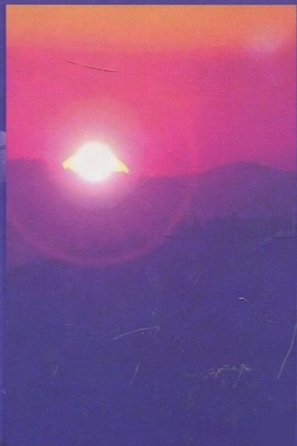


ОШО

# Великий вызов

Жизнь за пределами  
обыденности

ОШО



**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**  
**Великий вызов. Жизнь за**  
**пределами обыденности**  
**Серия «Ошо-классика»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34340460](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34340460)*

*Великий вызов. Жизнь за пределами обыденности / Ошо: ИГ «Весь»;  
ISBN 978-5-9573-1528-5*

### **Аннотация**

Как найти себя и научиться слышать голос сердца? Как не сбиться с верного пути? Как любить, чтобы любовь стала цветением, и как медитировать, чтобы медитация стала ростом? Что такое жизнь, и какой в ней смысл? Когда жизнь останется позади – что потом? И – существует ли бог на самом деле?

Глубоко, убедительно и живо Ошо отвечает на эти волнующие каждого человека вопросы. И его ответы – это не умозрительная теория, а опыт – опыт личного переживания жизни просветленного мастера.

# Содержание

Глава 1	4
Глава 2	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Ошо

## Великий вызов. Жизнь за пределами обыденности

### Глава 1

#### Полет одинокого к одинокому

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

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

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

Обычно мы похожи на тюрьмы: мы заперты внутри се-

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

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

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

Медитация – это не какое-то определенное измерение, это существование вне измерений, существование, открытое аб-

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

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

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

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

Существует два типа невежественных людей. Люди пер-

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

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

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

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

Вы должны осознать следующий факт: то, что вы не познали сами, не может стать вашим знанием. Вы не можете

позаимствовать знание: в этом разница между богословским и религиозным умом. Богословие – одна из самых нерелигиозных вещей в мире, а богословы – самые нерелигиозные люди, потому что все, что было заявлено ими как знание, заимствовано.

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

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

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

Вчерашний я далеко в прошлом; тот, кем был, уже мертв... его нигде не найти, кроме как в моей памяти. Вче-

рашней я такой же «другой» для меня, как и вы. На самом деле, он даже еще более «другой», потому что вы ближе ко мне во времени. Сейчас, если вы можете быть молчаливыми, каждый из вас ЕСТЬ я, неотъемлемая часть меня.

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

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

Знание всегда спонтанно, тогда как все утверждения – из прошлого, из памяти. Когда вы черпаете что-то из памяти, вы не находитесь в текущем моменте. Не нужно ничего заимствовать, даже из своего собственного прошлого. Нужно жить от момента к моменту, и жить так, чтобы все, что происходит с вами, становилось частью вашего знания.

Когда я смотрю на вас, мой взгляд может быть знанием только в том случае, если между нами нет моей памяти. Если я смотрю на вас через воспоминания наших предыдущих

встреч, тогда, на самом деле, я смотрю не на вас. Но если я могу посмотреть на вас, оставив в стороне любые воспоминания, отбросив груз прошлого, взгляд становится медитативным. Если я могу прикоснуться к другому рукой, не обремененной каким бы то ни было опытом, прикосновение становится медитативным. Все, что невинно, спонтанно, становится медитативным.

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

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

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

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

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

Монах засмеялся и ответил:

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

Королю это было непонятно. Тогда монах добавил: – Позвольте вас спросить, сэра: можете ли *вы* проживать два момента одновременно?

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

Четвертое, о чем нужно сказать, – это серьезность. Люди, которые думают и говорят о медитации, воспринимают ее серьезно. Они относятся к ней как к работе, а не как к игре. Но

если вы воспринимаете медитацию серьезно, вы не сможете создать ситуацию, в которой она случится. Серьезность – это напряжение, а в напряженный ум не приходит медитация.

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

Серьезный человек не может быть религиозным. Но ваши религиозные люди так серьезны! Можно подумать, религией интересуются только больные люди с вытянутыми лицами. Но медитация не подразумевает никаких ожиданий, это нечто абсолютно бесцельное. Результат медитации и есть сама медитация. Нет ничего, что должно быть достигнуто с ее помощью или посредством нее – она не может быть средством.

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

Медитация приходит только к тем, кто заинтересован в ней как в конечной цели. Приходит тишина – это нечто другое. Приходит покой – другое. Приходит божественное – все

это другое. Это все следствия, производные; к ним нельзя стремиться, потому что само это стремление создает напряжение.

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

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

Ты спрашиваешь меня, что такое йога, и кто такой йог. Йог – это медитативный человек; человек, который живет медитативно, ест медитативно, купается медитативно, спит медитативно. Вся его жизнь, все, что он делает, медитатив-

но. Он относится к существованию не как к бремени, а как к игре. Йог не беспокоится о прошлом, не беспокоится о будущем; он живет только в настоящем. Жизнь для йога – это непрерывный поток без какой-либо цели и без ее достижения, у игры ведь нет никакой цели.

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

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

Результат – это средство. Средство – это результат. То, что воспринимается в таком ключе, становится медитативным. Начало – это конец. Ваш первый шаг – это последний шаг. Ваше рождение – это ваша смерть. Встреча – это расставание. Все эти пары – два полюса одного целого, они – един-

ство. Если вы воспринимаете их единство, ваш ум становится медитативным. Тогда нет никакого бремени: жизнь становится просто *лилой*, игрой.

Крест Иисуса – это серьезно, но Кришна жил игриво. Танец Кришны качественно отличается от того, что делал Иисус. Крест, который он нес, несомненно был ношей: его *нужно* было нести. То была совсем не игра, это было серьезное дело. Христиане утверждают, что Иисус никогда не смеялся. Как он мог смеяться, если ему нужно было нести крест? И он не просто нес его для себя, он должен был нести крест для всего человечества – для тех, кто ушел, и для тех, кто еще должен был прийти. Но я не думаю, что это истинный образ Иисуса. Это христианский образ, я не могу представить себе Иисуса, который никогда не смеялся. Тот, кто не способен смеяться, не может быть религиозным.

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

Ум, нацеленный на достижение, не может отделить себя от будущего, достигающий ум вынужден быть ориентированным на будущее. И, кроме того, такой ум основан на про-

шлом, потому что будущее – это не что иное, как проекция прошлого. Мы проецируем воспоминания прошлого на представления о будущем. Наши мечты о будущем – всего лишь наш прошлый опыт, представленный более эстетично, более привлекательно.

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

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

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

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

быть тысячи и тысячи различных йог.

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

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

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

Точно так же вы не можете за меня любить. Не может быть никакого заменителя, не может быть никакой помощи, не может быть никакой альтернативы. Моя любовь будет только моей любовью, и моя смерть будет только моей смертью. Так как же моя жизнь может быть вашей жизнью? Моя жизнь – это моя жизнь; никто другой не может сделать ее своим способом жить. Она всецело моя, и настолько индивидуальна, что не может быть никем повторена.

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

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

Именно в момент осознания своего тотального одиночества ты становишься йогом и выходишь за пределы общества. В этом единственное значение ухода из общества. Вы оставляете общество не буквально – никто не может оставить общество – куда бы вы ни пошли, вы его создадите. Даже с деревьями, даже с животными вы создадите семью, и

образуется общество. Общество – это нечто, что следует за вами как личное пространство: куда бы вы ни пошли, вы создаете пространство для жизни, и это пространство становится обществом; все оказавшиеся в этом пространстве будут членами вашего общества.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

он смотрит на всех по-другому – каждый одинок! И в нем возникает сострадание, сострадание к абсолютному одиночеству каждого человека.

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

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

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

Создайте ситуацию, и все будет происходить само со-

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

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

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

И вот люди, которые не способны ждать, создали всевозможные виды определенности. Они говорят: «Делай так, и нечто произойдет». Это немыслимо! Если вы уверены, что гость обязательно придет, тогда вы не ждете – определенность убила ожидание. Если гость *должен* прийти, тогда ни о каком ожидании речи быть не может.

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

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

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

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

Если вы заняты делом, вы лишены ожидающего сознания.

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

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

Не из чего делать выбор, нет нужды выбирать. Проживайте жизнь, глубоко в нее погрузитесь, будьте вовлечены в нее – и осознавайте свое одиночество. *Каждый одинок*. Что-то будет приходить, что-то – уходить, но ваше одиночество не

может быть нарушено никогда, потому что это часть человеческой природы. Одиночество – это основа, фундамент. Из одиночества растет медитация, через одиночество происходит инициация в йогу, благодаря одиночеству, в конечном итоге, человек становится йогом и подлинной индивидуальностью.

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

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

Есть только один истинный бог, а ложных богов много: христианский, индуистский, джайнский, мусульманский. Все пути, посредством которых религии предлагают достичь бога, ложные. Подлинный путь всегда индивидуален. Нужно быть достаточно мужественным, чтобы быть собой, принять

себя и прыгнуть в неизвестное, отбросив все, что было познано, отбросив все знания.

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

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

*Кто создает эту двойственность – ум?*

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

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

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

Я не могу сказать, что вы станете едиными с божественным, потому что вы всегда им были; разделения не было никогда. Разделенность – ваша иллюзия; и из-за этой иллюзии вы создаете еще одну иллюзию – единства. Разделенность

сама по себе иллюзия, умственная концепция, и теперь, чтобы отвергнуть ее, вы создаете другую концепцию – единства. Но если разделенность ошибочна, то и единство ошибочно.

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

Представьте, что вам нужно на реке соорудить преграду из земли. Река одна, она всегда была одним целым, но теперь есть земляная стена, которая ее разделяет. Этот земляной барьер – единственный другой: река одна, речной поток один – он всегда был одним, и он по-прежнему один – когда преграда устранена, река вновь становится одним целым.

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

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

Реальность – это свободное от идей, неконцептуализированное существование. Так что не говорите «божественное»,

не говорите «бог» и не говорите, что теперь вы стали с ним едины. Есть только одиночество, есть только целое. Есть вы; нет никого, с кем быть разделенным, и нет никого, с кем быть единым. Вы в тотальном одиночестве – в *самадхи*.

*Сон – это одиночество?*

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

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

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

Так что *самадхи* и *сушупти*, сон без сновидений, имеют

некоторое сходство. Можно сказать, что *самадхи* – это пробужденное *сущности*, или можно сказать, что *сущности* – это спящее *самадхи*.

# Глава 2

## Динамическая медитация

*Что такое Динамическая медитация?*

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

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

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

Дыхание должно быть глубоким и частым – настолько глу-

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

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

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

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

Эта вторая ступень должна быть не просто позволением и свободой, но также – и состоянием позитивного сотрудничества. Вам следует прислушиваться к телу и сотрудничать с ним, потому что язык тела – символический, и, как правило,

он бывает утрачен. Если ваше тело хочет танцевать, то, вполне возможно, вы даже не почувствуете этого. Так что, если на второй стадии у тела появляется хоть малейший импульс к танцу, сотрудничайте с ним, поддерживайте его; только тогда вы поймете послания вашего тела, его язык.

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

# 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.