просто катализатор. Это глубоко научно, потому что, если считать Бога творцом, тогда у него должен быть какой-то мотив, почему он творит. И тогда у него должно быть желание творить. Но тогда он ничем не отличается от человека. Нет, согласно Патанджали, Бог — это абсолютное, чистое присутствие. Он ничего не делает, но благодаря его присутствию все происходит — *пракрити*, природа, начинает танцевать.

Опыт является результатом неспособности различить пурушу, чистое (абсолютное) сознание, и саттву, чистый разум... Пуруша отражается в *пракрити* как саттва.

Ваш разум является просто отражением истинного разума, это не истинный интеллект. Вы умно рассуждаете, что-то нащупываете, думаете, размышляете, создаете философские системы, системы взглядов — это только отражение. Такой разум — это не истинный разум, потому что истинному разуму не нужно ничего открывать: для истинного разума все уже открыто.

Мышление — это просто логическое фантазирование, создание вербальных замков. И иногда вербальное может настолько захватить, что человек полностью забывает реальное. Вербальное — это просто отражение.

Когда я что-то говорю и разрушаю некий языковой шаблон в вас, вы начинаете раздражаться, злиться. Если вы христианин, то у вас, конечно, христианский языковой шаблон. Если вы индус, у вас индуистский языковой шаблон. Я ни тот, ни другой, и я здесь, чтобы разрушить все языковые шаблоны. Что я делаю? Что я могу отнять у вас? Может ли Будда отнять у вас Бога, если вы poznali Бога — сможет ли он тогда отнять его у вас? Нет, это невозможно. Но он может отнять вашу лингвистическую теорию, он может отнять у вас вашу гипотезу.

Опыт является результатом неспособности различить пурушу, чистое сознание, и саттву, чистый разум: язык принадлежит саттве, теории принадлежат саттве, философские системы принадлежат саттве. Саттва означает ваш разум, ваш ум. А ум — это не вы.

Христианство, индуизм, джайнизм, буддизм принадлежат уму. Вот почему буддийские монахи говорят: «Если встретишь Будду на своем пути, немедленно убей его». Буддийские монахи, и так говорят? Они говорят: «Убей Будду, если встретишься с ним, немедленно». Тем самым они говорят: «Убейте ум, не носите в себе теорию Будды, иначе вы никогда не станете Буддой. Если вы хотите стать Буддой, отбросьте все идеи о Будде — все идеи. Убейте Будду немедленно!» Еще они говорят: «Если произнесешь имя Будды, немедленно умойся и прополощи рот водой — это грязное слово». Как буддийские монахи могут такое говорить? Они удивительные люди... но это на самом деле удивительно. И они действительно это имеют в виду.

Если вы сможете понять их точку зрения, вы сможете понять и многое другое.

Бодхидхарма говорит: «Избавьтесь от всех писаний — от всех, включая писание Будды». Не только Веды, Дхаммападу** — сожгите все священные писания. Есть одна известная картина, на которой бинчи сжигают все священные писания, устраивают из этого праздник холи. А они были очень, очень глубоко погружены в реальность. Что делают все эти писания? Они просто забирают у вас ваш ум. Где ваши Веды? Они не в книге, они в вашем уме. Где ваш Коран? Он в вашем уме, он не в книге. Все это записано на пленку вашего ума. Отбросьте все это, избавьтесь от этого.

Разум, ум — это часть природы. Это всего лишь отражение. Он выглядит почти как истинный разум — но запомните, даже если он «почти как истинный», он все-таки не истинный. Это как если в ночь

полнолуния вы увидите отражение луны в спокойной глади озера. На поверхности озера нет ни малейшего волнения, отражение совершенно, но все же это отражение. И только подумайте, если отражение так прекрасно, каким должен быть оригинал. Не привязывайтесь к отражению.

То, что говорит Будда, — это отражение, то, что пишет Патанджали, — отражение, то, что говорю я, — отражение. Не останавливайтесь на этом. Если отражение так прекрасно, то стоит попробовать оригинал. Оставьте отражение и повернитесь к Луне.

Самое большее, что могут сделать священные писания, — это обучить и дисциплинировать ваш разум. Ни одно писание не сможет привести вас к истинному, чистому пуруше — свидетелю, осознанию.

...неспособность различить пурушу, чистое сознание, и саттву, чистый разум... Именно это является причиной погружения в невежество, в темную ночь, в мир, в материю, потери контакта со своей собственной реальностью и превращения в жертву собственных идей и проекций.

...хотя они абсолютно различны. Это можно видеть: даже самая замечательная идея отличается от вас — вы можете наблюдать, как она возникает внутри вас как объект. Даже самая замечательная идея является объектом внутри вас, а вы находитесь в стороне — наблюдатель, стоящий на холме, который смотрит сверху на эту идею. Никогда не отождествляйтесь ни с каким объектом.

Выполнение самьямы на интерес к себе приводит к знанию пуруши, отдельного от других — свартха самьямат пуруша гьянам.

Патанджали говорит: эгоизм приводит к абсолютному знанию — свартха. Станьте эгоистичными. Попытайтесь увидеть, в чем ваш истинный интерес, где находится ваше истинное «я». Постарайтесь отличать себя от других.

И не думайте, что другие — это только люди, которые вас окружают. Они другие, но ваше тело — это тоже другой. Однажды оно вернется в землю, оно — часть земли. Ваше дыхание — это тоже другой, оно вернется в воздух. Они просто даны вам на некоторое время. Вы их одолжили, и потом их придется вернуть. Вас здесь уже не будет, но ваше дыхание будет здесь, в воздухе. Вас здесь не будет, но ваше тело будет лежать в земле, в глубоком сне — прах ко праху. То, что вы считаете своей кровью, будет течь по рекам. Все вернется на свои места.

Только одну вещь вы ни у кого не заимствовали — это ваше свидетельство, ваш сакши бхав, осознание.

Интеллект исчезнет, мышление исчезнет. Все эти вещи похожи на облака в небе: они появляются, потом исчезают, но небо остается. Вы

останетесь как безграничное пространство. Это безграничное пространство — пуруша, внутреннее небо — пуруша.



Как его познать? При помощи самьямы на интерес к себе. Направьте свою концентрацию, дхарану, свое созерцание, дхьяну, и свой экстаз, самадхи, все три обратите на интерес к себе — повернитесь внутрь. На Западе люди поворачиваются к чему-то — тогда они поворачиваются наружу. Повернитесь внутрь. Просто сфокусируйте свое сознание на том, кто вы есть. Отличайте объекты. Возникает голод — это объект. Затем вы хорошо поели, и возникает приятное чувство, удовлетворение — это тоже объект. Наступает утро — это тоже объект. Наступает вечер — это тоже объект. Но вы остаетесь одним и тем же — есть голод или нет голода. Жизнь или смерть, счастье или несчастье — вы остаетесь все тем же наблюдателем.

Такова тенденция ума: цепляться за объекты, отождествляться с ними. Ловите себя с поличным столько раз, сколько сможете. Снова и снова ловите себя с поличным и отбрасывайте объект. И тогда вы вдруг почувствуете успокоение, все волнения уйдут. В тот момент, когда вы осознаете, что перед вами просто экран и больше ничего... из-за чего я так переживаю, из-за чего... Весь мир — это экран, и все, что вы видите, — это проекции ваших собственных желаний. Все, чего вам хочется, вы начинаете проецировать и верить в это. Весь этот мир — фантазия.

И помните, вы все живете не в одном и том же мире. У каждого человека свой собственный мир, потому что его фантазии отличаются от фантазий других людей. Истина одна, а фантазий столько, сколько умов.

Когда вы живете в фантазиях, вы не можете быть в отношениях с другим человеком, вы не можете общаться с другими людьми. Потому что они живут в своих фантазиях. Вот что происходит: люди хотят быть вместе, хотят общаться, но они не могут. Они скучают друг без друга. Любовники, жены, друзья, мужья скучают друг без друга, им друг друга не хватает. И они очень переживают, почему у них не получается общаться. Они хотят сказать что-то одно, а другой понимает что-то совсем другое. Они говорят: «Я вовсе не это имел в виду», — но другой все время слышит по-своему.

Что происходит? Другой живет в своих фантазиях, вы живете в своих фантазиях. Он проецирует свой фильм на экран, вы проецируете свой фильм на тот же самый экран. Вот почему отношения становятся такими напряженными, мучительными. Когда вы одни, все хорошо и прекрасно, но всякий раз, когда вы с кем-то сходитесь, вас начинает затягивать в трясину, в ад. Когда Сартр говорит: «Другой — это ад», он

говорит исходя из опыта. Но ад создает не другой человек — просто сталкиваются две фантазии, сталкиваются два иллюзорных мира.

Общение возможно только в том случае, если вы отбросите свой мир фантазий и другой человек отбросит свой мир фантазий. Тогда встретятся два существа — и тогда они не два, потому что двойственность отпадает вместе с миром фантазий. Тогда они — одно.

Когда Будда встречается с кем-то, кто тоже является Буддой, они не являются двумя. Вот почему, как известно, два Будды никогда не разговаривают друг с другом — потому что нет двух людей, чтобы разговаривать. Они молчат, хранят молчание. Есть истории о том, что, когда жили Будда и Махавира... Они оба проповедовали, переходя с места на место, в одной и той же маленькой провинции Бихар — она и называется Бихар благодаря этим двум людям: бихар означает странствие. Поскольку эти два человека странствовали по всей провинции, она стала известна как место их странствий. Но они никогда не встречались. Много раз они оказывались в одном городе — провинция эта не очень большая. Много раз они останавливались в одном и том же месте, в какой-нибудь маленькой деревушке. Однажды даже вышло так, что они остановились в одном сераи, в одной дхармасале, но они так и не встретились.

Возникает вопрос: почему? Если вы спросите буддистов или джайнов, почему они не встретились, они немного смутятся. Этот вопрос может смутить, потому что можно подумать, что они, возможно, были просто слишком эгоистичными? Кто к кому должен подойти? Будда к Махавире или Махавира к Будде? Ни тот ни другой не мог. Поэтому джайны и буддисты избегают этого вопроса — они никогда на него не отвечают. Но я знаю: причина в том, что не было двух человек, чтобы встретиться. Дело не в эгоизме. Просто не было двух человек, которые могли бы встретиться! Две пустоты в одном сераи — и что им делать? Как им сойтись вместе? И даже если они сойдутся, их не будет двое — будет одна пустота. Если два нуля сложить, получится один ноль.



Результатом этого становится интуитивное слышание, осязание, видение, вкус и обоняние.

Опять же, тут нужно понимать слово пратибха. Тот, кто достигает чистого внимания, чистого осознания, внутренней ясности, невинности, достигает пратибхи. Пратибха — это не интуиция. Интеллект ориентирован на Солнце, интуиция ориентирована на Луну, пратибха — за пределами обоих. Мужчина остается интеллектуальным, женщина — интуитивной, но Будда — пуруша, тот, кто достиг, не является ни мужчиной, ни женщиной.

Если вы интеллектуал, вы будете агрессивны. Интеллект агрессивен, солнечная энергия агрессивна. Вот почему мы никогда не слышали, чтобы женщина изнасиловала мужчину. Это невозможно. Только мужчина может изнасиловать женщину — солнечная энергия агрессивна. Лунная энергия восприимчива. Интеллект агрессивен, интуиция восприимчива. Если вы восприимчивы, вы будете интуитивны. Вы будете видеть вещи, которые интеллектуал никогда не сможет увидеть, потому что он не открыт. Самое странное, что интеллектуал стремится их увидеть, но не может, а интуитивный человек не стремится, но видит.

Интеллект легко проявляется у мужчин, потому что интеллект, опять же, находится на стороне агрессии, аргументации. Женщины более интуитивны, они полагаются на свое чутье. Они сразу приходят к заключению — вот почему с женщиной очень трудно спорить. Она уже пришла к заключению, никакие доводы ей не нужны. Вы будете напрасно тратить свое время — она заранее знает конечный результат. Она просто ждет, чтобы заявить об этом. Вы можете приводить такие и такие доводы... все бесполезно. Она убеждена.

Интуиция бездоказательна. Вот почему у женщин больше развиты телепатические способности. Женщины более способны к провидению, с ними происходит много интуитивных вещей. Все великие медиумы — женщины. Гипноз, телепатия, ясновидение, ясновыслушивание — все это принадлежит миру женщин. Я вам расскажу кое-что из истории.

Ведьмовство — женское ремесло. Вот почему оно называется ведьмовством. Весь мир ведьм был интуитивным. Священники были против него, потому что весь их мир был интеллектуальным. Не забывайте, что все ведьмы, почти все ведьмы, были женщинами, а все священники, почти все священники, были мужчинами. Сначала священники сжигали ведьм. Тысячи женщин были сожжены в Европе в Средние века, потому что священники не могли понять мир интуиции. Они не могли в это поверить — это казалось опасным, странным. Они хотели полностью искоренить это явление.

И они искоренили. Они старались уничтожить один из самых замечательных инструментов восприимчивости, высшего знания, высшей сферы бытия, высших возможностей. И они уничтожили, полностью — где бы они ни находили женщину-медиума, они ее убивали. И они создали такой страх, что женщины утратили эту способность, просто из-за страха.

Когда в качестве метода использовалась интуиция, существовала алхимия. Когда к власти пришел интеллект, алхимия исчезла, и появилась химия. Алхимия интуитивна, химия интеллектуальна. Алхимия — Луна, химия — Солнце. Когда преобладала Луна,

преобладала интуиция, существовала астрология. Теперь есть астрономия, астрология исчезла. Астрология — это Луна, астрономия — Солнце. Из-за этого мир стал очень бедным.

Результатом этого становится интуитивное слышание, осязание, видение, вкус и обоняние. Имейте в виду, что это может произойти на двух уровнях. Если вы лунный человек, в вас сильно женское начало — мужчина или женщина, не имеет значения, — если вы функционируете из лунного центра, вы можете слышать много вещей, которые другие не могут услышать, и вы можете видеть много вещей, которые другие не могут увидеть. Вы будете восприимчивы к скрытому. Скрытое измерение не будет полностью скрыто от вас, тайна для вас будет немного приоткрыта.

Но интуиция не находится за пределами чувств, это утонченное чувство. А пратибха за пределами чувств — это не чувственное восприятие, а непосредственное, чувства отброшены. Точка зрения йоги такова, что внутри вы все знаете: всезнание — это ваша истинная природа. Вы думаете, что видите глазами, но йога говорит, что как раз наоборот, вы не видите глазами, а ослеплены глазами. Сейчас я вам это объясню.

Вы стоите в комнате и смотрите на улицу через маленькое отверстие. Конечно, находясь в комнате, вы чувствуете, что это маленькое отверстие, по крайней мере, дает вам некоторые знания о внешнем мире. Вы можете сфокусироваться на этом отверстии и думать, что без него вам будет невозможно видеть. Но йога говорит, что это очень, очень ошибочное представление. Это отверстие позволяет вам видеть, но это отверстие не является причиной видения, видение — это ваше качество. Вы видите через отверстие — само отверстие не видит. Вы видящий. Вы смотрите на мир посредством глаз, вы смотрите на меня. Ваши глаза — это просто отверстия в теле, но вы — видящий, который находится внутри. Если вы сможете выбраться из тела, то произойдет то же самое, как если бы вы открыли дверь комнаты и вышли на улицу.

Тогда вы поняли бы, что отверстие вас ослепляло. Оно обеспечивало вам очень ограниченное видение. Теперь, когда вы оказались снаружи, под открытым небом, вы можете видеть все целиком, одновременно. Теперь ваше видение не линейно и не ограничено, потому что вы смотрите не через окно. Вы вышли под открытое небо и можете видеть все вокруг.

Именно такова точка зрения йоги, и она правильна. Тело обеспечивает вас только маленькими отверстиями: через уши вы сможете слышать, через глаза можете видеть, языком можете ощущать вкус, через нос можете воспринимать запахи. Вы прячетесь за этими

маленькими отверстиями. Йога говорит: выйдите, выберите наружу, выйдите за пределы. Выйдите за пределы этих отверстий, и вы станете всезнающими, всеведущими, всемогущими и вездесущими. Это и есть пратибха.

«Результатом этого становится...» слышание, которое за пределами — слышание, которое происходит не посредством интеллекта или интуиции, а через пратибху — а также осязание, видение, вкус и обоняние.

Запомните: тот, кто достиг, впервые начинает жить жизнью во всей ее полноте. В Упанишадах говорится: «тэн тьяктэн бхунджитха» — «только тот, кто отрекся, предается удовольствиям». Это кажется парадоксальным: «Только тот, кто отрекся, познал и испытал, только он наслаждается и предается удовольствиям». Ваше ограничение телом делает вас нищими. Выйдя за пределы тела, вы станете богаче. Тот, кто достиг, не становится беднее — он становится чрезвычайно богатым. Он становится богом.

Так что йога не против мира. На самом деле это вы против мира. Йога не против блаженства — это вы против блаженства. И йога хочет, чтобы вы отбросили мир, так чтобы ничто вас не ограничивало, тогда ваше бытие и ваше восприятие станет безграничным.



Когда ум обращен вовне, это силы, но это препятствия на пути к самадхи.

Однако Патанджали продолжает говорить вам, снова и снова он продолжает бить в одну точку, чтобы до вас дошло, что даже эти силы непосредственного слушания, видения, вкуса, обоняния и осязания являются силами, когда вы обращены наружу, но если вы хотите войти внутрь, они становятся помехами. Все силы становятся помехами, когда человек входит внутрь.

Человек, который направляется вовне, идет через Луну к Солнцу и затем к миру. А когда человек направляется внутрь, его энергия движется от Солнца к Луне и от Луны к за пределами. Их цели и задачи совершенно разные, диаметрально противоположные.

Иногда бывает так, что вы начинаете чувствовать первые проблески пратибхи, за пределами, и вы становитесь настолько могущественными — сила наполняет вас, вы становитесь самой силой, в такой момент вы можете снова упасть. Сила развращает, вы можете скатиться вниз. Вы можете так сильно уйти в голову, так сильно уйти в эго, что вам захочется использовать эти силы. Вам захочется совершать чудеса или заниматься другими глупостями.

Все чудотворцы в некотором роде глупы, что бы они ни говорили. Они могут говорить, что совершают чудеса, чтобы помогать людям. Но

они никому не помогают, они только вредят себе, а также и другим. Потому что, делая такие вещи, они опускаются ниже запредельного, и тогда все, что они делают, становится просто обманом.

Патанджали говорит, что это силы, когда ум обращен вовне, но препятствия на пути к самадхи. Если вы хотите достичь наивысшего, вы должны потерять все. Вы должны потерять все! Если вы хотите *самадхи*, абсолютного покоя, абсолютной тишины, абсолютной истины, тогда не привязывайтесь ни к каким достижениям — принадлежащим этому миру или другому, психологическим, парапсихологическим, интеллектуальным, интуитивным, каким бы то ни было.

Вот в чем заключается духовность: всегда оставаться пустым, свободным от любых достижений.



Глава 11

Господство над пятью элементами



СУТРЫ ОШО

Если первое тело чистое, легкое, не тяжелое, то легко войти во второе тело.

Пока вы не узнаете, что внутри вас есть высшие центры, вы будете оставаться в сексуальном порочном круге.

Как только вы выйдете за пределы тела-ума, вы впервые осознаете, что вы не ум, а свидетель.

Как только вы откроете сердце, перед вами откроются высшие возможности.

Из тела блаженства вы совершаете прыжок — вы совершаете прыжок в бездну своего существа, то есть в бесконечность, в вечность.

Патанджали делит человеческую реальность на пять оболочек, пять тел. Он говорит, что у нас не одно тело — у нас тела наслаиваются одно на другое, и всего их пять. Первое тело он называет анамайя коша — пищевое тело, земное тело, которое состоит из земли и должно постоянно питаться пищей. Пища приходит с земли. Если вы перестанете принимать пищу, ваша анамайя коша зачахнет и умрет. Так что человек должен быть очень внимательным к тому, что он ест,

потому что это является строительным материалом для него. И это влияет на вас миллионами способов, потому что в конечном итоге ваша еда — это не просто еда: она станет вашей кровью, вашими костями, вашим костным мозгом. Она циркулирует в вашем организме и продолжает влиять на вас. Таким образом, чистая пища создает чистую анамайя кошу, чистое пищевое тело.

И если первое тело чистое, легкое, не тяжелое, то легко войти во второе тело — иначе это будет трудно сделать, вы будете перегружены. Наверное, вы замечали, что, когда вы слишком много съедите или поедите тяжелой пищи, у вас сразу появляется какая-то вялость, сонливость. Вас начинает клонить ко сну, осознанность ослабевает. Когда первое тело перегружено, трудно достичь большой осознанности. Именно поэтому во всех религиях такое важное значение приобрел пост.

Пост — это целая наука, к нему не следует относиться легкомысленно. Нужно делать это с большой осторожностью и сначала нужно понять, как функционирует анамайя коша. Кроме того, это нужно делать под надлежащим руководством — руководством того, кто сам прошел через все фазы своей анамайя коши, — более того, кто вышел за его пределы и может смотреть на анамайя коши как свидетель. В противном случае пост может быть опасным.

Второе тело Патанджали называет пранамайя коша — энергетическое тело, электрическое тело. Второе тело состоит из электрических полей — вот с чем связана акупунктура. Второе тело более тонкое, чем первое, и люди, которые начинают переходить из первого тела во второе, становятся энергетическими полями — чрезвычайно привлекательными, магнетическими, гипнотическими. Если к ним подойти, почувствуешь себя бодрым, заряженным.

Если вы подойдете к человеку, который живет исключительно в своем пищевом теле, вы почувствуете упадок сил — он будет высасывать вас. Очень часто бывает, что вы имеете дело с каким-то с человеком и чувствуете, что он вас высасывает. После того как он уйдет, вы чувствуете себя истощенным, рассеянным, как будто кто-то забрал у вас энергию. Первое тело — присоска, и первое тело очень грубое. Поэтому, если вы слишком много времени проводите с людьми, ориентированными на тело, вы всегда будете чувствовать себя обремененными, напряженными, скупающими, сонными, без энергии. Ваша энергия всегда будет на самом низком уровне, и у вас совсем не будет запаса энергии, который вы могли бы использовать для дальнейшего роста.

Этот тип, первый тип, — человек, ориентированный на анамайя коша, — живет ради еды. Он ест, ест и ест, и в этом заключается вся его

жизнь. Он остается на детском уровне. Первое, что делает ребенок в этом мире, — всасывает воздух и затем сосет молоко. У ребенка главная задача в этом мире — обеспечивать свое пищевое тело, и если человек остается зависимым от пищи, он остается на детском уровне. Он не растет.

Второе тело, пранамая коша, дает вам больше свободы, больше пространства. Второе тело больше первого, оно не ограничено физическим телом. Оно находится и внутри физического тела, и вне физического тела — оно окружает вас, как тонкая атмосфера, энергетическая аура.

Вот почему йога очень настаивает на чистоте дыхания — потому что пранамая коша состоит из тонкой энергии, которая циркулирует внутри вас вместе с дыханием. Если вы дышите правильно, ваша пранамая коша остается здоровой, целостной и живой. Такой человек никогда не чувствует усталости, он всегда готов что-то сделать, всегда отзывчив, всегда готов откликнуться на требования момента, всегда готов принять вызов. Он всегда наготове. Никогда не бывает так, чтобы он был не готов к какой-то ситуации. Не то чтобы он планировал будущее — нет, просто у него столько энергии, что, что бы ни произошло, он готов откликнуться. Он переполнен энергией. Тай-чи работает с пранамая коша. Пранаяма работает с пранамая коша. И если вы просто знаете, как дышать естественно, вы вырастаете до второго тела. Второе тело сильнее первого, и второе тело живет дольше первого.

Когда человек умирает, почти три дня можно видеть его биоплазму. Иногда ее принимают за его призрак. Физическое тело умирает, но энергетическое тело продолжает двигаться. И те, кто экспериментировал со смертью, говорят, что в течение трех дней человеку, который умер, очень трудно поверить в то, что он умер, потому что та же самая форма, и даже еще более живая, более здоровая, более красивая, чем прежде, по-прежнему окружает его. В зависимости от размеров биоплазмы она может сохраняться тринадцать дней и даже дольше.

Нужно понять, что значит естественное дыхание. Понаблюдайте за маленькими детьми — они дышат естественно. Вот почему маленькие дети так полны энергии — родители уже устали, а они нисколько не устают.

Откуда у них берется энергия? Из пранамая коши. Ребенок дышит естественно, и поэтому он вдыхает больше праны, больше ци и накапливает ее в животе. Живот — это накопитель, резервуар. Понаблюдайте за ребенком — он дышит правильно. Когда ребенок дышит, его грудная клетка совершенно в этом не участвует. Но его

живот поднимается и опускается — он дышит как бы из живота. У всех детей есть небольшой животик — это связано с их дыханием и накоплением энергии.

Именно так правильно дышать. Грудная клетка не должна быть сильно задействована. Иногда она может использоваться — в чрезвычайных ситуациях. Вы бежите, чтобы спасти свою жизнь, — тогда грудную клетку можно использовать. Это аварийное устройство: вы можете часто, поверхностно дышать и бежать. Но в обычных условиях грудная клетка не должна использоваться. Запомните одно: грудная клетка предназначена только для чрезвычайных ситуаций, потому что в чрезвычайной ситуации трудно естественно дышать — если вы будете дышать естественно, вы будете оставаться таким спокойным, безмятежным, что не сможете бежать, не сможете бороться. Вы не сможете себя защитить.

Если же вы все время будете дышать грудью, у вас будет много напряжения в уме. Если вы постоянно дышите грудью, вы все время будете бояться. Потому что грудное дыхание предназначено только для страшных ситуаций, и если вы сделаете его своей привычкой, то постоянно будете в страхе, в напряжении, всегда будете готовы бежать. Вам везде будет мерещиться враг, в то время как его нет. Именно так появляется паранойя.

Понаблюдайте за ребенком — он дышит естественным дыханием — и дышите таким же образом. Пусть на вдохе ваш живот поднимается и на выдохе опускается. И дышите в таком ритме, чтобы ваше дыхание стало практически песней вашей энергии, танцем — ритмичным, гармоничным, и вы почувствуете себя настолько расслабленными, настолько живыми, настолько энергичными, что вы даже представить себе не можете, что такая наполненность жизненной энергией возможна.

Затем идет третье тело — маномаяя коша, ментальное тело. Третье тело больше второго, тоньше второго и выше второго. У животных есть второе тело, но третьего нет. Животные так полны жизненной силы. Посмотрите, как идет лев. Какая красота, какая грация, какое величие. Человек всегда завидовал. Посмотрите на бегущего оленя. Какая легкость, какая энергия, какое чудесное проявление энергии. Человек всегда завидовал. Однако энергия человека поднимается выше.

Третье тело — маномаяя коша. Английское слово «мэн», «человек», происходит от санскритского корня ман. На хинди человек — манушья, и это слово тоже происходит от того же корня ман, ум. Именно ум делает вас человеком. Но можно сказать, что у вас его нет. То, что есть у вас вместо него, — это просто условный механизм. Вы живете подражанием — в таком случае у вас нет ума. Только когда вы

начинаете жить самостоятельно, спонтанно, когда начинаете самостоятельно решать свои жизненные проблемы, когда становитесь ответственными, вы начинаете расти в маномая коше. Тогда у вас растет тело ума.

Обычно, если вы индус, мусульманин или христианин, у вас заимствованный ум, это не ваш ум. Может быть, Христос достиг огромного роста маномая кошки, но затем люди просто повторяли за ним. Такое повторение не может стать ростом для вас. Оно будет только помехой. Не повторяйте, лучше постарайтесь понять. Становитесь все более и более живыми, подлинными, восприимчивыми. Даже если вы собьетесь с пути, ничего страшного. Потому что невозможно расти, если бояться совершать ошибки. В ошибках нет ничего плохого. Ошибки неизбежны. Никогда не совершайте одну и ту же ошибку снова, но не бойтесь совершать ошибки. Люди, которые очень боятся совершать ошибки, совсем не растут. Они продолжают сидеть на одном месте, боясь пошевелиться. Они не живые.

Ум растет, когда вы имеете дело с ситуациями самостоятельно, когда вы вкладываете свою собственную энергию, чтобы их решить. Не спрашивайте вечно советов. Возьмите бразды правления своей жизнью в свои руки — вот что я имею в виду, когда говорю «идите своим путем». Это будет трудно — безопаснее следовать за другими, удобнее следовать за обществом, следовать заведенному порядку, традиции, писанию. Это очень легко, потому что все этому следуют, — вам нужно только стать мертвой частью стада, просто идти вместе с толпой, куда бы она ни направлялась, — это не ваша ответственность. Но в таком случае ваше ментальное тело, ваша маномая коша, очень и очень сильно пострадает, оно не будет расти. У вас не будет собственного ума, и вы упустите нечто очень и очень прекрасное, и что служит мостом для дальнейшего роста.

Затем, выше маномая кошки, больше маномая кошки — вигьянамая коша, интуитивное тело. Оно очень, очень пространное. В нем уже не действует рассудок, оно выходит за пределы рассудка — оно очень, очень тонкое, это интуитивное понимание. Это непосредственное видение самой природы вещей, без каких-либо размышлений. Во дворе растет кипарис: вы просто смотрите на него — вы не думаете о нем, у интуиции нет никакого «о». Вы просто становитесь открытыми, восприимчивыми, и реальность раскрывает вам свою природу. Вы ничего не проецируете. Вы не ищете никаких аргументов, не делаете никаких заключений, ничего. Вы даже не пытаетесь что-либо узнать. Вы просто ждете, и реальность раскрывается — это откровение. Интуитивное тело очень сильно расширяет ваши горизонты, но все же есть еще одно тело.

Это пятое тело, анандамайя коша — тело блаженства. Оно действительно запредельно. Оно состоит из чистого блаженства. Оно превосходит даже интуицию.



Эти пять оболочек — просто оболочки, запомните. За этими пятью находится ваша реальность. Это просто оболочки, которые вас окружают. Первая очень грубая, вы практически заключены в шестифутовом теле. Вторая оболочка больше, чем первая, третья еще больше, четвертая еще больше, пятая вообще очень большая — но все же это оболочки. Все они ограничены. Если все оболочки отбросить и вы останетесь обнаженными в своей реальности, тогда вы будете бесконечны. Вот что говорит йога: ты — Бог, ахам брахмасми. Вы и есть Брахман. Теперь, когда все границы устранены, вы — сама предельная реальность.

Постарайтесь это понять. Границы окружают вас кругами. Первая граница очень, очень прочная. Выбраться за ее пределы очень сложно. Люди остаются заключенными в своих физических телах и думают, что их физическая жизнь — это все, что может быть в жизни. Но не останавливайтесь на этом. Физическое тело — всего лишь шаг к энергетическому телу. Энергетическое тело — это опять же только шаг к телу ума. Оно, в свою очередь, всего лишь шаг к интуитивному телу, которое тоже — лишь шаг к телу блаженства. И из тела блаженства вы совершаете прыжок — теперь шагать больше некуда — вы совершаете прыжок в бездну своего существа, то есть в бесконечность, в вечность.

Это пять оболочек, или семян. В связи с этими пятью оболочками у йоги есть еще одна доктрина — о пяти бхутах. Пять бхут — это пять основных элементов: Земля, Огонь, Вода, Воздух, Эфир. Все материальное — это земля, все грубое — земля. Что касается вас, то это ваше физическое тело, вне вас — это тела всего остального. Звезды состоят из земли. Все, что существует, состоит из земли. Земля соответствует вашему первому телу, анамайя коше, пищевому телу. Огонь соответствует второму телу, энергетическому телу, биоэнергетическому телу, пранамайя коше — оно обладает качеством огня. Третий элемент — Вода, он соответствует третьему телу, маномайя коше, ментальному телу. Это тело обладает качеством воды. Понаблюдайте за своим умом, как он постоянно движется, подобно непрерывному потоку, подобно реке. Четвертый элемент — Воздух, он почти невидим. Его нельзя увидеть, но он есть — его можно только почувствовать. Он соответствует интуитивному телу, вигьянамайя коше. И есть еще акаша, эфир — его нельзя даже почувствовать, он даже еще тоньше воздуха. Вы можете просто верить тому, что он есть. Это чистое пространство, блаженство.

Но вы чище чистого пространства, тоньше чистого пространства. Ваша реальность такова, что ее почти как бы нет. Вот почему Будда говорит анатта — «не-я». Ваше «я» подобно «не-я», ваше бытие — почти небытие. Почему небытие? Потому что оно очень далеко отстоит от всех грубых элементов. Это чистая естество. О нем ничего нельзя сказать, никакое описание не будет приемлемым.

Затем есть еще третья система. Я бы хотел, чтобы вы все это поняли, потому что это поможет вам понять сутры, которые мы будем сейчас обсуждать. Итак, существует еще семь чакр. На самом деле слово чакра не означает «центр» — слово «центр» не объясняет, не может ее описать и не является правильным переводом, потому что, когда мы говорим «центр», мы подразумеваем что-то статичное, а чакра означает нечто динамичное. Слово чакра означает «колесо», движущееся колесо. Таким образом, чакра — это динамический центр в вашем существе, что-то вроде водоворота, вихря, центра циклона. Она динамична, и она создает вокруг себя энергетическое поле.

Чакр всего семь. Первая является мостом, и последняя является мостом, а остальные пять соответствуют пяти махабхутам, основным элементам, а также пяти семенам, или оболочкам. Секс является мостом — мостом между вами и самым грубым, пракрити, природой. Сахасрара, седьмая чакра, также является мостом — мостом между вами и бездной, запредельным. Это два моста. Остальные пять центров соответствуют пяти элементам и пяти телам.

Таковы основы системы Патанджали. Но помните, что эта система произвольна. Ее следует использовать как инструмент, а не обсуждать как догму. Это не теологическая доктрина. Это просто практическая схема.

Теперь кое-что о чакрах. Первая чакра, первый динамический центр — это сексуальный центр, Муладхара. Она соединяет вас с природой, она соединяет вас с прошлым, она соединяет вас с будущим. Вы родились в результате сексуального взаимодействия двух людей. Сексуальное взаимодействие ваших родителей стало причиной вашего рождения. Через сексуальный центр вы связаны со своими родителями, а также с родителями своих родителей и так далее и так далее. Через сексуальный центр вы связаны со всем прошлым — вся эта нить проходит через сексуальный центр. И если вы родите ребенка, вы будете связаны с будущим.

Именно секс делает вас частью времени. Как только вы выходите за пределы секса, вы становитесь частью вечности, а не времени. Тогда существует только настоящее. Вы — настоящее, но если вы посмотрите на себя через сексуальный центр, то вы также и прошлое, потому что ваши глаза имеют такой же цвет, как у вашей матери и вашего отца, и

ваше тело содержит в себе атомы и клетки миллионов поколений. Вся ваша структура — биоструктура — является частью длинного континуума. Вы — часть большой цепи.

Секс — это великая цепь. Это вся цепь мира, самсара. И это связь с другими. Вы замечали? В тот момент, когда вы чувствуете себя сексуально, вы начинаете думать о другом человеке. Когда вы не чувствуете себя сексуально, вы никогда не думаете о другом. Тот, кто выше секса, выше других. Он может жить в обществе, но не быть частью общества. Он может ходить среди толпы, но при этом быть в уединении. А человек, который сексуален, может сидеть на вершине Эвереста, один, но он будет думать о другом. Даже если его отправить на Луну, чтобы он там медитировал, он будет медитировать о другом.

Секс — это мост, который связывает вас с другими. Как только секс исчезает, цепь обрывается. Тогда впервые вы становитесь индивидуальностью. Вот почему люди могут быть слишком одержимы сексом, но они никогда не бывают счастливы, потому что это палка о двух концах. Секс связывает вас с другими, но он не позволяет вам быть индивидуальностью. Он не позволяет вам быть самим собой, он загоняет вас в определенные шаблоны, в рабство, в оковы. Но если вы не знаете, как выйти за пределы секса, тогда он становится для вас единственным способом использовать вашу энергию — своего рода предохранительным клапаном.

Люди, живущие в первом центре, Муладхаре, живут, побуждаемые лишь одной, очень глупой причиной. Они создают энергию, затем оказываются ею перегружены, она начинает их тяготить, и тогда они ее сбрасывают. Они едят, работают, спят — они делают много всяких вещей, чтобы создать энергию. А потом они говорят: «Что с ней делать? Мне тяжело ее носить». И тогда они ее сбрасывают. Получается замкнутый круг. Когда они сбрасывают энергию, они опять чувствуют пустоту. Тогда они наполняют себя новым топливом, новой едой, новой работой, и снова, когда энергия появляется, они «чувствуют себя переполненными» и говорят: «Куда-то ее нужно высвободить». Секс превращается просто в сброс энергии: получается порочный круг накопления энергии, сброса энергии, накопления энергии, сброса энергии. Это выглядит совершенно абсурдно.



Если вы не знаете, что внутри вас есть высшие центры, которые могут принять эту энергию и использовать ее творчески, вы так и будете оставаться в сексуальном порочном круге. Вот почему все религии настаивают на определенном сексуальном контроле. Однако этот контроль может стать подавляющим, он может стать опасным. Если новые центры у вас не откроются, а вы будете

постоянно блокировать энергию, осуждать ее, принуждать, подавлять, тогда вы окажетесь на вулкане. В любой день вы можете взорваться, вы станете невротиком. Вы начнете сходить с ума. В таком случае лучше сбросить энергию. Но есть центры, которые могут принять эту энергию, и тогда перед вами откроются большие возможности, большее бытие.

Помните, последние несколько дней мы говорили, что второй центр, который находится рядом с сексуальным центром, — это хара, центр смерти. Вот почему люди боятся выходить за пределы секса — потому что в тот момент, когда энергия выходит за пределы секса, она касается центра хара, и человека это пугает. И люди даже боятся глубоко идти в любовь, потому что, когда вы глубоко погружаетесь в любовь, сексуальный центр создает такие волны, что эти волны доходят до центра хара, и возникает страх.

Очень многие приходят ко мне и спрашивают: «Почему мы так боимся противоположного пола? Почему мы так боимся?» Но этот страх связан не с противоположным полом, он связан с самим сексом, потому что, когда вы глубоко погружаетесь в секс, этот центр становится более динамичным и создает большие энергетические поля, и эти энергетические поля начинают перекрывать центр хара. Вы замечали? Во время сексуального оргазма что-то начинает двигаться, пульсировать чуть ниже пупка. Эта пульсация возникает в результате перекрытия сексуального центра с харой. Вот почему люди также боятся секса, особенно глубокой близости, самого оргазма.

Но в этот второй центр необходимо войти, проникнуть в него, открыть. Как только вы умрете в центре хара, смерть исчезнет, и тогда вы впервые осознаете новый мир, новое измерение. Тогда вы сможете увидеть центр, который выше хары, — пупочный центр. И пупочный центр станет для вас воскресением, потому что в пупочном центре самые большие запасы энергии. Это хранилище энергии.

И когда вы перейдете из сексуального центра в хару, вы будете знать, что у вас есть возможность двигаться внутрь. Вы открыли одну дверь — теперь вы не можете останавливаться, пока не откроете все двери. Вы не можете оставаться на крыльце, раз уж вошли во дворец. Теперь вы можете открыть следующую дверь и следующую.

Ровно посередине находится сердечный центр. Сердечный центр отделяет низшее от высшего. Сначала идет сексуальный центр, затем хара, затем пупочный центр и затем сердечный центр. Три центра располагаются под ним, и три центра — над ним. Сердце ровно посередине. Сразу за сердечным центром идет горловой центр, затем Третий глаз и затем Сахасрара.

Как только вы открываете сердце, вам становятся доступны высшие возможности. Пока вы находитесь ниже сердца, вы остаетесь человеком. Поднимаясь выше сердца, вы становитесь сверхчеловеком.

Сердце чувствует любовь. Сердце впитывает любовь, становится любовью. Горло — это выражение, общение, дарение, отдача любви другим. И если вы отдаете любовь другим, тогда начинает функционировать Третий глаз. Как только вы начинаете давать, вы поднимаетесь все выше и выше. Человек, который все время берет, опускается все ниже и ниже. А человек, который все время отдает, поднимается все выше, выше и выше. Быть скупым — это худшая возможность для человека, а делиться — это величайшая возможность, которую может использовать человек.

Пять тел, пять махабхут и пять центров плюс два моста. Такова основная структура, схема. Именно на эту структуру ориентируется йогин в своей практике, направляя самьяму в каждую часть и каждый уголок, чтобы стать просветленным, полным света.



Способность войти в состояние сознания, которое находится за пределами ментального тела (маномайя шарир) и поэтому непостижимо, называется махавидеха. Благодаря этой способности разрушается покров, скрывающий свет.

Когда вы выходите за пределы тела ума, вы впервые осознаете, что вы не ум, а свидетель. Пока вы находитесь в рамках ума, вы отождествляетесь с ним. Но как только вы осознаете, что мысли, ментальные образы, идеи — это просто объекты, облака, плывущие в вашем сознании, вы немедленно отделяетесь от них.

Вы оказываетесь вне тела. Махавидеха означает того, кто находится вне тела, кто больше не ограничен каким-либо телом, того, кто знает, что он не тело, будь то грубое или тонкое, кто знает, что он бесконечен, безграничен. Махавидеха означает того, кто осознал, что у него нет границ. Все границы — это ограничения, которые лишают его свободы, и он может их разрушить, отбросить и стать единым с бесконечным небом.

Этот момент осознания себя бесконечным — момент, когда «благодаря этой способности разрушается покров, скрывающий свет». Покров, который скрывал ваш свет, спадает. Вы подобны свету, который скрывается под многими покрывами. Постепенно эти покрывы один за другим снимаются, и тогда из-под них проникает все больше света.

Когда отбрасывается ментальное тело, маномайя коша, вы становитесь медитацией, вы становитесь не-умом. Все усилия здесь

направлены на то, чтобы выйти за пределы маномаяя кошки — как осознать, что «я» не мыслительный процесс.

Выполняя самаму на их грубое, постоянное, тонкое, всепроникающее и функциональное состояние, обретаешь господство над панчабхутами, пятью элементами.

Это одна из наиболее действенных сутр Патанджали — очень значимая для будущей науки. Рано или поздно наука откроет для себя смысл этой сутры — она уже на пути к этому. В этой сутре говорится, что все элементы, существующие в мире, панча махабхуты — Земля, Воздух, Огонь и т. д., — появляются из ничего и потом снова уходят в ничто, на покой. Все выходит из ничего и, когда накапливается усталость, возвращается обратно в ничто, чтобы отдохнуть.

Уже сейчас ученые, особенно физики, соглашаются с тем, что материя возникла из ничего. Чем глубже они проникают в материю, тем больше убеждаются, что нет ничего собственно материального. Чем глубже они проникают, тем более неуловимой становится материя, и в конце концов она выскальзывает у них из пальцев — ничего не остается, только пустота, чистое пространство. Из пустого пространства рождается все. Это кажется очень нелогичным, но жизнь в принципе нелогична. Вся современная наука стала нелогичной, потому что если продолжать следовать логике, то невозможно иметь дело с реальностью. А если вы хотите иметь дело с реальностью, тогда приходится отбросить логику. И конечно, когда встает вопрос выбора между логикой и реальностью, кто выберет логику? Логике приходится отбросить.

Всего пятьдесят лет назад ученые пришли к пониманию, что кванты, электрические частицы, ведут себя очень странным образом — они ведут себя как мастер дзен, нелогично, абсурдно, — иногда они похожи на волны, а иногда на частицы. До этого существовало негласное правило, что что-то может быть либо частицей, либо волной — ничто не может быть тем и другим одновременно. Частица и волна одновременно? Это то же самое, как если бы что-то было точкой и линией одновременно.

Сейчас они говорят о черных дырах. Черные дыры — это пространства грандиозной пустоты. Я называю это «грандиозной» пустотой, потому что эта пустота — не просто отсутствие. Она полна энергии, но энергия — это ничто. Там ничего нет, но есть энергия. И вот сейчас ученые говорят о существовании черных дыр. Они параллельны звездам. Звезды положительны, и параллельно каждой звезде существует черная дыра. Звезда — это существование, черная дыра — несуществование. Каждая звезда, когда она истощается и сгорает,

становится черной дырой. А каждая черная дыра после отдыха становится звездой.

Так материя и не-материя постоянно сменяют друг друга. Материя становится не-материей, не-материя становится материей. Жизнь становится смертью, смерть становится жизнью. Любовь превращается в ненависть, ненависть превращается в любовь. Полярности непрерывно меняют друг друга.

В этой сутре говорится, что, выполняя самьяму на их грубое, постоянное, тонкое, всепроникающее и функциональное состояние, обретаешь господство над панчабхутами, пятью элементами. Патанджали говорит, что, если вы пришли к осознанию своей истинной природы как свидетеля и если затем вы сконцентрируетесь, направите свою самьяму на любую материю, вы можете заставить ее исчезнуть или появиться. Вы можете вызвать материализацию вещей — потому что они появляются из ничего. И вы можете вызвать дематериализацию вещей.

Если что-то происходит, то всегда можно найти способы и средства, как сделать, чтобы это произошло. Если это уже происходит, значит, это не противоречит реальности, и тогда вам нужно просто знать, как сделать, чтобы это произошло. Если материя становится не-материей, а не-материя становится материей, если полярности сменяют друг друга, если вещи исчезают в небытии и появляются из небытия — если все это уже происходит, тогда, по словам Патанджали, можно найти способы и средства, с помощью которых вы можете добиться, чтобы это произошло. И он говорит, какое именно это средство: если вы осознали свое существо, которое за пределами пяти семян, или оболочек, вы становитесь способными материализовывать вещи или дематериализовывать вещи.



Результатом этого становится достижение анима — совершенства тела и устранение ограничивающего влияния элементов на тело.

Тогда у вас появляется восемь сиддх, восемь сил йогов. Первая анима, и затем следуют лагхима, гарима и т. д. Восемь сил йога заключаются в том, что он становится способен заставить свое тело исчезнуть или сделать его настолько маленьким, что оно станет почти невидимым, или сделать его таким большим, каким он захочет. Он может по своей воле делать тело маленьким, большим, или делать так, чтобы оно совсем исчезло, или появляться во многих местах одновременно. Это кажется невозможным, но то, что кажется невозможным, в конце концов становится возможным.

Патанджали говорит, что если вы вышли за пределы всех пяти тел, то вы вышли за пределы всех пяти элементов, и тогда вы находитесь в состоянии, из которого можете контролировать все, что пожелаете. Достаточно просто вашей идеи, что вы хотите стать маленьким, и вы станете маленьким. Если вы хотите стать большим, вы станете большим. Если вы захотите исчезнуть, вы можете исчезнуть.

Но вовсе не обязательно, чтобы йоги все это делали. Будды никогда этого не делали. И сам Патанджали никогда этого не делал. Патанджали просто говорит, что открываются все возможности.

На самом деле, человек, который достиг высшей точки своего бытия... зачем ему хотеть становиться маленьким? Зачем? Он не настолько глуп. Зачем ему это? Зачем ему становиться как слон? Какой в этом смысл? Или зачем ему исчезать? Он не заинтересован в том, чтобы удовлетворять любопытство людей. Он не фокусник. Его не интересуют аплодисменты людей. Тогда зачем? На самом деле, когда человек достигает высшей точки своего бытия, все его желания исчезают. Сиддхипоявляются тогда, когда исчезают желания. Такова дилемма: силы приходят к вам, но вы уже не хотите их использовать. На самом деле, они приходят только тогда, когда исчезает человек, который хотел их иметь.

Поэтому Патанджали не говорит, что йоги будут делать такие вещи. Они никогда этого не делают. А те немногие люди, которые пытаются это делать, не являются йогами.

Эта часть йога-сутр Патанджали дает вам понять, что эти вещи становятся возможными, но они никогда не реализуются, потому что человек, который мог бы хотеть этого, который хотел бы использовать эти силы в своих эгоистических целях, больше не существует. Чудесные силы появляются у вас, когда они вас больше не интересуют. Такова экономичность существования. Пока у вас есть желания, вы остаетесь бессильными, как только желаний не остается, вы становитесь всесильными.



Красота, изящество, сила и несокрушимая твердость составляют совершенное тело.

Патанджали говорит не об этом теле. Это тело может быть красивым, но никогда не может быть совершенно красивым. Второе тело может быть красивее этого, третье еще красивее, потому что они ближе к центру. Красота присуща центру. Чем дальше от центра, тем ограниченнее красота. Четвертое тело еще красивее. Пятое почти на девяносто девять процентов совершенно.

Но то, что является вашим существом, вы истинный — это красота, изящество, сила и несокрушимая твердость. Это несокрушимая

твердость и в то же время мягкость лотоса. Это красота, но не хрупкая, а сильная. Сильная, но не просто твердая. Тут соединяются все противоположности... это как цветок лотоса, сделанный из алмазов, или алмаз, сделанный из цветков лотоса. Потому что там соединяются мужчина и женщина, и это за пределами обоих. Потому что там соединяются Солнце и Луна, и это за пределами того и другого.

Старый термин, обозначающий йогу, — хатха. Это слово, хатха, имеет очень, очень важное значение. Ха означает Солнце, тха означает Луну, и хатха означает встречу Солнца и Луны. Соединение Солнца и Луны — это и есть йога — унио мистика.

В теле человека, согласно хатха-йоге, есть три канала энергии. Один известен как пингала — это правый канал, он связан с левым полушарием мозга — это канал Солнца. Второй канал, ида — левый канал, он соединен с правым полушарием мозга — это лунный канал. И есть еще третий канал, срединный, сушумна — центральный, сбалансированный, — он связан и с Солнцем, и с Луной.

Обычно ваша энергия движется либо по пингале, либо по иде. У йогов же энергия начинает двигаться по сушумне. Это называется поднятием кундалини, когда энергия движется между двумя каналами, правым и левым. По расположению эти каналы соответствуют позвоночнику. Когда энергия начинает двигаться по срединному каналу, человек становится сбалансированным. Тогда он не является ни мужчиной, ни женщиной, ни твердым, ни мягким — или тем и другим одновременно, мужчиной и женщиной, твердым и мягким. В сушумне все полярности исчезают, и высшей точкой сушумны является Сахасра.

Когда вы живете на самом низком уровне своего существа, то есть в Муладхаре, сексуальном центре, ваша энергия движется либо по иде, либо по пингале, солнечному каналу или лунному, и вы остаетесь разделенными. Тогда вы все время ищете другого, вы нуждаетесь в другом. Вы чувствуете себя неполноценным, вы зависите от другого.



Когда ваши собственные энергии встречаются внутри, происходит великий оргазм, космический оргазм, ида и пингала растворяются в сушумне, и тогда вас охватывает трепет, нескончаемый трепет. Тогда вы постоянно пребываете в экстазе, в бесконечном экстазе. Этому экстазу нет конца. Тогда вы никогда не опускаетесь вниз, никогда не опускаетесь на низшие уровни. Вы всегда остаетесь на высоте. И эта высшая точка становится самой вашей сокровенной сущностью, самим вашим существом.

Но помните, напоминая вам еще раз, что это просто схема. Мы сейчас говорим не о реальных вещах. Находились такие глупые люди,

которые даже пытались вскрыть человеческое тело, чтобы найти там иду, пингалу и сушумну — но они ничего не нашли. Это просто символические обозначения, указатели. Некоторые глупые люди пытались вскрыть тело и найти центры, где они там находятся. Один врач даже написал книгу, в которой подробно рассказывает, какой центр соответствует каким физиологическим структурам в организме. Все это глупые попытки.

В этом смысле йога не является научной. Она метафорична, это великая аллегория. Она указывает на что-то, и, если вы войдете внутрь, вы это найдете, — но нет никакого способа найти это, вскрывая тело. В мертвом теле вы не найдете этих вещей. Это живые явления. И все эти слова — просто указатели, так что не привязывайтесь к ним и не делайте из них фиксированную доктрину. Оставайтесь текучими. Примите к сведению подсказку и отправляйтесь в путешествие.

Ошо, ты говоришь, что нужно плыть по течению, но мое тело так тяжело от балласта ума, что мне кажется, я утону, если перестану грести. Поэтому я продолжаю барахтаться в панике.

Плыть по течению — это совершенно новый образ жизни. Вы привыкли бороться, вы привыкли плыть против течения. Когда вы с чем-то боретесь, это подпитывает ваше эго. Если вы не будете бороться, эго просто испарится. Для существования эго очень важно продолжать борьбу. Так или иначе, в мирских делах или духовных, но нужно продолжать бороться, с другими или с самим собой, но нужно продолжать бороться. Люди, которых вы называете мирскими, борются с другими, а люди, которых вы называете духовными, борются с собой. Но суть одна и та же.

Истинное видение появляется только тогда, когда вы прекращаете бороться. Тогда вы начинаете исчезать, потому что без борьбы эго не может существовать ни одного мгновения. Вам нужно постоянно крутить педали — как с велосипедом: если вы перестанете крутить педали, он упадет, он не проедет долго — может быть, только немного, за счет прежнего импульса. Но для продолжения существования эго необходимо ваше сотрудничество, а сотрудничество в данном случае — это борьба, сопротивление.

Когда я говорю тебе, что нужно плыть по течению, я имею в виду, что ты — такая маленькая, крошечная частичка космоса, что бороться совершенно абсурдно. С кем ты борешься? Вся борьба, по сути, направлена против Бога, потому что он окружает тебя повсюду. Когда ты пытаешься плыть против течения, ты пытаешься идти против Бога. Как только ты начнешь плыть вместе с рекой, внутри тебя возникнет совершенно другое качество. Появится нечто запредельное. Тебя не будет, ты станешь просто пустотой — безграничной пустотой,

восприимчивостью. Когда ты борешься, ты сжимаешься, когда ты борешься, ты становишься маленьким, когда ты борешься, ты становишься твердым. А когда ты не борешься, ты сдаешься, раскрываешься — как лотос раскрывает свои лепестки — и тогда ты начинаешь принимать. Ты начинаешь жить без всякого страха, идти вместе с жизнью, плыть вместе с рекой.

Ты спрашиваешь: «Ты говоришь, что нужно плыть по течению, но я боюсь, что если я перестану грести, то утону». Если ты утонешь, это хорошо, потому что утонуть может только эго, а не ты. Когда ты борешься, на самом деле это эго борется с твоим внутренним существом. Ты утонешь, но благодаря этому ты впервые сможешь плыть свободно, по течению, впервые ты просто будешь. Выбирая, ты выбираешь эго. Если же ты откажешься от выбора и позволишь жизни выбирать за тебя, ты освободишься от эго. Выбирая, ты всегда выбираешь ад. Выбор — это ад. Не выбирай.

Брось себя, позволь себе утонуть. Исчезни с этого плана бытия. И тогда ты вдруг перестаешь быть человеком и станешь сверхчеловеком. Вся твоя жизнь станет жизнью блаженства.

Смерть эго возможна только через сдачу. Многие приходят ко мне и спрашивают: «Как не быть эгоистичным?» Но вы ничего не можете сделать, чтобы не быть эгоистичным. Что бы вы ни делали, это опять сделает вас эгоистичным. Вы можете попробовать дисциплинировать эго, но вы не сможете быть не эгоистичным, потому что все, что вы делаете, усиливает эго. Как только вы становитесь делающим, что бы вы ни делали... Вы можете пытаться быть смиренным, но если это вашесмирение — практикуемое, культивируемое вами, — тогда за этим смирением, глубоко внутри, все равно будет оставаться эго, и оно будет победоносно заявлять: «Смотрите, какой я смиренный».

Пойдите к религиозным людям и посмотрите на их лица. Всем своим видом они показывают смирение, но нужно войти немного глубже, глубже поверхности, чтобы узнать их. А глубоко внутри их эго очень счастливо, оно думает: «Нет никого смиреннее меня». Если вы скажете религиозному человеку: «Я знаю человека, который смиреннее тебя», ему будет обидно. Он будет чувствовать себя оскорбленным — это невозможно, никто не может быть смиреннее его. Но именно на это и направлены все усилия эго — чтобы ни у кого не было дома лучше, чем у меня, ни у кого не было машины лучше, чем у меня, ни у кого не было более красивого лица, чем у меня, ни у кого не было больших знаний, чем у меня. В этом сравнении и в этом чувстве, что ты лучше других, все эго.

Вы ничего не можете сделать, чтобы это изменить. Вы можете просто понять, что вам ничего не нужно делать. И как только вы

бросите все усилия — или вернее будет сказать: как только благодаря этому пониманию все усилия отпадут — вы откроетесь для жизни. Тогда жизнь начнет течь через вас, как прохладный ветерок в открытой комнате. Сейчас вы похожи на закупоренную комнату: все двери и окна закрыты, ни один луч света не проникает в вас, никакой свежий ветерок вас не продувает. Вы замурованы в самом себе, закрыты. И конечно, если вы начинаете задыхаться, это естественно.

Но я знаю, что трудно позволить себе утонуть. Это потребует времени. Но нужно всего несколько проблесков. Попробуй иногда плыть по течению — не прикладывая никаких усилий, просто чувствуя, как река несет тебя. Иногда попробуй просто сидеть в саду, не выбирая: не говори, что красиво, что некрасиво, не разделяй — просто будь там, присутствуй при всем. Иногда попробуй походить по рынку, ничего не говоря, не осуждая, не оценивая. Разными способами учись просто быть, без оценок. Потому что в тот момент, когда ты оцениваешь, ты делаешь выбор. Когда ты говоришь о чем-то: «Это хорошо», фактически ты говоришь: «Я это хочу». Когда ты говоришь о чем-то: «Это плохо», фактически ты говоришь: «Я это не хочу». В тот момент, когда ты говоришь, что женщина красива, ты ее желаешь. В тот момент, когда ты говоришь, что женщина уродлива, ты ее отвергаешь. Тем самым ты оказываешься в ловушке двойственности хорошего и плохого, красивого и уродливого, и ты открываешь двери выбору.

Механизмы эго очень тонки. Нужно быть очень бдительным.

И стоит тебе однажды узнать — даже если только на одно мгновение эго исчезнет, тут же все двери откроются, и отовсюду, со всех сторон, к тебе устремится жизнь. Этот поток очень тонкий. Если ты не будешь осознан, ты можешь его не заметить, ты можешь его не почувствовать. Прикосновение Бога очень тонко. Чтобы его почувствовать, нужна большая чувствительность.

В глубокой сдаче, чувствительности, осознанности вы внезапно наполняетесь чем-то, чего никогда прежде не знали. Оно всегда было там, но вы были слишком грубы, чтобы его узнать. Оно всегда было там, но вы были так заняты борьбой, уловками эго, что не могли оглянуться назад и почувствовать его. Оно всегда было там, но вы отсутствовали. Оно всегда ждало вас, но вы забыли дорогу домой. Отбросить эго — это и есть дорога домой.



Глава 12

Чувствительность — совершенное владение чувствами



СУТРЫ ОШО

У вас есть чувства, но вы утратили чувствительность.

Ваши чувства должны быть настолько сильными, настолько полны сил, чтобы вы могли выполнять на них самьяму.

Тогда вы узнаете истинную природу своих чувств: в вашем теле воплощено божественное.

Как только вы узнаете, что у вас есть собственная энергия, полностью независимая от материального мира, вы станете мастером.

Искусство Патанджали выразить невыразимое удивительно. Никто не может превзойти его в этом. Он отобразил внутренний мир сознания настолько точно, насколько это только возможно. Он сделал почти невозможное.

Он описал с предельной точностью каждый шаг, каждую интеграцию, каждую чакру, как она функционирует и как подняться выше, вплоть до Сахасрары — и даже дальше, за пределы. В каждой чакре, в каждом колесе энергии происходит определенная интеграция. Сейчас я вам расскажу об этом.

В сексуальном центре, первом центре, самом примитивном, но самом естественном, доступном для всех, происходит интеграция внешнего с внутренним. Конечно, только временно. Женщина встречается с мужчиной, или мужчина встречается с женщиной, и на одно мгновение, дискретное мгновение, внешнее и внутреннее встречаются, смешиваются и сливаются друг с другом. В этом вся красота секса, оргазма — что две энергии, взаимодополняющие друг друга, соединяются и становятся одним целым. Но это соединение кратковременно, потому что встреча проходит на уровне самого грубого элемента, физического тела. Тела могут соприкасаться поверхностями, но они не могут по-настоящему войти друг в друга. Это как кубики льда: если положить рядом два кубика льда, они будут только касаться друг друга, но если они растают и превратятся в воду, они соединятся и смешаются друг с другом. Тогда это уже встреча на уровне самого центра. А если вода испарится, то встреча станет совсем глубокой — тогда не будет ни «я», ни «ты», ни внутреннего, ни внешнего.

В первом центре, сексуальном центре, возможна определенная интеграция. Вот почему все так хотят секса. Он естествен, и он полезен

сам по себе, но если вы на нем остановитесь, вы остановитесь на крыльце дворца. Крыльцо хорошее, оно ведет во дворец, но это не место, чтобы устраиваться здесь навсегда... вы упустите блаженство, которое может дать вам более глубокая интеграция в других, высших центрах. По сравнению с тем блаженством, с тем счастьем и радостью, все достоинства секса — ничто, удовольствие от секса — ничто. Он просто дает вам кратковременный проблеск.

Вторая чакра — хара. В харе встречаются жизнь и смерть. Если вы достигнете второго центра, вы достигнете большего оргазма, более глубокой интеграции. Жизнь соединяется со смертью, Солнце соединяется с Луной. Теперь соединение внутреннее, поэтому оно может быть более постоянным, более устойчивым, так как вы не зависите ни от кого другого: вы соединяетесь со своей внутренней женщиной или своим внутренним мужчиной.

Третий центр — пупочный центр. Там встречаются положительное и отрицательное — положительное электричество и отрицательное электричество. Эта встреча даже глубже жизни и смерти, потому что электрическая энергия, прана, биоплазма или биоэнергия, глубже жизни и смерти. Она существует до жизни, и она существует после смерти. Жизнь и смерть существуют благодаря биоэнергии. Эта встреча биоэнергии в пупочном центре дает еще больший опыт слияния, интеграции, единства.

Затем сердце. В сердечном центре встречаются низшее с высшим. В сердечном центре встречаются пракрити и пуруша, сексуальное и духовное, мирское и запредельное — или можно назвать это встречей неба и земли. Этот опыт еще выше, потому что впервые забрезжило что-то запредельное... вы уже можете видеть первые лучи солнца, восходящего над горизонтом. Вы по-прежнему укоренены в земле, но ваши ветви простираются в небо. Вы стали самой встречей. Вот почему сердечный центр дает самый высокий и самый утонченный опыт, который доступен в обычной жизни, — опыт любви. Опыт любви — это встреча земли и неба, поэтому любовь с одной стороны земная, но с другой стороны — небесная.

Обычно люди никогда не поднимаются выше сердечного центра. Даже и до сердечного центра кажется трудно добраться, почти невозможно. Чаще люди остаются в сексуальном центре. Тот, кто серьезно занимается йогой, карате, айкидо, тай-чи, достигает второго центра, хара. Тот, кто осваивает механизм дыхания, занимается пранаямой, достигает пупочного центра. И только тот, кто научился смотреть за пределы земли и видеть за пределами тела, кто научился смотреть так глубоко и стал настолько чувствительным, что он больше

не ограничен грубым, и тонкое — его первые лучи — начинает проникать в него, только он попадает в сердечный центр.

Выше сердца находится горловой центр. Здесь также происходит интеграция, еще более глубокая, более тонкая. Этот центр является центром получения и отдачи. Когда рождается ребенок, он все получает через горловой центр. Сначала через горловой центр в него входит жизнь — он начинает втягивать воздух, дышать, и затем он сосет молоко матери. Ребенок функционирует на уровне горлового центра, но его горловой центр работает только наполовину, и вскоре ребенок об этом забывает. Он только получает, он еще не может давать. Его любовь пассивна. Пока вы только просите любви, вы остаетесь незрелыми, инфантильными. И только когда вы созреваете настолько, что начинаете давать любовь, вы становитесь взрослыми. Все хотят любви, все требуют любви, и почти никто ее не дает. Это беда всего мира. И каждый, кто требует любви, думает, что он ее дает, верит, что он ее дает.

Я наблюдал тысячи людей — все хотят любви, жаждут любви, но никто даже не пытается ее давать. И при этом все верят, что они дают, но не получают. Только когда вы даете, вы получаете естественным образом. По-другому не бывало. В тот момент, когда вы даете, в вас входит любовь.



Все творческие люди — дающие. Они могут спеть для вас песню, станцевать танец, написать стихотворение, нарисовать картину или рассказать историю. Для всего этого опять используется горловой центр, только теперь — чтобы давать. В горловом центре происходит соединение получения и отдачи. Способность получать и отдавать является одной из величайших интеграций.

Есть люди, которые способны только получать. Они всегда будут оставаться несчастными и нищими, потому что нельзя стать богатым, получая. Богатым становишься, когда отдаешь. На самом деле, вы обладаете только тем, что можете дать. Если вы не можете что-то дать, вы просто верите, что обладаете этим, — но вы не обладаете, вы не являетесь хозяином. Если вы не можете дать свои деньги, то вы не хозяин денег, тогда деньги ваш хозяин. Если же вы их даете, то очевидно, что вы хозяин. Это может показаться парадоксальным, но я повторю еще раз: вы обладаете только тем, что даете. В тот самый момент, когда вы отдаете, вы становитесь обладателем, вы обогащаетесь. Давая, вы обогащаетесь.

Скупые люди — самые несчастные и бедные люди в мире, беднее бедных. Они не могут давать, они заблокированы. Они продолжают копить. Их накопительство становится бременем для их существа, оно

не делает их свободнее. Вообще, когда ты что-то имеешь, ты становишься свободнее. Но посмотрите на скупых людей. Они много имеют, но для них это бремя, они не свободны. Даже нищие свободнее их. Что же с ними не так? Они используют свой горловой центр только для того, чтобы получить.

Я не против денег. Я целиком и полностью за, но их нужно использовать. Ими нужно владеть, обладать. Но обладателем вы становитесь только в тот момент, когда можете их отдать. Итак, в горловом центре происходит новый синтез: вы можете принимать, и вы можете давать.

Есть люди, которые впадают из одной крайности в другую. Сначала они не могут давать, они могут только получать. Затем они меняются и переходят в другую крайность — теперь они могут давать, но не могут принимать. Это тоже однобокость. Настоящий человек способен принимать подарки и дарить их.

Следующий центр — Третий глаз. В этом центре встречаются правое и левое: ида и пингаласоединяются и становятся сушумной. Два полушария головного мозга сходятся в области Третьего глаза, как раз между двумя физическими глазами. Один глаз представляет правое, другой глаз представляет левое, и Третий глаз ровно посередине. Левое и правое полушария мозга соединяются в этом центре — и это синтез очень высокого уровня. Люди способны описывать свой опыт только до этого момента. Вот почему Рамакришна* описал все вплоть до Третьего глаза, но как только он начинал говорить об окончательном, высшем синтезе, который происходит в Сахасраре, он снова и снова погружался в тишину, в самадхи. Он тонул в этом, это было слишком — это было похоже на наводнение, его уносило в океан. Он не мог сохранять свое сознание, осознанность.

Наивысший синтез происходит в Сахасраре, коронной чакре. Именно из-за Сахассары короли, императоры, монархи и королевы во всем мире носят корону. Это стало формальным, но изначально это было принято потому, что, если ваша Сахасрарана функционирует, как вы можете быть монархом, как вы можете быть королем? Как вы можете управлять людьми, если вы не способны управлять даже самим собой? Так что корона имеет символическое значение. Смысл в том, что только человек, достигший коронного центра, наивысшего синтеза своего существа, может быть королем или королевой — больше никто. Только он способен управлять другими, потому что он научился управлять собой. Он стал хозяином самого себя — теперь он может помочь и другим.

Последний синтез — это опять синтез внешнего и внутреннего, объекта и субъекта. Во время сексуального оргазма внешнее и

внутреннее соединяются, но только на мгновение. В Сахасрареони соединяются окончательно. Вот почему я говорю, что нужно перейти от секса к самадхи. В сексе девяносто девять процентов — это секс, и один процент от Сахасрары. А в Сахасраре девяносто девять процентов — Сахасрара, и один процент — секс. Они соединены между собой глубокими потоками энергии. Поэтому, если вы познали наслаждение от секса, не останавливайтесь на этом. Секс — лишь проблеск Сахасрары. Сахасрара принесет вам в тысячу, в миллион раз большее блаженство и благословение.

Внешнее и внутреннее соединяются, «я» и «ты» соединяются, мужчина и женщина соединяются, Инь и Ян соединяются, и это абсолютное соединение. Больше не будет разделения, больше не будет развода.

Это называется йогой. Йога означает соединение двух в одно. Христианские мистики называют это унио мистика, и это точный перевод слова «йога». Унио мистика: мистический союз. В Сахасраре встречаются альфа и омега, начало и конец. Начало в сексуальном центре, секс — это ваша альфа, а самадхи — омега. И до тех пор, пока альфа и омега не встретятся, пока вы не достигнете этого высшего союза, вы будете оставаться несчастными, потому что в этом единении ваше предназначение. Вы будете оставаться неудовлетворенными, нереализованными. Вы можете быть удовлетворены только на этом высшем пике синтеза.

Теперь сутры.



Выполнение самьямы на познавательную способность, истинную природу, эгоизм, всепроникающую способность и функции органов чувств дает совершенное владение ими.

Первое, что нужно понять, — это то, что у вас есть чувства, но вы утратили чувствительность. Ваши чувства притуплены, почти мертвы. Они у вас есть, но энергия в них не течет, они не являются живыми частями вашего существа. Что-то внутри вас омертвело, застыло, заблокировалось. Это произошло со всем человечеством из-за постоянного подавления на протяжении тысячелетий. Тысячи лет обусловливания и идеологий, направленных против тела, искалечили вас. Вы живете лишь номинально.

Поэтому первое, что нужно сделать: ваши чувства должны стать действительно живыми и чувствительными. Только тогда вы по-настоящему овладеете ими. Вы видите, но не глубоко. Вы видите только поверхность вещей. Вы прикасаетесь, но в вашем прикосновении нет тепла, в нем нет никакого течения, ни внутрь, ни наружу. Вы слышите. Птицы поют, и вы слышите их пение и можете сказать: «Да, я слышу»,

— и это правда, вы действительно слышите, но это никогда не проникает в самую сердцевину вашего существа. Это не создает танец внутри вас, не провоцирует расцвет, раскрытие внутри вас.

Ваши чувства нужно оживить. Йога не против тела, запомните. Йога говорит, что нужно выйти за пределы тела, но она не против тела. Йога говорит, что вы должны использовать тело, а не тело вас, — но она не против тела. Йога говорит, что тело — это ваш храм. Вы находитесь в теле, и тело — такой прекрасный организм, такой сложный и тонкий, такой таинственный, и так много измерений открывается через него. Сделайте его более живым: пусть оно будет как струящийся поток. Вы можете это почувствовать: если ваша рука подобна струящемуся потоку энергии, вы почувствуете покалывание, вы почувствуете, как что-то внутри руки течет и хочет войти в контакт, хочет соединиться.



Если вы любите женщину или мужчину и берете ее или его руку в свою, и если ваша рука не струится, от этой любви не будет никакого толку. Если ваша рука не пульсирует энергией и энергия не перетекает в вашу женщину или вашего мужчину, то ваша любовь изначально мертва.

Только струящаяся любовь может стать источником блаженства, радости, наслаждения. Но для этого ваши чувства должны струиться.

Иногда у вас бывают такие проблески — и у каждого они были, когда вы были детьми. Понаблюдайте за ребенком, когда он бежит за бабочкой. Он течет, как поток, как будто в любой момент может выпрыгнуть из своего тела. Понаблюдайте за ребенком, когда он смотрит на розу. Загляните в его глаза — как они блестят и сияют. Он в потоке. Его глаза почти танцуют на лепестках розы.

Именно таким должен быть ваш способ бытия: быть подобным реке. Только тогда можно овладеть всеми чувствами. Ваши глаза способны видеть, ваши уши способны слышать, ваш нос способен воспринимать запахи, ваш язык чувствует вкус, ваши руки могут прикасаться, ваши ноги соединяются с землей — таковы их познавательные способности.

Но они должны быть сильными. Иначе вы даже не почувствуете эти способности. Чувства должны быть настолько сильными, чтобы вы могли выполнять на них самьяму, чтобы вы могли медитировать на них.

Сейчас, когда вы смотрите на цветок, цветок перед вами, но чувствуете ли вы свои глаза? Вы видите цветок, но чувствуете ли вы силу своих глаз? Она должна быть — вы же используете глаза, чтобы увидеть цветок. И конечно, глаза прекраснее любого цветка, потому что все цветы проходят через глаза. Именно благодаря глазам вы познакомились с миром цветов, но чувствовали ли вы когда-нибудь силу глаз? Они у вас почти безжизненные, мертвые. Они стали

пассивными, как окна, — они просто воспринимают. Они не идут к объекту. А сила — это активность. Сила означает, что ваши глаза идут и почти касаются цветов, ваши уши идут и почти касаются пения птиц, ваши руки движутся, и в них сосредоточена вся ваша энергия, и они касаются вашего любимого. Или вы лежите на траве, и все ваше тело с полной силой взаимодействует с травой, ведет диалог с травой. Или вы плаваете в реке и шепчетесь с ней, и слушаете шепот реки. Должна быть связь, общение — но для этого нужна сила.

Поэтому прежде всего я хочу, чтобы вы сделали вот что: когда вы смотрите, смотрите по-настоящему, станьте глазами. Забудьте все остальное. Пусть вся ваша энергия течет через глаза. И тогда ваши глаза очистятся, омоются внутренним душем, и вы увидите, что деревья уже не такие, как раньше, их зелень не такая, как раньше, — они стали зеленее, как будто с них смыли пыль. Но пыль была не на деревьях, она была в ваших глазах. Вы впервые начнете видеть по-настоящему, вы впервые начнете слышать по-настоящему.

Тогда вы узнаете истинную природу своих чувств — она божественная. В вашем теле воплощено божественное.

Медитация дает совершенное владение — ничто другое, кроме медитации, не может привести к совершенному владению. Если вы будете медитировать на свой глаз, сначала вы будете видеть цветок розы, но потом, постепенно, вы сможете увидеть глаз, который видит. Тогда вы станете мастером глаза. Как только вы начинаете видеть видящий глаз, вы становитесь мастером. Тогда вы можете использовать всю энергию глаза, и эта энергия всепроникающая. Ваши глаза не такие ограниченные, как вы думаете. Они могут видеть гораздо больше вещей, которых вы до сих пор не видели. Они могут проникнуть во многие тайны, которых вы даже представить себе не могли. Но вы не владеете своими глазами, вы используете их очень беспорядочно, не понимая, что вы делаете.



В йоге, когда вы начинаете видеть свой собственный видящий глаз, вы обнаруживаете некую тонкую энергию. Ее называют танматра. Как только вы увидите свой глаз, который видит, вы также увидите огромную энергию, которая скрывается за глазом. Это танматра, энергия глаза. За ухом вы также увидите огромный запас энергии — танматру уха. За своими гениталиями вы тоже увидите огромный запас энергии — танматру сексуальности. И так далее и так далее. За всеми вашими чувствами скрывается резервуар энергии — неиспользуемый. Когда вы об этом узнаете, вы сможете направлять эту энергию в свои глаза, и тогда вы будете видеть картины, которые только иногда видят поэты или художники. Вы будете слышать звуки,

которые только иногда слышат музыканты, поэты. Вы будете прикасаться к таким вещам, к которым лишь иногда, в редкие моменты способны прикасаться влюбленные. Вы станете живыми, струящимися.

Вас всегда учили подавлять свои чувства, а не познавать их. Но вы были беспомощны. Я не возлагаю на вас ответственность за это подавление. Вас так воспитывали, вашим чувствам не давали никакой свободы. Под видом любви все время происходит одно только подавление. Матери, отцы, общество, все только подавляют и подавляют. И постепенно они научили вас одному приему — этот прием заключается в том, чтобы не принимать себя, отрицать. Все должно быть приведено к определенному соответствию. Вся ваша девственная природа должна быть отправлена в темную часть вашей души, а маленький уголок должен оставаться чистым, подобно гостиной, где вы можете встречаться, общаться с людьми и жить, полностью забыв о своем более девственном существе, о своем истинном существовании. Но ваши отцы и матери тоже не ответственны за это, потому что их воспитывали точно так же.

Так что никто не ответствен. Но когда вы знаете об этом и все равно ничего не делаете, тогда вы становитесь ответственными. Находясь рядом со мной, вы станете очень, очень ответственными, потому что будете знать это, и тогда, если вы ничего не сделаете, вы уже не сможете переложить ответственность на кого-то другого. Тогда только вы будете ответственны.

Итак, теперь вы знаете, как вы разрушили свои чувства, и также вы знаете, как их оживить. Делайте что-нибудь.



Разблокируйте себя. Начните снова течь. Соединитесь снова со своим существом. Соединитесь снова со своими чувствами. Вы подобны разорванной телефонной линии. С виду все в порядке, телефон на месте, но связи нет, телефон отключен. Глаза есть, руки есть, уши есть, но они отключены. Подключите их снова. Если их можно отключить, их можно и подключить. Другие люди их отключили, потому что их самих так научили, но вы можете их снова подключить.

Все мои медитации предназначены для того, чтобы заставить вашу энергию течь. Вот почему я называю их динамическими медитациями. Прежние методы медитации заключались просто в том, чтобы молча сидеть, ничего не делая. Я же даю вам активные методы, потому что, когда в вас течет энергия, тогда вы можете сидеть молча, тогда это легко. Но сейчас вам сначала нужно стать живыми.

Результатом этого становится способность мгновенного познания без использования тела и полное господство над прадханой (пракрити), материальным миром.

Если вы сможете видеть танматры, тонкие энергии своих чувств, вы сможете использовать свою познавательную способность без помощи более грубых инструментов. Когда вы знаете, что позади глаз находится резервуар энергии, вы можете закрыть глаза и использовать эту энергию напрямую. Тогда вы сможете видеть, не открывая глаз. Вот что означают телепатия, ясновидение, ясновыслушивание.

Это то, что йога называет танматрой. Обычно, когда вы что-нибудь поднимаете, камень, например, вы используете энергию через руку. Можете попробовать — вы используете эту самую энергию через руку. Но если вы знаете энергию напрямую, вы можете отказаться от использования руки — вы можете передвигать предмет непосредственно самой энергией. То же самое с телепатией: вы можете слышать или читать мысли людей или можете видеть события, происходящие на большом расстоянии. Когда вы знаете танматру, тонкую энергию, которую используют ваши глаза, вы можете обходиться без глаз. Когда вы знаете, что в действительности функционирует не чувство, а энергия, вы становитесь независимыми от чувства.

Вы привязаны к чувствам, как будто вы являетесь этими чувствами, как будто вы не можете жить без них, как будто вся ваша жизнь ограничена ими. Но вы ими не ограничены. Вы можете отказаться от них и продолжать жить, причем жить на более высоком уровне. Это трудно. Это все равно что пытаться убедить семя: «Если ты умрешь, то вскоре родится красивое растение». Как оно может поверить в это, оно же умрет? Ни одно семя никогда не знало, что после его смерти появляется новый росток, появляется новая жизнь. Как же в это поверить? Или если вы возьмете яйцо и попытаетесь убедить птенца выйти наружу — как птенец может поверить, что есть какая-то возможность жизни вне яйца? Или если вы скажете ребенку, находящемуся в утробе матери: «Выходи, не бойся». Но он ничего не знает, кроме утробы. Для него утроба — вся его жизнь, он знает только это. И он боится. То же самое с нашей ситуацией: окруженные чувствами, мы живем в своего рода заточении.

Нужно иметь некоторую смелость, решимость. Сейчас, как бы вы ни жили, с вами ничего не происходит. Рискните, выйдите в неизвестное, попробуйте найти новый образ жизни.

Результатом этого становится способность мгновенного познания без использования тела и полное господство над прадкрити, материальным миром. До сих пор вы были ограничены материальным

миром, зависели от него. Как только вы узнаете, что у вас есть собственная энергия, полностью независимая от материального мира, вы обретаёте господство. Мир больше не властен над вами, вы обретаёте власть над ним. Только тот, кто отрекается, становится настоящим мастером.

Только после осознания различия между саттвой и пурушей приходит знание всех состояний существования и господство над ними.

Самое тонкое различие, которое нужно увидеть, это различие между саттвой и пурушей — разумом и сознанием. Очень легко отделить себя от тела. Тело настолько грубое, что вы можете его чувствовать — вы не можете быть им, вы должны быть где-то внутри него. Легко понять, что вы не являетесь глазами, — вы должны быть кем-то, кто стоит за ними и смотрит через них. А иначе кто смотрит? Очки не могут сами смотреть, за очками должны быть глаза. И точно так же ваши глаза — это очки, они не могут смотреть, за ними должны быть вы, чтобы смотреть.

Но самое тонкое отождествление с разумом. Ваша способность думать, ваш интеллект, понимание — это тончайшая вещь. Очень трудно увидеть различие между сознанием и разумом. Но это возможно.

Постепенно, шаг за шагом. Во-первых, осознайте, что вы не тело. Пусть это осознание укоренится в вас, кристаллизуется. Затем осознайте, что вы не чувства. Пусть это осознание укрепитсЯ, кристаллизуется. Затем осознайте, что вы не танматры — резервуары энергии, которые находятся за чувствами. Пусть это знание укрепитсЯ и кристаллизуется. И тогда вы сможете увидеть, что разум — это также резервуар энергии. Это общий резервуар, в который вливается энергия глаз, энергия ушей, энергия рук. Все чувства подобны рекам, а разум — это центральный бассейн, в который они все приносят и вливают свою информацию.

Сначала вы должны осознать, что вы не глаза и не энергия, которая скрывается за глазами, и тогда вы сможете увидеть, что все чувства вливаются в ум. Но вы также и не ум — вы тот, кто все это видит. Вы просто стоите на берегу, все реки вливаются в океан, а вы — наблюдатель, свидетель.

Это пуруша — сознание. Это предельное понимание, к которому приводит йога.

Почему я все время боюсь старости? Научи меня, как избавиться от этого страха.

Жизнь, если она проживается правильно, если она действительно проживается, никогда не боится смерти. Если ты по-настоящему прожил свою жизнь, ты встретишь смерть с радостью. Она придет как отдых, как великий сон. Если ты достиг в своей жизни пика,

кульминации, тогда смерть для тебя — желанный отдых, благословение. Но если ты не жил, тогда, конечно, смерть вызывает страх. Если ты еще не жил, тогда очевидно, что смерть отнимет у тебя время, все будущие возможности, чтобы жить. В прошлом ты не жил, и будущего у тебя не будет — и возникает страх. Страх возникает не из-за смерти, а из-за непрожитой жизни.

И из-за страха смерти старость тоже вызывает страх, потому что это первый шаг к смерти. А так, старость тоже прекрасна. Это созревание твоего существа, зрелость, рост. Если ты живешь от момента к моменту, принимая все вызовы, которые ставит перед тобой жизнь, используя все возможности, которые открывает перед тобой жизнь, и если ты решаешься на путешествие в неизвестное, в которое зовет и приглашает тебя жизнь, тогда старость — это зрелость. А иначе старость — это болезнь.

К сожалению, многие люди просто стареют, становятся старыми, не становясь при этом зрелыми. В таком случае старость — это бремя. Тело стареет, но сознание остается юным. Ваше тело уже состарилось, но в своей внутренней жизни вы так и не повзрослели. Внутреннего света нет, а смерть приближается с каждым днем — естественно, возникает страх, вы дрожите, для вас это ужасное мучение.

Тот, кто живет правильно, принимает старость очень гостеприимно, потому что старость просто говорит о том, что теперь он подходит к своему расцвету, к плоду своей жизни, что теперь он сможет делиться тем, чего достиг.

Обычно старость отвратительна, потому что представляет собой просто болезнь. Ваш организм еще не созрел, он только становится все более и более больным, слабым, немощным. На самом же деле старость — самое прекрасное время жизни. Вся глупость детства ушла, все возбуждение и страсть молодости ушли... приходят безмятежность, тишина, медитация, *самадхи*.

Старость необычайно прекрасна — так и должно быть, потому что к ней движется вся жизнь, она должна быть вершиной. Как вершина может быть в начале? Как вершина может быть посередине? Но если вы думаете, что вершина — это ваше детство, как многие считают, тогда, конечно, вся ваша жизнь будет страданием, потому что вы уже прошли свою высшую точку, теперь все будет идти только на убыль, вниз. Если вы думаете, что молодость является вершиной, как думают многие, то, естественно, после тридцати пяти лет вы станете грустным, подавленным, потому что каждый день вы будете только терять, терять и терять и ничего не будете приобретать. Вы будете терять энергию, слабеть, начнете болеть, и смерть начнет стучаться в вашу дверь. Дом превратится в больницу. Как тут можно быть счастливым? Нет, мы, на

Востоке, никогда не считали детство или молодость вершиной. Вершина может быть только в самом конце.

Если жизнь течет правильно, то постепенно вы достигаете все более и более высоких вершин. И смерть становится наивысшей вершиной, которой достигает жизнь, кульминацией.

Но почему мы упускаем жизнь? Почему мы стареем и не взрослеем? Где-то что-то пошло не так, где-то вас направили по неверному пути — где-то вы согласились пойти по неверному пути. И это соглашение должно быть разорвано, этот контракт должен быть сожжен. Именно это я называю *саньясой*: понимание того, что до сих пор я жил неправильно — пошел на компромисс, не жил по-настоящему.

Когда вы были маленькими детьми, вы пошли на компромисс. Вы продали свое существо. За бесценок. То, что вы получили взамен, — ничто, просто мусор. Ради каких-то ничтожных вещей вы потеряли свою душу. Вы согласились быть кем-то другим, не собой — вот где вы сбились с пути. Мать хотела, чтобы вы стали кем-то, отец хотел, чтобы вы стали кем-то, общество хотело, чтобы вы стали кем-то, и вы соглашались. Так постепенно вы решили не быть собой и с тех пор все время притворяетесь кем-то другим.

Вы не можете достичь зрелости, потому что этот кто-то, кого вы изображаете, не может взрослеть. Он фальшивый. Если я ношу маску, маска не может взрослеть. Она мертва. Мое лицо может взрослеть, но не маска. Ваша маска стареет, а вы, скрываясь за этой маской, не растете. Вы можете вырасти, только если примете себя — если вы решите быть собой и никем другим.

Постарайся это понять и наберись смелости — возьми свою жизнь в свои руки. И ты сразу почувствуешь прилив энергии. В тот момент, когда ты решишь: «Я буду собой и никем другим. Чего бы мне это ни стоило, я буду собой», в тот же самый момент ты увидишь большие перемены. Ты почувствуешь себя полным жизни. Ты почувствуешь, как в тебе течет и пульсирует энергия.

Пока этого не произойдет, ты так и будешь бояться старости, потому что ты не можешь не видеть тот факт, что ты впустую тратишь время, не живешь, а скоро наступит старость, и тогда у тебя уже не будет возможности жить. Ты не можешь не понимать, что впереди тебя ждет смерть, и она с каждым днем все ближе, ближе и ближе, а ты еще и не жил. Конечно, это ужасно тяжело.

Поэтому, если ты спрашиваешь меня, что делать, я предложу главное. А вопрос всегда в главном. Никогда не беспокойся о второстепенных вещах, потому что, даже если ты их изменишь, от этого ничего не изменится. Измени главное.

Например, что здесь является второстепенным: «Почему я все время боюсь старости? Научи меня, как избавиться от этого страха». Сам этот вопрос задан из страха. Ты хочешь «избавиться от страха старости», а не понять, поэтому ты можешь стать жертвой кого-нибудь, какой-нибудь идеологии, которая поможет тебе избавиться от этого страха. Я не могу тебе помочь избавиться от страха. На самом деле, это проблема. И я хочу, чтобы ты понял и изменил свою жизнь. Но вопрос не в том, чтобы избавиться от страха старости, — вопрос в том, чтобы избавиться от маски, от ложной персоны, от того, каким ты все время пытаешься быть и каким не являешься. Ты не подлинный. Ты не искренен по отношению к самому себе, ты предаешь свое существо.

Если ты пойдешь к каким-нибудь священникам, философам, демагогам и спросишь их, как избавиться от страха старости, они тебе скажут: «Душа никогда не стареет, не беспокойся. Просто помни, что ты — душа. Стареет тело, а ты не тело». Они тебя утешат. Может быть, на какое-то мгновение ты почувствуешь себя лучше, но, по сути, это тебе не поможет, это тебя не изменит. Завтра, когда рядом не будет священника, ты снова окажешься в той же лодке.

И, что самое интересное, вы никогда не смотрите на священника — а он сам боится. Вы никогда не смотрите на философа — он сам боится.

Когда дело касается жизни и смерти, даже священник, даже философ, люди, которых вы спрашиваете, — они ведь тоже не жили. И, скорее всего, они не жили даже в той степени, в какой жили вы, иначе они не стали бы священниками.

А вы идете и спрашиваете у них. Они сами дрожат от страха. В глубине души они сами боятся.

Я не собираюсь тебя утешать. Я не собираюсь говорить тебе: «Душа вечна. Не беспокойся, ты никогда не умрешь. Умирает только тело». Я знаю, что это правда, но эту правду нужно заслужить, заработать, приложив немалые усилия. Эту правду невозможно узнать из чьих-то слов и утверждений. Это не слова, это опыт. Я знаю, что это так, но для тебя это абсолютно бессмысленно. Ты еще не знаешь, что такое жизнь, — как ты можешь понять, что такое вечность? Ты пока не можешь жить даже во времени. Как ты сможешь жить вне времени?

Человек осознает бессмертие, когда становится способным принять смерть. Через дверь смерти открывается бессмертие. Смерть — это способ, с помощью которого вам открывается бессмертное... но вы пугаетесь, вы в страхе закрываете глаза и теряете сознание.

Нет, я не буду давать тебе никаких методов или теорий, чтобы избавиться от страха старости. Этот страх — просто симптом, и хорошо, что он продолжает указывать тебе, что ты живешь ложной жизнью. Вот

откуда твой страх. Просто прими к сведению это указание и не пытайся изменить симптом — лучше постарайся изменить главную причину.

На самом деле никто не может привести вас на правильный путь, потому что любое руководство будет неправильным. Ни один руководитель не может быть правильным руководителем, потому что руководство как таковое неправильно. Кого бы вы ни выбрали своим руководителем, он причинит вам только вред, потому что начнет что-то делать, принуждать вас к чему-то, давать вам какую-то структуру, а вы должны жить неструктурированной жизнью, жизнью, свободной от всякой структуры и характеристик, свободной от всех рамок, ориентиров, связей, — жизнью этого момента, свободной от прошлого.

Поэтому все проводники — ложные проводники. И когда они исчезают — а вы так долго верили в них, — вы вдруг чувствуете пустоту: вы оказываетесь в полной пустоте и не видите никаких путей. Куда идти?

Этот период является революционным периодом в жизни человека. Нужно мужественно пройти через него. Если вы сможете оставаться в этом состоянии, без страха, то скоро начнете слышать голос, который так долго подавлялся. Вы начнете изучать его язык — потому что вы забыли сам этот язык. Вы знаете только тот язык, которому вас научили. А этот язык, внутренний язык, — не вербальный. Это язык чувств. Все общества против чувств, потому что чувства слишком живые, они опасны. Мысль мертва, она не опасна. Поэтому общество всегда загоняет вас в голову — выгоняет из тела и загоняет в голову.

Вы живете только в голове. Если вам отрубят голову и вы вдруг наткнетесь на свое тело без головы, вы не сможете его узнать. Узнают только по лицам. Все ваше тело сжалось, утратило лоск, мягкость, текучесть. Оно почти мертвое, как деревянная нога. Вы его используете, оно продолжает функционировать, но в нем нет жизни. Вся ваша жизнь ушла в голову. И, находясь в голове, вы боитесь смерти, потому что единственное место, где вы можете жить, единственное пространство, в котором вы можете жить, — это все ваше тело. Ваша жизнь должна распространяться и течь по всему телу. Она должна быть подобна реке, потоку.

Человек должен жить как целое органическое единство. Он должен вернуть себе все тело. Потому что через ноги вы устанавливаете связь с землей, заземляетесь, если вы теряете свои ноги, их силу, они становятся мертвыми, и тогда вы больше не укоренены в земле. Вы подобны дереву, корни которого засохли или сгнили, — такое дерево не проживет долго, и оно не будет здоровым, полноценным. Йог должен быть укоренен в земле, ноги — это ваши корни.

Как-нибудь проведи небольшой эксперимент. Обнажись где-нибудь, под лучами солнца — на пляже, у реки — и начни бегать трусцой, и почувствуй, как твоя энергия течет через твои ноги, через стопы к земле. Бегай и чувствуй, как энергия проходит через ноги в землю. Затем, через несколько минут, остановись и просто стой молча, укоренившись в земле, и чувствуй связь, взаимодействие ног с землей. И внезапно ты почувствуешь себя очень, очень укорененным, заземленным, устойчивым. Ты увидишь, что земля общается и твои ноги общаются — возникает диалог между тобой и землей.

Это заземление утрачено. Люди остались без корней, они не заземлены. В результате они не могут жить — потому что жизнь принадлежит всему организму, а не только голове.

Все ваше тело стало механическим, живет только голова. Вот почему так много снов, так много мыслей, так много всего происходит в голове. Люди приходят ко мне и спрашивают: «Как это остановить?» Но вопрос не в том, как это остановить. Вопрос в том, как распределить энергию по всему телу. Конечно, голова слишком переполнена, потому что вся энергия там — а она не предназначена для такого количества энергии, поэтому вы сходите с ума, теряете рассудок.

Безумие — это болезнь, порожденная нашей культурой. Это культурная болезнь. На Земле существовало несколько примитивных культур, в которых сумасшедших вообще не было, о безумии ничего не знали. И даже сейчас можно наблюдать в некоторых обществах, которые не очень экономически развиты, которые еще не охвачены всеобщим образованием, где люди пока еще не только в головах, но и в других частях тела — пусть частично, но все-таки где-то есть резервуар энергии, в ногах, в животе, даже если эти резервуары не связанные, разрозненные, все равно энергия как-то более-менее распределяется, — в таких обществах безумие случается редко. Чем больше общество ориентировано на голову, тем больше в нем безумия.

Живи во всем своем теле. Прими его с глубокой любовью. Влюбись в свое тело. Тогда не будет страха старости, ты будешь становиться зрелым. Твой опыт будет делать тебя все более зрелым. Тогда старость не будет похожа на болезнь, она будет прекрасной. Вся жизнь — это подготовка к ней, как же она может быть болезнью? Всю жизнь ты идешь к ней. Это кульминация, последняя песня, танец, которые ты должен исполнить.

И никогда не жди чуда. Тебе придется самому что-то делать. Ум говорит, что как-нибудь само все сложится, и все будет хорошо. Но этого не произойдет. Чудес не бывает.

Чтобы выжить, ты продал свое существо.

Теперь нет необходимости продолжать всю эту глупость. Ты можешь прекратить это.



Глава 13

Последняя атака эго



СУТРЫ ОШО

Каждая чакра имеет свои собственные силы.

Когда вы проходите через них, эти силы становятся доступны вам.

Вы ищете не эго — скорее, вы пытаетесь найти целое.

Дайте себе возможность увидеть свое существо, и тогда вы вдруг обнаружите, что нет больше привязанности к вещам.

Очень трудно быть непривязанным в мире, но еще труднее быть непривязанным, когда духовный мир открывает перед вами свои двери. Во втором случае это в миллион раз труднее, потому что мирские силы — не настоящие силы. Они бессильны, и они никогда вас не удовлетворяют, они не могут принести вам удовлетворение. На самом деле, каждое новое достижение в этом мире порождает лишь новые желания. Вместо того чтобы удовлетворить вас, оно побуждает ваш ум на новые поиски, поэтому, какую бы силу вы ни приобрели в этом мире, вы используете ее только для реализации новых желаний.

Сколько бы денег вы ни собирали в этом мире, вы вкладываете их, чтобы получить еще больше денег. Это приносит вам больше денег, и вы их опять вкладываете, чтобы получить еще больше денег, — так это и продолжается. Все является лишь средством для чего-то другого, и этому не видно конца. Так что даже глупый человек рано или поздно начинает понимать, что он движется по замкнутому кругу, и конца этому, кажется, нет — если только выйти из круга. Для умного же человека, который думает, размышляет о своей жизни, это совершенно очевидно.

Так что в мирских вещах быть непривязанным не так уж и трудно, но когда дело касается внутренних, психических сил, они так близки к вашему существу и приносят вам такое огромное удовлетворение, что почти невозможно быть к ним непривязанным. Но если вы не можете

быть к ним непривязанными, вы опять создаете мир, и вы по-прежнему остаетесь очень, очень далеко от окончательного освобождения.

Поскольку все, чем вы обладаете, обладает вами, жертва должна быть полной, совершенной. Вы должны отбросить все, чем обладаете, кроме своей собственной обнаженной природы. Можно оставить только то, чем невозможно пожертвовать. А всем, чем можно пожертвовать, нужно пожертвовать.



Когда нет привязанности даже к этим силам, семя рабства уничтожается. Тогда наступает кайвалья, освобождение.

В этой сутре Патанджали просит почти невозможного, но благодаря пониманию и это становится возможным. Очень приятно иметь духовные силы, это приносит такое огромное удовлетворение, и ваше эго получает такую тонкую, чистую радость, что вы не можете почувствовать в этом никакой опасности. Духовные силы никогда не разочаровывают вас. В мирских вещах много разочарований — на самом деле, ничего, кроме разочарований. И просто удивительно, как люди могут этого не видеть. Удивительно, как люди могут продолжать обманывать себя и верить, что есть какая-то надежда. Внешний мир безнадежен, он обречен.

Какой бы большой дом вы ни построили, какую бы силу ни приобрели в политической, экономической, социальной сфере, смерть заберет у вас все это — не нужно большого ума, чтобы это понять, — но внутренние силы смерть не сможет у вас забрать. Они находятся за пределами смерти. И они вас никогда не разочаруют — ведь это ваши силы, ваши потенциальные возможности, которые раскрылись. Казалось бы, зачем ими жертвовать, зачем от них отказываться? Но Патанджали говорит, что нужно отказаться и от них. Иначе вы начнете жить в мире видений — опять упоение силой.

Вы ищете не эго, скорее, вы пытаетесь найти целое, а целое возможно только тогда, когда будут отброшены все эгоистические интересы, когда вы всем пожертвуете.

Трудно себе это представить, потому что очень трудно отказаться от всего того бесполезного мусора, который вы собираете. Вы продолжаете его собирать в надежде, что то, что вы накопите, принесет вам удовлетворение, поможет вам реализовать себя. Вы накапливаете знания, деньги, власть, престиж. Вы все время что-то накапливаете. Всю свою жизнь вы просто набиваете себя чем-то. И ничего удивительного, что вы становитесь просто мертвым грузом. Вот что вы все время делаете: собираете пыль и думаете, что это золото.

То, что ничего не стоит, приобретает огромную ценность, когда вы смотрите через призму эго. Эго — великий фальсификатор, великий

обманщик. Оно все время вам лжет, все время создает иллюзии, мечты, проекции. Будьте внимательны к нему, оно очень коварно. Оно действует очень тонкими и хитрыми методами. Если вы остановите его в одном направлении, оно пойдет в другом направлении. Если вы перекроете один путь, оно найдет другой путь — и так хитро, что вы даже не догадаетесь, что другой путь тоже принадлежит эго.

Смотрите: вы — мирской человек. Затем однажды вы почувствуете разочарование — рано или поздно все чувствуют разочарование, в этом нет ничего удивительного, — тогда вы становитесь религиозным, и у вас появляются эгоистичные чувства в отношении этого: вы стали «религиозным». Вы начинаете смотреть на других как на грешников, на мирских людей. Вы религиозны — вы стали саньясином, вы отреклись от мира.

Видите? Враг вошел через другую дверь. От мира не нужно отречься, отречься нужно от эго. Так что надо быть очень, очень внимательным, чтобы не допустить этого.

Эго нельзя подавить, запомните. Оно должно просто испариться — благодаря жару понимания, огню понимания. Подавить эго легко: вы можете стать смиренным, можете стать простым — но за вашей простотой будет скрываться эго.

Вы можете продолжать себя обманывать и находить объяснения, на первый взгляд, очень разумные, они звучат почти как доказательства, но посмотрите глубже.

И запомните: никто другой не сможет сделать это за вас — вы сами должны это увидеть. Весь мир может видеть, но пока вы сами не увидите, все бесполезно.



Вот почему все мастера говорят: «Войдите внутрь, познайте себя», — но вы не входите. Вы говорите об этом, читаете об этом, соглашаетесь с этой идеей, но никогда ей не следуете. Потому что внутри вас одна только тьма, раны и боль. Вы прячете в себе вредные, нездоровые вещи. Вместо того чтобы избавляться от них, вы их сохраняли. И теперь, когда вы открываете дверь, вы чувствуете такую вонь, сталкиваетесь с такой грязью, таким безобразием — перед вами как будто открываются врата ада. И вы немедленно закрываете дверь и думаете: «Как же так?»

Будда, Иисус, Кришна, все вам говорят: «Войди внутрь, и ты будешь невероятно счастлив, тебя ждет вечное блаженство», но вы открываете дверь и попадаете в кошмар. Этот кошмар создан вашим подавлением. С виду вы просты, но в глубине вы очень сложны. У вас лицо очень невинного человека, но внутри вы безобразны.

Из-за этого подавления вы не можете смотреть внутрь себя, и вам приходится постоянно чем-то себя отвлекать — вы слушаете радио, смотрите телевизор, читаете газеты, встречаетесь с друзьями. Вы просто расходуете время, пока не устанете и не уснете. А утром, когда проснетесь, снова начинается беготня. От кого вы бежите? Вы бежите от самого себя.

Дайте себе возможность увидеть свое существо, и тогда вы вдруг обнаружите, что нет больше привязанности к вещам.

Полной непривязанности можно достичь, когда вы обретаете определенные силы, сиддхи, когда вы можете делать всякие чудесные вещи, невероятные вещи. Если вы начнете к ним привязываться, рано или поздно вы снова вернетесь в мир. Остерегайтесь. Это последняя атака эго, не попадитесь — эго набрасывает на вас свою последнюю сеть.

«Когда нет привязанности даже к этим силам, семя рабства уничтожается». Семя рабства — это привязанность. А семенем освобождения является любовь. Они кажутся очень похожими, но они диаметрально противоположны: привязанность — это отсутствие любви, а любовь всегда не привязана. В чем различие?

Вы любите женщину или мужчину и чувствуете привязанность. Почему вы чувствуете привязанность? Привязанность означает, что вам хочется, чтобы эта женщина была с вами и завтра — вот и все. Вам хочется, чтобы и завтра, и послезавтра эта женщина опять была в вашем распоряжении. Это лишь показывает, что вы не способны любить сегодня — иначе никаких мыслей о завтра не было бы. Кого волнует завтра? Кто знает о завтра? Завтра никогда не наступает. Оно входит в ум только того, кто не живет сегодня. Вы не любили эту женщину сегодня, поэтому вы ждете завтра, чтобы любить ее. Ваша любовь неполная, незавершенная. Из-за этой незавершенности и возникает привязанность. И это естественно, логично. Вы рисуете, и картина остается незаконченной, поэтому вам хочется, чтобы этот холст был у вас и завтра, чтобы завершить картину.

У жизни есть один фундаментальный закон: она все хочет завершить. Бутон хочет расцвести, семя хочет стать растением.

Все стремится к завершению, поэтому все, что вы оставляете незавершенным, становится желанием в вашем уме и говорит: «Обладай этой женщиной. Ты еще не любил ее, ты еще не познал ее целиком. Еще остается много неизведанного, много нереализованного потенциала — много песен не спето, много танцев, которые можно станцевать». И возникает привязанность. Нужно завтра, нужно послезавтра, нужно будущее. А если вы совсем не способны жить в настоящем, то нужна и будущая жизнь — и люди обещают друг другу: «Мы будем супругами и

в будущей жизни». Это просто показывает, что эти люди совершенно не способны жить, иначе этого дня достаточно.

Если в этот момент вы полностью реализуете свою любовь, если вы любите всем своим сердцем — целиком отдаваясь, растворяясь в ней, ничего не сдерживая, тогда мысль о завтра не возникает. Она просто не сможет возникнуть. Мысль о завтра появляется только в том случае, если что-то остается не выполненным, тогда вы ждете будущего. Но если сегодня вы любили свою женщину, и придет смерть, вы это примете. Или, если женщина полюбит кого-то другого, вы с ней попрощаетесь — с грустью, но не страдая. В грусти есть красота, страдание же уродливо. Грусть возникает не из-за привязанности — вам грустно, потому что любовь все еще живет в вас, а человек, который мог бы ее понять, уходит. Вам грустно, но вы удовлетворены. Нет никаких жалоб, никакой обиды.

Но когда вы любите тотально, такого никогда не происходит, чтобы женщина ушла или мужчина ушел. Когда вы любите тотально, это невозможно, потому что тотальная любовь приносит глубокое удовлетворение. Даже мысли о ком-то другом не возникает. Вы не можете ни о ком мечтать — мечты появляются только тогда, когда вы не удовлетворены этим человеком. Вы начинаете думать о других женщинах, если отношения с этой женщиной вас не удовлетворяют. Вы думаете о других мужчинах, потому что ваш ум хочет излить себя, а в этих отношениях этого не происходит. Поэтому ум все время блуждает. Любая женщина, которая проходит по дороге, или мужчина — и вы влюбляетесь.

Люди влюбляются в животных. Как это прискорбно. Я не говорю, что не нужно любить животных, — я говорю, что не нужно заменять ими людей. Нужно так глубоко любить людей, чтобы ваша любовь начала переполнять вас и изливаться также на животных. Тогда это совершенно другое. Тогда она будет изливаться также на деревья. Это совершенно другое. И даже на камни, потому что любовь переполняет вас и постоянно изливается. Вы как бесконечный источник любви, никто не может сдержать вашу любовь — она изливается, изливается и изливается. Тогда она перейдет и на животных, но у нее будет совершенно другое качество.

Чем больше вы привязываетесь, тем больше опускаетесь. Чем меньше ваша привязанность, тем выше вы поднимаетесь, возвышаетесь.

И наступает момент, о котором говорит Патанджали, когда у вас открываются духовные силы. Но запомните: не привязывайтесь к ним — потому что они действительно прекрасны, и они приносят большое удовлетворение. Вам захочется обладать ими. Многие люди начинают интересоваться йогой не ради самой йоги, не ради кайвальи,

освобождения, но именно ради вибхути, сиддх. Они изучают йогу, идут к мастерам, потому что хотят совершать чудеса.

«Когда нет привязанности даже к этим силам, семя рабства уничтожается». Это последняя возможность снова оказаться в рабстве. Если вы сможете преодолеть это, семя сгорит.

Тогда наступит освобождение. Тогда вы будете полностью свободны — свобода, абсолютная свобода: вы ни к чему не привязаны и полны любви, которая изливается на все существование, — это благословение для всего существования и для вас.

Но нужно быть бдительным на каждом шагу, ум коварен. Вы можете думать: «Да, когда придут чудесные силы, я не буду к ним привязываться». Но подумайте еще раз, и вы найдете где-нибудь в себе затаенное желание: «Пусть сначала придут, а там посмотрим. Пусть только придут». Кого интересует кайвалья, освобождение? Что это за цель? Просто освободиться, быть свободным? Какой в этом смысл?

Будьте осторожны! Ум очень жаден, эго — это не что иное, как жадность. По мере того как вы растете внутри, многие вещи начинают происходить сами по себе. Не потому, что вы к ним стремитесь, а просто как следствия. Каждая чakra имеет свои собственные силы, и когда вы проходите через них, эти силы становятся вам доступны. Лучше двигаться осознанно, зная, куда вы идете.



Следует избегать всякой привязанности и гордости по отношению к приглашениям сверхфизических сущностей, отвечающих за различные планы, потому что в этом есть опасность возрождения зла.

Когда эти силы начинают проявляться, вы начинаете получать приглашения от высших сущностей, сверхфизических существ. Вы, наверное, слышали или читали о теософах. Вся их работа была связана с этими супрафизическими существами. Они называли их Мастерами. Существуют некие сверхфизические существа, которые продолжают общаться с людьми, и когда вы поднимаетесь достаточно высоко, вы становитесь более сонастроены с ними и становитесь доступны для общения с ними. Тогда вы получаете много приглашений, много сообщений.

Патанджали говорит: помните, когда вы становитесь проводником высших планов, не начинайте гордиться, не начинайте чувствовать себя избранным. Не начинайте думать, что вас выбрали, избрали, что вы особенный. Иначе это приведет вас к падению.

Когда вы становитесь готовы, немедленно с высших планов вам начинают приходить сообщения. Там долго ждали, когда кто-нибудь станет достаточно восприимчивым. Если это произойдет, не отвергайте это. Если это произойдет, будьте открытым. Первое — откройте свое

сердце, доверьтесь. И второе — не гордитесь этим. Если вы сможете сделать эти две вещи, Бог начнет действовать через вас. Вы станете как флейта, как полый бамбук, и Он начнет играть через вас свою песню.

Но как только появляется гордость, песня прекращается. Как только вы начинаете чувствовать себя исключительным, песня начинает сбиваться. Так было со многими людьми: они вступили в контакт с высшим миром, супрафизическим миром, и начали гордиться этим и в конце концов потеряли этот контакт, снова стали обычными.

Если с вами начнет что-то такое происходить — а это произойдет со многими, потому что я дал вам много техник, и если вы будете продолжать их практиковать, вам откроются многие вещи: во-первых, оставайтесь открытыми и, во-вторых, не гордитесь этим. Примите это как факт и никогда неставляйте напоказ.

И если вам будет это дано, попросите силы, чтобы вас сделали просто тенью, чтобы вы никоим образом не осознавали, что происходит через вас. Потому что, когда вы осознаете это, велика вероятность упасть. Вы можете начать выращивать эго — я могу то, я могу это, и тогда вы начнете соскальзывать вниз.

Как можно вылечить следующие недуги: первое — скупость; второе — придирчивый, навязчивый перфекционизм; третье — склонность к актерству, когда все время ведешь себя как на сцене; четвертое — гордость, в том числе гордость тем, что, как я считаю, я в последнее время стал умиротворенным?

Достаточно ли медитации, чтобы справиться с ними, или нужны какие-то дополнительные меры — например, сознательно предаваться им до крайности, или пытаться их игнорировать, или, может быть, от них воздерживаться?

Скупость стала почти неотъемлемой частью вас. Вся система общества на это ориентирована — чтобы вы все время отнимали что-то у других людей и ничего не давали. Общество делает вас амбициозными, а амбициозный человек становится скупым. Какими бы ни были амбиции, мирскими или не мирскими, но амбициозный человек становится скупым. Потому что он всегда готовится к будущему, он не может позволить себе жить и делиться. Он никогда не живет здесь и сейчас. Если у него есть деньги, то это деньги для будущего, а не для сейчас. А как можно делиться в будущем? Делиться можно только в настоящем. Он откладывает деньги на старость. Или есть люди, которые приберегают свои добродетели для будущей жизни, длярая. Как они могут делиться сейчас? Они копят, они готовятся к чему-то великому, что произойдет в будущем. А сейчас они нищие.

Все амбициозные люди нищие, и из-за своей нищеты они становятся скупыми. Они продолжают все накапливать. Они накапливают бесполезные вещи.

Может быть, вы не накапливаете в своем доме, но вы все накапливаете в своем сердце. Если вы войдете в свое сердце, в свой ум, то окажетесь как на свалке. Вы накопили там много бесполезных вещей. Вы никогда там не убирались. Вы продолжаете сбрасывать туда мусор, и в результате вам становится тяжело, вы чувствуете себя перегруженными, чувствуете дискомфорт. И вы становитесь безобразными внутри.

Постарайтесь понять, что лежит в основе скупости. Это идея жить когда-нибудь в будущем. Если ты живешь здесь и сейчас, ты никогда не будешь скупым, потому что ты можешь делиться. Для чего тебе что-то собирать? Для чего накапливать? Кто знает, наступит ли завтрашний день? Почему бы не поделиться? Почему бы не наслаждаться? В этот самый момент в тебе расцветает жизнь. Наслаждайся ею, делись ею. Когда ты делишься, она становится более интенсивной. Когда ты делишься, она становится более живой. Когда ты делишься, она возрастает.

Так что весь вопрос в том, чтобы понять, что будущего нет. Будущее создает амбициозный ум. Будущее не является частью времени. Будущее — часть амбиций. Потому что для амбиций нужно пространство. Сейчас ты не можешь реализовать амбиции. Сейчас ты можешь реализовать жизнь, но не амбиции. Амбиции против жизни, антижизненны.

Просто посмотри на себя и на других. Люди готовятся: когда-нибудь они будут жить. Но этот день никогда не наступает. Они все время продолжают только готовиться и так и умирают. Этот момент никогда не наступит, потому что, когда вы слишком увлекаетесь приготовлениями, это становится навязчивой идеей. Вы только готовитесь, готовитесь и готовитесь. Это как если бы кто-то накапливал продукты на будущее, а сам при этом умирал от голода. Именно это происходит с миллионами людей. Они умирают, окруженные большим количеством вещей, которые могли бы использовать. Они могли бы жить прекрасно.

Никто вам не препятствует, кроме ваших амбиций. Так что скупость — это часть амбиций.

Существуют две возможности движения во времени. Одна — это от одного момента к другому, горизонтально: от А к Б, от Б к В, от В к Г. Именно так вы все живете, так движется желание — горизонтально. Но по-настоящему живой человек, чувствительный, осознанный, не

движется от А к Б. Он движется все глубже и глубже в А, все глубже, глубже и глубже — его движение вертикальное.

Таково символическое значение креста Иисуса. Крест имеет вертикаль и горизонталь. Руки Иисуса находятся на горизонтальной части креста, а все его тело — на вертикальной. Руки символизируют действие — действие движется горизонтально. А существо движется вертикально.

Так что не слишком увлекайся действием и все больше и больше входи в существо. Именно в этом заключается медитация — научиться быть, ничего не делая. Ву вэй — быть, ничего не делая. Просто быть. Тогда ты начнешь погружаться в этот момент, все глубже, глубже и глубже. Такое вертикальное движение во времени является вечностью.

То и другое соединяется в тебе — время и вечность. Выбирать тебе. Если ты выбираешь амбиции, ты будешь двигаться во времени — и смерть существует во времени. Если ты выбираешь желания, ты будешь двигаться во времени — и смерть существует во времени. Если ты выбираешь эго, ты будешь двигаться во времени. Смерть, эго, желания, амбиции — все это относится к горизонтальной линии.

Если же ты начнешь углубляться в данный момент и двигаться вертикально, ты останешься без эго, ты останешься без желаний, ты останешься без амбиций. Но ты вдруг почувствуешь, как тебя наполняет жизнь, ты станешь самой энергией жизни — в тебя войдет Бог.

Двигайся вертикально, и вся скупость пройдет.

«Придирчивый, навязчивый перфекционизм». Это тоже было вам навязано. Вас учили быть совершенными. Но главное — это быть целостным, а не совершенным. Никто не может быть совершенным, потому что совершенство — это статическая вещь, а жизнь динамична. В жизни ничто не может быть совершенным, потому что всегда есть возможность большего совершенства. Совершенству нет предела, это непрерывный, бесконечный процесс. Это постоянная эволюция, постоянная революция. Никогда не наступает такой момент, когда вы можете сказать: «Ну вот, это совершенно».

Совершенство — ложный идеал, но эго к нему стремится. Эго хочет быть совершенным, поэтому оно все время пристает к тебе: «Стань совершенным». Это создает напряжение, безумие, одержимость, и эго продолжает самоутверждаться. Буквально на днях я прочитал определение. Определение звучит так: «Невротик — это тот, кто строит воздушные замки, психотик — тот, кто живет в этих замках, а психиатр — тот, кто собирает арендную плату». Если ты хочешь стать невротиком, психотиком, просто старайся стать совершенным.

Все религии, существующие на земле — организованные религии, церковь, — учат людей становиться совершенными. Иисус этому не

учил, но христианство учит. Будда этому не учил, но буддизм учит. Все организованные религии учат людей становиться совершенными. Будда, Иисус, Лао-цзы говорят совсем по-другому. Они говорят: «Будьте целостными». Какая разница между тем, чтобы «быть целостным» и «становиться совершенным»? Становиться совершенным — это горизонтальная линия, совершенство всегда где-то в будущем. А быть целостным можно в этот самый момент, прямо здесь и сейчас, для этого не нужно времени. Быть целостным означает быть подлинным, быть собой — кем бы ты ни был, каким бы ты ни был.

Обычно вы живете очень и очень ограниченной жизнью. Вы не позволяете своей энергии проявляться полностью. Ваша жизнь раздроблена. Вы хотите любить кого-то, но не любите тотально. Я не говорю, что ты должен любить совершенной любовью. Это невозможно, потому что совершенная любовь означала бы, что больше некуда расти. Это была бы смерть. Я говорю, пусть твоя любовь будет полной, всецелой. Люби тотально. Ничего не удерживай внутри. Отдавай все полностью, отдавай все полностью. Перетекай в другого целиком, без остатка. Это единственное, что сделает тебя целостным.

Когда ты плаваешь, плавай тотально. Когда идешь, иди тотально — стань самой ходьбой и больше ничем. Когда ешь, ешь тотально.

ЧАО-ЧОУ, великого мастера дзен, как-то спросили:

— Что ты делал до того, как стал просветленным?

— Я рубил дрова и носил воду из колодца, — ответил тот.

— А теперь, когда ты стал просветленным, что ты делаешь? — спросил человек.

— То же самое, — ответил мастер, — рублю дрова и ношу воду из колодца.

Человек был немного озадачен.

— В чем же тогда разница? — спросил он.

ЧАО-ЧОУ сказал:

— Разница большая. Раньше я делал попутно много других вещей. Когда я рубил дрова, я думал о многих вещах. Когда нес воду из колодца, думал о многих вещах. Но теперь я просто ношу воду, я просто рублю дрова. Даже рубщик исчезает, остается только рубка. Просто рубка — того, кто рубит, нет.

Это дает некоторое представление о том, что такое целостность. Сделай целостность своей постоянной заботой. Всегда помни об этом. И отбрось идею совершенства. Эту идею тебе навязали твои родители, мать, отец, учителя, колледж, университет, церковь... но все они сделали тебя невротиком. Весь мир страдает от невроза.

Вы все невротики, и из-за своего невроза вы рождаете детей. Они тоже для вас своего рода отвлечение — вы сыты по горло самими

собой, и вам хочется на что-нибудь отвлечься. А дети прекрасно отвлекают. Они создают новые проблемы. Ваши проблемы стали старыми, вы уже сыты ими по горло. Вам хочется каких-нибудь новых проблем. Муж сыт по горло женой, жена сыта по горло мужем. Им нужно, чтобы кто-нибудь встал между ними, — ребенок. Многие браки скрепляются детьми, иначе они бы распались. Когда появляются дети, мать начинает думать об ответственности за детей, отец начинает думать о долге перед детьми. Появляется мост.

И оба они, мать и отец, обременены собственным безумием, своими собственными проблемами, тревогами. Что они дадут этим детям? Что они могут дать? Они говорят о любви, но они жестоки, насильственны. Их любовь отравлена, они не знают, что такое любовь, и в результате под видом любви они только мучают детей. Под видом любви они пытаются убить жизнь в детях. Они делают их жизнь структурированной. Под видом любви они доминируют, обладают. А дети ведь совершенно беспомощны, с ними можно делать все что захочешь. Их можно бить, формировать так или эдак, перекладывать на них свои нереализованные желания и амбиции — и тогда, когда вы умрете, они будут продолжать нести ваши амбиции и будут заниматься все той же ерундой, которой занимались вы.

Быть отцом, быть матерью не так-то просто. Сначала станьте целостными, и тогда уже становитесь матерью, становитесь отцом. Тогда вы родите ребенка, который будет свободным, который будет здоровым и целостным, который будет красивым, и это будет подарок миру. Он сделает мир немного лучше, чем сейчас. А иначе не рожайте, иначе вас самих достаточно!



Просто будь собой любой ценой. Чего бы тебе это ни стоило, будь собой. Будь искренним. Сначала будет много страха, потому что ты привык считать себя великим человеком, и вдруг окажется, что ты самый обычный человек. Будет страх, и твоему эго будет больно, но пусть ему будет больно. На самом деле хорошо, если оно будет голодать и умереть. Помоги ему умереть. Будь обычным, будь простым, и ты станешь более целостным, напряжение уйдет, и не будет необходимости постоянно играть. Это же такое огромное напряжение — постоянно быть как на сцене, постоянно исполнять какую-то роль, беспокоясь о том, что думают люди и что ты должен сделать, чтобы доказать им, что ты особенный. Но подумай о других людях: они ведь все делают то же самое!

Весь мир слишком много беспокоится, потому что каждый пытается доказать что-то, чем он не является, и другие делают то же самое. И никто не хочет видеть, что ты великий. Они знают, что это не так. Как

они могут верить в твое величие, если они себя считают великими? И ты тоже знаешь, что никто не является великим, — кроме тебя. Ты можешь так не говорить, но в глубине души все в это верят.

Я слышал, в арабских странах шутят, что всякий раз, когда Бог создает нового человека, он играет с ним злую шутку. Он шепчет ему на ухо: «Ты лучший из всех, кого я когда-либо создавал, — величайший». Но он делает так со всеми, поэтому каждый убежден в своем величии.

Постарайся ходить по земле. Будь реалистичным. И если ты будешь обычным, ты вдруг увидишь, как многие двери начнут открываться перед тобой — вход в которые сейчас для тебя ограничен из-за твоего напряженного состояния. Расслабься.

И конечно, гордость приходит снова и снова, разными путями, так что будь внимателен. Всегда помни, что она может приходиться очень хитроумными способами, поэтому наблюдай внимательнее, пристальнее, бдительнее.

Да, медитации достаточно. Больше ничего не нужно. Просто больше медитируй, тогда ты сможешь видеть все более ясно.



Глава 14

За пределами прошлого и будущего



СУТРЫ ОШО

Из-за того, что вы чего-то желаете, вы создаете будущее.

И из-за того, что вы цепляетесь, вы создаете прошлое.

Будущее и прошлое — это ментальные состояния, а не часть времени.

Время вечно. Оно не разделено. Оно одно, целостно.

Реальное время — это не процесс, а одновременность.

Когда время исчезает, и вы погружаетесь в вечность, когда время больше не процесс, а резервуар энергии, вечное сейчас, вы становитесь способны знать без каких-либо внешних определений.

Что такое время? Теперь Патанджали задает вечный вопрос, извечный вопрос. Он подходит к нему в самом конце Вибхути Пады, потому что познать время — это величайшее из чудес. Знать, что такое время, значит знать, что такое жизнь. Знать, что такое время, значит

знать, что такое истина. Прежде чем мы перейдем к сутрам, вам нужно понять многие вещи — они станут введением к этим сутрам.

То, что мы обычно называем временем, не является реальным временем. Это хронологическое время. Так что запомните, время можно классифицировать, подразделить на три категории: первое — «хронологическое» время, второе — «психологическое» время и третье — «реальное» время. Хронологическое время — это время, которое отмеряют часы. Оно не реально, оно утилитарно. Это просто определенная договоренность, принятая обществом. Мы договорились разделять день на двадцать четыре часа. Земля проходит один полный круг вокруг своей оси примерно за двадцать четыре часа, и мы решили разделять день на двадцать четыре часа. Также мы решили разделять каждый час на шестьдесят минут. Для этого нет никакого внутреннего основания — какая-нибудь другая цивилизация может разделить его по-другому. Мы можем разделить час, например, на сто минут, ничто этому не мешает. Затем каждую минуту мы делим на шестьдесят секунд. Это тоже произвольно, просто для практических целей. Итак, это время, которое отмеряют часы. Оно необходимо, иначе общество не сможет существовать.

Чем выше общество — когда я говорю «выше», я имею в виду, чем оно сложнее, тем больше оно помешано на хронологическом времени. Первобытному человеку часы не нужны. Если вы подарите ему часы, он будет озадачен — для чего? Что ему с ними делать? Но цивилизованный человек не может жить без часов. В цивилизованном обществе практически невозможно жить без часов, потому что все общество работает по часам, даже иногда до смешного. Когда вы привыкаете жить по часам, вы забываете, что это просто утилитарное время, это не реальное время.

Глубже под ним находится другое время, которое тоже не реально, но оно более реально, чем хронологическое, — это психологическое время. Внутри вас есть часы, биологические часы. Женщины к ним более чувствительны, чем мужчины. Но и они эту чувствительность вскоре могут утратить, потому что они во всем пытаются подражать мужчинам. Тем не менее их тело работает как внутренние часы. Через каждые двадцать восемь дней наступает менструация. Тело функционирует как внутренние часы, биологические часы.

Если вы понаблюдаете, то увидите, что голод каждый день наступает в одно и то же время. Если у вас все в порядке, вы здоровы, то основные потребности организма проявляются по определенной схеме, которая всегда повторяется. Она нарушается только тогда, когда вы не здоровы, а так тело всегда функционирует гладко, по

отлаженному расписанию. Если вы осознаете этот механизм, вы будете более живым, чем человек, живущий по часам. Вы ближе к реальности.

Хронологическое время фиксировано — оно должно быть фиксированным, это социальная необходимость. Психологическое же время текучее, оно не такое твердо установленное, потому что у каждого человека своя психология, свой ум. Вы, наверное, замечали — когда вы счастливы, время летит быстро. Ваши часы не пойдут быстрее, они не имеют к вам никакого отношения. Они тикают в своем темпе: за шестьдесят секунд проходит одна минута, за шестьдесят минут проходит один час. Они всегда идут одинаково, счастливы вы или несчастны, не имеет значения. Но ваш ум, если вы несчастны, будет в одном времени, а когда вы счастливы, ваш ум будет в другом времени. Если вдруг придет ваш любимый — неожиданно постучится в дверь, — время почти останавливается. Проходят часы — вы можете ничего не делать, просто сидеть, держась за руки, и смотреть на луну — проходят часы, а вам кажется, что прошли считанные минуты. Когда вы счастливы, время идет очень, очень быстро. А когда вы несчастны — кто-то умер, человек, которого вы любили, пришла смерть, — тогда время тянется очень, очень, очень медленно.

Психологическое время — это ваше внутреннее время. Мы, все вместе, живем в хронологическом времени, по Гринвичу, — это время не личное. А психологическое время личное, у каждого оно свое. Когда вы счастливы, ваше чувство времени затормаживается. Когда вы несчастны, время растягивается. Когда вы в глубокой медитации, время останавливается. На Востоке мы соотносим состояние ума со временем. Если время полностью останавливается, то это состояние блаженства. Если время очень сильно замедляется, то это состояние несчастья.

Психологическое время сугубо личное. Вот почему хронологическое время приобрело важное значение — иначе как встречаться, как что-то делать, как действовать эффективно? Если каждый будет приходить в офис по своему ощущению, то управлять офисом будет невозможно. Если каждый будет приходить на вокзал в свое время, поезд никогда не сможет отправиться. Должно быть установлено что-то условное.

Хронологическое время — это история, психологическое — это миф. Вот в чем разница между историей и мифом. На Западе пишут историю, на Востоке — миф.

Хронологическое время — это экстравертный ум, психологическое время — интровертный ум, а реальное время — это не-ум.

Реальное время — это не процесс. Это одновременность. Будущее, прошлое, настоящее не являются тремя отдельными составляющими, поэтому нет необходимости их выделять. Есть только вечное сейчас —

вечность. Не думайте, что время идет, проходит где-то мимо вас. Куда оно может идти? Тогда нужна какая-то другая среда, по которой оно проходит. Куда оно идет и откуда оно идет? Оно всегда здесь. Время просто есть. Это не процесс.



Выполнение самьямы на настоящий момент, ушедший момент и наступающий момент дает знание, основанное на осознании абсолютной реальности.

Если вы направите свое сознание, находящееся в состоянии самадхи, на процесс времени — на момент, который есть, момент, который прошел, и момент, который должен наступить, — если вы направите на это свое самадхи, внезапно к вам придет знание абсолютной реальности, потому что, когда вы смотрите из состояния самадхи, различие между настоящим, будущим и прошлым исчезает. Они растворяются. Их различие ложное. Внезапно вы осознаете вечность. Время предстает перед вами как одновременность: ничто не уходит, ничто не наступает, все есть, просто есть.

Когда вы смотрите на время глазами самадхи, время исчезает.

Но это последнее чудо, после него следует только кайвалья, освобождение. Когда время исчезает, все исчезает, потому что весь мир желаний, амбиций, мотиваций существует только из-за неправильного представления о времени. Время создается. Время как процесс, прошлое, настоящее и будущее, создается желанием. Это одно из величайших прозрений восточных мудрецов: время как процесс на самом деле является проекцией желания. Из-за того, что вы чего-то желаете, вы создаете будущее. И из-за того, что вы цепляетесь, вы создаете прошлое. Вы не можете расстаться с тем, чего уже нет, вам хочется удержать это, поэтому вы создаете память. А то, что еще не наступило, вы ожидаете по-своему, как вам этого хочется, и таким образом создаете будущее. Будущее и прошлое — это ментальные состояния, а не часть времени. Время вечно. Оно не разделено. Оно одно, целостно.

Тот, кто познал, что такое момент и процесс времени, осознает запредельное. Через осознание времени осознаешь запредельное. Почему? Потому что запредельное существует как реальное время.



Это дает способность различать похожие объекты, которые нельзя идентифицировать по классу, характеру или месту.

И как только вы познаете запредельное, у вас появится совершенно другой способ познания. Сейчас вы познаете вещи только снаружи. Кто-то приходит, вы смотрите на одежду и думаете: «Да, это женщина» или

«мужчина». Вы смотрите на дерево и определяете: «Это сосна», потому что вы знаете описание. Но это все внешние признаки вещей.

Когда время исчезает, и вы погружаетесь в вечность, когда время уже не процесс, а резервуар энергии, вечное сейчас, вы становитесь способны входить внутрь вещей и познавать их без каких-либо внешних определений.



Высшее знание, основанное на осознании реальности, трансцендентно, оно представляет собой познание всех объектов одновременно — включая вообще все объекты и процессы, относящиеся к прошлому, настоящему и будущему, — и выходит за пределы мирских процессов.

Посредством глаз мы можем видеть только часть реальности. Из-за этого жизнь представляется нам как процесс. Возьмем такой пример: вы сидите под деревом, перед вами дорога, и дорога пуста. Вдруг с левой стороны на дороге появляется человек, он идет вправо, проходит некоторое расстояние и опять исчезает. Кто-то сидит на дереве. Еще задолго до того, как вы увидели человека, идущего по дороге, его увидел тот, кто сидит на дереве. И когда этот человек исчезает для вас, он не исчезает для сидящего на дереве, но через некоторое время он исчезает и для него. А кто-то другой летит на вертолете. Он видит еще дальше: он видит человека, идущего по дороге, задолго до того, как его увидели вы, и еще долго после того, как он для вас исчез.

Что это значит? Именно так обстоят дела с видением вещей. Чем выше вы поднимаетесь, тем ближе вы к Сахасраре — вы взбираетесь по дереву жизни. Сахасрара — это высшая точка, с которой можно смотреть. Большей высоты нет. Из Сахасрары вы видите все: все происходит, происходит и происходит, и ничто не останавливается, ничто не исчезает.

Это очень трудно объяснить — так же трудно, как физикам трудно объяснить мельчайший электрон, квант, который является одновременно волной и частицей, точкой и линией.

В сутре говорится: «Высшее знание, основанное на осознании реальности, трансцендентно...» Оно за пределами всех двойственностей, всех полярностей — бытия и процесса, статического и динамического, волны и частицы, жизни и смерти, прошлого и будущего, всех двойственностей, всех полярностей, оно охватывает все объекты познания.

Такое сознание определяется словом «всеведущий». Для него всё существует одновременно. Это очень трудно понять, почти невозможно. Это означает, что, если человек высшего знания посмотрит на вас, он увидит вас, когда вы были в утробе матери, увидит, как вы родились,

как росли, были ребенком, как вы стали молодым человеком, женились на женщине, любили ее, и у вас родились дети, как вы состарились и умерли, и как люди идут в похоронной процессии, — все это одновременно. Все предстанет перед ним целиком.

Это трудно понять и представить — как это возможно? Рождается ребенок — как он может в этот же самый момент умирать? Он либо ребенок, либо молодой человек, либо старик, либо он в утробе матери, либо в гробу, либо в колыбели, либо в могиле. Но это мы так разделяем, потому что мы не можем видеть все целиком.

Обычно мы видим все как постепенный процесс, в развитии кармы, последовательно: ребенок становится юношей, юноша взрослеет и стареет — постепенно, как будто фильм очень медленно проецируется на экран. Так видим мы. Но высшее знание полное и абсолютное — в одно мгновение раскрывается все.

Обычно мы как будто идем с маленьким факелом темной ночью. Когда факел освещает нам одно дерево, другие деревья остаются скрыты в темноте. Когда факел перемещается к другим деревьям, первое дерево погружается в темноту. Мы можем видеть только небольшой участок пути. А высшее знание подобно молнии: внезапно вы видите сразу весь лес как одну картинку.

Но все это просто символические описания. Не принимайте их слишком буквально. Они могут дать вам лишь слабое представление о том, что происходит. На самом деле это невозможно объяснить словами.

Итак, хронологическое время — это политика, история, экономика, деньги, вещи, интеллект, рынок, Уолл-стрит. Психологическое время — это мечты, мифы, поэзия, любовь, искусство, интуиция, живопись, танец, драма. Реальное время — это существование и медитация.

Главное качество ищущего — быть подлинным, не отходить от истины, не обманывать никоим образом. Потому что, когда вы обманываете других, в конце концов вас начинают обманывать ваши собственные обманы. Когда вы слишком часто говорите ложь, она и вам самим начинает казаться правдой. Когда другие начинают верить в вашу ложь, вы тоже начинаете в нее верить. Вера заражительна.

Именно так мы оказываемся в том хаосе, в котором находимся.

Первая ложь, которую мы принимаем за истину, это «я — тело». Все в это верят. Мы рождаемся в обществе, которое считает, что мы — тела. Каждый реагирует как тело, никто не откликается как душа.

И запомните, в чем разница между реакцией и откликом: реакция механическая, а отклик осознанный, сознательный. Когда вы нажимаете на кнопку, вентилятор начинает крутиться — это реакция. Когда вы нажимаете кнопку, вентилятор не начинает думать: «Крутиться мне или

нет?» Когда вы включаете свет, электричество не откликается, оно реагирует. Это механическая реакция. Между вашим нажатием кнопки и действием электричества нет никакого промежутка. Нет ни малейшего периода размышления, осознания.

Если в своей жизни вы все время реагируете: кто-то вас оскорбил, и вы рассердились, кто-то вам что-то сказал, и вы расстроились, кто-то вам что-то сказал, вы счастливы, — если это всегда реакция, реакция нажатой кнопки, то постепенно вы начинаете верить в то, что вы — тело.

Но тело — это механизм. Это не вы. Вы в нем живете, это ваше жилище, но вы — не оно. Вы — нечто совсем другое.

Это первая ложь, которая калечит вашу жизнь. Затем, есть еще другая ложь: что я — ум. И это более глубокая ложь, чем первая, потому что ум ближе к вам, чем тело. Вы постоянно о чем-то думаете, о чем-то мечтаете, и ваши мысли крутятся так близко от вас, окружая вас, почти касаясь вашего существа, что вы начинаете в них тоже верить. Тогда вы становитесь умом. Но ум тоже реагирует.

Душой вы становитесь в тот момент, когда начинаете откликаться. Отклик означает, что вы не реагируете механически. Вы размышляете, медитируете, вы даете время своему сознанию, чтобы принять решение. Вы — определяющий фактор. Кто-то вас оскорбляет: в случае реакции определяющим фактором является он, вы просто реагируете, он вами управляет. Но в случае отклика определяющий фактор — вы: кто-то вас оскорбляет — это вторичный фактор, не первичный. Вы подумаете и сами решите, что вам делать, то или это. Вас это не захватывает, вы остаетесь незатронутым. Вы остаетесь в стороне, вы остаетесь наблюдателем.

Запомните, чем больше вы погрязаете во лжи, какой бы выгодной она ни казалась в начале, в конце концов вы обнаружите, что она отравила все ваше существование.

Будьте подлинными. Если вы будете подлинными, рано или поздно вы поймете, что вы не тело. Потому что подлинность не может долго верить в ложь. Ваши глаза прояснятся, станут более восприимчивыми, и вы увидите: вы находитесь в теле, это очевидно, но вы — не тело. Когда у вас сломана рука, вы сами не сломаны. Когда у вас перелом ноги, вы сами целы. Когда у вас болит голова, вы знаете про головную боль, но вы — не головная боль. Когда вы чувствуете голод, вы осознаете голод, но голодаете не вы. Так постепенно ложь будет развенчиваться. Затем вы сможете войти глубже и начнете видеть свои мысли, фантазии, парящие в сознании. Тогда у вас появится способность различения — то, что Патанджали называет вивек, — вы сможете различать, где облако, а где небо.

Мысли подобны облакам, движущимся в пустом пространстве. Настоящим небом является это пустое пространство, а не облака — облака приходят и уходят — не мысли, а пустое пространство, в котором эти мысли появляются и исчезают.

Сейчас я объясню вам основную структуру вашего существа с точки зрения йоги.

Подобно тому, как физики считают, что все состоит из электронов, электрической энергии, йога считает, что все состоит из звуковых электронов. Основным элементом существования с точки зрения йоги является звук, потому что жизнь — это не что иное, как вибрация. Жизнь — это не что иное, как проявление тишины. Мы появляемся из тишины и потом опять растворяемся в тишине. Тишина, пространство, ничто, небытие является вашей глубочайшей сутью, центром колеса. Пока вы не придете к этой тишине, к этому пространству, в котором нет ничего, кроме вашего чистого существа, освобождение не может быть достигнуто. Такая система существует в йоге.

Йога разделяет существо человека на четыре уровня. Сейчас я разговариваю с вами — это последний уровень. Йога называет его вайкхари, что означает «плод», цветение. Но прежде чем я что-то вам скажу, прежде чем я что-то произнесу, это появляется во мне как чувство, как переживание, — это третий уровень. Йога называет его мадхьяма, «середина». Но еще до того, как вы что-то почувствуете внутри, оно появляется в форме семени. Обычно вы этого не чувствуете — для этого нужно быть очень медитативным, нужно достичь такого полного покоя, чтобы быть способным воспринять даже движение в семени, которое еще не проросло, — это очень тонкий уровень. Йога называет его пашьянти, что означает «смотреть назад», смотреть на источник. А дальше уже ваше фундаментальное существо, из которого все возникает. Оно называется пара, что означает «трансцендентное».

Когда вы практикуете мантру, ритмично повторяете «аум, аум, аум...», сначала ее нужно повторять вслух: вайкхари. Затем нужно закрыть рот и повторить внутри — «аум, аум, аум» — ничто не выходит наружу: мадхьяма. Затем нужно отбросить даже внутреннее повторение — повторение начинает происходить само по себе. Вы входите в такой резонанс, что перестаете повторять, и оно все равно продолжается, само по себе — «аум, аум, аум», — вы становитесь скорее слушателем, чем повторяете. Вы можете слушать, видеть, наблюдать: вы перешли на уровень пашьянти — смотрите на источник, ваши глаза обращены к источнику. И затем постепенно даже это «аум» исчезает в бесформенном: есть только пустота и больше ничего. Вы больше не слышите «аум, аум, аум...», вы ничего не слышите — нет ничего, что можно слышать, и нет того, кто может слышать. Все исчезло.

Итак, если вы слишком привязаны к вещам, вы все время будете оставаться на уровне вайкхари. Если вы слишком привязаны к своему телу, вы будете оставаться на уровне мадхьяма. Если вы слишком привязаны к своему уму, вы будете оставаться на уровне пашьянти. А если вы ни к чему не привязаны, вы растворитесь в пара, трансцендентном, запредельном. Это и есть освобождение.

Освобождение означает возвращение домой. Мы ушли очень далеко. Из небытия появляется семя, затем из семени прорастает росток, затем вырастает большое дерево, затем появляются плоды и цветы. Как далеко все зашло. Но плод падает обратно в землю, и круг завершается. Тишина является началом, и тишина является концом. Мы приходим из чистого пространства и уходим в чистое пространство. Если круг не будет завершен, это означает, что ваше существо застряло в какой-то точке — вы застыли и не можете двигаться, вы утратили динамизм, энергию, жизнь.

Задача йоги — сделать вас настолько живыми, чтобы вы смогли завершить полный круг, колесо жизни, и снова пришли к самому началу. Конец — это не что иное, как начало. Цель — не что иное, как источник.

К этому чистому сознанию можно прийти многими путями. Главное — не путь, главное — подлинность искателя. Подчеркиваю это.

Вы можете идти по любому пути. Если вы будете искренни, подлинны, вы достигнете цели. Некоторые пути могут быть трудными, другие легче, некоторые проходят среди зелени, другие проходят по пустыне, некоторые проходят в окружении красивых пейзажей, на других вы не увидите никаких пейзажей, — это другой вопрос. Но если вы будете искренни, честны, подлинны, истинны, то любой путь приведет вас к цели.

Поэтому все это можно свести к одному: путем является подлинность. По какому бы пути вы ни шли, если вы подлинны, любой путь приведет вас к цели. И так же верно обратное: по какому бы пути вы ни шли, если вы не подлинны, вы никуда не придете. Именно ваша подлинность возвращает вас домой, ничто другое. Все пути вторичны. Главное — быть подлинным, быть истинным.

Отождествление с телом — это просто привычка. Когда ребенок рождается, он не знает, кто он, и родители должны дать ему какую-то идентификацию, иначе он потеряется в мире. Они должны сказать ему, кто он. Но они тоже не знают. Поэтому они создают ложную идентификацию: они дают ему имя, дают ему зеркало и говорят: «Смотри, это твое лицо. Запомни, это твое имя. Смотри, это твой дом. Запомни, это твоя каста, твоя религия, твоя страна». Эти

отождествления помогают ему иметь какое-то представление о том, кто он, — но при этом он не знает, кто он. Это просто привычки.

И эти привычки настолько закрепляются, что даже когда в один прекрасный день вы начинаете понимать, какая это чушь — что вы считаете себя индийцем, индусом, мусульманином, христианином, китайцем — что за чушь! — старая привычка все равно сохраняется.



Настоящий бунтарь тот, кто отбрасывает традицию настолько полно, искореняет ее настолько глубоко, что он даже не против нее. Он ни за, ни против — только тогда он свободен. Когда вы против чего-то, вы все еще не свободны. Когда вы против чего-то, вы по-прежнему связаны с этим, связь сохраняется.

Привычки становятся бессознательными. Обычно жизнь превращается просто в привычку, механическую привычку. Пока вы не станете осознанными, пока вы не станете по-настоящему осознанными, будет трудно из этого выйти.

Иногда бывает, что вам удастся заменить плохую привычку на хорошую, и тогда все довольны и счастливы, всех это удовлетворяет. Но йогу это не удовлетворяет. Вы можете бросить курить и вместо этого начать повторять мантру. Но если вы один день не будете повторять мантру, вы почувствуете дискомфорт точно так же, как было раньше, когда вы курили и потом один день не курили, такое же желание следовать рутине, делать то, что вы обычно делаете, механически. Вы можете заменить плохую привычку хорошей, но привычка останется привычкой. Это может быть хорошо в глазах общества, но для вашего внутреннего роста разницы нет.

Все привычки должны быть отброшены. Я не говорю, что нужно стать хаотичными. Я не говорю, что нужно жить абсолютно беспорядочной, бессистемной, хаотичной жизнью, нет. Но пусть ваша жизнь определяется вашей осознанностью.

Допустим, вы встаете каждый день в пять часов утра, и это ваша привычка, но также можно вставать в пять часов утра не по привычке, а осознанно. В этом огромная разница, качество совершенно разное. Когда человек встает в пять утра по привычке, он действует почти так же механически, как и тот, кто встает в девять утра по привычке. Оба находятся в одной лодке. И человек, который встает в пять утра, будет таким же притупленным, как и человек, который встает в девять часов утра, потому что притупленность — это не вопрос того, когда вы встаете. Притупленность — это вопрос того, встаете вы по привычке или осознанно.

Когда вы встаете осознанно, вы пробуждены. Вы можете встать в девять часов утра, но, если вы встанете осознанно, вы будете

чувствительны, вы будете ясно все видеть, и все будет прекрасно. После долгого отдыха, после того, как все чувства отдохнули, они снова оживают, становятся более живыми. Пыль смыта, все становится яснее. Вы спали, глубоко погрузившись в свое запредельное, пара, — все мысли забыты, тело забыто, все это осталось где-то далеко — вы вернулись домой. И потом вы возвращаетесь оттуда свежими, обновленными. Но если вы встаете просто по привычке, тогда это так же бесполезно, как любая другая привычка.

Чем большую ясность вы обрываете, тем более вы способны прочесть послание, которое написано повсюду, на каждом листке, на каждом цветке. Это послание Бога — Его надписи повсюду. Вам не нужно изучать Бхагавад Гиту, не нужно читать Библию или Коран. И Коран, и Бхагавад Гита, и Библия написаны везде, по всему существованию. Вам нужен только проницательный взгляд.



Освобождение наступает, когда достигнута равная чистота пуруши и саттвы.

Йога разделяет существование на две части. Непроявленное одно, но проявленное состоит из двух, потому что в самом процессе проявления происходит разделение на два. Например, вы смотрите на красивые цветы, на куст розы. Вы просто смотрите, не говоря ни слова. Вы просто видите розу и даже внутри ничего не произносите. Опыт един. Но если вы скажете кому-нибудь: «Какие красивые цветы», произнося слова «красивые цветы», вы тем самым говорите также об уродстве. Ваши слова означают, что цветы «не уродливы». Вместе с красотой появляется уродство. Если кто-нибудь спросит: «Что такое красота?» — вам придется использовать уродство, чтобы это объяснить.

На уровне вайкхари все четко определено, существует двойственность: ночь отделена от дня, смерть отделена от жизни, красота отделена от уродства, свет отделен от темноты — все разделяется по-аристотелевски, четко, без каких-либо смычек. Если пойти немного глубже, на уровне мадхьямы разделение тоже есть, но не такое четкое: день и ночь встречаются и смешиваются, как, например, вечером или утром. Пойдем еще глубже: на уровне пашьянти все находится в семени, двойственность еще не проявилась — невозможно сказать, что есть что, все пока не дифференцировано. И пойдем еще глубже: на уровне пара разделения нет совсем — ни видимого, ни невидимого.

На уровне проявления йога разделяет реальность на две части: пурушу и пракрити. Практика означает «материя», пуруша означает «сознание». И когда вы отождествляетесь с

телом-умом, с *пракрити*, с природой, с материей, загрязняются оба. Загрязнение всегда двоякое.

В нечистоте нет ничего предосудительного. Это просто означает, что вошел чужеродный элемент. Это просто означает, что примешалось нечто, не принадлежащее изначальной, внутренней природе, только и всего.

Это очень красивая сутра. Вибхути Падазаканчивается этой сутрой — это кульминация. В этой сутре говорится, что, когда вы отождествляетесь с телом, вы нечисты, и тело нечисто. Когда вы отождествляетесь с умом, вы нечисты, и ум нечист. А когда вы не отождествлены, оба становятся чистыми.

Это может показаться парадоксальным. У сиддха, или Будды, — того, кто достиг, — ум продолжает функционировать, но он чист. Все его способности проявляются, но они становятся чистыми. И его сознание тоже становится чистым. Они разделены, но они оба вновь стали чистыми.

В сутре говорится, что освобождение наступает, когда достигнута равная чистота пуруши и саттвы. Саттва — это высшая точка пракрити, природы, материи. Саттва означает «разум», пуруша означает «сознание». Это самое тонкое соотношение внутри вас, потому что они очень похожи. Разум и сознание настолько похожи, что многие начинают думать, будто осознанный человек — это разумный человек. Это не так.

Но как достичь освобождения? Сначала нужно достичь чистоты саттвы, разума. Так что нужно идти глубже. Вайкхари — разум проявлен, мадхьяма — разум проявлен только для вас, но не для мира, пашьянти — разум в виде семян, и *пуруша* — сознание. Постепенно начните отделять себя, различать: начните смотреть на тело как на инструмент, как на средство, место обитания, и старайтесь как можно чаще вспоминать об этом. Мало-помалу это воспоминание закрепится. Тогда начните работать с умом. Вспоминайте, что вы не ум. Такое воспоминание поможет вам стать отдельным от ума и тела.

Как только вы отделитесь от тела-ума, ваша саттва станет чистой. А ваше сознание, пуруша, всегда было чистым, просто из-за отождествления с материей оно казалось нечистым. Когда оба зеркала чисты, ничто не отражается. Два зеркала обращены друг к другу, и в них ничто не отражается, оба остаются пустыми.

Эта точка абсолютной пустоты и есть освобождение. Но освобождение не от мира — освобождение от отождествления. Не отождествляйтесь, никогда ни с чем не отождествляйтесь. Всегда помните, что вы — свидетель, никогда не теряйте эту позицию

свидетеля, и тогда однажды внутреннее осознание засияет, как тысяча солнц одновременно.

Это то, что Патанджали называет кайвалья, освобождение.

Слово кайвалья нужно понять.

В Индии разные пророки использовали разные слова для обозначения этой предельной реализации. Махавира называет это мокша. Точный перевод этого слова — «абсолютная свобода», никаких ограничений, все узы пали. Будда использовал слово «нирвана». *Нирвана* означает «прекращение эго». Подобно тому, как вы выключаете свет, и свет гаснет, таким же образом гаснет свет эго: вы больше не являетесь отдельной сущностью. Капля растворилась в океане, или океан растворился в капле. Это растворение, уничтожение.

Патанджали использует слово кайвалья: это слово означает «абсолютное одиночество». Это не мокша и не нирвана. Это абсолютное одиночество: вы пришли к точке, где для вас больше никого другого не существует. Ничего другого не существует — только вы, только вы, только вы. На самом деле вы даже не можете назвать себя «я», потому что «я» соотносится с «ты», а «ты» исчезло. Кайвалья, просто одиночество. Но запомните, это одиночество не имеет ничего общего с вашим одиночеством. В вашем одиночестве «другой» существует, вы его чувствуете, чувствуете его отсутствие. Вот почему в вашем одиночестве столько печали. Вам «одинок»: это означает, что вы испытываете потребность в другом. Но когда вы «один», потребность в другом исчезает. Вы самодостаточны, вы находите в себе все, нет никаких потребностей, никаких желаний, вам никуда не нужно идти: это то, что Патанджали называет «вы пришли домой». Так он описывает освобождение — это его нирвана или мокша.

Вы можете получить проблеск этого.



Сядьте в тишине и сначала отделите себя от всех объектов. Закройте глаза, забудьте про мир — даже если он существует, воспринимайте его просто как сон. Затем направьте внимание на мысли и помните о том, что вы — не они, они просто плывут как облака. Отделите себя от них, пусть они исчезнут. Тогда останется только одна мысль: что вы отдельны, обособлены. Это пашьянти. Теперь отбросьте также и эту мысль, иначе вы останетесь на этом уровне. Отделите ее от себя, просто будьте свидетелем этой мысли. И тогда вы вдруг окажетесь в полной пустоте. Это может длиться всего одно мгновение, но вы получите вкус Дао, вкус йоги и Тантры. Вы получите вкус истины. И когда вы это познаете, вам будет все легче и легче подходить к этому, позволять это, становиться открытым, доступным для этого. С каждым днем вам будет все легче и легче. Чем

больше вы проходите по одному и тому же пути, тем более проторенным становится путь. И однажды вы пройдете по нему и уже не вернетесь — кайвалья.

Это то, что Патанджали называет абсолютным освобождением. И это цель, которую ставят на Востоке. Восточные цели гораздо выше, чем западные. На Западе высшими считаются небеса, но на Востоке это не так. Для христиан, мусульман, иудеев небеса являются самым высшим, что есть, выше них ничего нет. На Востоке мы продвинулись дальше, мы глубже проникли реальность. Мы просверлили ее до самого конца — когда сверло вдруг сталкивается с пустотой и сверлить больше нечего.

Небеса, или рай, — это желание, желание быть счастливым, а ад — это страх, страх перед страданием. Ад — это вся боль, рай — это все удовольствие. Но это не свобода.

Свобода — это когда вы не испытываете ни боли, ни удовольствия. Свобода — это когда двойственность отброшена. Свобода — это когда нет ни ада, ни рая: кайвалья. Тогда человек достигает абсолютной чистоты.

Это всегда было целью на Востоке, и, я думаю, это цель всего человечества.



Глава 15

Отбросьте искусственный ум



СУТРЫ ОШО

Центром искусственного ума является эго.

Искусство освобождения — это не что иное, как искусство выхода из гипноза.

Задача йоги — устранить препятствия, то есть отрицательное действие.

На самом деле делать вам ничего не нужно, потому что у вас все уже есть, просто оно не течет.

Сейчас — единственная реальность, здесь — единственное существование.

Желание уводит вас от этого.

Человек, можно сказать, сумасшедший — сумасшедший, потому что он ищет то, что у него уже есть, сумасшедший, потому что не знает, кто он, сумасшедший, потому что желает, надеется, а потом в конце концов разочаровывается. Разочарование неизбежно, потому что вы не сможете найти себя, если будете искать, — потому что вы уже здесь. Поиск должен прекратиться, поиск должен быть остановлен, и в этом самая большая проблема.

Проблема в том, что у вас есть что-то, и вы это ищете. Но как вы можете это найти? Вы слишком заняты поиском, поэтому не видите то, что у вас уже есть. Пока ваш поиск полностью не прекратится, вы не сможете это увидеть. Поиск уводит ваш ум куда-то в будущее, а то, что вы ищете, находится здесь, сейчас, в этот самый момент. То, что вы ищете, скрыто в самом искателе: искатель и есть искомое. Вот почему так много неврозов, так много сумасшествий.

Когда ваш ум фокусируется на чем-то отдаленном, у вас появляется намерение. И тогда ваше внимание больше не свободно. Намерение калечит внимание. Когда вы целенаправленно что-то ищете, ваше сознание сужается. Оно исключает все остальное, оно включает в себя только ваше желание, вашу надежду, вашу мечту. А чтобы осознать, кем вы являетесь, у вас не должно быть никакого намерения, вам нужно только внимание — просто чистое внимание: никуда не стремящееся, несфокусированное сознание, сознание «здесь и сейчас», не обращенное куда-то еще. В этом основная проблема: собака гонится за собственным хвостом — естественно, она разочаровывается, она почти сходит с ума, потому что каждый шаг приносит ей только неудачу, неудачу, неудачу.

Вы все как будто были загипнотизированы и теперь не знаете, как выйти из этого гипноза. Весь ваш образ жизни безумный, невротический. Он приносит больше несчастий, чем счастья. Он приносит больше разочарований, чем удовлетворения. Вся ваша жизнь ведет вас все ближе и ближе, приближает все больше и больше к аду. Рай — это просто желание, а ад — почти реальность. Вы живете в аду и мечтаете о рае. На самом деле представление о рае — это своего рода транквилизатор, оно дает вам надежду, но все надежды кончаются разочарованием. Надежда на рай порождает ад разочарования. Запомните это, только тогда вы сможете понять последнюю главу Патанджали, кайвалья пада.

В чем заключается искусство освобождения? Искусство освобождения — это не что иное, как искусство снятия гипноза: как выйти из этого гипнотического состояния ума, как стать необусловленным, как смотреть на реальность без каких-либо идей, создающих барьер между вами и реальностью, как просто смотреть, без

каких-либо желаний, как просто быть, без каких-либо мотиваций. Именно этим занимается йога. Тогда внезапно вам откроется то, что находится внутри вас и всегда было внутри вас, с самого начала.

Главная забота Патанджали — как вас разобусловить, как помочь вам снова стать необусловленными. Все, что было вам навязано, должно быть отброшено, так чтобы вы снова вышли из облаков в открытое небо — чтобы вы вышли из этого ограниченного, туннельного существования индуса, мусульманина, коммуниста, того или этого, и снова оказались в открытом, безграничном небе. Ни одна религия, особенно организованные религии, в этом не заинтересована. Они украшают свои тоннели. Они навязывают людям свои учения как единственный способ достичь Бога.

Ни одна организованная религия не может быть заинтересована в полностью открытом уме. Вот почему организованная религия — это вовсе и не религия, а политика.



Всегда помните: если ваш ум где-то сужают, бегите оттуда. Будьте под открытым небом, абсолютно обнаженные, в полном единении с существованием. Ничто не стоит между вами и существованием. Это состояние достигается легко, естественно, спонтанно в момент рождения. В момент рождения раскрываются силы — все раскрывается в момент рождения. Вопрос только в том, чтобы вернуть все это. Вопрос в том, чтобы вспомнить это снова. Это будет не настоящее открытие, а повторное открытие.

Многие приходят ко мне и спрашивают: «Если случится *самадхи*, если случится просветление, как мы поймем, что это именно оно?» Я им говорю: «Не беспокойтесь, вы поймете, потому что вы уже знаете, что это такое. Вы просто забыли. Как только это произойдет снова, внезапно в вашем сознании всплывет воспоминание, и вы сразу поймете».

Самадхи — это предельный рост. И этот рост должен быть естественным, спонтанным, без принуждения. Этот рост должен произойти через осознание, а не посредством химии, не посредством физики, не посредством звука. Рост должен произойти через осознание, свидетельство: внезапно вам откроется ваше существо, кто вы есть.

Вообще, вам нужно понять несколько вещей о *самадхи*.

Первое: это не цель, которую нужно достичь, не желание, которое нужно реализовать. Это не ожидание, не надежда — это не где-то в будущем, а здесь и сейчас. Вот почему единственным условием для наступления *самадхи* является отсутствие желаний — даже желания *самадхи*.

Когда вы желаете *самадхи*, вы тем самым сами постоянно разрушаете *самадхи*. Нужно просто понять природу желаний, и благодаря этому пониманию они отпадут сами собой. Вот почему я говорю, что, когда ваши надежды рушатся, вы находитесь в выгодном положении, используйте его. В такой момент легче войти в *самадхи*.

Постарайтесь увидеть, как надежда разрушает вас. Вместе с надеждой появляется страх. Страх — это другая сторона той же монеты. Всякий раз, когда вы начинаете надеяться, вы также начинаете бояться. Вы начинаете бояться, исполнится ли ваша надежда. Надежда никогда не приходит одна, ее всегда сопровождает страх. И тогда вы начинаете разрываться между страхом и надеждой. Надежда в будущем, и страх тоже в будущем, и вы начинаете раскачиваться между надеждой и страхом. Иногда вы думаете: «Да, это должно осуществиться», а иногда вам кажется: «Нет, наверное, это невозможно» — появляется страх. Разрываясь между страхом и надеждой, вы теряете свое существо.

Вот каким образом вы стали такими дезинтегрированными, расщепленными, шизофреничными. Просто поймите суть: если у вас не будет никакой надежды, у вас не появится никаких страхов — потому что страх не может появиться без надежды. Вместе с надеждой в вас входит страх. Надежда открывает дверь страху. Когда у вас нет никакой надежды, тогда нет смысла бояться. И когда нет ни надежды, ни страха, вы никуда не отходите от себя. Вы просто тот, кто вы есть. Вы находитесь здесь и сейчас. Такой момент становится очень живым.



Трансформация одного класса, вида или рода в другой происходит в результате переизбытка и свободного течения естественных тенденций или возможностей.

Если вы практикуете аскетизм, у вас никогда не будет переизбытка. Вся ваша энергия будет подавлена. Боясь секса, боясь гнева, боясь любви, боясь того и этого, вы подавляете все свои энергии, они не могут свободно течь. А Патанджали говорит, что только в результате переизбытка и свободного течения происходит трансформация. Это один из основных законов жизни.

Вы замечали, что, когда вы испытываете недостаток энергии, вся ваша любовь исчезает? Когда вам не хватает энергии, творчество прекращается. Вы не можете рисовать, не можете писать стихи. Если вы что-то напишете, ваши стихи не будут ходить, не то что танцевать. Они даже ходить не смогут — они будут хромать. Хорошее стихотворение у вас не получится. Если вы нарисуете картину, когда у вас мало энергии, ваша картина будет больной. Ваша картина не может быть здоровой, потому что это ваша картина, а у вас мало энергии. На самом деле в

картине, на холсте вы выражаете самого себя. Картина получится мрачной, печальной, умирающей.

Дерево начинает цвести только тогда, когда оно переполнено энергией. Энергии очень много, оно может себе это позволить. Но когда у дерева не много энергии, оно цвести не будет, потому что энергии недостаточно даже для листьев. Энергии не хватает даже для корней — как оно может позволить себе цвести? Цветение для него будет роскошью. Когда вы голодаете, вы не станете покупать картины для своего дома. Когда у вас нет одежды, вы думаете об одежде, а не о том, чтобы развести красивый сад. Это роскошь. Только когда энергия в переизбытке, начинается празднование, трансформация. Когда вы переполнены энергией, вам хочется петь, танцевать, вам хочется делиться.

Обычно человек настолько заблокирован и подавляет в себе так много разных проблем, что его энергия никогда не доходит до точки, когда она начинает переполнять его, и ею можно просто делиться с другими. Ваша *Сахасрара*, лотос на макушке головы, не расцветет, пока энергия вас не переполнит, пока энергии не станет в таком переизбытке, что она начнет подниматься и подниматься, все выше и выше. Уровень энергии поднимается выше и выше: она достигает второго центра, третьего центра, четвертого центра — и каждый центр, через который проходит эта избыточная энергия, раскрывается, расцветает. Седьмая чакра — это венец человека: *Сахасрара*. *Сахасрара* дул камал: тысячелепестковый лотос, который расцветает только тогда, когда вы переполнены.



Никогда ничего не подавляйте и не создавайте блоки в своем существе. Не становитесь слишком твердыми. Не становитесь застывшими. Теките. Пусть ваша энергия всегда течет. Именно в этом заключается основная цель методов йоги: разрушить ваши блоки. Позы йоги — это не что иное, как методика разрушения блоков, которые вы создаете внутри своего тела.

Вы можете почувствовать, где у вас блоки. Если каждый день вы будете сидеть молча с закрытыми глазами, вы сможете почувствовать, где в вашем теле есть дискомфорт, где есть напряжение. И потом можно подобрать йоговские асаны именно для этой части тела. Эти асаны помогут расслабить затвердевшую мускулатуру, и энергия начнет течь. Но одно можно сказать наверняка: подавленный человек никогда не цветет.

У подавленного человека энергия остается запертой, заблокированной. И если вы не направите свою энергию в правильное русло, она может стать разрушительной, смертельно опасной для вас

самых. Например: если ваша энергия не выражается в любви, она превратится в гнев. Она прокиснет, станет горькой. Всякий раз, когда вы видите сердитого человека, помните, что его энергия почему-то не вылилась в любовь. Где-то он сбился с пути, поэтому он зол. Он злится не на вас, он просто злится, а вы — лишь повод. Он — сам гнев. Его энергия заблокирована, и жизнь кажется ему бессмысленной, никчемной. Поэтому он в ярости.

Если вы не хотите разочаровываться, отбросьте надежду — тогда не будет и разочарования. И если вы действительно хотите расти, ничего не подавляйте. Наслаждайтесь энергией. Жизнь — это энергетический феномен. Наслаждайтесь энергией — танцуйте, пойте, плавайте, бегите — пусть энергия течет через вас, пусть энергия распространяется по всему вашему существу. Пусть это будет поток. Когда вы находитесь в потоке, цветение происходит очень легко.



Дополнительная причина не побуждает естественные тенденции к действию, она просто устраняет препятствия — как фермер, орошающий поле: он удаляет помехи, и тогда вода свободно течет сама по себе.

Патанджали говорит, что на самом деле, если у вас не будет блоков, все будет достигнуто естественным путем. Вопрос не в том, чтобы что-то создать, вопрос лишь в том, чтобы устранить преграду. Это как если из-под земли бьет родник, и камень преграждает ему путь. Вода течет, но она не может сдвинуть камень. Воду, источник не нужно создавать, он уже есть — нужно просто убрать камень, и вода хлынет. Это как фонтан: вы просто убираете камень, и вода вырывается наружу — расцветает. У ребенка это происходит естественно, а вы можете достичь этого путем понимания. И вам нужно отбросить все блоки, которые общество навязало вам.

Вот почему я настаиваю на динамических методах: они растопят ваши блоки. Когда вы злитесь, кричите, орите. Не обязательно кричать на кого-то, это можно делать просто с подушкой. Бейте подушку, набрасывайтесь на нее, убейте ее. Нет необходимости кого-то убивать, достаточно одной этой идеи, что вы убиваете подушку. Достаточно просто прийти в ярость, в гнев, и блок будет разрушен. Когда вам хочется кого-то убить или вы сильно злитесь на кого-то, вы никогда не сможете выразить это полностью — это невозможно, потому что это причинит боль другому человеку, а вы ведь тоже человек — у вас есть такие чувства, как сострадание, любовь. Поэтому вы будете сдерживаться.

Основная задача йоги — устранить препятствия, то есть отрицательное действие. На самом деле вам ничего не нужно делать,

потому что у вас все уже есть, просто оно не течет. Путь завален камнями. Вы отвлеклись. Это подобно тому, как фермер орошает поле. Вы видели, как фермер орошает поле? Вода течет по одному каналу: он убирает немного земли, и вода начинает течь по этому пути. Когда эта часть поля будет орошена, он кладет немного земли обратно, и вода перестает течь по этому пути. Тогда он открывает канал где-то в другом месте, и вода начинает течь туда. Вода есть, ее просто нужно направить в нужное русло. Энергия у вас есть, ее просто нужно направить, так чтобы она достигла Сахасары, высшего пика, вершины вашего существа.



Искусственно созданные умы основываются только на эгоизме.

У вас у всех искусственные умы. Это то, что я называю гипнозом, которому вас подвергло общество. Все умы являются искусственно созданными. Искусственно созданные умы основываются только на эгоизме: я индус, я мусульманин, я черный, я белый, я то, я это — все это искусственные умы. Нужно узнать и осознать свое подлинное лицо, подлинный ум, не созданный человеком.

Каждый ребенок вынужден переходить в искусственный ум. Но когда вы становитесь осознанными, пробужденными, когда вы начинаете думать о жизни и медитировать, тогда вы можете постепенно отбросить его. И также отбросить эго, потому что эго — это не что иное, как искусственный ум. Центром искусственного ума является эго. Искусственный ум может существовать только в том случае, если вы продолжаете укреплять свое эго.

Искусственный ум живет благодаря эго, поэтому, когда вы отбрасываете эго, ваш искусственный ум начинает распадаться. И так же, если вы отбросите искусственный ум, эго начнет распадаться. Если вы действительно хотите избавиться от этого камня, начните делать то и другое вместе. Никогда, никоим образом не подпитывайте свое эго. Его механизмы могут быть очень тонкими.

Помните, что подлинный ум не имеет эго. Он не знает никакого «я», потому что «я» — это ограничение. А подлинный ум бесконечен, как небо.

И, что касается эго, постоянно возникает одна проблема. Сначала вы пытаетесь обманывать других по поводу себя, но постепенно вы обманываете также и себя. Когда вы начинаете убеждать других, что вы что-то собой представляете, вы сами начинаете в это верить.

Чем больше вы пытаетесь обмануть других, доказать им, что вы кто-то особенный, исключительный, экстраординарный, то и это — всякие невротические идеи, — чем больше вы стараетесь всем это доказать,

тем больше в результате обманываете самого себя. Только подумайте, какая это бессмыслица.



Никто не является исключительным, или можно сказать, что все исключительные. Никто не является особенным, или можно сказать, что все особенные. Но доказывать то или другое в любом случае нет никакого смысла, это совершенно ни к чему.

Искусственно созданный ум основывается только на эгоизме, поэтому, если вы хотите вернуться к подлинному уму — что является основной задачей йоги, Тантры, дзен, — тогда вам нужно отбросить искусственный ум: ум, который был создан и дан вам обществом, ум, который был навязан вам извне. Постепенно отбросьте его. Чем внимательнее вы будете смотреть, тем больше сможете отбросить. Каждый раз, когда вы почувствуете привязанность к искусственному уму, когда начнете говорить: «Я индус, и я индеец, или я англичанин, я британец» — или еще что-то, просто поймите себя на этом и внутренне отвесьте себе пощечину, скажите: «Что за чепуха!» Постепенно отказывайтесь от определений, навязанных вам обществом. Тогда вы найдете то, что не имеет определений, — свое истинное, подлинное существо.



Хотя деятельность многочисленных искусственных умов различается, всеми ими управляет один подлинный ум.

Таким образом, какой бы ни был у вас искусственный ум, управляет им на самом деле подлинный ум, который за ним стоит. Найдите того, кто управляет. Постарайтесь узнать, кем вы являлись изначально, до того, как общество вас извратило, загрязнило, до того, как общество вмешалось и начало вас формировать, разрушая вашу первозданность. В дзен это называется найти свое подлинное лицо, которое было у вас до рождения и которое снова будет у вас после того, как вы умрете, — изначальное лицо, незатронутое обществом. Это ваша природа, ваша душа, ваше существо.

Когда вы найдете свое подлинное лицо, вы родитесь заново — вы станете двидж, дважды рожденным. По сути, вы станете брамином — тем, кто знает. Тогда вам опять все откроется, как открылось во время рождения, потому что вы снова родитесь. Но на этот раз будет большая разница, вы будете осознанны. В первый раз вы все упустили, но на этот раз не упустите. В первый раз все произошло естественным образом, на этот раз произойдет благодаря вашему осознанию. Вы будете все осознавать. Вы увидите, как вы снова рождаетесь, освобождаясь от прошлого, от облаков и путаницы мыслей, предубеждений, эго, ума, обусловленностей — выходите из всего этого и остаетесь

девственными, чистыми. Тогда вы вновь увидите свою силу, свое существо.

На днях ты сказал мне, что нужно жить и полностью наслаждаться жизнью. Но в чем тогда состоит жизнь? Заниматься сексом, зарабатывать деньги, удовлетворять мирские желания и все такое? Если так, то ты неизбежно будешь зависеть от других людей и от мирских вещей, что в конечном счете превратится в рабство. И не сделает ли это поиск искателя очень, очень долгим?

Да, жизнь — это все, что ты можешь себе представить и пожелать. Включая секс, включая деньги — включая все, что может пожелать человеческий ум. Но ты живешь в предубеждениях. Даже в самой постановке вопроса слышится явное, категорическое осуждение.

Ты говоришь: «Отвечая на мой вопрос, ты сказал на днях, что нужно жить и полностью наслаждаться жизнью. Но в чем тогда состоит жизнь? Заниматься сексом, зарабатывать деньги, удовлетворять мирские желания и все такое?» Осуждение очевидно. Такое впечатление, что ты уже знаешь ответ, еще до того, как задать вопрос. Твой ответ абсолютно ясен: исключить секс, исключить любовь, исключить деньги, исключить людей. Но что же тогда это будет за жизнь?

Нужно понять вот что: слово «жизнь» теряет всякий смысл, когда начинаешь все исключать. А осудить можно все. Есть, наслаждаться едой — это жизнь. Но кто-то может сказать: «Что за ерунда! Просто жевать еду и глотать ее — и это вы называете жизнью? А дыхание — просто втягиваешь в себя воздух и выпускаешь его обратно, втягиваешь и выпускаешь — какая скука! И чего ради? Каждое утро встаешь и вечером снова ложишься, идешь на работу, идешь в магазин и тысячи других забот. Разве это жизнь? А секс с женщиной? Просто два грязных тела! Целоваться с женщиной — это только обмен слюной и миллионами микробов, и больше ничего. Подумайте о микробах: это же негигиенично. Это не только не религиозно, но еще и негигиенично».

Так что такое жизнь? Можно что угодно вырвать из общего контекста, и это будет выглядеть бессмысленным, абсурдным. Именно так религиозные люди осуждают жизнь на протяжении многих веков. Что бы им ни попало под руку, они все могут осудить. Они говорят: «Что такое тело? Просто мешок из кожи, и в нем миллионы грязных вещей. Откройте мешок и посмотрите сами». И вы понимаете, что они правы. Но если поставить вопрос по-другому? Эти люди, наверное, ожидали увидеть что-то такое, чего они там не нашли, — они что, ожидали увидеть в этом мешке из кожи золото или бриллианты? Это что-нибудь изменило бы? Нужно задать другой вопрос: а чего вы ожидали? Вам не найти лучшего и более прекрасного тела, чем ваше, а

вы смотрите только на грязь внутри него. Вы не смотрите на прекрасную работу, которую оно непрерывно выполняет.

Тело продолжает работать семьдесят, восемьдесят или даже сто лет так бесперебойно и эффективно и так незаметно. Все тело наполнено пульсирующей энергией, она трепещет в нем. Но есть люди, которые всегда скажут, что что-то не так. Что бы это ни было, они всегда найдут недостатки. Покажите им розу, и они сорвут ее с куста и скажут: «Что это? Через несколько часов она будет мертвой. Да, она завянет, и от этой красоты ничего не останется». Покажите им прекрасную радугу, и они скажут, что она иллюзорна: «Если вы туда пойдете, вы там ничего не найдете. Это одна только видимость». Они все осуждают, они — отравители жизни. Они отравили все, а вы слишком много их слушали, и теперь, в результате, вы практически не можете наслаждаться жизнью. Но вы никогда не задумываетесь о том, что эта неспособность наслаждаться жизнью создана вашими так называемыми религиозными учителями. Они отравили все ваше существо. Даже когда вы целуете женщину, внутри вас звучит их голос: «Что ты делаешь? Какой ерундой ты занимаешься, в этом нет никакого смысла». И даже когда вы едите, вы слышите: «Что ты делаешь? Это все пустое». Эти любители осуждать хорошо постарались.



И это одна из главных проблем: оценить трудно, а осудить легко. Оценить очень трудно, потому что для этого нужны какие-то положительные доказательства, только тогда вы сможете оценить.

А осудить очень легко. Вот почему эти любители осуждать так красноречивы. Они ничего не говорят в пользу жизни, потому что трудно сказать что-то положительное о жизни — это за пределами слов. А осуждать у них очень хорошо получается: они постоянно все осуждают и отрицают, и они сформировали у вас определенный ум, который продолжает действовать изнутри и отравляет вашу жизнь. Ты меня спрашиваешь: «В чем состоит жизнь — заниматься сексом? Зарабатывать деньги? Удовлетворять мирские желания и все такое?» А что плохого в мирских желаниях? На самом деле все желания мирские. Встречал ты когда-нибудь желание, которое не было бы мирским? Для чего ты хочешь найти Бога? На самом деле в этом желании скрывается целый мир. Для чего ты хочешь попасть в рай? В этом желании скрывается целый мир. Те, кто знает, говорят, что желание — это и есть мир. Они не говорят «мирские желания». Будда никогда не говорил «мирские желания». Он говорит: «Желание — это мир» — желание как таковое. Желание *самадхи*, желание просветления — это тоже мирские желания. Желать — значит быть в мире, не желать — значит быть вне этого мира.

Так что не осуждай мирские желания. Просто постарайся понять, потому что все желания мирские. Опасность в том, что, когда ты осуждаешь мирские желания, ты можешь начать создавать новые желания, которые будешь называть духовными, не мирскими. Ты скажешь: «Я не такой, как все обычные люди, меня не интересуют деньги. В конце концов, что это такое? Мы умрем и не сможем взять деньги с собой. Нет, я хочу найти, обрести вечное богатство». Так какой ты — не мирской? Или, наоборот, более мирской? Люди, которые стремятся к богатствам этого мира — которые временны, смерть заберет их, — они мирские. А ты ищешь богатство, которым сможешь обладать вечно, — и ты не мирской? Ты выглядишь даже еще более хитрым и расчетливым.

Все желания мирские, и когда я говорю, что не осуждаю их, я просто констатирую факт: желания всегда мирские, поэтому в мирских желаниях нет ничего неправильного. Желание исчезает, когда ты понимаешь его природу, благодаря самому этому пониманию. Потому что желание всегда в будущем, желание всегда где-то в другом месте, а ты здесь и сейчас. Тебе нужно быть здесь и сейчас, реальность здесь и сейчас, жизнь происходит здесь и сейчас, все сходится в точке «здесь и сейчас», а желание уводит тебя куда-то в другое место, поэтому ты все время отсутствуешь. Ты все время остаешься голодным, потому что то, что может тебя насытить, находится здесь, а ты всегда где-то в другом месте.

Сейчас — единственная реальность, здесь — единственное существование. Желание уводит тебя от этого.

Постарайся понять природу желания: как оно постоянно тебя обманывает, как все время уводит тебя куда-то, в результате чего ты все упускаешь. И всякий раз, когда вспомнишь об этом, возвращайся, возвращайся домой.

Ни к чему бороться с желанием, потому что, борясь с желанием, ты создашь другое желание. Только одно желание может бороться с другим желанием. А понимание — это не борьба с желанием. В свете понимания желание просто исчезает, как исчезает темнота, когда мы зажигаем светильник.

Так что не называй желания мирскими, не осуждай. Лучше постарайся понять.

«Если так, то ты неизбежно будешь зависеть от других людей и от мирских вещей, что в конечном счете превратится в рабство». Но что плохого в зависимости от других? Эго не хочет ни от кого зависеть. Эго хочет быть независимым. Но ты зависим. Ты не отделен от существования, ты его часть. Все связано между собой. Мы существуем вместе, в единстве. Существование — это единство, как же ты можешь

стать независимым? Разве тебе не нужно дышать? Разве тебе не нужно есть? Но если ты будешь есть, ты будешь зависеть от деревьев, от растений — они обеспечивают тебя пищей. Или тебе не нужно пить? Но тогда ты будешь зависеть от воды, от рек. Или тебе не нужно солнце? Но без солнца ты умрешь. Как ты можешь стать независимым?

«Независимый» — неправильное слово, так же как и слово «зависимый». Независимость и зависимость — ложные понятия. То, что на самом деле существует, — это «взаимозависимость». Мы все существуем вместе, мы взаимозависимы. Это взаимозависимость.

Цель находится прямо здесь, перед тобой.

Тебе нужно только быть тихим, терпеливым и внимательным. Живи полной жизнью. Цель скрыта в самой жизни.

Танцуй, потому что каждое мгновение Он приходит к тебе множеством способов, миллионами способов, со всех сторон. Когда я говорю: «живи полной жизнью», я имею в виду: живи так, как будто жизнь — это Бог. И сюда относится все. Когда я говорю «жизнь», я имею в виду все: включая секс, включая любовь, включая гнев — все. Не будь трусом. Будь смелым, принимай жизнь во всей ее полноте, в ее полной интенсивности.



Глава 16

Возвращение к изначальному уму



СУТРЫ ОШО

Когда ум исчезает, тогда появляется изначальный ум.

Человек, который хочет вернуться к изначальному уму осознанно, должен научиться разучиваться: научиться забывать приобретенный опыт, постоянно умирать для прошлого.

Изначальный ум свободен от желаний,

И путь к нему — достижение состояния без желаний.

У желания нет начала, но есть конец.

У состояния без желаний есть начало, но нет конца.

Круг завершен.

Что такое изначальный ум? Именно изначальный ум является целью всех видов йоги. Восток все время искал путь к изначальному уму.

Изначальный ум — это ум, который был у вас до того, как вы родились, — не в этой жизни, а еще до того, как вы вошли в мир желаний, когда вы не были ограничены мыслями, желаниями, инстинктами, телом, умом. Это изначальное пространство, ничем не загрязненное, это изначальное небо без облаков и есть изначальный ум.

И этот изначальный ум покрывают слои и слои ума. Человек подобен луковице — его можно чистить как луковицу. Вы снимаете один слой и под ним обнаруживаете другой, счищаете его, и появляется следующий. У вас не один ум, у вас много умов, много слоев. Потому что в каждой жизни у вас формировался определенный ум — в одной жизни один ум, в другой жизни другой ум и так далее и тому подобное. И изначальный ум оказался полностью скрыт под этими умами, под этими наслоениями. Но если вы будете продолжать чистить лук, в конце концов наступит момент, когда в ваших руках останется только пустота — лук исчезнет.

Когда ум исчезает, тогда появляется изначальный ум. На самом деле называть его умом не совсем правильно, но другого способа описать его нет. Скорее, это не-ум. Изначальный ум — это не-ум. Когда все умы, которые у вас есть, растворяются, отбрасываются, тогда появляется изначальный, подлинный ум, в своей первозданной чистоте, в своей девственности. Этот изначальный ум у вас уже есть. Вы просто забыли. Вы можете блуждать в джунглях всех своих обусловленностей, но в глубине, под всеми этими слоями, вы все равно живете в своем изначальном уме, и в редкие моменты вы в него попадаете. В глубоком сне, когда даже сны прекращаются, во сне без сновидений, вы погружаетесь в изначальный ум. Вот почему утром вы чувствуете себя такими свежими. Но если всю ночь без перерыва вам снились сны, то утром вы будете чувствовать усталость. Вы будете чувствовать себя более усталым, чем когда ложились спать. Вы не смогли окунуться в свой внутренний Ганг, в поток своего чистого сознания. Вы не смогли в него войти, не смогли в нем искупаться. В таком случае утром вы чувствуете усталость, беспокойство, напряжение, спутанность, расщепленность. В вас нет гармонии, которая появляется после глубокого сна. Но она появляется не в результате глубокого сна, глубокий сон — это просто проход к изначальному уму. Вот почему Патанджали говорит, что *самадхи* подобно глубокому сну, с одной лишь разницей: в *самадхи* вы входите в тот же изначальный ум, в который входите в глубоком сне, но только полностью осознанно — в глубоком сне вы проскальзываете в него не осознанно, не зная, куда вы идете, не понимая, по какому пути движетесь.

Человек, который хочет вернуться в изначальный ум осознанно, должен научиться разучиваться: научиться забывать приобретенный

опыт, постоянно умирать для прошлого, не цепляться за прошлое. Вы прожили один момент — и кончено с этим. Пусть у вас не остается с ним связи, будьте несвязанными. Тот момент больше не принадлежит вам. Он закончился, и закончился навсегда. Поставьте жирную точку, выйдите из него, как змея вылезает из старой кожи, даже не оглядываясь назад. Всего мгновение назад эта кожа была частью ее тела, а теперь уже нет. Постоянно выходите из прошлого, так чтобы вы все время могли оставаться в настоящем. Если вы сможете оставаться в настоящем, вы не будете выходить из своего изначального ума. Изначальный ум не знает ни прошлого, ни будущего.

Ум преграждает путь к внутреннему. Всякий раз, когда вы пытаетесь войти внутрь себя, вы снова и снова наталкиваетесь на какой-нибудь слой ума: какие-нибудь фрагменты мыслей, какие-то желания, планы, мечты, что-то относящееся к будущему или к прошлому. И запомните: будущее — это не что иное, как проекция прошлого. Будущее — это желание вернуть прошлое, только немного в измененном виде, немного улучшенное. В прошлом у вас были счастье и несчастье, радости и горести, шипы и цветы. А ваше будущее — это те же цветы, только за вычетом шипов, за вычетом горестей — одни только удовольствия, удовольствия и удовольствия. Вы постоянно сортируете свое прошлое, и все, что вам кажется хорошим и приятным, вы проецируете в будущее.

Как только вы сможете освободиться от прошлого, будущее исчезнет автоматически. Когда внутри нет прошлого, не может быть и будущего. Именно прошлое порождает будущее. Прошлое — это мать будущего, матка. А когда нет прошлого и нет будущего, тогда есть то, что есть. Тогда есть то, что есть! И тогда вы оказываетесь в вечности.

Это и есть изначальный ум: ни вспышки мысли, ни облачка, ни пылинки вокруг. Просто чистое пространство.



Только изначальный ум, рожденный медитацией, свободен от желаний.

Татра дхьянаджам: «рожденный медитацией» — это буквальный перевод, но в нем есть неточность. Санскрит — очень поэтический язык. Это не просто язык, не просто грамматика — скорее, это поэзия, и очень лаконичная поэзия. Если правильно перевести, если перевести смысл, а не просто буквальное значение, то я бы перевел — «который возрождается благодаря медитации», а не просто рождается, потому что изначальный ум не рождается. Он уже есть, просто он возрождается — вновь познается, вновь открывается. Бог — это всегда повторное открытие. Ваше существо уже есть. Не будет преувеличением сказать: оно уже есть, вы просто возвращаете его себе. Ничего нового не

рождается, потому что изначальный ум не нов и не стар — он вечен, он есть всегда, всегда и всегда.

Анасайям означает — «без какой-либо мотивации, без какой-либо поддержки, без причины, без основания»: Татра дхьянаджам анасайям. Изначальный ум существует без всякой мотивации. Он существует без всякой причины. Он существует без всякой поддержки: анасайям буквально означает «без поддержки». Он существует без какого-либо основания — у него нет основания, нет опоры. Он существует сам по себе, ничто его не поддерживает. Так и должно быть, потому что у абсолютного не может быть никакой внешней поддержки — потому что абсолютное означает все, ничто не существует вне его. Вы, например, стоите на земле, землю поддерживают магнитные силы планетной системы, планетную систему поддерживают другие магнитные силы, исходящие от суперсолнца. Но целое не может ничем поддерживаться — откуда может исходить эта поддержка? У целого не может быть никакого основания, никакой опоры.

Как прийти к этому изначальному уму? Тут нужно понять одну из самых важных проблем: изначальный ум свободен от желаний, и путь к нему — достижение состояния без желаний. У мыслящего ума возникает вопрос: что первично? Должны ли мы сначала отбросить желания и тогда сможем достичь изначального ума? Но тогда опять возникает вопрос: если желания отпадают только тогда, когда достигнут изначальный ум, то как мы можем отбросить желание, прежде чем достигнем его? Или желания отпадут сами собой, когда будет достигнут изначальный ум, просто как следствие этого? Но тогда получается, что мы должны достичь изначального ума, когда желания еще существуют, а изначального ума невозможно достичь, не отбросив желания. Возникает парадокс. Но парадокс возникает только из-за того, что ваш ум все разделяет. На самом деле изначальный ум и отсутствие желаний — это не два разных явления, а одно, о котором мы говорим двумя разными способами. Это одна энергия — назовите ее отсутствием желаний или назовите ее изначальным умом, — это не два явления, они случаются одновременно.



Пока не будет достигнут изначальный ум, вы не сможете стать абсолютно свободными от желаний, но вы можете стать на девяносто девять и девять десятых процента свободными от желаний — это и есть путь. Вы начинаете понимать свои желания, и благодаря пониманию многие из них просто исчезают, потому что они просто глупы. Они ни к чему вас не привели, кроме все большего и большего разочарования. Они только открыли двери для ада: еще больше страданий, больше беспокойства, больше боли и мучений. Нужно

просто внимательнее посмотреть на них, и они исчезнут. Сначала исчезнут желания, которые привели вас к разочарованию, и тогда вы начнете яснее видеть. Вы увидите, что желания, о которых вы думали, что они привели вас к удовольствию, тоже не привели вас к удовольствию, — потому что все, что кажется удовольствием, в конце концов становится горьким.

Девяносто девять и девять десятых процента желаний исчезнут благодаря пониманию, и затем наступит финал. Это происходит одновременно: сто процентов желаний исчезают, и в тот же самый момент появляется изначальный ум — не как причина и следствие, а вместе, одновременно.



У йога кармы не являются ни чистыми, ни нечистыми, но у всех остальных они трех видов: чистые, нечистые и смешанные.

Это то, что на Западе всегда было очень, очень трудно понять, потому что на Западе существуют только две категории: чистое и нечистое, святость и грех, божественное и дьявольское, рай и ад, черное и белое. Запад следует аристотелевской логике, он еще не осознал трансцендентное, которое выходит за пределы того и другого и не является ни тем, ни другим. Западному уму очень трудно понять сутры, подобные этой, потому что западный ум имеет определенную структуру. И эта структура говорит: «Как это возможно? Человек либо хороший, либо плохой! Как человек или ум может быть ни тем, ни другим? Ты или хороший, или плохой». В западном уме существует четкое разделение, двойственность. Он аналитический.

Все, что делают обычные люди — под обычными я имею в виду людей, которые не достигли глубочайшего центра своего существа, людей, которые живут в своих умах, которые живут со своими идеями и мыслями, идеологиями и писаниями, — все, что они делают, все их действия являются либо чистыми, либо нечистыми, либо смешанными, их действия не являются спонтанными, подлинными. Они реагируют, а не действуют. Они отвечают реакцией, а не свободным течением энергии. Они не доступны прямо сейчас, для данного момента.

Кто-то спросил Лин Чи, мастера дзен: «Если кто-нибудь придет и нападет на тебя, что ты будешь делать?» Он пожал плечами и сказал: «Пусть придет, и тогда посмотрим. Я не могу подготовиться заранее. Я не знаю. Может быть, я буду смеяться, или плакать, или наброшусь на этого человека и убью его. А может быть, вообще не буду обращать на него внимания. Но я не знаю. Пусть этот человек придет. Момент все решает, а не я. Решает целое, а не я. Как я могу сказать, что я буду делать?»

Просветленный человек не живет умом. Он не заключен ни в какую структуру. Он просто не будет вмешиваться, вот и все, потому что вмешиваться некому. Вмешивается ум, а он больше не ум. Он не будет стараться делать то, что он считает хорошим, и не будет стараться избежать того, что он считает плохим. Он вообще не будет стараться. Он просто будет в руках божественного и будет позволять всему происходить. А позже он не будет рассуждать, хорошо это было или плохо. Нет, просветленный человек никогда не оглядывается назад, никогда не оценивает, и он никогда не смотрит вперед, никогда не планирует. Наступает момент... и он позволяет моменту решить. В этот момент сходятся много условий, всё существование принимает участие, поэтому никто заранее не знает.

Лин Чи сказал: «Если кто-то нападет на меня, заранее сказать о моей реакции невозможно, может быть, это будет Гаутама Будда, и, если он нападет на меня, я рассмеюсь. Возможно, я прикоснусь к его стопам — как сострадательно с его стороны напасть на меня, бедного Лин Чи. Но это будет зависеть от момента, от многих вещей, так что это непредсказуемо».



Желания возникают из этих трех видов карм, когда обстоятельства благоприятствуют их исполнению.

Вам нужно стать более осознанными. Привычки невозможно отбросить. Есть только два способа от них избавиться: один — это изменить привычку, заменить ее другой привычкой. Но так вы только замените одну проблему другой, и это не сильно поможет. Другой способ — стать более осознанным. Всякий раз, когда вы повторяете привычку, осознавайте это. Даже если вы все равно будете ее повторять, повторяйте, но делайте это осознанно, свидетельствуя, наблюдая. Осознание отделит вас от привычки, и энергия, которую вы неосознанно отдавали привычке, больше не будет отдаваться. Постепенно привычка будет уменьшаться — вода через нее не будет течь, этот канал перекроется. Со временем она совсем исчезнет.



Никогда не пытайтесь заменить одну привычку другой, потому что все привычки вредные. Даже хорошие привычки вредны, просто потому, что это привычки. Не пытайтесь заменить плохие привычки хорошими. Это хорошо для общества, когда вы меняете плохие привычки на хорошие. Если вместо того, чтобы ходить в бар каждый день, вы ходите каждый день в церковь или храм, то для общества это хорошо. Но вам самим это не сильно поможет. Вы должны выйти за рамки привычек — вот что будет полезно.

Например, вы идете на прогулку: просто осознавайте, что вы идете. Это нейтральное действие, оно не имеет никакой особой окраски. Вы смотрите на деревья: просто **смотрите** на деревья и будьте осознанны. Не смотрите затуманенным взглядом, отбросьте все мысли. Хотя бы на несколько мгновений просто посмотрите на деревья, просто смотрите на них. Посмотрите на звезды. Когда плаваете, просто осознавайте внутренние ощущения, которые возникают в вашем теле во время плавания. Чувствуйте, что происходит внутри. Вы загораете на солнце: наблюдайте, какие ощущения возникают у вас внутри — тепло, успокоение, расслабление. Ложась спать, засыпая, наблюдайте, что вы чувствуете внутри. Внутри и снаружи: постарайтесь осознавать прохладу простыней, темноту в комнате, окружающую вас тишину или шум где-то снаружи — вот где-то залаяла собака. Сначала начните осознавать нейтральные вещи. И затем, постепенно, переходите дальше.

Затем попробуйте осознать свои хорошие привычки — потому что хорошие привычки не так глубоко укореняются, как плохие. Хорошие привычки требуют от вас больших жертв, поэтому очень немногие люди вырабатывают хорошие привычки. И даже у тех, кто выработал у себя хорошие привычки, этих привычек совсем не много, и наряду с ними всегда есть множество плохих привычек.

Итак, начните с нейтральных привычек, затем перейдите к хорошим и потом постепенно переходите к плохим привычкам. И помните, что в конце концов все ваши привычки должны быть осознаны. Когда вы осознаете весь свой набор привычек, знайте, что этот набор привычек и есть ваш ум. Тогда в любой момент может произойти переключение — внезапно вы окажетесь в не-уме. Когда все привычки, которые есть в вашей жизни, станут осознанными, и вы больше не будете совершать их бессознательно, не будете сотрудничать с ними бессознательно, в любой момент, когда наступит подходящий момент — сто градусов, — внезапно произойдет переход. Вы окажетесь в пустоте. Это и есть изначальный ум, который не является ни чистым, ни нечистым.

Все, что вы делаете, остается в вас как семя. И когда возникают определенные обстоятельства, благоприятные для этого, семя прорастает. Иногда мы носим семена на протяжении многих жизней — подходящие обстоятельства, подходящие условия могут не встретиться. Но когда это происходит, это создает большие проблемы. Вы случайно встречаете человека на дороге и чувствуете к нему ужасное отвращение, хотя вы его даже не знаете. До сих пор вы понятия о нем не имели, не слышали о нем — совершенно незнакомый вам человек, и вдруг вы чувствуете к нему отвращение или, наоборот, влечение. У вас вдруг возникает такое чувство, будто вы встречались с ним раньше. Внезапно в вас поднимается волна любовной энергии по отношению к этому

незнакомцу, как будто вы всегда с ним были близки, всегда были близки. Просто вы носили в себе семя из какой-то другой жизни, и вот сложились определенные обстоятельства, и это семя начало прорастать. Вы можете внезапно почувствовать себя несчастным без всякой причины. И вы думаете: «Почему мне так плохо? Почему?» Кажется, нет никакой видимой причины в окружающем вас мире. Возможно, вы несете семя этого несчастного состояния, и как раз настал подходящий момент.

Человек изначального ума остается тем же самым. Что бы ни происходило, он наблюдает за этим, но в нем больше нет никаких семян желания из прошлого. Он действует не на основании своего прошлого, он просто откликается, его отклик исходит из пустоты. Иногда у вас тоже так бывает, но очень редко. И всякий раз, когда вы действуете таким образом, вы чувствуете огромное удовлетворение, довольство, блаженство. Такое иногда случается.

Всякий раз, когда что-то происходит из вашей пустоты, вы испытываете счастье. Счастье является функцией вашей пустоты.



И нет начала этому процессу, потому что желание жить вечно.

Йога говорит чрезвычайно важную вещь: мир никогда не начинался. Желание не имеет начала, потому что желание жить вечно. Оно всегда было. Йога не верит ни в какое творение, как будто Бог сотворил мир в какой-то день, в какой-то момент. Нет, желание было всегда. У желания нет начала, но есть конец. Это нужно понять. Это кажется очень нелогичным, но если вы это поймете, то сможете уловить суть.

У желания нет начала, но есть конец. А у состояния без желаний есть начало, но нет конца — и круг завершен. Желание не имеет начала, но имеет конец. Если вы осознаете желание, ему наступит конец, и тогда наступит состояние без желаний. Таким образом, состояние без желаний имеет начало — но оно не имеет конца. Мир не имеет начала — так мы говорим на Востоке, — он был всегда, но у него есть конец. Для Будды миру приходит конец — он просто исчезает, как сон, его больше нет. А вот у не-мира — нирваны, кайвальи, мокши — есть начало, но нет конца.

Желание не имеет начала, оно всегда было, но оно может закончиться. Состояние без желаний может начаться, и оно уже никогда не закончится. Между желанием и состоянием без желаний круг замыкается. Это одна и та же энергия — то, что было желанием, становится состоянием без желаний. Это одна и та же энергия. И конечно, состояние без желаний никогда не заканчивается. Человек, достигший освобождения, никогда не возвращается, потому что эволюция не может идти назад. Назад пути нет. Мы поднимаемся все

выше и выше, пока не достигнем предельной вершины. А оттуда возвращаться нет никакого смысла.



Постарайтесь осознать свои желания, потому что до сих пор они составляли всю вашу жизнь. Не позволяйте им себя захватывать. Постарайтесь их понять. Но и не пытайтесь с ними бороться, потому что так вы опять попадете в их ловушку, только другим путем. Просто попытайтесь понять: как они вас захватывают, как входят в вас и делают вас совершенно бессознательными. Понаблюдайте за желаниями: они постоянно вас обманывают, постоянно вводят вас в заблуждение. Они уводят вас в иллюзии, в фантазии. Наблюдайте.

Прежде чем сделать какой-либо шаг, будьте внимательны, наблюдайте. И постепенно вы увидите, что желания исчезают, и энергия, которая вкладывалась в эти желания, высвобождается. Желаний у вас миллионы, и когда энергия всех этих желаний высвобождается, вы испытываете колоссальный подъем энергии. Вы устремляетесь ввысь. Энергия продолжает накапливаться внутри, уровень энергии поднимается все выше и выше, и однажды энергия достигает Сахасрары и начинает изливаться из нее. Вы становитесь лотосом, тысячелепестковым лотосом.



Глава 17

За пределом причин и следствий



СУТРЫ ОШО

Следствия нельзя уничтожить, борясь со следствиями.

Осознанность — это противоядие, а не контроль. Когда вы становитесь все более и более осознанными, энергия направляется в совершенно другое измерение.

Вы должны выбрать. Если вы выберете эго, то останетесь в неведении.

Если вы хотите стать осознанными, вам придется осознать трюки, которые постоянно проделывает с вами эго.

Авидья, незнание собственного существа, является основной причиной мира. Как только исчезает авидья, незнание собственного

существа, исчезает также и мир — не мир предметов, а мир желаний, не мир, который находится вокруг вас, а мир, который вы постоянно проецируете изнутри. Мир ваших фантазий, иллюзий, проекций немедленно исчезает, как только исчезает неведение внутри вас.

Это нужно понять: неведение — это не просто недостаток знаний, поэтому вы можете продолжать собирать знания, но неведение таким путем не исчезнет. Вы можете стать очень знающим, но все равно будете оставаться невежественным. По сути, знание служит защитой неведению. Знание не разрушает неведение — наоборот, оно его защищает. Стремление собирать знания, накапливать знания — это не что иное, как попытка скрыть собственное неведение. Чем больше вы знаете, тем больше вы чувствуете уверенность в том, что вы уже не невежественны.

Попытка узнать все не поможет, в этом нет никакого смысла. Достаточно попытки узнать себя. Если вы сможете познать свое собственное существо, вы познаете все, потому что вы часть целого, ваша природа едина с целым.

Вы как капля воды. Если полностью познать каплю воды, можно познать все океаны, когда-либо существовавшие, в прошлом, настоящем и будущем. В одной капле воды заключена природа всех океанов.

Человек, стремящийся к знанию, постоянно забывает о себе и все время только накапливает информацию. Он может многое узнать, но все равно останется невежественным. Так что неведение не противоположно знанию, и знание не является противоядием от неведения. Что же тогда является противоядием от неведения? Йога говорит: осознанность, не знание, а познание, фокусирование не на внешнем, а на самой познавательной способности.

Когда ребенок находится в утробе матери, он полностью погружен в сон. Первые месяцы в утробе матери — это глубокий сон, который йога называет сушупти, сон без сновидений. Затем, к концу шестого или седьмого месяца, у ребенка начинают понемногу появляться сновидения. Сон нарушается, он уже не является полным. Что-то происходит снаружи, какой-то шум, и сон ребенка нарушается — до него доходят вибрации, которые выводят его из состояния глубокого сна, и он начинает видеть сновидения. Появляется первая рябь сновидений. Сон без сновидений — это первое состояние сознания.

Второе состояние — сон со сновидениями. Во втором состоянии сон по-прежнему остается, но добавляется новая способность — способность видеть сновидения. Затем, когда ребенок рождается, появляется третья способность — то, что мы обычно называем состоянием бодрствования. На самом деле это не состояние

бодрствования, просто начинает действовать новая способность — способность мышления. Ребенок начинает мыслить. Третье состояние — это сон плюс сновидения плюс мышление — но сон все равно остается. Сон не разрушен полностью. В своем мышлении вы продолжаете спать. Ваше мышление — это тоже своего рода сновидения, вы не выходите из сна. Эти состояния — обычные состояния человека. Редко кто поднимается выше третьей ступени, мышления. В этом и состоит цель йоги: достичь состояния чистого сознания — такого же чистого, как первое состояние. Первое состояние — это чистый сон, полный сон, а последнее состояние — полное пробуждение, полное осознание. Как только ваше сознание становится таким же чистым, как ваш глубокий сон, вы становитесь Буддой — вы достигли, вы вернулись домой.

Патанджали говорит: *самадхи*, предельное состояние осознанности, подобно сну, только с одним отличием. Оно такое же тихое и спокойное, как сон, такое же безмолвное, ничем не нарушаемое, как сон, такое же целостное и безмятежное, как сон, с одной лишь разницей: оно полностью пробужденное. Таковы ступени эволюции. Обычно мы остаемся на третьей ступени. В глубине сон продолжается, сверху его покрывает слой сновидений, а поверх него еще один слой — мышления. Но сон не прерывается. И это не теория, вы можете сами это наблюдать. Вы можете увидеть это на практике.

В любой момент, если вы закроете глаза, сначала вы увидите мысли — слой мышления, окружающий вас, — мысли снуют, одна приходит, другая уходит, непрерывное движение, толпа. Побудьте в тишине несколько секунд, и вдруг вы обнаружите, что мыслей больше нет, но начались сновидения. Вам снится, что вы нашли на дороге золотой слиток или встретили красивую женщину или красивого мужчину, — вы начинаете проецировать, начинает действовать уровень сновидений. Если вы будете видеть сны длительное время, наступит момент, когда вы крепко заснете: итак, мышление, сновидения, сон и затем опять от сна к сновидениям и к мышлению. В таком круговороте вращается вся ваша жизнь. Подлинное пробуждение вам еще не известно, а, по словам Патанджали, неведение разрушит именно подлинное пробуждение — не знание, а осознание. Собирая знания, мы только одурачиваем себя и других.



Поскольку причина и следствие связаны между собой, следствие исчезает с исчезновением причины.

Вы жадны, но это следствие. Вы чувствуете гнев — это следствие. Выясните причину. Не боритесь со следствиями, это не поможет. Вы можете бороться со своей жадностью, но она снова появится с какой-

нибудь другой стороны. Вы можете бороться с гневом, но в результате вы его подавите, и он прорвется где-нибудь снова. Следствия нельзя уничтожить, борясь со следствиями. Вот почему йога — это не система нравственных правил, а система развития осознанности. Нужно найти настоящую причину.

Вы жадный, и вы стараетесь быть не жадным. Но что при этом происходит? Стараясь быть не жадным, вы просто направляете свою жадность на то, чтобы быть не жадным. Вы боитесь, у вас много страхов. Как избавиться от страха? Вы можете начать еще больше бояться — бояться собственных страхов, и вы начнете их подавлять. Но это не сделает вас бесстрашными, напротив, вы станете еще более боязливыми. Появится новый страх — страх страха. Вы гневный человек. Вам очень легко рассердиться и очень трудно удержаться от этого. С этим нужно что-то делать. Почему вы сердитесь? Вы сердитесь всякий раз, когда оказывается задето ваше эго. Вас могут научить, что человек, который контролирует себя, пользуется уважением в обществе. Человек, который не проявляет гнев по любому поводу, считается сильным человеком. Но это только усилит ваше эго: вам нужно стать более дисциплинированным, сдержанным, не выходить так легко из себя. Ваше эго не уничтожается — наоборот, оно укрепляется. Болезнь, может быть, меняет форму, название, но болезнь остается. Запомните: йога — это не система нравственных правил, ее не интересуют следствия. Вот почему в йоге нет ничего подобного десяти заповедям.

Люди продолжают учить друг друга, не зная основной причины. А если основная причина не известна, ничего нельзя сделать. Личность человека остается той же самой, может быть, только немного скорректированной, отшлифованной.



Когда вы начинаете сердиться, постарайтесь быть осознанными. И вы обнаружите, что вы можете либо сердиться, либо осознавать — вы не можете делать то и другое одновременно. Когда вы чувствуете сексуальное возбуждение, постарайтесь осознавать это. И вы обнаружите, что вы можете либо быть осознанными, либо быть сексуальными — то и другое вместе невозможно. Это поможет вам увидеть тот факт, что осознание — это противоядие, а не контроль. Когда вы становитесь все более и более осознанными, энергия начинает направляться в совершенно другое измерение. Та же энергия, которая направлялась в гнев, в жадность, в секс, освобождается и начинает двигаться внутри вас как столб света. Такая осознанность — высший уровень эволюции человека. Когда человек осознан, он становится Богом. Пока вы этого не достигнете, вы просто впустую растрачиваете свою жизнь. Вы живете как пьяные.

Когда человек начинает медитировать, он начинает выходить из долгого опьянения, которое длилось многие жизни, впервые, и ему даже не верится, как он жил до сих пор. Все это представляется ему ужасным кошмаром. Вот почему люди даже не пытаются осознавать, потому что первый проблеск осознания разрушит, уничтожит всю их жизнь, которая до сих пор имела для них какой-то смысл. Вся их жизнь станет бессмысленной, ничтожной. Страх осознания — это страх того, что вся ваша жизнь может оказаться неправильной. Подумайте сами немного, поразмышляйте о том, что вы делаете: снова и снова вы повторяете одни и те же бессознательные желания, повторяете то, что никогда не делает вас счастливыми, что всегда вас только разочаровывает. Но вы все равно продолжаете, как загипнотизированные. Именно об этом и говорит йога: мы находимся в состоянии глубокого гипноза. Нас никто не гипнотизировал, мы загипнотизированы собственными умами, но мы живем под гипнозом.

Вы не можете стать осознанными, потому что слишком многое вложено в вашу глупость, в ваше неведение, в вашу неосознанность. В этот сон, в эту дрему вы вложили всю свою жизнь и многое другое. Первый же луч осознания заставит вас увидеть, что вся ваша жизнь была пустой тратой. Вам не хватает смелости. Вот почему люди продолжают заниматься следствиями, изменять следствия — потому что в этом нет никакой опасности. Они никогда не касаются первопричины.

Вы знаете, где искать, но вы боитесь. Поэтому вы продолжаете искать в других местах, просто чтобы оставаться занятыми. Вы ищете в деньгах, во власти, в престиже, в том и в этом, но никогда не заглядываете внутрь себя, в свое внутреннее существо. Вы боитесь, вам кажется, что если вы туда заглянете и ничего не найдете, то вы умрете. Но все, кто туда заглядывал, всегда находили. Не было ни одного исключения, никогда такого не бывало, чтобы кто-то вошел внутрь и не нашел там сокровища. Это один из самых универсальных фактов. Даже научные факты не столь универсальны. У этого факта не бывает исключений. Всякий раз, когда какой-либо человек, женщина или мужчина, в любой стране, в любом столетии, заглядывал в себя, он находил сокровище. Но нужно смотреть, а для этого нужна большая смелость. Вы устроили свой мир вне себя, снаружи. Ваша любовь, ваша сила, ваши деньги, ваша слава, ваше имя — все это находится снаружи. Тому, кто захочет войти внутрь, придется оставить все эти вещи, придется закрыть глаза. И вы цепляетесь до последнего.

Пока не будет достигнуто состояние не-ума, неведение не может быть уничтожено. Противоположностью неведения является осознанность, знание — не противоположность неведения. Так что не

превращайтесь в попугаев, не ограничивайтесь только запоминанием. Не заучивайте, постарайтесь увидеть и понять. Учитесь видеть вещи такими, какие они есть. Ведь, Упанишады, Коран, Библия существенно вам не помогут. Вы можете стать великими учеными, но, по сути, так и останетесь дураками. И когда неведение прикрывается знаниями, человек крепко держится за него, он не хочет его уничтожать. На самом деле эго чувствует себя очень даже счастливым.

Вы должны выбрать. Если вы выберете эго, то останетесь в неведении. Если вы хотите стать осознанными, вам придется осознать трюки, которые постоянно играет с вами эго.

Медитация — это просто попытка собрать то маленькое сознание, которое у вас есть, сконцентрировать, кристаллизировать его и прикладывать все усилия к тому, чтобы увеличивать его все больше и больше, уменьшая при этом бессознательное. Постепенно ваше сознание будет становиться все выше и выше: оно будет все менее и менее сонным, все меньше и меньше мыслей будет приходить к вам, и будет все больше и больше промежутков тишины. Эти промежутки станут окнами в божественное. И однажды, когда вы уже сможете с уверенностью сказать: «Да, я могу существовать несколько минут без всяких мыслей или снов, отвлекающих меня», — впервые вы действительно будете знать. Цель достигнута.

От глубокого сна вы пришли к глубокой осознанности. Когда глубокий сон и глубокая осознанность встречаются, круг замыкается.

Вот что такое *самадхи*. Патанджали называет это кайвалья — чистое сознание, единое. Настолько чистое и настолько единое, что ничего другого не существует. Только в этом единстве человек становится по-настоящему счастливым. Только в этом единстве человек познает истину. Истина — это ваше существо. Она всегда с вами, но вы спите. Проснитесь.

Когда я с растениями, реками, горами, животными, птицами, небом, я чувствую себя хорошо. Но когда я оказываюсь среди людей, я чувствую себя как в сумасшедшем доме. Почему такая разница?

Когда ты с деревьями, небом, рекой, скалами, цветами, и ты чувствуешь себя хорошо, дело вовсе не в тебе. Все дело в деревьях, реках, скалах. Ты хорошо себя чувствуешь благодаря их безмолвию. Но когда ты приближаешься к людям, ты начинаешь чувствовать себя сумасшедшим, как будто ты в сумасшедшем доме, потому что люди — это зеркала, они тебя отражают. Должно быть, ты сумасшедший, поэтому ты и чувствуешь себя как в сумасшедшем доме, когда ты с людьми. Я никогда этого не чувствовал. Даже с такими сумасшедшими, как ты, я никогда этого не чувствовал.

Это одна из основных проблем, с которой сталкивается религиозный искатель.

Когда ты один, кажется, что все спокойно, потому что некому нарушать твой покой. Никто не дает тебе повода беспокоиться. Все безмолвно, поэтому и ты чувствуешь определенную тишину. Но эта тишина природная, в ней нет ничего духовного. Она принадлежит природе. Если ты отправишься в Гималаи, в прохладную тишину гималайских вершин, ты станешь тихим, безмолвным. Но заслуга в этом принадлежит Гималаям, а не тебе. Когда ты вернешься, ты вернешься тем же человеком, который ушел. Ты не сможешь унести Гималаи с собой. Многие ушли и остались там навсегда, думая, что если они вернутся в мир, то потеряют то, чего достигли. Но они ничего не достигли. Потому что, если ты достиг, ты уже не сможешь это потерять, и мир является проверкой. Так что, если ты чувствуешь себя хорошо, только когда рядом нет людей, это просто показывает, что среди людей начинает действовать твое внутреннее безумие. Поэтому не уходи от мира и не обвиняй общество, людей, толпу. Не говори, что это сумасшедший дом. Лучше займи другую позицию: скорее, это ты несешь в себе склонность к безумию, которая начинает проявляться, когда ты вступаешь в отношения с людьми.

Встречаются даже два счастливых человека, и сразу возникает несчастье. Вы несете в себе семена несчастья. Складываются подходящие условия, и они прорастают. И конечно, чтобы проявился весь потенциал человека, нужно человеческое окружение. Деревья — это не ваше окружение. Ты можешь подойти к дереву и молча сидеть или делать все, что тебе захочется, — между вами не возникнет никаких отношений. Между тобой и деревом не возникнет диалога, у вас нет общего языка. Дерево будет оставаться в своих размышлениях, в своем существе, ты будешь оставаться в своих размышлениях, в своем существе. Между вами нет моста. Река — это река, между тобой и рекой нет моста. Но если ты подойдешь к человеку, тут же выстроится мост, и по этому мосту начнет что-то передаваться, с этой стороны на ту, с той — на эту.

Дело главным образом в тебе, так что не обвиняй общество, не обвиняй людей. Они просто раскрывают тебя. И если у тебя есть хоть немного понимания, ты поблаговаришь их за то, что они делают для тебя такое большое дело. Они тебя раскрывают, они показывают тебе, кто ты есть, какой ты. Если ты сумасшедший, они покажут твое безумие. Если ты Будда, они покажут твою природу Будды. Когда ты один, у тебя нет никаких ориентиров. Когда ты один, у тебя нет никакого контраста. Один ты не можешь узнать, кто ты.

Старайся больше общаться с людьми, старайся больше общаться с мужчинами, старайся больше общаться с женщинами. Устанавливай больше отношений. Если ты не можешь быть счастливым с человеком, ты не сможешь быть счастливым и с деревом или рекой — это невозможно. Если ты не можешь понять человека, который так близок тебе, так похож на тебя, как ты можешь рассчитывать, что сможешь понять дерево, реку, гору, которые от тебя так далеки? Миллионы лет отделяют тебя от горы. Возможно, когда-то, миллионы жизней назад, ты был горой, но ты совсем забыл этот язык. И гора не может понять твой язык. Гора еще не стала человеком, ей предстоит долгая эволюция. Между тобой и горой огромная пропасть. Если ты не можешь установить связь с людьми, которые тебе так близки, так близки, ты не сможешь установить связь и ни с чем другим.

Прежде всего установи связь с людьми. И постепенно чем больше ты будешь способен понимать людей, тем больше ты будешь способен к внутреннему диалогу, к гармонии, ритму. Затем, постепенно, ты можешь двигаться дальше. Переходи к животным — это второй шаг. Затем переходи к птицам, затем к деревьям, затем к скалам, и только тогда ты сможешь прийти к чистому существованию, потому что это источник. Мы ушли от этого источника так далеко и так надолго, что совершенно забыли, что мы когда-то принадлежали ему или что он когда-то принадлежал нам.

На Востоке всегда подчеркивалось, что человек должен оставаться в любовных отношениях с одним человеком. На Западе сейчас люди без конца переходят от одних отношений к другим. На какой стороне ты?

Я на стороне любви. Сейчас объясню: будь верен любви и не беспокойся о партнерах. Вопрос не в том, один партнер или много. Вопрос в том, верен ли ты любви. Если ты живешь с женщиной или с мужчиной и не любишь этого человека, ты живешь в грехе. Если ты состоишь в браке с кем-то и не любишь этого человека, и все равно продолжаешь жить с ним, заниматься с ним или с ней сексом, ты совершаешь грех по отношению к любви... а любовь — это Бог.

Ты отказываешься от любви, делая выбор в пользу социального благополучия, удобств, формальностей. Это так же неправильно, как если бы ты изнасиловал женщину, которую не любишь. Ты идешь и насилуешь женщину — это преступление, потому что ты не любишь эту женщину, и она не любит тебя. Но то же самое происходит, когда ты живешь с женщиной и не любишь ее. В таком случае это изнасилование — конечно, социально приемлемое, но все равно изнасилование. И ты идешь против Бога, против любви.

На Востоке принято жить с одним партнером всю жизнь — ничего плохого в этом нет. Если ты остаешься верным любви, то это одна из самых прекрасных вещей — всегда быть с одним человеком, потому что близость растет. Но в девяносто девяти процентах случаев любви нет, вы только живете вместе. Когда вы живете вместе, развиваются определенные отношения, но они заключаются только в совместной жизни, а не в любви. Не нужно принимать их за любовь. Но если происходит так, что ты любишь человека и живешь с ним или с ней всю свою жизнь, то развивается глубокая близость, и любовь будет приносить вам все более и более глубокие откровения. Если часто менять партнеров, такое невозможно. Это то же самое, как если постоянно пересаживать дерево с места на место — оно нигде не успеет пустить корни. Чтобы выросли корни, дереву нужно оставаться на одном месте. Тогда корни прорастут глубже, тогда дерево станет сильнее. Близость — это хорошо, и оставаться в одних отношениях прекрасно, но все же главное — это любовь. Если дерево пустит корни в таком месте, где одни только камни, и они будут убивать дерево, то лучше его пересадить. Тогда не стоит настаивать на том, чтобы оно оставалось на одном месте. Будьте верными жизни — уберите дерево с этого места, потому что это против жизни.

На Западе, напротив, люди постоянно меняют партнеров — слишком много отношений. Любовь убивается в обоих случаях. На Востоке она убивается, потому что люди боятся менять партнеров, а на Западе она убивается, потому что люди боятся долго оставаться с одним партнером — боятся, потому что появляются обязательства. Поэтому, пока не появились обязательства, нужно поменять партнера. Так вы остаетесь свободными, ничем не связанными, но это приводит к определенной распушенности. Во имя свободы любовь практически уничтожена, задушена. Любовь страдает в обоих случаях: на Востоке люди держатся за безопасность, комфорт, формальность, а на Западе они держатся за свободу своего эго, за свободу от обязательств — но любовь страдает в обоих случаях.

А я на стороне любви. Я не отношу себя ни к Востоку, ни к Западу, мне все равно, к какому обществу относиться. Я не принадлежу ни к какому обществу. Я за любовь. Всегда помни: если это любовные отношения, то хорошо.

Пока длится любовь, оставайся в ней, и оставайся в ней с такой глубокой преданностью, насколько это возможно. Оставайся в ней настолько полно, насколько возможно. Будь поглощен отношениями. Тогда любовь сможет тебя трансформировать. Но если любви нет, то лучше разойтись. Но тогда не становись зависимым от смены партнера. Не делай это своей привычкой. Не позволяй этому превратиться в

механическую привычку — что через каждые два или три года тебе нужно поменять партнера, как люди меняют машины через каждые два-три года или через год. Появляется новая модель — что делать? — нужно поменять машину. Вдруг ты встречаешь новую женщину. Разница не такая уж большая. Женщина есть женщина, так же как мужчина есть мужчина. Различия вторичны, потому что главное тут — вопрос энергии. Женская энергия — это женская энергия. В каждой женщине представлены все женщины, и в каждом мужчине представлены все мужчины. Различия очень поверхностные. Различия небольшие, они только на поверхности, а в глубине это вопрос женской и мужской энергии. Так что, если любовь есть, держись за нее. Дай ей шанс вырасти. Но если любви нет, тогда лучше расстанься, прежде чем успеешь привыкнуть к отношениям без любви.

Ты спрашиваешь меня, каким путем следует идти, восточным или западным. Ни тем, ни другим. Иди божественным путем. А в чем заключается божественный путь? Оставаться верным любви.

Во-первых, не сходишь с женщиной или мужчиной, которых ты не любишь. Не сходишь просто из прихоти и не сходишь просто из похоти. Посмотри, появилось ли у тебя желание быть преданным этому человеку. Достаточно ли ты созрел для того, чтобы установить глубокий контакт? Потому что такой контакт изменит всю твою жизнь. И когда ты будешь устанавливать контакт, делай это очень искренне. Не прячься от своей возлюбленной или возлюбленного — будь правдив. Отбрось все фальшивые лица, которые ты научился носить. Полностью раскрой свое сердце, будь обнаженным. Между двумя возлюбленными не должно быть никаких секретов, иначе любви не может быть. Скрытности быть не должно. Это политика, скрытность — это политика. В любви ее не должно быть. Вы не должны ничего скрывать. Все, что возникает в твоём сердце, должно быть открыто для твоей возлюбленной, и все, что возникает в её сердце, должно быть открыто для тебя. Вы должны стать прозрачными друг для друга. И постепенно вы увидите, что друг через друга вы растете к высшему единству.

Встречаясь с внешней женщиной, по-настоящему встречаясь, любя ее, всецело посвящая себя ей, растворяясь в ней, сливаясь с ней, ты постепенно начнешь встречаться с женщиной, которая находится у тебя внутри, или ты начнешь встречаться с мужчиной, который у тебя внутри. Внешняя женщина — это просто путь к внутренней женщине, а внешний мужчина — это путь к внутреннему мужчине. Настоящий оргазм происходит внутри, когда встречаются внутренние мужчина и женщина. Должен произойти внутренний оргазм, внутренняя встреча, внутреннее единение. Но, чтобы достичь этого внутреннего единения, тебе сначала нужно найти внешнюю женщину, которая соответствовала

бы твоей внутренней женщине, которая была бы созвучна твоему внутреннему существу — тогда твоя внутренняя женщина, которая крепко спит, проснется. Через внешнюю женщину ты должен встретиться с внутренней женщиной. И то же самое для женщин — через внешнего мужчину они должны встретиться с внутренним мужчиной.

Поэтому лучше, когда отношения продолжаются долгое время, потому что внутренней женщине нужно время, чтобы проснуться. А так, как это происходит на Западе — сошлись и разбежались, — у внутренней женщины нет времени, у внутреннего мужчины нет времени, чтобы пробудиться. К тому времени, как начнется какое-то движение внутри, внешняя женщина уже исчезает... появляется другая женщина, с другой энергетикой, с другой вибрацией. И, естественно, если ты будешь постоянно менять женщин или мужчин, ты станешь невротиком, потому что так много всего, так много всяких звуков войдет в твое существо, так много разных вибраций, с разным качеством, что тебе будет непросто найти свою внутреннюю женщину. Это будет очень трудно. И есть опасность, что ты станешь зависимым от смены партнеров. Ты просто начнешь получать удовольствие от новых отношений. Тогда для тебя все потеряно.

Внешняя женщина — это просто путь к внутренней женщине, и внешний мужчина — путь к внутреннему мужчине. А высшая йога, высший мистический союз, *unio mystica*, происходит внутри тебя. И когда он происходит, ты освобождаешься от всех женщин и от всех мужчин. Ты освобождаешься от всего мужского и женского, ты выходишь за пределы этого — ты ни то, ни другое.

Вот что такое трансцендентность. Вот что такое брахмачарья. Ты снова приходишь к своей девственной чистоте, снова обретаешь свою изначальную природу. В терминологии Патанджали это называется кайвалья.



Глава 18

Высшее состояние сознания

Когда ум сотрудничает со своим хозяином, вы здоровы и целостны.

Когда ум действует вопреки своему хозяину, вы не здоровы, больны.

Все, что отделено от вас, вы можете свидетельствовать, и все, что вы можете свидетельствовать, отделено от вас.

Свидетель все освещает своим светом.

В тот момент, когда исчезает желание быть, исчезает также и смерть.

Тогда начинается экзистенциальное. Им можно быть, но невозможно описать.

В нем можно жить, но невозможно определить словами.

Выражение здесь прекращается.

Патанджали принимает во внимание и объясняет всю сложность человеческого существа. Никто до него и никто после него не создавал такой всеобъемлющей системы. Человек — не простое существо. Человек — очень сложный организм. Камень прост, потому что камень имеет только один слой, слой тела — то, что Патанджали называет анамайя коша, — самый грубый, только один слой. Если проникнуть внутрь камня, вы найдете там только слои камня и больше ничего. Посмотрите на дерево — в нем есть что-то еще кроме тела. Дерево — это не только тело. Что-то тонкое появляется в нем. Оно не такое мертвое, как камень, оно более живое — в нем уже присутствует тонкое тело. Если вы относитесь к дереву так же, как к камню, вы не правы. Вы не принимаете во внимание тонкую эволюцию, которая произошла в дереве по сравнению с камнем. Дерево высокоразвито. Оно более сложное. Дальше, возьмите животное — оно еще более сложное. Появился еще один тонкий слой.

У человека пять тел, пять семян или оболочек, поэтому, если вы действительно хотите понять человека и его ум, вы должны быть очень терпеливы и внимательны. Если вы пропустите один шаг, то не сможете достичь самого сокровенного ядра своего существа.

Наука о человеке еще не существует. Йога Патанджали — это самая прогрессивная попытка, когда-либо предпринятая. Она делит тело на пять слоев, или пять тел. У вас не одно тело, у вас пять тел. И за этими пятью телами находится ваше существо. Аллопатия верит только в физическое, грубое тело. Аллопатия — самая грубая медицина. Вот почему она считается научной — потому что научное оборудование пока способно только на очень грубые измерения. Нужно идти глубже.

Акупунктура, китайская медицина, проникает на один слой глубже. Она работает с жизненным телом, пранамайя коша. Если в физическом теле что-то идет не так, акупунктура даже не касается физического тела

— она пытается воздействовать на жизненное тело. Она работает с биоэнергией, с биоплазмой. Она там что-то регулирует, и тут же грубое тело начинает функционировать как надо. То, чего аллопатия достигает большими усилиями, в акупунктуре происходит быстро и легко. Это легче, потому что жизненное тело немного выше физического. Если жизненное тело настроено правильно, физическое тело просто следует за ним, потому что жизненное тело содержит план, набросок, а физическое тело — просто его воплощение.

Гомеопатия идет еще немного глубже. Она работает с маномайя коша, ментальным телом. Основатель гомеопатии, Ганеман, открыл одну из важнейших вещей, когда-либо открытых: чем меньше количество лекарства, тем глубже оно проникает. Он назвал способ приготовления гомеопатических лекарств «разведением». Количество лекарства все уменьшают и уменьшают, пока оно практически не исчезнет, и тогда оно становится способно проникать в самое ядро маномайя коши. Оно проникает в тело ума. Это глубже, чем действие акупунктуры. Вы достигаете почти атомарного или даже субатомного уровня. Это воздействие не затрагивает ваше физическое тело и не затрагивает жизненное тело — оно проходит через них. Оно настолько тонкое и неуловимое, что не встречает никаких препятствий. Оно сразу проскальзывает в маномайя коша, в ментальное тело, и оттуда начинает действовать.

Аюрведа, индийская медицина, представляет собой синтез всех трех. Из всех медицинских систем она является одной из самых многоуровневых.

Гипнотерапия идет еще глубже. Она воздействует на вигьянамайя коша, четвертое тело, тело сознания. Она не использует лекарства. Она ничего не использует — только внушение, и все. Она просто внедряет определенную мысль в ваш ум — она действует силой мысли, а не при помощи материальных сил. Даже гомеопатия использует материальные силы, хоть и в очень тонкой форме. Гипнотерапия полностью обходится без материи. Потому что, какой бы тонкой материя ни была, она остается материей. Пусть даже десяти тысячекратное разведение, но это все равно материя. Гипнотерапия обращается непосредственно к мыслительной энергии, вигьянамайя коше, телу сознания. Ваше сознание просто принимает какую-то мысль, и эта мысль начинает действовать.

У гипнотерапии большое будущее. Она станет медициной будущего, потому что если, просто изменив свой образ мышления, вы можете изменить свой ум, и через посредство ума изменится ваше жизненное тело, а через посредство жизненного тела изменится ваше

грубое тело, тогда зачем отравлять себя грубыми лекарствами? Почему бы не действовать напрямую, силой мысли?

Но существует еще одно тело. Это анандамая кошa, тело блаженства. Гипнотерапия доходит до четвертого. Медитация доходит до пятого. «Медитация» — само это слово прекрасно, потому что у него тот же корень, что и у слова «лекарство»*. Оба эти слова происходят от одного корня. Лекарство и медитация — производные от одного слова: то, что исцеляет, что делает вас здоровыми и целостными, является лекарством — а на более глубоком уровне это медитация.

В медитации не используется даже внушение, потому что внушение должно даваться кем-то извне. Кто-то должен делать вам внушение. Внушение означает, что вы от кого-то зависите. Внушение не может сделать вас полностью осознанным, потому что будет присутствовать кто-то другой, и он будет бросать тень на ваше существо. Медитация же делает вас полностью осознанным, без всякой тени — абсолютный свет, никакой темноты. Теперь даже мысль считается грубой вещью. Кто-то вам что-то внушает — это означает, что что-то входит в вас извне, а в конечном счете все, что приходит извне, является материальным. Материальна не только материя, но и все, что приходит извне. Даже мысль — это тонкая форма материи. Так что даже гипнотерапия материалистична.

Медитация отбрасывает все опоры, все подпорки. Вот почему понять медитацию — это самое трудное в мире, потому что ничего не остается, только чистое понимание, свидетельство. Именно об этом эта первая сутра.



Изменения ума всегда известны его господину в силу постоянства пуруши, чистого сознания.

В вас происходят две вещи. Во-первых, это ураган мыслей, эмоций, желаний — бурлящий водоворот вокруг вас, постоянно меняющийся, постоянно трансформирующийся, постоянно находящийся в движении. Это процесс. И за этим процессом стоит ваша свидетельствующая душа — вечная, неизменная, всегда постоянная. Она никогда не меняется. Она как бесконечное небо — облака приходят и уходят, собираются, разбегаются, а небо остается незатронутым, на нем не остается никаких следов, никаких влияний — оно остается чистым и девственным. Это господин, вечное внутри вас.

Ум все время меняется. Только мгновение назад у вас было одно на уме, а теперь уже совсем другое. Несколько минут назад вы были рассержены, и вот уже смеетесь. Всего мгновение назад вы были счастливы, а теперь вам грустно. Изменения, изменения, непрерывные волны то вверх, то вниз — вы прыгаете, как чертик на ниточке. Но что-

то в вас вечно: то, что постоянно свидетельствует это действо, эту игру. Свидетель — это господин. Если вы начнете свидетельствовать, то постепенно будете все ближе и ближе к господину**.

Начните свидетельствовать объекты. Вы видите дерево. Вы видите дерево, но не осознаете, что вы его видите, — в таком случае вы не являетесь свидетелем. Вы видите дерево и в то же время видите, что вы видите, — тогда вы свидетель. Сознание должно стать как двойная стрела: одна стрела направляется к дереву, другая стрела направляется к вашей субъективности.

Это трудно, потому что, когда вы осознаете себя, вы забываете про дерево, а когда вы осознаете дерево, вы забываете себя. Но постепенно можно научиться балансировать, как можно научиться балансировать на канате, — вначале это трудно, опасно, рискованно, но постепенно вы научитесь сохранять равновесие. Просто продолжайте пытаться. Всякий раз, когда у вас есть возможность быть свидетелем, не упускайте ее, потому что нет ничего ценнее, чем свидетельство. Что бы вы ни делали — идете, или кушаете, или принимаете ванну, — становитесь свидетелем. Вы стоите под душем, но внутри будьте осознанным, свидетельствуйте, что происходит: прохлада воды, покалывание по всему телу, тишина вокруг, приятные ощущения внутри — продолжайте свидетельствовать. Вы чувствуете себя счастливым: просто чувствовать себя счастливым недостаточно — будьте свидетелем. Просто все время продолжайте наблюдать — «я чувствую себя счастливым... мне грустно... я голоден» — продолжайте наблюдать. И постепенно вы начнете видеть, что счастье отделено от вас, несчастье тоже. Все, что вы можете наблюдать, свидетельствовать, отделено от вас. Этот метод называется вивека, различение. Все, что отделено от вас, вы можете свидетельствовать, и все, что вы можете свидетельствовать, отделено от вас. Вы не можете свидетельствовать свидетеля — это господин. Вы не можете отойти в сторону от господина, потому что вы — господин. Вы — самое ядро существования.



Ум не способен освещать, потому что он сам является объектом восприятия.

Ум можно увидеть. Он сам может стать объектом наблюдения, объектом восприятия, поэтому он не может быть тем, кто воспринимает. Обычно мы думаем, что это ум видит цветок. Нет, вы можете выйти за пределы ума и увидеть, как ум видит цветок. Чем глубже вы идете, тем больше обнаруживаете, что наблюдатель сам становится наблюдаемым. Вот почему Кришнамурти снова и снова повторяет: «Наблюдатель является наблюдаемым, воспринимающий является воспринимаемым».

Сначала вы видите деревья, розы, звезды и думаете, что видит их ум. Затем вы закрываете глаза: теперь вы видите впечатления в уме — образы роз, звезд, деревьев. Кто же теперь воспринимает? Тот, кто воспринимает, ушел немного глубже. Теперь ум сам стал объектом восприятия.

Пять кош, или пять семян, — это пять пунктов, где воспринимающий снова и снова становится воспринимаемым. Если вы перейдете из грубого, пищевого тела, анамая коши, в жизненное тело, вы сразу увидите, что из жизненного тела грубое тело можно рассматривать как объект. Оно находится снаружи жизненного тела. Точно так же, как дом находится снаружи вас, когда вы находитесь в витальном теле, ваше физическое тело окружает вас, подобно стене. Далее, если вы перейдете из жизненного тела в маномая коша, ментальное тело, произойдет то же самое: теперь и жизненное тело будет снаружи вас, как ограда, которая вас окружает, и так далее. Так это продолжается до конечной точки, где остается только свидетель. Тогда вы воспринимаете себя уже не так, что «я в состоянии блаженства», вы воспринимаете себя как свидетеля блаженства.

Последнее тело — это тело блаженства. От него труднее всего отделиться, потому что оно очень близко к господину. Оно окружает его как атмосфера. Но это тоже нужно познать. Даже в тот последний момент, когда вы достигаете экстатического блаженства, вы должны сделать окончательное усилие, последнее усилие различения и увидеть, что блаженство отделено от вас.

Тогда наступает освобождение, кайвалья. Тогда вы остаетесь один — только свидетель — все остальное стало объектами: тело, ум, энергия. Даже блаженства, даже экстаза, даже самой медитации больше нет. Когда медитация становится совершенной, она перестает быть медитацией. Когда медитирующий действительно достигает цели, он больше не медитирует. Он не может медитировать, потому что теперь для него это такая же деятельность, как ходьба, еда. Он отделился от всего. В этом различие между дхьяной и самадхи, между медитацией и самадхи. Медитация относится к пятому телу, телу блаженства. Это все еще лекарство, лечение. Вы все еще немного больны — больны, потому что отождествляете себя с тем, чем вы не являетесь. Болезнью является отождествление, а абсолютное здоровье — это когда нет отождествления. Самадхи наступает, когда даже медитация отброшена.



Познание природы сознания через самопознание достигается тогда, когда сознание принимает ту форму, в которой оно не переходит с места на место.

Йога говорит, что свидетель — самоосвещающее явление. Он подобен свету. У вас в комнате есть маленькая свеча — свеча освещает комнату, мебель, стены, картину на стене. А что освещает саму свечу? Вам не нужна другая свеча, чтобы найти эту свечу, — свеча сама себя освещает. Она освещает другие вещи и одновременно освещает себя. Свабудхи самведанам: внутреннее сознание излучает свет. Оно имеет природу света. Солнце освещает все в Солнечной системе — и в то же время оно освещает само себя. Свидетель свидетельствует все, что происходит в пяти семенах и в мире, и в то же время он освещает самого себя. Это кажется абсолютно логичным — где-то должен быть предел. Иначе мы шли бы глубже и глубже, и ничего не менялось бы, проблема оставалась бы той же.

Когда ваше внутреннее сознание приходит к моменту отсутствия движения, когда оно становится глубоко центрированным и укорененным, когда оно не колеблется, когда оно становится постоянным пламенем осознания, тогда оно освещает само себя.



Когда ум окрашен познающим и познаваемым, он все постигает.

Ум находится между вами и миром. Ум является мостом между вами и миром, между свидетелем и свидетельствуемым. Ум — это мост, и если он окрашен вещами, а также окрашен свидетелем, он становится всепостигающим. Он становится потрясающим инструментом познания. Но необходимы два вида окраски: во-первых, он должен быть окрашен вещами, которые он видит, и, во-вторых, он должен быть окрашенным свидетелем. Свидетель должен изливать свою энергию на ум — только тогда ум может познавать.

Например, ученый работает: он вскрыл тело человека и очень тщательно его исследует — настолько тщательно, насколько позволяют научные методы. Он ищет душу, но не может ее найти — одна только материя, материя. В лучшем случае, он может найти что-то принадлежащее миру физики или химии, но ничего, относящегося к миру сознания, он не найдет. И он выходит из лаборатории и говорит: «Сознания нет». Но он упустил одну вещь. Кто исследовал мертвое тело? Он совсем забыл о себе. Ученый исследует объект, но полностью забывает о собственном существе. Ученый пытается найти сознание снаружи, но не принимает во внимание, что тот, кто пытается найти, и есть сознание. Искомым является сам искатель. Он слишком сосредоточился на объекте и забыл о субъекте.

Наука слишком сосредоточена на объекте, а так называемые религии слишком сосредоточены на субъекте. Но йога говорит: «Не нужно становиться однобокими. Помните, что есть мир, и также помните, что есть вы». Пусть ваше памятование будет полным и

целостным, пусть оно включает объект и субъект. Когда в ваш ум входит ваше сознание, а также входит объективный мир, происходит постижение.

Тогда ум может познать все, что может быть познано. Он может знать все, что может быть известно. От такого ума ничто не скроется. Религиозный ум — назовем его интровертом — познает только свою субъективность, и он начинает говорить, что мир — это иллюзия, майя, сновидение, что он имеет ту же природу, что и сновидения. Ученый, который слишком сосредоточен на объектах, начинает верить только в объективный мир, и он говорит, что существует только материя, что сознание — это просто поэзия, разговоры мечтателей: все это хорошо, романтично, но не реально. Ученый говорит, что сознание иллюзорно. Экстраверт говорит, что сознание иллюзорно, а интроверт говорит, что мир иллюзорен.

Но йога — это высшая наука. Патанджали говорит: «Реально и то и другое». У реальности две стороны: внешняя и внутренняя. Подумайте сами, как могло бы существовать внутреннее без внешнего? Можете вы себе представить, что существует только внутреннее, а внешнее иллюзорно? Если внешнее иллюзорно, то внутреннее автоматически тоже становится иллюзорным. Если внутренняя часть вашего дома реальна, а внешняя часть дома нереальна, где вы проведете разграничительную линию? Где кончается реальность и начинается иллюзия? И как во внешнем, которое иллюзорно, может находиться реальное внутреннее? В нереальном теле будет нереальный ум, в нереальном уме будет нереальное сознание. Реальному сознанию нужен реальный ум, реальному уму нужно реальное тело, реальному телу нужен реальный мир.

Йога ничего не отрицает. Йога абсолютно прагматична, эмпирична. Она более научна, чем наука, и более религиозна, чем религии, потому что она представляет большой синтез внутреннего и внешнего.



Хотя ум наполнен бесчисленными желаниями, он действует для другого, он действует в сотрудничестве.

Ум продолжает работать, но он работает не для себя. Он занимает административную должность, за ним стоит хозяин. Он сотрудничает с хозяином. Это нужно хорошо понять.

Когда ум сотрудничает с хозяином, вы здоровы и целостны. Когда ум действует вопреки хозяину, вы не здоровы, больны. Когда слуга следует за своим хозяином как тень, все в порядке. Но если хозяин говорит: «Иди налево», а слуга идет направо, то что-то не так. Если вы хотите что-то сделать, а ваши тело и ум говорят «нет» или продолжают

делать то, чего вы не хотите делать, тогда возникает ужасная неразбериха. Именно так живут все люди.

Цель йоги состоит в том, чтобы ваш ум функционировал в согласии с вашим господином — сокровенной душой. Ваше тело должно функционировать в согласии с умом, и вы должны создать вокруг себя такой мир, который был бы с вами в согласии. Когда все находится в согласии — низшее всегда сотрудничает с более высоким, более высокое сотрудничает с еще более высоким, а оно сотрудничает с наивысшим, — тогда ваша жизнь будет гармоничной. Тогда вы йогин. Тогда вы становитесь единым — но не в том смысле, что существует только одно, вы становитесь единым в смысле созвучия. Вы становитесь единым, как оркестр, — много инструментов, но музыка одна. Много тел, миллионы объектов, желаний, амбиций, настроений, взлетов и падений, успехов и неудач, огромное разнообразие, но все находится в гармонии, все звучит в унисон. Вы стали оркестром: все сотрудничает со всем остальным, и все, в конечном итоге, сотрудничает с самим центром вашего существа.

Патанджали говорит: «Принимай все, используй это творчески, ничего не отрицай». Его путь — не отрицание, а утверждение. Вот почему Патанджали так много работал с телом, с едой, с йоговскими асанами, с пранаямой. Все это направлено на создание гармонии: правильная пища для тела, правильные позы для тела, ритмичное дыхание для жизненного тела, чтобы получать больше праны, больше жизненной энергии. Нужно найти способы и средства, чтобы вы не испытывали постоянно недостаток энергии, а чтобы энергия переполняла вас.

Для ума тоже — пратьяхара. Ум — это мост: по этому мосту вы можете выйти наружу, и по тому же самому мосту вы можете войти внутрь. Когда вы выходите наружу, над вами преобладают объекты, желания. Когда вы входите внутрь, преобладают отсутствие желаний, осознанность, свидетельство, но мост тот же самый. Его нужно использовать, его не нужно ломать и разрушать. Его не нужно разрушать, потому что именно по этому мосту вы пришли в этот мир, и по нему же вы должны вернуться обратно, во внутреннюю природу. И так далее и тому подобное.

Патанджали использует все. Его религия основана не на страхе, а на понимании. Он хочет, чтобы вы сбалансировали свою жизнь, нашли точку равновесия — где-то посередине, когда вы не одержимы едой и не против еды, когда вы не одержимы женщинами или мужчинами и не против них. Вы просто уравновешенны, безмятежны.



Изменения ума всегда известны его господину в силу постоянства пуруши, чистого сознания. Сада джнатас читта-врита́йас тат-прабху пурушашьяпаринамитват.

Тат-прабху — нужно найти господина. Он прячется в вас, вы должны искать его. Кем бы вы ни были, он присутствует. Что бы вы ни делали, он — тот, кто делает. Что бы вы ни видели, он — тот, кто видит. И даже что бы вы ни пожелали, это он желает. Вы должны снимать слой за слоем, очищая себя как луковицу. Но очищайте себя без злобы, с любовью. Очищайте себя очень осторожно, бережно, потому что вы очищаете Бога. Очищайте очень молитвенно. Не становитесь мазохистом. Не причиняйте себе страдания. Не начинайте наслаждаться страданиями. Если вы начнете наслаждаться страданиями и станете мазохистом, вы кончите самоубийством. Вы уничтожите себя. Вы должны действовать очень, очень осторожно, бережно и творчески. Вы идете по святой земле.

Всегда помните об этом, чтобы никакие невроты не овладели вами. Во всем будьте сбалансированными и спокойными, просто идите срединным путем, и вы никогда не сойдёте с пути, никогда не будете неуравновешенными, однобокими.

Йога — это равновесие, баланс. Йога должна быть сбалансированной, потому что это путь, ведущий к высшему единству, высшей гармонии всего сущего.

Будда назвал высшее состояние сознания анатта — «не-я», небытие. Это очень трудно понять. Будда сказал, что последнее желание, которое нужно отбросить, — это желание быть. Существуют миллионы желаний. Весь мир — это не что иное, как объекты желаний, но основополагающее желание — это желание быть. Главное желание — это желание продолжать существовать, сохранить себя, продолжать быть. Смерть — самый большой страх, и последнее желание, которое должно быть отброшено, — это желание быть.

Когда ваше осознание становится совершенным, когда вы достигаете различения, вивека, когда вы становитесь свидетелем, просто свидетелем всего, что происходит, — вне вас, внутри вас, — когда вы больше не являетесь тем, кто делает, тогда вы просто наблюдаете:



Снаружи поют птицы — вы наблюдаете. Кровь циркулирует внутри вас — вы наблюдаете. Мысли блуждают внутри — вы наблюдаете, вы ни с чем себя не отождествляете. Вы не говорите: «Я тело». Вы не говорите: «Я ум». Вы ничего не говорите. Вы просто продолжаете наблюдать, не отождествляясь ни с какими объектами. Вы остаетесь чистым субъектом. Вы знаете одно: вы — наблюдатель,

свидетель, и когда такое свидетельство устанавливается, желание быть исчезает.

А как только исчезает желание быть, исчезает также и смерть. Смерть существует потому, что вы хотите сохранить себя. Смерть существует потому, что вы не хотите умирать. Смерть существует потому, что вы боретесь с целым. Но когда вы готовы умереть, смерть становится бессмысленной, она становится невозможной. Как вы можете умереть, если вы готовы умереть? В самой этой готовности умереть, исчезнуть вы выходите за пределы всякой возможности смерти.

Тот, кто старается быть, будет уничтожен. И дело не в том, что кто-то вас уничтожит, но просто само ваше усилие быть разрушительно, потому что в тот момент, когда у вас возникает мысль: «Я должен сохранить себя», вы идете против целого. Это то же самое, как если бы волна пыталась идти против океана. Само это усилие будет создавать беспокойство и страдание, и все равно наступит такой момент, когда волна должна будет исчезнуть. Но в таком случае, поскольку волна боролась с океаном, ее исчезновение будет выглядеть как смерть. А если волна готова, если она осознает: «Я не что иное, как океан, так какой смысл бороться? Я всегда была и всегда буду, потому что океан всегда был и всегда будет. Я могу не существовать как волна: волна — это просто форма, которую я приняла на какое-то время. Форма исчезнет, но не мое содержание. Я могу не существовать как эта волна — я могу существовать как другая волна или не существовать как волна вовсе, я могу стать самими глубинами океана, где не возникает никаких волн...»

Самая сокровенная реальность всегда будет оставаться, потому что целое пронизывает вас. Вы — не что иное, как целое, определенное проявление целого.



Когда ты увидишь это различие, желание пребывать в атме, в «я», исчезает.

Освобождение — это освобождение от себя. Поймите разницу: это не освобождение себя. Это не значит, что, освободившись, вы будете существовать освобожденным. Освободившись, вы исчезнете. Будда сказал: «Существовать может только рабство». Попробую вам объяснить.

Вы когда-нибудь испытывали здоровье? Вы были здоровы много раз, но можете ли вы сказать, что такое здоровье? Существует только болезнь. Здоровье не существует, вы не можете его зафиксировать. Если у вас болит голова, вы знаете, что болит голова, но знаете ли вы отсутствие головной боли? На самом деле, когда головной боли нет,

голова тоже исчезает. Вы ее больше не чувствуете. Если вы все время чувствуете свою голову, это просто говорит о том, что внутри есть некоторое напряжение, некоторое давление. Какая-то головная боль должна быть постоянно. Когда все ваше тело здорово, тело исчезает. Вы забываете про тело. В дзен, когда медитирующие сидят по многу лет, просто сидят и ничего не делают, наступает такой момент, когда они забывают, что у них есть тело. Это их первое сатори. Дело не в том, что тела нет, оно есть, но в нем нет никакого напряжения, поэтому как его можно почувствовать? Когда я что-то говорю, вы меня слышите, но если я буду молчать, как вы сможете меня услышать? Будет тишина — на самом деле тишина многое может сказать вам, но тишину нельзя услышать. Иногда вы говорите: «Я слышу тишину», на самом деле вы слышите какие-нибудь звуки. Может быть, это звуки темной ночи, но все-таки это звуки. Если будет полная тишина, вы не сможете ее услышать. Когда ваше тело совершенно здорово, вы его не чувствуете. Если в теле возникает какое-то напряжение, какое-то недомогание, какая-то болезнь, тогда вы начинаете чувствовать. Но когда все в гармонии, и нет никакой боли, никакого дискомфорта, вы вдруг становитесь пустыми. Вы погружаетесь в небытие.

Кайвалья — это предельное здоровье, абсолютная целостность, когда все раны исцелены. Когда все раны исцелены, как может существовать «я»? «Я» — это не что иное, как накопленные напряжения. То, что вы называете «я», — это не что иное, как всевозможные болезни, недомогания, это не что иное, как нереализованные желания, несбывшиеся надежды, неоправдавшиеся ожидания, разбитые мечты.

Или подойдем с другой стороны: в моменты гармонии вы забываете о себе. Позже, возможно, вы вспомните, как это было прекрасно, как это было фантастически, как запредельно. Но в сам этот запредельный момент вас нет. Вас захватывает что-то большее, чем вы, вами овладевает что-то более высокое, чем вы, в вас поднимается что-то более глубокое, чем вы. Вы исчезаете. В моменты глубокой любви возлюбленные исчезают. В моменты глубокой тишины медитирующие исчезают. В моменты глубокого погружения в пение, танец, празднование празднующие исчезают. И это предельный, высший праздник, высочайшая вершина — кайвалья.

«Я» — это не что иное, как наиболее очищенная форма эго. Это последний остаток напряжения, давления, удержания. Вы все еще не полностью открыты, что-то еще остается закрытым. Когда вы полностью открыты, просто наблюдатель на холме, свидетель, даже желание смерти исчезает. И с исчезновением этого желания в жизни

происходит что-то совершенно новое. Начинает действовать новый закон.

Вы все слышали о законе гравитации, но вы не слышали о законе благодати. Закон гравитации заключается в том, что все предметы падают вниз. Закон благодати заключается в том, что все начинает двигаться вверх. Во внутренней жизни сознания наступает такой момент, когда сознание начинает подниматься вверх — точно так же, как под действием силы гравитации.



Если вы будете держаться за свое тело, вы не подниметесь вверх, если вы будете держаться за свой ум, вы не подниметесь вверх. Если вы будете держаться за идею собственного «я», вы будете оставаться под действием силы тяжести — потому что тело находится под действием силы тяжести, и ум тоже. Ум — это тонкое тело, а тело — это грубый ум. Они оба находятся под действием гравитации. На вас гравитация не действует, но поскольку вы держитесь за них, вы держитесь за то, что находится под действием гравитации. Это как если бы вы держали большой камень и пытались плыть по реке — камень потянет вас вниз, он не даст вам плыть. Если же вы отпустите камень, тогда вы легко сможете плыть.

Вы — место встречи гравитации и благодати. Благодать и гравитация пересекаются в вас. В вас есть что-то от земли и что-то от неба. Вы — горизонт, где сходятся земля и небо. Когда вы слишком привязаны к земле, вы совершенно забываете, что вы принадлежите небу, бесконечному пространству, запредельному. Но как только вы перестаете держаться за свою земную часть, вы тут же начинаете подниматься ввысь.



Тогда ум склоняется к различению и тяготеет к освобождению.

Начинает действовать новая сила гравитации. Освобождение — это не что иное, как вхождение в поток благодати. Вы не можете себя освободить, вы можете только отбросить препятствия — и тогда освобождение само происходит с вами. Вы начинаете медленно двигаться вверх. Ваша жизненная энергия начинает подниматься вверх — происходит подъем. И это невероятно, когда это происходит, потому что это противоречит всем законам, которые вы знали до сих пор. Это левитация, а не гравитация. Что-то в вас просто начинает двигаться вверх, и ничто этому не препятствует. Ничто не преграждает путь. Нужно просто немного расслабиться, перестать цепляться — это первый шаг, и тогда автоматически, спонтанно ваше сознание

становится все более и более различающим, все более и более осознающим.

Я вам хочу сказать еще одну вещь. Вы все слышали выражение «порочный круг». Давайте создадим другое выражение — «добродетельный круг». В порочном круге одно плохое ведет к другому. Например, если вы сердитесь, ваш гнев ведет вас к большему гневу, а больший гнев приведет к еще большему гневу. Так вы попадаете в порочный круг. Каждый раз ваш гнев делает вашу привычку гневаться более сильной и увеличивает ваш гнев, а больший гнев делает привычку гневаться еще сильнее и так далее и так далее. Вы движетесь по порочному кругу, который продолжает укрепляться, укрепляться и укрепляться.

Давайте попробуем применить новое выражение: добродетельный круг. Если вы станете осознанными — достигнете того, что Патанджали называет вивекой, осознанностью, — если вы станете осознанными, тогда наступит вайрагья. Различение ведет к отречению. Если вы станете осознанными, вы вдруг увидите, что вы больше не тело. Это не значит, что вы отрекаетесь от тела, но просто в самом вашем осознании тело от вас отделяется. Если вы станете осознанными, вы осознаете, что все эти мысли — не вы. В самом осознании происходит отделение, отречение от мыслей. Вы начинаете отбрасывать их. Вы больше не даете им энергии, вы с ними не сотрудничаете. Ваше сотрудничество прекратилось, а они не могут жить без вашей энергии. Они живут за счет вашей энергии, они вас эксплуатируют. У них нет своей энергии. Каждая мысль, которая входит в вас, питается вашей энергией. И поскольку вы — кайвалья, готовый отдавать свою энергию, она поселяется в вас и начинает в вас жить. Потом, естественно, у нее появляются дети, приходят друзья, родственники и так далее. Как только вы начинаете немного осознавать, вивека приводит к вайрагье, осознание приводит к отречению. Отречение позволяет вам стать еще более осознанными. Большая осознанность приводит к еще большей вайрагье, большему отречению, и так далее и так далее.

Вот что я называю добродетельным кругом: одна добродетель ведет к другой, и каждая добродетель в свою очередь становится основой для еще большей добродетели.

Патанджали говорит: «Это продолжается до последнего момента» — того, что он называет дхарма мегха самадхи. Мы подойдем к этому позже. Он называет это «облаком добродетели, изливающейся на вас». Этот добродетельный круг — когда вивека ведет к вайрагье, вайрагья ведет к большей вивеке, большая вивека создает еще больше возможностей для вайрагьи и так далее и так далее —

достигает своей высшей точки, когда облако добродетели изливается на вас: дхарма мегха самадхи.



Когда различие прерывается, в эти промежутки под действием предыдущих впечатлений возникают другие пратъяйи, концепции.

Тем не менее будет еще много промежутков, так что не расстраивайтесь из-за этого. Даже если вы станете очень осознанными и в некоторые моменты будете чувствовать, как вас тянет вверх, увлекает восходящая сила благодати, в определенные моменты вы будете попадать в поток и будете плыть вместе с потоком совершенно свободно, без малейших усилий, и все будет происходить легко и гладко, все равно будут еще пробелы. Внезапно вы можете обнаружить, что снова стоите на берегу, просто по старой привычке. Вы столько жизней прожили на берегу. По старой привычке прошлое будет снова и снова завладевать вами. Пусть это вас не обескураживает. В тот момент, когда вы увидите, что снова оказались на берегу, просто опять вернитесь в поток. Не огорчайтесь из-за этого, потому что, если вы будете огорчаться, вы снова окажетесь в порочном круге. Не огорчайтесь. Искатель может много раз подходить очень близко к цели и много раз терять след. Тут не о чем беспокоиться, просто снова возвращайтесь к осознанности. Это будет происходить много раз, и это естественно — многие миллионы жизней мы жили в неосознанности, так что вполне естественно, что старая привычка много раз будет возвращаться.



Много раз вас будет тянуть обратно, снова, снова и снова. Борьба будет тяжелая, но не невозможная. Будет трудно, очень трудно, но не огорчайтесь и не отчаивайтесь. Как только снова вспомните, не беспокойтесь из-за того, что произошло, просто пусть ваше осознание снова установится, вот и все. Постоянно возвращаясь к осознанию, снова, снова и снова, вы создадите новый след внутри своего существа, новое впечатление добродетели. И однажды это станет таким же естественным, как другие привычки.

Когда вы полностью освобождаетесь от желаний — а полное отсутствие желаний подразумевает отсутствие и желания мокши, — наступает момент, когда вы не желаете даже мокши. Вы ничего не желаете — вы просто есть, и нет никаких желаний. Это состояние без желаний. Мокша наступает именно в таком состоянии. Мокшу нельзя желать по самой ее природе, потому что она наступает только при отсутствии желаний. Освобождения нельзя желать. Освобождение не может быть мотивацией, потому что оно происходит только тогда, когда все мотивации исчезают.



Тот, кто способен постоянно поддерживать состояние без желаний, даже по отношению к самым возвышенным состояниям, таким как просветление, и способен осуществлять высший вид различения, входит в состояние, известное как «облако, изливающее добродетель».

Дхарма мегха самадхи: эту фразу нужно понять. Она очень сложная. К сутрам Патанджали написано так много комментариев, но, похоже, все они упускают суть. Дхарма мегха самадхи означает: наступает момент, когда не остается ни одного желания. Когда нет даже желания «я», когда нет страха перед смертью, на вас изливается добродетель — как будто облако собирается вокруг вашей головы, и из него на вас изливается прекрасный дождь добродетели и благословений... Но почему Патанджали называет это «облаком»? Нужно идти еще дальше, потому что все равно еще остается облако. Раньше ваши глаза были затуманены пороком, теперь ваши глаза затуманены добродетелью, но вы все равно слепы. Раньше на вас не изливалось ничего, кроме страданий, — сам ад изливался на вас. Теперь вы взошли на небеса, и все прекрасно, не на что жаловаться, но все равно остается облако. Пусть это белое облако, а не черное, но все-таки это облако — нужно выйти и из него. Вот почему он называет это «облаком».

Это последняя преграда, и она прекрасна, потому что она состоит из добродетели. Это как золотые цепи, усыпанные бриллиантами. Они не похожи на обычные цепи, они выглядят очень красиво. Они больше похожи на украшения, чем на цепи. Их не хочется отпускать. Кому не хочется, чтобы на него изливалось счастье, нескончаемый поток счастья? Кому не захочется пребывать в этом блаженстве вечно? Но это тоже облако — пусть белое, красивое, но все же настоящее небо скрывается за ним.

Все еще существует возможность скатиться вниз с этой возвышенной точки. Если вы слишком привяжетесь к дхарма мегха самадхи, если вы слишком привяжетесь, вы начнете наслаждаться ею слишком сильно и не сможете различить, что «я также не это», и тогда есть вероятность, что вы вернетесь.

Патанджали говорит: «Сохраняйте осознанность». Вот почему он называет это облаком. Оно может ослепить вас, вы можете потеряться в нем. Но если вы сможете подняться над этим облаком — тата клеша-карма-ниврutti — тогда наступит свобода от страданий и кармы.

Если вы сможете превзойти дхарма мегха самадхи, если вы сможете превзойти это возвышенное состояние, этот рай, только тогда... тогда наступает свобода от страданий и кармы. Иначе вы снова скатитесь в этот мир.



Тогда наступает свобода от страданий и кармы. То, что можно познать посредством ума, очень мало по сравнению с бесконечным знанием, которое открывается в результате просветления, когда устраняются все завесы, искажения и нечистоты.

Всего несколькими сутрами ранее Патанджали говорил, что познающая способность ума бесконечна, что ум может познавать бесконечно. Теперь он говорит, что то, что можно познать посредством ума, очень мало по сравнению с бесконечным знанием, которое открывается в результате просветления.

По мере того как вы поднимаетесь выше, каждое следующее состояние значительнее, чем предыдущее состояние, которое вы превзошли. Когда вы погружены в свои чувства, ум действует искаженным образом. Когда вы освобождаетесь от чувств и больше не привязаны к телу, ум начинает работать совершенным, здоровым образом. Ум обретает бесконечную способность постижения, он становится способен познавать бесконечности. Но это тоже ничто по сравнению с тем, когда ум полностью отброшен и вы начинаете существовать без ума. Вам больше не нужен никакой посредник. Все слои, оболочки исчезают, и вы сталкиваетесь непосредственно с реальностью. Даже ум больше не стоит между вами как агент, как посредник. Между вами ничего нет — вы и реальность едины. Знание, которое можно получить посредством ума, ничто по сравнению с тем знанием, которое открывается в результате просветления.



Выполнив свою задачу, процесс изменения трех гун приходит к концу.

Мир существует в качестве ситуации — для вас это ситуация, когда вы сбились с пути и возвращаетесь домой. Мир существует для вашего роста. Школа существует для обучения. Когда вы усвоите урок, школа вам больше не нужна, вы ее покидаете. Когда кто-то достигает просветления, он покидает мир. Школа больше не играет для него никакой роли. Теперь он может забыть о школе, а школа может забыть о нем. Он пошел дальше, он вырос. Эта ситуация больше не нужна. Для просветленного весь мир останавливается, потому что ему больше не нужен этот мир. Он достиг конечной цели.

Весь мир трех гун — *саттвы*, *раджаса* и *тамаса* — приходит к концу. Всякий раз, когда кто-то становится просветленным, для него мир кончается. Для других, конечно, все продолжается. Если на берегу, на горячем песке, под палящим солнцем страдает много рыбы, и одна рыба пытается, пытается и, наконец, прыгает в океан, возвращается домой, то для нее или для него палящее солнце и горячий песок, все эти

страдания остаются в прошлом, весь этот кошмар исчезает. Но для других он по-прежнему существует.

Когда какая-нибудь рыба вроде Будды или Патанджали прыгает в океан, для нее мир исчезает. Они вернулись в прохладное лоно океана. Они вновь соединились с бесконечной жизнью. Они больше не изолированы, не разобщены. Они стали осознанными. Они вернулись с новым пониманием — пробужденные, просветленные. Но для других мир продолжается.

Эти сутры Патанджали — не что иное, как послание рыбы, которая добралась до дома и пытается прыгнуть и что-то сказать людям, которые все еще остаются на берегу и страдают. Может быть, они находятся очень близко к океану, на самой границе, но не знают, как в него войти. Они прилагают недостаточно усилий, или прилагают их в неверном направлении, или просто погрязли в страданиях и думают, что такой и должна быть жизнь, или они настолько разочарованы, настолько отчаялись, что не прилагают никаких усилий. Йога — это усилия, направленные на то, чтобы прийти к той реальности, с которой мы потеряли связь. Быть йогом — значит быть воссоединенным. Йога означает восстановление связи, воссоединение, слияние.

Кайвалья — это состояние просветления, которое наступает вслед за слиянием и поглощением гун, поскольку они перестают быть объектом пуруши. В этом состоянии пуруша утверждает в своей истинной природе — чистом сознании. Конец.

Кайвалья — это состояние просветления, которое наступает вслед за слиянием и поглощением трех гун. Когда мир останавливается, когда процесс мира останавливается, когда вы становитесь способны видеть между двумя моментами времени и между двумя атомами материи, и вы можете входить в пространство и видеть, что все возникло из пространства и движется обратно в пространство, когда вы становитесь настолько осознанными, что иллюзорный мир вдруг исчезает как сон, тогда наступает кайвалья. Тогда вы остаетесь просто как чистое сознание — без идентичности, без имени, без формы. Тогда вы — чистейшее из чистого. Тогда вы — самое фундаментальное, самое базовое, самое сущностное, и вы утверждаетесь в этой чистоте, в этом единстве.

Патанджали говорит: «Кайвалья — это состояние просветления, которое наступает вслед за слиянием и поглощением гун, поскольку они перестают быть объектом пуруши. В этом состоянии *пуруша* утверждает в своей истинной природе».

Вы вернулись домой. Путешествие было долгим, мучительным, трудным, но вы вернулись домой. Рыба прыгнула в океан, которым является чистое сознание. Патанджали больше ничего не говорит об

этом, потому что сказать больше нечего. И когда он говорит: «Конец», он имеет в виду не только то, что йога-сутры на этом заканчиваются. Он говорит: «На этом заканчивается всякая возможность выражения».



На этом заканчивается всякая возможность сказать что-либо о конечной реальности. Дальше — только опыт. Выражение здесь заканчивается. Никто еще не смог выйти за пределы этого — никто. За всю историю человеческого сознания не было ни одного исключения.

Люди пытались. Очень немногие смогли дойти даже туда, куда дошел Патанджали, но никто не смог пойти дальше Патанджали.

Вот почему я говорю, что он — альфа и омега. Он начинает с самого начала — никто не смог найти лучшего начала, чем он. Он начинает с самого начала и доходит до самого конца. Когда он говорит: «Конец», он просто хочет сказать, что выражение закончено, все определения закончены, все описания закончены. Если вы действительно дошли с ним до этого момента, то дальше есть только опыт. Дальше начинается экзистенциальное. Им можно быть, но о нем нельзя ничего сказать. В нем можно жить, но его нельзя определить словами. Слова здесь бесполезны. Дальше этого момента любой язык бессилён. Патанджали просто говорит: человек достигает своей истинной природы — и на этом останавливается.

В этом и состоит цель: познать свою природу и жить в ней — потому что, пока мы не достигнем своей собственной природы, мы будем жить в страдании. Любые страдания указывают на то, что мы живем неестественно. Любые страдания просто говорят нам о том, что наша природа в чем-то не реализуется, что мы не в гармонии со своей реальностью.

Страдание — не враг, а только симптом. Указатель. Оно подобно термометру — оно просто показывает, что вы в чем-то ошибаетесь. Исправьте все, настройте себя, приведите себя в гармонию, вернитесь к себе. Когда все страдания исчезают, тогда вы в гармонии со своей природой. Эту природу Лао-цзы называет Дао, Патанджали называет кайвалья, Махавира называет мокша, Будда называет нирвана.

Но как бы вы ее ни называли, на самом деле у нее нет ни названия, ни формы — она находится в вас, в этот самый момент. Вы потеряли океан, потому что ушли от себя. Вы слишком далеко ушли во внешний мир. Вернитесь внутрь. Пусть это будет вашим паломничеством: вернитесь внутрь.

Вопрос не в том, где найти истину, — вопрос в том, как вы ее потеряли.

Вопрос не в том, куда идти, — вы уже там.

Перестаньте идти.



Ошо-Центр медитации и отдыха OSHO®Meditation Resort

Расположение. Расположенный в ста километрах к юго-востоку от Мумбаи в процветающем городе Пуна, Индия, Ошо-Центр медитации и отдыха является прекрасным местом для того, чтобы провести здесь отпуск. Центр протянулся более чем на сорок акров по живописной местности, являющейся жилым районом. Прекрасные сады и леса раскинулись на территории Центра.

Уникальность. Ежегодно Центр принимает тысячи посетителей из более чем ста стран. Единственный в своем роде, Центр предоставляет возможность получить уникальный личный опыт нового образа жизни — жизни в большей осознанности, радости и творчестве. Центр предлагает большой выбор часовых и годовых программ. Ничего неделанье и отдых являются одной из них!

Все программы базируются на идее Ошо о «Зорбе-Будде» — качественно новом человеке, который способен как творчески участвовать в повседневной жизни, так и расслабляться в тишине и медитации.

Медитации. Полное ежедневное расписание для каждого посетителя Центра включает в себя разные методы медитации — как активные, так и пассивные, как традиционные, так и революционные, в том числе «Активные Медитации» Ошо. Медитации проводятся в Аудиториуме Ошо — самом крупном зале для медитаций в мире.

Мульти-институт. Индивидуальные занятия, курсы и семинары охватывают все: от творчества и искусства до холистических методов лечения, трансформации личности, проблем взаимоотношений, проживания важных жизненных этапов, духовного консультирования, эзотерических наук и дзен-подхода к спорту и отдыху.

«Basho Spa». Роскошный спа-салон «Basho», окруженный тропическими деревьями, предлагает отдых в бассейне под открытым небом. Просторные джакузи, сауны, тренажерный зал, теннисные корты — все это усиливает впечатление от потрясающе красивой обстановки салона, оформленного в уникальном стиле.

Кухня. Разнообразные кафе и рестораны на территории Центра предлагают вкусные вегетарианские блюда западной, азиатской и индийской кухни — большинство овощей выращены органическим способом на собственной ферме коммуны. Хлеб и торты пекут в собственной пекарне Центра.

Ночная жизнь. На территории Центра проводится много различных мероприятий — вам будет из чего выбрать. Танцы всегда находятся у посетителей в приоритете! Среди других популярных мероприятий — медитации под звездами в полнолуние, различные шоу, музыкальные представления и медитативные вечера. Либо вы можете приятно провести время, общаясь с отдыхающими в кафе «Plaza», или прогуливаться по садам, наслаждаясь сказочными видами.

Удобства. Вы можете приобрести все необходимые вещи и средства гигиены в «Галерее». Здесь вы также сможете купить разные товары, относящиеся к учению Ошо — их ассортимент очень велик. Кроме того, на территории «Галереи» находятся банки, туристические агентства, интернет-кафе. Для тех, кто любит шопинг, Пуна предлагает большой выбор товаров, начиная с традиционных этнических индийских вещей и заканчивая продукцией знаменитых брендов.

Проживание. Вы можете выбрать проживание в элегантных номерах Пансиона Ошо или остановиться на более долгий срок в Гостиной Ошо (эту возможность предоставляет программа пакета услуг на территории Центра). Либо вам будут предложены такие варианты, как комнаты в отелях или посуточная аренда квартир.

www.osho.com/meditationresort



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: **8-800-333-00-76**

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)