

# ОШО

ОСНОВНЫЕ  
ИДЕИ,  
УЧЕНИЯ  
И ТЕОРИЯ

МИНСК  
ХАРВЕСТ

УДК 14  
ББК 87.3  
О-96

Автор-составитель *Любовь Орлова*

**О-96 Ошо : Основные идеи, учения и теория / авт.-сост. Любовь Орлова. — Минск : Харвест, 2010. — 160 с.**

**ISBN 978-985-16-1386-7.**

Книга посвящена медитации — системе духовной практики, применяющейся как для обеспечения духовного роста человека, так и для оздоровления его организма. Описаны как основы техники медитации для начинающих, так и более сложные методы и приемы медитации по системе йогов. Отдельный раздел посвящен изложению биографии и философии Ошо — видного индийского мыслителя, который придавал медитации большое значение и широко использовал ее в своей практике.

УДК 14  
ББК 87.3

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 09.11.09.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.  
Усл. печ. л. 8,4. Тираж 3000 экз. Заказ 1914.

ISBN 978-985-16-1386-7

© Подготовка и оформление.  
ООО «Харвест», 2006

# ВВЕДЕНИЕ

В последнее время мы все чаще и чаще обращаем внимание на себя, пытаемся разобраться в том, что же такое представляет собой человек, личность, индивидум. Может быть, мы еще только начинаем осознавать и понимать скрытые в каждом из нас возможности. В одних случаях открытие этих возможностей позволяет нам избавиться от болезней без помощи лекарств, в других случаях убрать из своей жизни стрессы и неудачи, преследующие в большей или меньшей степени каждого из нас, или просто открыть заложенные в нас скрытые творческие силы и потенциал.

Изменениям человека, ведущим к росту его личности, за последние годы было посвящено много печатных трудов. Мы не даем здесь каких-либо особенных рецептов и готовых упражнений, а пытаемся довести до вашего сведения, что каждому из нас под силу решить задачу самосовершенствования, каждый из нас способен не только овладеть своими мыслями, чувствами, поведением, но и развить свои возможности, позволяющие нам управлять собой.

Одним из таких эффективных видов помощи, позволяющих нам раскрыть и самореализовать себя, является медитация. Некоторые из вас уже прибегали к ней, другие знакомятся с нею впервые. Это обстоятельство мы учли в нашей книге, поэтому здесь вы найдете и простые упражнения для начинающих, и более сложные для духовного развития и самосовершенствования. В первой части книги изложены основы техники медитации для начинающих. В них учтен опыт лучших специалистов в данной области знаний, и они составлены специально для людей, живущих в традициях западной культуры.

Во второй части книги описаны методы и приемы медитации по системе йогов. Принципы духовного совершенствования и оздоровления, раскрытые в ней, проверены веками и подтверждаются сегодня исследованиями, основанными на последних достижениях науки о человеке и его возможностях. Недаром говорят, что все новое — хорошо забытое старое. И не случайно авторы многих современных теорий постоянно обращаются к положениям йоги. Тем более, что сама медитация пришла к нам именно с Востока. Внимательно прочтите книгу и выберите тот метод, который подходит именно вам, ведь каждый человек глубоко индивидуален. Положитесь на свое подсознание, и оно поможет вам выбрать свой единственно правильный метод.

В третьей части книги изложены биография и основные положения учения и философии Ошо — видного индийского мыслителя, который придавал медитации большое значение и широко использовал ее в своей практике.

# ЧАСТЬ I.

## ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

### Глава 1. ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ И ДЛЯ ЧЕГО ОНА НАМ НУЖНА?

Что мы понимаем под словом «медитация»? В первую очередь — это система духовной практики, которая позволяет человеку взять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Медитация создает в вас центр тишины и спокойствия. Из этого центра вы сможете отстраненно наблюдать за потоком сменяющих друг друга чувств, мыслей и побуждений. Постепенно вы поймете их смысл и их истоки.

Слово «медитация» происходит от латинского слова «медитари» — страдательного причастия, означающего «движимый к центру». Именно это, по видимому, происходит во время медитации. Без напряжения, не прилагая никаких усилий, вы оказываетесь в центре себя. У вас появляется такое ощущение, будто вы находитесь на некотором возвышении, с которого ясно и отчетливо видите происходящее, можете ясно осознать, что для вас по-настоящему важно, способны сохранить спокойствие в кризисной ситуации и т. д. Глядя с этого наблюдательного пункта, вы сможете многое узнать о своем образе себя, то есть о том человеке, за которого вы до сих пор себя принимали.

Почему люди медитируют? В прошлом причины, побуждавшие их к этому, несомненно, носили духовный или религиозный характер. В последнее время, однако, люди стали обращаться к медитации с целью снятия нервного напряжения, избавления от навязчивых мыслей, а также с целью оздоровления организма. Чем же отличается медитация от других подобных систем? Главным отличием является возможность мысленно воздействовать на организм человека. При помощи медитации, например, можно восстановить энергетический баланс в организме человека. Медитативные техники действуют на более глубоком уровне, чем аутогенная тренировка или простые техники самовнушения, и положительный эффект от них, естественно, больший. Причина в том, что здесь применяется язык образов, который имеет подсобное значение. Таким образом, медитация является простым и понятным языком общения сознания с подсознанием.

Упражнения для медитации в этом разделе довольно простые, хотя их выполнение требует предварительной подготовки. При правильном следовании всем рекомендациям они способны очень быстро дать практический результат.

## Глава 2. СВЯЗЬ ОРГАНИЗМА С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Считается, что организм каждого человека — это особая система энергоканалов, по которым циркулирует биологическая энергия. Соответственно можно утверждать, что в каждом конкретном органе всегда поддерживается определенный уровень энергии. Биологическая энергия как бы питает внутренние органы и системы. И колебания ее уровня в данном месте приводят к вполне определенным изменениям в них.

Ситуацию с биологической энергией можно проиллюстрировать аналогией с приливом и отливом на море. Когда вода уходит, то обнажаются камни и движение судов становится или затруднительным, или вообще невозможным. Так и в организме. От того, сколько в организме биологической энергии, зависит, заболит человек или нет, как будут работать системы организма или конкретный орган. Это подтверждают и индийские авторы. Они считают, что в организме имеется система *чакр* (зон организма, в которых, по их данным, концентрируется энергия) и каналов (*надей*), их соединяющих. Всего йоги выделяют семь *чакр* и располагают их от головы вниз к позвоночнику. Йоговские источники утверждают, что от состояния и цельности этих *чакр* и каналов зависит здоровье человека. А от качества энергий, циркулирующих по ним, зависит, какой же ступени самосовершенствования достиг человек и как далеко он продвинулся в освоении йоги. Более подробно с восточной системой вы сможете познакомиться во второй части книги.

Специалистами установлено, что поверхность нервных клеток заряжена положительно. Поэтому вполне обоснованно можно предполагать, что биологическая энергия несет отрицательный заряд. Например, это подтверждается тем, что на самочувствие человека прекрасно действуют легкие аэроионы, которых очень много в природе. Все они заряжены отрицательно.

Все живое на нашей планете возникло и развивалось в условиях электрически активной атмосферы. Но в современных жилищах живительных аэроионов почти нет. И это обрекло нас на те болезни, которых наши предки не знали.

Чем активнее нервные клетки и чем больше их на нервных узлах, тем большее электромагнитное поле они генерируют и тем больше отрицательно заряженной энергии они могут притянуть к себе. И наоборот, чем меньше активность нервных клеток в данном месте, тем меньше их притягивающая сила и тем меньше энергии в данном месте. Видимо, по этим причинам по крупным нервным узлам стекается отрицательно заряженная энергия. Крупные нервные узлы становятся своего рода энергоконцентраторами. Отрицательно заряженная энергия продвигается по организму там, где это возможно, по энергоканалам, которые обеспечивают перераспределение энергии по всей биологической системе организма. Каждый орган человеческого организма связан не только с этой системой, но также и с внешним миром через биологически активные точки.

Когда притягивающая сила нервных клеток в данном месте по каким-либо причинам становится слабее, биологическая энергия начинает свободно перетекать

в то место, где эта сила больше, или же через биологически активные точки изливается наружу.

От распределения в организме биоэнергии в значительной степени зависят самочувствие и здоровье человека. Если по какой-то причине (например, травма, химическое или радиоактивное воздействие) нарушится свободное перераспределение энергии по энергетическим каналам, то человек вполне может заболеть. В результате этого орган в энергетическом плане станет изолированным от всего организма. Если учесть, что в организме для каждого конкретного органа всегда поддерживается определенный баланс энергии, то понятно, что орган в результате этой изоляции начнет страдать. Он будет стремиться «выплеснуть» энергию, если ее станет больше, чем необходимо, через каналы, связывающие его с кожей. И когда это не удастся, в нем начнется воспаление.

Когда энергии не хватает, орган пытается получить ее через биологически активные точки, что приводит к падению их потенциала по сравнению с нормой. Если получить энергию таким образом не удастся и энергии хронически не хватает для нормальной жизнедеятельности органа, то в нем начинаются атрофические процессы. Рассматривая болезнь таким образом, можно сделать вывод о том, что, для того чтобы вылечить человека, надо или восстановить свободное перераспределение энергии в канале, или сделать кожу более проницаемой для энергии.

Кожа является естественной преградой для истечения этой энергии из организма. Именно поэтому эффективны процедуры, которые нарушают целостность кожи или способствуют повышению ее проницаемости (иглотерапия, различные массажи, воздействие лазером, всевозможные физиопроцедуры). В результате таких процедур энергия поступает в орган или удаляется из него — в зависимости от нужд. Так мы восстанавливаем оптимальное энергетическое состояние органа, при котором он может выполнять свои функции наилучшим для организма образом.

Когда человека раздражают противоречивые эмоции, он становится вспыльчивым и раздражительным. Конечно, такое состояние требует массы энергии. В результате уровень энергии в организме резко снижается. Если же конфликтов нет, то энергия перестает тратиться впустую, а ее уровень в организме повышается. Вы, наверное, не раз замечали, что после скандалов и ссор чувствовали усталость и опустошенность, и наоборот, когда у вас все было в порядке, ощущали, что ваша работоспособность повышается.

Значит, в основе медитации лежат максимальная концентрация внимания на определенном участке или органе для перераспределения энергии в нем, мысленное действие и связь упражнений с дыханием. Исходя из этого, можно сказать, что медитация — это связанный с фазами дыхания транспорт биологической энергии при помощи мысленного действия и максимальной концентрации внимания на этом участке или органе.

Все эти компоненты чрезвычайно важны для того, чтобы медитация прошла успешно. Поэтому при тренировках ничего нельзя игнорировать. Если вы упустите хоть один элемент, у вас не получится правильная медитация или вообще не получится медитация как таковая.

Итак, человек усилиями воли, мысленными действиями и при помощи образных представлений может влиять на распределение биологической энергии

в своем организме. Он может направлять ее в важнейшее в данный момент место своего организма, может восстанавливать энергетические связи внутри него и, таким образом, восстанавливать здоровье. Если мы свои усилия свяжем с дыханием, то получим возможность воздействовать на обмен веществ в нужном нам органе в определенном направлении.

Наше сознание, как «пастух» внутренней энергии, может направлять ее по своему усмотрению в ту сторону, в которую нужно. И когда человек осознает, что владеет такими возможностями, он может стать подлинным хозяином своего здоровья и, следовательно, жизни.

### *Глава 3.* **НАЧАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ**

Приступая к занятиям медитацией, не ожидайте сразу волшебных результатов. Ведь здесь вас, как и в любой другой области, могут преследовать неудачи. Поэтому, приступая к занятиям, наберитесь терпения. Добросовестно выполняя все рекомендации, вы за несколько недель тренировок освоите все начальные упражнения. Если вам не нравятся образы, которые мы здесь рекомендуем, вы можете использовать свои представления. Когда вы будете делать то или иное упражнение, то представляйте себе, что направляете не поток какой-то там абстрактной энергии, а поток тепла, под действием которого расширяются сосуды и интенсифицируется работа гладкой мускулатуры внутренних органов. Упражнения достаточно эффективны. Они дают необходимый результат даже без вхождения в состояние глубокой медитации. Иногда достаточно легкого транса. Ведь мозг хотя и обладает огромными возможностями, но на него постоянно действует масса различных раздражителей: информация, мысли, желания, потребности, звуки, запахи, свет, всевозможные стрессы, страсти и конфликты. Состояние «бессмысленного» покоя изолирует мозг от этих воздействий и позволяет выполнять упражнения, так как этому ничто не будет мешать.

Медитативное состояние отличается от других подобных состояний тем, что требует мысленного действия, давая подсознанию понятную команду, которая в конце концов приведет к нужным результатам.

Мысленные команды-образы направлены в первую очередь на перераспределение биологической энергии в организме. И сосредоточение на них должно быть максимальным. Представьте себе какой-нибудь учебный фильм, который в самых неожиданных местах прерывается очередной рекламой. Пойдет ли вам такая учеба впрок? Скорее всего, нет. К тому же ваше подсознание может просто запутаться в обрывках полученной информации.

Для того чтобы проще входить в состояние медитации, освоите несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Сплетите пальцы в замок так, чтобы большие пальцы были свободными. Вращайте большие пальцы вокруг друг друга, глядя на них расслабленным взглядом. Старайтесь не думать ни о чем — просто крутите свои пальцы, сосредоточившись на ощущениях, которые появляются в них.

Через некоторое время вы почувствуете, что эти ощущения изменяются: кажется, что пальцы немного увеличиваются в размерах и вот-вот начнут цепляться друг за друга; одновременно появляется ощущение, что они двигаются сами, без вашего участия. Вскоре вы впадете в состояние своеобразного оцепенения, которое и является медитативным состоянием. Хотя вполне возможно, что с первого раза вам не удастся достичь конечного результата.

Если вас постигнет на первых порах неудача, не расстраивайтесь, тренируйтесь до тех пор, пока не появится ощущение оцепенения. Когда вы освоите первую часть упражнения, добавьте к ней следующие действия. Остановите свои пальцы и представьте, что они продолжают двигаться вокруг друг друга. «Почувствуйте» все те ощущения, которые шли к вам от только что двигавшихся пальцев так, будто они продолжают вращаться. Это и есть ощущение мысленного движения, мысленного действия.

Для того, чтобы в достаточной степени подготовить свое сознание к интенсивной внутренней работе, выполните следующее упражнение.

**Упражнение 2.** Закройте глаза и представьте себе поле из девяти клеток (3 на 3, такое, какое используется для игры в крестики-нолики). В центральную клетку мысленно поместите точку или, чтобы легче было представить, маленький круглый шарик. Эту точку или шарик начните перемещать с клетки на клетку со скоростью примерно одно перемещение в секунду. Все время, пока вы выполняете это упражнение, точка (шарик) должна оставаться в пределах поля.

Это упражнение помогает привязать внимание к определенному делу на длительное время, учит длительное время находиться во внутреннем пространстве, что позволит постепенно осваивать его. К тому же, если вы научитесь выполнять это упражнение, то одержите серьезную победу над своей ленью и приучите свое сознание подчиняться воле.

Если вы сможете, не отвлекаясь, передвигать шарик в течение трех минут, то такой сосредоточенности внимания будет вполне достаточно для выполнения упражнений по медитации.

**Упражнение 3.** Если у вас нелады с вашим организмом и вам придется перераспределять энергию, то для этого очень важно установить надежную связь между мозгом (вашим «Я») и органом, на который вы собираетесь воздействовать.

То есть нужно добиться того, чтобы при концентрации вашего внимания на этом органе он отзывался легким увеличением своего тонуса. Для того чтобы почувствовать эту связь, положите руку на колено ладонью вверх и представьте, что на ней лежит теннисный мячик. Далее попробуйте мысленно сжать его рукой: кисть не движется, движение должно быть только мысленным.

Ярко и образно представьте, как ваши пальцы сжимают мячик, а он все больше и больше сопротивляется этому воздействию, как напряглось предплечье. В тот момент, когда сопротивление образного мячика станет максимальным, резко отпустите его.

Почувствуйте разницу между этим состоянием и состоянием напряжения. Вы представили напряжение, и мышцы, уловив ваше внимание к ним, на всякий



случай чуть-чуть напрягаются. Эти же ощущения должны появиться и в том органе, с которым вы будете работать.

Тренируясь изо дня в день, вы скоро ощутите, что при концентрации внимания на каком-либо органе тот отвечает расширением кровеносных сосудов, чувством тепла и даже появлением пульсации. Это свидетельствует о том, что вы сделали первый шаг на пути к овладению тепловым упражнением. Образовалась психосоматическая связь, то есть связь между вашим сознанием и вашим телом на уровне сосудистых и мышечных рефлексов.

Внутренние органы вашего организма не привыкли к тому, чтобы сознание командовало ими напрямую. Бытует даже мнение, что гладкая мускулатура внутренних органов не способна подчиняться простым мысленным приказам (как это делает поперечно-полосатая мускулатура). Это не так. Просто она очень медленно реагирует на ваши приказы и требует к себе длительного внимания, долгих тренировок. Ведь гладкие мышцы внутренних органов реагируют на внешние воздействия: от испуга у человека бледнеет лицо, от физического напряжения спазмируются бронхи, удар по животу ведет за собой спазм желудка и т. д. и т. п. Это свойство мы и можем использовать для отдачи мысленных приказов.

Важно научиться правильно их формулировать, учитывая то, что гладкие мышцы лучше всего понимают образные команды. Чтобы команды выполнялись легче, сделайте следующее упражнение. Оно поможет вам почувствовать необходимые для занятий медитацией ощущения в теле.

**Упражнение 4.** Сядьте на стул, устройтесь поудобнее, положите руку на колено ладонью вверх и сожмите ее в кулак. Затем медленно, в течение трех минут, разожмите кулак до исходного положения (раскрытой ладони).

Вначале связь между командой «Разжать кулак» и реальным движением пальцев будет вами прекрасно ощущаться. Но по мере разжимания пальцев она теряется, то есть нарушается причинная связь между командой и ее выполнением. Появляется ощущение, что пальцы движутся сами по себе, причем движутся прерывисто (как будто это пальцы робота), одновременно кажется, что в пальцах разливается тепло.

Ощущения, испытываемые вами во время выполнения упражнения, весьма необычны и очень напоминают те, которые появляются в каком-либо внутреннем органе при вашем мысленном воздействии на его гладкую мускулатуру.

Однако вы должны учитывать, что не почувствуете, как после команды гладкой мускулатуре внутреннего органа расслабиться она действительно расслабляется. Ощущения будут примерно такие же, как и тогда, когда вы выполняли разжимание кулака. К тому же это упражнение поможет вам научиться снимать спазмы в том или ином органе. Для этого ваши мысленные воздействия должны длиться не менее трех минут — только в этом случае можно ждать желаемых результатов.

Команды, как уже, говорилось, должны быть разными. Например, для снятия спазма в том или ином органе можно представить, как вы раздвигаете пальцами удавку, которая сдавила место спазма. И затем медленно, 3—5 минут, разводите ее. Таким образом, вы в любой момент при наличии определенной тренировки можете снять спазм.

## Глава 4. КАК ДЕЙСТВУЕТ НАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ

Подсознание напрямую сознанию не подчиняется. Но мы можем научиться воздействовать на подсознание через состояние медитации. Ничего сложного в этом нет. Ведь медитация — это одно из естественных состояний человека. Мы иногда ловим себя на мысли, что задумались о чем-то. В этот момент мыслительная машина, находящаяся в нашей голове и постоянно продуцирующая мысли, отключается, и мы уходим в мир грез. Вот это и есть один из вариантов медитации.

Вообще, все состояния, при которых мыслительная машина отключена, и называются медитативными состояниями и встречаются в самых разнообразных ситуациях. Многие люди входят в состояние медитации при поездке в автомобиле, при прогулках в лесу и так далее. Многие современные ученые считают, что медитативные состояния жизненно необходимы человеку, что он без этого становится «хрупким». Чувствуя жизненную важность медитации, наши предки наработали много способов вхождения в нее и использовали их в ритуальных и утилитарных целях (например, шаман лечил больных при помощи введения в состояние своеобразной медитации).

Если вы захотите сейчас снизить кровяное давление на энное количество пунктов, то, скорее всего, это у вас не получится. Между вашим сознанием и исполнительными механизмами организма имеется много переходных звеньев, которые напрямую не подчиняются вашей воле.

Сознание и подсознание плохо понимают друг друга: как будто разговаривают на разных языках. Такое ощущение, что подсознание является иностранцем, которого непонятно каким ветром задуло внутрь нашей головы. Чтобы им понять друг друга, нужен особый язык. И таким языком являются образные представления.

Итак, слова — язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. Образы — язык, понятный и сознанию и подсознанию.

Находясь в медитации, надо, например, ярко и образно представить себе, как расслабляются сосуды головы. И они обязательно это сделают. В состоянии медитации проникновение наших образных приказов к исполнительным механизмам тела значительно облегчается. Медитация позволяет сознательному использовать потенциал бессознательного.

Медитативное состояние как бы размывает границу (которая образовалась из-за развития у человека способности к мышлению) между разными этажами нашей психики. Одна из самых больших проблем, встающая перед занимающимися медитацией людьми, заключается в том, что корни болезни чаще всего находятся в их подсознании и образовались в раннем детстве. Простые формулы реализации желаемого в бодрствующем состоянии до них добраться не могут.

И только в медитативном состоянии психика становится единой, мешающая грань стирается. Это позволяет саморегулирующим механизмам добраться до корней проблемы.

Яркость образов будет усиливаться благодаря тренировкам. Понятно, что не все сразу могут увидеть представляемые картины в красках и объеме. Но вы, где бы ни находились сейчас, сможете представить себе свою квартиру: вот вы

заходите в прихожую, справа — то-то и то-то, слева что-то другое. И как только мы вам напомнили про квартиру, вы тут же сразу ее и «увидели». Для начала этого уровня яркости и четкости образов вполне достаточно.

Если же вы сейчас представите себе, что берете стул и переставляете его на другое место в этой квартире, то вы при этом будете производить мысленное (идеомоторное) действие. Подобные мысленные действия используются и при медитации. Но если в случае со стулом вы строили образ во внешнем воображаемом пространстве, то при медитации вы будете выполнять упражнения во внутреннем воображаемом пространстве. Например, мы попросим вас мысленно поднять руку, и вы в своем внутреннем пространстве «находите» ощущения, связанные с этим действием. И представляете себе, как рука поднимается вверх. Реальная рука остается на месте, действия происходят внутри вас, вот это и есть мысленное действие. Этого уровня образности для вас вполне достаточно, чтобы достичь на первом этапе успеха в медитации.

Если мы оформим свое желание, направленное к подсознанию, только в виде команды: «Эй, подсознание! Сделай то-то и то-то!», вероятнее всего, результат будет очень слабым. Нужно создать такой образный язык, который будет наиболее коротко и емко передавать адекватную информацию в подсознание. Причем каждый человек должен создать собственный язык, при помощи которого он будет общаться со своим подсознанием. И чем образы будут ближе к вашей системе представления мира, тем они быстрее достигнут вашего подсознания. И тем легче они переведутся на язык микроциркуляции крови и обмена веществ. Надо только учесть, что выработка такого языка — достаточно сложный и длительный процесс.

Саймонс Руф говорит, что лучшее объяснение тому, что такое медитация, дает сам акт медитирования. С ним, наверное, можно согласиться, поэтому давайте перейдем к описанию того, как осуществляется медитация.

Существует множество различных приемов. На Востоке есть своя техника медитации, с которой мы познакомимся позднее. На Западе же какой-то особой техники не выработано, существует несколько ее вариантов и каждый из них имеет свои преимущества. Познакомимся сначала с несколькими различными методами, на которых построена западная техника медитации. Выберите один из этих методов, затем какое-то время с ним поработайте — хотя бы три-четыре недели — и посмотрите, что из этого получится.

Лучше всего медитировать один раз в день, в одно и то же время, в идеале — рано утром, до начала повседневных забот. Отводите для медитации от пятнадцати минут до часа. Йоги рекомендуют медитировать как можно дольше. Западные ученые считают, что пятнадцать минут ежедневной медитации дадут вам больше, чем часовые медитации дважды в неделю. Но опять-таки не существует жесткой нормы продолжительности медитирования. При некотором навыке вы сами будете знать, когда вам пора закончить медитацию — через десять минут или через сорок.

Далее следует выбрать место. Некоторые специалисты придают этому большое значение и рекомендуют завести специальное помещение, предназначенное только для занятий медитацией, где вы сможете находиться в одиночестве, а также носить особое одеяние, возжигать благовония и т. д. Наверное,

цель подобных предписаний, по крайней мере одна из целей, состоит в том, чтобы настроить человека на серьезное отношение к медитации. Вряд ли следует считать все это необходимым, если, например, вспомнить, как много людей покупали специальную форму для бега трусцой или костюм для подводного плавания, но бросали эти занятия уже через несколько дней. Кроме того, не всегда имеется возможность отвести для медитации отдельную комнату или хотя бы укромный уголок.

Тем не менее, выбранное вами место должно быть таким, чтобы вас там никто не потревожил. Повесьте на двери табличку: «Не беспокоить», отключите телефон — вообще сделайте то, что необходимо в вашей конкретной ситуации. Иногда все, что требуется, — это встать на полчаса раньше остальных членов семьи.

Теперь о позе. Индийцы предпочитают так называемую позу лотоса. Японцы сидят на пятках. Для них эти позы хороши еще и тем, что усвоены ими с детства. Западному человеку в возрасте за тридцать эти позы могут показаться трудными, а вызываемая ими физическая боль может отвлекать его и препятствовать медитации. Поэтому для начала пробуйте медитировать просто сидя на стуле. Позже в разделе о восточной медитации вы сможете более подробно ознакомиться с позами, которые рекомендуют йоги, и выбрать наиболее подходящую для вас. Пока же попробуйте то, что для вас наиболее приемлемо и удобно.

На чем бы вы ни сидели, держите спину прямо. Это не означает, что вы должны полностью выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Однако не горбитесь, сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу, кисти рук лежат свободно на коленях или, если предпочитаете, лежат так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы, — так советуют йоги.

Все описанные далее методы имеют общие свойства.

- Они вырабатывают у вас концентрацию — первую ступень медитации. Видели ли вы когда-нибудь собаку, почуявшую кролика или кошку, выслеживающую птицу? Это качество однонаправленности разовьется у вас по мере обучения медитации. Овладев умением концентрироваться, вы получите в придачу массу выгод в повседневной жизни: повысится способность быстро отличать существенное от несущественного, возрастет эффективность как при выполнении рутинных дел, так и при решении сложных задач, появится спокойствие в стрессовых ситуациях, снизятся частота сердечных сокращений и кровяное давление и т. д.
- Они просты, в них нет ничего чрезмерно сложного.
- Они основываются на многократных повторениях. Именно повторение позволит вам развить в себе способность к концентрации, поможет справиться с возникающим чувством скуки и со всеми отвлекающими мыслями и внутренним сопротивлением, с которыми вам придется столкнуться. Рэм Дасс приводит забавное описание тех противодействующих мыслей, с которыми он сталкивался во время десятидневного курса непрерывных медитаций: в его сознании появлялись мысли о людях, которых он когда-то знал, перед глазами представляли картины ресторанов и других мест, в которых он бывал или собирался побывать, возникали всевозможные теоретические модели, при помощи которых он объяснял происходящее, и т. д. и т. п.

Важно научиться наблюдать за этими отвлекающими мыслями спокойно, дружески и беспристрастно. В итоге вы превратитесь в дружелюбного и объективного Свидетеля своего внутреннего процесса.

Итак, чтобы начать медитацию:

- примите медитативную позу;
- держите спину прямо;
- настройтесь на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы;
- закройте глаза;
- оставьте любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким ожидается ваш опыт медитации. Дайте опыту состояться. Отстраните от участия в нем вашу соревнующуюся субличность, которая жаждет научиться медитации быстрее и стать более духовной, чем ваши друзья и коллеги;
- расслабьте мышцы лица и челюстей (у некоторых при этом получается полуулыбка, похожая на ту, что мы видим у статуй Будды или изображений мадонны);
- отрегулируйте дыхание. Дышите через обе ноздри и считайте, сколько тактов счета потребуется вам для вдоха, затем — сколько для выдоха. Под действием вдыхаемого воздуха пусть ваш живот выпятится, а грудь расширится. Побудьте в неподвижности несколько мгновений и лишь потом начинайте выпускать воздух. Пусть ваше дыхание будет легким и неслышимым. Когда почувствуете, что дыхание стало легким и ровным, приступайте к медитации.

## *Глава 5.* **СОЗЕРЦАНИЕ ПРЕДМЕТА**

Выберите какой-нибудь предмет. Это может быть морская раковина, чаша с водой, веточка, камень, дерево, пламя свечи, кучка песка, коробка спичек, кактус, в общем, все что угодно.

Сосредоточьте на этом предмете все свое внимание. Смотрите на него так внимательно, как если бы вы никогда ранее ничего подобного не видели. Затем закройте глаза и, если возможно, прикоснитесь к нему. После этого снова всмотритесь в ваш предмет. Каждый раз, как вы замечаете, что внимание уходит в сторону, отмечайте это и мягко возвращайте внимание к предмету. «Уф-ф, я думаю о том, что буду делать после окончания медитации. Назад к тебе, кактус. Твои колючки неодинаковой длины» и т. д. и не взыскивайте с себя строго за подобные отвлечения. Лоре Лешен советует относиться к себе как к любимому ребенку, которого родители хотят удержать на узкой пешеходной дорожке, в то время как его со всех сторон манят пленительные цветы, деревья и заросли травы. Не таращите глаза, просто смотрите. Если заметите, что начинаете таращить глаза, осторожно расслабьте мышцы глаз. И проверьте, на месте ли ваша полуулыбка. Через некоторое время вы обнаружите, что почти вошли в жизнь предмета, и ваше сознание слилось с ним.

### **СЧЕТ ДЫХАНИЯ**

Глубоко и ровно дыша, считайте циклы дыхания. «Дыхание — раз. Дыхание — два» и т. д. Говорите себе «дыхание» при вдохе, а число — при выдохе.

В одном из медитативных методов предлагается использовать восходящий ряд чисел. Однако при этом может возникнуть искушение достичь определенного числа, и это может помешать вам. Фиксация на цели, которой предстоит достигнуть в будущем, действует разрушительно на переживание медитации в настоящем. Вероятно, лучше считать до определенного числа — пяти или десяти (число десять используется учителями дзэн), — а затем начинать вновь с единицы.

Если вы обнаружите, что думаете о чем-то, не относящемся к счету, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и возвращайтесь к счету.

### ОСОЗНАВАЕМОЕ ДЫХАНИЕ

Вы наблюдаете и описываете свое дыхание, отмечаете его фазы. «Я дышу медленно. Мой живот выпячивается, грудь расширяется. Пауза. Теперь выдох» и т. д. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить свое дыхание, а просто наблюдайте за ним. Плывите по течению. Обращайте особое внимание на паузы — ту, что следует за вдохом, и ту, которая возникает после выдоха. В эти моменты вы ближе всего к своему центру. По преданию, Будда сказал, что если вы способны осознавать свое дыхание в течении одного часа, то достигнете просветления. (Имеется в виду, что вы не упустите ни одного вдоха или выдоха).

Если в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться, впустите ее, придумайте ей какое-нибудь обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, но вы не должны попадаться на удочку. Это в ваших силах. Однако если вас постигнет какое-то изумительное озарение или вы вдруг найдете решение мучающей вас долгое время проблемы, то вполне можно прервать медитацию, чтобы додумать новую мысль. Уверяем вас, среди отвлекающих мыслей подобные откровения будут попадаться не часто.

### Что происходит с моими ноздрями?

Это совсем просто: наблюдайте за вдыхаемым и выдыхаемым воздухом при его прохождении через ноздри. Не обращайтесь внимания ни на паузы между вдохами и выдохами, ни на то, втягивается или выпячивается ваш живот. В данное упражнение это не входит, как бы ни хотелось вашему скушающему уму расширить поле наблюдения. Это похоже на то, как если бы вы следили за людьми, входящими и выходящими через вращающуюся дверь: «Вот один входит; вот другой выходит». Не обращайтесь никакого внимания на то, что происходит дальше с воздухом, когда вы его вдохнули, как и на то, что с вами делается после выдоха. Сосредоточьте внимание на своих ноздрях и наблюдайте за тем, что происходит там. Опять-таки, если забредет в голову какая-нибудь мысль, пометьте ее и отложите в сторону.

В другой разновидности этого метода вы наблюдаете за своим дыханием на уровне грудной клетки, мысленно произнося фразу: «Грудь поднимается; грудь опускается».

## Глава 6. ВНИМАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ

В этом медитативном методе вы просто наблюдаете за всем, что происходит. Что бы ни произошло, отметьте это и оставьте. Любые мысли, какие придут в голову. Любые звуки, которые вы услышите. Мысли, которые у вас возникнут по поводу этих звуков. Ваше дыхание. Любые телесные ощущения, от внезапного удара до дрогнувшей мышцы. И снова дыхание.

Если вы обнаружите, что продумываете пришедшие в голову мысли, вместо того, чтобы, только отметив их, возвращать каждый раз свое сознание в центральную точку, откуда оно лишь бесстрастно внимает всему происходящему вокруг, ни на чем не фиксируясь, переключитесь на наблюдение за своим дыханием — оно ведь происходит непрерывно. Вам может понадобиться сочетание описываемой техники с техникой осознаваемого дыхания.

Когда возникают эмоции или болезненные воспоминания, не позволяйте им овладеть собою. Снабжайте их лаконичными пометками, такими, как «чувство уныния», «воспоминание», «чувство раздражения», опять «воспоминание, воспоминание». Эти воспоминания и чувства будут постепенно слабеть. И, что более важно, вы начнете отождествлять себя с Объективным Наблюдателем и Свидетелем, а не с человеком, который подвержен этим мыслям и чувствам. При правильном выполнении это упражнение может стать важным средством оздоровления, используемым в тех случаях, когда вам очень «не по себе». Этот вид медитации вы можете практиковать во время любого другого занятия, например за мытьем посуды.

### НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ОСОЗНАВАНИЯ

Выделите несколько часов, когда вы можете быть один. Беритесь в это время только за простые дела, такие как уборка в доме, работа в саду, приготовление пищи, стирка. Работайте медленно (в половину вашей обычной скорости или еще медленнее), с полным осознанием каждого шага работы. «Сейчас я чищу морковь, теперь промываю ее, выключаю воду, сейчас думаю о засухе в Сахаре, теперь нарезаю морковь» и т. д., отмечая при этом каждую постороннюю мысль, пришедшую в голову.

Вы можете не торопясь принять ванну, отправиться на прогулку или совершить медленную трапезу — но все это должно происходить с полным осознанием. И при этом неукоснительно помечайте каждую мысль, пришедшую в голову. Это — наиболее мощное из всех средств овладения искусством самонаблюдения.

## Глава 7. МЕДИТАЦИЯ С МАНТРОЙ

*Мантра* — это духовно заряженное слово или фраза на санскрите, йоги считают таким словом ОМ. Некоторые советуют произносить ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Такие фразы или слова следует произносить периодически в ритме дыхания (одно повторение на выдохе, другое — про себя, на вдохе). Йогии считают, что *мантры* были получены мудрецами сотни и сотни лет назад; они вызывают вибрации, про- низывают и очищают ум и тело. С *мантрой* ОМ мы подробно познакомимся по- позже, поэтому не будем заострять на ней внимание, скажем лишь, что способ ме- дитации во многом заимствован на Востоке и позже применен к нашему укладу жизни. В качестве *мантр* могут использоваться не только санскритские звуки, но и слова других языков, иногда имена божеств (например, Харе Рама или Йегова Элогим).

Вы можете либо нараспев произносить вашу фразу вслух, либо повторять ее неслышно, про себя. В любом случае это подготовит вас к медитации по системе йо- гов, если вы решитесь заниматься ею. Сохраняйте ритм вашей *мантры* и, как и в других медитативных техниках, отмечайте любые посторонние мысли и обра- зы. Мягко освобождайтесь от них и возвращайтесь к своему заданию.

Повторение *мантры* — это полезная медитативная практика для начинаю- щих и особенно для людей, которые склонны к бесконечному прокручиванию в голове каких-то мыслей. Она помогает прояснить ум и занять позицию Свиде- теля и Объективного Наблюдателя. Как и в результате любых медитативных прак- тик, возникают расслабление и другие полезные физиологические эффекты — уменьшается реакция на стресс, снижаются частота пульса и кровяное давление, более редким становится дыхание, уменьшаются головные боли и боли в спине. Однако на некотором этапе *мантра* может стать препятствием к дальнейшему продвижению в медитации, поскольку у вас может возникнуть зависимость от нее. Если такое произойдет, то вам, возможно, стоит поблагодарить *мантру* за помощь, которую она вам оказала, после чего отойти и продолжить свой путь, из- брав другой метод медитации.

Сейчас существуют широко рекламируемые медитативные группы, готовые прислать подобранную специально для вас уникальную *мантру*, разумеется, за деньги. На самом деле это совсем не обязательно. Ведь известные, всеми при- знанные учителя дают *мантры* бесплатно. Не кажется убедительным и предпо- ложение, что тайная *мантра*, используемая вами одним, может оказаться более действенной, нежели хорошо известная древняя *мантра*, которая уже послу- жила миллионам людей.

Очень хорошо помогает в медитации нарисованная *мантра*. Позднее в тех- нике медитации по системе йогов вы познакомитесь более подробно с подобны- ми *мантрами*. Сейчас же будет достаточно нарисовать *мантру* самим. Для этого возьмите лист бумаги, лучше всего плотной бумаги или картона, он вам больше прослужит. В центре нарисуйте маленький черный круг диаметром около 1—2 мм, затем белый круг диаметром 5 мм, следующий круг оранжевый — диаметр 7—8 мм, четвертый круг бордовый — 1,5—1,7 см, последний желтый — около 5 см. Фон нарисуйте голубой. Итак, у вас получится на голубом фоне серия кру- гов, наложенных друг на друга, начиная с самого большого желтого, внутри бор- довый, оранжевый, белый и черный. *Мантра* готова. Теперь внимательно посмо- трите на нее. Какой вы ее видите: плоской или объемной? Если плоской, то ваше подсознание находится в обычном состоянии. Если объемной, то ваше сознание изменено. А это как раз и есть состояние, предшествующее медитации. Таким



образом, эта *мантра* даст вам четкий ориентир, близки вы в данный момент к состоянию медитации или нет.

Вхождение в медитацию при помощи *мантры* помехоустойчиво, то есть если вы будете тренироваться по вхождению в медитацию достаточно долго, то сможете входить в нее вне зависимости от внешних обстоятельств. Но самое ценное в том, что при воздействии любого фактора, который нарушит вашу сосредоточенность, вы сможете, посмотрев на *мантру*, всего за несколько секунд вновь возвратиться в медитацию. У некоторых людей по вхождении в медитативное состояние при помощи *мантры* появляется ощущение «втягивания» в медитацию. Вроде бы просто смотришь на *мантру* и ничего не делаешь, но через некоторое время появляются характерные ощущения, свойственные медитации.

Теперь еще раз посмотрите на *мантру*. Что она вам напоминает? Многие считают, что она похожа на мишень или висящий апельсин. Но абстрагируйтесь и представьте себе, что перед вами труба, поставленная на попа. Желтый круг — ее стенки, бордовый — темное пространство внутри трубы, а оранжевый круг — пространство за трубой.

И возможно, что, уже только представив *мантру* трубой, вы увидели, как появляется глубина у этой картины. При тренировках это ощущение усиливается. На Востоке говорят, что даже тысячелетнее путешествие начинается с первого шага. Каков же ваш первый шаг? В медитации с *мантрой*, как и при любой медитации, прежде всего нужно выбрать место и время. Об этом мы уже упоминали. Самое важное во время занятия — никуда не спешить, отбросить все заботы, слушать свое тело, общаться с ним.

Устройтесь поудобнее, на несколько мгновений остановите свой взор на одной точке и задержите дыхание. Этот прием позволит еще больше сосредоточиться и отключиться от посторонних мыслей. Сделайте глубокие плавные вдох и выдох, закройте глаза. Установите дыхание (сравнительно короткий вдох и медленный, длительный выдох). Представьте себе, что при каждом выдохе понемногу выходит воздух, который распирает вас изнутри и создавал внутреннее напряжение. Из-за этого ваше тело постепенно обмякает. Вспомните, как оседает шарик, когда из него выходит воздух, и представьте себя мячиком.

С этого момента начинается своеобразное общение с самим собой, со своим внутренним миром, диалог между душевным и телесным. Проводить этот диалог с самим собой, произносить все формулы реализации нужно только при помощи внутренней речи, беззвучно.

Сначала проверьте свои мысли. Вы спрашиваете себя: «Какие у меня сейчас мысли, если я должен отдыхать, и зачем они мне?» И постарайтесь отбросить все те мысли, которые не имеют отношения к тому, чем вы собираетесь сейчас заняться.

Затем проверьте свое настроение: «Какое у меня сейчас настроение, отвечает ли оно моему желанию успокоиться?» И постарайтесь отбросить все ненужное, все, что может помешать вхождению в медитацию. Закончив обзор и проверку душевных процессов, уделите внимание ощущениям, идущим от тела.

Теперь давайте распишем процесс погружения в медитацию поэтапно.

**1-й этап.** Поставьте нарисованную *мантру* перед собой примерно на расстояние вытянутой руки. Она должна стоять так, чтобы вам было удобно на нее

смотреть, чтобы не приходилось напрягать глаза или шею для того, чтобы ее видеть.

**2-й этап.** Закройте глаза и произнесите формулу на отключение от всего постороннего и на настройку на работу. Если этого не сделать, то ваша мысль будет то и дело возвращаться к событиям прошедшего дня, что будет мешать погружению в медитацию. Говорите себе примерно следующее: «Я отключаюсь от всего постороннего... Я настраиваюсь на саморегуляцию... Я отбрасываю все посторонние мысли и переживания — сейчас им нет места в моей голове... Я ухожу внутрь себя для того, чтобы сделать очень важную для меня работу... И сейчас я легко и просто войду в состояние медитации...»

Каждое предложение этой формулы необходимо произносить во время второй половины выдоха, так как она является наиболее успокаивающей. Например, так: «Я (на вдохе)... отключаюсь от всего постороннего... (на выдохе)».

**3-й этап.** «Волна релаксации». Здесь напряжение мышц до максимума и резкое их расслабление сменяют друг друга так, как волна бьет о берег. Это упражнение поможет легко достичь и тяжести, и тепла, являющихся признаками расслабления мышц. Но основное правило релаксации гласит: прежде чем расслабить мышцу, ее надо сильно напрячь.

Начните выполнять это упражнение так. Делайте медленный постепенный вдох и одновременно напрягайте тело от ног до головы: мышцы стоп, голеней, бедер, живота, груди, спины, кистей рук, стисните зубы, сильно прижмите язык к небу и, наконец, сильно зажмурьте глаза.

Постепенно напрягайте мышцы до максимума и держите это напряжение не меньше пяти секунд. После этого резко сбросьте напряжение мышц и одновременно резко выдохните. Очень важно, чтобы при этом вы почувствовали контраст между сильным напряжением и полным расслаблением.

Сконцентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые появляются в это время в теле. Прodelайте это упражнение несколько раз подряд. В результате короткого, но интенсивного напряжения мышцы устанут и вследствие этого сильно расслабятся, что проявляется в ощущении тяжести и усталости во всем теле. Важно и то, что сильное напряжение мышц приводит к выделению большого количества тепла. И одновременно с тяжестью в теле, которая появляется из-за усталости мышц, вы начнете ощущать тепло, возникшее при их работе. Получается так, что одно это упражнение практически заменяет всю аутогенную тренировку. Ведь наиболее важным здесь являются упражнения на достижение чувства тепла и тяжести. Стоит человеку добиться этих ощущений, и вот он уже, считай, вошел в аутогенное погружение.

Физическая релаксация вынимает «жало» из большинства негативных эмоциональных состояний. Ведь нельзя одновременно тревожиться о чем-либо и при этом быть расслабленным. Поэтому даже если вы будете выполнять только это упражнение на расслабление, то принесете себе большую пользу.

**4-й этап.** Вхождение в медитацию. Посмотрите на нарисованную *мантру*, зафиксируйте свой взгляд на черной точке и все время, пока у вас будут открыты глаза, ни на секунду не отводите глаза от нее.

Теперь, глядя на нарисованную *мантру*, представьте себе, что далеко-далеко, где-то в белом пространстве, находится дом или какой-то непонятный предмет.

Смотрите на черную точку ненапряженным взором так, как будто вы пытаетесь разглядеть детали этого предмета. И чем дольше вы будете вглядываться в *мантру*, тем больше *мантра* будет меняться, проходя ряд чудесных превращений.

В то время, пока вы будете смотреть на нарисованную *мантру*, ваш взгляд должен быть «привязан» к *мантре*, зафиксирован на ней до тех пор, пока вы не увидите ее объемной. Даже если вы будете говорить себе, что вы видите голубой фон, взгляд должен быть направлен на черную точку.

Это очень важное требование при работе с нарисованной *мантрой*. При помощи этого приема вы удерживаете глаза в неестественном для них положении. В норме глаза находятся в неустанном движении. Когда вы фиксируете взгляд на *мантре*, это движение прекращается, и одни и те же зоны мантры отображаются на одних и тех же участках сетчатки. Получается так, что границы между разными цветами попадают на одно и то же место зрительной коры головного мозга. В этой зоне образуется мощное торможение деятельности нервных клеток, которое быстро распространяется на всю кору. В результате мозг «падает в обморок», то есть входит в состояние медитации.

По мере того как вы будете смотреть на *мантру*, она начнет меняться. Вначале вы увидите, что вокруг оранжевого круга то с одной, то с другой стороны появляется серповидное светло-желтое свечение. Затем заметите, что то появляется, то исчезает бордовый круг, который охватывает оранжевый круг. Вот только что круг был и вдруг исчез. Но если вы моргнете, он вновь появится в поле зрения.

Некоторые люди в процессе работы с нарисованной *мантрой* ощущают, что она как бы приподнимается и немного вибрирует, а ее цвета становятся более насыщенными и глубокими.

Следующим этапом станет то появление на некоторое время объемности *мантры*, то ее исчезновение. И с каждым разом *мантра* будет оставаться объемной все более долгое время, пока наконец не утвердится окончательно. А это является, как говорилось выше, признаком наступления медитативного состояния.

Некоторые люди видят объем в виде трубы или чаши, над которой парит апельсин. Другим кажется, что оранжевый круг как будто поднимается над плоскостью *мантры*, отбрасывая тень.

Вы также можете увидеть боковым зрением, что меняется и фон вокруг *мантры*: теряются детали, краски становятся ярче, рисунок — все более сочным и объемным. Появление хотя бы одного из перечисленных зрительных образов на первых этапах обучения является хорошим признаком. Затем, по мере продвижения вперед, эти образы станут появляться все чаще и чаще, вплоть до устойчивой объемности.

Вторым весьма важным признаком появления медитативного состояния является то, что у вас постепенно будет снижаться острота реакции на внешние импульсы и повышаться внимание к внутренним процессам. При помощи этого приема человек входит внутрь себя — он теряет интерес к событиям внешнего мира.

Сделайте так: все время смотрите на черную точку посреди нарисованной *мантры* и, вдумываясь в смысл, говорите себе следующее:

1. «Я вижу голубой фон... Я вижу желтый круг... Я вижу белый круг и черную точку... Я слышу голоса окружающих... Я слышу шум на улице... я слышу, как воздух входит в меня... я чувствую свою левую стопу... Я чувствую свою правую кисть... Я чувствую соприкосновение тела со стулом... Я (говорите на вдохе)... Успокаиваюсь (говорите это на выдохе)...

2. Я вижу желтый круг... Я вижу белый круг и черную точку... Я слышу голоса окружающих... Я слышу свое дыхание... Я чувствую свою правую кисть... Я чувствую соприкосновение тела со стулом... Я чувствую движение воздуха через нос... Я чувствую, как расслабляется мой язык... Я постепенно отключаюсь от всего постороннего, я все сильнее и сильнее воспринимаю внутренние импульсы...

3. Я вижу белый круг и черную точку... Я слышу голоса окружающих... Я чувствую соприкосновение тела со стулом... Я чувствую движение воздуха через нос... Я чувствую свой расслабленный язык... Я чувствую, как успокаивается мое дыхание... Я чувствую, как с каждым выдохом расслабляется тело... Я полностью спокоен и расслаблен... Все заботы и тревоги уходят от меня все дальше и дальше...

4. Я вижу объемную фигуру... Я чувствую движение воздуха через нос... Я чувствую свой расслабленный язык... Я чувствую свое спокойное дыхание... Я чувствую себя полностью расслабленным... Я чувствую, как нарастает покой внутри меня... Я чувствую, как успокаивается мое сердце... Я отключаюсь от всего постороннего... Я вхожу в медитативное состояние (закройте глаза).

5. Я чувствую свой расслабленный язык... Я чувствую свое спокойное дыхание... Я чувствую себя полностью расслабленным... Я чувствую полный покой внутри себя... Я чувствую, как спокойно бьется мое сердце... Я чувствую, как мое тело стало тяжелым и теплым... Я чувствую, как мое тело отделилось от меня... Я вошел в медитативное состояние... Я хочу и могу внушать себе все необходимое...

Обратите внимание на то, что в этой схеме постепенно уменьшается упоминание видимого и слышимого и увеличивается упоминание чувствуемого. Это обеспечивает постепенную концентрацию на внутреннем мире и отход от всего внешнего. В комбинации с *мантрой* такой процесс дает хороший результат.

Как только вы начнете устойчиво видеть *мантру* объемной, потрите пальцами так, как делают, когда говорят о деньгах: большим пальцем о безымянный, средний и указательный. В будущем вам будет достаточно потереть пальцами и вы легко сможете войти в состояние медитации. Можете представить, как это удивительно: вокруг шум, гам, но вам все равно по той или иной причине надо войти в состояние медитации, хотя бы для того, чтобы отдохнуть и отключиться от дел. Вы достаете *мантру*, фиксируете свой взгляд на черной точке, потираете пальцами и... погружаетесь в состояние медитации.

Как же узнать, что вы вошли в состояние медитации? Критерием медитативного состояния и открытия психосоматической проводимости является устойчивая объемность *мантры*. Можно считать, что медитация устойчива, если объемность не исчезает при моргании.

После выполнения всех описанных выше этапов вы с очень большой вероятностью достигнете состояния медитации. И хотя вам может показаться, что ничего не изменилось, вы в этом состоянии получаете большую власть над своим организмом. Человек в состоянии медитации может полностью владеть своим организмом, может снять любую боль, спазм, воспаление.

Итак, вы вошли в состояние медитации. Что же дальше? Дальше может произойти самое главное, ради чего делалось погружение. Мы уже упоминали, что в этом состоянии любые слова и образы будут легко и просто входить в подсознание человека и воплощаться в жизнь. Давайте для начала научимся управлять своим здоровьем. Вы не можете, конечно, напрямую сказать: «Я не буду болеть». Потому что, если вы говорите эту фразу, значит вы болеете. Но если вы болеете, говорить такое категорически нельзя. Вы таким образом посеете зерна конфликта между сознанием и подсознанием. Результат будет или нулевой, или ваш организм обманет вас. Боль и причина боли сохранятся в теле, сознание получит сигнал: «Все хорошо». Вы даже почувствуете, что вам стало легче, но боль внутри продолжит разъедать тело и в конце концов прорвется в сознание с новой силой.

Желательно, чтобы вы утверждали здоровье. Например: «Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях. Я все спокойнее реагирую на неприятности, встречающиеся в жизни. Поэтому болезнь теряет питательную почву внутри меня и я начинаю чувствовать себя все лучше и лучше!»

Вот вам пример самовнушения при головной боли. Приблизительно так составляются формулы здоровья и при болях и спазмах в любых других органах.

«Расширяются сосуды головы (ярко представьте себе, как расширяются спазмированные сосуды внутри головы и как вследствие этого головная боль уменьшается), поэтому улучшается кровообращение внутри головы. Голова постепенно становится все более ясной, свежей, приятная бодрость охватывает меня. Когда я открою глаза, мне станет значительно легче: моя голова длительное время (или указываете конкретно: до следующего самовнушения) будет ясной, свежей».

Повторите эту формулу 3—5 раз подряд в состоянии полной концентрации своего внимания на ощущениях, идущих от больной головы.

В этой формуле заложены еще два важных компонента, которые необходимы для того, чтобы составить хорошо работающую формулу здоровья. Во-первых, здесь даны словесные формулы, прямо действующие на тонус сосудов и улучшение кровообращения, что очень эффективно для снятия большинства болей. То есть формулы здоровья, составленные с учетом необходимости воздействия на сосуды, помогают нам победить самого главного врага — спазм. Без этого компонента самовнушения тоже сработают, но не так быстро и не с таким эффектом.

Во-вторых, подобные формулы здоровья дают организму время на раскачку. Если вы будете ждать, что головная боль пройдет сразу же после ваших самовнушений, то вероятность этого будет очень маленькой. Примерно такой же процесс происходит и со сном: чем сильнее вы хотите заснуть, тем вероятность сна становится меньшей. Если же вы произведете «отбрасывание» самовнушений во времени, то таким образом отключитесь от ожидания сиюминутного эффекта. Самовнушения получают возможность без препятствий проникнуть внутрь и начать работать.

Помните, что формула здоровья, если она правильно составлена, является мощнейшим орудием для саморегуляции организма, поэтому не используйте в ней слово «постараюсь». Оно изначально несет в себе сомнения, ожидание неудачи.

Наш разум устроен так, что если вы при выполнении чего-то будете не вполне уверены в успехе, то вероятность успеха резко падает. Поэтому при самовнушении вы должны быть уверены в том, что организм выполнит ваше пожелание.

Интонация произнесения должна быть для каждого своей: спокойно-дружеской, мягко-уговаривающей, бесстрастно-описательной, настойчиво-просящей. Так, формулы успокоения следует произносить мягко, плавно, а формулы мобилизации, призывы к действию — решительно, твердо, отрывисто.

И еще одно требование: это должна быть ваша интонация, та, которую ваш организм слушает. Иной человек может приказывать своему «ленивому» подсознанию так, что оно повинует, но у другого подсознание может «заупрямиться» и не подчиниться приказу.

Когда вы будете произносить формулу здоровья, то желательно делать это по так называемому золотому правилу саморегуляции: ни одного слова без мысли, ни одной мысли без ощущения, ни одного ощущения без образа, ни одного образа без эмоции. Сделайте так, чтобы все формулы здоровья проходили мысленную обработку (не механическое повторение, а мысленное осознание), образное представление цели и подачу команды организму на высоком эмоциональном уровне.

Какие же могут быть формулы здоровья? Большинство из них вам придется составлять самим. Но для начала можете воспользоваться следующими.

— Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если чувствую себя неважно. Физическое недомогание только часть моей жизни.

— Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией организма.

— Я умею полностью расслабиться и потом быстро собраться.

— Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

— Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

— Что бы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

— Я твердо уверен в том, что у меня все будет хорошо.

— Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым. Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей. Я уверен в том, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего настроения.

— С каждым днем я становлюсь все более спокойным и внутренне расслабленным. Я принимаю людей такими, какие они есть.

— Я знаю, что нет людей совершенных, все мы имеем недостатки. Поэтому я со всеми людьми стараюсь быть приветливым и обходительным.

— Я верю в себя и в свои силы. В моем организме имеется достаточно сил и энергии, чтобы преодолеть любой недуг.

— Внутри меня есть огромные резервы, и я намерен использовать все резервы для оздоровления. Я не сомневаюсь в том, что обрету крепкое здоровье. Я овладеваю все большим арсеналом средств для воздействия на свой организм и постепенно становлюсь настоящим хозяином своей жизни.

— Я знаю, что моя жизнь и мое здоровье, мои успехи и мои неудачи, — все зависит только от меня. Я обязательно добьюсь достижения всех поставленных перед собой целей. И это вселяет в меня силы и уверенность.

Помните, что фантазия — реальный рычаг воздействия на организм: например, во время погружения в медитацию можно представить себе, что белые кровяные тельца набрасываются на вирус или микроб точно так же, как птицы, сбиваясь в стаю, нападают на обидчика. Можно представить, как белые кровяные тельца плотно окружают пораженный участок, и он оказывается словно в металлической капсуле. Или что пораженный участок — свежевспаханное поле, куда тучками спускаются птицы и выклевают червяков-вирусов.

В общем, каждый может в зависимости от своего организма придумать много интересных и полезных медитаций для своего оздоровления.

## *Глава 8.* **МЕДИТАЦИЯ «КТО Я?»**

Думаем, что овладеть этой медитативной техникой вам будет легче, после того как вы попрактикуетесь в одной из предыдущих техник.

Вначале выполните упражнение по разотождествлению. Для этого сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух про себя: «У меня есть тело, но я — это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное “Я”».

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — это не “Я”.

У меня есть тело, но я — это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим “Я”, радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть мое “Я”.

У меня есть эмоции, но я — это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое “Я”.

У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект.

Я — центр чистого самосознания. Я — центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное “Я”.

Это очень ценное упражнение можете повторять по несколько раз. Постепенно оно становится упражнением по отождествлению, потому что, по мере того как вы обучаетесь не отождествляться со своими эмоциями, телом, мыслями и теми или иными субличностями, вы все больше погружаетесь в ощущение своего собственного «Я», которое является достаточно простым, постоянным и неизменным.

После выполнения этого упражнения начните себя спрашивать: «Кто я»? Не спешите с ответом, хорошо под умайте. Когда найдете несколько ответов, спросите: «Кто он такой, тот, кто отвечает?»

Понаблюдайте за своим разумом, размышляющим над этим вопросом. Затем спросите: «Кто он, этот думающий?» Каждый ответ должен порождать новый вопрос. Если ответ гласит: «Я — школьный учитель», то заметьте: «Школьный учитель — это профессия. Кто такой этот Я, который учит школьников?» Если ответ, скажем, таков: «Человек, любящий детей», тогда ответьте: «Это признак, свойство. Кто он, этот человек, питающий чувство любви к детям?» и т. д. и т. п. Кто такой Я, который счастлив сегодня, но был опечален вчера? Кто такой Я, который два часа назад был сердит, а теперь нежен? Кто такой Я, который наблюдает за этим меняющимся настроением? Кто таков Я, который видит сны, когда засыпает тело? Кто такой Я, который говорит: «Я не знаю!» Если этот вид медитации вас заинтересует, тренируйтесь в нем.

## Глава 9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Если вы освоили предыдущие техники медитации, можете поработать со следующим упражнением. Оно будет очень полезно тем, у кого есть проблемы со здоровьем.

Для этого упражнения надо предварительно записать текст на магнитофон, причем записать свой голос. Медленно и выразительно прочитайте следующее упражнение, помня, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 5—10 секунд. Вы будете слушать его в состоянии медитации и представлять себе все, что в нем говорится. Потом, когда вы будете свободно ориентироваться в своем внутреннем пространстве, эта помощь вам уже не потребуется.

«Найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца твоей правой руки (если ты — правша. Если ты левша — ищи требующий палец на левой руке...). Почувствуй — вот он, мой палец: кожа... ноготь... подушечка пальца... вот его сустав... Представь себе, что твое внимание к нему заставляет палец стоять как бы по стойке «Смирно!»: он немного внутренне напрягается...

Сначала представь себе ярко и образно, а потом почувствуй, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними... И чем больше ты будешь «рассматривать» свой палец, тем он будет тебе как бы «ближе и роднее»...

А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и этим пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным...

Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. А теперь войди в него и внимательно осмотришься внутри. Подойди к кости и потрогай ее своими «мысленными руками»... Почувствуй твердость и несокрушимость... Это основа твоего организма. И она должна быть прочной.



После этого пойдй вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь... И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность и влажность...

Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца... Поднявшись, оглянись: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойди к ним и попробуй их вырвать из кожи... Но они очень крепко «сидят» в почве и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй эластичность, крепость и теплоту...

Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону... И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв... Подойди к нерву и потрогай его руками: это плотно свитый жгут, как веревка. И достаточно твердый... Но сравни: он не так тверд, как кость?.. Конечно нет, ведь твердость скалы и веревки несравнимы.

Посмотри: рядом с нервом — вена. Подойди к ней и надави на ее стенку... Она настолько эластична, что ты можешь ее свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри: внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела... Давление крови в вене очень маленькое.

А теперь потрогай артерию... Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование — стенка артерии. Ты руками чувствуешь, какое сильное внутри давление... Для того чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит огромную работу. И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии...

Посмотри: артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим, что там делается... и ты видишь, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии — артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше... И вот у конца этого пальца она рассыпается на капилляры... И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию...

А теперь перенеси внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве... И почувствуй, что стопа, как и палец, «приближается» к тебе... Войди в стопу и «попутешествуй» так, как ты только что делал это в пальце...

Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: не накопилось ли в нем грязи, болезней?.. Если найдешь что-то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту «грязь» на совок... А затем открой дверь и выкинь эту «грязь» наружу...

Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там, далеко, наверху, ты его видишь... Поднимись к нему по лестнице, она где-то рядом должна быть... И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри то, что ты там найдешь... Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней?.. Не накопилось ли в них грязи, инфекции?.. И если надо,

то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава...

А теперь войди в огромную массу мышц бедра... И в ее глубине найди самую большую кость своего тела — бедренную... Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой «живет» костный мозг. Он создает для нашего организма красные кровяные тельца, то есть нашу кровь. И это очень важный для организма орган.

Загляни туда и посмотри, все ли там в порядке, все ли там, как надо. Все ли хорошо служит тебе?.. И ты видишь, как в костном мозге происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты... И посмотри: хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?.. Если нет, то представь себе, как из твоих «мысленных рук» на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний. Как эти молнии входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма... И когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота — малый таз...

И вот ты видишь вокруг себя тазовые органы... И наверху — петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм... посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: не накопилось ли там «грязи»?.. Если да, то возьми в руки скребок и убери всю эту «грязь»... Затем скатай ее в комок и выкинь наружу — в землю...

Дальнейший наш путь — в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева, видны почки. Выбери ту, в которую тебе хочется войти, и поднимись в нее... Внимательно оглядись в «очистных сооружениях» организма... Загляни в каждый угол... И если ты нашел где-нибудь камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на него и разбей его кувалдой... Получившиеся мелкие кусочки размели пестиком в чаше до мелкой пыли... Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь... Когда закончишь это дело, то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все «инструменты»...

Поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Осмотри внимательно слизистую: нет ли язвочек, нет ли разрастаний... Если найдешь язвочки, то тщательно очисти их дно... Затем возьми мастерок и замажь эти дефекты слизистой раствором заподлицо... А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что-то было не так... Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом тоже заподлицо... И под конец тщательно и аккуратно покрась это место краской под цвет слизистой...

Следующая наша остановка в двенадцатиперстной кишке. Найди в ней место, где в нее вливается желчь... И по желчевыводящему протоку начни подниматься к печени... Но тут ты видишь слева еще один проток, который открывается в желчевыводящий.

Загляни в него... Это, оказывается, желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не прошел мимо. Здесь, скорее всего, необходимо навести порядок... Если ты нашел в пузыре камни, то положи их на железный противень и плесни на них соляной кислоты... И посмотри, как камни с шипением растворятся в ней... если же

на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые обои со стен... Затем эти обои тоже раствори в соляной кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выходит из организма...

А теперь поднимись в печень — главную лабораторию нашего организма... В ней образуются сотни различных нужных для жизнедеятельности веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсичных веществ, проникающих в наш организм из кишечника...

Посмотри, не накопилось ли здесь токсичных веществ, «грязи», болезней... Если ты нашел здесь что-нибудь такое, что надо удалить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу — во внешний мир... а сам стань с противоположной стороны, протяни руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу... Этот процесс должен напоминать вытеснение жидкости из шприца. Представляй, как ты выдыхаешь из рук эту энергию, а она постепенно заполняет это пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу...

И когда ты завершишь этот процесс, то поднимись в правое легкое... Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздушные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхиолы... И посмотри: может, с воздухом сюда попало много мусора?... Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выбки его... Делай это примерно так же, как делал в детстве, когда занимался выжиганием по дереву при помощи увеличительного стекла...

И вот теперь по шее поднимись в голову... Ты наконец-то вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через «черный ход». И можешь посмотреть на него по-новому... посмотри, сколько на этом чердаке накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели... Посмотри, насколько грязными стали стекла окон... И слуховые решетки полностью забились пылью...

С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке!

Широко открой все окна и вентиляционные отверстия... Ипусти внутрь солнечный свет и свежий воздух... Выкинь наружу всю эту сломанную и ненужную утварь, все сломанные и ненужные игрушки, мебель... И особенно — рваную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос. И ты ее все равно больше никогда не наденешь...

Сорви со стены эти мрачные обои... помой потолок... стены... пол... стекла окон...

А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех «монстров», которых ты когда-то заточил там... Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудовищами, которые запросто могли принести вред. Ты был тогда, конечно же, неправ. Ведь у страха глаза велики. Да к тому же ты тогда был маленьким и слабым. И тебе все казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не бойшься всякой ерунды.

Посмотри на них внимательно, они же совсем маленькие и такие смешные... И их надо выпустить наружу, ведь они не виноваты, что ты их так боялся... Выпусти их в открытое окно — пускай летят, куда хотят...

Теперь в своем чистеньком жилище наклейте новые обои на стены и потолок... поставьте новую современную и удобную мебель, которая будет радовать твой глаз... постели мягкий ковер... На стол поставьте мощный компьютер последней модели, для того чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом... Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и при ее помощи планировать будущее... Поставьте разные красивые безделушки для уюта... в общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым, чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие-долгие годы!.. И когда закончишь эту работу, можешь постепенно выйти из состояния медитации и открыть глаза».

Конечно, вы можете сказать, что не знаете анатомии как врач. Но вам вовсе не обязательно ее так хорошо знать. Достаточно тех знаний, которыми вы владеете.

Когда вы представляли себе, что входите, например, в печень, то у вас в голове появился образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного, в зависимости от вашей фантазии. Наверно, вы согласитесь, что это не случайно. Этот образ является для вашего подсознания образом печени. И если вы решитесь полечить ее, вам достаточно будет вспомнить его и поработать внутри него так же, как вы только что читали. Таким образом вы можете лечить или оздоравливать любую часть своего тела, любой орган.

Теперь, когда организм полностью откорректирован, вам необходимо выйти из состояния медитации. Однако, прежде чем это сделать, надо обеспечить себе хорошее самочувствие после выхода. То есть надо заложить в себя специальную программу. Еще находясь в состоянии медитации, скажите себе примерно следующее: «Я хорошо отдохнул! После медитативного погружения я буду длительное время чувствовать себя прекрасно. Голова будет ясной, чистой, свежей, тело — полным сил и желаний. И до самого следующего погружения я буду чувствовать себя здоровым».

Наконец мы подошли непосредственно к выходу из медитации. Если вы ослабили свои мышцы, то в большинстве случаев их надо вновь тонизировать, чтобы у вас не осталось вялости в теле. Для этого внутренне просчитайте в ускоряющем темпе до десяти. На каждый счет сделайте энергичные вдох и выдох. И одновременно делайте сначала легкие движения руками и ногами, а затем все более и более энергичные. И на счет «десять» быстро встаньте и потанцуйте. Если вы по каким-то причинам боитесь «выпрыгивать» из медитации, то сильно-сильно потянитесь и только после этого откройте глаза.

## **УПРАЖНЕНИЕ ПРОТИВ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Каждому из нас приходится болеть вирусными заболеваниями, обычно гриппом. Поэтому мы все не понаслышке знаем, как это неприятно, и к тому же болезнь забирает массу времени, которое можно потратить с большей пользой, чем простое лежание с температурой. Если вы станете применять это упражнение в самом начале болезни, то, скорее всего, сможете ее оборвать.

Итак, представьте себе, что в ваших руках сетка, натянутая на каркас (как в сите для муки). И вот эту сетку мысленно проташите через носовую полость.

Нужно четко ощутить ее движение через этот орган. И при этом представьте себе максимально образно, что эта сетка собирает вирусы и удаляет их из организма. Выполняя это упражнение, мы как бы даем организму команду: «Убери вирус».

Это упражнение поможет и при рассасывании шрамов, которые можно рассматривать как своеобразные «затерянные миры», о которых организм забыл. Вроде бы здесь ничего не должно быть и поэтому надо рассосать все лишнее, что появилось. Но организму или некогда, или он забыл о шраме: ведь ничем страшным он ему не грозит.

Поэтому когда мы обращаем внимание на шрам и начинаем воздействовать на него с помощью наших упражнений, мы таким образом говорим нашему подсознанию: «Обрати внимание на это место! Этот шрам мне не нравится и я его хочу убрать».

## **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ**

Для снятия душевной травмы, внутреннего напряжения, которые воспринимаются как распирающие или сжатие в груди (тяжесть на сердце), можно выполнить следующее упражнение.

Сядьте, расслабьтесь и закройте глаза. Затем представьте себе ярко и образно, что с каждым выдохом из вас вместе с воздухом выходит лишняя энергия, которая распирала вас изнутри, как распирает гелий воздушный шарик. Вы выдыхаете из себя воздух и представляете себе, как с каждым выдохом тело обмякает. И напряжение постепенно уходит.

После нескольких циклов этого упражнения вам, конечно же, станет легче.

## **УПРАЖНЕНИЕ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**

Многие из вас, наверное, заметили, что болезни начинают приставать к вам, когда вы утомлены, раздражены. В такие периоды у вас снижается уровень энергетики, что проявляется в вялости, сонливости, ощущении общей слабости. Человек чувствует себя, как выжатый лимон или разряженный аккумулятор.

Нередко снижение уровня энергии связано с тем, что человек вынужден в данный момент тратить огромное количество энергии на внутреннюю борьбу. В этом случае самый лучший способ поднять уровень энергии в организме — навести порядок в своей голове. Это автоматически приведет к подъему уровня энергии. И не потребуются никаких специальных упражнений. Но если вам необходимо поднять энергетику срочно, то в этом случае вы можете воспользоваться следующим упражнением.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте медленный вдох через нос. Вдыхая воздух, представляйте, что вы с помощью воображаемого насоса, находящегося в вашей грудной клетке, втягиваете в себя из окружающего пространства энергию. Выдыхая медленно воздух, представляйте, что далее энергия из насоса поступает в солнечное сплетение, которое вы должны ярко и образно представить себе как некий резервуар. С каждым выдохом этот резервуар

наполняется все больше и больше — до ощущения распираania в солнечном сплетении.

Выполняя это упражнение, можно представить себе также, что насос, который всасывает энергию из окружающего пространства, находится в солнечном сплетении. Вдох в этом случае делается «животом» (подробно о видах дыхания вы прочитаете во второй части книги). Во время вдоха насколько можете ярко и образно представляйте, что собранная энергия всасывается этим насосом и остается в нем, то есть в солнечном сплетении. С каждым вдохом этот насос раздувается все больше и больше, распирая солнечное сплетение. Выдох делается, как и в первом варианте выполнения упражнения, через рот, но на нем не следует концентрировать свое внимание. Чтобы легче было манипулировать энергией, попробуйте представить ее в виде низвергающегося водопада или потока солнечного света. Воду или свет вы всасываете в себя. Набор энергии производите по 15 минут 3—4 раза в день.

Для выполнения этого упражнения, как и для выполнения других упражнений в состоянии медитации, необходимо отрешиться от посторонних мыслей и сосредоточиться на тех образах, которые необходимы при наборе энергии. Лучше сделать меньше циклов упражнения, но максимально концентрируясь на представляемых образах.

Образы насыщения организма энергией действуют на него опосредованно. Но эти команды-образы хорошо понятны подсознанию, которое воспринимает их примерно так: «Мне не хватает сил. Я с удовольствием приму массу энергии». Какие физиологические механизмы окажутся задействованными после этого, трудно сказать, но одно очевидно: после выполнения таких упражнений улучшается самочувствие и резко повышается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и вообще любым болезням.

## ГЛАВА 10. ОПАСНОСТИ МЕДИТАЦИИ

Перечислим заблуждения, опасности и иллюзии, которые может встретить на своем пути человек, занимающийся медитацией.

Существует опасность обмануться и пойти по ложному следу, приняв за цель медитации частые побочные следствия.

Не следует бахвалиться своими состояниями и достижениями перед знакомыми и друзьями. Люди, которые хвастливо заявляют: «В понедельник у меня было самое значительное переживание из всех, какие я когда-либо испытал», — обманываются в отношении своих медитативных успехов, не говоря уже о том, что они просто скучны.

Не дайте себе закостенеть в приверженности одному-единственному «правильному» способу медитирования. (На самом деле каждый человек должен найти свой путь, выбрать свою технику, наиболее полно отвечающую его потребностям). Никогда не высмеивайте тех, кто не выбрал вашего пути.

Не следует ожидать чудесных превращений немедленно. Изменения постепенны и едва уловимы, так что ваши друзья, вероятно, заметят их раньше, чем вы сами.

Не нужно перескакивать с одного метода на другой, стремясь испробовать весь арсенал медитативных техник за короткий срок. За какую бы технику вы ни взялись, практикуйтесь в ней не менее трех-четырех недель.

Не запускайте работу и другие свои обязанности.

Не следует очень стараться при медитировании. Это создает у вас в голове внутренний диалог и не дает медитации осуществиться.

Одна из опасностей — это быть сбитым с пути каким-нибудь «учителем», который предлагает выучить вас очень скоро и за высокую плату. Хороший учитель — тот, который укрепляет вашу способность принимать решения самостоятельно и помогает вам найти внутреннего учителя в вас самих. «Учителя» часто объявляют, что постигли все. Но ведь нет конца учению, нет точки, где можно остановиться.

## **ЧАСТЬ II.**

# **ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВА ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ**

### **Глава 1. КТО ТАКИЕ ЙОГИ?**

Во всех священных писаниях мира, так же как в жизнеописаниях вдохновенных учителей, пророков, святых и мудрецов, постигших истину, мы постоянно находим описание чудесных событий и сил; и даже допуская наличие известной доли преувеличения, мы должны признать, что эти рассказы о чудесах имеют некоторое фактическое основание.

Известно, что с незапамятных времен во все века и во всех странах появлялись люди, которые могли читать чужие мысли, предсказывать будущее. Большинство этих людей не понимали истоков и сущности собственного дара и пытались объяснить свои способности влиянием высших существ, которых они называли различными именами — богами, ангелами, добрыми или злыми духами. Некоторые из этих людей воображали даже, что они специально избраны, чтобы стать орудием этих высших сил и в свою очередь стремились к тому, чтобы люди чтили их как приближенных или заместников того или иного божества, совершенно так же, как в наше время главы различных сект желают, чтобы их чтили их последователи.

Некоторые на этом пути достигли большого успеха, других предавали смерти как колдунов и волшебников. Страх, вызываемый такими преследованиями, вел к тайному совершенствованию этого чудесного дара, в результате чего

достигались все большие удивительные его проявления. Как правило, эти методы развития и совершенствования необычных способностей не записывались, но передавались устно от учителя к ученикам, которые в свою очередь тщательно их берегли и охраняли как священную тайну. Это объясняет причину возникновения среди древних народов такого количества тайных обществ, цель которых состояла в развитии и совершенствовании у последователей особых сил при помощи различных упражнений и дисциплин. Древние египтяне, ессеи, гностики, манихеи, неоплатоники, христианские мистики средних веков имели свои тайные организации, некоторые из которых существуют до сих пор.

В Древней Индии, где носители особого дара не подвергались преследованиям, дело обстояло совсем по-другому. Для каждого индуса было обязанностью, частью его религиозного долга ежедневной практикой развивать в себе некоторые особые силы и стремиться достичь высших истин. На улицах, площадях, при дворе, на поле сражения всегда можно было встретить людей, которые достигли больших результатов в духовном развитии. Эти люди путем неустанного наблюдения и непрерывной постановки опытов открыли тончайшие силы природы и законы, которые управляют нашим физическим, душевным и духовным существом. Истины, добытые таким образом, записывались в книгах, проповедовались в храмах и передавались ученикам. Таким образом, после целого ряда веков исследований различных царств природы поколениями искателей Света в Индии выросла стройная система философии, психологии, метафизики и религии, система одновременно теоретическая и практическая, известная как «арийская религия». Термин «религия» употребляется здесь именно для того, чтобы включить все области знания, так как в Индии религия никогда не отделялась от других сфер человеческой деятельности и обычной повседневной жизни. Собрание этих методов духовного развития человека в его повседневной жизни было названо общим термином «йога».

Итак, термином «йога» на санскрите означает практическая сторона религии. Первая цель тренировки в йоге — научить человека надлежащему подчинению законам моральной и физической природы, так как, согласно теории йоги, от этого подчинения зависит достижение совершенного здоровья, морального и духовного совершенства.

В западных странах слово «йога» иногда понимается не совсем верно и употребляется многими авторами как синоним жонглерства, гипнотизма, жульничества. Иногда, когда люди слышат слово йог, что означает человек, который практикует йогу, они невольно думают о каком-то фокуснике или шарлатане или отождествляют его с факиром или с колдуном, пользующимся черной магией. Но люди, изучающие священные книги Индии, знают, что каждая их глава посвящена одному из видов йоги или методу достижения истины и мудрости. Они знают, что в Индии йогом называется человек, достигший различными практическими путями высшего религиозного идеала. Этот высший идеал, согласно «Бхагават Гите», заключается в единении индивидуальной души со Всеобщим Духом.

Слово «йога» происходит от санскритского слова «юдж», что означает «соединять». Английское «юке» (ярмо) и русское слово «иго» берут начало от того же корня. Первоначальное значение слова «йога» было очень близким значению



слова «ярмо». Глагольный корень «юдж» можно определить как «присоединяться к чему-нибудь, снаряжаться для какой-либо цели». Следовательно, в первом значении корень «юдж» заключал в себе идею приготовления к тяжелой работе, точно так же как обыкновенное европейское выражение «впрягаться во что-нибудь». В зависимости от поставленной цели усилие может быть направлено в сторону физического или духовного совершенства. Если целью является приобретение здоровья и долголетия, то общие усилия тела и ума для достижения этого с помощью различных упражнений называют «йогой». Точно так же, если целью становится развитие сверхнормальных психических сил, работа над собой в целях этого развития опять-таки называется «йогой».

Это же слово употребляется для обозначения умственной тренировки, необходимой для достижения полного контроля над мыслями и чувствами, духовного совершенства и единения индивидуальной души с Божеством. Бесчисленное количество книг написано в Индии относительно разных способов и методов йоги и различных идеалов, которых можно достигнуть путем ее практики. В этих книгах подробно говорится о требованиях, которым должен соответствовать начинающий.

Для человека, вступившего на путь йоги, крайне необходимы терпение и настойчивость. Люди недостаточно терпеливые не могут надеяться на достижение серьезных положительных результатов; желающие заниматься йогой из любопытства, под влиянием внезапного импульса или преходящего энтузиазма, не могут претендовать на успех и не должны обвинять систему в своей неудаче, потому что причина неудачи лежит в них самих. Те же занятия при правильном понимании и надлежащем духе дают удивительные результаты. Но этих результатов достигает только тот, кто строго следует методическим предписаниям или указаниям учителя.

Стремящиеся к изучению йоги могут быть разделены на три категории. Первые являются прирожденными йогами. О них говорят, что это люди, занимавшиеся йогой в предыдущих воплощениях, родившиеся на земле с уже пробудившимся высшим сознанием и проявляющие замечательные силы и свойства с раннего детства. У них необыкновенная сила самообладания и концентрация, то есть сосредоточения всех своих умственных и физических сил и способностей на одном объекте или на одном стремлении. Чувственные удовольствия и все вещи, увлекающие обыкновенные умы, не имеют для них особой ценности. Даже окруженные всеми материальными удобствами, всеми жизненными благами и удовольствиями они чувствуют себя подобно пришельцам в чужой стране. Очень немногие могут понять склад их души. Часто душевное состояние таких людей объясняют болезнью, посылают к ним докторов, пытаются их лечить. Но медицинское лечение ухудшает положение. К счастью для таких людей, начинается действие закона внутреннего притяжения, благодаря которому они непременно привлекаются в общество какого-нибудь йога. Здесь они находятся именно потому, что этого давно жаждет их внутренняя природа — они чувствуют себя счастливыми и наконец попавшими домой. Наставления йогов удивительно много говорят их уму. Благодаря твердому решению преодолеть все препятствия на пути обучения, они быстро идут вперед и шаг за шагом приближаются к высшему идеалу духовной жизни.

Вторая категория включает тех, которые родились с душами, пробужденными только наполовину. Они нуждаются в дальнейших опытах жизни и идут различными путями, не находя правильного. Они делают каждый шаг как бы на пробу и на такое непрерывное экспериментирование тратят много энергии и значительную часть своей жизни. Если такие частично пробужденные души настолько счастливы, что, следуя наклонности, созданной в предыдущем существовании, приходят в соприкосновение с йогой и начинают практиковаться в йоге, они могут при настойчивости и серьезном отношении многого достигнуть, хотя будут более медленно двигаться по пути духовности, чем вполне пробужденные души первой категории.

К третьей категории относятся люди с непробужденными душами, которые в этой жизни впервые начинают искать истину и практиковаться в йоге. На их пути возникает бесконечное множество препятствий. С детства их неудержимо влекут к себе внешняя сторона жизни и чувственные удовольствия, и если их даже привлекает практическая сторона йоги, они находят необыкновенно трудным исполнение ее требований. Окружающая обстановка обычно неблагоприятна для практики йоги, и им очень трудно победить внешние условия. Они обладают недостаточно хорошим здоровьем, их ум рассеян, они страдают от различных болезней и душевной неуравновешенности. Им не хватает определенности и решимости, они находят почти невозможным управлять своими чувствами, и им приходится много бороться, чтобы приспособить свою жизнь к запросам духа. Но если они будут постоянно и непрерывно прилагать усилия в этом направлении и укрепят волю регулярной практикой йоги, они смогут приобрести контроль над своим здоровьем и достичь духовного совершенства познанием своего истинного «я», которое, как считают йоги, единосущно с Богом.

## *Глава 2.* **ДЫХАНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ**

Правильное дыхание, как считают йоги — важная ступень на пути к концентрации и медитации. Поэтому одной из первостепенных задач на пути медитации является овладение правильным дыханием. Жизнь всецело зависит от дыхания. «Дыхание — есть жизнь», и как ни разнятся между собой в деталях теории Востока и Запада, представители обеих школ одинаково признают этот основной принцип.

Дышать — значит жить; где нет дыхания, там нет жизни. Дыхание обуславливает жизнь и здоровье не только высокоорганизованных животных, — и самые низшие должны дышать, чтобы жить; существование жизни в растениях точно так же зависит от воздуха.

Дитя, появляясь на свет, длинным глубоким вдохом вбирает в себя воздух, задерживает его на мгновение, впитывая его животворные частицы, и выдыхает с протяжным криком — так начинается его жизнь на Земле. Старик делает слабый вдох и перестает дышать — и вот уже жизнь его отлетела. От первого легкого дыхания младенца до последнего вздоха умирающего человека тянется

длинная череда непрерывных вдохов и выдохов. Жизнь есть лишь бесконечная длинная последовательность дыхательных движений.

Дыхание — самая важная из всех функций организма, так как все остальные функции действительно зависят от него. Человек может несколько дней просуществовать без пищи, немного меньше без воды, но без возможности дышать его жизнь ограничена несколькими короткими мгновениями.

Не только сама жизнь человека обусловлена дыханием, от того, насколько правильно он дышит, в значительной мере зависят и его жизнеспособность, и отсутствие у него болезней. Разумное управление дыханием может продлить наши земные дни, так как оно увеличивает в нас жизненную силу и сопротивление организма недугам. Если же мы дышим неразумно и небрежно, это сокращает нам жизнь, поскольку такое дыхание уменьшает нашу жизнеспособность и открывает доступ болезням.

Здоровому человеку не нужно указывать, как нужно дышать. Он, как и животное, как и ребенок, дышит естественно и правильно, так, как задумала создавшая нас природа. Но цивилизация изменила человека — она навязывает ему неправильную походку и осанку, ущербные позы при стоянии и сидении, что лишает его естественного и правильного дыхания. Все мы дорогой ценой платим за свою цивилизованность. Дикарь же и сегодня дышит естественно, пока его не коснулись привычки цивилизованного человека.

Среди цивилизованных людей процент правильно дышащих весьма невелик — вот почему у большинства из них узкая грудь и согнутые плечи. Возрастает количество болезней дыхательных органов и учащаются случаи чахотки, которую называют бичом человечества. Авторитетные ученые утверждают, что одно поколение правильно дышащих людей могло бы возродить здоровье всего человечества, и болезни стали бы тогда так редки, что казались какой-то диковиной.

Западные ученые доказывают, что физическое здоровье зависит от правильного дыхания. Восточные учителя не только разделяют взгляды своих западных коллег, но и утверждают, что результатом привычки дышать правильно является не одна только физическая польза для организма — человек, постигший науку дыхания, может улучшить свои умственные способности, обрести счастье, повысить свое образование, развить проницательность, вырасти нравственно и даже духовно. Целые школы восточной философии опираются на науку о дыхании, и если эти знания будут восприняты западными народами, произойдут чудеса, которое благотворно скажутся на всем мире.

Йог проходит школу упражнений, путем которых он достигает власти над телом и разумом. Без правильного дыхания не может быть правильной медитации, вот почему мы будем описывать систему дыхания подробно. Физиологическое действие правильного дыхания известно йогу так же хорошо, как и его последователям на Западе, но он знает еще, что воздух содержит в себе нечто большее, чем кислород, водород и азот и что при процессе дыхания совершается нечто большее, чем просто окисление крови. Йог знает о существовании *праны*, которая совершенно незнакома его западным последователям; он изучил природу и характер действия этой могучей энергии и умеет управлять ею, заставляя работать для своего организма и ума. Йог считает, что ритмичное дыхание создает гармонию человека с природой и способствует развитию его

скрытных сил. Йог знает, что, умея контролировать свое дыхание, можно не только излечить свои и чужие недуги, но и победить в себе страх, беспокойство и отрицательные эмоции.

Говоря о дыхании, надо сначала описать механизм, с помощью которого совершаются дыхательные упражнения. Дыхание осуществляется за счет эластичных движений легких и грудной клетки, где легкие помещаются. Грудная клетка — это часть туловища, заключенная между шеей и животом, в полости ее (известной под названием грудной клетки) размещаются главным образом легкие и сердце. Грудная клетка образована позвоночным столбом, ребрами с хрящами, грудной костью, снизу она ограничена диафрагмой — обычно все вместе это называют грудью. Грудную клетку можно сравнить с совершенно закрытым ящиком конической формы, обращенным узким концом вверх, заднюю стенку этого ящика образует позвоночный столб, переднюю — грудная кость, а боковые стороны — ребра.

Ребер у человека двадцать четыре, по двенадцать справа и слева, они выходят из позвоночника по обеим его сторонам. Верхние семь пар, непосредственно прикрепляемые к грудной кости, называются истинными ребрами, три пары — ложными ребрами, они прикреплены хрящами к истинным ребрам, а две нижние пары ребер хрящей не имеют и лежат спереди совершенно свободно.

При дыхании ребра приводятся в движение при помощи двух расположенных на их поверхности межреберных мышц. Диафрагма, которая тоже принимает участие в акте дыхания, представляет собой мышечную перегородку и отделяет грудную клетку от полости живота.

Во время вдоха мышцы растягивают легкие и в них образуется пустота, куда, согласно известному физиологическому закону, и устремляется воздух. Главную роль в процессе дыхания играют мышцы, которые мы будем называть дыхательными. Без помощи этих мышц легкие не могут расширяться, и умение правильно дышать в значительной мере зависит от нормальной работы этих мышц и контроля над ними, который сводится к тому, чтобы достичь максимального расширения легких и тем самым обеспечить приток в организм наибольшего количества животворного воздуха.

Йоги различают четыре способа дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное. Мы дадим здесь общие понятия о первых трех способах и более подробно остановимся на последнем, четвертом способе, который лежит в основе науки дыхания йогов и который используется при медитации.

Верхнее дыхание известно на Западе под названием клавикулярного, то есть ключичного дыхания. При вдыхании воздуха приподнимаются ребра, ключицы и плечи, воздух проходит в брюшную полость и дает толчок ее органам, заставляя их ударяться о диафрагму, которая в свою очередь поднимается вверх.

При этом способе дыхания задействована только верхняя, самая маленькая часть грудной клетки и легких и, следовательно, в легкие входит минимальное количество воздуха. А поскольку диафрагма поднята, то расширения вниз тоже уже быть не может. Всякому, кто ознакомится со строением грудной клетки, станет ясно, что при этом способе дыхания затрачиваются максимальные усилия и достигается минимальная польза.

Верхнее дыхание, по всей вероятности, — худшая из всех форм дыхания, поскольку оно требует наибольшего расхода энергии и дает самые незначительные положительные результаты. Это неэффективный способ, приводящий к полной потере сил. Такая форма дыхания весьма распространена у западных народов, особенно у женщин, и даже певцы, проповедники, адвокаты, которые, казалось бы, лучше других должны быть осведомлены в этом вопросе, часто дышат именно так.

Многие болезни органов дыхания могут быть объяснены этим варварским способом дышать, и напряжение нежных органов, им вызываемое, часто проявляется в резких, неприятно звучащих голосах. Многие люди, дышащие верхней частью легких, приобретают скверную привычку дышать через рот.

Если у вас все же остаются какие-то сомнения в правильности сказанного здесь о верхнем дыхании, попробуйте выпустить из легких весь воздух, станьте прямо, опустите руки по швам, приподнимите плечи и ключицы и вдохните в себя воздух. Вы заметите, что количество вошедшего в легкие воздуха будет гораздо меньше обычного. Затем, опустив плечи и ключицы, сделайте настоящий полный вдох — и вы получите наглядный урок, который запечатлется в вашей памяти гораздо лучше всех прочитанных объяснений.

Среднее дыхание известно на Западе как дыхание ребрами, или межреберное дыхание, и хотя это дыхание не так несовершенно, как верхнее, все же оно значительно хуже нижнего и полного дыхания йогов. При среднем дыхании диафрагма поднимается, а живот втягивается. Ребра несколько раздвигаются, грудная клетка немного расширяется. Среднее дыхание часто встречается у людей, не обращающих специального внимания на свое дыхание. Поскольку существуют два лучших метода, то об этом способе дышать мы упоминаем мимоходом, и то главным образом затем, чтобы указать на его несовершенство.

Нижнее дыхание гораздо лучше двух предыдущих, и за последние годы многие из западных специалистов превозносили его, называя брюшным, глубоким дыханием, дыханием диафрагмой и так далее. Благодаря тому, что внимание публики оказалось обращенным на эту форму дыхания, были достигнуты хорошие результаты, ибо многие люди заменили ею губительные способы дышать, упомянутые выше. Нижнее дыхание стало основой многих систем и школ, и многие авторы на Западе говорят и пишут об этом способе дыхания как о самом лучшем из всех возможных для человека, но йоги знают, что он — лишь часть давно известной и веками использовавшейся системы, которую они называют полным дыханием. Однако прежде чем овладеть полным дыханием, следует уяснить принципы нижнего дыхания.

Снова взглянем на диафрагму. Что это такое? Мы уже упоминали, что это большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку и находящиеся в ней органы от брюшной полости и ее органов. В расслабленном состоянии диафрагма вогнута над брюшной полостью. Иначе говоря, диафрагма со стороны брюшной полости имеет вид как бы распростертого над землей неба и имеет форму полукруга, то есть сторона диафрагмы, обращенная к органам грудной полости, подобна холму. Когда же диафрагма приходит в движение, выпуклость ее вдавливается и надавливает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперед.

При нижнем дыхании легким предоставляется больший простор, поэтому они могут вобрать в себя больше воздуха. Это-то обстоятельство и заставило многих западных ученых признать нижнее дыхание лучшим из всех известных науке. Но йогам на Востоке (повторим это) известен еще более совершенный способ дыхания. Недостаток всех способов дыхания, за исключением полного дыхания йогов, состоит в том, что ни один из них не способствует наполнению воздухом всего объема легких, в лучшем случае воздухом заполняется лишь какая-то его часть. Это происходит и при нижнем дыхании. При верхнем дыхании заполняется только верхняя часть легких, при среднем — лишь средняя и небольшая доля верхней, а при нижнем дыхании воздух проходит только в нижнюю и среднюю части легких. Ясно, что всякий метод, дающий возможность заполнить воздухом все пространство легких, несравненно совершеннее всех основных методов. Всякий способ дыхания, позволяющий наполнить воздухом весь объем легких, человек должен высоко ценить, так как при этом поглощается наибольшее количество кислорода и человек может накопить наибольший запас *праны*. Полное дыхание считается йогами лучшим из всех возможных способов дыхания.

Полное дыхание йогов обладает всеми достоинствами верхнего, среднего и нижнего способов дыхания и исключает все их отрицательные стороны. Оно приводит в действие весь дыхательный аппарат, каждую часть легких, каждую их клеточку, каждую участвующую в дыхании мышцу. Все дыхательные органы работают с минимальной затратой энергии, но извлекается максимум пользы. Грудная полость расширяется до своего максимального предела, и каждая часть дыхательного механизма выполняет свою работу.

Одно из главных преимуществ этого метода в том, что в действие приводится каждая из дыхательных мышц, тогда как при других формах дыхания работает только часть их. Полное дыхание вовлекает в работу и мышцы, управляющие движением ребер, в результате увеличивается пространство, в котором могут расширяться легкие; кроме того, в случае необходимости образуется опора для дыхательных органов, так как в этом процессе природа старается в совершенстве использовать принцип рычага. Одни мышцы удерживают нижние ребра на месте, в то время как другие выгибают их наружу.

При полном дыхании йогов работа диафрагмы контролируется человеком, и он может в совершенстве заставить диафрагму выполнять свои функции. Движение нижних ребер управляется диафрагмой, которая слегка смещает их вниз, в то время как другие мышцы удерживают ребра на месте, а межреберные мышцы оттягивают их кнаружи; в результате такого комбинированного действия мышц увеличивается до максимума средняя часть грудной полости. Верхние ребра также приподнимаются и выдвигаются вперед благодаря сокращению межреберных мышц, что дает грудной клетке возможность расшириться до предела и в верхней части.

Если вы серьезно решили заняться медитацией по системе йогов, то вам необходимо изучить полное дыхание. Полное дыхание йогов является основой всей науки о дыхании, и необходимо не только хорошо ознакомиться с ним, но и овладеть им в совершенстве. Нельзя довольствоваться поверхностным изучением этого способа, нужно продолжать серьезно работать, пока полное дыхание не станет

для вас вполне естественным, только после этого вы сможете приступить к медитации. Это, конечно, потребует труда, времени и терпения, без них, как известно, никогда ничего нельзя достичь. К науке о дыхании нет проторенных путей, и вы должны будете серьезно практиковаться и упражняться, прежде чем добьетесь желаемых результатов. Кроме того, что вам придется с помощью дыхания заниматься медитацией, само по себе полное дыхание дает громадные преимущества, и никто из тех, кому удалось их достичь, не согласился бы добровольно вернуться к старым методам. Надо заметить, что полное дыхание не есть что-то насильственное или ненормальное, напротив, оно — возврат к природе. Здоровый юноша-дикарь и здоровое дитя цивилизованного человека — оба дышат этим способом, но цивилизованный человек перешел к неестественному образу жизни и потерял то, что у него было. Полное дыхание не требует, чтобы легкие полностью заполнялись воздухом при каждом вдохе. Можно вдыхать и среднее количество воздуха, пользуясь методом полного дыхания и рассылая забранный в себя воздух во все части легких. Но серию полных вдохов нужно делать по нескольку раз в день, когда представится случай, чтобы организм был в хорошем состоянии. Следующие простые упражнения дадут вам ясное понятие о том, что такое полное дыхание йогов.

1. Станьте или сядьте прямо. Дышите через нос, спокойно втягивая воздух и наполняя им сначала нижнюю часть легких, — это достигается за счет движения диафрагмы, которая, опускаясь, слегка надавливает на органы, расположенные в брюшной полости, и заставляет переднюю стенку живота выдаваться вперед. Затем наполняйте среднюю часть легких, выдвигая вперед нижние ребра и грудь, потом — верхнюю часть легких, выдвигая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь вместе с верхними шестью или семью парами ребер. При последнем движении нижняя часть живота слегка подбирается, что дает легким опору и помогает наполнению верхней их части.

С первого взгляда может показаться, что полное дыхание состоит из трех отдельных движений. Это не так. Вдох длителен и непрерывен, вся грудная полость от лежащей внизу диафрагмы до верхней точки грудной клетки в области ключицы постепенно расширяется.

Следует избегать прерывистого, толчками, дыхания, вдох должен быть спокойным и продолжительным. Тренировка поможет не разделять дыхание на три части и добиться равномерного продолжительного вдоха. После нескольких упражнений он будет длиться уже две или три секунды.

2. Задержите дыхание на несколько секунд.

3. Выдыхайте воздух очень медленно, держа грудь в напряжении и несколько втянув живот. По мере того как воздух выходит из легких, живот постепенно все более втягивается. Уже через несколько упражнений вам будет легко это делать, а раз усвоенное упражнение станет почти автоматическим.

Упражняясь в полном дыхании, вы заметите, что при этом способе приводятся в действие все части дыхательного аппарата, и все части легких, включая самые отдаленные клеточки, находятся в работе. Грудная полость расширяется во всех направлениях. Полное дыхание есть, в сущности, комбинация всех трех способов дыхания — верхнего, среднего и нижнего, быстро в определенном порядке сменяющих друг друга, чтобы составить одно непрерывное полное дыхание.

Значительную помощь в освоении этого дыхания окажет вам большое зеркало, если вы будете практиковаться, стоя перед ним, приложив руки к животу, чтобы чувствовать его движение. Заканчивая вдох, приподнимайте плечи и ключицы, чтобы дать воздуху возможность свободно проходить в маленькую верхнюю долю правого легкого, где часто гнездятся зародыши туберкулеза.

Чтобы освоить полное дыхание, вам придется изрядно потрудиться, но научившись правильно дышать, вы уже не захотите возвращаться к прежним привычкам.

Даже если вы не станете осваивать технику медитации, выработанное раз и навсегда умение правильно дышать поможет вам в повседневной жизни и предотвратит многие заболевания. Правильное дыхание йогов предохранит вас от туберкулеза и других легочных заболеваний, искоренит всякое предрасположение к простуде, бронхитам и тому подобным недугам. Туберкулезом люди обязаны главным образом пониженной жизнеспособности, которая в свою очередь является следствием того, что в легкие поступает недостаточное количество воздуха. Слабая жизнеспособность делает организм уязвимым для разных болезней. При неправильном дыхании бездействует значительная часть легких, становясь питательной почвой для бацилл, которые, размещаясь в ослабленных тканях, вскоре страшно их разрушают. Здоровая же ткань легких может противостоять злокачественным микроорганизмам, а единственный путь иметь здоровую и крепкую ткань легких — умение правильно дышать.

Почти у всех чахоточных людей грудь узкая. Лишь потому, что все эти люди не научились вовремя правильно дышать, грудь их не могла правильно развиваться. У человека, овладевшего правильным дыханием, грудь всегда здоровая, выпуклая. Узкогрудый человек тоже может развить свою грудь, если научится дышать правильно. Правильное дыхание вообще может избавить человека от многих болезней. Так, простуду часто можно предупредить несколькими энергичными полными вдохами — выдохами. Если вы озябли, глубоко и полно дышите с силой несколько минут, и вы почувствуете тепло во всем теле. Йоги уверены, что большинство простуд можно излечить с помощью полного дыхания и легкой однодневной диеты. Более серьезные заболевания излечиваются при помощи хорошо освоенной техники медитации.

Количество крови очень зависит от процесса окисления ее кислородом в легких, и если кислорода недостаточно, то она становится бедной питательными веществами и загрязненной разными отходами — тогда организм страдает от недостатка питания и отравляется оставшимися в крови разложившимися продуктами. А так как питание всего организма зависит от крови, то «загрязненная» кровь оказывает на него неблагоприятное влияние. Избавиться от этого весьма просто — освоите полное дыхание йогов. От неправильного дыхания страдают желудок и другие пищеварительные органы. Недостаток кислорода в организме сказывается не только на плохом питании этих органов: поскольку пища должна поглощать кислород из крови и окисляться, прежде чем будет переварена и усвоена, то из-за неправильного дыхания нарушаются функции пищеварения и усвоения. А когда пища нормально не усваивается, организм получает все меньше и меньше питания, аппетит пропадает, тело слабеет, энергия истощается — и человек вянет и чахнет. И причиной всему этому — только



неправильное дыхание. Неправильное дыхание отрицательно влияет также и на нервную систему: головной и спинной мозг, нервные центры и сами нервы вследствие плохого питания кровью становятся слабыми для образования, накопления и передачи нервных токов. А недостаточно питаются они, если легкие поглощают мало кислорода. С другой стороны, сами нервные токи или, вернее, зарождающая эти токи сила начинает уменьшаться из-за того, что человек дышит неправильно. При полном дыхании, когда человек всей грудью вдыхает в себя воздух, диафрагма сокращается и легко давит на печень, желудок и другие органы в ритме, совпадающем с ритмом работы легких. Это действует на органы брюшной полости как легкий массаж, возбуждая и стимулируя их деятельность. Каждый вдох помогает этой внутренней работе, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение и способствует удалению из организма продуктов распада. При верхнем и среднем дыхании органы не могут испытывать такого массажа. Внутренние органы тоже требуют упражнений, их тренировку, по замыслу природы, должно обеспечить правильное дыхание. Главным орудием для упражнений внутренних органов является диафрагма. Ее движения вызывают колебания важных органов пищеварения и выделительной системы, массируют и толкают их при каждом вдохе и выдохе, заставляя кровь приливать к ним, — таким образом, движения диафрагмы задают общий тон работе всех органов. Полное дыхание дает диафрагме возможность двигаться и надлежащим образом упражняет среднюю и верхнюю часть грудной клетки.

Даже с точки зрения одной только физиологии, без всякого учета философии и знаний Востока, система полного дыхания имеет жизненное значение для каждого человека, желающих вернуть себе здоровье и поддерживать его. Но простота этой системы заставляет тысячи людей относиться к ней недостаточно серьезно, и вот люди в погоне за здоровьем тратят целые состояния, стараясь найти его в дорогостоящих и сложных системах оздоровления.

Чуть ниже вы найдете описание трех форм дыхания, которые помогут вам овладеть искусством сосредоточения и медитации. В то же время эти формы дыхания, как вы, наверное, уже догадались, производят оздоравливающее действие. Первая — очищающее дыхание йогов, которому они обязаны выносливостью своих легких. Обычно всякое упражнение в дыхании йоги заканчивают этим очищающим дыханием. Следующая — оживляющее нервы дыхание йогов, секреты которого передавались ими друг другу из века в век. Мы также описываем дыхание йогов, вырабатывающее мелодичность, ясность и звонкость голоса, то есть те качества, которые отличают голоса восточных йогов высшего класса.

## **Очищающее дыхание йогов**

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая перед медитацией, а также когда они чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Многие дыхательные упражнения они завершают этим дыханием. Очищающее дыхание проветривает и прочищает легкие, возбуждает деятельность легочных клеток и сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя сохранению их здоровья. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм.

Итак, очищающее дыхание.

1. Сделайте полный вдох.

2. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.

2. Сложите губы, как для свиста (но не надувайте щеки). Затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах. Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно со значительной силой.

Практиковаться в выполнении упражнения следует до тех пор, пока оно не станет для вас легким и естественным, ведь им заканчивается целая серия других упражнений.

## **Оживляющее нервы дыхание йогов**

Это упражнение хорошо известно йогам, они считают его одним из самых сильных средств, укрепляющих нервы и стимулирующих их работу. Оно рассчитано на то, чтобы поддерживать деятельность нервной системы, повышать уровень нервной силы, энергии и жизнеспособности всего организма. Оно возбуждает важные нервные центры, которые в свою очередь укрепляют и питают энергией всю нервную систему, посылают волну нервной силы во все части тела.

1. Станьте прямо.

2. Сделайте полный вдох и задержите воздух в легких.

3. Вытяните руки перед собой, не напрягая мышц.

4. Сгибая руки в локтях, медленно приближайте их к плечам, постепенно напрягая мышцы и вкладывая в это действие всю свою силу, чтобы в тот момент, когда руки будут у плеч, кулаки были крепко сжаты и в них чувствовалось дрожание.

5. Затем, удерживая мышцы в напряжении, медленно выпрямите руки и тут же быстро снова приблизьте кулаки к плечам (руки по-прежнему напряжены). Повторите это движение несколько раз.

6. Сделайте полный сильный выдох через рот.

7. Выполните очищающее дыхание.

Полезное действие этого упражнения во многом зависит от быстроты, с которой руки приближаются к плечам, от напряженности мышц и также, конечно, от степени наполнения легких воздухом. Чтобы оценить это упражнение, его нужно испробовать. Оно — лучший «стимулятор нервов».

## **Развивающее голос дыхание йогов**

У йогов есть особая форма дыхания для развития голоса. Йоги славятся своими изумительными голосами — ровными, ясными, наделенными поразительной силой, словно звучит труба. Йоги вырабатывают такой голос особым дыханием, делающим его мягким, красивым и гибким и дающим ему неопишемую звучность и силу. Приведенное ниже упражнение быстро наделит голосом йога тех из учеников, которые добросовестно будут его выполнять. Конечно, это

форма дыхания должна была принята только в качестве эпизодического упражнения, а не как постоянный способ дышать.

1. Очень медленно, но с силой вберите в себя воздух полным вдохом через нос, вдыхая как можно дольше.
2. Задержите воздух в себе на несколько секунд.
3. Широко раскрыв рот, одним духом с силой выдохните из себя весь воздух.
4. Выполните одно очищающее дыхание, чтобы дать легким отдых.

Несмотря на то что это упражнение вам не надо будет выполнять перед медитацией или во время нее, оно стоит того, чтобы его взять себе на вооружение. Не вдаваясь глубоко в теорию йогов относительно того, как создавать звук при разговоре и пении, скажем только, что сами на опыте убедились: тембр, качество и сила голоса зависят не только от голосовых связок, расположенных в горле, но и от лицевых мышц, также имеющих к делу немалое отношение. У многих людей, обладающих широкой грудью, голос, тем не менее, очень слабый, в то время как у других, сравнительно узкогрудых, голос отменной силы и качества. Попробуйте проделать следующий интересный эксперимент: встаньте перед зеркалом, вытяните губы и посвистите, запомнив форму вашего рта и выражение лица. Затем попытайтесь петь или заговорить, как вы обычно это делаете, и обратите внимание на появившуюся в лице перемену. Потом вновь посвистите в течение нескольких секунд и, не меняя положения губ и выражения лица, пропойте несколько нот и послушайте, какой вибрирующий, резонирующий, чистый и красивый получится у вас звук.

Теперь опишем семь почитаемых йогой упражнений, способствующих развитию легких, мышц, связок, клеток и так далее. Они довольно просты, но чрезвычайно действенны. Пусть их простота не побудит вас утратить к ним интерес, так как они являются результатом долгой практики йогов, отобравших из многочисленных упражнений самые нужные и полезные.

## **ЗАДЕРЖАННОЕ ДЫХАНИЕ**

Это очень важное упражнение, предназначенное для укрепления и развития мышц и легких, частое выполнение его будет способствовать расширению груди. Йоги установили, что временная задержка дыхания, после того как был сделан полный вдох и легкие основательно заполнились воздухом, чрезвычайно полезна не только для самих дыхательных органов, но и для органов пищеварения, нервной системы, а также для крови. Они заметили, что эта временная задержка дыхания очищает воздух, оставшийся в легких от предыдущих вдыханий, и полнее окисляет кровь кислородом. Йогам известно также, что задержанный таким образом в легких воздух насыщается продуктами распада и при выдохе из легких уносит с собой большое количество отходов организма, прочищая при этом легкие. Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени и кровообращения и считают, что оно нередко устраняет скверный запах, возникающий часто от плохой вентиляции легких. Мы советуем обратить серьезное внимание на это упражнение.

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полный вдох.
3. Задержите дыхание как можно дольше, пока это нетрудно для вас.
4. С силой выдохните воздух через открытый рот.
5. Выполните очищающее дыхание.

Сначала вы сможете удерживать воздух лишь очень недолго, но небольшая практика повысит ваши успехи.

## **Стимуляция легочных клеток**

Это упражнение стимулирует работу клеток легких. Начинаящим не стоит излишне усердствовать, выполняя его, и вообще, это упражнение никогда не следует выполнять слишком энергично. На первых порах у некоторых людей может появиться легкое головокружение, в таком случае нужно немного походить и какое-то время не повторять упражнение.

1. Станьте прямо, руки опустите вдоль туловища.
2. Медленно и постепенно вдохните воздух полным вдохом.
3. Во время вдоха слегка постукивайте по всей грудной клетке кончиками пальцев.
4. Когда легкие наполнятся воздухом, задержите дыхание и потрите грудную клетку ладонями.
5. Выполните очищающее дыхание.

Это упражнение хорошо известно йогам. Оно укрепляет все тело и бодрит. Многие легочные клетки из-за неполного дыхания становятся бездейственными и почти атрофируются. Тому, кто в течение нескольких лет дышал неправильно, нелегко будет все эти бездействующие клетки заставить работать при полном дыхании, но это упражнение поможет достичь желаемых результатов.

## **Дыхание, вырабатывающее подвижность ребер**

1. Станьте прямо.
  2. Положите руки на боковые поверхности туловища, под мышки, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки, а остальные пальцы были направлены вперед.
  3. Сделайте полный вдох.
  4. Ненадолго задержите воздух.
  5. Слегка сдавливайте бока руками и медленно выдыхайте.
  6. Выполните очищающее дыхание.
- Соблюдайте умеренность в этом упражнении и не переутомляйтесь.

## **Дыхание, расширяющее грудную клетку**

Грудь станет впалой, если человек постоянно сидит согнувшись. Следующее упражнение очень полезно для восстановления естественной позы и развития грудной клетки.

1. Станьте прямо.
  2. Сделайте полный вдох.
  3. Задержите воздух в легких.
  4. Вытяните руки вперед и соедините сжатые кулаки друг с другом так, чтобы они находились на уровне плеч.
  5. С силой разведите руки в стороны так, чтобы они были вытянуты и находились на одном уровне с плечами.
  6. Вернитесь в положение 4 и снова отведите руки в стороны (положение 5). Повторите это несколько раз.
  7. С силой выдохните воздух из легких через открытый рот.
  8. Выполните очищающее дыхание.
- Соблюдайте умеренность, делая это упражнение, и не переутомляйтесь.

## **ДЫХАНИЕ В СОЕДИНЕНИИ С ДВИЖЕНИЕМ**

1. Идите ровным шагом, держа голову прямо и слегка подняв подбородок, плечи отведены назад.
2. Вдыхайте полным дыханием, мысленно отсчитывая от 1 до 8 — по одному счету на каждый шаг, и заканчивая вдох, когда дойдете до 8.
3. Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая шаги, как и раньше, от 1 до 8.
4. Сделайте промежуток между вдохами, продолжая идти и отсчитывать шаги от 1 до 8.
5. Повторите упражнение сначала, выполняя его, пока не почувствуете усталость. Отдохните немного и снова делайте упражнение, пока это доставляет вам удовольствие.

Упражнение следует повторять несколько раз в день. Некоторые йоги варьируют это упражнение, удерживая дыхание на счет 1—4, а затем выдыхая воздух при счете до 8 шагов. Выберите, что вам больше нравится.

## **УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ**

1. Станьте прямо, руки вдоль туловища, голову поднимите вверх, взгляд направлен прямо, плечи отведены назад, колени вместе.
2. Медленно приподнимитесь на носки, размеренно и постепенно вдыхая воздух полным вдохом.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
4. Медленно опуститесь на пятки, постепенно выдыхая воздух через нос.
5. Выполните очищающее дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь на носок то правой, то левой ноги.

## **УПРАЖНЕНИЕ, СТИМУЛИРУЮЩЕЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ**

1. Станьте прямо.
2. Сделайте полный вдох и задержите в легких воздух.

3. Медленно наклонитесь вперед и возьмите в руки заранее положенную на пол палку или трость. Постепенно собирая всю вашу силу, сжимайте палку все крепче.

4. Опустите палку и, медленно выдыхая, выпрямитесь и вернитесь в исходное положение.

5. Повторите это несколько раз.

6. Закончите упражнение очищающим дыханием.

Это упражнение можно выполнять и без палки, сжимая воображаемый предмет и силой воли увеличивая сжатие. Это любимое упражнение йогов для стимуляции кровообращения. Артериальная кровь при этом приливает к конечностям, а венозная направляется к сердцу и легким, где она снова может окисляться кислородом втянутого в легкие воздуха. При недостаточном кровообращении в легких оказывается мало воздуха, чтобы поглотить большое количество кислорода, и организм не извлекает всей пользы из усовершенствования дыхания. В таких случаях особенно полезно выполнять это упражнение, чередуя его с регулярными тренировками полного дыхания.

## ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

У йогов существует любимая форма дыхания, которой они пользуются время от времени и которое носит следующее название — великое психическое дыхание йогов. Эта форма дыхания требует от обычного человека большой практики в области ритмичного дыхания, поэтому мы эту форму приберегли напоследок. Общие принципы великого психического дыхания выражаются древнеиндийским изречением: «Благо йогу, если он умеет дышать костями». Это упражнение наполняет *праной* весь организм, и ученик, проделав его, почувствует, что каждая его кость, мышца, нерв, клеточка, ткань, орган и часть тела налиты силой и насыщены *праной*. Это дыхание способствует общему очищению организма, и тот, кто старательно упражняется в этом дыхании, чувствует себя так, как будто у него появилось новое тело, словно бы оно заново создано от головы до ног. Именно это дыхание выполняется перед медитацией и концентрацией.

1. Лягте на спину, полностью расслабьтесь.

2. Дышите ритмично, пока этот ритм не установится.

3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, мысленно представьте себе, как дыхание входит в вас через кости ног и проходит по ним; потом оно идет по костям рук; после этого через верхушку черепа; затем через живот; далее через половые органы; после этого оно движется вверх и вниз вдоль позвоночного столба и, наконец, создается картина, что дышит каждая пора кожи: вдыхает и выдыхает воздух, и все тело наполняется *праной* и жизнью.

4. Продолжая ритмично дышать, направьте поток *праны* в семь жизненных центров, по очереди вызывая в уме их образы:

- в лоб,
- в затылок,
- в основание мозга,
- в солнечное сплетение,

- в область крестца (нижняя часть спины),
- в область пупка,
- в область половых органов.

В завершение несколько раз проведите поток *праны* назад и вперед, затем от головы к ногам.

5. Закончите упражнение очищающим дыханием.

## Глава 3. УМСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ НАД ОРГАНИЗМОМ

Йоги считают, что человеческое тело состоит из миллиона клеточек и каждая из них наделена достаточным количеством материала для обновления организма, достаточной порцией *праны* (*прана* — жизненная энергия), а также достаточным напряжением умственной стихии, одаряющей ее долей разума, который направляет всю ее деятельность. Каждая клеточка принадлежит к определенной группе, или семье, и разум одной клетки, тесно сливаясь с разумом других клеток из той же семьи или группы, образует общий разум. Эти группы клеток в свою очередь являются частью других, более обширных сообществ, и, наконец, все они объединяются в огромную республику клеточных разумов, управляемую и контролируемую Инстинктивным Умом человека. Контроль над этими большими группами составляет одну из задач Инстинктивного Ума, который обычно хорошо справляется со своей обязанностью, если в дело не вмешивается интеллект, который порой внушает Инстинктивному Уму страх и так или иначе деморализует его. Иногда интеллект тормозит деятельность Инстинктивного Ума, утверждая, будто тот берется за постороннюю и не свойственную ему работу — управлять физическим телом при посредстве клеточного разума. Например, при запорах интеллект, занятый другой деятельностью, мешает организму отвсчать на призывы Инстинктивного Ума, старающегося удовлетворить запрос клеток кишечника; интеллект также не обращает никакого внимания на требования организма доставить ему воду, поэтому Инстинктивный Ум не может отдать необходимых приказаний, в результате и он, и определенная часть клеточных групп уже не знают, что им делать.

Другие привычки начинают заменять собой естественные. Иногда в некоторых группах клеток возникает нечто похожее на мятеж, что, без сомнения, вызвано междоусобицей и нарушением естественного хода дел. Появление чуждых обычаев порождает замешательство. Временами некоторые сообщества клеток — и маленькие, и даже крупные — устраивают забастовку, восставая против непривычной для них работы, навязанной им переутомлением, неправильным питанием и т. д. Клетки человеческого организма часто действуют так, как вели бы себя в подобных обстоятельствах люди — аналогия эта просто поражает наблюдателя и исследователя. Если нормальное состояние не восстановилось, «мятеж» и «забастовки» разрастаются, и даже когда все улажено, клетки нехотя возвращаются к своим обязанностям и, вместо того чтобы хорошо трудиться, работают лениво и только когда им вздумается.

Восстановление нормальных условий — правильного питания, внимательного отношения к своему организму и т. д. — постепенно возвращает естественность всем процессам, но дело может быть налажено значительно быстрее, если приказы клеточным группам начинает отдавать воля. Просто поразительно, как быстро усилием воли восстанавливается порядок.

Высшие йоги обладают изумительной властью над органами, работа которых не зависит от сознания человека, и могут непосредственно воздействовать чуть ли не на каждую отдельную клетку своего тела. Тренированная воля способна непосредственно воздействовать на клетки или их группы путем простой концентрации, но для этого нужна длительная подготовка. Поэтому, овладев медитацией, вы научитесь управлять своим организмом, что также имеет огромное значение. Есть еще один способ — призывать волю к действию повторением определенных слов, заставляя ее концентрироваться. Аналогичные результаты дает метод самовнушения и повторение формул-утверждений. Слова помогают сосредоточивать внимание и волю на том месте организма, где замечено нарушение, и постепенно среди «забастовавших» клеток устанавливается порядок, а направленная туда же усиленная волна *праны* повышает количество энергии в клетках. Одновременно в пораженном участке увеличивается циркуляция крови, и к клеткам доставляется больше питания и строительного материала.

Один из самых простых способов восстановления прочного порядка в клетках — тот, который йога рекомендует своим ученикам: они должны следовать этому способу, пока не приобретут возможность распоряжаться своей концентрированной волей без посторонней помощи. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повинующегося органа или части тела, внушении им распоряжения так, как будто перед вами школьник или рота новобранцев в армии. Отдавайте приказание твердо и уверенно, говоря органу то, чего вы от него хотите, и по несколько раз строго повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больного места или участка, расположенного непосредственно над ним, привлечет к нему внимание клеток или их групп так же, как прикосновение к плечу заставляет человека остановиться, обернуться и прислушаться к тому, что ему скажут.

Конечно же, у клеток или органов нет ушей, они не могут в буквальном смысле понимать нашу речь. На самом деле твердо произнесенные слова помогают вам создать в уме образ того, о чем вы говорите, и эта мысль по каналам симпатической нервной системы, управляемой Инстинктивным Умом, передается прямо на поврежденное место и легко понимается клеточной группой или даже отдельными клетками.

Как уже говорилось, усиленная волна *праны* и усиленный поток крови также устремляются в пораженную область, направляемые туда концентрированным вниманием человека, отдающего приказ. Приказание врача или целителя могут отдаваться таким же путем, и Инстинктивный Ум пациента воспринимает приказ и передает его взбунтовавшимся клеткам. Многим из наших читателей то, о чем мы рассказываем, может показаться сущей чушью, но все это научно обосновано, и йоги считают этот способ самым простым и верным в передаче клеткам приказаний мозга. Не отмахивайтесь же от совета, не испробовав его. Он выдержал испытание веками, и пока еще достойной замены ему не найдено.



Если вы захотите испытать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то, слегка потирая больное место ладонью и обращаясь к нему, твердо скажите, например, следующее: «Печень, ты должна лучше работать, ты слишком медлительна и я тобой недоволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай, говорю тебе, и чтобы больше не было этих глупостей». Конечно, не обязательно говорить именно эту фразу, можно повторить все, что придет вам в голову и покажется больше всего убедительным, главное, чтобы в ваших словах содержалось строгое приказание органу — работать. Здесь можно было бы много говорить о том, как помочь тому или иному органу, но наша цель совсем другая. Главное, что вы должны усвоить, это то, что силой ума можно управлять многим, в том числе и своим здоровьем.

Вы будете поражены той властью, которую можете приобрести над своим телом, применяя указанные способы или видоизменяя их. Вы будете в состоянии прекратить головную боль, заставив кровь отливать от головы и устремляться вниз; согреть мерзнущие ноги, заставив кровь прилить к ним в увеличенном объеме, а вместе в нею в ноги устремится, конечно же, и поток *праны*; вы сможете регулировать кровообращение, усиливая этим самым деятельность всего тела, вы сможете дать отдых утомленным частям тела. Собственно, нельзя даже перечислить все, что вам удастся сделать, если вы освоите систему медитации и концентрации по системе йогов, если у вас хватит терпения испробовать ее. Это, конечно же, требует практики и терпения.

## Глава 4. ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?

Вы часто будете встречаться с понятием *праны*. Поэтому целесообразно объяснить, что же такое *прана*. В философии йоги имеются две стороны: эзотерическая и экзотерическая. Под эзотерической мы понимаем предназначенную для особо посвященных, скрытую сторону. Под экзотерической подразумеваем внешнюю, общедоступную сторону, противоположную скрытой.

Экзотерическая, или общедоступная, сторона лежит в основе теорий, предлагающих извлечение питательных веществ из пищи, орошающие и очищающие свойства воды, благотворное влияние солнечных лучей на рост и восстановление здоровья, пользу упражнений, преимущества правильного отдыха, пользу свежего воздуха и т. д. Эти теории хорошо известны как неоккультистам, так и оккультистам — те и другие признают их правильность и пользу.

Но существует и другая сторона, достаточно известная людям Востока и вообще всем оккультистам, но неизвестная тем, кто никогда не занимался оккультными науками. Эта эзотерическая сторона выражена в том, что на Востоке известно под названием *праны*. Восточные учителя и все оккультисты знают, что человек получает *прану* вместе с теплом солнечных лучей, вдыхает вместе с кислородом воздуха и т. д. Вопрос о *пране* пронизывает всю философию йогов. Поэтому мы должны пояснить, что же такое *прана*. Постараемся изложить только самую суть вопроса.

Оккультисты всегда учили — обычно тайно, обращаясь лишь к немногим последователям, — что в воздухе, воде, пище, солнечном свете — повсюду находится некая субстанция, из которой происходит всякая деятельность, всякая энергия, сила и жизнеспособность. Оккультисты по-разному обозначают и называют эту силу, отличаются и детали их теорий, но основной принцип можно найти во всех оккультных учениях и философиях, и этот же принцип многие и многие столетия фигурирует в учениях и практике йогов Востока. Мы предпочли обозначить этот жизненный принцип тем названием, под которым он известен среди индийских Учителей и их учеников, это почерпнутое из санскрита слово *пра́на*, что означает абсолютная энергия.

Знатоки оккультизма учат, что принцип *пра́ны* есть принцип мировой энергии, или силы, и что всякая энергия, или сила, происходит от этого начала или, вернее, является особой формой его проявления. Эти теории не имеют прямого отношения к теме нашей книги, поэтому мы ограничимся пониманием *пра́ны* как энергии, проявляющейся во всех живых существах, энергии, которая отличает их от всех безжизненных предметов. Мы будем рассматривать ее как активный принцип жизни, как жизненную силу. Она присутствует во всем живом — от амебы до человека, от самого примитивного растения до высокоорганизованного животного.

*Пра́на* проникает повсюду. Она находится во всем, что обладает жизнью, а так как оккультная философия учит, что жизнь присутствует в каждой частице и что кажущееся отсутствие жизни есть лишь слабое проявление ее, то можно сделать вывод: *пра́на* присутствует везде и во всем. *Пра́ну* не следует путать с «Я» человека. «Я» — это частица божественного духа в каждой душе, вокруг которой группируется материя и энергия. *Пра́на* же есть лишь та форма мировой энергии, часть которой употребляется нашим «Я» для своего вещественного проявления. Когда в момент смерти человека «Я» уходит из физического тела, *пра́на*, освобождаясь из-под его власти, повинуете лишь приказам отдельных атомов или групп, составляющих физическое тело, а так как физическое тело разлагается и распадается на составные части, то каждый атом удерживает возле себя лишь столько *пра́ны*, сколько ему нужно для того, чтобы вступить в новые комбинации, а остаток *пра́ны* возвращается в тот общий мировой источник, из которого она и вышла. Пока же тело принадлежит «Я», существует сила сцепления, и действием воли этого «Я» атомы удерживаются вместе.

Термином «*пра́на*» мы обозначаем мировую энергию, сущность всякого движения, силы или энергии, проявляющихся в силе тяготения, электричестве, обращении планет и во всех формах жизни, от самой низшей до самой высшей. *Пра́на* — это как бы душа всей силы и энергии в какой бы форме они ни проявлялись. Это начало, действуя определенным образом, порождает тот вид активности, какой присущ всякой жизни.

*Пра́на*, хотя и находится во всех формах материи, сама, однако же, не материя. Хотя она и находится в воздухе, сама она не воздух и не одна из его химических составных частей. Она присутствует в съедаемых нами продуктах, и все же она не одно и то же, что питательные вещества пищи. *Пра́на* содержится в воде, которую мы пьем, и все-таки она не есть одна из составляющих эту воду

химических субстанций. Она присутствует в солнечном свете, однако же не есть тепло и свет его лучей.

Она лишь энергия, присущая всякой материи, и всякая материя является проводником и носителем *праны*. Человек может получить *прану* из воздуха, пищи, воды, солнечного света и может обращать ее на пользу своего организма. *Прана* есть в атмосферном воздухе, она есть повсюду и проникает туда, куда не может проникнуть воздух. Кислород воздуха важен для поддержания жизни животных, углекислый газ — для поддержания жизни растений, *прана* же играет свою особую роль в проявлении жизни независимо от физиологических функций организма.

Мы беспрестанно вдыхаем воздух, насыщенный *праной*, и беспрестанно извлекаем ее из воздуха и используем для себя. В наиболее свободном состоянии *прана* находится в атмосферном воздухе, свежий воздух очень насыщен *праной*, и из воздуха нам получать ее легче, чем из какого-либо источника. При обычном дыхании мы извлекаем и поглощаем нормальное количество *праны*, но при контролируемом и регулируемом дыхании (полном дыхании йогов) мы можем вобрать в себя большое количество *праны*, которая направится на хранение в мозг и нервные центры и будет употреблена нами, когда возникнет необходимость.

Мы можем копить в себе *прану* подобно тому, как электрическая батарея накапливает электричество. Достигшие высокого развития оккультисты своими способностями и силами в значительной мере обязаны именно этому, а также разумному использованию накопленной ими энергии. Йоги знают, что за счет некоторых форм дыхания они устанавливают определенное соотношение *праны* в организме и могут направить ее именно туда, куда захотят. Таким путем они не только укрепляют все части своего тела, но и посылают большое количество энергии самому мозгу; они развивают благодаря этому источнику свои скрытые способности и достигают владения психическими силами. Тот, кто сознательно или бессознательно овладел искусством накопления *праны*, часто излучает жизненность и силу, ощущаемую всеми, кто контактирует с ним; такой человек может передавать часть своей силы другим и усиливать в них жизненность и здоровье.

Западные ученые предполагали существование этого великого насыщающего воздуха начала, но они не могли ни отыскать его химических следов, ни как-либо зарегистрировать его с помощью своих приборов, поэтому обычно относятся к теории Востока о *пране* пренебрежительно. Они не могут объяснить этого начала и потому отрицают его. Тем не менее, они все-таки признают, что в иных местностях воздух обладает большим количеством чего-то, и врачи направляют в эти местности больных.

Кислород воздуха усваивается кровью и переходит в кровеносную систему. *Прана* же из воздуха усваивается нервной системой и расходуется ею в процессе своей деятельности. Как окисленная кровь разносится во все части организма, питая их, точно так же *прана* разносится во все части нервной системы, давая им жизненную силу. Рассматривая *прану* как активное начало того, что мы называем жизненной силой, можно составить более важное представление о той важной роли, которую она играет в нашей жизни. Подобно тому,

как кислород в крови расходуется на нужды организма, так и *прана* тратится нервной системой и истощается процессами мышления, действиями и т. д., поэтому необходимо постоянно пополнять запасы *праны*. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мышц расходует определенную часть нервной системы, которая в действительности есть лишь форма *праны*. Для того чтобы сократить мышцу, мозг посылает по нервам импульс, мышца сокращается и тратится какое-то количество *праны*. Если же вспомнить, что большую часть *праны* человек получает из вдыхаемого легкими воздуха, то станет понятным важное значение правильного дыхания.

Нервная система человека подразделяется на две большие подсистемы: центральную и симпатическую. В центральную нервную систему входит вся та часть нервной системы, которая помещается в полости черепа и в канале позвоночного столба — головной и спинной мозг вместе с входящими в него нервами. Эта система управляет нашими желаниями, чувствами, ощущениями и т. д. Симпатическая система включает ту часть нервной системы, которая расположена преимущественно в грудной, брюшной и тазовой полостях и которая управляет деятельностью внутренних органов. Она ведаёт непроизвольными процессами в теле, такими как рост, питание и т. д.

Центральная нервная система контролирует зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Она управляет движениями, «Я» пользуется ею в процессе мышления для проявления сознания. Эта система является орудием общения «Я» с внешним миром. Ее можно уподобить телефонной связи, центральную станцию которой составляет головной мозг. Головной мозг представляет собой большую массу нервной ткани, он делится на следующие части: большой мозг, занимающий верхнюю, лобовую, среднюю и заднюю части черепа; продолговатый мозг, являющийся началом спинного мозга, он лежит ниже и спереди мозжечка.

Деятельность большого мозга проявляется в интеллекте. Мозжечок управляет движениями произвольно сокращающихся мышц. Продолговатый мозг — это верхняя расширенная часть спинного мозга, от него, так же как и от большого мозга, ответвляются черепные нервы, направляющиеся в различные части головы, в органы чувств, в некоторые грудные и брюшные органы и в органы дыхания.

Спинной мозг, заполняющий канал позвоночного столба, представляет собой массу нервной ткани, из которой через позвонки выходят нервы, сообщаемые со всеми частями тела. Спинной мозг подобен телефонному кабелю, а выходящие из него нервы являются проводами, служащими для связи с соответствующими абонентами. Симпатическая нервная система состоит из двойной цепи ганглий, или узелков, расположенных по бокам позвоночника, и ганглий, рассеянных в голове, шее, груди и животе (ганглии — это скопление нервной материи, состоящие из нервных клеток). Эти ганглии соединяются между собой нервными волокнами, а с центральной нервной системой связываются двигательными и чувственными нервами. Из узелков выходят многочисленные нервные нити, которые направляются в различные органы, в кровеносные сосуды и т. д. В каких-то точках нервы встречаются друг с другом и образуют сплетения. Симпатическая нервная система осуществляет полное руководство

непроизвольными процессами в нашем организме, такими как кровообращение, дыхание и пищеварение.

Сила, передающаяся по нервам из мозга во все части тела, известна западной науке как нервная сила, йоги же знают, что это проявление *праны*. По своему характеру и скорости эта сила похожа на электрический ток. Без нее не могут биться сердце, циркулировать кровь, дышать легкие, функционировать различные органы и весь механизм тела останавливается. Более того, без *праны* не может мыслить сам мозг. Если учесть все эти факты, то станет ясно, насколько важно каждому поглощать *прану*. Учение йогов опередило западную науку еще в одном вопросе, связанном с нервной системой. Мы имеем в виду то, что в западной науке называется солнечным сплетением и что западная наука считает просто одним из многочисленных сплетений симпатических нервов, идущих от рассеянных по всей части тела узелков. Наука же йогов учит, что солнечное сплетение является одной из самых важных частей нервной системы и представляет собой особый род мозга, играющий одну из самых главных ролей в человеческом организме.

Солнечное сплетение находится в поджелудочной области, как раз сзади эпигастрия по обе стороны позвоночника. Оно, как и мозг человека, состоит из белого и серого вещества. Солнечное сплетение управляет главными внутренними органами человека и играет гораздо большую роль, чем обычно думают. Йоги считают, что солнечное сплетение является главным центром накопления *праны*. Известно, что многие люди мгновенно умирали от сильного удара в область солнечного сплетения, профессиональные боксеры знают уязвимость этого места и часто на время парализуют противника ударом в него. Название «солнечное» вполне применимо к этому «мозгу», который излучает силу и энергию во все части тела. Ведь от него, как от хранителя *праны* в теле, зависит деятельность даже и головного мозга.

## Учимся поглощать прану

Знаменитые учителя — йоги не только берут прану из воздуха, пищи и воды, но накапливают ее и распределяют по всему организму. Это достигается при помощи ритмичного дыхания. Вся суть заключается в вибрации. Все в природе — от мельчайшего атома до величайшего по своим размерам Солнца — находится в состоянии движения. В природе нет абсолютного покоя. Один лишенный колебания атом мог бы разрушить всю Вселенную. Материя непрерывно приводится в движение энергией, возникают бесчисленные ее формы; и все же эти формы непостоянны и неустойчивы. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождает несметное множество других форм, которые в свою очередь меняются и дают начало еще новым, и так далее до бесконечности. В мире формы нет ничего постоянного, и все же великая Реальность остается неизменной. Формы — это лишь видимость: они приходят и уходят, Реальность же вечна и неизменна. Атомы человеческого тела непрерывно вибрируют. В теле происходят перемены. За несколько месяцев в человеческом организме совершается почти полная смена составляющей его материи, и едва ли остается хотя бы один атом, бывший в нем несколько месяцев назад. Движение, непрерывное движение.

Во всякой вибрации существует определенный ритм. Ритм пронизывает Вселенную. Вращение планет вокруг Солнца, падение и подъем волны, биение сердца, морской прилив и отлив — все подчинено закону ритма. Лучи Солнца и дождь падают на нас, послушные одному и тому же закону. Всякий рост есть лишь пример этого закона. Всякое движение — проявление закона ритма. Наше тело также подвержено законам ритма, так же как и обращение планет вокруг Солнца. Эзотерическая сторона учения йогов о дыхании основана на признании этого принципа природы. Совмещая ритм дыхания с ритмом своего организма, йог начинает поглощать большее количество *праны*, которую он направляет согласно своему желанию и достигает намеченных результатов.

Тело, эту физическую оболочку, можно сравнить с небольшой бухтой, углубленной в материк и связанной с морем узким проливом. Кажется, эта заводь подчиняется лишь своим собственным законам, но на самом деле она подвластна силам прилива и отлива в океане. Великое море жизни вздымается и опадает, волнуется и утихает, и ритм его колебаний находит отклик в каждом из нас. При нормальных условиях ритм и вибрация великого океана жизни передаются нам и мы отвечаем им, но иногда пролив засоряется, и мы перестаем ощущать дыхание и движение породившего нас океана жизни, и тогда наступает дисгармония.

Вам, вероятно, приходилось слышать, что если долго и ритмично повторять какую-нибудь одну ноту на скрипке, то она вызовет ответные колебания, которые могут в конце концов расшатать целый мост. Поэтому когда полк солдат идет по мосту, им всегда дается команда шагать не в ногу. Иначе их общий ритм передастся мосту, и вибрация разрушит его, погубив и солдат. Эти примеры показывают силу ритмического движения, дают представление о той мощи, которую может вызвать ритмичное дыхание. Весь организм подхватывает колебания и приходит в гармонию с волей, которая регулирует движение легких, и пока организм находится в столь полной гармонии, он с готовностью повинуетя приказаниям воли. И когда тело пребывает в таком состоянии, йог без труда может усилить кровообращение в любой части тела одним усилием воли, а также направить поток нервной силы в любой орган, укрепляя и питая его.

Таким же образом, при посредстве ритмичного дыхания, йог как бы улавливает размах колебаний и начинает в увеличенном количестве поглощать *прану* и регулировать ее распределение в теле, поскольку она в этом случае оказывается совершенно послушной указаниям его воли. Он может пользоваться ею как средством для передачи другим людям своих мыслей и для привлечения к себе всех, чьи мысли настроены на одну частоту с его мыслями. Способность к телепатии, к передаче мыслей на расстояние, месмеризму и т. п. может быть значительно усилена и улучшена, если человек, передающий мысли, будет дышать ритмично. И, конечно же, с помощью ритмичного дыхания вы сможете быстрее сосредоточиться при медитации.

В ритмичном дыхании главное, что следует выработать, — это мысленное чувство ритма. Тем, кто хоть немного разбирается в музыке, идея мерного счета знакома. Другим понятие о ритме может дать шаг солдат: левой, правой, левой, правой, раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре. Йоги в основу своего ритмичного дыхания кладут биение сердца. У разных людей сердце бьется по-разному,

но для каждого отдельного человека критерием отсчета его ритмичного дыхания должно быть принято биение именно его сердца. Выясните, как обычно бьется ваше сердце, прослушав пальцами свой пульс и отсчитывая: 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т. д., пока ритм не запечатлется в уме. Вскоре вы настолько хорошо запомните этот ритм, что сможете легко воспроизвести его. У начинающих вдох обычно занимает лишь шесть ударов пульса, но по мере тренировки он становится гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмичном дыхании требует, чтобы вдох и выдох продолжались одинаковое время, а задержка воздуха в легких и промежутки между вдохом и выдохом равнялся половине всего этого времени.

Следующее упражнение в ритмичном дыхании должно быть старательно усвоено, так как оно составляет основу многих других упражнений, речь о которых пойдет дальше.

1. Сядьте прямо, примите удобную позу; грудь, шея и голова должны, настолько это возможно, составлять одну прямую линию; плечи слегка отведите назад, руки свободно положите на колени. В этом положении вес тела хорошо поддерживается ребрами и поза легко сохраняется. Йоги считают, что ритмичное дыхание достигается труднее, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите в себя воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.

3. Задержите воздух в легких в течении трех ударов пульса.

4. Медленно выдохните через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде чем начать следующий вдох, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз, но не доводите себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, выполните очищающее дыхание, которое даст вам отдых и прочистит легкие.

Немного практики позволит вам увеличить время вдоха и выдоха, пока наконец вы не дойдете до пятнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между выдохом и вдохом, так же как и задержка воздуха в легких, всегда должны по времени равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе.

Желая увеличить продолжительность вдоха, не прилагайте слишком больших усилий, главное внимание обращайтесь на ритм, который важнее, чем длительность вдоха. Тренируйтесь, пока не достигнете равномерного дыхания и не почувствуете ритма вибрирующего движения во всем теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но то удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит эту задачу. Йог отличается громадным терпением и настойчивостью, и многим в своем искусстве обязан именно этим качествам.

## **УПРАЖНЕНИЕ В НАКОПЛЕНИИ ПРАНЫ**

Лягте на спине на полу или на кровати, совершенно расслабьтесь, руки свободно положите на солнечное сплетение. Дышите ритмично. Когда ритм установится, желайте, чтобы каждый вдох приносил все большее количество *праны*, или жизненной силы, из мирового источника. С каждым вдохом повышенный

приток праны будет подхватываться вашей нервной системой и накапливаться в солнечном сплетении. При каждом вдохе желайте, чтобы *прана* или жизненная сила, распространялась по всему телу, передавалась в каждую отдельную его часть, в каждый орган, в каждую мышцу, в каждую клеточку и в каждый атом, в каждый нерв, артерию и вену — от головы до пят; чтобы она укрепляла и оживляла каждый нерв; чтобы заряжала каждый нервный центр, разливая энергию, силу и крепость по всему организму.

Упражняя волю, пытайтесь мысленно представить, как *прана* поступает в ваше тело через легкие и тут же переливается оттуда в солнечное сплетение, и как затем при выдохе, по мере того, как воздух выходит из легких, прана распределяется по всем частям организма до самых пяток и кончиков пальцев.

Волю не обязательно напрягать с усилием. Все, что требуется, — это отдавать приказания и мысленно создавать картину тех процессов, о которых вы говорите. Спокойное приказание, сопровождаемое представлением производимого действия, гораздо лучше утомленного желания, на которое лишь напрасно тратится сила. Если это вам удалось, то можете считать, что и с медитацией у вас трудностей не возникнет.

А теперь таким же образом попробуем отрегулировать кровообращение. Лягте на спину или сядьте прямо и начните дышать ритмично, при вдохе мысленно направляйте кровоток в ту часть тела, где кровообращение недостаточно. Это благотворно действует при ощущении холода в ногах или при головной боли, в обоих случаях кровь следует отвлечь книзу; в первом случае, чтобы согреть ноги, а во втором — чтобы уменьшить кровяное давление в мозге. Вы будете ощущать горячую струю в ногах от идущей вниз волны крови. Кровообращение легко поддается влиянию воли, а ритмичное дыхание значительно облегчит задачу.

Если вы почувствуете у себя упадок жизненной энергии и вам необходимо пополнить ее запас, то самым лучшим способом будет следующий: соедините ноги вместе и сомкните пальцы рук друг с другом так, чтобы вам было удобно. Это, так сказать, замыкает круг и не позволяет *пране* выходить через конечности. Сделайте несколько ритмичных дыханий — и вы почувствуете прилив новых сил.

Следующее упражнение йоги находят весьма полезным, когда нужно возбудить или оживить деятельность мозга, чтобы ясно мыслить и рассуждать. Это упражнение производит удивительное действие и «очищает» мозг и всю нервную систему — люди, занятые умственным трудом, убедятся в этом сами. Это упражнение позволит им достичь двух целей сразу; во-первых, они смогут лучше выполнять свою работу и, во-вторых, очистят и освежат мозг после тяжелой интеллектуальной работы.

Сядьте прямо, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен. Взгляд направлен вперед, руки положите на колени. Дышите ритмично. Когда ритм установится, начинайте дышать не через обе ноздри, как в обычных упражнениях, а зажимая пальцами то одну ноздрию, то другую. Сначала большим пальцем левой руки зажмите левую ноздрию, вдыхая воздух только через правую. Затем указательным пальцем той же руки зажмите правую ноздрию и, освободив левую ноздрию, выдыхайте воздух через нее. Потом, не снимая с правой ноздри указательного пальца, сделайте вдох через левую ноздрию и, отпустив указательный палец



и вновь зажав большим пальцем левую, выдыхайте через правую ноздрю. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую и так далее, закрывая отдыхающую ноздрю соответственно большим или указательным пальцем.

Это одна из древнейших форм дыхания йогов, она очень важна и полезна и вполне достойна применения.

## Глава 5. РАССЛАБЛЕНИЕ — ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ НА ПУТИ К МЕДИТАЦИИ

Чтобы добиться положительных результатов в искусстве медитации, вам необходимо научиться расслабляться. Это простое, на первый взгляд, упражнение составляет весьма важную часть философии йогов, и многие из йогов посвящают немало трудов и забот этой стороне своего учения. Что же трудного в том, чтобы обучать людей отдыху, неужели человек сам не сумеет сделать такую простую вещь, как ослабить напряжение своих мышц? В самом деле, природа прекрасно учит нас отдыхать и успокаиваться; лучше всего владеет этим ребенок. Но, вырастая, мы приобретаем массу искусственных привычек и утрачиваем те, которые продиктованы нам самой природой.

Каждый врач может привести несколько очень интересных свидетельств того, что люди плохо понимают основные правила и принципы отдыха, и скажет, что причиной большинства нервных расстройств становится абсолютное незнание того, что такое отдых.

Спокойный отдых и расслабление мышц очень отличаются от праздности и лени. Те люди, которые вполне овладели наукой об отдыхе, обычно наиболее деятельны и энергичны, только они не тратят энергии даром, у них каждое движение идет им на пользу.

Расслабление мышц — что это значит? Для того чтобы лучше понять это, поговорим сначала о противоположном состоянии мышц — их сокращении или напряжении. Желая напрячь мышцу, чтобы выполнить какое-либо действие, мы посылаем из мозга в мышцу импульс, вместе с которым в мышцу передается дополнительный поток *праны*, и мышца сокращается. *Прана* по двигательному нерву доходит до мышц и заставляет их концы сближаться друг с другом, таким образом приводя мышцы в действие. Если мы хотим погрузить перо в чернильницу, наше желание проявляется действием мозга, посылающего поток *праны* в определенные мышцы правой руки, кисти и пальцев, и мышцы, сокращаясь, несут перо к чернильнице, окунают его в чернила и возвращают обратно к бумаге.

То же самое происходит и при всяком действии тела — сознательном или бессознательном. При сознательном акте интеллект посылает соответствующее оповещение Инстинктивному Уму, который немедленно повинуетя и посылает поток *праны* в надлежащую часть тела. При бессознательном движении Инстинктивный Ум, не дожидаясь приказаний, сам берется за дело: он и отдает, и выполняет приказы. На каждое действие, сознательное или бессознательное, расходуется какое-то количество *праны*, и если иссякает ее запас, накопленный

в организме, то человек слабеет и изнуруется. Утомление же отдельных мышц — явление несколько иное: оно возникает от непривычной работы, которую им пришлось выполнять, а также из-за того, что в мышцы для их сокращения было направлено большое количество *праны*.

До сих пор мы говорили только о движениях тела, которые вызваны лишь сокращением мышц вследствие притока в них праны. Но есть еще и другая форма расходования *праны* и соответственно износа мышечной ткани, и эта форма большинству людей неизвестна. Мы поясним нашу мысль, сравнив потерю *праны* с утечкой воды из бассейна, в котором неплотно закрыт сток, в результате чего вода убывает из него с каждым часом. Так вот, то же самое происходит все время во многих из нас: мы позволяем нашей *пране* убывать из нашего организма непрерывной струей, вызывая утомление и разрушение в наших мышцах, а за ними и во всем организме, включая мозг.

Всем известна основная аксиома психологии: «Мысль обретает форму в действии». Наше первое побуждение, когда мы хотим выполнить какое-то действие, — сделать мышечное движение. Но следующая мысль может удержать нас, и мы это движение не сделаем, так как поймем нежелательность этого действия и необходимость подавить это движение. Так, при вспышке гнева может появиться желание ударить рассердившего нас человека. Мысль едва только пробежала у нас в мозгу, и мы еще не успели совершить действие. Но прежде чем мышцы придут в движение, наше благоразумие заставит нас подавить импульс (все это происходит в течении доли секунды) и задержит реализацию первого побуждения. Оба действия — приказывающее и отменяющее приказ — происходят так быстро, что ум не может уловить никакого движения, и, тем не менее, мышца уже начала дрожать, но задерживающий импульс произвел обратное влияние и задержал действие.

Тот же принцип действует, вызывая незначительный приток *праны* в мышцу и легкое мышечное сокращение; контролируемые мысли, появляющиеся в нашем мозгу, сопровождаются именно такой нервно-мышечной работой, при этом все время расходуется *прана* и как следствие постоянно изнашиваются и разрушаются ткани нервной системы и мышц. У многих легковозбудимых, раздражительных, с неустойчивым характером людей нервы находятся в постоянном возбуждении и совсем не отдыхают, мышцы также все время сжаты из-за несдерживаемой и неконтролируемой деятельности интеллекта. Мысли облакаются в форму в действии, и у человека с таким темпераментом и подобными привычками мысли беспрестанно рождают направляемые в мышцы токи, отменяющие совершение действия. Напротив, человек спокойный от природы или выработавший в себе сдержанный, находящийся под контролем воли характер, не будет иметь подобных импульсов, а стало быть, и не подвергнется неблагоприятным последствиям. Сдержанный и уравновешенный, он не позволяет своим мыслям перескакивать с предмета на предмет. Он господин своих мыслей, а не раб их.

Постоянные попытки возбужденных мыслей выразиться в действии и подавление этих попыток часто превращаются в привычку, становящуюся хронической, а когда нервы и мышцы человека постоянно находятся в напряжении, постепенно истощается запас жизненных сил, или *праны*, во все организме.

Многие мышцы у таких людей все время напряжены. А это означает, что к мышцам без всякой надобности приливает сильный поток *праны*, и нервы, передавая *прану*, непрерывно работают. Мы постоянно и нетерпеливо куда-то стремимся, стараемся сделать что-то побыстрее, когда перед нами стоит какая-то цель, и так или иначе все время напрягаем свои мышцы. Мы сжимаем кулаки, хмуримся, кусаем губы, стискиваем челюсти и так далее, выражая свое умственное состояние через физическое действие. Все это ведет к пустой трате сил, так же как и дурная привычка стучать пальцами по столу или подлокотнику кресла, вертеть большими пальцами, хрустеть костями пальцев, стучать ногой об пол, жевать резинку, махать палкой, кусать карандаш или нервно раскачиваться в качалке. Все это и многое другое — лишь напрасная, бесполезная трата сил.

Теперь, когда мы кое-что знаем о напряжении мышц, давайте вернемся к науке о расслаблении и покое. При покое *прана* в мышцы практически не направляется. (Правда, небольшое количество ее у здорового человека всегда рассылается в различные части тела, чтобы поддержать их в нормальном состоянии, но по сравнению с тем потоком, какой направляется в мышцу при ее сокращении, струя эта очень мала.) В спокойном состоянии мышцы и нервы отдыхают, *прана* накапливается и сохраняется в организме, вместо того чтобы непроизводительно расходоваться.

Состояние мышечного покоя можно наблюдать у маленьких детей, а также у животных. Некоторые из взрослых тоже умеют расслабляться, и, заметьте, такие люди отличаются, как правило, выносливостью, силой и хорошей жизнеспособностью. Праздность не является состоянием покоя, между покоем и бездельем существует громадная разница. Покой — это ощущение всем телом отдыха от вызываемых работой усилий; благодаря отдыху работа выполняется лучше и с меньшими усилиями. Праздность же — это следствие умственного нерасположения к работе и вытекающее отсюда бездействие как выражение такой формы мысли.

Человек, хорошо понимающий, что такое покой и сохранение энергии, работает всегда лучше других. Каждое усилие у него затрачивается на соразмерный этому объем работы, он не теряет, не разбрасывает и не расточает своих сил впустую. Обычный человек, не знающий законов отдыха, затрачивает энергии в 3—5 раз больше, чем нужно, для выполнения работы, все равно какая она — умственная или физическая. Если вы сомневаетесь в этом, взгляните на окружающих вас людей: посмотрите, сколько они делают ненужных движений, жестов и т. п. Они не контролируют, не держат себя в руках, и результатом этого является расточительность физических сил.

На Востоке йоги-гуру, или учителя, собирают класс своих учеников и занимаются с ними не по книгам; уроки обычно даются наглядно с натуры и иллюстрируются обычно такими примерами, чтобы знания лучше закреплялись в уме ученика, ассоциируясь с каким-нибудь материальным предметом или живым существом. Учителя-йоги, преподавая науку о покое мышц, часто обращают внимание своих учеников на кошку или иных животных кошачьей породы — пантеру или леопарда, если они водятся в тех краях.

Наблюдали ли вы когда-нибудь отдыхающую кошку? Видели вы когда-либо кошку, затаившуюся у мышиной норы? Тогда вы, конечно, вспомните, в какой

удобной, непринужденной и грациозной позе она сидит: в ней незаметно ни малейшего напряжения мышц, ни малейшей скованности; это прекрасная картина жизненной силы, находящейся в покое, но готовой мгновенно перейти в действие. Животное сидит тихо и неподвижно, на вид нельзя понять, то ли оно спит, то ли оно мертво. Но когда оно движется! Как вспышка молнии, оно бросается вперед. Отдых ожидающей кошки. Хотя ее поза абсолютно лишена движения или напряжения мышц, — это самый настоящий отдых, весьма отличающийся от праздности. Заметьте, у нее совершенно отсутствуют дрожание мышц и взвинченность. Ее организм не напряжен ожиданием. У кошки нет ненужного движения или натянутости — все в ней готово к действию, и когда приходит его миг, прана устремляется в свежие мышцы и бодрые нервы, и действие следует за мыслью, как искра из электрической машины.

Йоги правы, приводя в пример семейство кошачьих в качестве иллюстрации грации, жизненной силы и покоя.

И действительно, без умения отдыхать и расслабляться не может быть и способности совершать быстрое и целесообразное действие. Люди, которые суетятся, волнуются, буквально «кипят» от злости и топчут ногами, не принадлежат к числу лучших работников, они расходуют свои силы прежде, чем наступит время действия. Человек, на которого можно положиться в работе и вообще в любом деле, это тот, который всегда умеет сохранять спокойствие. Пусть, однако, и суетливые люди не отчаиваются, способность к покою и отдыху можно выработать в себе, приобрести ее, как и все иные драгоценные дары, с помощью желаний и упражнений.

Мысль обретает форму в действии, а действие в свою очередь влияет на ум. Эти процессы неразделимы. Одна истина так же верна, как и другая. Мы уже много знаем о влиянии ума на тело, но мы не должны забывать, что и тело, его движения и позы тоже оказывают действие на ум и вызывают те или иные умственные состояния. Мы обязаны помнить об этом, рассматривая вопрос об отдыхе тела. Многие вредные и другие привычки и напряженность мышц вызваны умственными состояниями, выливающимися в форму физического действия. С другой стороны, многие наши умственные состояния прямо или косвенно вызваны дурными привычками в отношении своего организма. Когда мы сердимся, наши эмоции могут проявляться в сжатии кулаков, и если мы будем культивировать в себе привычку сжимать кулаки, хмуриться, стискивать зубы и принимать грозный вид, то мы легко будем с помощью подобных движений приводить себя в такое состояние, что любая самая ничтожная вещь станет повергать нас в ярость. Все вы по опыту знаете, что если заставить себя улыбаться и некоторое время удерживать эту насильственную улыбку на своих губах и во взоре, то через пару минут у вас в самом деле создастся улыбчивое настроение.

Чтобы избавиться от вредной привычки постоянно пребывать в напряженном состоянии, что ведет к потере *праны* и износу нервов, надо выработать в себе умение достигать спокойного и ровного настроения ума. Этого вполне можно добиться, хотя поначалу, вероятно, дело пойдет с трудом, но в конце концов вы будете щедро вознаграждены за потраченное время и труд. Умственного равновесия и спокойствия можно добиться путем искоренения в себе привычки волноваться и гневаться. Еще опаснее чувство страха, но так как нам

чаще приходится испытывать чувство гнева и волнения, то мы начинаем именно с них. Йог учится с юности подавлять в себе эти эмоции, поэтому, когда он достигает полноты сил, он отличается абсолютной ясностью и спокойствием ума и выглядит могучим и крепким. Он производит такое же впечатление, как гора, море или какое-то иное проявление сдержанной мощи. В присутствии йога чувствуется, что перед вами в состоянии полного покоя находится величественная сила. Йог считает гнев недостойной эмоцией, неестественной для развитого человека. Йог рассматривает гнев как временную болезнь и жалеет того человека, который настолько теряет самообладание, что впадает в ярость. Йог знает: за счет гнева нельзя ничего достичь. Гнев — лишь бесполезная потеря энергии; он в высшей степени вреден для мозга и нервной системы; кроме того, гнев является ослабляющим фактором в нравственной природе и духовном росте человека.

Все это, однако, не значит, что йог — робкое существо, лишенное всякой смелости. Напротив, йогу неведомо, что такое страх, и спокойствие его инстинктивно ощущается как признак силы, а не слабости. Замечали ли вы когда-нибудь, что особенно крепкие люди почти никогда не ругаются и не бранятся? Шуметь и браниться они предоставляют людям слабым, желающих прослыть сильными. Волнения йог также изгнал из своей жизни. Он сумел постичь, что беспокойство ведет лишь к безрассудной трате сил, а это всегда приносит вред. Йог серьезно обдумывает, как решить свои проблемы, и оценивает препятствия, которые ему нужно преодолеть, но он никогда не унижается до того, чтобы мучиться и предаваться волнению. Он считает это пустой тратой энергии, что, по его мнению, недостойно развитого человека. Йог слишком хорошо знает свою натуру и собственную силу, чтобы позволить себе терзаться. Он постепенно освободился от этого проклятия и учеников учит тому, что освобождение от гнева и волнений есть первый шаг на пути совершенствования. Подчинение себе недостойных развитого человека эмоций составляет, собственно, часть других разделов философии йоги, но поскольку люди, свободные от гнева и волнений, устраняют и главные причины, вызывающие произвольные сокращения мышц и изнашивание нервной ткани, то власть над низшими эмоциями имеет прямое отношение и к вопросу об отдыхе.

У человека, находящегося во власти гнева, мышцы натянуты, потому что мозг постоянно посылает в них произвольные импульсы. Человек, поддающийся волнениям, все время находится в состоянии нервного напряжения, и мышцы его постоянно сжаты. Так что тот, кто избавится от этих ослабляющих эмоций, освободится и от большей части тех мышечных напряжений, о которых мы говорили. И если вы не хотите терять свои жизненные силы, постарайтесь освободиться от власти эмоций, вызывающих этот неоправданный расход энергии.

С другой стороны, умение отдыхать, то есть избегать напряженного состояния в мышцах, окажет в повседневной жизни свое действие и вернет уравновешенность и спокойствие. Это то самое правило, следование которому позволяет сразу «убить двух зайцев». Один из первых уроков, способствующих достижению состояния физического покоя, приводится ниже. Но прежде чем приступить к его описанию, мы бы хотели запечатлеть в вашей памяти основное правило

йогов в науке об отдыхе. Оно заключается в двух словах: «освободите мышцы». Если вы хорошо усвоите значение этих двух слов и будете применять эту рекомендацию на деле, значит вы поняли секрет учения йогов и овладели наукой об отдыхе.

Вот любимое упражнение йогов, развивающее в человеке способность расслаблять мышцы и правильно отдыхать. Лягте на спину. Расслабьте, насколько сможете, все мышцы. Затем, продолжая расслаблять мышцы, мысленным взором обведите все свое тело от головы до пальцев ног. Вы «увидите», что некоторые мышцы все еще напряжены. Расслабьте их. Если вы правильно сделаете это (а немного практики научит вас этому), то в конце концов каждая мышца вашего тела будет совершенно освобождена от напряжения и нервы будут отдыхать. Сделайте несколько глубоких вдохов, лежа спокойно, без всякого напряжения. Это упражнение можно варьировать, плавно повернувшись на один бок и затем снова полностью расслабившись. Затем повернитесь на другой бок и снова полностью расслабьтесь. Это не так легко, как кажется на первый взгляд, в чем вы при первых же попытках убедитесь. Не отчаивайтесь, однако. Пробуйте снова и снова, пока не овладеете этими приемами. Когда вы лежите, расслабившись, представьте, что вы лежите на мягком ложе и все ваше тело, и его члены тяжелы, как свинец. Медленно повторите несколько раз: «Тяжелы, как свинец, тяжелы как свинец», поднимая руки, затем прекратите направлять в них *прану*, верните все *прану* из рук в грудь, в результате мышцы перестанут напрягаться и руки в силу собственной тяжести упадут. Вначале у большинства людей это получается довольно плохо. Руки у них не умеют падать под собственной тяжестью — настолько укрепились привычка бессознательно напрягать мышцы. Научившись владеть руками, перейдите к ногам, сначала упражняйте каждую ногу в отдельности, затем обе вместе. Заставьте их опускаться под собственной тяжестью и оставаться расслабленными. Во время упражнений делайте перерыв для отдыха и не слишком усердствуйте, ведь цель упражнения отдохнуть и приобрести контроль над своими мышцами.

Затем поднимите голову и уроните ее, как и руки. Потом лежите тихо и постарайтесь себе представить постель или пол, на которое опирается все ваше тело всей своей тяжестью. Это может показаться вам смешным, поскольку считаете вы, раз вы лежите, то тело опирается всей тяжестью на постель, но вы ошибаетесь. Неожиданно для себя вы обнаружите, что вы невольно берете на себя часть своего веса путем напряжения некоторых мышц — вы как будто сами себя поддерживаете. Пусть образцом для вас будет спящий ребенок: вся тяжесть его тела приходится на кровать. Если вы в этом сомневаетесь, взгляните на постель, где спал ребенок: вы увидите на ней след, отпечаток, который оставило его маленькое тельце.

Если вам трудно полностью расслабить мышцы, то вам, быть может, удастся достичь цели с помощью следующего приема: представьте себе, будто ваше тело такое же мягкое, как мокрая тряпка, — мягкое от головы до пят и свободно лежит плашмя без всякой упругости. Путем непродолжительной тренировки вы добьетесь в себе перемены: «расслабляющее» упражнение даст вам свежесть, вы почувствуете в себе большую работоспособность. В практике йогов существуют и другие упражнения для отдыха. Приведем лучшие из них.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Уберите всю прану из кисти руки, чтобы мышцы ее полностью расслабились и вся кисть безжизненно свисала, как плеть. Покачайте ее вперед — назад. Затем сделайте то же самое другой рукой. Теперь обеими руками вместе. Немного тренировки поможет вам понять суть этого упражнения.

2. Это упражнение несколько труднее первого. Оно состоит в том, чтобы совершенно расслабить пальцы, сделать их мягкими и заставить свободно качаться и двигаться в суставах. Сначала упражняйтесь одну руку, затем другую, потом обе вместе.

3. Уберите всю прану из рук и заставьте их висеть, как плети, вдоль туловища. Вращайте телом из стороны в сторону так, чтобы руки при этом качались (словно пустые рукава одежды) только за счет движения тела — никаких усилий руками при этом делать не надо. Сначала выполните упражнение одной рукой, затем другой, потом обеими сразу. Это упражнение можно видоизменять, наклоня туловище то в одну, то в другую сторону и свободно качая руками. Вы выполните упражнение правильно, если будете помнить о пустых рукавах одежды.

4. Расслабьте руку, снимите напряжение в локте, заставив предплечье и кисть свободно висеть. Двигайте нижней частью руки, но не напрягайте при этом мышцы предплечья, а мягко и свободно раскачивайте ее. Выполняйте упражнение сначала одной рукой, потом другой и наконец обеими сразу.

5. Полностью снимите напряжение в стопе, расслабив ногу в области лодыжки. Это потребует от вас немного тренировки, поскольку мышцы, приводящие в движение стопу, обычно несколько напряжены. Нога ребенка, пока он еще не начал ходить, достаточно расслаблена. Упражняйтесь сначала одну стопу, потом другую.

6. Расслабьте голень, убрав из нее всю прану и полностью сняв напряжение в колене. Затем начните раскачивать ею из стороны в сторону. Выполняйте это упражнение сначала одной ногой, затем другой.

7. Встаньте на подушку, на стул или на толстую книгу. Расслабьте всю ногу, пусть она свободно и мягко раскачивается, в бедренном суставе не должно ощущаться ни малейшего напряжения. Работайте сначала одной ногой, потом другой.

8. Поднимите руки над головой и, забрав из них всю прану, заставьте их опуститься вдоль туловища под собственной тяжестью.

9. Согните ногу в колене, подняв его как только можно выше, и, убрав из нее всю прану, затем заставьте его опуститься под собственной тяжестью.

10. Освободите от напряжения мышцы шеи, голову наклоните вперед и движением тела заставьте ее качаться из стороны в сторону. Затем сядьте в кресло и, снова расслабив мышцы шеи, откиньте голову назад. Голова, конечно же, склонится в сторону в тот момент, как только в мышцах шеи не станет праны. Чтобы лучше понять, что от вас требуется, представьте себе заснувшего человека. Когда сон одолевает его, снимается напряжение мышц шеи и голова падает на грудь.

11. Расслабьте мышцы плечевого пояса и груди, свободно и легко наклоните туловище вперед.

12. Сядьте в кресло и расслабьте мышцы талии, верхняя часть тела вследствие этого наклонится вперед, как туловище ребенка, заснувшего в кресле и немного свесившегося с него.

13. Тот, кто в совершенстве овладел всеми предыдущими упражнениями, теперь при желании может снять напряжение во всем теле, начав с шеи и постепенно переходя на другие его части, пока не достигнет колен. Дойдя до колен, он мягко, как сноп, валится на пол. Способность выполнять это упражнение — весьма ценное достижение: этот навык вам будет полезен, если вы вдруг поскользнетесь или упадете в результате какого-нибудь неприятного происшествия. Привычка полностью расслаблять мышцы защитит вас от ушибов и ран при внезапном падении. Заметьте, тело совсем маленького ребенка, когда тот падает, всегда не напряжено, и ребенок почти не ушибается при таких падениях, от которых сильно бы пострадали или даже могли получить переломы костей взрослые люди. То же самое наблюдается и у людей в состоянии опьянения: они теряют власть над своими мышцами и мышцы находятся у них в состоянии почти полного расслабления. Если пьяному случается упасть, то он валится подобно снопу, и если ушибается, то сравнительно легко.

Делая эти упражнения, повторяйте каждое по несколько раз и затем переходите к следующему. Каждое упражнение можно видоизменять почти до бесконечности, соответственно фантазии и изобретательности ученика. Вы можете и сами придумать себе упражнения, придерживаясь описанных нами лишь в качестве схемы.

Выполнение упражнений на расслабление развивает в человеке чувство самообладания и спокойствия, что само по себе уже весьма ценное приобретение. **Сила в покое** — вот одна из главных идей теории йогов, касающейся расслабления мышц. Умение контролировать состояние мышц, регулировать их напряжение очень полезно для успокоения расшатанных нервов и предохраняет от такого неприятного явления, как сведение мышц, возникающего в результате того, что одни и те же группы мышц долго, иногда в течение дня вовлечены в работу.

Упражнения на расслабление ценны еще и потому, что они дают человеку возможность хорошо отдохнуть и за самое короткое время восстановить жизненные силы. На Востоке знают толк в искусстве освобождать мышцы от напряжения и применяют это умение в повседневной жизни. Местные жители способны проделать путь, который приведет нас с вами в ужас. Пройдя большое количество километров, они выбирают себе место для отдыха, ложатся на землю и освобождают от напряжения каждую мышцу тела, которое на несколько минут от головы до пят становится словно безжизненным. Если возможно, они ненадолго засыпают, а то и просто лежат с открытыми глазами, сохраняя ясность чувств, но предоставив телу полное бездействие. Один час такого отдыха освежает их так же хорошо (если не лучше), как целая ночь сна любого человека. Освеженные, с новой энергией они продолжают путь.

Почти все кочующие народы и племена обладают таким умением отдыхать. Цивилизованный же человек утратил этот дар, потому что перестал ходить пешком, и ему следовало бы вернуть утраченное умение и пользоваться им, чтобы снять усталость и избавиться от истощения нервов, что вызывается напряженной деловой жизнью, заменившей собою полную лишений жизнь кочевников.



Растягивание является еще одним способом отдыха, используемым йогами. На первый взгляд оно может показаться противоположным приему расслабления мышц, но на самом деле это явление того же порядка, поскольку оно также уменьшает скованность в мышцах, привыкших слишком сильно напрягаться, и посылает *прану* во все части тела, распределяя ее, как того требует организм. Когда мы устали, природа побуждает нас зевать и потягиваться. Усвоим же урок самой природы. Научимся потягиваться по нашему желанию так, как мы делаем это помимо своей воли. Это не так легко, как может показаться, и вам придется поупражняться, прежде чем этот способ отдыхать даст желаемый эффект.

Выполняйте упражнения на расслабление мышц в том же порядке, в каком они здесь приведены, но вместо того, чтобы снимать напряжение, просто распрямляйте все части тела. Начните со ступней, затем перейдите к ногам, потом к рукам и голове. Вытягивайте ноги, руки и все тело во всех возможных направлениях, лишь бы это не причиняло вам неудобств. При этом не бойтесь зевать. Зевание — одна из форм растягивания.

При растягивании вы, разумеется, будете напрягать и сокращать мышцы, но отдых и облегчение приходят с наступающим после этого расслаблением. Думайте скорее о расслаблении, а не о напряжении мышц. Думайте о том, что растягивание принесет вам отдых, и тогда природа подскажет вам, что надо делать. Вот лишь одно из упражнений. При растягивании стойте на полу, расставив ноги в стороны и подняв руки над головой. Затем поднимайтесь на носках и постепенно вытягивайтесь вверх, как бы пытаясь дотронуться до потолка. Это упражнение очень простое, освежающий эффект его изумителен.

Так же как и растягивание, полезно отряхивание, при котором надо стремиться задействовать как можно больше расслабленных частей тела. Общее представление о том, что мы имеем в виду, может дать собака, которая, вылезая из воды, отряхивается, чтобы осушить свою лохматую шкуру.

Все эти способы отдыха и расслабления мышц, если они правильно выполняются, позволят испытать прилив сил и вызовут желание возобновить прерванную или отложенную работу. Это ощущение весьма напоминает то, какое человек испытывает после крепкого и здорового сна, подкрепленного к тому же обливанием водой и хорошим растиранием.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УМСТВЕННОГО ОТДЫХА

Конечно же, снятие напряжения в мышцах тела влияет на работу мозга и дает ему отдых. С другой стороны, снятие умственного напряжения доставляет отдых телу. Так что данное упражнение сможет удовлетворять потребности тех, кто не нашел на предыдущих страницах то, что им необходимо.

Спокойно сидите в расслабленной и удобной позе. Насколько возможно, отключитесь от внешних предметов и влияний, а также от мыслей, требующих активного умственного труда. Пусть ваша мысль обратится вовнутрь и сосредоточится на вашем истинном «Я». Думайте о себе как о существе, совершенно независимом от своего тела и способном оставить его без всякого ущерба для своей

индивидуальности. Постепенно вы обретете чувство благословенного покоя, невозмутимости и довольства. Внимание должно целиком отключиться от физического тела и полностью сконцентрироваться на высшем «Я», которое и есть действительно «вы». Думайте об огромном количестве окружающих вас миров, о миллионах солнц, каждое из которых окружено своей системой планет, подобных нашей Земле, только зачастую гораздо более крупных. Проникнитесь идеей беспредельности пространства и времени, думайте о многообразии жизни во всех этих мирах и затем уясните себе положение Земли и своей оболочки — ничтожного насекомого, усевшегося на комочек грязи. Затем мысленно взлетите вверх и осознайте, что, хотя вы только лишь атом невероятно огромного целого, тем не менее, вы — частица самой жизни, искра Духа. Осознайте, что вы бессмертны, вечны и неразрушимы; вы — необходимая часть целого, без которой оно никак не может обойтись. Вы — деталь, вставленная в структуру целого и необходимая ему. Ощутите соприкосновение себя со всей жизнью; почувствуйте, как жизнь целого струится в вас; океан жизни убаюкивает вас на своей груди.

Затем пробудитесь и вернитесь к своей физической жизни. Вы увидите, что ваше тело обновилось, а ум исполнен силы и спокойствия. Вы ощутите желание доделать отложенную работу. Ваше путешествие в высшие области мира мысли благотворно сказалось на вас и придало вам силы.

## МИНУТНЫЙ ОТДЫХ

Любимый прием йогов, когда им среди дневных занятий нужен отдых, который не отнял бы много времени, состоит в следующем. Станьте прямо, голову не наклоняйте, плечи отведите назад, руки свободно опустите вдоль туловища. Медленно поднимите пятки от пола и, постепенно перенося всю тяжесть тела на ступни ног, поднимите в то же время руки, пока они не будут распростерты на уровне плеч словно крылья у орла. Когда вся тяжесть тела перейдет на подушечки пальцев ног, а руки будут на уровне плеч и вы почувствуете себя как бы летящим в воздухе, сделайте глубокий вдох. Теперь медленно выдыхайте воздух, постепенно опускаясь на пятки и возвращая руки в их первоначальное положение. Если вам было приятно, повторите упражнение несколько раз, оно даст чувство легкости и свободы.

## Глава 6. КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ

Мы с вами познакомились с йогами, научились правильно дышать, отдыхать и расслабляться, узнали, что такое *прана* и научились ею управлять для своего блага. Все это известно каждому йогу, но это только начальный этап в постижении науки Востока, так как высшим знанием считается осознание своего божественного начала. Если вы на практике усвоили первый этап йоги, то можете смело дальше читать эту книгу.

Для полноты духовной жизни, считают йоги, необходимо подчинить чувства высшему началу, необходим контроль над страстями, без которого невозможно

проявление божественных сил, скрытых в каждой душе. Духовная жизнь может быть достигнута разными методами. Метод или путь концентрации и медитации известен как «царский метод», или на санскрите «раджа-йога». Это царская дорога, которая ведет к реализации истины. Метод концентрации, то есть сосредоточения ума, считается царем всех других методов, потому что ничто не может быть достигнуто без концентрации. Во Вселенной нет силы выше, чем та, что приходит через сосредоточение ума. Могущество, приобретаемое при помощи практики сосредоточения, может побеждать все физические силы природы. И вы уже могли в этом убедиться, когда пытались мысленно управлять своей *праной*. Раджа-йоги говорят, что, сосредоточивая свои мысли, они могут управлять явлениями, что ум — это верховная власть во Вселенной. Очень многие явления, кажущиеся сверхъестественными, как, например, лечение на расстоянии, лечение верой и прочее, обращающее на себя внимание западного мира, зависят от тех же сил, которыми обладают йоги. Но йоги умеют пользоваться этими же силами гораздо лучше западных «целителей» или «менталистов».

Когда умственные силы правильным образом направлены на какие-то внешние объекты, истинная природа этих объектов раскрывается человеку, и таким образом можно дойти до глубочайшего понимания физических законов, управляющих феноменальным миром. Обыкновенно сила ума разбросана, как лучи электрической лампочки, освещающей все вокруг себя. Но тот же самый свет, который освещает предметы вокруг себя на очень ограниченном расстоянии, может осветить весьма отдаленные предметы, если мы сумеем собрать его лучи и бросить их вдаль в виде струи света. Проектор является тем аппаратом для сосредоточения световых лучей, с помощью которого можно среди темной ночи видеть и находить отдаленные предметы. Для умеющего сосредоточиваться человека ум становится его ментальным проектором. Йоги управляют своим умом, они могут концентрировать его на любом предмете, направить умственный взгляд на любое расстояние. Когда же сосредоточенный ум йога направляется на его внутренний мир, он освещает самые тонкие линии соединения с внутренней природой и раскрывает многие из законов, управляющих духовной природой. Каждый индивидуум обладает силой концентрации или сосредоточения ума в большей или меньшей степени и сознательно или бессознательно пользуется ею в своей повседневной жизни. Концентрация в своей простейшей форме известна под именем «внимание». Если мы не обращаем внимания на предмет, который мы видим, слушаем или ощущаем, мы не можем понять природы этой вещи. Когда мы читаем книгу, а наше внимание отвлечено на что-то другое, наши глаза могут автоматически читать буквы, но мы не схватываем смысла слов и их значения. Когда кто-то говорит с нами, а мы слушаем его невнимательно, то звуковые вибрации передаются слуховому нерву, доходят до слуховых центров, производя изменение молекул мозговых клеток, то есть выполняются все необходимые условия для восприятия звука, и все-таки мы ничего не слышим. Когда вы слушаете лекцию, а ваше внимание устремлено на что-то более интересное, вы не в состоянии понять, о чем идет речь, и может случиться, что вы не услышите и половины того, о чем говорилось. Таким образом, во всех случаях чувственного восприятия можно констатировать, что когда нет внимания — нет восприятия.

Сила внимания не всегда целиком приобретаема. В значительной степени это дар природы, многие рождаются с этой силой широко развитой, и часто, когда мы наблюдаем сильное проявление ума, обнаруживается и проявление развитого внимания.

Сила концентрированного внимания в животных проявляется так же, как и в человеке. Она имеет только лишь иную степень интенсивности, но не иное качество. Для того чтобы найти пищу, все животные должны прежде всего концентрировать внимание. Коршун фиксирует свое внимание на намеченной жертве, смотрит на нее с большой высоты, затем падает вниз и хватается ее. Когда кошка ловит мышей или тигр кидается на добычу, они сначала фиксируют внимание, отбрасывают все отвлекающее, собирают воедино разбросанные силы ума и тела, и их успех обыкновенно зависит от силы сосредоточения. Внимание кошки, подстерегающей мышь, так сосредоточено в это время, что она не замечает почти ничего, кроме своей цели. Точно так же действуют все дикие животные. Охотники хорошо знают этот факт и часто пользуются им, желая неожиданно захватить зверя. Однажды индийский йог увидел журавля, одиноко стоявшего на берегу ручья и настолько сосредоточившего свое внимание на рыбе, которую он хотел поймать, что охотник, следивший за ним, смог совсем близко подойти к нему. Йог был настолько изумлен, что воскликнул: «О, журавль, ты мой учитель в искусстве сосредоточения, и я буду теперь следовать твоему примеру, вкладывая все свое внимание в то, что я делаю, и не оставляя ничего для другого». У всех хищных животных способность сосредоточивать внимание вырабатывается тем способом, каким они добывают себе пищу. Если их внимание отвлекается шумом или чем-нибудь другим, добыча почти наверняка ускользает от них. В случае же успеха умственные силы сосредоточиваются как бы в одном фокусе и направляются на желаемый объект. Когда чувства обострены и находятся под полным контролем, вся физическая деятельность направлена на один пункт. И в течение известного времени все движения тела согласуются с этим. Опыт, сохранившийся в инстинктах, приучил животных к необходимости именно такого образа действия.

Когда все лучи умственной энергии сосредоточены в одном фокусе и концентрированная энергия усилием воли направляется по одному каналу, ум укрепляется. Эту умственную силу иногда можно превратить в совершенно определенную физическую или мускульную силу. В ежедневной жизни мы видим примеры силы внимания. Только тот рабочий, который способен фиксировать свое внимание на работе, перестает быть простым автоматом. Водитель автобуса не может управлять своим автобусом, если его внимание не полностью сосредоточено на работе. Это хорошо известный факт, и поэтому именно водителю пассажирского транспорта не разрешается разговаривать с пассажирами. Человек на лошади или велосипеде, внимание которого отвлечено окружающим, может неожиданно для себя оказаться лежащим на земле. Шахматист, играющий иногда несколько партий одновременно, должен обладать способностью сосредоточивать внимание. В любом виде искусства человек достигает наилучших результатов тогда, когда все его ментальные силы должным образом сосредоточены на объекте работы.

Без силы внимания нельзя стать ни художником, ни скульптором, ни философом, ни математиком, ни ученым, ни психологом, ни астрономом, ни музыкантом,

ни композитором. Чем более развивается эта сила, тем более удивительные результаты достигаются. Все открытия в области естествознания, изобретения различных машин и приборов и других вещей есть результат изумительной силы сосредоточения внимания изобретателя и ученого. Если люди, рожденные гениями, будут внезапно лишены способности сосредоточивать внимание, они станут обыкновенными людьми, потому что то, что мы называем гениальностью, есть в действительности огромная сила сосредоточения внимания. Только тогда, когда все способности устремляются на один объект, удается творение столь необыкновенное, что мы смотрим на человека, создавшего его, как на существо, стоящее значительно выше обыкновенного уровня. Идиот, которому удалось бы развить в себе и проявить силу сосредоточения внимания, был бы признан гением. Такова сила концентрации. Это источник всего нашего знания, необходимое условие всей жизни. Без определенного количества этой силы мы могли бы жить только под надзором других людей; мы не смогли бы сами избегать беспрестанных опасностей и затруднений, непрерывно накатывающихся на нас со всех сторон.

Ребенок в самом раннем возрасте проявляет свою способность сосредоточения с той силой внимания, с какой он устремляет взгляд на блестящий предмет или лицо матери. Эта простая, неразвитая и самопроизвольная сила внимания в ребенке развивается, по мере того как он растет и приходит в соприкосновение с миром.

Самопроизвольное внимание, наблюдаемое у животных, у детей, у некультурных людей, сначала направляется на объекты, необходимые для поддержания жизни — добычу, пищу, одежду и так далее. По мере того как мы поднимаемся над уровнем животной жизни, по мере того как вырастает наша культура и внутреннее воспитание, сила внимания начинает проявляться другим образом. Мы постепенно учимся направлять наше внимание на предметы, которые не просто привлекательны для чувств или необходимы для поддержания жизни, но привлекательны для интеллекта и высшей природы. Здесь начинается волевое внимание, или внимание, управляемое и определяемое интеллектом и волей.

Это же внимание, если его направить на исполнение моральных законов и на правильные поступки, приносит благие результаты не только нам, но и всему окружающему и, несомненно, содействует росту нашей моральной культуры. Когда волевое внимание направляется на духовную природу, оно делает нас лучше и религиознее, развивает наш духовный мир, а когда оно направлено в форме сосредоточенного внимания на Дух Вселенной или на Бога, оно являет нам наивысшую мудрость. Оно ведет душу к добру, избавляет человека от оков невежества, самообмана и эгоизма и дает в результате абсолютное счастье, не знающее границ. Это высшее состояние йоги называют состоянием божественного сознания. Все, что привело человеческие существа к настоящей стадии цивилизации, культуры и прогресса, все действия, которые создают добро на физическом плане, а также все моральные, интеллектуальные и духовные понятия есть выражение правильно направляемой силы сосредоточенного внимания. Эмерсон говорил: «Главное благоразумие жизни заключается в сосредоточении, главное зло в рассеянности. Концентрация есть тайная сила в политике, в торговле, в войне, иными словами, во всех человеческих делах».

Самопроизвольное внимание, которое есть дар природы, может быть преобразовано сознательным усилием в способность высшего сосредоточения ума на наиболее отвлеченных предметах и на идее абсолютной реальности, стоящей за видимой Вселенной. Эта простая сила может стать грандиозной, если мы узнаем секрет управления ею. Как садовник искусным подрезом направляет сок дерева в несколько главных почек, вместо того чтобы позволить ему идти на образование ненужных листьев, так и йоги, концентрируя в одном пункте ментальные силы, разбросанные у обыкновенного человека в разных направлениях, и сосредоточивая всю свою энергию на одной цели, развивают силу, которая дает удивительные результаты во всех приложениях. Полная концентрация дает возможность полного контроля над внутренними и внешними явлениями. Этот род высшего сосредоточения и концентрации достигается тогда, когда ум, удерживаемый от рассеивания в разные стороны, фиксируется на одном объекте в теле или вне его.

Результаты, получаемые от такого сосредоточения, меняются соответственно природе предметов, на которые направляется концентрируемая энергия. Для получения наилучших результатов главными помощниками сосредоточения являются: способность правильного распознавания свойств предмета концентрации, затем ясное и определенное сознание того, что именно хочет человек приобрести, далее — доверие к себе, и наконец — твердая решимость, ясно поставленная цель и настойчивость в ее достижении.

«Путем долгого размышления я пришел к убеждению, — писал Дизраэли, — что всякий человек с четкой целью может достигнуть ее, и ничто не может явиться препятствием его воле, если он поставит свое существование в зависимость от успеха или неуспеха. Определенный и решительный ум с ясно установленной целью всегда может достигнуть огромных результатов в очень короткое время».

Ближайшей целью человека является раскрытие тайны своего собственного существования, познание самого себя. Поэтому истинный йог не будет тратить силы ума на поиски наслаждений, как это делают обыкновенные люди, и даже не будет тратить свою ментальную энергию на то, чтобы избегать вещей, которые кажутся ему сейчас неприятными. Он не будет отвлекать свой ум на недостатки других людей, не будет сосредоточивать силу для достижения эгоистических целей во вред другим людям, как очень часто делают члены «цивилизованного» общества. Точно так же он не будет пускать в ход ничего из того, что называют черной магией. Истинный йог никогда не сосредоточивает свое внимание на призраках богатства и честолюбия, поскольку, согласно основополагающей теории, этот род ненаправленного сосредоточения истощает энергию, которую нужно сохранить и иметь в достатке, прежде чем могут быть достигнуты серьезные результаты в духовной жизни. Все эти мирские цели и объекты являются препятствиями на пути духовного роста. Очень немногие люди в мире отчетливо понимают, почему все эти вещи препятствуют духовному развитию. Настоящий йог — это человек, всегда умеющий отличить истину от лжи, действительное от мнимого, дух от материи. Он стремится к высшим идеалам жизни и поэтому сосредоточивает все свои мысли на высшей истине или на абсолютной действительности Вселенной.

В результате такой концентрации внимания у него появляется сверхземное спокойное состояние ума, в котором единственно возможно общение с высшим интеллектом или реализация единства с Богом в духовной плоскости.

Индусская психология разделила умственную деятельность на пять следующих состояний.

**Ктипта** — разбросанное состояние, то есть постоянно активное. В этом состоянии ум бросается как бешеный слон в первом же направлении, где ему откроется путь. Он блуждает туда и сюда без всякой цели и его невозможно подчинить контролю. Люди, находящиеся в таком состоянии, даже не пытаются остановить эту беспокойную деятельность. Им кажется, что это и есть нормальное состояние, а всякое другое — ненормальное и болезненное. Они опасаются того, что если они упорядочат свой ум, то у них появится безразличие к окружающему, или что они потеряют свою индивидуальность, и они всегда спорят с другими людьми, которые советуют умерить страшный темп, с каким движется машина их ума, и предлагают им отдохнуть. Они думают, что покой означает сон или смерть.

**Мухда** — «глупые и сбитые с толку». Люди такого состояния ума скучны, ленивы и бездеятельны. В крайнем проявлении это состояние приближается к идиотизму. При таком состоянии интеллекта способности понимания и рассуждения как бы окутаны тьмой невежества. Это состояние представляет обратный полюс преувеличенной деятельности, в действительности же это бездеятельность ума.

**Викшипта** — состояние ума иногда деятельное, а иногда бездеятельное.

**Экагра** — «заключенное в одном пункте», «заостренное». Другими словами — концентрированное.

**Нирудха** — состояние хорошо контролируемого и правильно сосредоточиваемого ума, в котором всякая произвольная деятельность подчинена высшим началам. В этом случае ум, переходя свои обычные границы, достигает сверхсознательного состояния божественного сознания.

Первые три состояния принадлежат обыкновенным людям, и ни одно из них не может явиться помощником в духовной жизни. Только последние два ведут к духовному росту. В четвертом состоянии, то есть когда ум сосредоточен на одном пункте, мы можем постичь истинную природу вещей. Тягостные ощущения, от которых страдает душа, начинают являться все реже и реже, мирские вещи и чувственные удовольствия бледнеют в нашем представлении и перестают нарушать душевный мир. Это состояние ума постепенно ведет к достижению пятого состояния, вместе с которым приходит полная власть над умом. Поэтому люди, стремящиеся к духовному совершенству, должны прилагать все усилия для того, чтобы достигнуть этих двух состояний.

Когда достигается пятое, или сверхсознательное, состояние ума, сознанию открывается истинная природа познающего начала, или Духа. Во всех других состояниях то же познающее начало проявляется в нас отождествленным с видоизменениями ума. Иногда познающее начало отождествляется с добрыми или со злыми импульсами, иногда со страданиями, иногда с наслаждениями, а иногда с изменениями, происходящими в нашем физическом теле, с его болезнями. Отождествление Духа с различными состояниями ума и есть причина

нашего рабства, горя и страданий. Когда начало, познающее горе или страдание, отождествляется с горем или страданием, оно кажется также несчастным или грустным, но в действительности познающее начало всегда отдельно и отлично от познающего объекта. Когда железный шар нагревается в горне, он кажется красным и горячим, и человек, глядя на него, легко примет его за огонь. Тело можно сравнить с таким железным шаром, а разум — с огнем. Интеллект, ум и тело нагреваются и раскаляются на огне разума и сознания, которое является истинной природой Духа, и тогда незнающему человеку интеллект, душа и тело кажутся разумными. Вследствие такого заблуждения изменения, возникающие в душе и теле, отождествляются с чистым и неизменным источником разума, то есть сознанием. Но точно так же, как мы можем узнать истинную природу железного шара, отделив его от огня, мы познаем истинную природу нашего ума, когда в состоянии божественного сознания отделяем его от огня разума. Тогда лишь мы понимаем, что подобно железному шару он сам по себе темен и холоден и что только освещаясь и согреваясь чистым разумом, или Духом, он начинает сверкать и казаться существующим.

Эту же мысль йоги иллюстрируют и другим примером. Когда ярко окрашенный предмет оказывается около чистого и прозрачного кристалла, этот кристалл как бы наполняется цветом, отбрасываемым на него окрашенным предметом. И лишь очень внимательный и наблюдательный человек может увидеть, что кристалл сам по себе не имеет цвета. Подобным же образом природа Духа пронизана отраженным светом непрерывно происходящих видоизменений души, то есть мыслей, чувств, страстей, желаний и прочего. От всего этого кажется, что чистый Дух как бы состоит из этих видоизменений. Только способность к правильному разделению действительного от мнимого может помочь нам открыть истину в этом случае. Если человек хотя бы на один момент сможет освободить свою сущность от переменчивых отражений душевной и умственной деятельности, он немедленно ощутит реальность Духа и дальше уже перестанет совершать такие ошибки. Он более не будет отождествлять себя с различными изменениями ума и тела. Сосредоточение и размышление, то есть концентрация и медитация, являются единственными способами, при помощи которых можно действительно ощутить Дух.

Существуют различные методы развития силы концентрации. Этим методам йоги учится у опытных духовных учителей, которые сами практиковали их в течение длительного времени и жили чисто, целомудренно и искренне. Силу концентрации можно приобрести двумя способами: методом и физическим материальным методом.

Ментальный метод заключается в том, что для начала человек старается держать свой ум на определенной точке, на одной мысли, на одном чувстве или ощущении. Предположите, что вы стараетесь сосредоточить все ваше внимание на своем мизинце; если вы действительно сможете сосредоточить свой ум, то будете чувствовать только один ваш мизинец. Все ваши ментальные силы, рассеянные по всему телу, как бы сойдутся в мизинец. Если в вашем уме возникает какая-либо идея, вы не должны позволять вниманию отвлекаться на нее, и вообще не должны разрешать уму отходить от объекта сосредоточения, должны немедленно возвращать его обратно. После нескольких дней практических занятий такого рода вы



заметьте, что ваши способности контролировать внимание и направлять его к определенной цели значительно увеличатся. Когда вы достигнете полного контроля над силами волевого внимания, вы будете в состоянии сосредоточивать весь свой ум на любом объекте, внутреннем или внешнем, конкретном или абстрактном, материальном или духовном.

Сосредоточиваясь, вы будете замечать, что ритм вашего дыхания все замедляется и замедляется, а временами дыхание как будто прекращается вовсе. Один очень наблюдательный французский ученый сделал такой вывод, что научиться управлять вниманием значит научиться согласовывать умственные образы с ритмическим движением дыхания. Движение легких тесно связано с деятельностью ума. Если мы можем управлять деятельностью ума, то можем управлять и работой легких и, наоборот, если мы сможем научиться управлять работой легких. Когда движение легких находится под полным контролем сознания, тогда каждый орган, даже каждая клетка необыкновенно легко поддаются управлению Духа.

Итак, высший контроль над вниманием приобретается волевыми усилиями. Человек может направлять внимание на любую часть тела и испытывать странное ощущение и наблюдать удивительные явления. Хорошо известен факт, когда человек может заставить себя почувствовать боль в любой части тела, фиксируя свое внимание на этой части тела. Аналогичным образом можно освободиться от боли. «Ментальные целители», практикующие в Европе и Америке, знакомы с этим явлением, хотя очень немногие понимают причину этих исцелений. Практически любой человек при длительной тренировке может исцелять болезни, направляя все свое внимание на больную часть тела и посылая потоки мысли, по характеру противоположные ментальным условиям, создавшим болезни. Однако очень важно помнить при этом, что если исцеление такого рода существует, то оно свойственно всем людям. Каждый человек рождается с целительными способностями, никто не может дать ему эту силу. Это одна из естественных сил человеческого ума, и эта способность не может быть связана с какой-либо определенной верой или конкретным учением.

Лучше самому лечить свою болезнь, чем лечиться у других людей. Не позволяйте своему уму подчиняться умам других людей. Те люди, которые идут к «ментальным целителям», очень часто позволяют себе попасть под влияние ума этих «целителей», не понимая, что таким образом они предрасполагают себя к восприимчивости гипнотического внушения и в конце концов привыкают подчиняться более сильному уму, что ведет их по пути умственного вырождения. Известно много случаев, когда умные люди превращались в рабов других людей, теряя всю силу самоконтроля. Грустное зрелище представляет собой ментальное состояние этих несчастных, которые надеялись найти помощь у людей, обладающих какими-то сверхнормальными силами. Истинный йог понимает эту опасность и никогда не позволит себе попасть под влияние чужого ума. Неустанной практикой он укрепляет те высшие силы, которые заложены в его душе. Настоящий йог — сам себе хозяин, он не признает никакого другого хозяина. Его ум, чувства и тело повинуются его приказам. Он понимает все силы и законы природы, которые управляют человеком. Правильное понимание и знание истинной природы Духа являются результатом новых познавательных способностей, приобретаемых сосредоточением ума. Когда

мы научимся удерживать свою мысль так, чтобы она не отвлекалась в сторону от намеченной цели, мы достигнет того, что называем «медитацией» или размышлением. Медитация — это упорное размышление на определенную тему без отклонения в сторону. В этом состоянии ум не отвлекается ни внешним шумом, ни другими явлениями. Объекты размышления могут меняться сообразно вашим целям и идеалам. Для целей духовного развития идея единства индивидуального духа со всеобщим Духом является одной из самых лучших тем для размышления.

Такие идеи как «Я — дух. Выше тела и чувств и выше разума», или «Я представляю собой одно и то же со всеобщим Духом», или «Я становлюсь одним целым с моим Отцом», становясь темой размышлений, очень привлекают йогов, которые хотят достичь цели, которую ставят перед собой все религии мира.

Во время медитации эти фразы следует повторять сначала вслух, затем в уме. Сосредоточьте ваш ум на истинном знании этих положений и старайтесь размышлять о нем; пусть один и тот же поток мыслей течет без перерыва, без отклонения в сторону. Если ваш ум отвлекается какой-либо другой идеей или мыслью, если ему мешает какой-то внешний шум, внешние явления — твердой рукой возвращайте ваше внимание к поставленной цели. Если злая мысль возникает в вашем уме, преодолите ее, противопоставив ей добрую мысль. Если в вас зарождается зависть или ревность, чувства дружбы и симпатии должны быть выставлены против ее.

Для того чтобы побеждать ненависть, надо культивировать чувство любви, и желание мести должно уступить чувству прощения. Идя таким путем, вы победите все злые и вредные мысли, создавая противоположные им. После регулярной практики медитации по полчаса каждый день вы заметите не позже чем через месяц, что вся ваша внутренняя природа начинает меняться и что ваш ум становится мирным. Люди, которые никогда не пробовали заниматься медитацией, найдут ее сначала очень трудной, потому что закоренелая привычка позволять своему уму работать беспорядочно, перескакивая с одного предмета на другой, долгое время будет им мешать. Различные мысли и идеи, даже такие, которых вы никогда не осознавали, вдруг будут всплывать из подсознания и своим упорством покажут вам, какой огромной силой они обладают. Начинаящий изучать йогу должен медленно и осторожно подчинить себе враждебные мысли. Он не должен обращать на них внимания, а должен упорно трудиться для того, чтобы не позволять своему уму отвлекаться от пути, который он сам себе выбрал. Тогда силы, препятствующие размышлению, постепенно и незаметно исчезнут, но если, наоборот, он обратит на них внимание и начнет о них думать и волноваться из-за них, они будут становиться все сильнее и сильнее, принимая форму неожиданных импульсов, и увлекут его ум в том или ином нежелательном направлении. Поэтому, вместо того чтобы идти за этими непрощенными мыслями и идеями, человек не должен ни на одну секунду терять из виду своей цели.

Ни один мудрец, ни один святой в прошлом и настоящем никогда не мог познать внутреннего мира без практики медитации. Это естественный путь, который ведет к достижению полного спокойствия ума. Мы тратим драгоценное

время жизни на то, чтобы добывать деньги, есть, пить, приобретать вещи, доставляющие временные удобства телу и уму, но не думаем о том, какие гораздо более ценные вещи мы теряем. Мы ищем пищу для тела, но не пищу для души. Старайтесь питать вашу душу вечной истиной, которая сама раскрывается и очищается путем практики размышления. Сделайте размышление частью ежедневной жизни. Старайтесь найти пример в каком-нибудь человеке, отдавшем свою жизнь любви к человечеству, старайтесь следовать его примеру. Держа свою цель перед умственным взором, идите вперед по пути медитации и смело боритесь с вашими врагами, с колеблющимся вниманием и с беспокойным умом, и не останавливайтесь, пока не достигнете цели. В конце концов вы непременно победите, а победив себя, станете победителем Вселенной, приобретя способность размышлять. Вы будете наслаждаться высшим счастьем, войдя в состояние божественного сознания. Именно к этому призывают вас йоги, и именно этот путь они советуют избрать.

Очень хорошо высказался американский поэт Эмерсон: «Человек — только фасад храма, заключающего в себе всю мудрость и все добро мира; то, что мы обыкновенно называем человеком, то есть существо, которое ест, пьет, сеет хлеб, считает деньги, это совсем не человек. Человек — это Дух, органом которого является физическое тело, и, говоря об уважении к человеку, мы уважаем не тело, а его дух, потому что, если бы он целиком проявился в действиях человека, нам пришлось бы только стать перед ним на колени».

В самом деле, то существо, которое занимается повседневными делами, необыкновенно ограничено и несовершенно, это то, что мы называем кажущимся человеком. Но истинный человек свободен, мудр и счастлив. Душа каждого индивидуума есть центр круга, окружность которого везде, а центр нигде. Этот круг называется всеобщим Духом. Это источник бесконечной мудрости, знания и истины, источник всех наук, философии, искусства красоты и любви. Эта бесконечная окружность бесконечной мудрости есть истинный фон каждого кажущегося индивидуума. Не сознавая, что вечная река мудрости течет через него, кажущийся человек все время ищет вокруг себя и бьется, чтобы получить каплю знания для удовлетворения своей интеллектуальной жажды. Он похож на безумного, который стоит на берегу могучей реки и роет колодец, чтобы добыть себе воду. Мы совсем не осознаем, насколько люди мудры. Действительно, не легко понять, что вся мудрость и все добро живет в каждой индивидуальной душе. Мы ищем мудрость на стороне, потому что ошибочно полагаем, что она может прийти извне. Но, вероятно, мудрецы и пророки прошлого знали секрет, при помощи которого умели отпирать таинственные двери, скрывающие от нас неисчислимые богатства Духа. Когда всемудрая сущность начинает проявлять свою высокую силу в человеке, то кажущийся человек становится Человеком, видящим истину. Тогда он реализует свою божественную природу, перестает жить подобно животному и достигает состояния божественного сознания, которое является высшей целью духовного развития. Лишь тогда он становится истинно религиозным и достигает цели всех религий, так как все религии — лишь попытки человеческого ума подняться над плоскостью животной жизни, стать выше чувств и узнать реальность, то есть то, что йоги называют состоянием божественного сознания.

## Глава 7. ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА»

Йоги на протяжении длительного времени, проводя телесные и духовные упражнения, стремились при помощи медитации открыть в себе третий глаз. Исходя из теории и практики раджа-йоги, йоги излагают метод «духовной стрельбы из лука», с помощью которого человек может открывать свой духовный центр ясно-видения, находящийся в середине лба, и побуждать его к действию. Правильность этого метода вы можете проверить самостоятельно. Дыхательная тренировка и упражнения в концентрации занимают важное место в практических занятиях, которые предназначаются как для повышения телесного совершенства, так и для духовных опытов и ведут к интересным результатам.

В книге «Його-сутры», знаменитом трактате по раджа-йоге, есть интересный афоризм, на который стоит обратить внимание. Он гласит: «Те формы медитации, которые вызывают чрезвычайные чувственные восприятия, создают упорство органа мышления». Комментарий к этому месту следующий: «Это вытекает совершенно естественно из сосредоточения. Йоги утверждают, что в результате сосредоточения на кончике языка будут чувствовать чудесные вкусовые ощущения, а через сосредоточение мыслей на середине языка получится чувство как от соприкосновением с чем-то. Если же управляющий сосредоточит свое чувство на небе, то он увидит необыкновенные вещи. Но если кто-нибудь, чей орган мышления неспокоен, пожелает проделать некоторые упражнения, не имея к ним доверия, то его сомнения навсегда исчезнут, когда он через некоторое время почувствует на себе эти эффекты, и тогда он начинает заниматься с большей решимостью». Что же скрывается за этими нехитрыми словами йогов? На первый взгляд это воспринимается, как доказательство того, что известные умственные восприятия, как говорят на Востоке, можно получить без соприкосновения с органами чувств. Вот как описывает свои результаты по медитации один из известных ученых: «При помощи сосредоточения на кончике носа, проделывая это упражнение каждое утро, не пропуская ни дня, я получил удивительные результаты. Через 20 дней на смену постоянно увеличивающему, почти болезненному зуду на кончике носа пришел внезапно в высшей степени приятный, сладкий запах. Он появился на долю секунды, но этого было достаточно, чтобы убедиться в результатах. На следующее утро я приступил с усиленной энергией к этому упражнению, но эффекта не получилось. В конце концов после примерно двенадцати дней явился запах сильнее, чем в первый раз. Дальше запах опять исчез. Но я продолжал упражняться, запах появился через более короткий промежуток времени. В конце концов я мог вызывать его через 1—2 секунды после сосредоточения. Я установил, что могу вызвать это явление всюду...»

В чем же состоит эта техника медитации? Скромная формула этой техники в переводе с санскрита звучит так: «правильной бездеятельностью с моей стороны облака согнаны в одно место, небо замечаю для достижения господства». Что означают эти слова? Какие облака и какое небо? Что это не физические облака и небо, ясно из того, что эти облака правильной бездеятельностью с вашей стороны должны быть согнаны в одно место, то есть они состоят в какой-то

связи с вами. Но слово «небо»? В санскрите слово «кха» означает отверстие человеческого тела. Кроме этого, «кха» означает воздушное пространство и его можно перевести просто как небо. Есть одно указание индийских йогов. Оно гласит: йоги, вполне овладевшие искусством медитации, говорят: «При ясном солнечном свете, глядя на свое собственное отражение в небе твердым взглядом, тот, кто свою тень видит каждый день на небе, достигает долголетия. Он никогда не умрет от несчастного случая. Если видение тени будет ясным, упражняющийся в йоге будет иметь успех. Он победит *прану* и может идти всюду». Техника этого очень проста. Некоторые достигают этого в одну-две недели. Когда солнце всходит, встаньте так, чтобы ваше тело бросало тень на землю и вы могли бы ее легко видеть. Направьте взгляд на шею тени и смотрите туда некоторое время, а затем взгляните на небо. Если вы при этом увидите полную тень на небе, очень хороший признак. Если не увидите тень сразу, продолжайте упражняться.

Вернемся к слову «кха». Дальнейшее его значение — место между бровями. Здесь находится вертикально поставленный третий глаз, который дает йогу все божественные силы, включая дар божественного зрения.

Это духовный глаз — глаз интуиции, он может видеть неограниченно в пространстве. Этот глаз можно открыть при помощи медитации. В зависимости от степени открытия третьего глаза, различают четыре ступени. На первом этапе появляются видения необыкновенных вещей. Видны причудливые привлекательные картины. Тут может появиться мысль, что это просто галлюцинация. Но разве действительность грубо материальна? А что говорит об этом индийская философия. Йоги говорят о *Манас-чакре* — центре мышления, который символически изображается образом шестилепесткового лотоса. Этот цветок описывается как центр восприятия с шестью нервными каналами. Из них пять — это каналы наших обычных чувственных восприятий: зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания, а шестой канал служит проводником таких впечатлений, как сны и галлюцинации. Шестой лепесток лотоса связан с тысячелепестковым лотосом света, который считается местопребыванием труда, *Дживатма*, тогда как остальные лепестки и *Манас-чакра* — место пребывания нашего сознания. Этот факт очень важен. В самом деле, если наше бодрствующее сознание воспринимает мир через пять путей, то должно же сознание, когда во сне наши чувства не функционируют, иметь возможность проводить картины сна или фантастические изображения через какой-то другой канал — через шестой, то есть, как говорят йоги, прямо из тысячелепесткового лотоса к третьему глазу. Когда пять наших органов чувств во сне или как-нибудь иначе выключены, то начинает работать шестой канал, и он развивается, становится большим и сильным, начинаются сновидения, а в бодрствующем явлении — необыкновенные видения.

В опытах со студентами, когда у них выключались пять чувств, они начинали видеть доисторических зверей, клыки мамонтов, желтых людей и так далее. Это значит, что видения возникают не через органы чувств. Такое же доказательство дают и индийские йоги, которые утверждают, что человек, если ему временно удастся выключить свои чувства, приходит в состояние, в котором он может воспринимать трансцендентное. Каждое правильное сосредоточение

мыслей служит достижению этой цели — оно отключает внимание духа от внешних пяти чувств, выключает их более или менее, способствует раскрытию шестого лепестка цветка лотоса. Первым следствием этой практики является вполне нормальное и понятное явление: сновидения становятся богаче и ярче по содержанию, яснее, логичнее, живее. Даже если люди нормально не видят снов или видят их очень редко, то после первых дней упражнений у них появляются сновидения, которые хорошо запоминаются.

В течение следующих месяцев появляются картины видений в бодрствующем состоянии (во время выключения чувств при медитации). Это не болезненные явления, они так же нормальны, как наши мысли, которые тоже создаются таким же образом, а не творятся нашим умом, как это принято считать: умом они только регистрируются. Мысли — чудные тела, которые получают от нас окраску, силу и, подобно снежному кому, становятся громадными или рассыпающимися на мелкие комья. Мысли временно захватывают власть над нами, как неожиданные посетители, чтобы затем уйти. Кто в этом сомневается, пусть проведет такой небольшой эксперимент. Сядьте поудобнее, расслабьте тело и дайте свободу своим мыслям. Через несколько минут вы убедитесь в том, что ваше сознание регистрирует неожиданные мысли, удивительные, абсурдные и даже отвратительные, которые не может объяснить ни своим прошлым, ни воспоминаниями. Вам станет неприятно и вы прервете мысли.

Вторая ступень видений достигается, когда упражняющийся начинает приводить в порядок видения первой ступени. Это проявляется в том, что видения первой ступени — необыкновенные вещи — оказываются вполне нормальными, так как они будут узнаваться как знакомые предметы и явления, то есть как картины обычных предметов, видимые под необычным углом. Этим очевидно объясняется то факт, что хотя картины второй ступени и представляют желаемые предметы, тем не менее, передают их подробности всегда иначе, чем ожидается. Это обстоятельство подчеркивает то, что речь идет не о самовнушении или воображении, а о действительности. Все выглядит так, как нужно, но иначе, Дом часто виден с угла или с крыши, то есть так, как при наших наблюдениях его не приходилось видеть. Другой особенностью видений второй ступени является их движение, как фильм или как ландшафт за окном вагона при слабом освещении, в сумерках, ночью. Это потому, что первоначальные картины эти слабы и становятся сильнее и светлее при дальнейших опытах. Но их собственная жизнь и движение не зависят от воли наблюдателя. Кроме того, они имеют еще одну особенность: дают ответ на непосредственно поставленный вопрос. Это опять-таки доказывает вневременный характер лучей. Кроме того, легко убедиться, что эти лучи проникают через все препятствия, для них не существует никакой защитной стены. Это значит, что упражняющийся не достиг необходимой степени развития.

Картины второй ступени относятся большей частью к настоящему или совсем недалекому прошлому, реже к более отдаленному прошлому, и совсем редко — к будущему. Они могут быть, как считают йоги, мыслеформами других лиц, в особенности, если мыслеобразы выявляются религиозными символами или чем-нибудь подобным, над чем концентрируются мысли или над чем вы обычно медитируете.

На третьей ступени видения развиваются до полной ясности и красоты цветов, которые ни в чем не уступают картинам, воспринимаемым физическими глазами. Но видения длятся короткое мгновение и гаснут, причем они в продолжение целой минуты догорают, как электрическая лампочка после выключения тока. Это догорание — типичный признак третьей ступени, так же как и характерное сверкание, сияние картин. Материя тонкой субстанции — сияющая. Вот почему оккультисты прошлого называли ее астральным светом. В отличие от видений первой и второй ступеней, которые полны слабого света и продолжительное время проходят в беспрестанном движении мимо нашего внутреннего глаза, видения третьей ступени вспыхивают внезапно в полную силу и вызывают ощущения, будто волосы встали дыбом. Йоги называют это чувство экстазом. Надо себя приучить к тому, чтобы экстаз не мешал восприятию картины, тогда это восприятие продлится дольше.

Описанные три ступени развиваются одна за другой. Они более или менее легко могут быть достигнуты всеми людьми, которые достаточно долго упражняются в технике медитации.

Четвертая ступень — это ступень мастера, которой достигают очень немногие. И если регулировка сознания духовной сферы этой подзорной трубы нашего разума и установка его на определенный объект как на фокус являлись типичным признакам первых трех ступеней, то четвертая характеризуется пространственным восприятием. При совершенном овладении оно делает человека Адептом, то есть тем, которому больше нечему учиться, так как он видит все, на что пожелает направить свой мысленный взор. Ему не надо рыться в книгах, чтобы учиться на опыте и знаниях других йогов, ему не надо делать логических выводов из практики других исследователей, к чему принуждены обычные люди, — ничто не остается скрытым от его глаз. Приведем как пример начального состояния этой ступени личное наблюдение йога Парамгансы Йогананды. «Как таинственным шприцем был извлечен воздух из моих легких, тело было спокойным, но не бездеятельным. За этим последовало экстастическое расширение моего сознания. Я мог видеть на много миль, видеть ясно на другом берегу Ганга, все окрестности, которые располагались влево от меня. Стены всех построек были светящимися и прозрачными и через них я видел, как двигались люди на далеких полях. Я сидел без дыхания и тело мое было странно спокойным, но я свободно мог пользоваться руками и ногами. Несколько минут я делал попытки закрыть глаза и открыть их снова. Мое тело казалось сделанным из эфирной субстанции, готовым к парению в воздухе. Вполне осознавая свое физическое окружение, я осмотрелся и сделал несколько шагов, не прерывая видения».

Совершенное же состояние на этой ступени Эванс Венти описывает так: «Великий йог наблюдает посредством ясновидения суть жизни самых мелких существ так, как это невозможно ученому с помощью микроскопа. Он описывает природу самых далеких звезд, туманностей, которых до сих пор не сделал видимым ни один телескоп. Так же могуч он и в наблюдении физиологических процессов своего тела, и ему не нужны вскрытия, чтобы установить и обнаружить присутствие ядов и носителей болезни. Лекарства и сыворотки не нужны ему, призывающему дух создателем и владыкой тела и всех материальных соединений. Ему не нужны машины, чтобы преодолеть и овладевать воздухом, водой

и земель, так как он может оставить свое грубое физическое тело и быстрее света достичь любой части земли или по ту сторону стратосферы скользнуть по другим мирам».

Что значит практика стрельбы из лука? Обычно йоги объясняют так: «Возьми величайшее оружие Упанишад как лук, наложи стрелу, заостренную преданностью. Затем натяни свой наведенный на Брахмана лук, попади как в цель в вечное». Эти мистические слова часто цитируются йогами для того, чтобы картинно представить технику медитации. В обычном же толковании этих слов нет ничего таинственного.

Практике духовной стрельбы из лука должны предшествовать предварительные упражнения, в первую очередь дыхательные. Поэтому, не овладев предварительно техникой дыхания, не стоит приступать к работе над медитацией. Важен выбор подходящего времени. О том, в каких условиях и в какое время начинать медитацию, мы поговорим позже.

Духовная стрельба из лука, что можно определить как внутреннюю установку на объект, направляется вовнутрь головы — в гипофиз, а из этого места дальше — к третьему глазу. Ибо попадание в цель может произойти только тогда, когда установлен внутренний духовный контакт, тонковещественное соединение между объектом и третьим глазом.

Это происходит не только тогда, когда видишь объект без помощи глаз, но при каждом естественном восприятии чувством, с той лишь разницей, что в последнем случае затронута вибрациями только периферия щитовидной железы, тогда как в первом случае 1000-лепестковый лотос сам будет частично затронут на одно мгновение и должен быть приведен к раскрытию. Продвижение впечатлений внутрь, называемое на мистическом языке йогов «блужданием», происходит автоматически и сопровождается при сосредоточении огромным усилием, которое в области гипофиза воспринимается как физическое ощущение давления. Даже при более продолжительном рассмотрении предмета без какого-либо сосредоточении мысли чувствуется, если одно мгновение держать глаза закрытыми, как легкое чувство давления в этой области увеличивается, если чего-нибудь пожелать (например, чтобы предмет был убран с этого места).

Это возбуждение области гипофиза (в йоге он считается центром воли) происходит при всяком взгляде на окружающее нас, при каждом проявлении воли, и тем сильнее, чем ближе к вечеру. Вследствие этого дневные впечатления берутся с собой в сонное состояние. Уже было показано, что шестой лепесток лотоса является центром мышления. Он возбуждается и с течением времени развивается тем сильнее, чем больше мы сосредоточиваемся на чем-нибудь, исключая при этом другие виды впечатлений. Но так как этот шестой лепесток является проводником наших восприятий и осуществляет связь с 1000-лепестковым лотосом, или третьим глазом, то во сне возникают вследствие этого (когда исключены другие чувства) совсем другого рода представления, которые отличаются от нормальных сновидений, в то время как дневные впечатления нормальным образом отлагаются в *Манас-чакре* и во сне «догорают», тем самым вызывая причудливые и странные видения. К этим сновидениям по мере развития шестого лепестка постепенно, хоть и медленно примешиваются вторгшиеся восприятия из третьего глаза, какими бы короткими и слабыми они ни были вначале.



Результатом являются вещие сны, интуитивные видения в состоянии бодрствования, желаемые видения в подходящем состоянии медитации. Они появляются вследствие деятельности частично и временно открывающегося третьего глаза и при этом все действеннее становящегося руководства «шестого лепестка лотоса». Как утверждают йоги, третий глаз открывается во сне, когда спящий вообще не видит сновидений. Вся задача практики йоги состоит в том, чтобы перенести сознание из центра мышления в третий глаз. Таким образом, мы достигаем высшей степени видений, тогда как на первых ступенях сознание находится в *Манас-чакре* с частичным включением третьего глаза.

Из этого следует, что чем ближе к ночи, тем легче и полнее можно включить третий глаз. Таким образом, самым подходящим временем для такого рода медитации является ночь или вечер, а утро — напротив, самое неподходящее время, кроме того случая, когда необходимо провести специальные эксперименты для пробуждения бодрствующих центров мышления и воли. В это время ночью можно достичь появления картин, видимых без помощи глаз уже через несколько минут простым смотрением в «кха» («наблюдение» неба). Утром для той же цели требуется от одного до двух часов интенсивного сосредоточения. Следующие примеры доказывают это утверждение.

«Оказалось, что неясные цели, появляющиеся в темноте перед закрытыми глазами, — это начало видений, которые при сосредоточении начинают получать очертания и, как одиночные предметы при освещении местности, постепенно выступают из темноты. Видения появляются, если смотреть в темноту перед глазами и попробовать отделить одно от другого, то, что при этом было неясно, начинает очерчиваться. Эти видения появляются при желании (вторая ступень), но всегда в момент полнейшего самозабвения».

Вот еще одно описание видения у йогов: «Сегодня утром при полнейшем сосредоточении между бровями не появилось ничего, несмотря на одночасовую медитацию. Чуть позже через простой взгляд на место между бровями видения появились ясно (третья ступень): части ландшафта — листва тополей перед домом. Вчера, перед тем как заснуть, простой взгляд в темноту перед закрытыми глазами дал через одну-две секунды ряд видений».

Конечно, не каждый взгляд в темноту перед закрытыми глазами дает такое видение без всякого упражнения. Для этого нужна интенсивная тренировка. Но нас в данный момент интересует тот факт, что даже у тех, кто опытен в искусстве медитации, успех появляется не сразу и зависит от того, в котором часу дня или ночи проводится медитация. Сознание всегда и непрерывно прослеживает феномен стрельбы из лука. Так, наблюдение вещей внешнего мира представляет «закладывание стрелы и нацеливание», сосредоточение на этих видах — «натягивание лука», а молчаливое размышление о проблемах дня, ожидающих разрешения, — «пуск стрелы». Последнее дает ответ на вопрос о попадании в точку. В связи с этим также и сосредоточение при сознательной стрельбе из лука подвержено известным переменам при наших упражнениях: хотя каждый раз все элементы техники (закладывание стрелы, нацеливание, натягивание и пуск) должны быть налицо, тем не менее, в зависимости от обстоятельств каждый элемент определяется временем дня,

так что утром главным образом — нацеливание, около полудни — преимущественно натягивание, а вечером — от захода солнца до засыпания — пуск стрелы.

Кроме того, каждое время дня имеет свои недостатки и преимущества, которые должны иметь в виду все упражняющиеся, когда они выбирают время для упражнений.

Но необходимым требованием является необходимость придерживаться однажды выбранного времени. Нельзя менять это время, а надо медитировать всегда в один и тот же час, иначе теряется весь ритм. Это необходимая предпосылка!

Йоги особенно высоко ценят восход и заход солнца, так как в это время природа в человеке, как и весь внешний мир, излучает глубокое спокойствие и сосредоточенность, которые чувствуются даже в шуме большого города.

Возвращаясь к нашей технике стрельбы из лука. Поскольку во сне (и особенно во сне без сновидений) третий глаз открывается сам собой вследствие неустанного брожения сознания, то из этого должно следовать, что наши «упражнения в стрельбе из лука», которые ускоренно развивают шестой лепесток лотоса и таким образом благоприятствуют перенесению впечатлений от третьего глаза к Манас-чакре (месту сознания), могут повлиять на содержание снов. Практика показывает, что это именно так. Первое непосредственное следствие этих упражнений — особенно оживленная и сильная жизнь сновидений. Сновидения получают с первого же дня упражнений чрезвычайную, почти жизненную остроту, логичность и ясность, которые в обычной жизни не наблюдаются. Здесь можно говорить о замечательной, единственной в своем роде памяти сновидений, которая связывает многие сны один с другим, а также с действительностью. Пример: «Я вижу себя в группе людей, которые с ярко пылающими факелами осматривают пещеры. В каждой пещере лежат завернутые в белые материи забальзамированные тела, подобные мумиям, и слабый запах миро чувствуется в воздухе. Кто-то из спутников говорит, что это базилика Святого Петра в Риме. Утром кто-то приносит газету, в которой говорится, что при раскопках фундамента церкви Святого Петра в Риме, которые происходили как раз тогда, когда я видел сон, были открыты подземные ходы, которые вели к древнеримскому кладбищу с мумиями». Такие или подобные сны нередки у каждого серьезно занимающегося медитацией.

Наша способность «зрения без помощи глаз» развивается из сновидений. По их остроте, их логической связанности и их связи с действительностью можно оценить результативность и эффективность упражнений. Этот факт позволяет осуществить полезную и безошибочную проверку эффективности искусственных приемов и некоторых ухищрений, особенно тогда, когда упражнениями занимаются перед засыпанием. Эта проверка подтверждает, что существование связи между луной, как символом, и третьим глазом кажется основанной более на рассуждении и соображении, чем на действительных соответствиях. С солнцем же положение обратное: смотрение в уме во время медитации на диск солнца влияет точно и существенно на сновидения, делает их ярче и живее, тогда как такая медитация на лунном серпе не дает чувствительного оживления сновидений, а дает заметные симптомы сомнамбулизма, если провести эту медитацию в полнолуние.

Как видите, время, выбранное для медитации, имеет значение, и этого нельзя недооценивать, так как успех в существенной мере зависит от этого. Часто упражняющийся мучает себя без пользы, и ему не приходит на ум, что время, выбранное для медитации, не отвечает его личным предрасположениям, а поэтому не сулит ему успеха.

Теперь еще раз обратим внимание на дыхание. Не забывайте, что дыхание во время упражнений и после них является очень важным фактором, может быть самым важным, так как создает физическую предпосылку для успеха упражнений, в нашем случае для более легкого функционирования лука. Этому способствует в первую очередь особая техника дыхания, на которой мы не будем заострять внимания, так как в достаточной мере техника дыхания освещена в предыдущей главе. Скажем лишь только, что техника дыхания является главным методом йоги, так как дыхание тесным образом связано с сосредоточением мысли. Если мы сосредоточиваемся на каком-то шуме на улице, дыхание останавливается на мгновение, и, напротив, если мы останавливаем дыхание самопроизвольно, блуждающие мысли принимают какое-то определенное направление. Эти факты дали йогам в древние времена выработать две техники: хатха-йогу и раджа-йогу. Первый путь имеет целью овладеть физическим телом, а таким образом и дыханием, а второй стремится через дыхательную технику поставить под контроль мысли, и, в конце концов дух.

Если после нескольких минут ритмического дыхания поддерживать непрерывный способ дыхания, видения начинаются без всякого напряжения. Йоги утверждают, что при смотреии в точку между бровями появляются видения в большом числе, если начинать с непрерывного дыхания и переходить к незаметному дыханию. И при только ритмичном дыхании появляются те же видения. Если совсем без напряжения просто поддерживать непрерывное дыхание, со временем наступает медитативное состояние и незаметное дыхание, обозначается начало видения. Наоборот, если без специального сосредоточения просто приложить усилие, чтобы задержать в уме известный образ, сперва начинается непрерывное дыхание, которое затем переходит в незаметное. Появляются легкосветящиеся видения. «Рано утром в продолжение получаса упражнялся в ослаблении дыхания, которое само собой стало непрерывным. Начали появляться неясные видения, которые следовали одно за другим».

Наша проверка через сновидения подтверждает это поразительное влияние дыхания на создание видений: подтверждается, что практика незаметного дыхания перед засыпанием вместо смотрения на солнечный диск даёт замечательные сны. В этом вы можете убедиться самостоятельно.

Вы уже овладели многими видами дыхания, помогающими поддерживать ваш организм в хорошем состоянии. Существуют еще две формы дыхания, которые обычно практикуют йоги непосредственно во время самой медитации — непрерывное и незаметное дыхание. Они основаны на ритмичном дыхании, с которым вы уже знакомы. Итак, выполните ритмичное дыхание. Это дыхание имеет еще одну особенность: оно влияет на сердечную деятельность таким образом, что со временем сердце становится под контроль. Если сосредоточиться на точке между бровями, дыхание само собой становится непрерывным, при продолжении этого упражнения процесс дыхания останавливается как на вдохе, так

и на выдохе, причем сами собой возникают паузы, точнее говоря, дыхание медленно продолжается, но становится менее заметным. Биение сердца замедляется. Но важнейшим следствием этого дыхания, его второй частью (незаметное дыхание) является отвлечение чувств от объектов, то есть способность выключить внешние впечатления так, что сознание может сосредоточиться на любом объекте без всякого отвращения.

Если прямо начать с незаметного дыхания и при этом смотреть в место между бровями, дыхание не возвращается к непрерывной ступени, а появляются паузы дыхания, почти полное прекращение дыхательной деятельности и видения. Шум и шорохи не мешают. При сосредоточении, связанном с непрерывным и незаметным дыханием, сознание как бы затуманено так, что даже внезапный или сильный шум не вызывает шока, как это обычно бывает. Йоги считают, что это научный метод сосредоточения и медитации. «Этот способ дыхания, — говорят они, — учит выключать нервные токи из телефонов чувств, показывает, как свое сознание и нервную силу отнять у пяти телефонов чувств и таким образом сделать невозможным восприятие чувствами. Этот метод лучше, чем опыт медитации только с мышлением, но и на жизненной силе».

Есть еще один важный фактор, который недооценивают, хотя он не менее существен — это **положение тела во время медитации**, или как его называют йоги — *асаны*. Этот раздел йоги составляет отдельную отрасль знания. Его надо принимать во внимание не только потому, что этим действием успокаивается тело и при этом можно сосредоточиться на объекте без того, чтобы недопомогание или боль этому мешали, а скорее потому, что неправильная поза иногда может свести на нет все усилия медитирующего человека. Мы постараемся объяснить, в чем состоит техника дыхания — *пранайама*, о котором мы только что говорили — и как она соотносится с правильным положением тела. *Прана* является жизненной энергией, которая поддерживает жизнь в теле и возбуждает к действию не только легкие, но и сердце и все другие органы. Каждый человек может легко убедиться в поляризации дыхания, если внимательно понаблюдает за ним. Он откроет, что дыхание нормально происходит только через одну ноздрю, тогда как другая в это время более или менее заложена. Это состояние меняется примерно через два часа. Одна — левая — сторона берет жизненную энергию, а вторая — распределяет ее по телу. Пока оба жизненных течения находятся в равновесии, человек здоров, наступает дисгармония — человек заболевает. Эта древняя теория лежит в основе китайской практики иглоукалывания и является исходной точкой всех учений йоги о положении тела, при этом считается, что не только кровообращение, но и магнетические токи осуществляются правильными путями. Эти магнетические пути должны быть соединены между собой правильным образом и в первую очередь так, чтобы магнетическая цепь была замкнута. Если бы дело касалось только задержания крови в определенных частях тела, например в коленях в случае сидячей позы лотоса, то оставался бы без объяснений целый ряд фактов. И, кроме того, не играло бы роли положение ног. В нашем опыте «стрельбы из лука» речь идет исключительно о соединении этих течений, от которых зависит выполнение требования «правильно и крепко сидеть».

Слово «двандва» значит пара противоположностей, как тепло—холод, боль—блаженство. Поскольку подобные противоположности ощущаются в теле особенно сильно при нарушении равновесия между названными магнетическими течениями, то из этого возникает требование восстановить равновесие обоих течений. Это можно доказать на примерах. Прежде всего, какие сидячие положения при «стрельбе из лука» полезнее? Восточные народы предпочитают позу со скрещенными ногами: «турецкое сидение», позу лотоса. Конечно, это лучшая поза для медитации, так как при этом возможно полное совключение магнетических течений в ногах и руках. Кроме того, при этом вся нижняя половина тела практически выключена и плюс к этому достигается самая большая концентрация магнетического потенциала в ногах и руках, которые в этой позе касаются друг друга. Но сидеть в позе лотоса легко для представителей восточных народов, которые привыкли к ней с детства, для нас же эта поза трудна. Чтобы ее освоить обычному человеку, требуется полгода, а иногда и год упражнений, и все равно при этом длительное время в ней не посидишь. Можно использовать позу, при которой подошвы ног и ладони рук находятся вместе. Иногда на практике сидение в этой позе не дает положительного результата. Так как концентрация магнетических токов вызывает заметный жар в спине, это можно использовать как безошибочный признак правильного включения токов. Когда всматриваешься в сияющее солнце в гипофизе и при этом остаешься в позе лотоса, вскоре в позвоночнике начинает чувствоваться внутренний жар, который от позвоночника доходит до шеи. Если ноги вытянуть, этот жар прекращается. Он возвращается, если снова перейти к позе лотоса. Поэтому можно сидеть в позе, в которой лодыжки лежат одна около другой, и в позе, в которой лодыжки лежат одна на другой. Обе эти позы служат предварением для перехода к лотосу.

На положение рук тоже надо обращать внимание, так как оно влияет, вероятно, через магнетическое переключение на дыхание и на сосредоточение. Йоги рекомендуют позу со скрещенными голенищами и руками на коленях.

А теперь последнее и самое важное. Мы установили, что медитация по системе йогов не отходит от естества, а способствует вполне нормальному развитию органов (гипофиза и щитовидной железы), которыми мы миллионы лет назад владели, но в течение этого самого времени запустили, и, таким образом, достигли вместо полного и гармоничного их развития хилости органов и потери связанных с ними способностей. Мы обнаружили, что при помощи упражнений йогов происходит развитие, хотя небольшое и медленное, но неуклонно ведущее как к оздоровлению организма в целом, так и к духовному развитию человека. Наше стремление взять сознательно развитие в руки и ускорить его приводит нас к единственно логически достоверному и абсолютно правильному заключению: рассмотренная методика действительно позволяет гармонично развивать эти удивительно привлекательные способности без вреда для ума. Остается открытым вопрос: как практически реализовать этот вывод? Прежде всего, в какой срок можно достичь полного развития центра воли и третьего глаза, применяя предложенную йогами методику. Йоги утверждают, что для созревания нашего мозга в этом направлении в результате эволюции нужно около миллиона лет. Для сокращения длительности этого

процесса йоги рекомендуют использовать специальную процедуру, которая должна лежать в основе каждого духовного усилия — так называемую «мантру». Этимологически «мантра» означает: «тра» — защита, «манн» — посредством мышления, то есть речь идет о духовной формуле, которая предохраняет от злых сил. По учению йогов, каждая *мантра* содержит, кроме сосредоточенного мышления, которое составляет ее сущность, еще и тайную силу, скрытую в самой ее существенной части. Путем многократного повторения *мантры* эта тайная сила извлекается и используется. Величайшей и могущественнейшей из всех *мантр* является слог «ОМ». В нем есть носовое М, которое, по учению йогов, как раз и содержит силу *мантры*. Взглянем на слово ОМ только как на звук, который имеет предназначение производить некое физиологическое влияние. Выговаривают этот слог как АОУММ, но так, чтобы ни А, ни О, ни У отдельно не были слышны, а гудящее ММ звучало с самого начала. В этом напевном М кроется все решение задачи. Напевность, гудение, жужжание приводят в колебание мягкое небо, всю область гипофиза, а звучание М — область шишковидной железы. К этому надо прибавить еще, что глубокое и все усиливающееся сосредоточение мысли в соединении с М-М своим колебанием возбуждает гипофиз как центр воли, а затем и шишковидную железу, все усиливая возбуждение для раскрытия ее как третьего глаза. По общему биологическому закону, сперва возникает необходимость функции, а только после этого возникает соответствующий орган, и наоборот, если функция будет пренебрегаться и сократится, то орган зачахнет. Поэтому необходимо снова возбудить эту функцию в теле, чтобы вновь вызвать развитие шишковидной железы. Это можно сделать, повторяя «ОМ». Повторять эту *мантру* можно изредка, достаточно делать это мысленно, надо только при каждом повторении напевного М подчеркивать это прикосновением корня языка к мягкому небу и таким образом обеспечивая вибрацию. Это упражнение формулируется следующим образом: «Где бы ни находился йог, что бы он ни делал, всегда должен он держать язык (корень вверх к мягкому небу) и всегда задерживать дыхание». Как говорилось выше, концентрация мышления всегда связана с задержкой дыхания и усиливается с повторением ОМ. Вибрация *мантры* через головные центры (гипофиз, шишковидную железу) возбуждает остальные центры — чакры тела, физиологические корни которых — это соответствующие железы: щитовидная, тимус, панкреатическая, надпочечная, половая, копчиковая. Так, в соответствии с грубо субстанционным обменом вместе с вызванным им физическим обменом веществ возникает и тонкосубстанционный обмен — в результате действия гипофиза как регулятора — через двенадцать станций духовного. Такое обращение через двенадцать станций соответствует одному году развития и может быть заменено таким же числом обращений. Из этого следует, что 12 000 000 повторений может сократить долгий период в 1 000 000 лет. Ибо повторение звука ОМ длится всего 2,5 секунды, так что 12 000 000 повторений займут 8333 дня (по одному часу в день), или около 23 лет. А если для упражнения выделить больше времени, то этот срок еще более сократится. Но для современного цивилизованного человека с вечной нехваткой времени увеличить время на чтение *мантры* вряд ли удастся. Но можно увеличить это время и другим путем: посредством увеличения напряжения. Этой цели и послужит

техника стрельбы из лука, которую нам остается изучить на практике. Эта техника распадается на три части:

1. Накладывание стрелы и прицеливание.
2. Натягивание лука.
3. Пуск стрелы.

Теперь давайте рассмотрим их по порядку.

## НАКЛАДЫВАНИЕ СТРЕЛЫ И ПРИЦЕЛИВАНИЕ

«Наложить стрелу, заостренную преданностью», — гласит текст Упанишад. Значит, тут идет речь не о простом повторении упражнений, которые должны отточить стрелу, а о принципе мышления. Накладывание стрелы — это установка на образ, который вначале воображаемо существует в представлении. Надо, следовательно, вначале иметь образ — пластическое изображение желаемого объекта — и он действительно становится видимым в видениях во время медитации, хотя появляется в них всегда иначе, чем мы себе представляем. Положим, мы хотим видеть определенного человека, как результат нашего видения. Мы ставим перед собой его портрет. В большинстве книг рекомендуется смотреть так называемым центральным взором на середину между бровями портрета. Таким образом мы можем видеть все лицо. Потом можно переводить взор с одной части образа на другую. Когда концентрация мыслей достигает определенной степени, приходит сама собой способность смотреть не мигая: без всяких предварительных упражнений можно смотреть полчаса и дольше. Йоги дают этому упражнению название *траака*, то есть блуждание взора по объекту, чтобы избежать отклонения. Это блуждание необходимо, так как взгляд и мысли задерживаются не более чем на несколько минут на какой-нибудь подробности образа. В последующее мгновение взгляд, а за ним и мысли, ускользают.

Значительно целесообразнее будет при сосредоточении на чем-либо использовать эту удивительную способность взгляда и тесно связанного с ним мышления, чтобы смотреть на отдельные подробности столько времени, сколько необходимо взору для запоминания, а затем переходить к другой подробности и таким образом не давать взгляду и мышлению прервать нанизывание мыслей. Это скольжение мыслей имеет целью нечто большее, чем непрерывное сосредоточение, поскольку *траака* не означает полного сосредоточения мыслей в строгом понимании этого слова, а только подготовку к нему. Это только «наложение стрелы и нацеливание». Сосредоточение же представляет собой натягивание лука. Но нацеливание, тем не менее, предполагает, что наконечник стрелы, несмотря на дрожание рук, остается наведенным на центр мышления; принцип мышления (стрела) должен быть неуклонно наведен на центр объекта (мишень), несмотря на первоначальное отклонение наконечника стрелы от него. Сравнение со стрельбой из лука станет еще более удачным, если мы прибавим и краткое смотрение на мишень, так как *траака* как упражнение имеет две части: первая — блуждание (отклонение взгляда, изучение мишени), вторая часть производится с закрытыми глазами. Это и есть нацеливание в центр мишени, которое существует в продолжение всей стрельбы из лука, даже после спуска стрелы оно остается в виде ожидания попадания в цель. Точно

так же, как при нацеливании глаз направлен не на целую мишень и не на отдельные ее участки, а только на ее центр, *траака* означает уже не дальнейшее блуждание мышления с закрытыми глазами, а только направление сознания на центр объекта. Это удастся, если стрела заострена.

При смотре на объект речь идет не о разглядывании его с целью запомнить отдельные части, чтобы можно было представить себе объект пластически с закрытыми глазами, а о том и единственно о том, чтобы получить чувство к этому объекту, эйдетическую установку ему, настоящее стремление к нему, жажду его видеть, короче говоря — преданность к нему. Эта преданность хотя и является лишь подготовкой к сосредоточению, проходит золотой нитью через всю технику: чем сильнее установка на преданность, тем острее стрела сознания и легче натягивание лука, которое должно производиться одной преданностью, и тем вернее попадание в мишень. Таким образом, эта установка — «сидение в ожидании» — и есть движущая сила всей стрельбы из лука. Успех ее или неудача зависят от преданности: если упражняющемуся не удастся разбудить в себе правильное эйдетическое чувство к выбранному объекту, потому ли, что объект ничего не говорит ему и он поэтому не может почувствовать контакта с объектом, или по другой причине, стрела вонзается не в центр мишени, а в другое место.

Но довольно теории. Прежде чем выбрать объект, надо собрать всю свою предосторожность, йоги называют это «сделать крест пространства Буддха»: мы садимся в известную *асану* (если можем, то в позу лотоса, нет — тогда скрещиваем лодыжки, как это было описано раньше, руки на колени), и посылаем во все стороны — вперед, назад, влево и вправо, вниз — мысль примирения, доброжелательства — приблизительно так: «Счастье всем существам, мир всем существам, радость всем существам». Чем чаще мы это делаем, считают йоги, тем лучше для нас. Позже мы узнаем, что открытый третий глаз перебрасывает настоящий мост к тому, что видно обычными глазами: мысли воздействуют на объект видений, и если объект сильнее, чем мы, сильнее будет обратный удар. Поэтому надо остерегаться посылать мысли ненависти или низких желаний покорения, угнетения и так далее, ибо что посеешь, то и пожнешь. Эта гармоническая установка ко всему окружающему создает хорошую защиту, так как она отбрасывает подобные дурные мысли других людей: каждая мысль есть материальная сущность, которая имеет форму, цвет и вес.

Итак, выбираем объект. Самое лучшее взять солнечный круг со знаком ОМ. Но один только круг не мог бы дать нашему взору возможности выбирать (возможности блуждания) и поставил бы под вопрос всю *трааку*. Поэтому вырежьте из желтой бумаги круг, наклейте его на голубой фон, и, если хотите, золотые лучи вокруг солнца, сядьте перед этим солнцем и смотрите на него две секунды, и прежде чем ваш взгляд соскользнет, начните блуждать взором: гляньте сначала на лучи, потом на круг, потом на центр круга, опять на лучи и так далее. Делайте это около двух-трех минут. Закройте глаза — вы увидите в темноте перед глазами солнечный круг, который медленно гаснет, оставляя след. Следи угасания не было бы, если бы не было фона и вам пришлось прямо сосредоточиться на представлении солнца. Смотрение на нарисованный круг оставляет еще один след: в области гипофиза появляется чувственное давление, которое показывает, что третий глаз включен (стрела соединяется с тетивой). Если такого



ощущения нет, это значит, что сознание еще нуждается в ободрении. Лучшее средство для включения гипофиза — это «печать лягушки» — корень языка прикладывается к мягкому небу. В зависимости от обстоятельств это деяние повторяется один или несколько раз, в результате чего возникает желаемое чувство. Это положение языка рекомендуется всегда при дыхании, дыхательных упражнениях, сосредоточении.

## НАТЯГИВАНИЕ ЛУКА

Сакральный текст говорит о том, что натягивание лука происходит с сознанием, сконцентрированным на духовную установку. Но что значит концентрация на «чувство объекта»? Если это сосредоточение мыслей, то не следует ли из этого, что наши мысли должны быть сконцентрированы на объекте, другими словами, мы сами должны сосредоточиться на наших мыслях об этом объекте. Йоги говорят, что сосредоточиться надо на чувстве идеи, а не на самой идее. Вот почему должна быть развита преданность объекту: чем сильнее эта преданность (эйдетическая установка), тем сильнее след, тем более ясное чувство остается в нашем мышлении. Значит, сосредоточиваемся мы не на внешней форме объекта или на его представлении, а на желании увидеть объект в темноте перед закрытыми глазами. Потому что чувство объекта — есть не что иное, как внутреннее ощупывание объекта, то есть зрение без помощи глаз, желание его увидеть — это включение центра воли, то есть гипофиза. Значит, надо смотреть в «чувство объекта», как будто в этом чувстве можно увидеть сам объект. При этом нужно стараться задержать это чувство как можно дольше. В нашем практическом примере с солнечным кругом концентрация является усилием ощутить чувство этого круга (чувство, что солнце находится в центре межбровья), связанное с желанием действительно увидеть этот круг. Оба эти вспомогательных средства: прижатие корня языка к небу и концентрация — смотреть сквозь середину межбровья — выполняются только утром, если чувство давления не вызывается одной *трапакой*. Позже, особенно вечером, это чувство приходит тотчас же. Единственное средство, нужное для достижения концентрации (натягивание лука), есть само смотрение, чувствование объекта с желанием его увидеть. Это не представление, а ожидание; медитирующие помогают себе при этом тем, что страстно желают увидеть отдельные части или весь объект, как будто их выделить из темноты перед глазами. Объект, на который смотрят таким образом, — и это удивительный факт, — начинает двигаться внутрь головы, совершенно так же, как стрела с тетивой лука натягивается в направлении обратном выстрелу. При этом дыхание останавливается — оно прерывается. Это знак того, что концентрация правильна. Это постоянное, сопровождающее концентрацию явление, и оно совершенно нормально, так что в этом случае нечего беспокоиться. Хуже было бы, если бы дыхание не останавливалось, так как это было бы достоверным указанием на то, что в вашем случае что-то не ладится. Когда дыхание останавливается, надо только попытаться не мешать концентрации и сгладить переход от вдыхания к выдыханию и обратно. Возникает вопрос: как долго надо сосредоточиваться? Йоги утверждают, что соответствующий центр требуется для того, чтобы он был приведен к открытию непрерывной *дхараны*

(задержки мышления) около двух часов времени. Поэтому продолжительность упражнений зависит от времени, в течение которого принцип мышления задерживается на объекте, и от вашей способности. Но тут действует еще один закон, который гласит — мощность прямо пропорциональна квадрату силы тока, то есть если вместо двух часов концентрации уделять ей только один час, то мощность будет равна не половине, а половине в квадрате, то есть одной четверти. Таким образом, получаем таблицу: при двух часах концентрации в день — один день; при одном часе — четыре дня; при получасе — 16 дней; при 20 минутах — 36 дней; при 15 минутах — 64 дня; при 10 минутах — 144 дня; при 6, 3 минутах — 365 дней.

Эти числа приблизительны, ибо наша способность к концентрации и растет не так, как в случае материальных сил, и сокращает необходимое время. И все же расчет показывает срок, когда можно с большей или с меньшей вероятностью ожидать результата, конечно, если наше прилежание будет поддерживаться, а не спадать. Как мы сказали, концентрация должна быть направлена на объект в течение всего времени упражнения. При этом нам очень поможет простая, но полезная уловка: при каждом последующем упражнении надо представить себе, что солнце светит ярче. Успех в этой концентрации не значит еще, что произошло полное открытие третьего глаза. Это лишь первый проблеск надежды, если не считать истинно верного признака: живого и острого сновидения ночью после первой концентрации. При этом появляются только видения первой ступени (необыкновенные вещи). Но как бы ободряюще это ни действовало на вас, это еще не признак, что надо переходить к упражнению следующей ступени. Самое большее — можно ожидать появления время от времени видений второй ступени, а также желаемого объекта.

«Если при концентрации сознания нажать всей тяжестью на желание увидеть объект в темноте перед глазами, то видения появятся при малейшем упоминании об этом: так появилась передняя сторона моего дома, часть улицы перед балконом, тополя и дома, расположенные вдоль улицы. Погружение в темноту перед закрытыми глазами опять дало множество видений с движениями, хотя и нечастых. При беглой мысли о моих настенных часах я увидел положение стрелок на них. Когда я открыл глаза, то убедился в том, что видел точное время».

Концентрируясь на солнечном круте, получаем еще одно подтверждение того, что упражнение оказывает влияние, — это внутренний жар в позвоночнике, о котором мы упоминали как о пробуждении мистической силы. Жар поднимается постепенно вверх по каналу позвоночника, что в конце концов открывает все центры, в том числе и третий глаз. Для того чтобы эти горячие волны не мешали упражнению, рекомендуется сделать следующее: сядьте прямо (голова, шея, спина вертикальны). Дышите быстро, вдох сразу следует за выдохом. Сделайте около 20 дыханий, как воздушный насос (без напряжения). Затем вдохните медленно и глубоко, задержите как можно дольше дыхание и медленно выдохните. Это упражнение повторите три раза, сосредоточиваясь на копчике, потом на позвоночнике на высоте солнечного сплетения и на позвоночнике на высоте яремной вырезки. Эти три упражнения проделываются во время концентрации на солнечном круте, как только появится жар, после чего концентрация

продолжается дальше. Со временем часто появляется различные обрывки видений первой, иногда второй ступени. Чтобы надежно идти вперед, упражняться с людьми и пейзажами, надо начинать не раньше, чем появится совсем чистое видение пламени, которое лучится и мерцает, как настоящий язык огня. Это видение так же остро, как при зрении физическими глазами, — значит, началась третья ступень зрения третьим глазом. Если видение является каждому упражняющемуся несколько раз, это и указывает на момент, в который он может начать практиковать высшую ступень духовной стрельбы из лука. Это именно тот огненный язык, который должен быть проглочен, то есть через отверстие в мягком небе доведен до шишковидной железы. Этот процесс многими понимается глубоко материально (буквально), а именно, что физический язык путем определенных манипуляций прячется в глотку; йоги будто бы этим предотвращают голод, жажду болезни, смерть, почему и могут быть без всякого вреда для себя погребены заживо.

Иногда вместо этого пламени появляются видения лучистого света. Теперь при концентрации на чувстве гипофиза удастся немного ослабить давление — тогда появляются светлые видения. Например, мерцает яркое пламя свечи.

«Однажды во время сильной концентрации на желании видеть в середине между бровями, появлялось видение пламени свечи, появлялось на одно мгновение, но совсем светлое и острое. Появляются видения от смотрения на солнце в середине между бровями. Сегодня во время одной концентрации на солнце появилось светлое видение пламени, как будто кто держал его перед глазами. При старании задержать видение во время концентрации утром тут же наступило непрерывное дыхание, а затем незаметное дыхание; во второй стадии появилось множество видений, неясных в цветах, а однажды — прямо светлое пламя. Утром смотрение на солнце вызвало внутренний жар в копчике. Этот жар продолжался во время всей медитации с незаметным дыханием, но прекратился при переходе к задержанию солнечного круга с непрерывным дыханием. Зато появилось очень ясное и светлое, даже чувственное видение свечи, которое мерцало во все стороны».

Наблюдения показывают, что эти видения пламени появляются неожиданно и при этом остро и ярко.

## ПУСК СТРЕЛЫ

«Узнай вечную цель», в этих словах вся тайна последнего действия (выстрела). Стрелок из лука, после того как он пустил стрелу, непоколебимо смотрит в направлении выстрела — попал ли он в цель. Точно так же и духовный стрелок из лука после расслабления напряжения сознания (пуск стрелы) пристально смотрит на свой объект. Этот контроль не должен быть новой концентрацией, которая подобно первому выстрелу пустила бы вторую стрелу — и не концентрацией вообще, так как таковая вызвала бы новое натягивание лука. То, что спускает стрелу — это разряжение натяжения тетивы лука, но в то же время не пассивное сидение на месте. «Узнай цель» — гласит формула. Не следует допускать никакой другой мысли (порыв ветра), так как каждая мысль отклонит стрелу от направления, направит именно за этой мыслью. Это значит, что стрела вместо

центра мышления поразит новую цель, эту случайную мысль. Эффективность поражения цели зависит от силы натяжения тетивы лука — концентрации. Так как приложение всякой силы вызывает сопротивление внешнего окружения, в нашем случае — утомление мышления, получается по общему закону траектории полета стрелы — некая кривая линия. Утомление характеризуется максимумом мощности. Так как третий глаз открывается только при этом максимуме, само собой разумеется, что продолжительность этого максимума и длина подъема стрелы играют самую важную роль. Этим объясняется то обстоятельство, что чем сильнее напряжение в концентрации, тем короче, вопреки ожиданию, эффект ее, то есть видение. Значит, чем спокойнее концентрация, тем дольше видение. Как это понимать? Ведь концентрация — есть натяжение лука, как она может быть не напряженной? Здесь нам помогает, понятие *дхарана* — «задержание принципа мышления» и только по скудности нашего западного словаря мы переводим это слово, как «концентрация», а в это понятие вкладываем известное напряжение, натиск, тогда как задержание есть нечто иное — «приклонение», «облегчение», «прижимание» к объекту давления собственной тяжести с максимумом усилий. Принцип мышления должен, таким образом, нажимать на объект своим собственным весом — ни больше, ни меньше. Если он будет нажимать слишком сильно, кривая мощности поднимется слишком круто вверх, и мощность сократится. Если он будет нажимать слишком слабо, кривая станет слишком плоской и успех замедлится. Разница между расслаблением в концентрации и действительным расслаблением, а точнее между концентрацией и медитацией (как расслабление лука после пуска стрелы) лежит только в дыхании. Чем тверже мы пробуем задержать объект, его внутренний образ, тем более замедляется дыхание, пока не достигнет максимума, затем оно переходит в противоположное с замедленным выдыханием. Так включается медитация (созерцательность). Значит, для углубления концентрации удлиняется дыхание. Когда же дыхание уменьшится так, что станет незаметным, появляются видения от первой до четвертой ступени. В связи с этим в момент видения совершенно прекращается сознание себя — человек забывает о себе. Это состояние йоги называют *дейя* (прекращение). Но есть еще дальнейшая существенная разница между концентрацией и медитацией. Это касается той области, в которую направляется внимание. Если сознание во время концентрации направлено на середину между бровями и появляется ощущение будто объект втягивается внутрь головы, то во время медитации надо направить внимание на третий глаз. Этим достигается чувство, как будто внутренний взор направляется на середину межбровья. Но когда нужно переходить ко второй части, то есть к направленному смотрению в середину межбровья (вызванному взглядом на третий глаз) во время медитации? Другими словами, когда от концентрации надо переходить к медитации. Этот переход происходит сам собой в тот момент, когда при концентрации объект пересекает чувство давления — гипофиз, — объект движется извне по направлению к центру головы, то есть образ объекта чувствуется тотчас же, и вместе с внутренним взглядом также и объект перемещается через брови в свое первоначальное положение: это представляется стрелой, которая теперь уже летит по направлению к мишени.

Существуют две автоматически следующие одна за другой степени концентрации: первая — это концентрация в собственном смысле — *дхарана* — как

задержание принципа мышления на объекте. Это ступень характеризуется непрерывным дыханием (удлинение дыхания и пауза с набранным в легкие воздухом) и направлением внимания на середину межбровья — натягивание лука. Вторая степень концентрации — это медитация, как созерцание объекта в середине межбровья. Оно сопровождается незаметным дыханием (удлинение вдыхания и пауза без воздуха в легких) и направлением сознания на третий глаз — место в середине головы, где появляется давление при концентрации. Это пуск стрелы. Так как эти две ступени сменяются автоматически, не надо их смешивать. Например, нельзя проводить первую ступень с незаметным, а вторую с непрерывным дыханием, нельзя концентрацию направлять на третий глаз, а медитацию на середину межбровья. Из всего изложенного выводим окончательную технику зренья без глаз.

## *Глава 8.* **ТЕХНИКА ЗРЕНИЯ БЕЗ ПОМОЩИ ГЛАЗ**

На *первом этапе* рекомендуется, в качестве подготовки, упражняться 20—30 дней, как описано в первой части, в достижении «небесного благоухания», как говорят йоги, то есть концентрировать внимание до тех пор, пока не появится приятный запах или вкус. То есть успех хотя бы в одном упражнении дает правильное представление о правильной концентрации.

*Второй этап.* Когда овладеете дыхательными упражнениями и положением тела, начните концентрироваться на солнечном диске (на бумаге), через две-три минуты закройте глаза и пожелайте этот круг видеть в темноте закрытыми глазами, стремясь удержать его также и в мыслях. Положение языка — корнем к мягкому небу. Неустанно повторяйте звук ОМ (мысленно).

*Третий этап.* После того как покажутся «необыкновенные вещи» и даже ответы на заданные вопросы (но лучше только после видения пламени), можно приступить к работе с портретами людей; выберите знакомого или родственника, с которым вы имеете сильный духовный контакт, или известную личность, к которой вы не безразличны, и концентрируйтесь на портрете человека, о котором идет речь, в продолжение нескольких минут. После того как, глядя на портрет, вы почувствуете, что этот человек, как бы присоединился к вам, то есть сможете удержать его образ в вашем сознании, закройте глаза и сконцентрируйтесь на желании удержать «внутренний образ в темноте перед закрытыми глазами». «Чувство объекта» — единственное, на что должно быть направлено ваше внимание. Дыхание должно быть непрерывным, руки лучше держать на коленях.

*Четвертый этап.* Когда вы ощутите, что объект при его блуждании от середины межбровья до середины головы приближается к середине головы, тогда сложите руки (на коленях, на полу, на подоле) и попробуйте всмотреться в объект, как будто он находится на том месте, где при концентрации ощущалась тяжесть (давление). Как только внутренний взор снова сосредоточится в середине межбровья, созерцайте объект в третьем глазу, хотя взор и направлен в середину межбровья.

**Пятый этап.** Когда вы целиком погрузитесь в это созерцание, появится видение объекта или части его, в зависимости от степени вашего развития, — затем оно потускнеет, оставляя тлеющий след — единственное, чего вам нужно добиться на этой ступени упражнения.

**Шестой этап.** После достаточно продолжительной практики удастся тот же объект увидеть вновь.

В заключение пример: «Концентрация на середине межбровья — сперва желание увидеть определенный объект, затем чувство центра, затем концентрация на цветке лотоса (вместо солнечного круга) и на желаемом объекте дала видение его в движении и, кроме того, множество других видений без особого труда. Концентрация сопровождалась продолжительным жаром в копчике — 1 час. Сегодня вполне острое видение третьей ступени: красивое лицо в натуральном размере, наклоненное, почти лежащее на шее. С подвижными веками, медленно угасая. Начал концентрацию на стенной карте, чтобы получить давление в центре головы — прямо с медитацией с незаметным дыханием. Видение появилось через пять минут». Но йоги рекомендуют все же сначала смотреть в середину межбровья, чем концентрация переносится в третий глаз, чтобы затем смотреть в третий глаз и этим опять взгляд возвратит в середину межбровья. Другими словами, надо третьим глазом смотреть в середину межбровья. При этом дыхание должно быть незаметным. Через несколько минут начинается «видение необыкновенных вещей». Когда они появляются, не надо прерывать упражнение — видения будут развиваться, и за необыкновенными вещами появятся видения по желанию, которые позднее переходят в светящиеся видения третьей ступени. Так как каждое видение оставляет свой отпечаток в тонковещественном мире, который никогда не стирается, для исследователя открывается неистощимый источник для изучения.

## СОВЕРШЕННЫЙ СТРЕЛОК ИЗ ЛУКА

«Лучший из упражняющихся, дух которого понял *дхану*, лучший из видящих и способен быстро отправиться в путь в другом теле, всезнающий, всевидящий, желающий всем существам добро, понимающий смысл всех писаний, появляется он, известный великими необыкновенными силами, долгоживущий и способный дать возникнуть вещам трех цветов, сохранить их или заставить исчезать». Так описывают йоги совершенного стрелка из лука, который достиг звания мастера.

Мы описали технику стрельбы из лука первых трех ступеней, которые доступны каждому человеку, и только бегло затронули четвертую ступень, которая ведет к мастерству. В мистических школах восточной традиции все ступени духовной подготовки перечисляются и описываются, хотя и в туманных выражениях, поэтому нужна глубокая интуитивная проницательность, чтобы разгадать тайны, которые сообщаются только посвященным. Этим объясняется тот факт, что материя даже в индийских книгах нового издания так запутана, что требовательный и осторожный читатель от них отмахивается как от ненаучных и даже нелепых.

## Глава 9. СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Для лучшего понимания попробуем еще раз проработать каждую ступень в отдельности.

Итак, *первая ступень* медитации — глубокоматериальная и ее видения — это «необыкновенные вещи». Мистик первой ступени погружается в грубоматериальные объекты.

*Вторая ступень* медитации — концентрация сопровождается непрерывным дыханием. Ее видения — это ответ на задуманное, и они смотрятся с «раздумьем», так как нельзя еще установить, относятся ли эти видения к прошлому, настоящему или будущему и чем они вызваны: своими или чужими мыслями; когда с этими раздумьями будет покончено, это смотрение будет уже смотрением «без раздумья», так как внутренний взор, как мы уже это видели, проникает через все препятствия пространства и времени. И хотя эта ступень не последняя, полная истины ступень, но она содержит в себе истину из прошлого или из будущего, а не непременно из настоящего. Она принадлежит к тонкоматериальной без времени сфере, и необходима более высокая следующая ступень для того, чтобы это признание могло быть поставлено в соотношение с реальным настоящим. В этом проявляется закон, на который указывают йоги и на который часто не обращают внимания ясновидящие, по которому видения развиваются сверху вниз, то есть от духовного к физическому, а не наоборот. Если практика второй ступени медитации состояла в смотрении на светящийся объект — сияющее солнце, то аналогично этой ступени — практика медитации на лучистый свет, в котором показываются объекты первой ступени. И сходно со второй ступенью медитации, которая вызывает через смотрение на сияние света сильный жар в позвоночнике и во всем теле, возникает через эту медитацию огонь змеи (йоги ее называют *кундалини*), аллегорическое обозначение проникновения *праны* в тонкоматериальные каналы и центры (*чакры*), которые через этот мистический огонь возбуждаются к расцвету и раскрытию. Поэтому на второй ступени развития упражнения ведутся в настоящей йоге.

*Третья ступень.* Когда этот мистический огонь змеи достигает бровей, духовному взору мистика открывается *кундалини* в образе языка пламени. Этот момент обозначает третью ступень медитации, а также третью ступень развития мистика. Теперь он начинает медитировать в точке на макушке головы (между гипофизом и шишковидной железой). Эта точка в переносном смысле обозначает «небесное пространство», сверху неба, между серединой межбровья и задней частью головы — затылком. Это видение языка пламени дает упражняющемуся полное знание объекта.

*Четвертая ступень.* На этой ступени требуется «стать единым стреле и мишени». Затем на этой стадии самопроизвольно, без упражнений возникают все силы. Для того чтобы открыть третий глаз, нужно чувствовать место нахождения шишковидной железы. При этом поступают следующим образом: концентрируются на середине межбровья и результатом является не чувство этого места, а замечательным образом чувство третьего глаза (середина головы). Поэтому учителя-йоги предписывают: концентрироваться на месте между

бровями, что ученики часто неправильно понимают как приказание скосить глаза на это место.

Чтобы предотвратить эту ошибку, некоторые учителя-йоги нажимают на это место на голове ученика кончиком ножа. Тогда ученик невольно концентрируется на чувстве боли и чувствует свой третий глаз. Вам же просто надо запомнить это место.

Чтобы принять участие в духовной тренировке, вы должны подчинить себя строгой этической дисциплине, которая охватывает четыре добродетели: *вивека* — распознавание, *вайрагья* — отсутствие страстей, *сатсамнатти* — праведное поведение, *мумусатва* — стремление к спасению и избавлению. Духовный ученик должен распознавать различие между реальным и нереальным, между добром и злом, между вечным и переходящим. На этой первой способности появляются все другие качества, такие как непривязанность к тому, что нереально, злонамеренно и преходяще, равно как и праведное поведение. Последнее делится на шесть частей: беспокойствие мыслей, самообладание, спокойствие в действиях, терпение, доверие или уверенность и целеустремленность, и в конце концов воля к освобождению, не в смысле отказа, отречения от этого материального мира, а во внутреннем освобождении от страстей. После этого, считают йоги, вы можете стать достойным посвящения и найти своего Учителя.

## ЧАСТЬ III. СОВЕРШЕННЫЙ ПУТЬ ОШО

### Глава 1. БИОГРАФИЯ ОШО, КОТОРЫЙ «НИКОГДА НЕ РОЖДАЛСЯ, НИКОГДА НЕ УМИРАЛ...»

Ошо (Раджниш) появился на свет 11 декабря 1931 года в Индии, в штате Мадхья-Прадеш, в поселке Кучадва. Его отец был скромным торговцем тканями и глубоко верующим человеком, исповедующим джайнизм.

#### Справка

Термин «джайнизм» происходит от слова «джина» — победитель. Представители джайнизма — джайны — ведут свое учение с мифических времен, связывая в действительности предысторию джайнизма с деятельностью 24 праведников — тиртханкаров («ведущих через океан бытия»), из которых реальны лишь два последних. Это Парива и Махавира.

Парива основал общину в Бихаре (Восточная Индия), куда принимались мужчины и женщины, которые делились на мирян и аскетов и соблюдали четыре обета: *ахимса* — невреждение, *сатья* — правдивость, *астейя* — невоврождение и *апариграха* — непривязанность, отрешенность.



Махави́ра из рода кшатриев, живший в 6 веке до нашей эры, наложил на джайнов обет целомудрия (брах-мачарья), требовавший от аскетов полного воздержания от секса, а от мирян — соблюдения супружеской верности и ограничения себя в наслаждениях. Монахи-аскеты жили в лесах нагими. Сам Махави́ра стал главой общины джайнов лишь после того, как в тридцать лет ушел от семьи и прожил в лесу без одежды и почти без пищи двенадцать лет, пока не достиг «прозрения».

Цель джайнизма — освобождение от кармы. Джайнизм именно это собой и представляет — попытку больше не перерождаться, потому что жизнь понимается джайнизмом как страдание. Джайны считали, что круг перерождений можно остановить еще при жизни.

С самого раннего детства Ошо, проведенного в Индии, было ясно, что он не собирается следовать обычаям окружающего его мира. Он с детства отличался свободомыслием, не полагался на авторитеты, а пытался самостоятельно отыскать истину. Первые семь лет своей жизни он провел с бабушкой и дедушкой по материнской линии, которые предоставляли ему полную свободу быть самим собой, свободу, которой мало кто может наслаждаться в детстве. Ошо любил одиночество, предпочитая проводить долгие часы в спокойном сидении около реки или в самостоятельном исследовании окружающего его мира.

В деревне Кучвада, где Ошо жил со своими бабушкой и дедушкой, не было школы. Как рассказывал Ошо для него оказалось очень важно, что в первые годы своей жизни он остался без образования. Формированию Ошо, как свободной личности, разрушающей все стереотипы и условности, способствовали бабушка и дедушка. Ошо жил в атмосфере безграничной любви, полной свободы и вседозволенности. Уже с малых лет он стремился к самопознанию, обретению Истины и смысла жизни.

*«Я один делал все то, что может делать тысяча детей. Я был непослушным с утра и до поздней ночи. Иногда я мог прийти домой только под утро. Но мне никогда не говорили: “Ты пришел слишком поздно, детям не положено приходить домой в такое время”».*

Ошо никогда не избегал полемики. По его мнению, истина не должна идти на компромисс, иначе это не истина. А истина — это не вера, но переживание. Никогда за свою жизнь Ошо не призывал людей верить ему на слово, но предлагал экспериментировать, чтобы самим убедиться в истинности или лжи его слов. В то же время он всегда искал пути и средства демонстрации наших верований такими, какими они на самом деле являются — только утешаясь перед лицом неизвестного и барьерами, предохраняющими от столкновения с таинственной и неисследованной реальностью.

Когда Ошо было лет 5, в деревню пришел джайнский монах. Джайны посвящают свою жизнь практикам, благодаря которым, как они предполагают, не рождаются вновь. Ошо спросил монаха: «Если ты не хочешь родиться снова, почему ты живешь сейчас? Только для того, чтобы умереть? Тогда почему бы

тебе не совершить самоубийство?» Монах не смог ответить на вопрос. Эта встреча буквально потрясла Ошо.

*«Это было около 40 лет назад, и с тех пор я непрерывно воюю с самыми разными идиотами. В тот день началась война, которая кончится только тогда, когда меня не станет, а может она не кончится даже тогда — другие люди продолжают ее».*

Дедушка с бабушкой никогда не навязывали внуку своего мнения. Бабушка не только никогда не наказывала Ошо — наоборот, вместе с ним она планировала проделки и всегда смеялась над его проказами. А дедушка, например, никогда не требовал, чтобы Ошо ходил в храм вместе с ним. Ошо много раз шел за ним, но дедушка говорил: «Уходи. Если хочешь прийти в храм, приходи один. Не следуй за мной». И Ошо понимал эти слова как знак уважения к своей личности. Дедушка хотел, чтобы Ошо был свободен в своем выборе и пришел в храм не подчиняясь насилию, а по своему собственному выбору. Позже Ошо не раз вспоминал дедушку с любовью.

*«Я любил этого человека, потому что он любил мою свободу. Почти каждый думает, что любит, но если посмотреть на любящих, то можно увидеть, что они пленники друг друга. Так происходит, потому что у них не было любви в детстве».*

В 1938 году дедушка Ошо умер. Мистик утверждал, что смерть деда оказала глубокое влияние на его внутреннюю жизнь, пробудив в нем решительное желание найти в человеческой жизни то, что является бессмертным.

*«Это была моя первая встреча со смертью. На протяжении нескольких часов я был рядом с моим дедушкой, он умирал медленно. Постепенно я почувствовал, как к нему приходит смерть, и я мог видеть ее великую тишину. Мне повезло, что там была моя бабушка. Возможно, без нее я упустил бы красоту смерти. Бабушка любила меня, и смерть тоже была там. Любовь и смерть так похожи, возможно, это одно и то же. Когда дедушка умер, бабушка сказала: “Ты не должен расстраиваться. Он достаточно жил. Нет необходимости прожить большего. Достаточно того, что есть”».*

Мальчик был вынужден вернуться к родителям. Ошо не любил отчий дом и часто ночевал у бабушки, считая «нани» (мать матери) своей родной матерью и самым преданным другом. К тому времени, когда Ошо пошел в школу, он достаточно ясно и прочно утвердился в осознании самого себя, что дало ему мужество бросить вызов всем попыткам окружающих его взрослых людей сформировать его жизнь согласно их собственному представлению о том, какой она должна быть. Только бабушка продолжала влиять на формирование личности Ошо и вместе с тем называла себя ученицей своего необычного внука.

Характер Ошо был уже сформирован, и родители как ни пытались, уже не смогли оказывать на него влияние. Он боролся за свою свободу всеми доступными способами, проявляя необыкновенную изобретательность.

Однажды его отец в наказание за очередное непослушание сказал: «Пробеги семь раз по кварталу». На что Ошо ответил: «Могу я пробежать семьдесят раз? Утро такое прекрасное!» И он пробежал семьдесят кругов. Постепенно отец понял, что его очень сложно наказывать.

Ошо превращал любое наказание в игру, он умудрялся наслаждаться всем. Сломить его было невозможно — Ошо решительно отстаивал свою свободу, выбирая для этого самые неожиданные и необычные способы.

В детстве Ошо нравилось носить длинные волосы. Кроме того, он любил ходить в пенджабской одежде, которую в этом районе не носил никто. С развевающимися волосами, одетый в шаровары и свободную куртку, он был похож на девочку. Поэтому люди постоянно спрашивали его отца: «Что это за девочка? Что за одежду она носит?» Однажды отец не выдержал и решил сам постричь его. Ошо сказал: «Если ты сделаешь это, то тебе придется сильно пожалеть». Отец очень разозлился. По словам Ошо, это был единственный раз, когда он видел отца таким злым. Отец взял ножницы и обрезал волосы. Тогда Ошо пошел к парикмахеру и полностью обрил голову.

Дело в том, что в Индии существует обычай обривать голову ребенка только в случае смерти его отца. Когда отец Ошо увидел его в таком виде, он действительно сильно пожалел о своем поступке. «Теперь у меня будет еще больше проблем, чем раньше, — сказал он. — Все будут спрашивать: почему этот ребенок обрит? Его отец умер?» Отцу пришлось раскаиваться несколько месяцев, так как Ошо постоянно обривал голову, не давая волосам отрастать вновь. В конце концов отец сдался. Это было последним наказанием Ошо.

*«Моему отцу потребовалась почти вся его жизнь, чтобы покрыть расстояние между нами, но, конечно, путешествовать пришлось ему. Я не продвинулся ни на дюйм».*

Так все и продолжалось. Ошо не упускал случая отточить свою смекалку, сообразительность и характер при любой возможности. Окружающие просто не в состоянии были понять, что он за человек. Многие считали его сумасбродным чудачком, но на самом деле Ошо делал все это умышленно и целенаправленно.

Однажды он спросил своего отца: «Говорят, скоро ты будешь банкротом, однако ты счастлив, почему?»

«Я начал только с семисот рупий, — ответил отец. — Я сохранил их. Поэтому ничто остальное не принадлежит нам. Ты старший сын, я покажу тебе место, где они лежат, помни его».

«Хотя ты показал мне место, я не видел его», — ответил Ошо.

«Что ты имеешь в виду?» — удивился отец.

«Я не претендую ни на какое наследство, большое или малое, бедное или богатое», — сказал Ошо.

В 1946 году Ошо, будучи четырнадцатилетним подростком, впервые медитировал на смерть, постигал ее и заранее смирился с ее неизбежным приходом.

*«В определенном смысле я действительно умер, но именно тогда понял, что в человеке есть нечто бессмертное».*

Родители сильно встревожились из-за ухудшавшегося здоровья Ошо, но он продолжал опыты по медитации. 21 марта 1953 года Ошо достиг состояния просветления.

*«Просветление — очень индивидуальный процесс... Прежде всего, нет никаких четких этапов, через которые непременно приходится пройти. Каждый проходит свои этапы, потому что за время многочисленных жизней каждый человек сталкивается с разными условиями».*

### **Справка**

*Медитация — состояние внутреннего безмолвия. Ошо называл это состояние «тишиной», основанной на стирании всех границ мыслей, чувств и ощущений, которые стеной отгораживают человека от Вселенной. Человек оказывается в согласии с Природой, отождествляется с ней.*

*Просветление — это высочайшая вершина состояния человеческого сознания, основанная на единении с внутренними законами жизни.*

В 1951 году Ошо поступил учиться в Джайнский колледж, а после его окончания — в Джабалпурский университет на философский факультет. Он стал победителем Всеиндийского конкурса дебатов и получил золотую медаль. Ошо всегда достигал успеха в полемике, потому что его точка зрения на вопрос была необычной и шокирующей оппонента. Профессор Рой из Саугарского университета высоко оценил это качество Ошо и пригласил его к себе в университет, пообещав полную свободу действий: «Я видел тебя, твои глаза, я слышал, как ты говоришь, как видишь этот мир, — и этого достаточно. Не нужно пугать меня несносностью. Здесь ты сможешь делать все, что захочешь».

В 1956 году Ошо поступил в аспирантуру Саугарского университета. Ошо оставался верным себе: не допускал навязывания чужих мыслей и идей, стремился быть рациональным и логичным до конца.

*«Я добивался все большего уровня осознанности, потому что не хотел быть чистым интеллектуалом».*

В 1957 году Ошо преподавал в Санскрит-колледже в Ранакпуре, а в 1958 году он стал профессором философии Джабалпурского университета. Ошо не нравилось то, что его коллег больше интересовала зарплата, чем образовательный уровень студентов. Он демонстративно не ходил за своей зарплатой лично, а посылал кого-нибудь, даже предлагая тому часть своих денег. В этот период Ошо открыл небольшую школу медитации и даже стал появляться

в университете в набедренной повязке. Администрация была вынуждена с этим смириться.

Ошо любили студенты.

*«На моих занятиях яблоку негде было упасть».*

Вскоре в университетских стенах ему стало тесно, и он решил путешествовать с лекциями по стране. В то время он был известен под именем «Ачарья (учитель) Раджниш». Деятельность Ошо осуждалась властями, но он отстаивал право человека быть самим собой. Это снискало ему большую славу и популярность у миллионов последователей. Ошо много разъезжал по Индии, проводил беседы, бросая вызов лидерам ортодоксальных религий в публичных дискуссиях и встречаясь с людьми всех сфер деятельности и различного общественного положения. Он интенсивно читал все, что мог найти, для расширения своего понимания систем верований и психологии современного человека.

В конце шестидесятых годов Ошо начал разрабатывать свои уникальные техники динамической медитации. Он утверждал, что современный человек так обременен устаревшими традициями прошлого и беспокойствами современной жизни, что должен пройти через процесс глубокого очищения, прежде чем сможет надеяться найти свободное от мыслей, расслабленное состояние медитации.

В 1962 году Ошо начал организовывать в различных местах Индии медитативные лагеря («школы-кэмп»), проводя десятидневные индивидуальные беседы с их участниками и персонально руководя занятиями по разработанным им техникам медитации.

*«Я понял, что говорить с целой толпой бессмысленно, и начал собирать небольшие группы... Когда человек на целых десять дней оставляет работу, жену и детей, это по меньшей мере признак того, что он не просто любопытствует — он действительно жаждет что-то понять...»*

В 1964 году Ошо остановился в Бомбее и наставлял последователей на путь самоуглубления и медитации. Его лекции были собраны в первую книгу «Путь к самопознанию», которая потом переиздавалась под названием «Совершенный путь».

В 1966 году Ошо оставил внешнюю деятельность и полностью посвятил себя медитации. В это время он основал Центры Пробуждения Жизни (Дживан-Джагрути-Кендра) и Движение Пробуждения Жизни (Дживан-Джагрути-Андо-лан) и ежеквартальный журнал «Пробуждение Жизни» (Джьоти-Сикха).

В 1968 году в Бомбее Ошо начал читать цикл лекций «О любви». В них он призывал к высвобождению подавленной сексуальной энергии, необходимой для медитации и достижения просветления. Записи этих лекций были собраны в книгу «От секса к сверхсознанию». В этой книге Ошо определил оргазм как первое представление о медитации и сверхсознании, что было воспринято

общественностью как призыв к свободному сексу. Однако сам Ошо категорически отрицал обвинения в том, что он проповедует свободный секс.

*«Да, я верю в свободный секс. Я верю, что каждый от рождения имеет право делиться энергией, наслаждаться сексом. Это приятно. В сексе нет ничего серьезного. Но те, кто утверждает, будто я учу “свободно-му сексу”, — жалкие, сексуально неполноценные люди».*

В 1970 году Ошо в кэмпе под Нарголем впервые стал обучать последователей «динамической медитации» — технике, помогающей освободить ум, позволив ему предварительно пройти катарсис.

### Справка

*Катарсис — очищение. Это театральный термин, введенный в употребление Аристотелем. В «Поэтике» великий греческий мыслитель обозначил катарсис как одну из целей исследования трагедии. Катарсис — очищение от страстей, главным образом посредством сострадания и страха в момент их возникновения у зрителя, отождествляющего себя с трагическим героем.*

*Ошо использовал катарсис и как акт эмоциональной разгрузки, раскрытия своего подавленного «Я».*

В начале семидесятых годов люди на Западе впервые услышали об Ошо, и они стали присоединяться ко все растущему числу индийцев, посвященных им в ряды неосанньясинов. Впервые слушателями лекций, а затем и последователями Ошо стали образованные люди Европы, Америки, Японии. В кэмпе в Кулу-Манали Ошо провел цикл лекций, в которых дал новое определение «санньясы» как отречения от условностей, законов, правил, обычаев, религии. Он приветствовал стремление наслаждаться всеми дарами жизни и призывал отречься от Бога и священных писаний, чем вызвал гнев представителей всех религиозных конфессий. Ошо посвящал своих последователей в санньясу или, как он ее называл «невинность».

### Справка

*Санньяса — отречение от мира, от материальных ценностей, всех земных связей и страстей и существование на пожертвования мирян.*

Посвященные облачались в одежду красного и оранжевого цвета. Ошо вручал каждому ожерелье (малу) со своим медальоном и 108 бусинками. При этом посвященные получали новое имя. Женщины имели к новому имени приставку «ма» (мать всего сущего), а мужчины — «свами» (хозяин себя). самого себя Ошо называл «Бхагваном» (Благословенным).

### Справка

*В индийских священных текстах понятие «Бхагван» используется в значении «Бог». Однако Ошо говорил: «Помните, слово «Бхагван» не имеет ничего общего с Богом. Оно тесно связано только с божественной благодатью, потому*

*что именно она наступает, когда возвращаешься домой (находишь себя). Именно возвращение делает тебя Благословенным».*

В то время Ошо называли «гуру для богачей». Он не отрицал этого. Ошо считал, что только сытый и обеспеченный человек способен интересоваться искусством, литературой, театром, осознанно искать Бога и Истину.

*«Да. Я — гуру для богачей. Истинная правда! Если бы не ваши деньги, вас бы тут не было. Вы пришли именно потому, что разочаровались в деньгах. Вы разочаровались в карьере. Вы разочаровались в своей жизни. Ничий сюда не придет, он еще ни в чем не разочаровался».*

В 1974 году в городе Пуне Ошо открыл свой ашрам. Ошо работал с каждым из последователей индивидуально, посвящая их в санньяситы и обучая двенадцати методам медитации. Позднее эти методы были записаны в книгу под названием «Книга тайн».

## **Справка**

*Ашрам — община, духовная школа.*

В этом же году были созданы терапевтические группы, сочетающие в себе восточное понимание медитации и западную психотерапию, и тонкая струйка посетителей с Запада скоро превратилась в поток. Многие из прибывших с Запада были психотерапевтами, то есть теми, кто уже столкнулся с ограничениями западной психотерапии и искал методов, которые могли бы обогатить и трансформировать более основательные глубины человеческой психики. Ошо поощрял использование их знаний и опыта в коммуне и тесно сотрудничал с ними с целью обогащения их методов в контексте медитаций. Он говорил, что проблемой методов психотерапии, разработанных на Западе, является то, что они ограничивают себя лечением ума и психологией, в то время как на Востоке уже давно понимали, что ум сам по себе, вернее, наше отождествление себя со своим умом, является ошибкой. Методы психотерапии могут быть полезными — как и катарсические стадии разработанных Ошо медитаций — при освобождении людей от их подавленных эмоций и страхов и для помощи людям в более ясном осознании самих себя. Но пока люди не начнут отделять себя от механизма ума и его проекций, желаний и страхов, они будут попадать из одного рва, в который попали, в другой ров, теперь уже искусственно созданный. Поэтому психотерапия должна идти рука об руку с процессом неотожествления и свидетельствования, известным как медитация.

В то же время здоровье Ошо стало заметно ухудшаться. Он страдал от аллергии и болезни позвоночника. В 1974 году Ошо купил дома и земли в парке Кареган возле Пуны, прекратил прием паломников и ограничил свое общение санньяситами. Ошо все больше уединялся в своей комнате, которую он покидал только дважды в день: утром для чтения лекций и вечером для личных бесед с учениками и посвящения в санньясу. Его лекции, составившие основу книги «Путь Белых Облаков», привлекли огромное количество последователей с Запада.

В этой книге Ошо проповедовал существование без цели, наслаждение настоящим моментом жизни.

Летом этого же года Ошо пришел к тому, что посчитал необязательным свое присутствие на медитации общины. С этих пор он ставил перед санньяситами свое пустое кресло, утверждая, что он незримо медитирует со своей общиной. Начался новый этап в деятельности Ошо, который он назвал «Самадхи Садхана Шибир». Этот этап заключался в возведении состояния медитации на уровень блаженства.

К 1975 году Ошо стал проводить медитацию под хаотическую музыку. Он считал, что состояние хаоса высвобождает подавленную сексуальность и помогает освободиться от всего, что было сформировано в человеке обществом и религиозным мировоззрением. Позже Ошо вместо своих лекций использовал только звучание музыки, а сам безмолвно присутствовал перед собранием санньяситов. Это общение называлось «сатсанги» и щадило здоровье Ошо, страдающего от болезней.

*«Слова требуют все больше усилий. Но я должен что-то говорить и потому говорю. Мне очень хочется, чтобы вы поскорее стали готовы и мы могли бы просто сидеть в тишине... слушать птиц, их пение... или свое собственное сердцебиение... просто быть и ничего больше не делать».*

Ошо провозгласил новую религию — «религию сущности», лишенную предрассудков. Глубокое знание Ошо западной науки и философии, ясность мысли и глубина доказательств позволили его слушателям стереть вековую преграду между Востоком и Западом. Его лекции, записанные на пленку и собранные в книги, изданы в сотнях томов. Их прочитали сотни тысяч людей. К концу семидесятых годов ашрам Ошо уже считался крупнейшим в мире центром психотерапии и духовного развития. В коммуну Ошо прибывали тысячи людей, для того чтобы принять участие в работе психотерапевтических и медитационных групп, послушать ежедневные утренние беседы Ошо и принять участие в жизни коммуны, а затем, возможно, возвратиться в свои страны, чтобы организовать там медитационные центры.

Немецкая кинокомпания сняла фильм о занятиях терапевтической энкаутер-группы в ашраме Ошо. Просмотр этой документальной ленты «Ашрам», в которой зритель наблюдал освобождение человека от агрессии, ярости, злости и насилия путем их свободного проявления, поверг в ужас мировую общественность.

## Справка

*Энкаутер — столкновение, стычка, первый опыт.*

Мировая общественность осудила деятельность Ошо и его ашрама, как опасное сектантство, проповедующее насилие и развращенность, оскорбляющее религиозные чувства верующих всех конфессий. Индийское правительство запретило строительство новых зданий на территории ашрама и ограничило выдачу виз иностранным последователям Ошо.



В 1980 году была совершена попытка убийства Ошо во время одной из его лекций. Член организации индуистских фундаменталистов Вилас Тупе метнул в Ошо кинжал. Показательно, что Ошо продолжал читать лекцию как ни в чем не бывало. Полиция арестовала этого человека, но вскоре отпустила без наказания.

*«...Его выпустили на свободу, но особого внимания заслуживает обоснование к освобождению, то есть официально объявленная причина. Мне она так понравилась, что я хохотал до слез! Оказывается, если бы тот тип и в самом деле пытался меня убить, я не стал бы продолжать лекцию! Да и в самом деле, кто станет продолжать выступление после того, как тебя чуть не убили? Они просто плохо меня знают. Я продолжал бы беседу, даже если бы меня убили! И она шла бы, как намечено, до десяти часов!»*

Несмотря на то что официальные религиозные и церковные организации на Западе и на Востоке выступали против Ошо, число его учеников к этому времени превысило четверть миллиона.

Премьер-министр Индии Мораджи Десай, ортодоксальный индуист, помещал всем попыткам учеников Ошо перенести свой ашрам в отдаленный уголок Индии, где бы они могли, используя учение Ошо, создать самостоятельную общину, живущую в медитации и любви, наслаждении естественными радостями жизни. Поэтому в период между 1981 и 1985 годами эксперимент с коммуной был проведен в Соединенных Штатах, на пустынном участке площадью 64 тысячи акров на востоке штата Орегон.

Основные усилия жизни коммуны были направлены на строительство города Раджнишпурам, «оазиса в пустыне». В кратчайшие сроки коммуной было построено жилье на пять тысяч человек и началось восстановление земли, истощенной десятилетиями неправильного использования, восстановление ручьев, создание озер и водоемов, создание самообеспечивающейся сельскохозяйственной структуры и посадка тысяч деревьев. Вскоре заброшенные и истощенные земли были освоены и превращены в «цветущий сад», способный прокормить пятидесятичное население города Раджнишпурам.

Программы медитаций и психотерапии в Раджнишпуре осуществлялись Международным университетом медитаций Раджниша. Современное оборудование, созданное для университета, и его защищенные от внешнего влияния аудитории придавали его учебным программам такую глубину и широту, которая никогда не была возможна ранее. Были разработаны более длительные учебные курсы и циклы тренировок, и был привлечен более широкий круг участников, включая многих из тех, кто уже нашел свое место в мире и хотел бы расширить свои профессиональные навыки и знания и свое понимание самих себя. Ежегодно летом в этом городе проходил праздник последователей Ошо, который собирал 20 тысяч гостей. По всему миру возникали подобные общины-коммуны, живущие за счет собственного труда.

Критики и противники философа указывали на то, что в американской коммуне у Ошо было 96 роскошных «роллс-ройсов», подаренных его учениками. Обладание такой, казалось бы, излишней роскошью шло вразрез с образом

духовного учителя, который не должен интересоваться материальными ценностями. Но, отстранившись от шаблонов, приходишь к выводу, что такое поведение — демонстрация «высшего пилотажа», наглядная иллюстрация того, что из себя представляет настоящая внутренняя свобода. Внешний отказ от материальных благ говорит о том, что человек в действительности внутренне не свободен и боится попасть в зависимость от привлекательности вещей. Поэтому и возникает необходимость изолировать себя от соблазна сделать свою жизнь более комфортной из боязни привязаться к удобствам. Но когда человек приобретает настоящую внутреннюю свободу, нет необходимости ограничивать себя в чем-то внешне. Приверженность к аскетизму — признак и прямое следствие несвободы от внешних вещей. Истинная внутренняя свобода позволяет человеку не беспокоиться не только о неудобствах, но и о роскоши.

В годы своей деятельности в Америке Ошо обратился за разрешением на постоянное жительство в США в качестве религиозного учителя, но ему было в этом отказано. Соединенные Штаты недоброжелательно отнеслись к этому новому эксперименту на своей территории, и вскоре многие правительственные учреждения, частные организации и фундаменталистские христианские организации объединили свои усилия в попытках предотвратить дальнейшее существование Раджнишпурама. Его обитатели за пределами города подвергались словесным и физическим оскорблениям, а сам город и различные городские корпорации постоянно вовлекались в длительные судебные баталии по различным обвинениям. Христиане Орегона и администрация встали на борьбу с возникшей общиной, которую сам Ошо считал образцовой экологической моделью существования общества и примером для всего мира. Ошо разочаровался в демократии Америки.

*«Я всегда относился к Америке с уважением. Я считал, что это демократическая страна. Я думал, что тут с почтением относятся к личности, личной свободе и свободе самовыражения. Мне очень нравится американская конституция. Но теперь я понимаю, что лучше бы нам сюда не приезжать. Я страшно разочарован. Конституция оказалась лицемерной. Красивые слова — личность, свобода, предпринимательство, самовыражение, — но это только слова. За ними прячутся все те же политики, все те же уродливые хари и подлые мыслишки, а я считаю, что в политику идут самые подлые люди на свете. Самые низкие и грязные, потому что они сами понимают, что не способны ни на что, если у них в руках не будет власти. Власть необходима только для того, чтобы вредить. Для добра достаточно просто любви и сострадания».*

В июле 1985 года Ошо снова начал проводить публичные лекции перед широкой аудиторией. Он говорил о свободе и ответственности и о глубоком уважении к жизни, бросая тем самым резкий вызов всем противникам коммуны. Но буквально через месяц в общине разгорелся скандал. Секретарша Ошо покинула коммуну, оставив за собой хвост из преступлений, некоторые из них были совершены в борьбе с внешними противниками, а большая часть — в ходе махинаций,

направленных против жителей общины. Местные и федеральные власти использовали эту возможность, чтобы начать наступление на коммуну. Ошо пригласил американские власти для полного расследования дела, но был арестован без учета мнения поручителей. В попытке связать имя Ошо с преступлениями его секретарши его везли в цепях через всю страну в тюремном транспортном самолете. Пятичасовое путешествие было растянуто на пять дней, включая два дня, когда местопребывание Ошо держалось в секрете от его адвокатов. Позднее Ошо рассказал, что в тюрьме штата Оклахома его зарегистрировали под именем «Давид Вашингтон» и поместили на 12 дней в изолятор вместе с заключенным, больным инфекционным лишаем, болезнью, которая могла бы оказаться смертельной для Ошо. Его перевозили из тюрьмы в тюрьму. По совету своих адвокатов, которые опасались за его жизнь, Ошо позволил депортировать себя из Соединенных Штатов на основе незначительных нарушений иммиграционного права. Ошо пришлось сделать «заявление Альфреда», характерное для американской правовой системы, на основании которого он мог признать обвинения и в то же время сохранять свою невиновность. Его оштрафовали на 400 000 долларов и выдворили из США без права возвращения в течение 5 лет. Спустя неделю община в Орегоне была распущена.

В день освобождения Ошо взшел на борт самолета с целью посетить многие страны мира, но в результате давления со стороны Государственного Департамента США получилось так, что двадцать одно государство или просто запретило ему въезд на свою территорию, или депортировало его из страны без всяких объяснений после короткой остановки.

В феврале 1986 года Ошо гостил в Греции на вилле кинорежиссера и дважды в день читал лекции и медитировал с приезжающими отовсюду последователями. Греческая православная церковь встала на защиту духовной жизни своих сограждан и заставила администрацию выдворить Ошо из страны. Ему удалось получить разрешение вылететь на самолете в Швейцарию, однако когда Ошо прибыл в аэропорт Швейцарии, бдительные власти аннулировали его визу и объявили Ошо персоной нон грата, предъявив ему обвинения в нарушении иммиграционных законов США. Ошо покинул страну и попытался найти пристанище в Швеции, но и оттуда его заставили вылететь, даже не дав пилотам отдохнуть. Ошо вылетел в Англию, где его пилоты имели право на 8-часовой отдых, но самому Ошо даже не разрешили не то что переночевать в гостинице, но и отдохнуть в зале отдыха транзитных пассажиров первого класса. Вместо этого известный мистик в течение 8 часов находился в маленьком грязном помещении, переполненном беженцами. В конце концов Ошо с его группой приняли в Ирландии. Ему дали разрешение поселиться в гостинице неподалеку от Лимерика, но уже на завтра власти вынудили Ошо убраться из страны. Ошо собирался лететь из Ирландии на Антильские острова в Карибском море, но антильские власти, как и власти Канады, Голландии, Германии, Италии, отказали ему в визе. Только Уругвай предоставил Ошо вид на жительство. Но очень скоро власти страны получили телекс с «дипломатической секретной информацией» из правительственных источников стран НАТО с обвинением Ошо в «наркомании, контрабанде и проституции». Под давлением США и мировой общественности правительство Уругвая вынуждено было отказать Ошо в виде на жительство. Ошо покинул Уругвай, а на следующий день было объявлено о новом

американском займе Уругваю в размере 150 миллиардов долларов. Ошо приняла Ямайка, но на следующее утро визы Ошо и его спутников были аннулированы. Ошо улетел в Лиссабон и некоторое время оставался там инкогнито, но вскоре был изгнан и из Португалии. Таким образом, мировое сообщество дружно встало на защиту духовой жизни своих граждан от влияния идеологии Ошо.

Ошо возвратился в середине 1986 года в Индию, где был немедленно принят сотнями последователей и друзей со всего мира. 4 января 1987 года Ошо переехал в Пуну, где он ранее основал ашрам. Сразу же по прибытии мистика начальник полиции Пуны потребовал, чтобы Ошо покинул город на том основании, что он — «противоречивая личность» и «может нарушить порядок в городе». Вновь посыпались угрозы индийских фундаменталистов во главе с Виласом Тупе, пытавшимся однажды убить Ошо кинжалом. Но несмотря на гонения своего лидера, последователи Ошо собирались в большом количестве на его лекции и медитации. Ошо проводил свои беседы дважды в день. В течение нескольких месяцев коммуна в Пуне полностью возобновила программу своей деятельности, расширившись далеко за ее прежние пределы.

Все больше и больше людей приезжало с Востока, и их знания обогатили программы лечения и боевых искусств. Развивалось также видео и театральное искусство, была создана «Школа Мистерий». Еще более сильным стал упор на медитации. Ошо разработал и ввел в практику несколько новых медитационных техник, включая такие, как «Не-ум», «Мистическая роза» и «Рождение заново». Это расширение сфер деятельности было отражено в слове «Мультиверситет», которое Ошо выбрал в качестве общего названия для всех своих программ.

7 января 1988 года Ошо пророчествовал о создании нового общественного устройства и Нового Человека. Свой ашрам он видел преобразованным во всемирную Академию Творческой Науки, искусства и сознания.

В этом же году Ошо начал комментировать учение дзэн в сочетании с долгими медитациями, расслабленностью и безмолвием. В беседах он не обращался лично к каждому из своих учеников, которые тоже не должны были общаться друг с другом. Его речи были обращены к Природе и ее явлениям. Начинался цикл бесед боем барабана, а заканчивался всеобщим весельем. В конце года Ошо объявил, что в него вселился Будда, но потом покинул из-за недовольства образом жизни Ошо, далеким от аскетизма. Поэтому Ошо лишил себя всех имен и предложил обращаться к нему исцеляющими звуками «Ошо», связанными с понятием «оушн» (океан). Переполненный силами после посещения его тела Буддой, Ошо прочитал длинный курс лекций под общим названием «Дзэнский манифест», в котором призывал отказаться от своего «Я» и слиться с Природой.

## Справка

### Гаутама Будда

На северной окраине долины Ганга издавна обитало арийское племя шакья. В нем выделялся царский род Гаутама. Однажды у царя шакьев родился сын Сиддхартха. Его рождение стоило жизни его матери. Младенцу же было предсказано, что он станет монахом-аскетом, если увидит больного, старого или мертвого человека. Отец создал для сына искусственную обстановку, и Сиддхартха не знал о теневой стороне жизни. У него были молодая жена и сын.

Но однажды он увидел больного, затем старика, затем покойника, затем монаха-аскета. Открывшиеся перед ним страдания жизни потрясли Сиддхартху Гаутаму, и в одну из ночей он бежал, обменялся одеждой со своим слугой и растворился в народе. Сиддхартха стал отшельником. Он изучал Веды и истязал свою плоть. Он странствовал. Много испытал Сиддхартха, но не нашел истины. Наконец, сел он под некое дерево и решил, что не сдвинется с места, пока не узнает главную правду о жизни. На четвертый день на бывшего царевича снизошло просветление, Сиддхартха стал «буддой» — «просветленным». Так появился Будда — основатель буддизма. Постепенно вокруг Будды сплотилось множество учеников, образовалась буддийская община. Современная наука датирует жизнь Будды 563—483 гг. до н. э.

*«Сейчас вы — самые благословенные люди на свете. Вспомнить себя как будду — драгоценнейшее переживание, потому что в нем — ваша вечность, ваше бессмертие. Это уже не вы, а сама Вселенная. Вы едины со звездами и деревьями, небом и океаном. Вы неразрывно связаны со всем, что есть».*

В апреле 1989 года Ошо провел свою последнюю беседу, отвечая на вопросы и комментируя дзэнские сутры. В течение последующих месяцев, если позволяло здоровье, он выходил по вечерам посидеть со своими последователями и друзьями в медитации музыки и молчания, после чего отдыхал в своей комнате, а собравшиеся наблюдали видеозапись одной из его бесед. Эти лекции стали последними в жизни Ошо, так как его здоровье внезапно резко ухудшилось. Врачи Ошо считали, что его отравили в американской тюрьме таллием, который медленно разлагал организм Ошо в течение нескольких лет. Из-за проблем со здоровьем Ошо общался только с узким кругом учеников, составляющих актив коммуны. Ошо назвал свой актив «Внутренним кругом». Остальным членам коммуны показывали видеозаписи выступлений их лидера.

19 января 1990 года в пять часов дня Ошо Раджниш покинул свое физическое тело спокойно и мирно, отказавшись от врачебной помощи.

За несколько месяцев до того как покинуть свое тело, Ошо продиктовал надпись для склепа из мрамора и зеркального стекла, содержащего его пепел. Она гласит:

**ОШО**

*Никогда не рождался.*

*Никогда не умирал.*

*Лишь гостил на этой планете*

*с 11 декабря 1931 года по 19 января 1990 года.*

## **Глава 2. ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ ОШО**

Последователи Ошо признают своего духовного наставника великой Сущностью нашей эпохи, оставившей после себя след в сердцах и умах как его современников, так и тех, кто узнал о нем из книг.

В беседах со своими учениками Ошо не просто говорил, он уводил их на заповедную территорию, которая называлась «Таинство транса и пробуждения». Он предлагал проводить эксперименты с трансом, где участвующий ученик подготавливал себя к вхождению в бессознательный разум.

Ошо полно раскрыл понятие «интуиция», учил распознавать ее в себе и в других людях. Он утверждал, что все мы обладаем естественной способностью к интуиции, но социальная обусловленность и формальное образование не дают ей проявиться в полной мере.

Большое значение Ошо придавал глубокому осознанию всего происходящего и умению полноценно проживать каждое мгновение. Это он называл осознанностью, лежащей в основе всех медитационных техник, включая боевые искусства.

*«Осознанность — это ключ к тому, чтобы находить собственное направление и оставаться уравновешенным и свободным в каждом из аспектов нашей жизни».*

Ошо учил жить более внимательно, собранно и медитативно, с любовью, заботой. Он открыл пути развития личности и ее отношений с окружающими на основе открытости и доверия. Его речь была раскованна и понятна каждому: и ученому и малообразованному человеку. Ошо часто сопровождал беседы юмористическими историями, иногда довольно причудливыми, иногда крайне эмоциональными.

*«Интеллектуалы меня не любят. «Разве это речь?» — спрашивают они. Они одного не понимают: это не выступления, не лекции. Это только средство, помогающее придать вам уверенности, душевной убежденности в том, что ваш разум способен замолчать. Чем больше уверенности, тем легче это дается. Не будь моих разговоров, вы могли бы и сами найти подобные средства. Можно, например, слушать пение птиц — они то умолкают, то снова начинают щебетать. Просто слушайте... Вон та ворона каркает и умолкает без всяких причин. Это ваш шанс. Таких возможностей много, нужно только понять, что ищешь, и тогда найдешь это даже на базаре, где царит постоянный гул, все в непрерывном движении, и суета сводит с ума...»*

Великий мистик возмущался тем, что в современном обществе выигры и пластической хирургии недооценивается зрелый возраст человека. Люди боготворят молодость и желают избежать старения любой ценой. Сам Ошо призывал относиться к старению как к естественному процессу, а не цепляться за уходящую юность. Отвечая на вопрос: «В чем прелести процесса старения на пути к смерти?» — Ошо связал процесс старения с духовным ростом человека и напомнил нам о радостях, которые могут принести только истинная зрелость и мудрость.

Цель деятельности Ошо — изменение хода истории не через насилие, не через гибель людей и порабощение народов, а путем изменения психологии человека, изменения восприятия себя и окружающих, изменения системы ценностей.

Ошо призывал порвать с прошлым, изменить наше отношение к себе и к своим способностям, перейти от подражательного, ограниченного правилами поведения к творческому мышлению, избавиться от страха, жестокости.

*«В энкаунтер-группе, как свидетельствует само ее название, человеку приходится столкнуться с самим собой. Он должен выплеснуть все, что подавляет, — все, причем без каких-либо оценок, без деления на хорошее и дурное. И тогда он вдруг понимает, что в нем живет ревущий зверь, что на самом деле он жесток, хотя нас всегда учили ненасилию. Привычка к ненасилию подавляла нашу жестокость. Но внутри бьется страшная, беспричинная ярость, и теперь она выходит наружу. Человек может кидаться на стену, может накинуться на самого себя. Позже он говорит: «Что я делаю? Со мной никогда такого не было. Откуда все это?» Но это захлестывает огромными волнами. И все это нужно, чтобы избавиться от скрытого».*

Ошо развивал в своих последователях внутреннюю храбрость, позволяющую жить истинной, наполненной жизнью день за днем. Ошо говорил о том, что каждый раз, когда мы сталкиваемся с неуверенностью и преодолеваем ее, у нас есть повод для радости и гордости за себя. Вместо того чтобы придерживаться знакомого и известного, мы можем научиться испытывать радость от таких ситуаций и видеть их как возможность для приключений и для более глубокого понимания самих себя и мира вокруг нас.

Этот человек хотел подарить людям настоящую свободу — свободу от представления о самих себе, высвободить из пут стереотипов и шаблонов, не позволяющих человеку вести себя естественно, быть самим собой, не отыгрывая роли, которых от него ожидают или требуют.

Ошо призывал полноценно проживать каждый момент, каждую ситуацию, чтобы потом не оставалось ощущения, что что-то упущено. Тогда нет необходимости возвращаться в воспоминания о прошедшем, теряя связь с настоящим, и опять что-то упускать в этот момент. Ошо призывал порвать с прошлым.

## РАЗРЫВ С ПРОШЛЫМ

По словам Ошо, беда человечества заключается в том, что *«мы все еще прилипаем к прошлому любым путем. Мы созданы прошлым и мы живем в нищете»*. Ошо призывает осознать это и изменить свое отношение к браку, религии, любой идеологии, политике, национальному вопросу. Только в этом случае, по словам Ошо, у человечества возможно «золотое будущее».

*«Сокращая количество листьев на деревьях, ничего не изменишь — вы должны будете убрать корни. И когда вы начнете вырезать корни, вы будете в затруднении, потому что политические деятели находятся в корнях, организованные религии находятся в корнях, все нации находятся в корнях — и основа общества — брак, из которого в основном происходят все наши проблемы».*

Ошо сам жил в соответствии с теми идеями и жизненными принципами, которые он проповедовал. Его судьба — наглядный пример того, как творчеством может стать не какой-то вид деятельности, а сама жизнь человека. Он обозначил следующие пути освобождения личности:

1. Самостоятельно анализировать происходящее, не поддаваться влиянию любых идеологий, самим разбираться со своими психологическими проблемами и внутренними противоречиями.

2. Жить полной жизнью, развивать собственное понимание причин возникновения страданий, радости, неудовлетворенности. Учиться жизни не по книгам и чужому опыту, а у самой жизни.

3. Реализовывать себя, не пряча в глубинах психики затаенные желания, выводить их на поверхность, не давая разъесть себя изнутри.

4. Наслаждаться простыми вещами, из которых состоит наша жизнь, — чашкой чая, тишиной, беседой с другом, красотой звездного неба.

Вся суть духовного наследия Ошо заключена в его последних словах к ученикам:

*«Моя вера в бытие абсолютна. Если в моих словах есть хоть какая-то истина, она сохранится в веках. Факел подхватят те, у кого сохранится интерес к моей работе, но я никому ничего не хочу навязывать. Для своих людей я останусь источником воодушевления. Именно это чувствуют мои санньяситы — воодушевление. Я хочу, чтобы они росли сами по себе, чтобы они сами воспитывали в себе самое главное: любовь, вокруг которой не будет создана церковь, осознанность, которая не становится чьим-то исключительным достоянием, а еще — веселье, радость и свежие, по-детски удивленные глаза.*

*Я хочу, чтобы мои люди познали себя, а не становились кем-то по чужому приказу. Главный путь ведет внутрь...»*

### «СЕКРЕТ ВСЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ»

В одной из своих бесед Ошо рассказал историю, в которой, по его словам, заключался секрет всей его жизни:

*«В одно прекрасное утро Гаутама Будда был на прогулке со своим учеником, Анандой. Это была поздняя осень; все деревья стояли почти голые, и листья лежали на дороге. От ветра дрожали деревья, и листья мелодично шелестели. Идя по тем листьям, Будда был очень счастлив... от музыки сухих листьев.*

Он взял несколько листьев в свою руку. Ананда спросил его: «Учитель, я всегда хотел спросить одну вещь, но уединиться так трудно. Вы всегда окружены людьми. Сегодня Вы один в этом лесу, и я не могу противиться искушению. Я хочу спросить Вас: Вы рассказали нам все, или Вы сохранили некоторые секреты?» Будда ответил: «Видишь листья в моей руке? И все листья в этом лесу?» Ананда сказал: «Да, я вижу, но я не понимаю, что это значит».



Будда сказал: *“Ты поймешь. Я сказал только о том, что находится в моих руках, и я храню секрет всех листьев, которые находятся в этом лесу”*.

Моя ситуация несколько отличается. Я рассказал о целом лесе; и только одну вещь я сохранил в секрете, только один лист. Будда объявил перед своей смертью, что он придет снова через двадцать пять столетий и что его имя будет Матрейя. Матрейя означает друг. Будда не вернулся; никакой просветленный человек еще не вернулся, так что это только слова...»

Рассказанное Ошо имеет огромную важность. Сам Ошо никогда не хотел быть никому Учителем. Но люди хотят иметь Учителя, они хотят быть учениками, поэтому Ошо приходилось играть эту роль. Больше всего Ошо хотел, чтобы его последователи воспринимали его как друга, ведь те люди, которые находятся в непрерывной гармонии друг с другом, и есть единственно настоящие друзья.

*«...люди находятся в гармонии со мной, потому что я нахожусь в гармонии с ними, потому что все, что я говорю, соответствует им. Они чувствуют, что это является совершенно правильным».*

Последователи видели в Ошо великого Учителя. Они связывали с ним свои ожидания, но часто требовали, чтобы Ошо следовал в нужном им направлении. Но Ошо всегда шел своими путями. Каждый был волен или идти рядом с ним, или выбирать другую дорогу. Глубоким убеждением Ошо был принцип: каждый человек свободен в своем выборе и не имеет права навязывать свою волю другим людям.

*«Так запомните одну вещь: когда вы со мной, это непрерывность, без всяких промежутков. Что я говорю, что я делаю, не имеет значения, потому что вы — не судья. Вы любите меня, путь, которым я являюсь, — и я не сужу вас. Я люблю вас, путь, которым вы являетесь. И эти отношения изменятся, если вы попытаетесь тянуть меня с вами. Я могу ходить с вами, но вы находитесь в темноте, и вы будете вести меня в темноту. Но вы не можете уничтожить мой свет, а я могу уничтожить вашу темноту. Я не могу потерять что-нибудь, идя с вами, но вам придется потерять много вещей, идя со мной. Но когда вы любите кого-то, то должны быть готовы потерять все, даже самого себя. В тот момент, когда вы готовы потерять себя, дружба полна, и происходит нечто прекрасное».*

### Глава 3. ВИДЕНИЯ «ЗОЛОТОГО БУДУЩЕГО»

Еще сравнительно недавно прогнозы изменения условий жизни на нашей планете строились на основе весьма приближенных расчетов и интуитивных соображений. В конце прошлого столетия, с развитием теории и практики

математического моделирования и вычислительной техники, положение значительно изменилось. Ошо, используя сведения о современных запасах полезных ископаемых, об энергетических ресурсах, об уровне промышленного и сельскохозяйственного производства, росте народонаселения и степени загрязнения среды, предсказал необратимые негативные процессы в ближайшие десятилетия и разработал глобальную модель развития человеческого общества.

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КАТАСТРОФА

Воздействие человека на окружающую среду и экологическая катастрофа — одна из главных проблем, волновавших великого мистика Ошо. Он указывал на взаимозависимость человека и окружающей среды, которую в прошлом не принимали всерьез.

*«Все взаимосвязано. Мы все настолько взаимосвязаны друг от друга, не только человек и другой человек, не только нация и другая нация, но деревья и человек, животные и деревья, птицы и солнце, луна и океаны — все переплетается... Самая маленькая травинка и самая большая звезда взаимосвязаны. В этом все основание экологии. Поскольку человек действовал без понимания реальности взаимосвязанности, он многое разрушил в органическом единстве жизни. Он обрубал собственные руки, собственные ноги — сам того не зная».*

В результате возникли крупнейшие глобальные экологические проблемы современности — загрязнение атмосферного воздуха, «парниковый эффект», нарушение озонового слоя, выпадение кислотных дождей. Нарушение экологии бумерангом поражает человека, на которого обрушились мгновенно распространяющиеся неизлечимые болезни и природные катаклизмы.

## НАВОДНЕНИЯ

Бездумная деятельность человека, направленная на получение сиюминутных выгод, оборачивается против него самого. Ошо с горечью говорил о катастрофе в Непале: наводнениях в связи с вырубкой древних лесов, предохранявших реки Гималаев от резкого снижения уровня воды и задерживавших воду. Теперь, когда деревья исчезли, реки текут с такой большой скоростью и несут так много воды, что океан не может поглощать воду так быстро.

*«В Бангладеш каждый год случаются большие наводнения, странные наводнения, реки текут в обратном направлении, потому что океан не может принять всю воду. Они уничтожают все зерновые культуры Бангладеш. Бангладеш бедный, и эти наводнения уничтожают тысячи людей, тысячи животных, разрушают тысячи домов. И теперь Бангладеш не может ничего сделать. Это вне его сил, сказать Непалу: "Пожалуйста, не уничтожайте деревья"».*

Кроме того, Ошо предвидел, что через двадцать-тридцать лет исчезнут все тропические леса, что приведет к снижению уровня содержания кислорода в атмосферном воздухе.

*«Если эти леса исчезнут, а они исчезают, человечество будет в затруднении, чтобы найти кислород — откуда?»*

Ошо призывал к охране атмосферного воздуха, значение которого для всего живого на Земле невозможно переоценить. Человек может находиться без пищи пять недель, без воды — пять дней, а без воздуха всего лишь пять минут. При этом воздух должен иметь определенную чистоту, и любое отклонение от нормы опасно для здоровья.

*«Это не трудно — сделать Землю более зеленой. Если много деревьев вырезано, намного больше деревьев можно посадить. И с научной помощью они могут расти быстрее, они могут иметь лучшую листву. Различные виды барьеров могут быть созданы на реках так, чтобы они не затопляли бедные страны, подобные Бангладеш. Та же самая вода может создавать намного больше электричества и помочь тысячам деревень иметь свет по ночам, иметь тепло в холодную зиму. Это простая вещь. Все проблемы просты в своем разрешении».*

## ЗАГРЯЗНЕНИЕ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА

Атмосферный воздух выполняет и сложнейшую защитную экологическую функцию, предохраняя Землю от абсолютно холодного космоса и потока солнечных излучений. В атмосфере идут глобальные метеорологические процессы, формируются климат и погода, задерживается масса метеоритов. Атмосфера обладает способностью к самоочищению путем «промывания» осадками, перемешивания приземного слоя воздуха, отложения загрязненных веществ на поверхности земли. Однако Ошо утверждал, что в результате жизнедеятельности человека возможности природных систем самоочищения атмосферы серьезно подорваны.

Загрязнение воздуха, связанное с выбросом в атмосферу различных загрязняющих веществ, по своим масштабам значительно превосходит природное загрязнение атмосферного воздуха в результате вулканической деятельности, выветривания горных пород, задымления от лесных и степных пожаров.

Ошо предсказал глобальное загрязнение атмосферы, которое изменит ее состояние в целом. Атмосферный воздух уже не будет в должной мере выполнять свои защитные, терморегулирующие и экологические функции.

Наиболее опасное загрязнение атмосферы — радиоактивное, которое возникает в результате испытаний ядерного оружия, проводившихся в атмосфере и под землей. Приземный слой атмосферы загрязняют также выбросы в атмосферу радиоактивных веществ с действующих АЭС в процессе их нормальной эксплуатации и другие источники.

## Справка

*Особое место занимают выбросы радиоактивных веществ из четвертого блока Чернобыльской АЭС в апреле—мае 1986 года. Если при взрыве атомной бомбы над Хиросимой (Япония) в атмосферу было выброшено 740 г радионуклидов, то в результате аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 году суммарный выброс радиоактивных веществ в атмосферу составил 77 000 г.*

В своих лекциях о будущей экологической катастрофе Ошо указывал на то, что основной вклад в загрязнение атмосферного воздуха вносят следующие отрасли промышленности: теплоэнергетика (тепловые и атомные электростанции, промышленные и городские котельные и др.), далее предприятия черной металлургии, нефтедобычи и нефтехимии, автотранспорт, предприятия цветной металлургии и производство стройматериалов.

*Тепловые и атомные электростанции, промышленные и городские котельные установки* в процессе сжигания твердого или жидкого топлива выделяют в атмосферу дым, содержащий продукты полного (диоксид углерода и пары воды) и неполного (оксиды углерода, серы, азота, углеводороды и др.) сгорания. Перевод установок на жидкое топливо (мазут) снижает выбросы золы, но практически не уменьшает выбросы оксидов серы и азота. Более чистым, с точки зрения экологии, является газовое топливо, которое в три раза меньше загрязняет атмосферный воздух, чем мазут, и в пять раз меньше, чем уголь. Однако использование газового топлива также не решает проблему загрязнения атмосферного воздуха, а лишь слегка отодвигает приближение катастрофы.

*На предприятиях черной и цветной металлургии* при выплавке одной тонны стали в атмосферу выбрасывается 40 кг твердых частиц, 30 кг оксидов серы и до 50 кг оксида углерода, а также в небольших количествах такие опасные загрязнители, как марганец, свинец, фосфор, мышьяк, пары ртути и др. В процессе сталеплавильного производства в атмосферу выбрасываются парогазовые смеси, состоящие из фенола, формальдегида, бензола, аммиака и других токсичных веществ. Значительные выбросы отходящих газов и пыли, содержащие токсичные вещества, отмечаются на заводах цветной металлургии при переработке свинцово-цинковых, медных, сульфидных руд, при производстве алюминия и др.

*Выбросы химического производства* хотя и составляют лишь около 2 % всех промышленных выбросов, тем не менее, ввиду своей весьма высокой токсичности, значительного разнообразия и концентрированности представляют значительную угрозу для экологии. На разнообразных химических производствах атмосферный воздух загрязняют оксиды серы, соединения фтора, аммиак, нитрозные газы (смесь оксидов азота, хлористые соединения, сероводород, неорганическая пыль и т. п.).

*Выбросы автотранспорта* существенно загрязняют атмосферный воздух прежде всего в крупных городах. В мире насчитывается несколько сот миллионов автомобилей, которые сжигают огромное количество нефтепродуктов. Выхлопные газы двигателей содержат такие токсичные соединения, как бензопирен, альдегиды, оксиды азота и углерода и особо опасные соединения свинца. Последствия воздействия на организм человека вредных веществ, содержащихся

в выхлопных газах автомобилей, весьма серьезны и имеют широчайший диапазон: от кашля до смертельного исхода.

Интенсивное загрязнение атмосферного воздуха отмечается также при добыче и переработке минерального сырья, на нефте- и газоперерабатывающих заводах, при выбросе пыли и газов из подземных горных выработок, при сжигании мусора и горении пород в отвалах (терриконах) и т. д. В сельских районах очагами загрязнения атмосферного воздуха являются животноводческие и птицеводческие фермы, промышленные комплексы по производству мяса, распыление пестицидов и т. д.

*«Каждый житель Земли, — утверждал Ошо, — это и потенциальная жертва стратегических (трансграничных) загрязнений».* Под трансграничными загрязнениями он понимал загрязнения, перенесенные с территории одной страны на площадь другой. Ошо предупреждал, что постепенное загрязнение окружающей атмосферы приведет к разрушению различных систем организма человека.

### Справка

*Диоксид серы, соединяясь с влагой, образует серную кислоту, которая разрушает легочную ткань человека и животных. Особенно четко эта связь прослеживается при анализе детской легочной патологии и степени концентрации диоксида серы в атмосфере крупных городов. Пыль, содержащая диоксид кремния ( $\text{SiO}_2$ ), вызывает тяжелое заболевание легких — силикоз. Оксиды азота раздражают, а в тяжелых случаях и разъедают слизистые оболочки, например глаз, легких, участвуют в образовании ядовитых туманов.*

Загрязнение воздуха отравляющими веществами в больших концентрациях и в течение длительного времени не только наносят большой вред человеку, но и отрицательно влияют на животных, состояние растений и экосистем в целом. Ошо описывал случаи массового отравления диких животных, птиц, насекомых при выбросах вредных загрязняющих веществ большой концентрации.

*«При оседании на медоносных растениях некоторых токсичных видов пыли наблюдается заметное повышение смертности пчел. Что касается крупных животных, то находящаяся в атмосфере ядовитая пыль поражает их в основном через органы дыхания, а также поступая в организм вместе со съеденными запыленными растениями».*

В результате воздействия высокотоксичных загрязнителей на растения отмечается замедление их роста, увеличение поверхности поврежденных листьев, что может привести к снижению расхода влаги из почвы, общей ее переувлажненности, что неизбежно скажется на среде обитания человека. Ошо предсказывает, что растительность может потерять способность восстанавливаться после вырубки и воздействия вредных загрязняющих веществ.

*«Леса исчезли, миллионы деревьев рубят каждый день. Ученые постоянно высказывают опасения, — но никто не готов их слушать, —*

*что если все деревья исчезнут с земли, человек не сможет жить. Мы живем в глубоком взаимообмене. Человек постоянно вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ; деревья вдыхают углекислый газ и выдыхают кислород. Ни ты не можешь существовать без деревьев, ни деревья без тебя».*

К важнейшим экологическим последствиям глобального загрязнения атмосферы Ошо относил потепление климата (парниковый эффект), нарушение озонового слоя и выпадение кислотных дождей.

## **ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ**

Начиная со второй половины прошлого века по настоящее время наблюдается изменение климата, которое выражается в постепенном повышении среднегодовой температуры. Ошо связывал это явление с накоплениями в атмосфере так называемых «парниковых газов» — диоксида углерода ( $\text{CO}_2$ ), метана ( $\text{CH}_4$ ), озона ( $\text{O}_3$ ) и др. Парниковые газы препятствуют тепловому излучению с поверхности Земли. Атмосфера, насыщенная парниковыми газами, действует как крыша теплицы: она пропускает внутрь солнечное излучение, но почти не отдает наружу избыток собственного тепла. В связи с деятельностью человека сжигается все больше нефти, газа и угля. Концентрация «парниковых газов» в атмосфере постоянно увеличивается и как следствие повышается средняя глобальная температура воздуха у земной поверхности.

### **Справка**

*За последние 100 лет наиболее теплыми были 1980, 1981, 1983, 1987 и 1988 годы. В 1988 году среднегодовая температура оказалась на 0,4 градуса выше, чем в 1950—1980 гг.*

Ошо предполагал, что в 2005 году среднегодовая температура будет на 1,3 °C больше, чем в 1950—1980 годах, а к 2100 году температура на Земле увеличится на 2—4 градуса. Масштабы потепления за этот относительно короткий срок будут сопоставимы с потеплением, произошедшим на Земле после ледникового периода, а значит, экологические последствия могут быть катастрофическими.

Ошо связывал парниковый эффект и с повышением уровня Мирового океана вследствие таяния полярных льдов, сокращения площадей горного оледенения и т. д. Он говорил, что это неизбежно приведет к нарушению климатического равновесия, затоплению приморских равнин более чем в тридцати странах, деградации многолетнемерзлых пород, заболачиванию обширных территорий и к другим неблагоприятным последствиям.

*«Все в жизни переплетается тысячью и одним образом. Так как деревья исчезли, в атмосфере собралось столько углекислого газа, что это повысило температуру на всей земле на четыре десятых градуса. Вам это может показаться несущественным — четыре десятых*

градуса, но это не так. Вскоре температура повысится достаточно, чтобы начали таять льды и повысился уровень воды во всех океанах. И тогда уровень океанов поднимется на двадцать футов, и они затопят почти всю землю. Возможно, что вечный лед Гималаев начнет таять, чего никогда не случалось прежде. Тогда во всех океанах уровень воды поднимется на двадцать футов и уйдут под воду все прибрежные города — например, Нью-Йорк, Лондон, Сан-Франциско, Амстердам, Бомбей, Калькутта. Может быть, выживут какие-то первобытные племена, которые живут высоко в горах».

Еще одной причиной возникновения парникового эффекта Ошо считал исчезновение лесов.

«Углекислый газ, который вы выдыхаете, могли бы вдохнуть эти леса. Если лесов не будет, углекислый газ некому будет поглощать и он будет непрерывно скапливаться в атмосфере, создавая парниковый эффект всюду на Земле. Это происходит уже намного быстрее, чем когда-либо.

Температура продолжает увеличиваться, потому что деревья вырезают без всякого понимания, для бесполезных вещей; для третьесортных газет вы разрушаете жизнь».

## НАРУШЕНИЕ ОЗОНОВОГО СЛОЯ

Озоновый слой охватывает весь земной шар и располагается на высоте от 10 до 50 км с максимальной концентрацией озона на высоте 20—25 км. Насыщенность атмосферы озоном постоянно меняется в любой части планеты, достигая максимума весной в приполярной области. Впервые истощение озонового слоя привлекло внимание широкой общественности в 1985 году, когда над Антарктидой было обнаружено пространство с пониженным (до 50 %) содержанием озона, получившее название «озоновой дыры». С тех пор результаты измерений подтверждают повсеместное уменьшение озонового слоя практически на всей планете. Снижение концентрации озона ослабляет способность атмосферы защищать все живое на Земле от жесткого ультрафиолетового излучения. Ошо расценивал истощение озонового слоя как серьезную угрозу глобальной экологической безопасности.

«Выхлопные газы, производимые нашими фабриками, позволили нам осознать странный феномен: поднимаясь вверх, они делают дыры в озоновом слое Земли, который покрывает Землю на расстоянии двадцати миль. Как известно, озон абсолютно необходим для человека, животных, деревьев, потому что он поглощает вредные лучи Солнца и пропускает на Землю только жизненно необходимые. Теперь большие отверстия, которые были вызваны газами, производимыми нашими фабриками и индустриальной промышленностью, пропускают смертельные лучи от Солнца, попадающие в нашу атмосферу».

Живые организмы весьма уязвимы для ультрафиолетового излучения, ибо энергии даже одного фотона из этих лучей достаточно, чтобы разрушить химические связи в большинстве органических молекул. Не случайно поэтому в районах с пониженным содержанием озона многочисленны солнечные ожоги, наблюдается увеличение заболевания людей раком кожи.

По словам Ошо, при сохранении нынешних темпов истощения озонового слоя, заболеют раком кожи дополнительно 6 миллионов человек. Кроме кожных заболеваний возможно развитие глазных болезней, подавление иммунной системы и т. д.

*«...когда наши первые астронавты достигли Луны, мы впервые осознали, что вся Земля окружена толстым покрывалом озона, который является формой кислорода. Этот слой озона окутывает Землю, как одеяло. Именно благодаря этому озоновому одеялу на этой планете стала возможной жизнь, потому что озон не пропускает никаких лучей смерти, которые приходят от солнца. Он пропускает только лучи жизни и задерживает лучи смерти; он их отражает. Но в нашем дурацком стремлении достичь Луны мы проделали дыры в озоновом одеяле. И усилия продолжаются. Теперь мы хотим достичь Марса! Каждый раз, когда ракета покидает атмосферу Земли, она оставляет огромные дыры. Через эти дыры начали проникать лучи смерти. Сейчас ученые говорят, что эти лучи смерти повысят уровень заболеваемости раком почти на тридцать процентов — другие болезни не учитываются.*

*Эти глупые политики не слушают. И если назвать их глупыми, тебя посадят в тюрьму, тебя накажут; против тебя возведут фальшивые обвинения. Но я не вижу, как еще их назвать. «Глупые» кажется самым мягким и культурным словом, которым можно их назвать. Они его не заслуживают; они заслуживают чего-то худшего».*

По закону взаимосвязи всего сущего в природе, растения под влиянием сильного ультрафиолетового излучения постепенно потеряют свою способность к фотосинтезу, а нарушение жизнедеятельности планктона приведет к разрыву цепочек водных экосистем. Ошо назвал основные процессы, нарушающие озоновый слой: повышенное содержание фреонов, которые широко применяются в промышленном производстве и в быту (хладоагрегаты, растворители, распылители, аэрозольные упаковки). Поднимаясь в атмосферу, фреоны разлагаются с выделением оксида хлора, губительно действующего на молекулы озона.

### **Справка**

По данным международной экологической организации «Гринпис», основными поставщиками хлорфторуглеродов (фреонов) являются США — 30,85 %, Япония — 12,42 %, Великобритания — 8,62 % и Россия — 8,0 %. США пробили в озоновом слое «дыру» площадью 7 млн км<sup>2</sup>, Япония — 3 млн км<sup>2</sup>, что в семь раз больше, чем площадь самой Японии.



Ошо назвал и ряд причин естественного происхождения «озоновой дыры». К ним относятся естественная изменчивость озоносферы, циклическая активность Солнца, дегазация Земли. Он сокрушался, видя, что правительства самых богатых и влиятельных стран и пальцем не шевелят, чтобы решить эту проблему.

*«Наша Земля никогда так не уставала; никогда не испытывала столь много опасностей и новых болезней. Но государства не готовы закрыть вредоносные фабрики или придумать другие варианты. Никакое правительство не готово поддержать ученых в их намерении создать побольше озона и заполнить им те дыры, которые мы проделали по оплошности».*

## Кислотные дожди

Одна из важнейших экологических проблем, с которой Ошо связывал загрязнение природной среды, — кислотные дожди. Образуются они при промышленных выбросах в атмосферу диоксида серы и оксидов азота, которые, соединяясь с атмосферной влагой, образуют серную и азотную кислоты. В результате дождь и снег оказываются подкисленными (рН ниже 5,6). На огромной территории природная среда закисляется, что весьма негативно отражается на состоянии всех экосистем. А ведь природные экосистемы подвергаются разрушению даже при меньшем уровне загрязнения воздуха, чем тот, который опасен для человека.

*«Озера и реки, лишённые рыбы, гибнущие леса — вот печальные последствия индустриализации планеты».*

Опасность представляют, как правило, не сами кислотные осадки, а протекающие под их влиянием разрушительные процессы. Под действием кислотных осадков из почвы выщелачиваются не только жизненно необходимые растениям питательные вещества, но и токсичные металлы — свинец, кадмий, алюминий и др. Впоследствии образуются токсичные соединения, которые усваиваются растениями, что ведет к весьма негативным последствиям. Ошо предсказал гибель хвойных горных лесов по всей планете.

*«Шесть миллионов гектаров фермерских угодий в год ухудшаются и превращаются в пустыню и на двадцати миллионах гектаров в год производительность падает до нуля. Многие сотни видов растений и животных вымирают каждый год — численность вымирающих видов легко может увеличиться на порядок, поскольку леса, застилающие землю, исчезают. Полтора-два миллиона людей в развивающихся странах страдают от отравления пестицидами, ежегодно имеются смертные случаи, по оценкам, до десяти тысяч в год».*

Ошо говорил, что воздействие кислотных дождей снизит устойчивость лесов к засухам, болезням, природным загрязнениям, что приведет к еще более ярко выраженной их деградации как природных экосистем.

Вопиющим примером негативного воздействия кислотных осадков на природные экосистемы является закисление озер. Особенно интенсивно оно происходит на севере США, в Канаде, Швеции, Норвегии и на юге Финляндии. Ошо предупреждал общественность о том, что закисление озер уменьшит популяцию различных видов рыб, повлечет за собой постепенную гибель планктона, многочисленных видов водорослей и других морских обитателей. Озера станут практически безжизненными. Ошо предлагал человечеству не медлить с ответом на вопрос:

*«Вы хотите умереть или вы хотите жить новой жизнью? Если вы хотите жить завтра, то тогда умрите для прошлого, избавьтесь от всего, что досталось вам как наследие прошлого, и начните заново. Начните работать с природой не как враги, но как друзья, и экология вновь вскоре начнет функционировать как органичное целое».*

### ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ВЗРЫВ

Среди глобальных социально-экологических проблем «демографический взрыв» обсуждался Ошо особенно часто. Действительно, почему численность населения Земли растет быстро? Так, за 80 лет прошлого столетия она возросла в 2,5 раза. Как она станет расти в дальнейшем? На сколько лет хватит ресурсов планеты, чтобы прокормить столь быстро растущее население? Можно ли регулировать этот рост?

Пожалуй, нет другой области, где высказывались бы столь разнообразные суждения, гипотезы и рекомендации, как в этой. Суждения высказываются с разных классовых и национальных позиций, но часто претендуют на универсальные решения демографических проблем. Например, одни эксперты предлагают немедленно приступить к сокращению рождаемости населения, а другие отрицают необходимость какого-либо вмешательства в эти процессы. Ошо был обеспокоен приростом населения на нашей планете и предсказывал в скором будущем демографическую катастрофу.

*«Ежегодно в мире рождается около 140 миллионов человек, то есть каждую секунду на свет появляются трое, каждую минуту — 175, а каждые сутки 250 тысяч новых «землян». В течение следующих двенадцати лет население Земли увеличится на 30—40 %, от пяти до семи миллиардов людей».*

Особенно Ошо волновала ситуация с высокой рождаемостью в развивающихся странах, где численность населения растет более быстрыми темпами, чем совершается экономическое развитие. Такая ситуация является причиной возникновения ряда сложных социальных проблем, и в частности хронической недостаточности продовольствия, устойчивых зон голода и т. п. Ошо объяснял социальные противоречия мира демографическими явлениями: все беды от «лишних ртов». Отсюда следуют его рекомендации о принудительном снижении рождаемости в развивающихся странах.

«Всего через 25 лет удвоится население Африки, Ближнего и Среднего Востока (Бруней — 11 лет, ОАЭ и Катар — 13 лет), в то время как Европе для этого понадобится 282 года, а, например, Ирландии — 1000 лет. В числе перенаселенных стран окажутся Китай, Индия, Индонезия, Пакистан, Бангладеш, Япония, Вьетнам, Филиппины, Иран), две африканские страны (Нигерия, Египет), два латиноамериканских государства (Бразилия и Мексика), а также США и Россия».

Ошо предупреждал о том, что прирост населения повлечет за собой необходимость новых затрат, так называемых «демографических инвестиций», ведь новых людей надо кормить, учить, лечить, обеспечивать жильем, готовить для них рабочие места... В связи с этим темпы экономического роста этих стран значительно снизятся: слишком большая часть прироста национального дохода уйдет на поддержание жизненного уровня народа на уже достигнутом уровне. Поэтому быстрый рост численности населения станет причиной вероятной гибели Земли.

### Справка

Первая попытка оценить динамику роста численности населения и дать ответ на вопрос, сможет ли Земля прокормить всех живущих на ней, связана с именем английского ученого Томаса Роберта Мальтуса (1766—1834). Этот ученый пришел к мысли, что если рождаемость ничем не сдерживается, то население будет удваиваться каждые 25—30 лет. В результате людям не будет хватать средств к существованию. Развивая эти идеи, Мальтус сделал вывод, что плодovitость бедняков — главная причина их нищенского положения в обществе. Свои взгляды он анонимно опубликовал в 1798 году в работе «Опыт о законе народонаселения в связи с будущим совершенствованием общества». В своем труде Мальтус утверждал, что численность населения возрастает в геометрической прогрессии, в то время как ресурсы, необходимые для пропитания этого населения, — в арифметической. Поэтому рано или поздно эти графики пересекутся, и наступят голод, войны, болезни.

Ошо полностью разделял точку зрения Мальтуса. Он приводил сведения о том, что homo sapiens появился около 50 тысяч лет назад в районе Великих рифтовых разломов в Восточной Африке. 35—40 тысяч лет назад на Земле насчитывалось всего около 1 миллиона представителей этого вида. С тех пор численность человечества выросла в тысячи раз. В 1987 году на планете появился 5-миллиардный житель. Если в 1900 году численность населения составила 1 миллиард 660 миллионов человек, то к 2000 году она превысит 6 миллиардов человек. В связи с этой проблемой Ошо резко критиковал позицию католической церкви, запрещающей аборт и ограничение рождаемости.

«Что делало христианство — постоянно транслировало приказы Папы Римского против ограничения рождаемости, говоря, что грех использовать методы контроля над рождаемостью, что грех верить

*в аборт или поощрять аборт, или содействовать их осуществлению. Вы думаете, они заинтересованы будущим этих детей? Они не заинтересованы; они не знают, что делать с будущими детьми. Они преследуют свои интересы, прекрасно зная, что если аборт не осуществлен, если методы ограничения рождаемости не осуществлены, то все человечество идет к глобальному самоубийству».*

Ошо видел за позицией католической церкви лишь трезвый расчет на усиление власти и повышение численности паствы.

*«Чем больше христиан, тем больше власти в руках христианских священников, духовенства. Никто не заинтересован в спасении человечества, но если положение не изменится, то за двенадцать лет людей в мире станет так много, что невозможно будет выжить».*

Ошо обращался к Библии и не нашел подтверждений запретам аборт. По его мнению, контроль над рождаемостью был всегда необходим.

*«Из десяти детей девять должны были умереть. Это была пропорция, и это была пропорция в Индии еще тридцать—сорок лет назад: из десяти детей только один оставался в живых. Тогда население не было слишком большим и не обременяло ресурсы планеты. Теперь, даже в Индии — не говоря уже о развитых странах, — даже в Индии из десяти детей умирает один».*

Ошо оправдывал законодательство России, которое разрешает аборт и контроль над рождаемостью. Ошо настаивал на том, что без контроля над рождаемостью, без аборт нет возможности для человечества Земли выжить.

*«Так или иначе Россия не голодает, они не богаты, но они не голодают. Пожалуйста, по крайней мере оставьте их в покое. Потому что из-за ограничения рождаемости они не голодают. Если запретить ограничение рождаемости, Россия может оказаться в том же положении, что и Эфиопия».*

Ошо утверждал, что стремление иметь многочисленное потомство — это одно из человеческих предубеждений. Люди имеют предубеждения, но религиозные и политические деятели не касаются этих предубеждений, потому что не хотят утратить свою популярность. Например, каждая религия выступает против ограничения рождаемости, и ни одно правительство не найдет в себе смелости указать этим религиям на ошибочность их действий. Точно так же ни один политический деятель не выступит в защиту контроля над рождаемостью, потому что его больше интересует личная карьера в настоящем, а не планетарная демографическая катастрофа в будущем. Ошо говорил, что и священники, и политики нуждаются в популярности. Если они нанесут ущерб людским предубеждениям, то очень быстро потеряют свое влияние.

## УПРАЗДНЕНИЕ НАЦИЙ

Ошо представлял государство в образе взаимного тягостного давления всех общественных сфер друг на друга, всеобщего бездеятельного недовольства, ограниченности, в одинаковой мере выражающейся как в самовозвеличении, так и в самоуничижении, — всего того, что заключено в рамки такой правительственной системы, которая живет тем, что охраняет всякие мерзости, и сама есть не что иное, как мерзость, воплощенная в правительстве.

В любом современном государстве общество до бесконечности дробится на разнообразнейшие касты, которые противостоят друг другу со своими мелкими антипатиями, нечистой совестью и грубой посредственностью, и это их взаимное двусмысленное и недоверчивое отношение и позволяет политическим деятелям обращаться со всеми без различия людьми как с существами, живущими лишь по милости начальства. И даже тот факт, что над людьми властвуют, что ими правят, что ими владеют, люди обязаны признавать и исповедовать как милость неба! А на другой стороне — сами повелители, величие которых находится в обратном отношении к их числу!

В своих беседах Ошо не раз подчеркивал необходимость объединения различных государств в единое мировое сообщество. Предупреждая человечество о нависшей над ним экологической и демографической катастрофе, Ошо не раз подчеркивал, что эти проблемы являются международными.

*«Проблемы всемирные — и решения также должны приниматься всем миром. Человечество едино. И как только человечество поймет это, появится единая экономика».*

Ни одна страна, ни одна нация не в состоянии справиться с глобальными проблемами самостоятельно. Поэтому правительства всех стран должны объединиться в единое всемирное правительство, а нации сами по себе упразднятся. А между тем планета поделена между сильными и влиятельными странами, которые стараются упрочить мир войнами, что, как говорил Ошо, *«по-детски глупо»*. Большой глупостью и даже слабоумием он считал почитание государственной символики.

*«Вы можете это увидеть на пути наций, которые уважают часть ткани на их флажках, и если это у них отнять, их слава и свобода будут потеряны. Это ситуация человеческого слабоумия».*

Ошо критиковал создавшуюся экономическую ситуацию на нашей планете, в результате которой богатые страны не знают, как избавиться от продуктов перепроизводства, а развивающиеся страны вынуждены бедствовать, буквально голодать.

*«...Например, в Эфиопии люди умирали — тысяча людей в день, — а в Европе топили в океане продовольствие на миллиарды долларов».*

Любой, кто посмотрит со стороны, подумает, что человечество безумно. Тысячи людей умирают, а горы масла и другого продовольствия тонут в океане. Но Эфиопия не представляет никакого интереса для западного мира. Их интерес — защита своих экономических структур. Поэтому и уничтожается продовольствие, которое сохранило бы жизни тысячам людей».

Ошо возмущался тем, что даже в рамках одной страны есть бедствующие люди, и есть те, кто готов сгноить продукты и товары, лишь бы удержать на них цены.

«Только в последний раз Америка утопила пищевые продукты, потратив на это миллионы долларов. А ведь Америка непосредственно имеет тридцать миллионов людей, которые не могут себе позволить достаточно питаться. Речь идет не о предоставлении помощи какой-то другой стране, а о помощи своим людям. Тридцать миллионов людей в Америке умирает от болезней, вызванных ожирением и тридцать миллионов людей умирает от недоедания — шестьдесят миллионов людей может быть сохранено при осознании абсурдности экономической системы».

Однако Ошо делал скидку на то, что человечеству трудно увидеть свои ошибки и заблуждения, уходящие корнями в далекое прошлое. Для этого нужно оторваться от земли и посмотреть на проблемы с высоты птичьего полета.

«Это глобальное самоубийство — окончательный результат нашей культуры, всей нашей философии, всех наших религий. Все внесли свой вклад в это разными способами, потому что никто и никогда не думал о целом. Каждый рассматривал себя, как относительно маленькую часть, не беспокоясь о целом. Необходимо представление мира с высоты птичьего полета, чтобы понять, что он един».

В видениях Ошо являлось «золотое будущее», где общечеловеческие проблемы решаются всемирным правительством. Это правительство, в частности, будет заниматься и перераспределением средств.

«...если где-нибудь имеются вещи, где в них нет нужды, а где-нибудь от них зависит чья-то жизнь, должно рассмотреть эту ситуацию в целом, в масштабах земного шара и переместить необходимые вещи туда».

Ошо относил к обязанностям будущего всемирного правительства перераспределение населения в странах планеты во избежание перенаселенности.

«Если бы имелось одно всемирное правительство, население бы могло перемещаться из одного места в другое. Всякий раз, когда население

*начинало бы уменьшаться, оно могло бы быть дополнено другим населением из другой нации».*

При едином всемирном правительстве не будет разделения на нации. Человек будет свободен и сможет передвигаться без каких-либо паспортов и виз. Ошо утверждал, что тогда проблемы могут быть легко разрешимы, а человечество избавится от стереотипов и старых традиций.

## ЕДИНОЕ ВСЕМИРНОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО

Идея образования единого всемирного правительства была разработана Лигой Наций еще перед Второй мировой войной, но она оказалась нереализованной. Более того, с началом войны прекратила свою деятельность сама Лига Наций. После войны возникла подобная организация — Организация Объединенных Наций — ООН. Но ООН на сегодняшний день не имеет достаточно власти, чтобы управлять общественно-политическими процессами. Наблюдая за тем, как влиятельные страны явно игнорируют резолюции ООН, Ошо сделал вывод, что эта организация больше похожа на «формальный клуб для обсуждений», так как используется в корыстных интересах отдельными политиками. Ошо обвинял их в коррупции, эгоизме, политическом бессилии. Он отрицательно оценивал деятельность политиков, не стесняясь в выражениях.

*«Политические деятели, в основном, в глубине импотенты — следовательно, они должны убедить нас в своей силе. Они чувствуют свою слабость, ущербность и бессилие, они знают, что они — никто. Но если они смогут убедить посредственную толпу, та будет исполнять их потребности. Затем массы дадут им власть, и как только они получают власть, то тут же забудут о своих обещаниях; фактически они никогда и не давали их. Как только они получают власть, тогда все увидят их настоящие лица».*

Политический деятель любым путем стремится к власти, которая позволяет ему чувствовать себя всемогущим. Как результат, возникают злоупотребление этой властью, коррупция, духовное и нравственное разложение. По словам Ошо, политик пойдет на любые сделки со своей совестью во имя получения власти «демократическим путем» и сохранения ее, так как подсознательно он знает, что без власти он — никто, униженный, бессильный, а порой и душевнобольной человек...

*«...И власть находится в таких «народных» руках. Любой сумасшедший может нажать на кнопку и покончить со всем человечеством — со всей жизнью на Земле».*

По словам Ошо, Организация Объединенных Наций будет преобразована из формальной организации в действенное всемирное правительство. Руководитель каждой страны, избранный главным образом студентами и интеллигенцией,

станет членом всемирного правительства, и все лидеры продолжают работать сообща над общечеловеческими проблемами, объединив промышленность, сельское хозяйство, науку и культуру. Государства, не желающие объединяться, окажутся в изоляции. Вот тогда они будут вынуждены подчиниться общим условиям, и их правительства сдадут свои полномочия, вступив в единое всемирное правительство.

Единое всемирное правительство будет возглавляться единым всемирным президентом. Интересно, что Ошо видел будущего единого президента не избранным из лидеров всемирного правительства, а человеком, назначенным извне и чуждым профессиональной политике. В видениях Ошо единый всемирный президент являлся свободной и независимой творческой личностью — поэтом, художником, фокусником, мистиком, танцором. Таким образом, дорога к власти будет закрыта для ненавистных Ошо политиков.

*«Это изменит целую структуру власти в мире. Затем детали могут выработаться очень легко».*

### **РЕФОРМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УСТРОЙСТВА. «УЧЕНОКРАТИЯ»**

Ошо предвидел тотальное изменение структуры государственного устройства. Из каждой страны должна быть выбрана делегация для национального согласия, которая может быть названа «ученократией».

*«Ничто не благоприятствует политикам, потому что каждый день ведет их ближе к смерти. Они непосредственно ответственны. Они улучшали оружие, которое может принести смерть целому миру. Именно политики могут привести человечество к такой точке, что не будет никакого пути назад. Или будет окончательная война, что означает смерть всех и вся, или произойдет тотальное изменение целой структуры в человеческом обществе. Я называю это изменение "ученократией"».*

По словам Ошо, вначале произойдет реформа в выборе власти. Выбор правительства будет очень квалифицированным, это интеллектуальная работа. Избирателями будут лишь интеллигентные люди, ученые, студенты, независимо от возраста.

*«Только тот человек, кто по крайней мере является студентом или имеет высшее образование, будет голосовать. Его возраст не имеет значения. По окончании университета по крайней мере степень бакалавра будет необходимой для того, чтобы выставить свою кандидатуру на выборах. Степень магистра будет минимальной квалификацией для того, кто хочет выдвинуть свою кандидатуру в мэры города».*



Для выборов в государственные органы власти степень бакалавра будет минимальной квалификацией для избирателей. Степень магистра в науке, искусстве, экономике будет необходимой степенью для кандидатов на какой-либо пост. Для кабинета министров степень доктора наук с самой высшей оценкой будет просто необходима. Министр юстиции и генеральный прокурор будут иметь по крайней мере степень доктора наук — не меньше, потому что они будут защищать закон и права граждан. Губернатором станет кандидат наук, доктор наук — и его докторская диссертация должна быть защищена на тему экономики или политики — и он должен будет обладать по крайней мере хотя бы одной почетной степенью доктора литературы или доктора искусств».

К единому президенту будут предъявляться особо строгие требования. Он должен будет иметь минимум две докторские степени и одну почетную степень доктора смежных наук.

*«Тогда путь «толпокрации» может быть разрушен. И только то, что вы достигли совершеннолетия, еще не означает, что вы можете участвовать в выборе правительства. Как только мы переместим право голоса из рук толпы в интеллигентные руки, люди, кто знает, что надо делать, смогут сделать что-нибудь прекрасное».*

В «золотом будущем» будет выбираться международное правительство из всех университетов мира и интеллигенции. Университеты назовут своих лучших кандидатов в правительство, к ним присоединятся художники, артисты, поэты, писатели, балерины, актеры, музыканты. Будут приглашены все Нобелевские лауреаты, за исключением политиков. Ошо считал, что они опозорили звание лауреата Нобелевской премии. За всю историю человечества впервые интеллигенция соберется вместе, чтобы написать первую Конституцию Мира, которую Ошо назвал «Конституцией Всего Человечества». Все человечество будет подчиняться единым законам. Будет официально объявлено упразднение наций. По словам Ошо, интеллигенция будет иметь решающий голос в любом вопросе.

*«И если вся интеллигенция в мире подпишет это соглашение, не очень трудно будет убедить всех генералов в мире держаться подальше от политиков».*

Ошо предупреждал, что нельзя медлить с реформами в государственном устройстве, так как интеллигентный человек может окончательно превратиться в раба политиков, военных или просто толпы.

*«Я предлагаю убрать полностью возможность для толпы влиять на развитие общества и оставить эту возможность для немногих, кто действительно может что-то сделать. Если человек, который*

*посвятил всю свою жизнь вопросам образования и его проблемам, который делал все возможное, чтобы выяснить каждую деталь, каждую мелочь в этом вопросе, овладеть всеми философскими аспектами образования, — становится министром образования, есть возможность, что он сделает что-нибудь важное в этом деле».*

Может сложиться такое впечатление, что Ошо презирал простых людей. Предвидя это, он утверждал, что любит простых людей, но не может смириться с тем, что они доверили власть над собой политикам путем бессмысленного голосования, ведь это приводит к тому, что управляют народом жадные до власти люди. Вот так народ помогает уничтожать себя со своего же согласия. От имени демократии жаждущие власти политики всегда эксплуатировали массы. Но это не демократия! Это абсурд!

*«Вы же не выбираете доктора голосованием. Например, два человека борются за право быть хирургом. Вы же не будете выбирать себе доктора только потому, что он хорошо говорит, хорошо смотрится по телевизору, дает большие обещания. Но может оказаться, что он никогда не держал скальпель в руках. В таком случае мясник был бы лучше, он по крайней мере знал бы, как отрезать. Вы не сможете выбрать себе хорошего хирурга голосованием. Как вы можете выбрать президента голосованием? Как вы можете выбрать губернатора голосованием?»*

Ошо верил в то, что, как только люди заберут власть у политиков и передадут ее интеллигенции, все станет возможным, все станет простым.

## **ОБЩЕСТВО БЕЗ АРМИИ**

Ошо вынашивал идею объединения наций и правительств всех стран. Более того, в своих видениях он предвидел появление единого всемирного правительства, создание которого упразднит армии всех государств и разоружит их. Уже не будет заводов, делающих ядерное оружие, и миллионов людей, занятых в ненужном производстве по уничтожению человека. И миллионы людей из армии будут отпущены для творческой работы, и все ученые, которые были заняты разработкой военных технологий, станут под знамя мира и будут работать на благо процветания всего человечества.

*«Конечно, если имеется только одно правительство, нет необходимости ни в каких армиях, ни в каком оружии. С кем вы собираетесь воевать?»*

В настоящее время накоплено столько ядерного оружия, что можно уничтожить семьдесят планет, подобных нашей. Человечество создало такой запас химического оружия, что можно уничтожить все живое на Земле пять тысяч раз. Казалось бы, на сегодняшний день на планете скопилось чрезмерное количество

оружия и нужно в срочном порядке начать разоружение. Однако политики, на словах выступающие за разоружение, находят любую возможность, чтобы предотвратить это.

Всемирный текущий военный бюджет приближается к тысяче миллиардов долларов в год. Одна тысяча миллиардов долларов каждый год тратится на войну, и каждый год пятнадцать миллионов людей умирает от недоедания и болезней. Каждую минуту тридцать детей умирает из-за отсутствия продовольствия и недорогих вакцин, и каждую минуту 1,3 миллиона долларов общественных фондов тратится на всемирный военный бюджет. Кажется, что человечество больше не интересуется будущей жизнью, потому что решило совершить коллективное самоубийство. Человек никогда не был в такой убийственной ситуации — никогда за всю свою историю.

Двести пятьдесят миллионов детей — безграмотны, а ведь затраты на строительство только одной ядерной подводной лодки равняются ежегодному бюджету образования для шестнадцати миллионов детей в развивающихся странах. Только одной подводной лодки! А имеются сотни подводных лодок, бороздящих океаны вокруг Земли, и каждая ядерная лодка несет ядерное оружие в шесть раз более мощное, чем все оружие, которое использовалось во Второй мировой войне. Средства, направленные на создание современной боевой техники, могли бы помочь миллионам людей получить образование и обеспечить себя продовольствием. Но это противоречит интересам военных кругов.

*«...Нет никакой необходимости в армиях. Эти миллионы людей, которые в армии, — явные потери. Они не делают ничего. Их силу используют только тогда, когда внутри нации или между нациями начинается война; в состоянии мира они бесполезны.*

*Всемирное правительство медленно начнет распускать армии... создаст из них мирных граждан, которые смогут заняться творчеством, искусством, сельским хозяйством, озеленением. Это обученные люди. Они могут выполнять работы, которые никаким другим людям не под силу. Армия может строить мосты так быстро, потому что она обучена. Она может создавать большое количество зданий для людей.*

*Я хочу, чтобы это было известно всему миру, если вы не готовы быть единым целым, будьте готовы к исчезновению этой планеты».*

## **УПРАЗДНЕНИЕ РЕЛИГИИ**

Ошо не раз утверждал, что политики и священники были постоянно в заговоре и работали вместе рука об руку. Политические деятели имели политическую власть, а священники — религиозную. Одна власть всегда умела договориться с другой, чтобы удержать массы в повиновении. Политический деятель защищает священника, священник благословляет политического деятеля — в проигрыше оказываются только простые люди, потому что и государственная, и религиозная власть зависит от их рабства. По убеждению Ошо, эти барьеры

должны быть удалены. Именно на институтах государственной власти и религии лежит вина за многие проблемы современности.

*«...экология и экономика соединены, но что насчет религии и политики? Вы должны были осознать, кто реальные преступники. Проблема в том, что эти преступники являются большими лидерами, большим символом святости и респектабельности. ...Проще понять, что политические деятели являлись причиной многих проблем — войны, убийства, резни, но более сложно, когда это касается религиозных лидеров, потому что никто не поднял руки против них. Они оставались представительными в течение столетий. Наиболее трудная работа для меня сделать вас осознающими, что эти люди — осознанно или неосознанно, неважно — создали этот мир».*

Ошо утверждал, что старые представления об устройстве человеческого общества виноваты в создании несовершенной системы образования и основных религий, которые и привели человечество к духовному кризису.

*«Кажется, что человек существует для всех этих видов вещей — демократия, социализм, фашизм, коммунизм, индуизм, христианство, буддизм, мусульманство. В действительности должно быть наоборот — все, что существует, существует для человека; а если это идет против человека — это не должно существовать вообще».*

Понятие религии Ошо относил к самым тяжелым оковам личности человека, который волен делать все, что ему ни захочется. Мистик не стеснялся в выражениях, высказываясь о религии и религиозности. Он расценивал веру как слепое рабское повиновение навязанной идеологии и предпочитал трезво оценивать все проявления жизни, самостоятельно познавать Истину и самого себя. Ошо противопоставлял значению религии значение индивидуальности каждой человеческой личности.

*«Верующий — верит, но не знает, потому что тому, кто знает, не нужно верить. Я никогда не был верующим. Человек, у которого есть хоть капля здравого смысла, не может быть верующим. Верят только слепые, тем, кто видит, не нужно верить. Только тот, кто знает себя, может по-настоящему распоряжаться своей жизнью. А жизнью верующего распоряжаются те, в кого он верует, неважно, люди это или идеи».*

В подтверждение своих слов Ошо вспоминал все преступления человечества во имя Бога: крестовые походы, инквизицию, преследование свободной ученой мысли, сжигание заживо людей, имеющих собственный взгляд на жизнь, веру, науку. В результате борьбы идеологий человечество оказалось втянутым в бесконечные войны и растратило на них свой потенциал, предназначенный для научного и культурного развития личности и ее сверхвозможностей.

Ошо указывал на то, что христианство было первой религией, создавшей в людских умах идею религиозной войны. Мусульманство и другие религии последовали за христианством, освящая кровопролитие именем Бога.

*«Я говорю, война как таковая не религиозна. Не может быть что-либо приятного в крестовом походе, в джихаде, святой войне! Если вы называете войну «святой», тогда что должно называться не святым?»*

По наблюдениям Ошо, обычные люди мало интересуются идеей Бога. Но священники заинтересованы в распространении культа, потому что Бог — их бизнес, и они хотят, чтобы их бизнес процветал. Но, по глубокому убеждению Ошо, это процветание было основано на разрушении целостности человека. Религиозные догматы разделили человека на части, и эти части непрерывно борются друг с другом. Таким образом религия сделала человечество шизофреничным: у каждого верующего человека произошло раздвоение личности. Религия прославляла дух и осуждала плоть, поворачивая человека против его собственного естества.

*«Все религии против всего, чем человек может наслаждаться. Это их законные интересы, чтобы сохранить человека несчастным, уничтожить каждую возможность нахождения его в мире в радости и осуществления заветной цели — найти рай здесь и сейчас».*

Религии рассматривают человеческую жизнь на планете как расплату. Человек — не часть этого мира: он находится здесь, потому что наказан и должен расплатиться «за первородный грех». Не этот ли догмат стал причиной того, что люди часто отворачиваются от реальных проблем современности, терпеливо сносят страдания в ожидании вознаграждения в «ином» мире?

*«Кто создал поэтическую беллетристику и кто создал рай, который есть воплощение человеческой жадности; и сделал людей боящимися ада, кто создал великий страх в самом центре человеческой души. Конечно, эта беллетристика очень выгодна священникам».*

Никакая религия не принимает простое и очевидное явление, что человек — это единство, его тело и сознание находятся вместе и этот мир не отделен от человека. Человек укоренен в этом мире так же, как укоренены деревья. Эта планета, эта Земля — мать человечества, и все люди — часть единой жизни, часть одного океана существования. И каждый человек знает, что глубоко внутри, в его центре, есть возможность существования любви.

*«Я против всех организованных религий, без всяких исключений, по простой причине, что правда не может быть организована, любовь не может быть организована — это не политика. Все эти религии сделали вас частью толпы, зависящей от толпы. Они забрали*

*вашу индивидуальность, вашу свободу, ваш интеллект. Вместо этого они дали вам поддельные убеждения, которые ничего не значат. Эти убеждения — только стратегия для обмана».*

Путь человека — это путь постоянного творческого поиска, путь исследования и обнаружения истины. Путь этот труден, и для того, чтобы ступить на него, нужно отбросить многие суеверия. Ошо предлагал каждому человеку депрограммировать самого себя от всех условностей прошлого, которые мешают узнать правду и познать себя. В этом не может помочь никакое убеждение, а ведь все религии основаны именно на убеждении, которое называется верой.

*«Правда — поиск, а не вера. Это расследование, не убеждение. Поиск — это вопрос. Чтобы избежать этого поиска, вы легко становитесь легковерными, вы легко становитесь жертвой любого, кто готов эксплуатировать вас. И конечно, это удобно в толпе. Шестьсот миллионов католиков. Это удобно. Чувства шестисот миллионов католиков не могут быть неправильными. Вы можете быть не правы, но шестьсот миллионов людей не могут быть не правы — но это то, что каждый из них думает. Четыреста миллионов индуистов чувствуют, что они правы, то же самое в отношении мусульман, буддистов и приверженцев других религий».*

Ошо считал, что религия не должна быть мертвой организацией. Если в мире и есть место религиозности, то только той, которая основана на любви и дружелюбии. Для этого никакие священные писания не нужны. Подлинная религиозность не нуждается ни в пророках, ни в спасителях, ни в церквях, ни в Римских Папах, ни в священниках, потому что такая религиозность происходит из сути человека. Это цветение человеческого сердца. И если такая религиозность распространится по всему миру — религии умрут.

*«...И это будет большим благословением человечеству, когда человек просто человек, а никакой не христианин, не мусульманин, не индуист.*

*Религиозность — индивидуальное дело. Это послание любви от вас целому Космосу. Только тогда в мире пройдет все непонимание того, что все религии были паразитами, эксплуатировали людей, поработывали людей, вынуждая людей верить, а все убеждения направлены против интеллекта. Я бы очень хотел, чтобы весь мир стал религиозен, чтобы каждый индивидуум мог свободно вести независимый поиск».*

Рассказывая о своих видениях, Ошо предрекал исчезновение наций, затем упразднение религии и, наконец, реформу науки, которая займется развитием мира, а не военной техники. Когда все эти три вещи свершатся, человечество будет сохранено от разрушения их собственными лидерами — религиозными, политическими, социальными.

*«Единого человечества достаточно. И одной религиозности достаточно. Медитация, правда, любовь, подлинность, искренность, которые не нуждаются в ярлыках «индуизм», «христианство», «мусульманство». Просто одна религиозность — качество не может быть организовано. Не будет никакой религиозной организации, потому что с момента прихода организации приходит и насилие. Мир нуждается в индивидуальностях без всяких организаций. Да, могут собираться группы людей, которые имеют подобные чувства, подобную радость, но там не должно быть никакой организации, иерархии, бюрократии».*

## РЕФОРМА НАУКИ

Формирование нового сознания Ошо связывал с реформой науки, которая должна использоваться для субъективного исследования сознания, стать духовной и заменить собой религию. Ошо считал необходимым сделать научные открытия в каждой отдельно взятой стране общим достоянием человечества, а не оружием и средством политической борьбы между странами.

*«Так, я предлагаю вам, чтобы вы имели одну Академию наук в мире, чтобы не было никакого российского ученого, никакого американского ученого, никакого индийского ученого, христианского ученого — все это прошло. Эта Академия соберет всех гениев мира».*

На сегодняшний день, по словам Ошо, науку крепко держат в своих руках политические руководители ведущих стран мира. Ученые оказались в идеологической и материальной зависимости от политики. Они служат интересам национализма, коммунизма, фашизма, капитализма, являясь частью определенной политической идеологии. В наш век самые выдающиеся и дорогостоящие проекты зачастую отражают милитаристскую политику ведущих государств в ущерб экологии и гуманитарному развитию человечества. Финансовые средства определяют мировоззрение многих ученых, направляют их творческий поиск и очень часто вынуждают совершать преступления против человечества. Такое положение может измениться только тогда, когда наука откроет двери для субъективного исследования сознания.

Ошо предупреждал, что ученый не должен продолжать работать только на объектах — ученый должен работать и над изучением самого себя, иначе он отвергнет свое собственное сознание. Исследователь, который не изучил собственное сознание, не сможет прийти к истине. До сих пор в раскрытии тайн мироздания наука вела себя, по словам Ошо, самым суеверным способом — она подражала религии. И если наука не изменит подход к постижению действительности, не откроет измерения внутри себя, то она не станет целостным предметом, а останется только фрагментом, частичной точкой зрения, половиной правды. Ошо предвидел, что наука приобретет огромную значимость, когда добавит методы медитации к методам концентрации.

*«Методы концентрации исследуют вас снаружи, они экстравертны. Науке необходим ум, который имеет способность к концентрации. А медитация обнаруживает способности, чтобы идти за пределы ума, в тишину, чтобы быть абсолютно чистым и достигнуть состояния небытия. Если наука не примет медитацию, как имеющий силу метод, она останется половинчатой наукой; потому что это только половина сути, а это опасно. Это может быть легко использовано для целей смерти, потому что неверие в сознание приведет к вере в смерть. Так что не будет иметь значения, случится ли это с Нагасаки, Хиросимой или весь земной шар совершит самоубийство. Не имеет значения, потому что все упирается в то, что в науке нет осознанности. И все погибнет. Ученый восстанет против политиков только тогда, когда измерение медитации добавит к своим исследованиям, к своей работе».*

Особенно волновали Ошо отношения ученых и политических деятелей. В своих беседах мистик часто указывал на то, что наука обеспечивает политиков разрушительным ядерным оружием и тем самым выступает против нового человека и нового человечества, выступает против своих собственных детей, сеет семена смерти для всех людей.

Ошо обращался ко всем ученым мира с призывом научиться различать цели своих научных изысканий: служат ли они жизни или помогают разрушать жизнь. Наука уже достигла таких высот, что любое военное открытие может привести к беспрецедентным разрушениям. Поэтому ученые не должны быть подобны слугам, работающим на войну только за жалование и комфорт. Они должны твердо стоять на своих собственных позициях и быть абсолютно чистыми, чтобы их нельзя было эксплуатировать. По мнению Ошо, те ученые, которые готовы пожертвовать всем человечеством из-за Нобелевской премии, ведут себя подобно детям, играющим в горящем доме. Ошо призывал интеллектуальных людей планеты образумить тех ученых, кто обслуживает правительства и политических деятелей для создания новых инструментов войны.

*«Ученый не должен обслуживать смерть, каких бы больших денег это ни стоило. Он не должен следовать директивам политических деятелей, он должен решить самостоятельно, что является полезным для экологии, что является полезным для лучшей жизни, для более красивого существования. И он должен осудить политических деятелей, если они вынуждают его работать для обслуживания войны: он должен отказаться полностью, везде — в Советском Союзе, Америке, Китае, в других странах, во всем мире. Ученые нуждаются в создании глобальной ассоциации для самих себя, которая может решать, какое исследование может продолжаться, а какое надо пропустить».*

В видениях Ошо ученый предстает духовным искателем, восставшим против политиков точно так, как когда-то ученые восстали против религии и ее



диктата. Сама наука станет духовной. Она не будет истощать все энергетические ресурсы во внешнем мире, но сможет проникнуть в сокровища нашего великого внутреннего потенциала, который еще не используется. Точно так же успешно, как наука проникла в секрет материи, она проникнет в секреты сознания. Поэтому Ошо и призывал ученых к медитации.

*«Ученым необходим большой стимул к медитации. Только тогда они смогут увидеть, что они наделали против будущего человечества. Они разрушили саму надежду в то время, как с тем же самым интеллектом они смогли бы создать рай на Земле для новых людей, для их детей, и для детей их детей — лучшую жизнь в мире, более здоровую, с большей любовью, с большим количеством сознания».*

Ответственность ученого перед человечеством колоссальна. И многие ученые вполне это осознают. И в такой же мере ученый ответствен перед наукой, ведь смысл работы ученого — познание истины. Любой ученый стремится реализовать свой творческий потенциал, прийти к пониманию наиболее сокровенных явлений объективного мира. Самое большое достижение современного ученого, его творчества, его изобретательности, его гения — это понимание всего одной половины тайны объективного мира. Не владея медитацией, ученый не сможет обнаружить вторую половину секрета.

*«Поскольку я обеспокоен, я прикоснусь к моему видению нового человечества. Я вижу науку, имеющую два измерения: более низкое измерение, работающее над объектами, и более высокое измерение, работающее над сознанием. Более низкое измерение должно работать как служащее для более высокого измерения; тогда не будет необходимости в любых других религиях, тогда наука выполнит тотально все потребности человека».*

Ошо предвидел достижения генетиков, клонирование живых организмов и сравнивал эти достижения с разработкой ядерного оружия.

*«Рано или поздно произойдет прорыв в нашем понимании тайны жизни клетки. Этот день будет самой большой радостью, потому что после этого мы сможем программировать человека — его жизнь, его ум, его гений, его возраст, его болезнь, цвет его глаз, цвет его волос, его рост, его вес — все в подробностях может программироваться. Как только мы узнаем все тайны живой клетки, тогда любая программа может быть помещена в нее».*

Вместе с тем Ошо беспокоился по тому поводу, что новые открытия в области генетики будут, как и большинство других научных открытий, использованы во вред человечеству. Политикам будет выгодно клонировать зомби, которыми легко управлять.

*«Если мы продолжим тот путь, который существует сейчас, наиболее вероятно, что люди, которые находятся у власти, захотят программировать человека согласно их желаниям, и они не упустят такой возможности. Это возможность, которую они искали тысячами. Это их наибольшая возможность; ничего не может быть больше этого. Как только они смогут программировать человека, тогда не будет никакой революции, никакой независимости, никакой индивидуальности, никаких проблем, никаких ударов, ничего. Человек станет роботом».*

Ошо возмущался тем, что самые светлые умы человечества не задумываются всерьез о будущем, которое требует отказа от традиционных представлений. При этом Ошо еще раз напоминает об ответственности ученых перед будущим.

*«Просто необходимо великое пробуждение — ученый должен понять свою ответственность, что он стал почти Богом; он может создавать или он может уничтожать. Ему нужно напоминать, что он больше не старый ученый времен Галилея, просто работающий в своем собственном доме, с несколькими трубами и несколькими бутылками, только смешивая химикаты и экспериментируя. Те дни прошли. Теперь он имеет силу, чтобы уничтожить целую жизнь этой планеты или создать жизнь такую прекрасную и такую блаженную, какую человек воображал себе только в раю».*

В своих беседах Ошо не раз подчеркивал, что эксперименты ученых будущей академии принесут пользу, в то время как эксперименты политиков и религиозных деятелей над жизнью человека приведут планету в тупик. В качестве примера прогрессирующей научной мысли Ошо привел видение научного прогресса в Японии — создание искусственного острова, который поможет стране увеличить территорию и расширять отрасли промышленности. Согласно видениям Ошо, этот искусственный остров будет плавать в океане. Как только это пройдет успешно, Япония будет создавать все больше и больше искусственной земли. Наряду с плавающими островами Япония создаст подземные города. Люди смогут жить под землей, при этом они смогут получать достаточное количество света и кислорода. Эта проблема тоже с успехом будет решена японскими учеными.

*«Точно так, как возможны подземные города, возможны плавающие города в океане, и города под океаном тоже возможны, летающие города возможны... Как только наука изменит отношение и откажет в своей благосклонности политикам и войне, много энергии освободится и ученые смогут сделать все эти вещи».*

Демографический взрыв вынудит ученых искать новую среду обитания для человечества. Ресурсы Земли истощаются. Планета эксплуатировалась столетиями

и уже не сможет прокормить все увеличивающееся человечество. Ученые будут вынуждены создать новую искусственную пищу для человека.

*«Уже имеются плоды, которые Бог не создавал. Точно так же, как животные могут быть созданы скрещиванием, ученые скрестили деревья и получили новые плоды, которые дают им здоровый вкус, здоровый сок... плоды, которые человек никогда раньше не ел!»*

Ошо прогнозировал успешное разрешение наукой проблемы загрязнения атмосферы и разрушения слоя озона. Он предвидел создание новых технологий, которые не разрушают озоновый слой и не создают парниковый эффект. С внедрением этих технологий загрязняющие отрасли промышленности будут запрещены, а их предприятия будут перепрофилированы. Единое всемирное правительство направит усилия на улучшение жизни человечества. Сотни изобретений, которые лежат на полках и не реализованы до сих пор, будут воплощены в жизнь. Наука сможет наконец внедрить их, не спрашивая разрешения у политиков.

*«Большая революция необходима. Точно так, как ученые однажды восстали против религии, боролись против религии — теперь они должны выступить против политиков, против национализма. У них большая ответственность. Новый человек будет нуждаться в них и их революции. Ученые — наиболее важные люди для выживания человечества».*

Для обеспечения революционных преобразований в науке Ошо предвидел реформу в образовании и подготовке ученых. Он утверждал, что в будущем будут организованы два института в каждом университете — институт депрограммирования и институт медитации.

## ДЕПРОГРАММИРОВАНИЕ

В видениях Ошо новой системы образования студенты, получающие диплом об окончании учебного заведения, будут получать и сертификат о депрограммировании, который будет свидетельством об избавлении их от условностей и шаблонов мысли, от религиозного и политического воспитания и влияния любых идеологий.

*«Это будет означать, что вы депрограммированы как христианин, как индуст, немец, американец, коммунист, мусульманин, еврей или кем бы вы там ни были. Вы сдали весь этот мусор, потому что это было вашей проблемой».*

Ошо предупреждал, что вычистить сознание от многовековых программ будет трудно тем, кто находился под влиянием той или иной идеологии в течение многих лет. Многие люди будут активно сопротивляться депрограммированию

из-за страха перед неизвестностью и свободой. Успех будет сопутствовать лишь тем, кто наделен мужеством и достаточным интеллектом. Такие люди и станут во главе планеты.

Ошо обращал внимание на принципиальную разницу между его теорией депрограммирования и уже существующей теорией репрограммирования в Калифорнии. Теория репрограммирования помогала вероотступникам вернуться к своей религии, а цель теории Ошо — вообще избавить человека от условностей религии и любой идеологии.

*«Депрограммирование просто означает, что вы оставлены без программы, без религии, касты, расы, национальности... Вы оставлены в одиночестве, чтобы быть самим собой — чтобы быть индивидуальностью».*

Ошо предвидел, что в будущем выпускник любого учебного заведения получит диплом только при условии, если он пройдет курс депрограммирования и будет иметь следующий сертификат: «Этот человек не несет никакой самой маленькой метки; он теперь просто человек».

## МЕДИТАЦИЯ

Для рождения нового человека одного депрограммирования недостаточно. Депрограммирование очистит человека от «мусора» условностей, и человек окажется свободен и пуст. А это очень трудно — быть пустым. Человек вновь начнет собирать «мусор различных идеологий», потому что он еще не умеет жить свободным. Поначалу ему будет трудно понять, как радостно жить с пустотой, но в понимании этой радости ему поможет искусство в медитации. Поэтому Ошо предвидел создание в каждом университете не только института депрограммирования, но и института медитации.

*«...этот институт научит вас медитации. В этом нет никакой сложности... Вы только тихо сидите и являетесь свидетелем вашего процесса мышления, при сохранении вашего внимания на дыхании. Ничего не надо делать. Просто будьте свидетелем, наблюдателем, просто смотрите на движение вашего ума, на движение мыслей и желаний, на воспоминания, сны и фантазии. Просто стойте в стороне — отстраненно, без суждения, без оценки. Как только вы приобретете навыки в этом, это будет наиболее простой вещью в мире».*

• Если человек будет регулярно практиковать медитацию, то очень скоро он почувствует, как плотные облака его мыслей и эмоций медленно начнут рассеиваться и перед ним появится обширное синее небо его внутреннего существа — человек почувствует состояние за пределами тела-ума-и-сердца. Как только человек испытает это состояние, он поймет радость медитации, ведь медитация — это мир, медитация — это спокойствие, медитация — это наполненность.

В видениях Ошо оба института — депрограммирования и медитации — окажут решающее влияние на воспитание и обучение нового человека. С одной стороны, институт депрограммирования очистит человека, освободит его, делает его «пустым». С другой стороны, институт медитации поможет человеку слиться с его «пустотой», с его внутренним космосом, чистотой и свежестью. И поскольку человек начнет наслаждаться этим, он поймет, что это совсем не пустота, ведь она наполнена радостью. То, что выглядело на первый взгляд пустым, оказалось наполненным до краев. Ведь пустота путает только потому, что люди были приучены к наличию «мусора» идеологий, и когда мусор убрали, люди поначалу чувствуют себя беспомощными.

*«Это похоже на комнату, заполненную мебелью: вы всегда видели ее полной мебелью; затем в один прекрасный день вы приходите, а все мебель удалена, и вы говорите: «Комната пуста». Комната не пуста, комната просто чистая. Комната просторна впервые. Прежде она была в беспорядке, наполнена мусором; теперь это чистое место».*

Ошо сам практиковал медитацию, учил медитационным техникам своих последователей и потому знал, что для человека одним из самых великих дней в жизни станет тот день, когда он научится наслаждаться пустотой, одиночеством, состоянием «ничто». Только тогда человек сможет прожить всю свою жизнь медитативно, а жить медитативно значит быть любящим, быть бдительным, быть свидетелем. Все, что бы человек ни делал, он будет делать с радостью, делать это так, как если бы его занятие было самым значимым делом в мире в настоящий момент. Когда человек делает что-нибудь с такой интенсивностью, с такой любовью, с таким отношением, он сам будет преобразован своей работой. А если работа не трансформирует самого человека, это не медитация. В этом Ошо видел коренное отличие медитации от религиозной молитвы.

*«...все религии практиковали молитвы под видом медитации, молитвы, которые не несут ничего иного, кроме жалоб и желаний. Они не подведут вас к вашему внутреннему существу или более высокому состоянию сознания — вы останетесь тем же самым человеком».*

Вместе с тем Ошо предупреждал, что в мире действуют сотни так называемых преподавателей медитации, которые продолжают обманывать людей. Их обучение тренирует ум в практике концентрации. Но концентрация не освобождает человека, а всего лишь делает его разум более сильным. Например, человек концентрируется на каком-то слове и долго повторяет его быстрой скороговоркой. Это создает определенный вид сна и человек расслабляется. После этого упражнения человек будет чувствовать себя посвежевшим. Конечно, это полезное упражнение, но это не медитация. Это гипнотическое самовнушение и ничего более.

Истинная медитация меняет человека коренным образом: она отделяет человека от его разума и позволяет посмотреть на себя со стороны. Такая медитация наделяет человека новым сознанием, которое не знает никакого страха, никакой злобы, никакой жадности, никакой ненависти — ничего из тех темных эмоций и чувств, которые являются уродливыми и болезненными. Медитация поднимает к свету, и уже никто в целом мире не может перепрограммировать человека.

*«Эти процессы происходят одновременно — депрограммирование и медитация. Один институт продолжает очищать вас, освобождать вас; а другой продолжает заполнять вас — не новыми вещами, но новым качеством: блаженством, любовью, состраданием, огромным чувством ценности всего без какой-либо причины».*

В видениях Ошо человек получал университетский диплом только тогда, когда имел сертификат из института депрограммирования и сертификат из института медитации. Получение этих двух сертификатов зависело только от самого человека: он мог их получить за год, а мог и за четыре года. Это не зависело от интеллекта или таланта человека. Это зависело от его терпения.

*«Когда вы заканчиваете университет, вы являетесь не только интеллектуальным человеком, хорошо осведомленным, вы являетесь также и медитативным — расслабленным, радостным, тихим, мирным, соблюдающим законы, осторожным, интуитивным. И вы больше не христианин, больше не индуст, не американец и не русский. Все это будет полностью сожжено, ничего не останется из этого. Таким образом, власть не сможет разрушить вас, вы не сможете ее неправильно употребить. Это единственный путь заменить политических деятелей интеллигенцией».*

## **СОЗДАНИЕ ВСЕМИРНОЙ АКАДЕМИИ ТВОРЧЕСКОЙ НАУКИ, ИСКУССТВА И СОЗНАНИЯ**

В своих видениях Ошо являлся образ будущей Академии, которая займется творческим использованием достижений искусства и науки, которая будет осознанно избегать всего, что уничтожает жизнь, и будет искать и искать только то, что привносит в жизнь совершенство.

*«Эта Академия не может быть только для науки, потому что наука только часть человеческой действительности».*

В своих лекциях Ошо часто указывал на ошибки науки прошлого. Даже когда открытия были сделаны, люди часто не видели их, потому что вели свой поиск в темноте без смысла и направления. Точно так же ошибочно и направление современной науки, которая слепо идет на поводу у политики. Политические деятели используют достижения научной мысли, чтобы иметь в своих

руках все большую и большую разрушительную силу. Научный потенциал планеты раздроблен по отдельным государствам. В наше время каждый ученый подчинен какой-нибудь нации, какому-нибудь правительству, и, подчиняясь давлению политики, он направляет свою творческую энергию на достижение целей, которые являются разрушительными для планеты. Согласно видениям Ошо, будущая Академия освободит науку от засилья политики, сделает ее созидательной.

*«Академия должна быть всесторонней, для развития творчества, искусства, сознания. Следовательно, она будет иметь три направления, которые на самом деле не будут отделены друг от друга. Наиболее фундаментальной вещью будет создание методов, техник, путей для пробуждения человеческого сознания».*

Вместе с тем будущая Академия медитации будет оказывать большое внимание физическому совершенству человека. Ведь сознание не может быть отделено от тела — сознание постоянно находится в теле. Тело и сознание — это одно органичное целое. Человек не должен поднимать свое сознание и пренебрегать физическим развитием.

*«Тело нужно любить — вы должны быть большими друзьями. Это ваш дом, и вы должны очистить его от всех наркотиков, и вы должны помнить, что тело обслуживает вас постоянно, изо дня в день. Даже когда вы спите, ваше тело постоянно работает для вашего пищеварения, превращает вашу пищу в кровь, забирая мертвые клетки из тела, принося новый кислород, свежий кислород в тело — а вы продолжаете спать! Это все делается для вашего выживания, для вашей жизни, хотя вы настолько неблагодарны, что даже никогда не поблагодарите ваше тело. Напротив, ваши религии обучили вас пытке его: тело — ваш враг, и вы должны стать свободными от него, это привязка. Я также знаю, что вы больше, чем тело, и нет никакой необходимости иметь любые привязки. Но любовь — не привязка, сострадание — не привязка. Любовь и сострадание абсолютно необходимы для вашего тела и его питания. И лучшее тело, которое вы имеете, — большая возможность для роста сознания. Они органическое целое».*

Рассказывая о своем видении будущего, Ошо делал особый акцент на новом виде образования, в корне которого будет лежать знакомство каждого человека с тишиной сердца — другими словами, с медитацией. Практика медитации подготовит человека к состраданию своему телу. Потому что, если человек не сострадает самому себе, он не может сострадать никакому другому человеку. Академия медитации поможет людям полюбить и узнать свое тело.

*«Если вы узнаете все функции вашего тела, вы будете удивлены. Вы никогда не думали о том, что ваше тело делает. Это так удивительно,*

*так таинственно. Но вы никогда не изучали это. Вы никогда не беспокоились о том, чтобы познакомиться с вашим собственным телом, и вы симулируете любовь к другим людям. Вы не можете, потому что те другие люди появляются перед вами как тела. Тело — самая большая тайна во всем существовании. Эта тайна нуждается в любви. Эта тайна, ее назначение должны стать внутренним исследованием каждого человека».*

В видениях Ошо мир будет изменен к лучшему благодаря реформе образования. Любое образование, которое не учит человека любить свое тело, не учит его сострадать своему телу, не учит его, как открыть эту тайну, не сможет обучить и тому, как открыть свое собственное сознание. Тело — это дверь для перехода на высшие ступени духовного развития. И любое образование, которое не касается темы неразрывности человеческого тела и сознания, не только не завершено, но крайне вредно.

*«И как только человек найдет внутри своего тела святыню своего сознания, он найдет ключ к предельному».*

Тему неразрывности сознания и тела Ошо часто поднимал тогда, когда говорил о религии. Он указывал на то, что все религии выступают против тела, считая все плотское грехом. Сам Ошо считал, что когда человек узнает мудрость своего тела, он никогда не будет беспокоиться о священниках или о Боге. Он найдет наибольшую тайну внутри себя. И тогда человек поймет, что Бог не выше него. По глубокому убеждению Ошо, только такой человек может быть почитителен к другим людям, другим живущим существам, потому что они все такая же тайна, как и он сам. И решающую роль в этом процессе сыграет первое направление деятельности Академии медитации — создание методов, техник, путей для пробуждения человеческого сознания.

Второе направление деятельности Академии Ошо видел в развитии искусства.

*«Только цветущее сознание внутри вас может предохранить вас от разрушения и дать вам огромный импульс к творчеству — к созданию большей красоты в мире, к созданию большего комфорта в мире. Именно поэтому я включаю искусство, как вторую часть Академии. Искусство — это сознательное усилие для того, чтобы создать красоту, чтобы обнаружить красоту, сделать вашу жизнь более радостной, научить вас танцевать и праздновать. И третья часть — творческая наука».*

В видениях Ошо эти три направления деятельности Академии медитации — пробуждения сознания, обучение искусствам, развитие науки — вместе делают полной систему образования «золотого будущего». Искусство может создавать красоту, наука может обнаружить объективную правду, а сознание может обнаружить субъективную реальность. Только такое образование полезно



для духовного роста человека, только оно может привести его к источнику радости, мира и тишины.

*«Мое видение всемирной Академии творческой науки, искусства и сознания реально, другими словами, это мое видение настоящей религии. Человек нуждается в лучшем теле, более здоровом теле. Человеку необходима большая осознанность и бдительность. Человеку необходимы все виды комфорта и роскоши, которые существование может предоставить ему. И существование готово дать вам рай здесь и сейчас, но вы продолжаете откладывать это — это всегда после смерти. Стратегия отсрочки просто глупа. Все что случается — случается всегда сегодня».*

Согласно Ошо, религиозный человек — это тот, кто может привнести в мир некую красоту, некую радость, некое счастье и празднование, которого до него не было. Но религии никогда не определяли путь человечеству, а Ошо взял на себя смелость этот путь определить. В своих лекциях Ошо рассматривал историю всех религий и доказывал, что ни одна из них не помогла человечеству взойти к вершинам радости, красоты и любви. Напротив, они предписали людям все виды послушания властным структурам. Горстка людей поработала целое человечество в течение столетий. Согласно видениям Ошо, только правильное образование может трансформировать эту уродливую и больную ситуацию.

*«Правильный вид образования научит людей жить здесь и сейчас, создавать рай на этой земле, не ждать прихода смерти и не быть несчастным до смерти, которая останавливает ваши страдания. Позвольте смерти найти вас танцующим, радостным и счастливым. Это странный опыт, если человек может жить свою жизнь, как будто он уже в раю, смерть не может ничего удалить из опыта этого человека. ... Не нужно никакой подготовки, чтобы быть счастливым. Не нужно никакой дисциплины, чтобы любить; только немного бдительности, немного осознанности, немного понимания. И если образование не может дать вам немного понимания, это не образование».*

Предвидение Ошо о создании всемирной Академии означает, что целый мир будет получать схожее образование в медитации, искусстве, творческой науке. Реформа образовательной системы во всем мире повлечет за собой исчезновение религии и национальной дискриминации, образование единого правительства положит конец бесконечным войнам.

*«Всякий раз, когда я вижу солдата, я не могу полагать, что этот человек имеет мнение вообще. Никакое животное не станет солдатом. Только человек, кажется, способен проявлять интерес к тому, как уничтожать и уничтожать более эффективно, как продолжать совершенствовать инструменты для уничтожения».*

Людям выпало счастье жить на этой прекрасной планете. Это одна из самых маленьких планет во Вселенной, но она находится в руках людей. И человек должен найти силы, чтобы вырасти из этого маленького начала в бесконечные высоты, которые даны ему с рождения.

*«...Быть буддой — не что-то сверхъестественное. Каждый ребенок может стать буддой, и это нормальный феномен. Любой, кто достаточно осведомлен, может идти и стать буддой. Вы родились, чтобы стать буддой. Великая революция должна свершиться в системе образования; иначе человек будет бесконечно повторять свою историю».*

## СОЗДАНИЕ КОММУН

Создание коммун всегда рассматривалось большинством людей как утопическая идея. Но Ошо часто являлось видение будущих коммун. В своих лекциях он указывал на то, что население на планете распределено неравномерно. Огромная масса людей сосредоточена в городах, которые не дают человеку достаточного пространства. А ведь у каждого человеческого существа есть определенная психологическая потребность иметь свою территорию, точно как и у животных. Но в больших городах человек лишен пространства — он постоянно движется в толпе. Это создает в душе тревогу и напряжение, не дает человеку ни возможности, ни времени, ни места, чтобы расслабиться, чтобы быть самим собой. Но человеку необходимо время от времени пребывать в одиночестве, наедине с деревьями, которые являются источником спокойствия, наедине с океаном, который является источником жизни. Обрести себя человек сможет только в маленьких коммунах.

*«Мое видение нового мира, мира коммун, означает: никаких наций, никаких больших городов, но миллионы небольших коммун, распространенных по всей Земле, в густых лесах, в буйных зеленых лесах, в горах, на островах. Самая многочисленная коммуна, которую легко поддерживать, — что мы уже проверили, — может состоять из 5—10 тысяч человек; если она будет больше, ее будет трудно поддерживать; тогда снова появится необходимость в законе и порядке, полиции и суде, и нужно будет вернуть всех старых преступников. Критерием величины коммуны должно быть то, чтобы каждый знал всех; это должно быть пределом. Как только этот предел пересечен, коммуна должна разделиться надвое. Точно как братья расстаются, когда коммуна становится достаточно большой, она разделяется на две коммуны, коммуны-сестры».*

Небольшая группа людей может наслаждаться жизнью легче, потому что иметь вокруг себя только друзей и знакомых само по себе радостно. Сегодня в больших городах люди живут в одном доме, но часто не знают своих соседей.

В одном доме может жить тысяча человек, и все они абсолютно незнакомы друг другу. Живя в толпе, человек все же остается одиноким.

*«...небольшие коммуны дают достаточно пространства, и все живут в близких, любящих отношениях. О ваших детях заботится коммуна, о ваших нуждах заботится коммуна, о вашем здравоохранении заботится коммуна. Коммуна становится подлинной семьей, без всяких болезней, которые семьи создавали в прошлом. Это свободная семья и постоянное движение».*

Деньги в коммуне упраздняются. Между отдельными коммунами будет установлена простая бартерная система, при которой одни вещи обмениваются на другие. При такой системе все коммуны будут равны в материальном положении, и ни одна коммуна не сможет обогатиться за счет другой. Позабудутся понятия бедности и богатства, исчезнут классы и желание главенствовать. В будущем деньги будут рассматриваться как один из человеческих врагов.

*«Все коммуны должны быть взаимозависимыми, но они не будут обмениваться деньгами. Деньги должны упраздниться. Они причинили человечеству огромный вред. Пришло время с ними распрощаться!»*

Коммуны будут находиться в великой взаимозависимости. Они будут обмениваться товарами, идеями и навыками, без всяких подвохов, которые вырастают из чувства собственности. Коммуны смогут также обмениваться людьми при условии, что человек сам захочет переселиться в другую коммуну и другая коммуна захочет его принять. С образованием коммун весь мир станет единым человечеством, разделенным на небольшие группы только по практическим соображениям: никакого фанатизма, никакого расизма, никакого национализма. Тогда впервые люди смогут отбросить идею войны и создать жизнь, которая стоит того, чтобы жить, которая стоит того, чтобы наслаждаться, в которой каждому мужчине и каждой женщине будут даны равные возможности расти и привести к процветанию свой потенциал.

## **УПРАЗДНЕНИЕ ИНСТИТУТА БРАКА И СЕМЬИ**

В своих лекциях Ошо стремился защищать жизнь прежде всего у ее истоков. Это значит защищать материнство, превратить сексуальность человека в мощный инструмент не только продолжения рода, но и поступательного развития и в то же время радости бытия, более высокой и облагороженной ценностями культуры. Реформа института семьи и брака часто составляла содержание его бесед. Ошо всегда отклонял противопоставление тела и духа человека. Он протестовал против того, чтобы с чувственностью боролись как с чем-то низменным, а «преодоление плоти» возводилось в ранг нравственного принципа! Напротив, человек является для Ошо единым чувственно-духовным существом, духовные и телесные склонности которого имеют равное право на здоровое развитие, равное право на поощрение и заботу.

В своих видениях Ошо предрекал реформу брака как формального союза, в котором единственно «нравственными» объявляются все любовные отношения, оформленные надлежащим образом, все же остальные клеймятся как «безнравственные». Философ-мистик возмущался тем, что современный брак сохраняется с помощью юридического принуждения даже в том случае, когда совместная жизнь воспринимается самими его участниками как бессмысленная. По словам Ошо, создание коммун кардинально изменит отношение к браку и семье.

*«Нет речи ни о каком браке, и нет речи ни о каком разводе. Если два человека хотят быть вместе, они могут быть вместе, и если однажды они больше не хотят быть вместе, все в полном порядке. Быть вместе — это их решение; теперь они могут выбирать других друзей. Фактически, почему бы не прожить в одной жизни много жизней? Почему бы не сделать ее богаче? Почему мужчина должен цепляться за женщину или женщина цепляться за мужчину, если только они не счастливы друг с другом настолько, что хотят быть вместе всю жизнь?»*

Социологические опросы не отрицают того факта, что современный моногамный брак — это идеал, достижимый для немногих людей, и большая часть половых актов на деле совершается вне брака. Моногамный брак провозглашается самой лучшей формой сексуальных отношений, хотя статистика опросов тут же констатирует и противоположное.

*«Но если посмотреть на мир, ситуация ясна. Люди хотят быть независимыми от своих семей; дети хотят быть независимыми от своих семей. И люди продолжают менять мужей и жен, меняют города, люди меняют работы. Но в коммуне нет необходимости поднимать никакого шума. Вы можете проститься в любой момент и вы можете оставаться друзьями».*

Дело в том, что такой вещи, как «любовь», не существует. «Любовь» — это абстракция; может быть, это какое-то неземное существо или богиня, хотя никому еще не удавалось увидеть эту богиню воочию. В действительности же существует лишь акт любви. Иными словами, любить — это значит заниматься продуктивной деятельностью, которая предполагает проявление интереса и заботы, познание, душевный отклик, изъяснение чувств, наслаждение и может быть направлена на человека, дерево, картину, идею. Такая форма деятельности возбуждает и усиливает ощущение полноты жизни. Это процесс самообновления и самообогащения. Не может быть справедливого общества без счастливых, любящих людей. Но для этого люди должны быть свободны и вольны в своем выборе.

*«Через два года ты можешь снова влюбиться в того же мужчину, в ту же женщину. За два года ты можешь забыть все старые проблемы*

*и захотеть испытать их снова; или, может быть, ты попадешься в руки худшему мужчине или худшей женщине и расскаешься, и захочешь вернуться! Но это будет более богатая жизнь; ты узнаешь многих мужчин и женщин. Каждый мужчина по-своему уникален, и каждая женщина по-своему уникальна».*

Семья всегда рассматривалась как основа общества. Консервативная наука и консервативное право защищают существование семьи, потому что современная семья является фабрикой авторитарных идеологий и консервативных структур. Она образует воспитательный аппарат, через который должен пройти едва ли не каждый член общества со своего первого вздоха. Семья оказывает на ребенка воздействие, проникнутое консервативным мировоззрением. Не случайно, что консервативно настроенная молодежь обычно привержена семье и выступает за ее сохранение, революционно же настроенная молодежь отрицательно относится к семье и освобождается из семейного сообщества.

Именно поэтому Ошо утверждал, что порабощенный семейный человек удобен в управлении государством. Он призывал общество избавиться от брака и тем самым освободить себя от «ига» государства. В результате человек станет свободным и счастливым, способным построить новое общество любви, радости и творчества. По словам Ошо, супружеские узы связывают человека по рукам и ногам, мешают реализоваться как личности, заставляют жить мелкими материальными интересами, продавать себя пусть и законному супругу — одним словом, делают человека несчастным рабом. Ошо считал, что человек должен быть свободен в любви и сексе.

*«Я учил святости секса. Я учил тому, что секс нельзя переносить из царства любви в царство законопорядка. Если ты любишь женщину, потому что она твоя жена, а не просто так, ваши отношения становятся проституцией — пусть узаконенной проституцией. А я всегда был против проституции, законна она или нет. Я верю в любовь. Если двое любят друг друга, пусть живут вместе, пока их связывает любовь. Но если любовь исчезает, им лучше поблагодарить друг друга и мирно разойтись».*

Ошо указывал на то, что семья воспроизводит самое себя, заставляя ребенка копировать ошибки родителей. Благодаря сохранению семьи консервируется и сексуальное угнетение с его последствиями — сексуальными нарушениями, неврозами, душевными заболеваниями, половыми преступлениями. Кроме того, именно семья порождает подданных, боящихся власти и испытывающих страх перед жизнью, и в итоге создает возможность господства кучки властителей над массами. Таким образом, современная семья имеет особое значение как оплот того общественного строя, который власти защищают. Отсюда становится ясной позиция, которую занимают и решительнее всего отстаивают представители власти: по их мнению, семья является институтом, сохраняющим государство и народ, — конечно, в реакционном смысле. В том будущем, которое являлось

Ошо в его видениях, семья перестанет существовать и уже не сможет оказывать пагубного влияния на детей.

*«Небольшие коммуны... Пять тысяч кажется оптимальной численностью, потому что мы это попробовали. Все знают всех, все друзя. Нет никакого брака — дети принадлежат коммуне. В коммуне есть больницы, школы, колледжи. Коммуна заботится о детях; родители могут их навещать. Просто не важно, живут родители вместе или расстались. Для ребенка оба они доступны; он может их навещать, они могут навещать его».*

## ОБРАЗОВАНИЕ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА БУДДА-ЗОРБА

Деятельность Ошо была направлена на обучение новому сознанию человека, образование нового человечества, создание новой концепции земного существования. Он выступал за духовный рост человека, но при этом понимал духовный рост в целом контексте как многомерное явление, а не что-то отдельное. Мистик Ошо ратовал за революцию в экономических, политических структурах общества. В своих проповедях он не раз подчеркивал, что требуется огромная и радикальная перемена во всем, что доминировало над человечеством до сих пор. Люди должны порвать с прошлым, выйти из бесконечного круга ошибок и заблуждений.

*«Мое послание человечеству — новый человек. Меньше чем это — я не буду делать. Но надо не что-нибудь изменить, а вконец прервать».*

Разрыв с прошлым ознаменует невиданное до сих пор явление: старое человечество уйдет, и на его месте будет рожден новый человек, действительно духовный человек — человек космических масштабов, который поведет за собой всех остальных к вершинам духа.

*«Я объявляю homo novus. Старый человек умирает, и нет никакой необходимости помогать ему оставаться больше в живых. Старый человек находится на смертном одре: не плачьте об этом — помогите ему умереть. Потому что только со смертью старого может родиться новый. Прекращение старого даст начало новому».*

По мнению Ошо, жизнь современного человека нельзя назвать истинной или полной. Человек живет псевдожизнью, вполсилы, словно он пребывает в тяжелой болезни и никак не может вылечиться. Ошо сравнивал такую жизнь с заключением в тюремной камере. Вместе с тем философ указывал на то, что нет никакой необходимости жить в таком страдании: человек в любой момент может выйти на свободу, потому что тюрьма эта создана его же собственным воображением. Люди находятся в темнице, потому что они сами себя заперли,

потому что они не знали иной жизни и решили, что тюрьма и есть единственно возможная форма существования.

*«Мое послание человечеству: достаточно, уже достаточно. Проснитесь! Посмотрите, что человек сделал сам с собой. За три тысячи лет человечество совершило пять тысяч войн. Вы не можете назвать это человечество здоровым. И только время от времени расцветали будды. Если в саду только время от времени растение приносит цветок, и целый сад остается без цветов, будете вы называть это садом? Кое-что очень главное шло неправильно. Каждый человек рожден, чтобы быть буддой: на меньшее вы не должны рассчитывать. Я объявляю вас буддами».*

Ошибки и ложные утверждения прошлого до сих пор оказывают колоссальное давление на человечество, тормозят его движение к духовному совершенству. В течение тысячелетий человек жил в аду! В течение тысячелетий человек не находил твердой опоры под ногами: люди находились между ниже и выше, между материальным и духовным, между грехом и добродетелью, между Богом и дьяволом. Гигантский творческий потенциал человечества был загнан в узкие рамки традиций. Человек был разделен надвое понятиями духовного и материального. Ему внушили, что нельзя быть одновременно и тем, и другим: главным должно быть или тело, или душа. И человек утратил отвагу и силу быть самим собой. В этом, по мнению Ошо, коренится основная причина страданий человека. Человек разделил себя на части и выстроил вокруг себя тюремные стены. Такое расщепленное человечество обречено на страдания, в то время как новое человечество, идущее ему на смену, создано для счастья.

*«Человек — органическое целое. И все, что Бог дал человеку, должно использоваться; ничто не должно быть отклонено. Человек может стать оркестром; все, что необходимо — искусство создания гармонии внутри себя. Но ваши так называемые религии обучили вас пути дисгармонии, пути разногласия, пути конфликта. И когда вы боретесь с собой непосредственно, вы продолжаете рассеивать вашу энергию. Наоборот, переполненный энергией интеллект начинает расти. Мое послание человечеству: создайте нового человека — нерасщепленного, интегрированного, целого».*

Ошо предвидел появление такого человека и называл его Зорба-Будда — человек, связывающий Запад и Восток в лице грека Зорбы и Гаутамы Будды: грек Зорба — символ наслаждения земными удовольствиями и высочайшего потенциала науки и техники Запада, а Гаутама Будда — символ молчаливой безмятежности и величайшей мудрости Востока.

*«Будда не целое, Зорба не целое. Оба — половина и половина. Я люблю Зорбу, я люблю Будду. Но когда я изучаю самое глубокое ядро Зорбы,*

*то кое-что отсутствует: он не имеет никакой души. Когда я изучаю Будду, кое-что снова отсутствует: он не имеет никакого тела. Я учу вас великой встрече: встрече Зорбы и Будды. Я учу новому синтезу Зорбе — Будде. Встреча земли и неба, встреча видимого и невидимого, встреча всех полярностей — мужчины и женщины, дня и ночи, лета и зимы, секса и экстаза. Только в такой встрече будет новый человек прибывать на Землю. Мои санньясины, мои люди, являются первыми лучами того нового человека, того homo novus».*

Внутреннее деление на «сугубо материальное» и «сугубо духовное» привело человечество в состояние самоубийства. Такое деление создало из человека раба, а рабы не знают, что такое полноценная жизнь, они не имеют ни смелости, ни силы для того, чтобы жить полноценной жизнью. Поэтому жизнь их во многом сходна с работой машины — квалифицированной, эффективной, но машины. А машина не может иметь радости жизни, она не может радоваться, она может только страдать.

*«Старые религии проповедовали отречение. Отречение было проклятием. Я принес благословение вам: я обучаю радости, не отречению. Мир не может быть отвергнут, потому что Бог не отрекался от него — почему должны отрекаться вы? Бог есть жизнь... Почему вы должны быть вне ее?»*

Люди, живущие полноценной жизнью, в конце концов обязательно приходят к трансформации своей сущности. Духовное и материальное находятся внутри них в неразрывной связи. Тогда полярности исчезают друг в друге и полярные противоположности становятся дополнениями. Поэтому Ошо утверждал, что человек, принадлежащий прошлому, не был действительно человеческим. Он был гуманоидом, homo mechanicus — человеком-машиной, которая раздроблена на отдельные части.

*«Новый человек приходит, прибывает каждый день. Он находится в меньшинстве, это естественно — но новые люди прибыли, новые семьяны прибыли. И в этом столетии, в конце этого столетия, мы увидим или смерть всего человечества или рождение нового человечества».*

Ошо считал, что сейчас все зависит от самих людей. Если они по-прежнему будут цепляться за ошибки прошлого, тогда все человечество стоит на пороге тотального самоуничтожения. Значит, люди потеряли интерес к будущему, они устали жить и готовы умереть.

*«Именно поэтому все страны готовятся к войне. И третья мировая война будет тотальной войной. Никто не будет победителем, потому что никто не выживет в ней. Не только человек погибнет, но и вся жизнь на Земле будет разрушена. Остерегайтесь! Остерегайтесь ваших политических деятелей — они все убийцы».*



В видениях Ошо новый человек представляется существом универсальным. Он превзойдет все барьеры рас, религий, пола, цвета кожи. Новый человек не будет разделять Восток и Запад; новый человек сделает всю Землю своим домом. Только тогда человечество сможет выжить, и не только выжить, но и принять новое понятие о человеке. И если основная концепция прошлого звучала: «Или — или», то новая будет звучать: «И то, и другое вместе». По глубокому убеждению Ошо, новый человек должен жить богатой жизнью снаружи и богатой жизнью внутри — нет никакой необходимости выбирать что-нибудь одно. Внутренняя жизнь не против внешней жизни: они неразрывно связаны одним ритмом.

*«Вы должны быть достаточными не только снаружи, но и быть богатыми внутри. Вы не хотите быть богатыми снаружи и упускаете возможность быть богатыми внутри. Так было до сих пор — Запад выбрал один путь: будьте богаты снаружи! Восток выбрал другой: будьте богаты внутри! Оба односторонние. Оба пострадали и оба страдают. Я учу вас тотальному богатству. Будьте богаты внешне через науку и богаты вашим самым внутренним ядром через религию. И это будет делать вас одной, органической личностью».*

В видениях Ошо новый человек выступает как цельная личность: он представляет собой объединенного человека, уникального, полностью гармоничного. Новый человек окажется более жизнеспособным, изменится его суть, у него появится качественно отличающийся способ восприятия действительности. Ошо предвидел разрушение церквей и храмов как символ разрушения «старой» морали, которую он называл однообразной и плоской. Ошо призывал не медлить с разрушением старого, так как сейчас открываются все возможности создать новое.

*«Еще никогда человечество не было настолько готово к этому во все времена. Вы живете в одном из наиболее прекрасных столетий — потому что старое исчезает или исчезло и хаос создан. Но это только снаружи хаос, чтобы великие звезды были рождены. Вы имеете возможность создать Космос заново. Эта возможность приходит только время от времени — она очень редка. Вам повезло, что вы живете в эти критические времена. Используйте возможность создать нового человека».*

Ошо многократно повторял, что любые изменения нужно начинать непосредственно с самого себя. Каждый человек должен стремиться стать всесторонне развитой триединой личностью — Мистиком, Поэтом, Ученым. Согласно видениям Ошо, новый человек не будет смотреть на жизнь через призму «старых ценностей», но при этом он, как Мистик, будет чувствовать присутствие рядом с собой Божественного Начала; как Поэт, новый человек будет воспевать Божественное Начало; как Ученый, он будет изучать проявления Божественного Начала во всех сферах жизни.

В видениях Ошо триединый новый человек будет творческой и созидающей личностью, в отличие от старого человека, консервативного, алчного, агрессивного, ограниченного моралью, нравственностью и религиозными запретами. Новый человек будет открыт и честен. Он не будет жить ради цели: он будет жить «здесь и сейчас». Ощущение полноты жизни поможет ему почувствовать присутствие Божественного Начала. Новый человек станет святым человеком.

Возникает вопрос: «Что же заменит новому человеку идеологию, веру, мораль, нравственность?» Ошо считал, что достойной заменой этих ненужных качеств станет расширенное сознание и понимание сути вещей и явлений Вселенной. Эти качества сделают нового человека в полной мере ответственным за себя и планету.

Ошо утверждал, что уже сейчас между нами зарождается новый человек. Хотя он пока в меньшинстве, но он уже существует, как связь между старым и новым. Ошо считал своим долгом объявить его приход, помочь новому семени прорасти и дать богатый урожай.

*«Объявить Его приход во владение: это — мое послание к вам. Радуйтесь! Новый человек приходит, старый уйдет. Старый — уже на выходе, а новый — уже на горизонте».*

Прочитав эту часть книги, многие не получают исчерпывающего ответа на вопрос: «Кто же такой Ошо?» Сам Ошо отвечал на этот вопрос так: «Я — это просто я. Не пророк, не мессия, не Христос. Самый обычный человек... такой же, как вы». Когда ему возражали, что он не совсем обычный человек, то Ошо пояснял: «Верно... не совсем. Вы еще спите — но разница не так уж велика. Когда-то я тоже спал, а вы скоро проснетесь. Вы можете проснуться прямо сейчас, ничто этому не мешает. Так что разницы между нами почти никакой».

Ошо говорил своим последователям, что они могут постичь его личность лишь тогда, когда смогут постичь самих себя.

А последователей у Ошо больше, чем у многих других, даже вместе взятых, гуров.

Но что означает быть последователем Ошо? Провозглашать его истинным Учителем? Совершать паломничество в его ашрам? Приятно улыбаться каждому встреченному человеку? Но, если задуматься, совершая подобные действия, не уподобляются ли искренние последователи Ошо тем людям, которых он безжалостно высмеивал на протяжении всей своей жизни? Ведь сам Ошо не следовал никому, не имел идолов для поклонения, не шел дорогой, проторенной кем-то другим. Так, может, быть последователем Ошо означает брать пример с его поступков? Самим не иметь идолов для поклонения, даже в лице Ошо, не иметь авторитетов, даже в лице Ошо, не бояться брать ответственность за свои решения и действия, даже если они расходятся с идеями, изложенными Ошо? Быть человеком, который никому не наследует, даже самому Ошо?

В проповедях Ошо ясно обозначена задача для каждого из нас — не позволить ученым, любым политикам, любой властной структуре разрушить нашу планету. Полмиллиона ученых заняты только созданием вооружения. Десять

миллионов людей на Земле уже больны СПИДом, который не лечится. И эта цифра не точна, потому что многие страны не указали, сколько людей у них заболело СПИДом; они не имеют средств определить это — например, Индия. Мусульманские страны имеют очень большое количество носителей СПИДа, потому что гомосексуализм там процветает в течение тысяч лет.

Всюду сексуальные извращения стали настолько необузданными, что Содом и Гоморра кажутся просто устаревшими. Даже согласно очень умеренным оценкам, к концу этого столетия мы будем иметь тысячу миллионов людей, больных СПИДом, который так распространится, что больницы не будут иметь никакой возможности соблюсти осторожность. Это многомерные пути, которыми смерть приближается к Земле.

Сохранив человека, мы сохраним самое великое творение Вселенной. Потребовалось четыре миллиона лет для этой Земли, чтобы создать человека. Это огромная драгоценность. И будущее может стать намного более ценным.

Если что-нибудь должно быть сделано для будущего, это время пришло, иначе человек во Вселенной исчезнет. И это будет прискорбной потерей не только для Земли, но и для всей Вселенной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какой бы путь медитации вы ни избрали, хочется дать вам общий совет. Будьте оптимистами. Нередко кажется, что своим отношением к жизни, своими действиями активные люди, которых можно назвать «неисправимыми» оптимистами, создают вокруг себя некое поле положительной причинности: все обстоятельства жизни благоприятствуют им. Однако это не просто впечатление. Оптимист действительно формирует такое поле. Ведь он видит обстоятельства, в которых живет, совсем в другом свете, чем пессимист. Оптимист открыт для взаимодействия с миром и благодаря этому чаще получает положительные результаты от такого взаимодействия. Таким образом, быть оптимистом очень выгодно: другие люди тянутся к оптимистам, так как с ними приятнее общаться и собственные неприятности отходят на второй план.

Быть несчастным — тяжелый крест. Образно говоря, человек затрачивает больше усилий для того, чтобы нахмуриться, чем для того, чтобы улыбнуться. Да и другие люди обычно сторонятся хмурого и раздражительного человека. Оптимизм к тому же лучшее лекарство в мире. Позитивно настроенные люди меньше болеют. А если и заболевают, то выздоравливают намного быстрее, чем те, кого мучают сомнения, неуверенность, дурные предчувствия, страхи.

Умение направлять свои мысли в положительную сторону — мощнейший фактор, поддерживающий хорошее самочувствие. Быть оптимистом не только интересно, но и чрезвычайно выгодно. Вполне определенно можно сказать, что если человек думает о плохом — ему и точно будет плохо. Так что думайте о хорошем, даже если жизнь иногда не дает для этого повода.

И еще несколько советов для тех, кто решился стать на путь медитации.

- Наберитесь терпения: упорный труд, преодоление уныния, разочарования из-за временных неудач, установки на собственные силы помогут вам прийти к желаемой цели.
- Принимайте жизнь и обстоятельства такими, какие они есть. Ведь что бы вы ни делали, все равно вы вынуждены будете жить по законам, которые жизнь вам продиктует. Те, кто не понимает, что обстоятельства жизни зачастую изменить невозможно, обычно терпят поражение. Мы живем в реальном мире, и наши интересы иногда могут противоречить интересам других людей. Конфликты неизбежны и даже необходимы: без этого нет развития. Но точно так же необходимы и компромиссы и поиски положительного в каждом человеке, в любом событии и явлении. Для полного счастья человеку совсем не обязательно иметь отменное здоровье, деньги и другие материальные блага. Секрет успеха заключается в том, чтобы не дать обстоятельствам жизни сбить вас с ног. Добиться этого вам помогут оптимизм, активная жизненная позиция, твердая воля к победе и стремление достичь успеха. Это должно стать программой переустройства вашей жизни. Если вы будете упорно и настойчиво двигаться к своей цели, то вы ее обязательно достигнете.
- Сохраняйте бодрость духа. Старайтесь вести здоровый образ жизни и обязательно верьте в успех. Если вы усомнитесь в успехе, то можете проиграть битву еще до ее начала. Определив цель, смело и неуклонно идите к ней. Достойная цель всегда сопряжена с трудностями, поэтому важно не давать временным неудачам поколебать себя и не бояться ошибок.
- Побольше улыбайтесь и старайтесь быть счастливыми. Известный американский психолог и социолог Дейл Карнеги советует: «Ведите себя так, как будто вы счастливы». Наденьте на себя улыбку, даже если на душе скребут кошки, и вскоре вы поймете, что это лучшее, что вы могли сделать в этом состоянии. Если вы будете смотреть на большинство ситуаций, в которые вы попадаете, с юмором, если будете фиксироваться только на хорошем, то вам станет хорошо и весело.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ЧАСТЬ I. ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ</b>	
<b>ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ</b> .....	<b>4</b>
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ И ДЛЯ ЧЕГО ОНА НАМ НУЖНА? .....	4
Глава 2. СВЯЗЬ ОРГАНИЗМА С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ .....	5
Глава 3. НАЧАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ .....	7
Глава 4. КАК ДЕЙСТВУЕТ НАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ .....	10
Глава 5. СОЗЕРЦАНИЕ ПРЕДМЕТА .....	13
Счет дыхания .....	13
Осознаваемое дыхание .....	14
Что происходит с моими ноздрями? .....	14
Глава 6. ВНИМАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ .....	15
Несколько часов осознания .....	15
Глава 7. МЕДИТАЦИЯ С МАНТРОЙ .....	15
Глава 8. МЕДИТАЦИЯ «КТО Я?» .....	23
Глава 9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА .....	24
Упражнение против вирусной инфекции .....	28
Упражнение для поднятия настроения .....	29
Упражнение от переутомления .....	29
Глава 10. ОПАСНОСТИ МЕДИТАЦИИ .....	30
<b>ЧАСТЬ II. ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ     ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВА ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ</b>	<b>31</b>
Глава 1. КТО ТАКИЕ ЙОГИ? .....	31
Глава 2. ДЫХАНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ .....	34
Очищающее дыхание йогов .....	41
Оживляющее нервы дыхание йогов .....	42
Развивающее голос дыхание йогов .....	42
Задержанное дыхание .....	43
Стимуляция легочных клеток .....	44
Дыхание, вырабатывающее подвижность ребер .....	44
Дыхание, расширяющее грудную клетку .....	44

Дыхание в соединении с движением .....	45
Утреннее упражнѐние .....	45
Упражнение, стимулирующее кровообращение .....	45
Великое психическое дыхание йогов .....	46
<b>Глава 3. УМСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ</b>	
НАД ОРГАНИЗМОМ .....	47
<b>Глава 4. ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?</b> .....	49
Учимся поглощать прану .....	53
Упражнение в накоплении праны .....	55
<b>Глава 5. РАССЛАБЛЕНИЕ — ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ</b>	
НА ПУТИ К МЕДИТАЦИИ .....	57
Упражнения на расслабление .....	63
Растягивание .....	65
Упражнение для умственного отдыха .....	65
Минутный отдых .....	66
<b>Глава 6. КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ</b> .....	66
<b>Глава 7. ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ «СТРЕЛЬБА</b>	
ИЗ ЛУКА» .....	76
Накладывание стрелы и прицеливание .....	87
Натягивание лука .....	89
Пуск стрелы .....	91
<b>Глава 8. ТЕХНИКА ЗРЕНИЯ БЕЗ ПОМОЩИ ГЛАЗ</b> .....	93
Совершенный стрелок из лука .....	94
<b>Глава 9. СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	95
<b>ЧАСТЬ III. СОВЕРШЕННЫЙ ПУТЬ ОШО</b> .....	96
<b>ГЛАВА 1. БИОГРАФИЯ ОШО, КОТОРЫЙ «НИКОГДА</b>	
<b>НЕ РОЖДАЛСЯ, НИКОГДА НЕ УМИРАЛ...»</b> .....	96
<b>Глава 2. ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ ОШО</b> .....	109
Разрыв с прошлым .....	111
Пути освобождения личности .....	112
«Секрет всей моей жизни» .....	112
<b>Глава 3. ВИДЕНИЯ «ЗОЛОТОГО БУДУЩЕГО»</b> .....	113
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КАТАСТРОФА .....	114
Наводнения .....	114
Загрязнение атмосферного воздуха .....	115
Парниковый эффект .....	118
Нарушение озонового слоя .....	119
Кислотные дожди .....	121
Демографический взрыв .....	122
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ .....	125
Упразднение наций .....	125

Единое всемирное правительство .....	127
Реформа государственного устройства.	
«Ученократия» .....	128
Общество без армии .....	130
Упразднение религии .....	131
Реформа науки .....	135
Депрограммирование .....	139
Медитация .....	140
Создание всемирной Академии творческой науки, искусства и сознания .....	142
Создание коммун .....	146
Упразднение института брака и семьи .....	147
ОБРАЗОВАНИЕ НОВОГО ЧЕЛОВЕКА БУДДА-ЗОРЕА .....	150
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>155</b>

*Издание для досуга*

# **ОШО**

## **Основные идеи, учения и теория**

**Автор-составитель**  
*Орлова Любовь*

**Ответственная за выпуск** *В. Н. Волкова*

**ООО «Харвест».** ЛИ № 02330/0494377 от 16.03.2009.  
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,  
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.  
E-mail редакции: [harvest@anitex.by](mailto:harvest@anitex.by)

**ОАО «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».**  
ЛП № 02330/0150496 от 11.03.2009.  
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.