



**OSHO**

# Медитация – состояние пробужденности

Экспериментальные духовные  
практики



**ОШО**

**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Медитация – состояние**  
**пробужденности.**  
**Экспериментальные**  
**духовные практики**  
Серия «Ошо-классика»

*epub*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40517431](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40517431)*

*Издательская группа «Весь»; 2012*

*ISBN 978-5-9573-2447-8*

### **Аннотация**

В этой книге Ошо не просто рассказывает о медитации – он предлагает нам провести медитативные эксперименты со своим сознанием и телом. Он приглашает нас посмотреть на себя изнутри и начать исследование самого себя. Множество чувств, множество течений, множество энергий, к которым мы даже не прикасались... мы знаем о себе очень мало, а проживаем еще меньше. Книга представляет собой восемь коротких бесед Ошо с учениками. Благодаря этим беседам вы осознаете, почему работа с телом так важна для медитации, как найти наиважнейшие центры своего организма и каким образом можно пробудить

энергию сердца. Как говорит Ошо, медитация – это не просто состояние. Медитация способна пробудить те неизмеримые пространства, которые скрываются внутри нас.

# Содержание

Глава 1

6

Конец ознакомительного фрагмента.

34

**Ошо**

**Медитация – состояние  
пробужденности**  
*Экспериментальные  
духовные практики*

© ИГ «Весь», 2012

\* \* \*

# Глава 1

## Тело – первый шаг

Возлюбленные!

На этом первом собрании нашего медитационного лагеря я хотел бы поговорить о первом шаге для медитирующего, искателя. Что это за первый шаг? Мыслитель или любящий следуют по известным дорогам, искатель же должен отправиться в совершенно иное путешествие. С чего же начинается путешествие для искателя?

Первый шаг для искателя – это тело, однако о нем не думали и не заботились. Телом пренебрегали не в отдельные периоды времени, но в течение целых тысячелетий. Это пренебрежение бывает двух видов. Во-первых, есть потокающие себе люди, которые забросили свое тело. У них нет другого опыта жизни, кроме поглощения еды и питья, ношения одежды. Они запустили свое тело, злоупотребили им, глупо растратили – они испортили свой инструмент, свою вину<sup>1</sup>.

Если музыкальный инструмент, например вина, испорчен, то из него не может возникнуть музыка. Музыка – это совершенно иная вещь, нежели вина: музыка – это одно, вина – другое, но без вины музыка не может возникнуть.

---

<sup>1</sup> Вина (*санскр.*) – индийский щипковый музыкальный инструмент. – *Здесь и далее примеч. перев.*

Один тип людей – это те, кто злоупотребил своим телом, потакая себе; другой же тип – это люди, которые пренебрегли своим телом, практикуя йогу и отречение. Они истязали свое тело, они подавляли его и были враждебны к нему. Ни люди, которые потакали себе, ни аскеты, которые истязали тело, не понимали его важности. Итак, было два вида пренебрежения виной тела и ее истязания: один – созданный потакающими и другой – аскетами. Оба причинили телу вред.

На Западе вред телу причинялся одним способом, на Востоке – другим, но все мы одинаково участвуем в причинении вреда телу. Люди, которые идут в публичные дома или в пивные, причиняют телу вред одним способом, а люди, стоящие обнаженными на солнце или скрывающиеся от мира в лесах, причиняют телу вред другим способом.

Только из вины тела может возникнуть музыка жизни. Музыка жизни – это совершенно иная вещь, нежели тело, – это абсолютно другое, нечто иное, – но только с помощью вины тела появляется шанс ее достигнуть. Этому факту до сих пор не уделялось должного внимания.

Первый шаг – это тело и должное внимание медитирующего к своему телу. На этой первой нашей встрече я хочу поговорить с вами об этом.

Необходимо понять несколько моментов.

Первое: душа, дух соединяется с телом в нескольких центрах – из этих соединений происходит наша жизненная энергия. Душа тесно связана с этими центрами; из них наша жизнь.

ненная энергия течет в тело.

Ищущий, который не знает об этих центрах, никогда не сможет достичь души. Если я спрошу вас, какой из центров является самым важным, какое место в вашем теле самое важное, то вы, возможно, покажете на свою голову.

Чрезвычайно неправильное человеческое воспитание сделало голову самой важной частью тела. Голова, или мозг, – это не самый важный центр жизненной энергии в человеке. Это все равно что подойти к растению и спросить у него, какая его часть самая важная и существенная. Из-за того, что на верхушке растения видны цветы, и растение, и все остальные скажут, что самая важная часть – это цветы. И хотя кажется, что самое важное – цветы, это не так: самая важная часть – корни, которых не видно.

Ум – это цветок на растении человека, это не корень. Корни появляются первыми, цветы появляются последними. Если на корни не обращать внимания, то цветы вянут, потому что у них нет своей отдельной жизни. Если о корнях заботятся, то забота о цветах проявляется автоматически, для заботы о них не нужны особые действия. Если смотреть на растение, то кажется, что его самая важная часть – цветы, и точно так же кажется, что в человеке самое важное – ум. Но ум – это конечный этап развития человеческого тела, это не корень.

В воспоминаниях о своем детстве Мао Цзэдун пишет: «Когда я был маленьким, рядом с хижинкой моей матери был

очень красивый сад. Сад был таким прекрасным, в нем были такие красивые цветы, что люди приходили издалека, чтобы посмотреть на них. Когда моя мать состарилась и заболела, она не беспокоилась ни о своей болезни, ни о своем преклонном возрасте. Единственное, что ее беспокоило, это что будет с ее садом».

Мао был еще очень юным. Он сказал матери: «Не волнуйся, я позабочусь о твоём саду».

И Мао заботился о саду с утра до вечера. Через месяц его матери стало лучше, и, как только она смогла встать с постели, она пошла в сад. Увидев, в каком состоянии находится сад, она была потрясена. Сад был уничтожен! Все растения засохли. Все цветы завяли и осыпались. Она очень расстроилась и сказала Мао: «Болван! Ты находился в саду целый день. Что ты сделал? Все цветы погибли. Сад высох. Все растения вот-вот умрут. Что ты наделал?»

Мао заплакал. Он и сам был расстроен. Целыми днями он работал, но по какой-то причине сад продолжал засыхать. Он заплакал и сказал: «Я проявлял огромную заботу. Я целовал и любил каждый цветок. Я стирал пыль с каждого листочка, но я не знаю, что произошло. Я тоже беспокоился, но цветы продолжали вянуть, листья продолжали сохнуть, и сад продолжал умирать!» Его мать засмеялась. Она сказала: «Ты болван! Ты все еще не знаешь, что жизнь цветов – не в цветах, и что жизнь листьев – не в листьях!»

Жизнь растения – в месте, совсем не очевидном для каж-

дого: она – в корнях, которые скрыты под землей. Если об этих корнях не заботиться, то невозможно заботиться о цветах и листьях. Сколько бы их ни целовали, сколько бы их ни любили, сколько бы их ни очищали от пыли, растение завянет. Но если совсем не заботиться о цветах и заботиться о корнях, то цветы позаботятся о себе сами. Цветы происходят из корней, никак иначе.

Если мы спросим кого-нибудь, какая часть в теле человека самая важная, то его рука произвольно укажет на голову, и он скажет, что самое важное – голова. Или если это женщина, то, может быть, она покажет на свое сердце и скажет, что самое важное – сердце.

Ни голова, ни сердце не являются самыми важными. Мужчины придавали особое значение голове, женщины – сердцу, а общество, основанное на этой смеси, с каждым днем непрерывно разрушалось, потому что ни одна из этих частей не является самой важной частью в человеческом теле: обе они появились очень недавно. Корни человека – не в них.

Что я понимаю под корнями человека? Подобно тому, как у растений есть корни в земле, из которой они вбирают жизненную энергию и жизненные соки, в теле человека также имеются корни, которые вбирают из души жизненную энергию. Благодаря этому тело остается живым. В тот день, когда эти корни ослабевают, тело начинает умирать.

Корни растения – в земле, корни тела человека – в душе.

Но ни голова, ни сердце не являются тем местом, в котором человек соединяется со своей жизненной энергией, – и если мы ничего не знаем об этих корнях, мы никогда не сможем войти в мир медитации.

Так где же эти корни у человека? Возможно, вы не знаете об этом месте. Даже простые и обыкновенные вещи, если им в течение тысяч лет не уделяют никакого внимания, оказываются забытыми. Ребенок зарождается в утробе матери и растет там. Через какую часть ребенок соединен с матерью? Через голову или через сердце? Нет, он соединен через пупок. Жизненная энергия поступает к нему через пупок – сердце и ум развиваются позднее. Жизненная энергия матери поступает к ребенку через пупок. Ребенок соединен с телом матери через свой пупок. Отсюда корни простираются в тело матери, а также в противоположном направлении – в его собственное тело.

Самая важная точка в теле человека – это пупок. Сердце развивается позднее, а ум – еще позднее. И сердце, и ум – это ветви, которые развиваются позже. Именно на них расцветают цветы. Цветы знания расцветают в уме, цветы любви расцветают в сердце. Именно эти цветы очаровывают нас, и тогда мы думаем, что это все, что есть. Но корни тела человека и его жизненная энергия – в пупке. Здесь не расцветают цветы. Эти корни абсолютно незримы, их нельзя увидеть. Но тот упадок, в который пришла человеческая жизнь за последние пять тысяч лет, произошел из-за того, что мы

перенесли все свое внимание либо на ум, либо на сердце. Даже сердцу мы уделили слишком мало внимания, большая часть этого внимания была перенесена на ум.

С раннего детства все воспитание – это воспитание ума; нигде в мире нет воспитания пупка. Все воспитание относится к уму, так что ум продолжает расти все больше и больше, а наши корни продолжают становиться все меньше и меньше. Мы заботимся об уме, потому что там цветут цветы, и он становится больше – а наши корни продолжают исчезать. Тогда жизненная энергия течет все слабее и слабее, и наша связь с душой ослабевает.

Постепенно, постепенно мы даже пришли к тому, что спрашиваем: «Где душа? Кто сказал, что есть душа? Кто сказал, что есть Бог? Мы ничего не находим». Мы ничего и не найдем. Невозможно ничего найти. Если кто-то ищет по всему стволу дерева и говорит: «Где корни? Я не могу ничего найти», – тогда то, что он говорит, правильно. Нигде на дереве корней нет. И у нас нет доступа к тому месту, где находятся корни, об этом месте мы не знаем. С раннего детства все обучение, все воспитание нацелено на ум, так что все наше внимание попадает в ловушку и в итоге концентрируется на уме. А потом мы всю свою жизнь блуждаем в пределах ума. Наше осознание никогда не опускается ниже него.

Путешествие медитирующего – это движение вниз, к корням. Ему придется спуститься из головы в сердце, а из сердца – в пупок. Только из пупка человек может войти в душу;

другим путем войти туда совершенно невозможно.

Обычно движение нашей жизни идет из пупка к голове. Ищущий движется в прямо противоположном направлении: он должен спуститься из головы к пупку.

В эти три дня<sup>2</sup> я буду беседовать с вами и шаг за шагом показывать, как спуститься из головы в сердце, и из сердца – в пупок; а затем – как из пупка войти в душу.

Сегодня необходимо кое-что рассказать о теле.

Первое, что следует понять, – это что центр жизненной энергии человека – пупок. Только отсюда к ребенку приходит жизнь; только отсюда начинают разрастаться ветви и веточки его жизни; только отсюда он получает энергию; только отсюда он получает жизнеспособность. Но наше внимание никогда не бывает сфокусировано на этом энергетическом центре – даже на одну минуту. Мы сосредоточены не на той системе, через которую мы узнаем этот энергетический центр, этот центр жизненности. Вместо этого все наше внимание и все наше воспитание сконцентрировано на той системе, которая помогает о нем забыть. Вот почему все наше воспитание сбилось с пути.

Все наше воспитание постепенно, постепенно ведет человека к безумию.

Опираясь лишь на ум, человек придет к безумию.

---

<sup>2</sup> Эта книга представляет собой запись бесед Ошо в трехдневном медитационном лагере. В первые два дня эти беседы проводились утром, днем и вечером, а на третий день – утром и вечером. Каждая из глав соответствует одной беседе.

Знаете ли вы, что чем более образованной становится страна, тем больше возрастает в ней число сумасшедших? В Америке сегодня наибольшее число сумасшедших. Это повод для гордости! Это доказательство того, что Америка – самая образованная, самая цивилизованная страна. Американские психологи говорят, что если такая же тенденция сохранится в течение еще сотни лет, то в Америке трудно будет найти человека в здравом уме. Даже сегодня у трех человек из четырех состояние ума весьма неустойчиво.

Только в Америке три миллиона человек каждый день посещают психоаналитика. Постепенно, постепенно число врачей в Америке уменьшается, а число психоаналитиков возрастает. Врачи также говорят, что в восьмидесяти процентах случаев причина болезней человека – в уме, а не в теле. И по мере того, как растет уровень образованности, этот процент увеличивается. Сначала врачи говорили о сорока процентах, затем о пятидесяти, а теперь они говорят, что в восьмидесяти процентах случаев причина болезней – в уме, а не в теле. И я уверяю вас, что через двадцать-двадцать пять лет они скажут, что в девяноста девяти процентах случаев причина болезней находится в уме, а не в теле. Они вынуждены будут так сказать, потому что все внимание человека сконцентрировано на уме. Ум стал ненормальным.

Вы не представляете, насколько чувствительной, хрупкой и тонкой субстанцией является мозг. Человеческий мозг – это самый тонкий механизм в мире. И этот механизм подвер-

гается таким большим нагрузкам, что это просто чудо, что он не выходит из строя полностью и не становится сумасшедшим! Все бремя жизни ложится на мозг, и вы не представляете, насколько он тонко организован. Едва ли вы представляете, насколько тонки и чувствительны находящиеся внутри головы нервы, которым приходится выдерживать все это бремя, все это беспокойство, все эти страдания, все эти знания, все это образование... весь этот груз жизни.

Вы, возможно, не знаете, что в этой маленькой голове находятся около семидесяти миллионов нервов. Просто по их количеству вы можете представить, насколько они крошечные. Нет ни механизма, ни прибора, более тонко организованного, чем голова. Сам факт, что в маленькой голове человека находятся около семидесяти миллионов нервов, показывает, насколько тонкий этот прибор. В одной человеческой голове так много нервов, что если бы их выложили в ряд один за другим, то они обогнули бы весь земной шар.

В этой маленькой голове находится очень тонкий, очень сложный механизм. Последние пять тысяч лет все давление жизни принимал на себя лишь этот тонко организованный мозг. Результат был неизбежен. Результат таков, что нервы начали разрушаться, становиться ненормальными, сходиться с ума.

Груз мыслей не может привести человека никуда, кроме как в безумие. Вся наша жизненная энергия начала двигаться в пределах мозга.

Медитирующий человек должен привести эту энергию глубже, ниже, ближе к центру, он должен повернуть ее назад. Как ее можно повернуть назад? Чтобы понять это, мы должны кое-что понять относительно тела – это будет первым шагом.

Тело не воспринимают ни как транспорт для духовного путешествия, ни как храм божественного, ни как инструмент для открытия центра жизни. На тело смотрят либо с точки зрения потакания, либо с точки зрения отречения – но оба эти подхода неправильны.

Путь к чему бы то ни было великому в жизни и к чему бы то ни было стоящему находится внутри тела и проходит через тело.

Тело должно быть принято как храм, как духовный путь – и пока это не становится нашей позицией, мы остаемся либо потакающими, либо отвергающими. В обоих случаях наше отношение к телу не является ни правильным, ни сбалансированным.

Молодой принц получил посвящение у Будды. Он в своей жизни познал все виды удовольствий, он жил только для удовольствия. Затем он стал бикшу – монахом. Все прочие бикшу были очень удивлены. Они говорили: «Этот человек становится бикшу! Он никогда не ходил пешком, если он куда-то и выезжал из дворца, то только на своей колеснице. Дворцовые дорожки, по которым он ходил, были покрыты бархатными коврами. Сейчас же он хочет стать нищим! Что

за безумие он намеревается совершить?»

Будда говорил, что человеческий ум всегда движется между крайностями – от одной крайности к другой. Человеческий ум никогда не останавливается посередине. Подобно тому, как маятник часов движется из одного крайнего положения в другое, но никогда не останавливается посередине, точно так же человеческий ум движется от одной крайности к другой. До сих пор этот человек жил в одной крайности – в потакании своему телу; сейчас же он захотел жить в другой крайности – в отвержении своего тела.

И это случилось. В то время как все бикшу шли по дорогам, принц, который прежде всегда ходил лишь по самым дорогим коврам, шел по тропинкам, где были колючки. Если все бикшу сидели в тени под деревом, он стоял на солнце. Если все бикшу ели раз в день, он один день постился и ел только на другой. Через шесть месяцев он превратился в скелет, его красивое тело загорело дочерна, а его ноги покрылись ранами.

Через шесть месяцев Будда подошел к нему и сказал:

– Шрона! – так его звали. – Я хочу кое-что у тебя спросить. Я слышал, что, когда ты был принцем, ты очень хорошо умел играть на вине. Это правда?

Бикшу ответил:

– Да. Люди говорили, что нет никого, кто умел бы играть на вине так, как я.

Будда сказал:

– Тогда я хочу задать тебе один вопрос – может быть, ты сможешь на него ответить. Мой вопрос такой: если струны вины натянуты слишком слабо, может ли возникнуть музыка?

Шрона засмеялся и сказал:

– Что за вопрос ты задаешь? Даже дети знают, что если струны вины натянуты слишком слабо, то музыка не возникнет, потому что звук не может быть извлечен из ослабленных струн, их невозможно перебирать. Так что музыка не может возникнуть из слабо натянутых струн.

Тогда Будда спросил:

– А если струны натянуты слишком туго?

Шрона ответил:

– Из туго натянутых струн музыка тоже не может возникнуть, потому что струны, которые натянуты слишком туго, лопнут, как только к ним прикоснутся.

И Будда спросил:

– Когда же возникает музыка?

Шрона сказал:

– Музыка возникает, когда струны в таком состоянии, что ни натянуты слишком туго, ни слишком ослаблены. Есть некоторое состояние, когда они ни ослаблены, ни перетянуты. Есть некоторая точка в промежутке, посередине – только в ней возникает музыка. И прежде чем начать играть, опытный музыкант проверяет струны, чтобы узнать, не слишком ли слабо или не слишком ли туго они натянуты.

Будда сказал:

– Достаточно! Я получил ответ. И я пришел, чтобы сказать тебе то же самое. Подобно тому, как ты был искусен в игре на вине, точно таким же образом я стал мастером игры на вине жизни. И тот закон, что относится к вине, относится также и к вине жизни. Если струны жизни слишком ослаблены, то музыка не возникает, а если струны жизни натянуты слишком туго, тогда также нет музыки. Тот, кто хочет создать музыку жизни, должен сначала убедиться, что струны не натянуты слишком туго или слишком слабо.

Где эта *вина* жизни?

Кроме тела человека, нет другой вины жизни. И в человеческом теле есть струны, которые не должны быть натянуты ни слишком туго, ни слишком слабо. Только в этом балансе человек вступает в музыку. Знать эту музыку означает знать душу. Когда человек приходит к знанию своей внутренней музыки, он приходит к знанию души, а когда он приходит к знанию музыки, скрытой внутри всего сущего, он приходит к знанию божественного.

Где струны *вины* человеческого тела? Первое: в уме есть много струн, которые натянуты очень туго. Они такие тугие, что из них не может возникнуть музыка. Если кто-то прикасается к ним, то возникает только безумие, и ничего больше. И вы все живете с очень туго натянутыми струнами вашего ума. Двадцать четыре часа в сутки вы держите их в напряжении, с утра до вечера. И если кто-то думает, что ночью они

расслабляются, он ошибается. Даже ночью ваш ум загружен и напряжен.

Раньше мы не знали, что происходит в уме человека ночью, но сейчас изобрели специальные приборы. Пока вы спите, прибор показывает, что происходит внутри вашего мозга.

Сейчас в Америке и России существует около ста лабораторий, исследующих, что человек делает во сне. Примерно с сорока тысячами людей были проведены эксперименты во время ночного сна. Результаты, которые были получены, поразительны. Эти результаты показывают, что все, что человек делает днем, он делает и ночью. Все, что он делает целый день... если днем он бегаёт по магазинам, то тогда даже ночью он бегаёт по магазинам. Если ум целый день беспокоится, то он продолжает беспокоиться ночью. Если днем он сердит, то ночью он остается сердитым.

Ночь – это отражение целого дня; это его эхо. Все, что происходит в уме днем, повторяется, как эхо, ночью. Все то, что осталось незавершенным, ум старается завершить ночью. Если вы сердились и не выразили полностью свой гнев на какого-то человека, если этот гнев остался незавершенным или застрял внутри, тогда ум высвобождает его ночью. Завершая выражение гнева, струна вины старается достичь правильного состояния. Если кто-то днем постылся, то ночью во сне он ест. Все то, что осталось незавершенным днем, пытается найти свое завершение ночью.

Итак, что бы ум ни делал днем, всю ночь он делает то же

самое. Все двадцать четыре часа ум напряжен; отдыха нет. Струны ума никогда не ослабляются. Струны ума очень туго натянуты – это первое.

И второе: струны сердца очень ослаблены. Струны ваших сердец совсем не натянуты. Вам знакомо чувство любви? Вам знаком гнев, знакома зависть, знакома ревность, знакома ненависть. Знакомо ли вам чувство любви? Возможно, вы скажете, что знакомо, – временами вы любите. Возможно, вы скажете, что ненавидите, но также и любите. Но знаете, что?.. Может ли существовать сердце, которое ненавидит и одновременно любит? Это все равно что сказать, что человек временами жив, а временами мертв! Это небылица, потому что человек может быть либо живым, либо он может быть мертвым – он не может быть и тем и другим одновременно. Невозможно временами быть живым, а временами мертвым. Либо сердце знает только ненависть, либо сердце знает только любовь. Между ними двумя не может быть компромисса. В сердце, где есть любовь, ненависть становится невозможна.

Жила когда-то женщина-факир, которую звали Рабия. Читая священную книгу, она зачеркнула одну строку. Никто не вычеркивает строк из священных книг – разве можно что-то улучшить в священной книге?

Другой факир пришел к Рабии в гости. Он стал читать эту книгу и сказал:

– Рабия, кто-то испортил твою священную книгу! Она ста-

ла нечестивой, из нее была вычеркнута одна строка. Кто ее вычеркнул?

Рабия сказала:

– Я ее вычеркнула.

Факир был очень возмущен. Он сказал:

– Почему ты вычеркнула эту строку? – Это была строка: «Ненавись Дьявола».

Рабия сказала:

– Я в затруднении: с того дня, как во мне возникла любовь к Богу, внутри меня исчезла ненависть, так что, даже если я захочу, я не смогу ненавидеть. Даже если Дьявол предстанет передо мной, то и тогда я смогу только любить его. У меня нет другого выбора – потому что прежде, чем я смогу ненавидеть, внутри меня должна появиться ненависть; прежде, чем я смогу ненавидеть, в моем сердце должна возникнуть ненависть. Иначе откуда я возьму ее, и как я это сделаю?

Любовь и ненависть не могут сосуществовать в одном сердце. Это такие же противоположности, как жизнь и смерть: они не могут существовать вместе, в одном и том же сердце.

Что же тогда это такое – то, что вы называете любовью? Когда ненависти меньше, вы называете это любовью; когда ненависти больше, вы называете это ненавистью. Это меньшая и большая пропорции самой ненависти. Любви там вообще нет. Эта ошибка возникает из-за степени. Из-за степени вы ошибочно думаете, что холод и тепло – это две различ-

ные вещи. Это не две различные вещи: тепло и холод – это градации одного и того же явления. Если доля тепла становится меньше, то нечто начинает ощущаться как холодное; если доля тепла становится больше, та же самая вещь начинает ощущаться как горячая. Холод – это другая форма тепла. Кажется, что они противоположны, различаются, противостоят друг другу, но это не так. На самом деле это сгущенная и несгущенная формы одного и того же.

Точно так же вы понимаете ненависть: менее сгущенную форму ненависти вы считаете любовью, а очень сгущенную форму ненависти вы считаете ненавистью, но любовь – это никоим образом не форма ненависти. Любовь – это нечто, совершенно отличающееся от ненависти, – любовь не имеет отношения к ненависти.

Струны вашего сердца полностью ослаблены. Музыка любви не возникает из этих ослабленных струн – как и музыка блаженства. Вы когда-нибудь знали в своей жизни блаженство? Можете ли вы сказать о каком-нибудь моменте, что это был момент блаженства, и что вы осознали и испытали блаженство? Трудно сказать с достоверностью, что вы когда-нибудь знали блаженство.

Вы когда-нибудь знали любовь? Вы когда-нибудь знали спокойствие? О них также трудно что-нибудь сказать.

Что вы знаете? Вы знаете беспокойство. Да, иногда это беспокойство меньшей степени – и вы считаете его спокойствием. На самом деле вы настолько беспокойны, что если

беспокойства становится немного меньше, то это создает иллюзию спокойствия. Человек болен: когда болезнь немного отступает, он говорит, что стал здоровым. Если болезнь, которой он подвержен, немного ослабевает, он думает, что стал здоровым. Но какое отношение здоровье имеет к болезни? Здоровье – это абсолютно иное явление.

Здоровье – это нечто совершенно другое. Очень немногие из нас в состоянии испытывать здоровье. Мы больны в большей или меньшей степени, но мы не знаем здоровья. Мы беспокоимся в большей или меньшей степени, но мы не знаем спокойствия. Мы испытываем больше ненависти, мы испытываем меньше ненависти. Мы испытываем больше гнева, мы испытываем меньше гнева...

Возможно, вы думаете, что гнев случается только иногда. Эта идея ошибочна – вы злитесь двадцать четыре часа в сутки! Иногда больше, иногда меньше, но вы злитесь двадцать четыре часа в сутки. При малейшей возможности гнев начинает выходить на поверхность. Он ищет удобный повод. Гнев внутри готов, он только ищет снаружи предлог, чтобы дать вам оправдание для вашей злости. Если вы злитесь без повода, то люди думают, что вы сумасшедший. Но если вам не представляется удобный повод, то вы начинаете злиться без всякой причины. Возможно, вы об этом не знаете.

Например, человека можно запереть в комнате, предоставить ему все удобства и попросить записывать все изменения, которые происходят у него в уме. Записывая их, он об-

наружит, что без всякой причины он временами чувствует себя хорошо в этой запертой комнате, временами он чувствует себя плохо, временами ему грустно, временами он становится счастливым, временами он чувствует гнев, временами он не чувствует гнева. Предлогов у него здесь нет, ситуация в комнате постоянно одна и та же – что с ним происходит? Вот почему человек так боится одиночества – в одиночестве не возникает предлогов извне; ему приходится признать, что все эти вещи – внутри него самого. Ни один человек, которого держат в изоляции, не сможет оставаться здоровым больше шести месяцев – он сойдет с ума.

Один факир рассказал об этом правителю Египта, но тот ему не поверил. Тогда факир попросил его найти самого здорового человека в городе и поместить в изоляцию на шесть месяцев. Весь город обыскали. Здорового молодого человека, который был счастлив во всех отношениях: недавно женился, завел ребенка, хорошо зарабатывал, был очень доволен жизнью, – привели к правителю. Правитель сказал ему: «Мы не причиним тебе зла. Мы только хотим провести эксперимент. О твоей семье позаботятся – еда, одежда и все, что нужно, будет им предоставлено. Для них это будет лучшая ситуация, чем для тебя. У тебя же будут все удобства, но в течение шести месяцев тебе придется жить одному».

Его заперли в большом доме. Ему предоставили все удобства – но он был так одинок! Даже человек, который его сторожил, не знал его языка, так что они не могли говорить друг

с другом. Уже через два или три дня этот человек начал нервничать. У него был полный комфорт, не было каких-либо лишений: в надлежащее время подавали еду, в надлежащее время он мог лечь спать. Поскольку это был царский дворец, то у него были все удобства, и не было каких бы то ни было трудностей. Находясь там, он мог делать все, что хотел. Единственное – он не мог ни с кем поговорить, он не мог ни с кем встретиться. Всего лишь через два или три дня он начал чувствовать беспокойство, а через восемь дней он стал кричать: «Выпустите меня отсюда! Я не хочу здесь оставаться!»

В чем была проблема? Проблемы начали приходить изнутри. Оказавшись в уединении, он обнаружил, что те проблемы, которые, как он раньше думал, приходят извне, на самом деле приходят изнутри.

Через шесть месяцев этот человек сошел с ума. Когда через шесть месяцев его выпустили, он был абсолютно безумным. Он начал разговаривать сам с собой, он начал бранить самого себя, он начал злиться на самого себя, он начал любить самого себя. Теперь других людей не было. Через шесть месяцев он вышел оттуда сумасшедшим. Чтобы его вылечить, потребовалось шесть лет.

Каждый из вас может сойти с ума. Другие люди предоставляют вам удобные поводы, и поэтому вы не сходите с ума. Вы находите предлог: «Этот человек оскорбил меня, и поэтому я исполнен гнева». Никто не наполняется гневом просто потому, что кто-то его оскорбляет. Этот гнев присут-

ствует внутри; оскорбление – это просто удобный повод для того, чтобы он вышел наружу.

Колодец полон воды: если вы опустите в этот колодец ведро и вытащите его обратно, то из колодца будет извлечена вода. Если воды в колодце нет, то, сколько бы вы ни опускали туда ведро, из него ничего нельзя будет извлечь. Ведро само по себе не обладает силой добывать воду – прежде всего, вода должна быть в колодце. Если она есть, ведро может поднять воду; если воды в колодце нет, то ведро не может ее добыть.

Если внутри вас нет гнева, если внутри вас нет ненависти, то никакая в мире сила не может вызвать в вас гнев или ненависть. В промежутках, когда никто не опускает ведро в колодец, можно пребывать в иллюзии, что в этом колодце нет воды. Когда кто-то погружает в него ведро, вода может быть поднята, но когда колодец не используется, то с нашей стороны было бы ошибкой думать, что сейчас в нем нет воды. Точно так же, если никто не дает нам повода, то из нас не выходят ни гнев, ни ненависть, ни зависть. Но не думайте, что в вашем колодце нет воды! Вода там, в колодце, и она ждет, когда кто-нибудь придет с ведром и достанет ее. Но мы думаем, что незаполненные моменты в промежутках – это моменты любви, спокойствия. Это ошибка.

Всегда, после любой войны, люди говорят, что наступил мир. Ганди, однако, сказал: «Насколько я понимаю, это не так. Идет либо война, либо подготовка к войне; мир же ни-

когда не наступает. Мир – это иллюзия, заблуждение».

Прямо сейчас в мире нет войны; вторая мировая война закончилась, и мы ожидаем третьей мировой войны. Если мы скажем, что эти дни – мирные, то ошибемся. Эти дни – не мирные, это дни подготовки к третьей мировой войне. По всему свету ведутся приготовления к третьей мировой войне. Идет либо война, либо подготовка к войне. За все время, пока существует наш мир, он не видел ни одного мирного дня.

Внутри человека так же существует либо гнев, либо подготовка к гневу, – человек не знает состояния отсутствия гнева. Существует беспокойство – оно либо выходит на поверхность, либо готовится к выходу на поверхность. Если вы думаете, что подобные моменты подготовки внутри – это моменты мира, вы ошибаетесь.

Струны вашего сердца очень ослаблены: из них возникает только гнев, из них возникают только искажение и дисгармония. Никакая музыка не может возникнуть. Если струны вашего ума натянуты слишком туго, то из них возникает безумие; если струны вашего сердца слишком ослаблены, то из них возникают только гнев, враждебность, зависть и ненависть. Струны вашего сердца должны быть натянуты немного сильнее, чтобы из них могла возникнуть любовь, а струны вашего ума должны быть ослаблены, чтобы из них могло возникнуть бодрствующее понимание, а не безумие. Если и те, и другие струны будут приведены в состояние гармонии,

то появится возможность для того, чтобы возникла музыка жизни.

Поэтому мы обсудим две вещи: во-первых – как ослабить струны ума и во-вторых – как натянуть струны сердца, как создать в них напряжение. Метод, который помогает это сделать, я называю медитацией.

Если эти две вещи произойдут, тогда сможет произойти третья: можно будет опуститься к настоящему центру вашей жизни – пупку. Если музыка возникнет в обоих этих центрах, то станет возможным движение внутрь. Сама эта музыка станет лодкой, которая перенесет вас в глубокое внутреннее пространство. Чем гармоничнее личность, чем больше музыки возникает внутри, тем глубже вы можете опуститься. Чем больше внутри дисгармонии, тем меньше у вас будет шансов погрузиться глубоко вовнутрь, тем больше вероятность, что вы останетесь на поверхности.

В ближайшие два дня мы обсудим эти две темы – не только обсудим их, но и поэкспериментируем с тем, как мы можем привести эти струны вины жизни в состояние гармонии.

Эти три момента, о которых я только что вам рассказал, следует держать в голове, чтобы вы могли связать их с теми вещами, о которых я скажу вам сейчас.

Первое: душа человека соединяется не с умом и не с сердцем – душа человека соединяется с его пупком. Самая важная точка в теле человека – его пупок; это центр. Пупок – это не только центр тела человека, но также и центр жизни. Че-

рез него ребенок рождается, и через него же заканчивается жизнь человека. И для людей, открывающих истину, именно пупок становится дверью.

Вы можете не отдавать себе отчет в том, что весь день вы дышите грудной клеткой, но ночью ваше дыхание начинает исходить из пупка. Весь день ваша грудная клетка поднимается и опускается, но ночью, когда вы спите, начинает подниматься и опускаться живот. Вы, должно быть, видели, как дышит маленький ребенок: грудная клетка у него не движется, у него поднимается и опускается именно живот. Маленькие дети все еще очень близки к пупку. По мере того как ребенок растет, он все больше начинает дышать грудью, и в конце концов отзвуки его дыхания больше не достигают пупка.

Если вы будете ехать по дороге на велосипеде или вести автомобиль и вдруг неожиданно произойдет авария, то вы с удивлением заметите, что первым отреагирует пупок, а не ум или сердце. Если человек неожиданно кинется на вас с ножом, то первый толчок вы ощутите в пупке, а не где-нибудь еще. Даже сейчас, если вы неожиданно испугаетесь, первый толчок вы ощутите в пупке. Всякий раз, когда возникает опасность для жизни, первый толчок ощущается в пупке, потому что пупок – это центр жизни. Эти толчки не произойдут в каком-нибудь другом месте. Связь с источниками жизни осуществляется здесь, и из-за того, что внимание направлено совсем не на пупок, человек остается в подвешенном

состоянии, в неопределенности. Пупочный центр серьезно болен, на него не обращают внимания – и не предусмотрены никакие методы для его развития.

Нужно принять какие-то меры, чтобы помочь развитию пупочного центра. Точно так же, как мы создали школы и колледжи, чтобы развивать ум, абсолютно необходимо создать какую-то систему, чтобы развивать пупочный центр, – потому что некоторые вещи развивают пупочный центр, а некоторые вещи, наоборот, тормозят его развитие.

Как я уже сказал, если в какой-то ситуации возникает страх, он прежде всего ощущается в пупочном центре. Поэтому, чем больше человек практикует бесстрашие, тем более здоровым становится его пупок; чем больше человек практикует храбрость, тем больше развивается его пупочный центр. Чем больше вырастает бесстрашие, тем сильнее и здоровее становится пупок – и тем глубже такой человек оказывается связан с жизнью. Вот почему великие медитирующие во всем мире считали бесстрашие обязательным качеством для ищущего; бесстрашие не имеет другого значения. Значение бесстрашия в том, что оно делает пупочный центр максимально живым, оно играет важнейшую роль в его общем развитии.

Мы обсудим это шаг за шагом.

Очень важно обращать на пупочный центр как можно больше внимания и постепенно, постепенно смещать внимание с центра ума и с сердечного центра, с тем чтобы оно мог-

ло опуститься вниз и идти глубже и глубже в пупок. Для этого мы проделаем два эксперимента с медитациями: один – утром и один – вечером. Я расскажу вам об утреннем эксперименте, а затем в течение пятнадцати минут мы будем сидеть и выполнять эту медитацию.

Поскольку осознание должно быть перенесено из ума вниз, необходимо, чтобы ум был полностью расслаблен. Но мы все время держим наш ум в напряжении. Мы забыли, что держим его в напряжении: он напряжен до предела, и мы об этом не знаем. Так что прежде всего необходимо позволить ему расслабиться.

Теперь, когда мы готовы к медитации, есть три вещи...

Первое: ум должен быть полностью расслаблен, настолько спокоен и расслаблен, что он не должен ничего делать. Но как узнать, что он расслаблен? Если мы очень сильно сожмем кулак, то почувствуем, что все мышцы очень напряжены. Когда мы затем разожмем кулак, то почувствуем, что все мышцы стали свободными и расслабленными. Из-за того, что наши умы все время напряжены, мы даже не знаем, что значит быть напряженным и что значит быть расслабленным. Поэтому мы сделаем одну вещь: сначала напряжем ум настолько, насколько можем, а затем неожиданно расслабим его – чтобы понять, в чем разница между напряженным и расслабленным умом.

Теперь, когда мы сели для медитации, в течение минуты делайте свой ум настолько напряженным, насколько можете,

нагрузите его настолько, насколько можете. А затем я скажу: «Теперь позвольте ему расслабиться», – и тогда позвольте ему полностью расслабиться. Постепенно вы начнете понимать, что значит быть напряженным и что значит быть расслабленным. Вы должны уметь это чувствовать, это должно стать вашим опытом. И тогда вы сможете расслаблять ум все больше и больше. Так что первое – необходимо полностью расслабить ум.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.