

ОШО



ОСОЗНАННОСТЬ СЕГОДНЯ



Как сделать
медитацию частью своей
повседневной жизни?



ОШО

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Осознанность сегодня. Как сделать медитацию частью своей повседневной жизни? Серия «Суть жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11634091

Ошо. Осознанность сегодня. Как сделать медитацию частью своей повседневной жизни?: Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2015

ISBN 978-5-9573-2757-8

Аннотация

За счет чего мы можем чувствовать вкус еды, видеть красоту окружающего мира или слышать звуки? За счет осознанности (пребывания «здесь и сейчас») – и чем тотальней мы пребываем в этом мгновении, тем ярче все наши переживания.

В этой книге Ошо рассказывает, почему нам, современным людям, так важно быть осознанными и как это сделать в ускоренном ритме сегодняшней жизни. Лучший выход – превратить любое свое действие в медитацию. Единственный совет Ошо – перестаньте думать, перейдите на ощущения, и тогда осознанность придет сама собой. «Когда вы станете более

осознанными, вы удивитесь – происходить будет то же самое, что и прежде, но смысл происходящего изменится, оно обретет иное значение», – говорит Ошо.

Особая ценность книги – в том, что в ней вы найдете пять техник, использовавшихся самим Ошо для поддержания осознанности. Читайте – и осознавайте!

Содержание

Введение	7
Глава 1. Много болезней – одно лекарство	27
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Ошо

Осознанность сегодня. Как сделать медитацию частью своей повседневной жизни?

Osho

Mindfulness in the Modern World. How Do I Make Meditation Part of My Everyday Life?

* * *

Можно использовать любое слово – медитация, осознанность, бдительность, сознание. Это не важно. Главное – нам необходимо отыскать того свидетеля, который потерялся в толпе мыслей. И как только мы найдем его, нам нужно все больше и больше фокусировать на нем свое внимание, тогда постепенно начнут случаться небольшие озарения. Внезапно окно откроется, и вы перенесетесь в другую реальность, однажды отворится дверь, и вам придет видение. Постепенно вас начнут окружать чудеса. Но настоящее искусство заключается в том, чтобы устранить барьеры, главный из которых – ум.

«Осознанность» – это слово, которым Будда назвал меди-

тацию. Под осознанностью он подразумевает, что вам следует все время оставаться бдительными, наблюдательными. Вы всегда должны быть присутствующими. Не нужно действовать в сонном состоянии ума. Не нужно ходить как лунатик – двигайтесь, и пусть сознание будет острым.

Ум – это ваше отсутствие. В момент, когда вы присутствуете, ума нет. Поэтому будды всех времен всегда делали акцент на том, что нужно просто прийти к сознанию, стать присутствием, и тогда не останется места для ума и всех его составляющих – жадности, злости, обмана, снов, галлюцинаций, амбиций, всей этой толпы.

Одна цель – истина – и один метод. Что это за метод? Я называю его медитацией. Медитация означает бдительность, осознанность, внимательность. Поэтому, что бы вы ни делали, просто делайте это осознанно, не делайте этого механически.

Введение

Дзенская история:

Монах Дзуйган начинал каждый день, говоря себе вслух:

– Хозяин, ты здесь?

И сам же отвечал:

– Да, господин, я здесь.

Затем он говорил:

– Лучше протрезвись.

И отвечал:

– Да, господин, протрезвлюсь.

После он говорил:

– Теперь будь осторожен, не дай им себя одурачить.

И отвечал:

– Конечно, не дам, господин.

Медитация не может быть раздроблена на части, вам нужно постоянно быть в медитации. Нужно быть бдительным, осознанным и медитативным в каждый момент времени. Но ум придумал хитрость: вы медитируете утром, а потом откладываете медитацию в сторону, или же молитесь в храме, а потом об этом забываете. Потом вы возвращаетесь в этот мир в совершенно немедитативном состоянии, бессознательно, как будто бы находитесь в гипнотическом сне. Это фрагментарное усилие не даст больших результатов. Как

вы можете быть медитативными один час, если остальные двадцать три часа вы были не медитативными? Это невозможно. Внезапно стать медитативным на один час невозможно. Вы просто обманываете самих себя.

Сознание – это континуум. Оно, как река, постоянно течет. Если вы медитативны, то должны оставаться медитативными весь день, каждое мгновение... И только когда вы будете медитативны весь день, к вам придет цветение. До этого момента ничего не придет.

Эта дзенская история кажется нелепой, но в ней скрывается глубокий смысл. Мастер, монах, звал самого себя. Вот что означает медитация – звать самого себя, он звал самого себя по имени. Он говорил: «Ты здесь?» И сам же отвечал: «Да, господин, я здесь». Это усилие, предельное усилие для того, чтобы быть бдительным. Вы можете это использовать, это очень поможет. Внезапно, идя по улице, окликните самого себя: «Ты здесь?» Внезапно мысли остановятся, и вам придется ответить: «Да, я здесь». Это приводит вас к такой сфокусированности, что мысли останавливаются, и вы становитесь медитативными, бдительными.

Звать самого себя – это одна из техник. Ложась спать, выключая ночью свет, внезапно позовите: «Ты здесь?», и в этой темноте к вам придет бдительность. Вы становитесь пламенем и внутри отвечаете себе: «Да, я здесь».

А потом монах говорил: «Протрезвись!» Будь искренним, будь подлинным, не играй в игры. Он говорил самому се-

бе: «Протрезвись!» И отвечал: «Да, я приложу для этого все усилия».

Вся наша жизнь – это валяние дурака. Вы делаете это, потому что не осознаете того, что впустую тратите время, что растрчиваете энергию, что, наконец, растрчиваете жизнь – вы не осознанны. Жизнь проходит напрасно. Все проходит напрасно. Только когда к вам приходит смерть, вы можете стать осознанными, бдительными: «Чем же я занимался? Что же я сделал со своей жизнью? Я упустил великую возможность. Зачем я валял дурака?» Вы не были трезвыми. Вы никогда не задумывались над тем, что делали.

Жизнь дана не для того, чтобы просто бесследно пройти, она должна достичь каких-то глубин внутри вас. Жизнь не поверхностна, она не является внешней стороной окружности, она – центр. А вы еще не достигли центра. Протрезвитесь! Уже достаточно много времени потрачено впустую. Будьте бдительными и смотрите, что делаете. А что вы делаете? Жаждете денег? В итоге, в конечном счете, они бесполезны. Это снова игра – игра в деньги. У вас больше денег, чем у других, – и вам от этого хорошо. У других денег больше, чем у вас, – и от этого вам плохо. Это игра. Но какой в ней смысл? Что вы выигрываете? Даже если у вас будут все деньги мира, в момент смерти вы будете умирать, как нищий. Так что все богатство мира не может сделать вас богатыми. Игры не могут сделать вас богатыми. Протрезвитесь!

Кто-то гонится за властью, престижем, кто-то гонится за

сексом, а кто-то за чем-то еще. Все это игры. Пока вы не коснетесь центра своего существа, все – лишь игра. На поверхности существуют только игры, то, что на поверхности – не реально, на поверхности есть только волны, и в этих волнах вы будете только страдать и двигаться по воле ветра. Вы не будете укоренены в самих себе. Вот почему этот монах был вынужден окликать себя: «Протрезвись!» Он говорил: «Не играй в игры. Довольно – ты достаточно играл, не будь больше глупцом. Используй жизнь для того, чтобы бросить якорь, чтобы пустить корни, используй жизнь как возможность достичь божественного. Ты просто сидишь возле храма, ты сидишь на ступеньках, играешь в игры, а предельное ждет тебя прямо за твоей спиной. Постучи, и перед тобой откроются двери». Но все ваше время занято играми.

«Протрезвиться» означает помнить, *что* ты делаешь и почему ты это делаешь. Даже если ты добьешься успеха, к чему ты придеешь? Всякий раз, когда человек преуспевает в какой-либо из этих глупых игр, он впервые осознает, что все это было совершенным вздором, – парадокс. Только те, кто никогда не добивался успеха, продолжают играть в игры, а те, кто познал успех, внезапно осознают, что ничего не достигли. Спросите Александра Македонского, спросите Наполеона, чего они добились.

Говорят, что перед смертью Александр Македонский сказал своим придворным:

– Когда вы будете нести мое мертвое тело по улицам,

пусть обе мои руки свисают вниз. Не покрывайте их.

Это было редкостью – никого так не носили.

Придворные не поняли его, поэтому они спросили:

– Что ты имеешь в виду? Это же странно. Все тело укрыто... Почему ты хочешь, чтобы обе руки свисали?

Александр ответил:

– Я хочу, чтобы все знали, что я умер с пустыми руками. Все должны это увидеть, и никто не должен снова пытаться быть Александром. Я добился многого и при этом не добился ничего, мое царство велико, но я по-прежнему беден.

Вы умираете, как нищий, даже если были императором, и тогда все это кажется просто сном. Однажды все императорство исчезает, исчезают все царства, просыпается смерть – так же, как утром прерывается сон. То, что остается в смерти, – реально. То, что исчезает, было сном. Вот критерий. И когда этот монах говорил: «Протрезвись!», он имел в виду следующее: помни о смерти и не валяй дурака; ты ведешь себя так, как будто никогда не умрешь. Твой ум говорит: «Смерть всегда случается с другими, но не со мной. Это всегда нечто, что случается с другими, но не со мной». Даже если вы видите умирающего человека, вы никогда не думаете: «В нем умираю и я. Его смерть символична: то же самое произойдет и со мной». Если вы понимаете, что умрете, сможете ли вы так серьезно играть в эти игры, ставя на карту всю свою жизнь ради ничего? Монах был прав, когда призывал себя по утрам: «Протрезвись!» Всякий раз, когда

вы снова начнете затевать игру – со своей женой, со своим мужем, в магазине, в политике, – закройте глаза, позовите себя и скажите: «Протрезвись!»

Этот монах отвечал: «Да, господин, я приложу для этого все возможные усилия».

Еще один момент – он вспоминал это утром. Почему утром? Утро задает тон. Первая утренняя мысль становится дверью, поэтому все религии настаивают как минимум на двух молитвах – одна утром, одна вечером. Утром, когда вы свежи, и сон покинул вас, ваше сознание снова поднимается, и первая мысль, молитва, медитация, воспоминание зададут тон всему дню. Это станет дверью... Потому что события случаются по цепочке. Если вы злитесь утром, то весь день будете становиться все злее и злее. Первая злость порождает цепочку, вторая злость с легкостью следует за первой, а третья становится автоматической – и тогда вы оказываетесь в злости целиком. Тогда все, что будет происходить вокруг, будет вызывать в вас злость. Быть в состоянии молитвы утром – или же быть бдительным, звать себя, быть осознанным – задает тон всему дню.

Так же и ночью, когда вы ложитесь спать, последняя мысль задает тон всему вашему сну. Если последняя мысль медитативна, то весь сон будет медитацией. Если последняя мысль о сексе, тогда весь сон будет обеспокоен сновидениями сексуального характера. Если последняя мысль о деньгах, тогда всю ночь вы будете на базаре продавать и покупать. А

мысль не случайна – она порождает цепочку, и за ней следуют другие, подобные мысли.

Утром монах окликал себя – потому что буддисты не верят в молитву, они верят в медитацию. Необходимо понять разницу. Я сам не верю в молитву, я тоже делаю акцент на медитации. Есть два типа религиозных людей: одни молитвенного типа, другие – медитативного. Буддисты говорят, что нет нужды молиться, нужно просто быть бдительными, осознанными, потому что бдительность создаст в вас молитвенное настроение. Также нет необходимости молиться Богу. Как можно молиться Богу, которого вы не знаете? Ваша молитва напоминает движение впотьмах, ведь вы не знакомы с божественным. Если бы вы знали о том, что Бог есть, то не было бы нужды молиться. Поэтому молитва – это блуждание впотьмах. Вы обращаетесь к кому-то, кого не знаете, так как же вы можете к нему обращаться? Как ваше обращение может быть подлинным и настоящим, как оно может исходить из сердца? Это лишь вера, и глубоко внутри есть сомнение. Глубоко внутри вы не уверены, существует Бог или нет. Глубоко внутри вы не уверены, является ли ваша молитва монологом или диалогом, слушает ли вас кто-нибудь и ответит ли он, либо же вы одни и разговариваете сами с собой. Эта неуверенность разрушит все дело.

Будда делал акцент на медитации. Он говорил: «Не нужен никто другой, будьте уверены, что вы одни. По крайней мере, одно известно точно – *вы* есть. Основывайтесь в жизни

на том, что известно наверняка... потому что как вы можете опираться на что-то неопределенное, сомнительное, существующее лишь как вера, но не как знание? Что точно известно о жизни? Только одно – что это вы. Все остальное можно поставить под сомнение.

Я здесь, я говорю с вами, но вас может здесь и не быть, это может быть просто сном. Вы здесь, вы слушаете меня, а меня здесь может и не быть, это может быть просто сном... Потому что вы много раз слушали меня в своих снах, а когда вам снится сон, то все происходящее кажется реальным. Как вы можете определить – сон это или нет? Как вы можете провести грань между сном и реальностью? Такого способа нет. Вы не можете быть уверены в чем-то, невозможно быть уверенным. Вы можете точно знать что-то только о себе, единственное, что точно известно, – *вы*. Почему? Потому что даже для того, чтобы сомневаться в себе, необходимо ваше присутствие.

Отец современной восточной философии, Декарт, начал с сомнения, он все подвергал сомнению, потому что искал что-то такое, что нельзя было бы поставить под сомнение. Только это может стать основой настоящей, подлинной жизни – то, в чем нельзя усомниться. То, во что нужно верить, не может стать настоящим основанием. Такое основание идет ко дну, и вы словно строите замок на песке. Поэтому Декарт все ставил под сомнение. Бога можно легко поставить под сомнение, мир можно поставить под сомнение, все

это может быть просто сном... Декарт ставил под сомнение все. Затем он внезапно осознал, что не может поставить под сомнение самого себя, потому что в этом содержится противоречие. Если вы говорите, что ставите под сомнение самих себя, это подразумевает, что вы должны верить, что *вы* есть. Вы можете сказать, что сами себя обманываете, но есть же кто-то, кого можно обмануть. Себя нельзя поставить под сомнение.

Махавира не верил в Бога, он верил только в себя, потому что это единственное, что точно известно. Вы можете расти из определенности, вы не можете расти из неопределенности. Когда есть определенность, есть доверие; когда есть неопределенность, может присутствовать вера, но за этой верой всегда прячется сомнение.

Многие люди, которые приходят ко мне, – теисты. Они верят в Бога, но их вера поверхностна. Стоит их чуть-чуть ткнуть, толкнуть, встряхнуть, и у них появляются сомнения, им становится страшно. О какой религии может идти речь, если вы так наполнены сомнениями? Необходимо что-то, не вызывающее сомнений.

Махавира и Будда оба делали акцент на медитации. Они отменили молитву, они сказали: «Как можно молиться? Вам неизвестно божественное, поэтому вы не можете по-настоящему верить. Вы можете вызвать в себе веру, но навязанная вера – ложная вера. Вы можете спорить и убеждать себя, но это не поможет, потому что ваши аргументы, ваши убежде-

ния всегда принадлежат вам, и ум продолжает колебаться». Поэтому Будда и Махавира оба делали акцент на медитации.

Медитация – это совершенно иная техника. Не нужно верить, не нужно следовать за кем-то. Вы здесь одни. Но вы должны пробудиться – вот чем занимался этот монах. Он не зовет Раму, он не зовет Аллаха, он зовет по имени себя и только себя, потому что все остальное не ясно. Он называет себя по имени: «Ты здесь?» И не ждет, пока ему ответит Бог. Он сам отвечает: «Да, господин, я здесь».

Таков подход буддистов. Если вы спите, то должны звать себя, и вы же должны откликаться. Это монолог. Не ждите, пока вам ответит Бог, – нет никого, кто мог бы вам ответить. Ваши вопросы растворятся в небе, ваши молитвы не будут услышаны – нет никого другого, кто мог бы их слышать. Так что этот монах выглядит глупо, но на самом деле все, кто читают молитвы, могут быть глупее этого монаха. Он-то делает кое-что более определенное, он сам себя зовет и сам откликается.

Вы можете стать бдительными. Послушайте меня – ваше имя и есть нужная мантра. Не зовите Раму, не зовите Аллаха, называйте собственное имя. Много раз в день, каждый раз, когда чувствуете, что погружаетесь в сон, каждый раз, когда чувствуете, что игра берет над вами верх и вы теряетесь в ней, позовите себя: «Ты здесь?» И ответьте себе. Не ждите чьего-то ответа, нет никого, кто бы вам ответил. Скажите: «Да, я здесь». И не отвечайте просто на словах, про-

чувствуйте этот ответ: «Я здесь». И *будьте* здесь, будьте бдительны. В этой бдительности останавливаются мысли, в этой бдительности исчезает ум, пусть даже на мгновение. А когда нет ума, есть медитация, когда ум остановился, появилась медитация.

Помните, медитация – это не что-то, выполняемое умом, это отсутствие ума. Когда ум прекращает работать, случается медитация. Она идет не из ума, она – за пределами ума. И всякий раз, когда вы бдительны, ума нет. Поэтому мы можем сделать вывод, что ваша сонливость – это ваш ум, ваша неосознанность – это ваш ум, ваш лунатизм – это ваш ум. Вы движетесь, как пьяные, не зная, кто вы, не зная, куда идете, не зная, зачем идете.

И третье, о чем говорит монах, – помнить о том, чтобы не давать другим одурачить себя. Другие постоянно вас дурачат. Не только вы сами себя дурачите, другие тоже вас дурачат. Как они это делают? Все общество, культура, цивилизация – это коллективный заговор. Вот почему ни одно общество не допускает появления бунтарей, любое общество требует послушания, конформизма. Ни одно общество не разрешает бунтарских мыслей. Почему? Потому что бунтарские мысли заставляют людей осознать, что все это лишь игра, а когда люди осознают, что все это лишь игра, они становятся опасными, они начинают выходить за установленные обществом рамки.

Общество пребывает в состоянии гипноза, и толпа – это

гипнотизирующий фактор. Вы рождаетесь, но при рождении не являетесь ни индуистом, ни мусульманином, ни христианином, вы не можете ими быть, потому что сознание не может принадлежать ни к какой секте. Сознание принадлежит целому, оно не может быть сектантским. Ребенок просто есть, в своей невинности не тронутый всем этим вздором индуизма, буддизма, джайнизма. Ребенок – чистое зеркало. Но общество тут же начинает работать над ребенком – нужно придать ему форму. Ребенок рождается свободным, но общество тут же начинает убивать его свободу. Нужно создать форму, шаблон.

Если вы рождаетесь в семье индуистов, ваши родители начинают учить вас, что вы индуист. Так они создают состояние гипноза. Никто не является индуистом, но ребенок невинен, его можно одурачить. Этот ребенок прост. Он поверит родителям, что он индуист – не только индуист, но и брамин, не просто брамин, но и брамин *дешастха*. Секты внутри сект, как китайские коробочки – коробочки внутри коробочек. И чем сильнее ребенка сужают, тем быстрее он превращается в узника. Коробочка продолжает становиться все меньше и меньше. При рождении он был подобен небу. Потом он стал индуистом, небольшим кусочком неба, потом стал брамином – еще меньшая коробочка, потом он стал *дешастхой* – это еще меньше. И так до бесконечности. Общество продолжает заталкивать его во все меньшие коробочки, и тогда ему придется жить как брамину *дешастха*. Всю свою

жизнь он будет жить с этой коробочкой, он будет носить эту коробочку за собой. Эта коробка – могила. Он должен выбраться из этих коробок, только тогда он узнает, что такое настоящее сознание.

Сначала общество передает концепции, затем общество передает предрассудки, потом общество передает теории, философии, системы и религии. И после всего этого ребенок уже никогда не сможет смотреть прямо, общество всегда будет присутствовать и все интерпретировать. Вы не осознаете, когда говорите, что что-то хорошо, – ваши это мысли или нет? Это ваше ощущение, что что-то хорошо, или же это просто интерпретация общества? Что-то плохо: вы это изучили и пришли к выводу, что это плохо, или же общество просто научило вас тому, что это плохо?

Оглянитесь вокруг! Индуист смотрит на коровий навоз как на самую чистую вещь во всем мире. Никто другой на Земле не будет считать, что навоз – чистейшее явление в мире. Коровий навоз – это навоз, экскременты, но индуист считает, что коровий навоз – чистейшее явление в мире. Он с удовольствием его съест. Он его ест! Никто в мире не может поверить, как восемьсот миллионов индусов могут быть так одурачены, но так и есть. Во время обряда посвящения индийского ребенка ему дают *панчамриту* – особое сочетание из пяти компонентов. Среди этих пяти компонентов один – это коровий навоз, а второй – коровья моча. Никто не может в это поверить, но это правда. И у остальных есть собствен-

ные предрассудки. Оставьте свои предрассудки и посмотрите прямо.

Но ни одно общество не позволяет вам смотреть прямо. Оно всегда встречается, объясняет все по-своему и дурачит вас. Этот монах каждое утро говорил: «Не позволяй другим дурачить себя». И отвечал: «Да, господин, я не позволю другим дурачить себя».

Это нужно помнить все время, потому что другие окружают вас повсюду, и они дурачат вас в таких тонких вопросах. И сейчас эти другие имеют больше власти, чем когда-либо. Посредством рекламы, по радио, через газеты, телевидение – другие манипулируют вами.

В Америке успех рыночной системы зависит от того, можешь ли ты одурачить покупателя, можешь ли ты посеять мысли в чужих умах. Теперь гараж на две машины – это предмет первой необходимости, если вы хотите быть счастливыми. В Америке гараж на две машины – это предмет первой необходимости. Никто не задается вопросом: «Если вы не счастливы с одной машиной, как вы можете быть счастливы с двумя?» Вы не счастливы с одной машиной, с двумя машинами вы будете вдвое несчастнее, вот и все. Это простая математика. Но реклама, пропаганда, все общество существуют за счет манипулирования другими. Счастье подобно товару на рынке – вы идете и покупаете его, его нужно покупать. Как можно купить счастье? Счастье – это не товар, это не вещь, это качество жизни, следствие бдительной жиз-

ни. Вы не можете его купить – это невозможно.

Почитайте американские газеты, и вы увидите, что упускаете что-то важное: счастье можно купить за деньги. Газеты создают ощущение, что вы что-то упускаете, – тогда вы начинаете для этого работать, вы зарабатываете деньги и покупаете это. А потом вы чувствуете, что вас обвели вокруг пальца. Но это не очень глубокое чувство, потому что прежде чем вы начнете чувствовать, что вас обманули, в ваш ум проникнут другие обманы, и теперь они будут тянуть вас вперед. У вас должен быть дом на холме, или у вас должна быть летняя вилла, или у вас должна быть яхта – всегда есть к чему стремиться. Только тогда вы будете счастливы. Газеты продолжают тянуть вас на свою сторону до самой смерти. Пока вы не умрете, эти рекламные объявления, эта пропаганда будет продолжать вас тянуть.

Монах прав. Это должно стать частью вашей бдительности – вы не должны позволять другим дурачить вас. Все общество существует за счет эксплуатации, эксплуатируя других. Все эксплуатируют. И эта эксплуатация имеет место не только на рынке, она есть в храме, в церкви, в синагоге. Она повсюду... потому что священник тоже бизнесмен. Вам нужен покой, вы просите покоя, поэтому есть люди, которые говорят вам: «Приходи к нам, мы дадим тебе покой». Вы просите блаженства, и находятся люди, готовые продать вам блаженство. Если такие люди, как Махариши Махеш Йоги, и преуспевают на Западе, то на Востоке они не добиваются

успеха. В Индии никто их не слушает. Никому нет до них дела.

Но Америка слушает всевозможный вздор. Как только вы получаете доступ к нужному каналу пропаганды, как только находите подходящих людей из сферы рекламы, нет никаких проблем. Махариши Махеш Йоги говорит так, будто бы внутреннее безмолвие можно моментально купить, как будто бы за неделю вы можете познать медитацию, просто сидя в течение пятнадцати минут и повторяя мантру, и будете счастливы отныне и вовек. Но американский ум, отравленный рекламой, сразу же проявляет к этому интерес, и мигом собирается толпа. Люди в толпе меняются, но толпа остается, и создается видимость, что что-то происходит. Даже храмы и церкви превратились в магазины.

Медитацию нельзя купить, и никто не может ее вам дать. Вам нужно ее добиться. Она не является чем-то внешним, она имеет внутреннюю природу, это рост, и этот рост случается благодаря осознанности. Зовите себя по имени – утром, ночью, днем, всякий раз, когда чувствуете сонливость, зовите себя по имени. И не просто зовите – откликайтесь, говорите вслух. Не бойтесь других. Вы уже достаточно долго боялись других, они уже достаточно убили вас страхом. Не бойтесь. Даже на базаре помните об этом. Окликайте себя по имени: «Ты здесь?» И отвечайте: «Да, господин».

Пусть люди смеются. Не позволяйте им дурачить себя. Единственное, к чему вам нужно стремиться, – это бдитель-

ность. Не уважение и не респектабельность. Потому что это одна из их уловок: люди делают вас послушными за счет респектабельности. Они говорят: «Мы будем тебя уважать. Поклонись, будь послушным, ты сам нам совсем не нужен. Просто следуй за обществом, и общество оплатит тебе огромным уважением». Это взаимное согласие. Чем более безжизненными вы будете, тем больше вас будет уважать общество; чем живее вы будете, тем больше оно будет доставлять вам неприятностей.

Почему Иисус должен оказаться на кресте? Потому что этот человек был живым. Видимо, в детстве он звал себя по имени: «Иисус, не позволяй другим дурачить себя». И его не одурачили, поэтому другим пришлось его распять, ведь он не был частью этой игры. Сократ должен был быть отравлен и убит, Мансура нужно было убить. Это те люди, которые сбежали из тюрьмы, и что бы вы ни говорили, вы не можете убедить их вернуться. Они не придут в тюрьму, если познали свободу бескрайнего неба.

Помните: будьте осознанными и бдительными. Если вы будете бдительны, если ваши действия будут становиться все более и более осознанными, то что бы вы ни делали, это не будет делаться в сонном состоянии. Все усилия общества нацелены на то, чтобы сделать вас автоматическими, превратить вас в машины, превратить вас в идеальный эффективный механизм.

Когда вы начинаете учиться водить автомобиль, вы бди-

тельно, но не эффективны, потому что бдительность отнимает энергию, и вам нужно быть бдительными относительно многих вещей – коробки передач, руля, тормоза, газа, сцепления. Вам нужно осознавать так много вещей, что вы не можете быть эффективными, вы не можете ехать быстро. Но постепенно, когда вы становитесь эффективными, вам не нужно быть осознанными. Вы можете напевать песенку, думать о чем-то про себя, решать головоломку, а машина едет сама по себе. Тело делает это автоматически. Чем более автоматичными вы становитесь, тем более вы эффективны.

Обществу необходима эффективность, поэтому оно делает вас все более и более автоматичными. Во всем, что вы делаете, будьте автоматичными. Обществу нет дела до вашей осознанности – ваша осознанность будет проблемой для общества. Вас просят быть более эффективными, более продуктивными. Производительность машин выше, чем у вас. Обществу не нужно, чтобы вы были людьми, вы нужны ему как механические приспособления, поэтому оно делает вас более механичными и менее осознанными. Это автоматизация. Вот как общество дурачит вас. Вы становитесь эффективными, но теряется ваша душа.

Если вы понимаете меня, тогда вся цель медитативных техник – деавтоматизировать вас, снова сделать вас бдительными, снова превратить вас в людей, не в машин. Вначале вы станете менее эффективными, но пусть это вас не беспокоит. Вначале все перевернется вверх дном. Из-за того, что

все в вас давно стало автоматическим, вначале все перевернется вверх дном, вы не сможете ничего делать эффективно. Вам будет трудно, потому что вы зациклены на неосознанной эффективности. Чтобы быть сознательно эффективным, потребуются долгие усилия. Но со временем вы будете *и* осознанными, *и* эффективными.

Если в будущем есть хоть какой-то шанс существования настоящего человеческого общества, то первое, основное, что необходимо сделать? – не делать детей автоматическими. Даже если потребуется чуть больше времени, чтобы сделать их эффективными, делайте их эффективными осознанно, не превращайте их в машины. На это уйдет больше времени, потому что нужно освоить две вещи: эффективность и осознанность. Настоящее человеческое общество будет давать вам осознанность даже при меньшей эффективности, но со временем придет и эффективность. И тогда, если вы бдительны, вы сможете быть эффективными, сохраняя бдительность.

Медитация – это прежде всего деавтоматизация. Потом вы начнете работать с новой осознанностью: эффективность остается в теле, а сознание остается бдительным. Вы не превращаетесь в машину, вы остаетесь человеком. Если вы становитесь машиной, то утрачиваете всю человечность.

Этот монах занимается деавтоматизацией. С самого утра он зовет себя и говорит: «Будь бдителен!», «Не дурачь себя», он говорит: «Не давай другим дурачить себя!» Нужно

достичь этих трех слоев осознанности.

Глава 1. Много болезней – одно лекарство

Что такое медитация? Это значит отложить ум в сторону. Побывать несколько мгновений без ума – это медитация. И как только на несколько мгновений вам открывается знание, вы получаете ключ. Тогда всякий раз, когда вам нужно, вы можете двигаться внутрь. Это как вдох и выдох: вы идете в мир – это выдох, вы возвращаетесь внутрь – это вдох. Медитация – это вдох.

Так что забудьте о своих проблемах, просто двигайтесь в медитацию. И чем глубже вы будете двигаться, тем больше ложного будет исчезать.

Что такое медитация?

В моем понимании это самый главный вопрос. Медитация – это самый центр всех моих усилий. Это самое чрево, из которого родится новая религиозность. Но очень трудно уместить ее в слова: сказать что-то о медитации – это парадокс.

Это что-то, что можно иметь, чем можно быть, но по самой ее природе невозможно сказать, что это. Тем не менее, предпринимались попытки каким-то образом это передать. Даже если возникнет хотя бы фрагментарное, частичное по-

нимание, – это больше, чем можно ожидать. Даже такое частичное понимание медитации может стать семенем. Много зависит от того, как вы слушаете. Если вы только *слышите*, тогда невозможно передать вам даже фрагмент. Но если вы *слушаете*... Постарайтесь понять различие между этими двумя явлениями.

Слышать – это механическое действие. У вас есть уши, и вы слышите. Если вы лишитесь слуха, то механическое приспособление может помочь вам слышать. Ваши уши – не что иное, как определенный механизм для восприятия звуков. Слышать очень просто: животные слышат, любой, у кого есть уши, способен слышать; но слушать – это гораздо более высокая ступень.

Слушать означает, что когда вы слышите, вы только слышите и больше ничего не делаете – в вашем уме больше нет никаких других мыслей, никакие облака не пролетают по вашему внутреннему небу, поэтому все, что говорится, достигает вас в том виде, в каком оно было сказано. Ваш ум в это не вмешивается, вы не интерпретируете это исходя из собственных предрассудков – оно не затмевается ничем, что в данный момент происходит внутри вас, потому что все это – помехи.

Обычно это не трудно. Вы как-то обходитесь только тем, что слышите, потому что то, что вы слышите, – обычные дела. Если я говорю что-то о доме, о двери, о дереве, о птице, тогда нет никаких проблем. Это известные темы: не нужно

слушать. Но необходимо слушать, когда мы говорим о чем-то вроде медитации, которая лишена объекта, она – субъективное состояние. На нее можно только указать, вам нужно быть очень внимательными и бдительными – тогда существует возможность, что до вас дойдет какой-то смысл.

Даже если в вас возникнет немного понимания, этого более чем достаточно, потому что понимание имеет свой собственный способ расти. Если хоть капля понимания окажется в нужном месте – в сердце, – оно начинает расти само по себе.

Сначала постарайтесь понять слово *медитация*. Это неправильное название для того состояния, которое должно интересовать любого настоящего искателя. Поэтому я хотел бы рассказать вам кое-что о нескольких словах. На санскрите есть специальное слово для медитации: *дхьяна*. Ни на одном другом языке нет аналогичного слова, его невозможно перевести. На протяжении двух тысяч лет никто не оспаривает тот факт, что это слово нельзя перевести по той простой причине, что ни в одном другом языке люди не пробовали, не переживали того состояния, которое оно называет, – поэтому в этих языках нет такого слова. Слово становится нужно, когда необходимо что-то сказать, на что-то указать.

В английском языке есть три слова. Первое слово – *concentration* (концентрация). Я видел множество книг, написанных добрыми людьми, но не теми, кто получил опыт медитации. Они продолжают заменять слово *дхьяна* словом

концентрация; но *дхьяна* – это не концентрация. Концентрация просто означает, что ваш ум сосредоточен на одной точке, это состояние ума. Обычно ум непрерывно движется, но если он непрерывно движется, то с таким умом нельзя работать над определенным вопросом. Например, концентрация нужна в науке, без концентрации наука невозможна. Неудивительно, что наука не получила развития на Востоке – я вижу эти глубокие связи, – потому что концентрация никогда не была в цене. Для религии нужно что-то другое, не концентрация.

Концентрация – это ум, сосредоточенный на одной точке. У нее есть свое применение, потому что тогда вы все глубже и глубже погружаетесь в определенный предмет. Это то, чем продолжает заниматься наука: узнает все больше и больше об объективном мире. Человек, у которого ум все время блуждает, не может быть ученым. Все искусство ученого состоит в его способности полностью забыть про мир и направить все свое сознание на одну вещь. А когда все сознание направлено на одну вещь, это почти равносильно тому, чтобы сконцентрировать солнечные лучи при помощи линзы: тогда можно получить огонь. Сами по себе эти лучи не могут зажечь огонь, потому что они рассеяны, они распространяются, двигаясь все дальше и дальше друг от друга. Их движение прямо противоположно концентрации. Концентрация означает, что лучи сходятся вместе и в определенной точке встречаются. И когда столько лучей сходятся в одной точке,

у них достаточно энергии, чтобы зажечь огонь.

У сознания есть такое же свойство: сконцентрируйте его – и вы сможете проникнуть глубже в тайны предметов. Это напомнило мне Томаса Эдисона – одного из величайших ученых Америки.

Однажды Эдисон так сосредоточенно над чем-то работал, что, когда жена принесла ему завтрак, он был так увлечен, что даже не слышал, как она вошла. Он даже не взглянул на нее, он не осознавал ее присутствия, и жена понимала, что это было не лучшее время его беспокоить. «Конечно, завтрак остынет, но он по-настоящему разозлится, если я его побеспокою – никогда не знаешь, где он находится». Поэтому она просто оставила завтрак рядом с ним, чтобы по возвращении из своего путешествия в концентрацию он увидел завтрак и съел его. Но что произошло? В этот момент в гости заглянул один друг – он тоже увидел, что Эдисон очень сосредоточен. Он посмотрел на остывающий завтрак и сказал: «Пусть Томас работает. Я съем завтрак, а то он совсем остынет». Он съел завтрак, а Эдисон даже не осознавал его присутствия и того факта, что друг съел его завтрак.

По возвращении из своей концентрации он оглянулся по сторонам и увидел друга и пустые тарелки. Он сказал другу:

– Пожалуйста, прости. Ты немного опоздал – я уже позавтракал.

Было очевидно, что раз тарелки были пусты, значит

кто-то съел завтрак, а кто еще мог его съесть? Конечно, он сам! Бедный друг не мог понять, что ему делать. Он думал, что удивит его, но этот человек сам еще больше его удивил, сказав: «Ты немного опоздал...»

Но жена все это время наблюдала за ними. Она вошла и сказала:

– Он не опоздал, это ты опоздал! Он съел твой завтрак. Я все видела, но завтрак все равно остывал, его должен был кто-то съесть. Что ж ты за ученый! Не могу понять, как ты занимаешься своей наукой, если даже не знаешь, кто съел твой завтрак, и просишь прощения!

Концентрация всегда означает сужение вашего сознания. Чем уже оно становится, тем оно становится сильнее. Это как меч, рассекающий любые тайны природы, – вам нужно обо всем забыть. Но это не медитация. Многие люди – не только на Западе, но также и на Востоке – неправильно поняли концентрацию. Они думают, что концентрация и есть медитация. Она дает вам огромные силы, но эти силы принадлежат уму.

Например, королю Варанаси в Индии в 1920 году делали операцию, и он распространил по всему миру новость об этом событии. Дело в том, что король отказался от наркоза. Он сказал:

– Я дал обет не принимать ничего, что может сделать меня бессознательным, поэтому я не могу делать наркоз, но вам не нужно беспокоиться.

Это была операция по удалению аппендицита. Вообще

удалять аппендицит без наркоза очень опасно – человека можно убить. Он может не вынести боли, потому что это ужасная боль. Нужно разрезать его живот, найти аппендикс и удалить его. Это занимает один или два часа – и никогда не знаешь заранее, в каком состоянии находится аппендикс.

Но он тоже не был обычным человеком, иначе его могли бы заставить, – он был королем Варанаси. Он сказал врачам: «Не переживайте», – и с ним были лучшие врачи Индии, которых только можно было найти, там был даже эксперт из Англии. Они посоветовались; никто не хотел проводить операцию без наркоза, но хирургическое вмешательство было необходимо, иначе аппендицит мог в любой момент убить их пациента. Ситуация была серьезная, и обе альтернативы казались серьезными: если оставить его без операции, то он может умереть; если проводить операцию, не делая его бессознательным... но это никто никогда не делал, подобных прецедентов не было.

Король сказал:

– Вы меня не понимаете. Подобных случаев не было, потому что вы никогда не оперировали человека, подобного тому, которого собираетесь оперировать. Просто дайте мне религиозную книгу, Шримад Бхагават Гиту. Я начну читать, и через пять минут вы можете приступить к работе. Как только я вовлекаюсь в чтение Гиты, вы можете отрезать мне любую часть моего тела, и я даже не буду об этом знать, вопрос боли здесь не стоит.

Так как он настаивал... И в любом случае ему грозила смерть, поэтому стоило попытаться. Возможно, он был прав – он был хорошо известен своими религиозными практиками. Так и прошла операция. Король пять минут почитал Гиту и закрыл глаза, Гита выпала у него из рук, и врачи провели операцию. Она заняла полтора часа. Все обстояло очень серьезно: еще несколько часов, и аппендикс мог лопнуть и убить его. Врачи удалили аппендикс, а этот человек был в полном сознании, безмолвный – он и глазом не моргнул. Он был где-то в другом месте.

Он практиковал это всю свою жизнь: читал пять минут и оказывался в нужном состоянии. Он знал текст Гиты и мог повторить его без книги. И как только он начинал погружаться в Гиту, то по-настоящему оказывался в Гите. Его ум был там – он полностью покидал его тело.

Новости об этой операции облетели весь мир, это была редкая сенсация. Но была совершена та же ошибка. Все газеты писали, что раджа, король Варанаси, был человеком великой медитации.

Он был человеком великой концентрации, не медитации.

Он тоже запутался: он тоже думал, что достиг состояния медитации. Но это было не так. Просто ваш ум так сфокусирован, что все остальное выпадает из его поля зрения, а вы не осознаете этого. Это не есть состояние осознанности, это состояние суженного сознания – настолько суженного, что оно становится однонаправленным, и все остальное су-

ществование из него выпадает.

Поэтому прежде чем ответить на твой вопрос: «Что такое медитация?», нужно понять, чем она не является. Во-первых, это не концентрация. Во-вторых, это не созерцание.

Концентрация однонаправлена, созерцание имеет более широкое поле. Вы созерцаете красоту... В мире существуют тысячи прекрасных вещей, вы можете перемещать внимание от одной прекрасной вещи к другой. У вас большой опыт переживания красоты, вы можете переходить от одного переживания к другому. Вы остаетесь ограничены предметом. Созерцание шире, чем концентрация – оно не однонаправлено, но ограничено одним предметом. Вы будете двигаться, ваш ум будет двигаться, но он останется в рамках субъективного мира.

Философия использует в качестве своего метода созерцание, наука использует в качестве своего метода концентрацию. В созерцании вы тоже забываете обо всем, кроме наблюдаемого предмета. Этот предмет больше, и у вас больше места для движения. В концентрации нет места для движения: вы можете двигаться глубже и глубже, уже и уже, вы можете быть все более и более сфокусированным, но у вас нет места для движения. Поэтому ученые – это очень ограниченные люди. Вы будете удивлены, что я так говорю.

Людям свойственно считать, что ученые имеют очень широкие взгляды на жизнь. Но это не так. В том, что касается их предмета, они имеют широчайшие взгляды: они гото-

вы выслушивать все, что противоречит их теории, абсолютно искренне. Но, за исключением этого конкретного предмета, у них больше предрассудков, они более нетерпимы, чем обычный, заурядный человек, по той простой причине, что их никогда ничто больше не беспокоит: они просто приняли все то, во что верит общество.

Многие религиозные люди хвалятся этим: «Посмотрите, он такой великий ученый, нобелевский лауреат, – и так далее. – И несмотря на это он каждый день ходит в церковь». Они совершенно забывают, что в церковь приходит не нобелевский лауреат. В церковь приходит не ученый, в церковь приходит этот же человек, но без своей «ученой» части. И этот человек, за исключением своей ученой части, гораздо более легковверный, чем кто-либо другой – потому что другие люди открыты, думают обо всем, сравнивают, какая религия лучше, иногда читают о других религиях и находят здравый смысл, которого нет у ученого.

Быть ученым значит пожертвовать несколькими вещами – например, здравым смыслом. Здравый смысл – это общая черта обычных людей. А ученый – это необычный человек, у него необычное восприятие. Имея здравый смысл, невозможно открыть теорию относительности или закон притяжения. Но при помощи здравого смысла можно делать все остальное.

Например, Альберт Эйнштейн работал с такими большими числами, что только одно число могло занять

целую страницу – у него были сотни нулей. Но он так увлекался числами (что довольно необычно, но он думал только о звездах, световых годах, миллионах, миллиардах, триллионах звезд, и считал их), что забывал о мелочах.

Однажды он сел в автобус и дал кондуктору деньги. Кондуктор вернул ему сдачу. Эйнштейн пересчитал ее и сказал:

– Здесь не вся сдача. Вы меня обманываете. Дайте мне всю сдачу.

Водитель взял сдачу, снова ее пересчитал и сказал:

– Мистер, кажется, вы не умеете считать.

Эйнштейн потом вспоминал:

– Когда он сказал мне: «Мистер, вы не умеете считать», я просто посмотрел на сдачу. Я сказал самому себе: «Лучше молчать. Если кто-то другой услышит, что я не умею считать, к тому же, когда это говорит кондуктор в автобусе...» Чем я занимался всю свою жизнь? Числа, числа – я больше ни о чем не мечтаю. В моих снах не появляются ни женщины, ни мужчины – только числа. Я думаю числами, мне снятся числа, и этот идиот говорит мне: «Вы не умеете считать».

Вернувшись домой, он сказал жене:

– Пересчитай сдачу, которую мне дали в автобусе. Сколько здесь?

Она посчитала и сказала:

– Здесь все правильно.

Он сказал:

– Боже мой! Это означает, что кондуктор был

прав: возможно, я не умею считать. Возможно, я могу работать только с огромными числами, а маленькие числа совершенно выпали из моей головы.

Ученый непременно лишается своего здравого смысла. То же самое случается и с философом. Созерцание шире, но оно ограничено определенным предметом.

Например, однажды ночью Сократ думал о чем-то – никто никогда не знал, о чем он думал, – он стоял возле дерева и оказался так поглощен созерцанием, что совершенно не заметил, как пошел снег, и утром его нашли почти ооченевшим. Он был по колено в снегу и стоял там с закрытыми глазами. Он был практически на грани смерти, у него даже кровь, наверное, начала замерзать.

Его принесли домой, сделали массаж, дали выпить спиртного и как-то привели в чувство. Его спросили:

– Что ты там делал, стоя под открытым небом?

Он ответил:

– Я понятия не имел, стою я или сижу – да и вообще я не знал, где я нахожусь. Я был так поглощен предметом, что совершенно в него провалился. Я не знаю, когда начался снег, когда прошла вся ночь. Я бы умер, так и не придя в чувство, потому что предмет настолько меня поглотил. Я все еще не закончил, это была целая теория, а вы разбудили меня в самой середине. Теперь я не знаю, смогу ли ухватиться за свою незаконченную теорию.

Это похоже на то, как кто-то вас будит во время сна. Ду-

маете, вы сможете снова ухватиться за свой сон, просто закрыв глаза и попытавшись уснуть? Очень трудно вернуться в тот же сон.

Созерцание – это разновидность логического сна. Это очень редкое явление. Но философия базируется на созерцании. Философия для определенных целей может использовать концентрацию в качестве добавления к созерцанию. Если некоторые более мелкие фрагменты в нем требуют более концентрированного усилия, тогда может быть использована концентрация – нет никаких проблем. Философия – это, по сути, созерцание, но в качестве средства, инструмента она может изредка пользоваться концентрацией.

Но религия не может использовать концентрацию. Религия также не может использовать и созерцание, потому что ее не интересует никакой объект. Будь это объект во внешнем мире или объект в вашем уме – мысль, теория, философия – не важно, он остается объектом.

Религиозный интерес направлен на того, кто концентрируется, на того, кто созерцает.

Кто он?

Кто будет на этом концентрироваться? Кто будет созерцать? Вы не можете разделить на две части и поместить одну часть перед своим умом, а при помощи второй начать созерцать. Невозможно разделить ваше сознание на две части. И даже если бы такая возможность была (ее нет, но просто ради аргумента я говорю, что если бы была возможность

разделить ваше сознание на две части), тогда та, которая созерцает другую, будет вами, а вторая не будет.

Другой – это никогда не вы. Зеркало может отражать вас, зеркало может отражать все в этом мире, но можно ли добиться того, чтобы зеркало отражало само себя? Вы не можете поставить зеркало перед ним самим. К тому времени, когда вы поставите его перед ним самим, его там больше не будет. Зеркало не может отражать само себя. Сознание – в точности как зеркало. Вы можете использовать его для концентрации на каком-то объекте. Вы можете использовать его для созерцания какого-то предмета.

Английское слово *meditation* (Meditation – размышление, созерцание, раздумье, медитация. – *Примеч. пер.*) тоже не подходит, но, так как другого слова нет, нам приходится пользоваться этим, до тех пор пока слово *дхьяна* не войдет в английский язык, как это было с китайским и японским – потому что в этих странах была та же ситуация. Когда две тысячи лет назад буддистские монахи пришли в Китай, они усиленно старались найти какое-нибудь слово, которое могло бы перевести их слово *дхьяна*.

Гаутама Будда никогда не использовал в качестве своего языка санскрит, он пользовался языком, на котором говорили простые люди – его языком был пали. Санскрит был языком духовенства, браминов; и одним из факторов революции, совершенной Буддой, было свержение духовенства – ему незачем было существовать. Человек может напрямую

соединиться с существованием. Это не должно происходить при помощи агента. Более того, это невозможно сделать при помощи посредника.

Это можно очень просто понять: вы не можете любить свою девушку, своего парня через посредника. Вы не можете сказать кому-то: «Я дам тебе десять долларов – просто пойди и от моего имени люби мою жену». Слуга не может этого сделать, никто не может сделать это за вас, только вы можете это сделать. Любовь не может совершаться слугой от вашего имени – в противном случае богатые люди вообще бы не ввязывались в это непристойное дело. У них достаточно слуг, достаточно денег, они могут просто отправить посредника. Они могут найти лучших слуг, так зачем им самим о чем-то беспокоиться? Но есть некоторые вещи, которые вам приходится делать самим. Слуга не может за вас спать, слуга не может за вас есть.

Как священник (он тоже не кто иной, как слуга) будет выступать в роли посредника между вами и существованием, или Богом, или природой, или истиной? Согласно недавнему посланию Папы Римского миру, пытаться напрямую связаться с Богом – это грех! Вы должны контактировать с Богом через прошедшего специальный обряд посвящения католического священника, все нужно делать через соответствующие каналы. Есть определенная иерархия, бюрократия, вы не можете миновать епископа, Папу, священника. Если вы просто минуете их, то напрямую входите в дом Бога. Это не

допустимо, это грех.

Меня действительно поразило, что у этого Папы хватило наглости назвать это грехом, сказать, что человек от рождения не имеет права контактировать с существованием или самой истиной, что и для этого ему нужно обратиться в соответствующее агентство! А кто будет определять, является ли агентство соответствующим? В мире триста религий, и у всех есть своя бюрократия, свои соответствующие каналы, и все они утверждают, что все остальные двести девяносто девять каналов ложны! Но духовенство может существовать только в том случае, если сделает это абсолютно необходимым. В этом нет абсолютно никакой необходимости, но оно должно навязать это вам как нечто неизбежное.

В данный момент Польский Папа снова путешествует по миру. Вчера я видел его фотографию в какой-то католической стране. Он целовал землю. Представители масс-медиа спросили его:

– Как вас встретили?

Он ответил:

– Тепло, но не превосходно.

Так значит, этот человек имеет ожидания, его не удовлетворяет «тепло», должно быть, он ожидал превосходного приема. И когда он говорит «тепло», можно быть совершенно уверенным в том, что на самом деле прием был «прохладный», он пытается по максимуму его приукрасить. В противном случае теплый прием – это и есть превосходный прием.

Чего еще можно желать? Хот-догов? Тогда он будет превосходным? Теплового приема достаточно. Но я знаю, в чем проблема, должно быть, прием был прохладным или даже холодным.

В этом году этот человек собирается созвать Синод – католический сенат, – в котором епископы и кардиналы всего католического мира встретятся, чтобы решить некоторые насущные вопросы. И вы можете не сомневаться, что это будут за насущные вопросы: контроль рождаемости – это грех, аборт – это грех, а теперь еще этот новый грех, который раньше никогда не упоминался – пытаться напрямую контактировать с Богом.

Теперь он представит Синоду высказанный им тезис, чтобы получить их одобрение, и тогда это станет законом, почти таким же священным, как сама Библия. Если Синод единогласно что-то принимает, это приобретает тот же статус. И это будет принято, потому что ни один священник не скажет, что это неверно, ни один кардинал не скажет, что это неправильно. Они будут безмерно счастливы, что он обладает поистине незаурядным умом – даже Иисус был не в курсе!

Когда я услышал, что любые попытки напрямую контактировать с Богом являются грехом, я стал задаваться вопросом: а что же тогда делал Моисей? Это был прямой контакт: не было никакого посредника, не было никого. Когда Моисей повстречал Бога рядом с кустарником, охваченным огнем, не было никаких свидетелей. Согласно Польскому Па-

пе, он совершал страшнейший грех. А кто был агентом Иисуса? Нужно было какое-то агентство. Он тоже пытался напрямую связаться с Богом, в молитве. И он никому не платил, чтобы кто-то молился вместо него, он молился сам. Он не был ни епископом, ни кардиналом, ни Папой Польским. Моисей тоже не был ни епископом, ни кардиналом, ни Папой. Согласно Папе Польскому, все они грешники. И Синод это подпишет – я могу утверждать это до непосредственного подписания, – потому что духовенство всего мира находится в шатком положении.

А истина в том, что обращаться с вопросами к существованию, к жизни, чтобы понять, для чего это все, – это ваше право от рождения.

Созерцание носит теоретический характер, вы можете продолжать теоретизировать... Оно также лишает вас здравого смысла. Например, Эммануил Кант был одним из величайших философов, которых когда-либо создавал этот мир. Он всю свою жизнь провел в одном городе – по той простой причине, что любое изменение могло нарушить его созерцание – новый дом, новые люди... Все должно было оставаться неизменным, чтобы он мог совершенно свободно созерцать.

Он не женился. Одна женщина даже сделала ему предложение, но он ответил:

– Мне нужно это обдумать.

Возможно, этот ответ – единственный в своем роде, обычно мужчина делает предложение. Должно быть, она доста-

точно долго ждала, и когда поняла, что этот мужчина не делает ей предложение, она сделала предложение ему. И что же он сказал? «Мне нужно это обдумать». Три года он размышлял обо всех плюсах и минусах женитьбы, и проблема была в том, что все они были равнозначными, уравновешивающими друг друга, взаимоисключающими.

Так, спустя три года он пришел к этой женщине, постучал в дверь, чтобы сказать: «Мне трудно прийти к решению, потому что оба варианта являются обоснованными, равновесными, и я ничего не смогу сделать, пока не увижу, что один из них более логичный, более научный, более философский, чем другой. Так что, пожалуйста, прости меня. Ты можешь выйти замуж за кого-нибудь другого».

Но дверь открыл ее отец. Он сказал:

– Ты опоздал. Она вышла замуж, теперь у нее даже есть ребенок. Ты тот еще философ – пришел, чтобы дать свой ответ спустя три года!

Кант сказал:

– В любом случае, ответом не было «да», но вы можете передать своей дочери о том, что я не смог разобраться. Я очень старался понять, но я должен быть честен: я не могу обманывать себя и учитывать только плюсы, отбрасывая минусы. Я не могу обманывать самого себя!

Так вот, этот человек каждый день в одно и то же время ходил преподавать в университете. При виде его люди сверяли часы: в нем можно было быть уверенным до секунды – он

двигался как стрелки часов. Его слуга не объявлял: «Господин, ваш завтрак готов» – нет, он говорил: «Господин, семь тридцать... Господин, двенадцать тридцать». Не было нужды говорить, что пришло время обеда – «двенадцать тридцать». Нужно было говорить только время. Все было фиксировано по времени. Он был так поглощен своим философствованием, что стал зависимым – почти слугой собственного слуги, потому что слуга в любой момент мог пригрозить ему: «Я уйду от вас». И слуга знал, что Кант не мог позволить ему уйти. Однажды так и случилось. Слуга сказал, что уволится, и Кант ответил:

– Да, ты можешь идти. Ты думаешь, что ты слишком важен. Ты думаешь, что я не смогу без тебя жить, что не смогу найти другого слугу?

Слуга ответил:

– Попробуйте.

Но с другим слугой ничего не вышло, потому что он не имел понятия о том, что нужно было объявлять время. Он говорил: «Господин, обед готов» – и этого было достаточно, чтобы помешать Канту. Его нужно было будить рано утром, в пять часов, и Кант инструктировал слугу:

– Даже если я буду бить тебя, кричать и говорить тебе: «Исчезни, я хочу спать!», ты не должен уходить. Даже если тебе придется меня ударить, ударь меня, но вытащи из постели. Пять значит пять, если я встану с постели позже, ты будешь в этом виноват. Я даю тебе полную свободу делать

все, что ты хочешь. И я не могу ничего сказать, потому что иногда слишком холодно, и мне хочется поспать... но это минутная слабость, тебе не нужно из-за этого беспокоиться. Ты должен следовать часам и моим указаниям, и в тот момент, когда я сплю, тебе не нужно беспокоиться о том, что я говорю. Я могу сказать: «Убирайся, я сейчас встану!», но ты не должен уходить, в пять часов ты должен вытащить меня из постели.

Неоднократно между ними возникали драки, и слуга бил его, силой заставляя встать с кровати. А новый слуга не мог этого сделать – ударить хозяина, – и сам этот приказ казался ему нелепостью.

– Если вы хотите спать – спите, если вы хотите встать – вставайте. Я могу разбудить вас в пять, но странно, если это должно быть связано с борьбой, – говорил он. И ни один слуга не выстоял. Канту приходилось снова возвращаться к тому же слуге и просить его:

– Вернись! Только не умирай прежде меня, иначе мне придется покончить с собой.

И каждый раз случалось так, что слуга просил повышения оплаты. Так все и продолжалось.

Однажды, когда Кант шел в университет, был дождь, и он одной ногой застрял в грязи. Он оставил ботинок в грязи, потому что если бы он попытался его вытащить, то опоздал бы на несколько секунд, а это было невозможно. Он вошел в класс в одном ботинке. Студенты удивленно посмотрели на

него. Они спросили:

– Что случилось?

Он ответил:

– Один ботинок застрял в грязи, но я не могу опоздать, ведь столько людей сверяют по мне свои часы. Мой ботинок не так уж важен. Я заберу его, когда пойду домой – кому нужно красть один ботинок?

Так вот, эти люди утратили здравый смысл, они живут в ином мире. И в том, что касается его теоретического мира, он в высшей степени логичен, в его логике не найти ни одного изъяна. Но в своей жизни... это просто безумие. Кто-то купил дом по соседству, и Кант заболел, сильно заболел. Врачи не могли понять, в чем проблема, потому что не было никакого видимого заболевания, но Кант был практически при смерти – безо всякой причины.

Один из его друзей пришел его проведать и сказал врачу:

– Нет никакой проблемы. Насколько я вижу, в соседнем доме кто-то поселился, и они вырастили деревья, которые стали закрывать окно Канта. А это было его абсолютным расписанием, частью его абсолютного расписания – на закате он вставал у окна и смотрел на заход солнца. Теперь деревья стали слишком высокими и заслоняют его окно. Вот почему он болеет, это единственная причина: его расписание оказалось нарушено, нарушилась вся его жизнь.

Кант встал и сказал:

– Я тоже думал, что что-то не так, почему я заболел? Вра-

чи говорят, что никакой болезни нет, но, тем не менее, я нахожусь при смерти. Ты прав, это те деревья: с тех пор, как они выросли, я не вижу заката. И я скучал по чему-то, но не мог понять, по чему я скучаю.

Обратились к соседям, и те были рады помочь. Если только из-за их деревьев умрет такой великий философ... Они срубили деревья, и на следующий день Кант был в полном порядке.

Было нарушено его расписание. Если оно было в идеальном порядке, он был совершенно свободен для созерцания. Он хотел, чтобы его жизнь была почти как у робота, чтобы ум был совершенно свободен от обычных тривиальных забот.

Но религия – это не созерцание. Это не концентрация. Это медитация. Но медитацию нужно понимать именно в значении *дхьяны*, потому что английское слово *meditation* опять дает неверное значение.

Для начала постарайтесь понять, что это слово означает само по себе в английском языке, потому что всякий раз, когда вы говорите слово *meditation*, вас могут спросить: «Медитация на какую тему? О чем ты медитируешь?» Должен быть объект, само это слово указывает на объект: «Я медитирую о красоте, об истине, о Боге». Но нельзя просто сказать: «Я медитирую», это предложение в английском языке будет незаконченным. Вы должны сказать, о чем – о чем вы медитируете? В этом и заключается проблема.

Дхьяна означает «я нахожусь в медитации» – даже не «медитирую». Если вы подойдете еще ближе, тогда это будет «я есть медитация» – таково значение слова *дхьяна*. Поэтому когда в Китае не смогли подобрать слово, они заимствовали это слово, буддистское слово *джана*. Будда говорил *джана*, это вариант слова *дхьяна* на языке пали.

Будда использовал язык простого народа, он говорил так: «Духовенство должно быть отброшено, в нем нет никакой необходимости. Вы понимаете их писания, вы понимаете их сутры, вы понимаете, что они делают. Нет никакой необходимости в священнике».

Священник нужен, потому что он использует другой язык, на котором простые люди не могут изъясняться. И он продолжает навязывать свою идею, что санскрит – это божественный язык, и не всякому человеку позволено на нем читать. Это особый язык, как язык врачей. Вы когда-нибудь задумывались, почему врачи продолжают выписывать рецепты на латыни и на греческом? Что это за глупость? Они не знают греческого, они не знают латыни, но их лекарства и названия их лекарств всегда на греческом и латыни. Это тот же трюк, что и у священников.

Если они будут писать на языке простых людей, то не смогут брать с вас столько денег, сколько берут, потому что вы скажете: «Этот рецепт – вы берете с меня двадцать долларов за рецепт?» И аптекарь также не сможет брать с вас много денег, потому что они знают: люди могут получить то же са-

мое на рынке всего за доллар, а им они отдадут пятьдесят долларов. Но на латыни и на греческом вы не знаете, что это значит. Если они напишут «лук», вы скажете: «Вы шутите?» Но это написано на греческом и на латыни, и вы не знаете, что это значит, – знает только он и аптекарь. И то, как они пишут, тоже имеет значение. Нужно писать так, чтобы вы не смогли ничего прочесть. Если вы сможете прочесть, возможно, вы сможете посмотреть в словаре и узнать значение слова. Нужно, чтобы прочесть это было невозможно, чтобы вы не поняли. На самом деле, в большинстве случаев и аптекарь не знает, что там написано, но никто не хочет обнаруживать свое невежество, так что он просто дает вам что-то наугад.

Был такой случай: один человек получил письмо от своего семейного врача – это было приглашение на свадьбу его дочери. Но врач написал как обычно, по привычке, и этот человек не смог прочесть письмо. Он подумал: «Пойду-ка я к аптекарю, потому что, возможно, это что-то важное, а если я пойду непосредственно к врачу, он подумает, что я не могу это прочесть. Лучше пойти к аптекарю». Он пошел к аптекарю и дал ему письмо. Аптекарь просто исчез и через десять минут вернулся с двумя баночками. Посетитель сказал: «Что вы делаете? Это был не рецепт, это было письмо».

Тот ответил: «О Боже! Это было письмо?» Но он понял так – невеста и жених, значит, две баночки. Поэтому он приготовил какие-то микстуры и принес их.

Будда восстал против санскрита и использовал язык пали. На языке пали *дхьяна* – это *джана*. *Джана* проникло в Китай и превратилось в *чан*. У них не было другого слова, поэтому они взяли это – в любом языке произношение обязательно претерпевает изменения, поэтому *джана* превратилось в *чан*. Когда это слово достигло Японии, то стало *дзен*, хотя это то же самое слово *дхьяна*. И мы используем слово *медитация* в значении слова *дхьяна*, так что это не что-то, о чем вы размышляете.

В английском языке это слово находится где-то между концентрацией и созерцанием. Концентрация направлена в одну точку, созерцание имеет более широкую область, а медитация – фрагмент этой области. Когда вы созерцаете некий предмет, то некоторые вещи требуют большего внимания – в этот момент вы медитируете. Вот что подразумевает английское слово *meditation*: концентрация и созерцание – это два полюса, ровно посередине находится медитация. Но мы не используем это слово в английском понимании, мы даем ему совершенно новое значение. Я расскажу вам одну историю, которую всегда любил и которая объяснит вам, что такое медитация.

Трое мужчин отправились на прогулку. Они увидели буддийского монаха, стоящего на холме, и, так как им было нечем заняться, они начали обсуждать, что же он делает. Один сказал:

– Насколько я вижу отсюда, он кого-то ожидает, кого-

то ждет. Возможно, от него отстал друг, и он ждет его.

Второй сказал:

– Глядя на него, я не могу с тобой согласиться, потому что когда кто-то ждет отставшего друга, он изредка оглядывается, чтобы посмотреть, не подошел ли тот с другой стороны. Но этот человек никогда не оглядывается, он просто стоит там. Я не думаю, что он кого-то ожидает. По моим ощущениям у этих буддийских монахов есть коровы.

В Японии держат коров, чтобы иметь молоко для утреннего чая. В противном случае вам придется просить молока у кого-нибудь. А дзенские монахи пьют чай как минимум пять-шесть раз в день: это почти религиозное действие, потому что чай поддерживает вас в бодром, бдительном, более осознанном состоянии. Поэтому при монастырях всегда держат корову.

Второй сказал:

– Мне кажется, его корова где-то потерялась, должно быть, пошла пастись. И он ищет ее.

Третий сказал:

– Не могу согласиться, потому что когда кто-то ищет корову, нужно не просто стоять, как изваяние. Нужно двигаться, ходить и смотреть здесь и там. Он даже голову не повернул из стороны в сторону. Да что там голову – даже его глаза наполовину закрыты.

Они приближались к этому человеку, поэтому могли лучше его рассмотреть. Тогда третий сказал:

– Думаю, вы не правы. Мне кажется, он медитирует. Но как мы решим, кто из нас прав?

Остальные ответили ему:

– Это как раз нетрудно. Мы как раз приближаемся к нему, можно его спросить.

Первый спросил монаха:

– Вы ожидаете отставшего друга?

Буддийский монах открыл глаза и переспросил:

– Ожидая? Я никогда ничего не ожидаю. Ожидание чего бы то ни было противоречит моей религии.

Первый воскликнул:

– О Господи! Забудьте про ожидание, просто скажите – вы кого-то ждете?

Он ответил:

– Моя религия учит меня тому, что нельзя быть уверенным даже в следующей секунде. Как я могу ждать? Где время для того, чтобы ждать? Я не жду.

Первый сказал:

– Забудьте про ожидать, про ждать – я не знаю вашего языка. Просто скажите, от вас в пути отстал друг?

Тот ответил:

– И снова то же самое. В этом мире у меня нет никаких друзей. В этом мире у меня нет никаких врагов – потому что и те и другие возникают одновременно. Нельзя отбросить одно и оставить второе. Разве вы не видите, что я буддийский монах? У меня нет никаких друзей, у меня нет никаких врагов. И вы тоже, пожалуйста, исчезните, не беспокойте меня.

Второй подумал: «Теперь у меня есть надежда». Он сказал:

– Я ему уже говорил: «Ты мелешь чушь. Он не ждет, не ожидает – он буддийский монах, у него нет ни друзей, ни врагов». Вы правы. Мне кажется, что вы потеряли свою корову.

Монах сказал:

– Вы еще глупее, чем ваш друг. Мою корову? Буддийский монах ничем не владеет. А зачем мне искать чью-то корову? У меня нет никакой коровы.

Эти трое выглядели очень смущенными, и не знали, что же им теперь делать.

Третий подумал: «Итак, единственный возможный вариант – это то, что сказал я». Он произнес:

– Я вижу, что вы медитируете.

Монах ответил:

– Вздор! Медитация – это не какое-то действие. Человек не медитирует, он есть медитация. Я скажу вам как есть (чтобы вы, ребята, не запутались): я просто ничего не делаю. Стою здесь и ничего не делаю – разве против этого можно возражать?

Они сказали:

– Нет, против этого нечего возразить, просто нам это непонятно – зачем стоять здесь и ничего не делать.

– Но, – сказал он, – в этом смысл медитации: сидеть и ничего не делать – ни с телом, ни с умом.

Как только вы начинаете что-то делать, вы либо погружаетесь в созерцание, либо занимаетесь концентрацией, либо приходите в действие – но вы отдаляетесь от своего центра. Когда вы совсем ничего не делаете – ни телесно, ни менталь-

но, на всех уровнях, – когда вся деятельность прекратилась, и вы просто есть, – вот что значит медитация. Вы не можете ее делать, вы не можете ее практиковать, вы просто должны ее понять.

Всякий раз, когда у вас найдется время просто быть, отбросьте все делание. Мысли – это тоже действие, концентрация – это тоже действие, созерцание – это тоже действие. Даже если всего один момент вы ничего не делаете, вы находитесь прямо в своем центре, абсолютно расслабленные – это и есть медитация. И как только вы приобретете это умение, вы сможете оставаться в этом состоянии сколько захотите, в конце концов, вы сможете оставаться в этом состоянии двадцать четыре часа в сутки.

Как только вы поймете, каким образом ваше существо может оставаться непотревоженным, мало-помалу вы сможете начать заниматься делами, сохраняя бдительность о том, что ваше существо остается неподвижным. Это вторая часть медитации. Сначала нужно научиться тому, как просто быть, а затем научиться маленьким действиям: как мыть пол, как принимать душ, сохраняя при этом центрированность. После этого вы можете приступать к сложным вещам.

Например, я говорю с вами, но это не беспокоит мою медитацию. Я могу продолжать говорить, но в самом моем центре нет даже ряби, он просто тих, предельно тих.

Так что медитация не против действия. Вам не придется убегать от жизни. Она просто учит вас новому образу жизни:

вы становитесь центром циклона. Ваша жизнь продолжается, она становится более насыщенной – в ней больше радости, больше ясности, больше видения, больше творчества. И при этом вы остаетесь в стороне, вы просто наблюдатель на холме, просто видите все то, что происходит вокруг вас.

Вы – не делатель, вы – наблюдатель.

Вы становитесь наблюдателем, в этом и есть секрет медитации. Делание продолжается на своем собственном уровне, в этом нет проблем: вы рубите дрова, достаете воду из колодца. Вы можете делать мелкие и большие дела, не допускается только одно: ваша центрированность не должна быть потеряна. Эта осознанность, эта наблюдательность должны оставаться совершенно незамутненными, непотревоженными.

Медитация – это очень простое явление.

Концентрация очень сложна, потому что вы должны принуждать себя, она утомительна. Созерцание немного лучше, потому что вы располагаете чуть большим пространством для передвижения. Вы не движетесь сквозь узкое отверстие, которое будет становиться все уже и уже. Концентрация имеет туннельное зрение. Вы когда-нибудь смотрели в туннель? С одной стороны, откуда вы смотрите, он кажется большим. Но если этот туннель простирается на две мили, то противоположный конец будет всего лишь маленьким круглым пятном света, и ничем более: чем длиннее туннель, тем меньше будет казаться противоположный конец. Чем больше величие ученого, тем длиннее туннель. Он сфокусирован, а фо-

кусировка всегда предполагает напряжение.

Концентрация не естественна для ума. Ум – это бродяга. Ему нравится перемещаться от одной вещи к другой. Ему нравится все новое. В концентрации же ум практически заключен в тюрьму.

Во время Второй мировой войны, не знаю почему, но места, где содержали заключенных, стали называть «концентрационными лагерями». Люди вкладывали в это свой смысл – они привозили самых разных заключенных, и те оказывались сконцентрированными там. Но концентрация на самом деле означает привлечение всего энергетического потенциала ваших ума и тела и помещение его в сужающееся отверстие. Это утомительно. Созерцание имеет больше пространства для игры, для маневра, но и оно является ограниченным в пространстве, не безграничным.

Медитация, по моему мнению и согласно моей религии, имеет в своем распоряжении все пространство, все существование. Вы – наблюдатель, вы можете наблюдать все, что происходит. Нет никакого усилия, чтобы на чем-то сконцентрироваться, нет никакого усилия что-то созерцать. Вы не делаете всего этого, вы просто стоите там и наблюдаете, просто осознаете. Это умение. Это не наука, это не искусство, это не ремесло, это умение.

Так что вам нужно просто продолжать играть с этой идеей. Сидя в своей ванной, просто поиграйте с идеей того, что вы ничего не делаете. И однажды вы будете удивлены: просто

играя с этой идеей, окажется, что это уже произошло – потому что это ваша природа. Просто подходящий момент... Вы никогда не знаете, когда наступит подходящий момент, когда появится подходящая возможность, так что продолжайте играть.

Генри Форд утверждал:

– Мой успех обусловлен лишь тем, что я хватался за подходящую возможность в подходящий момент. Люди либо размышляют о будущих возможностях – вы не можете за них ухватиться, – или же они думают о прошлых возможностях. Когда они уже ушли и на дороге осталась только пыль, тогда они осознают, что упустили возможность.

Кто-то спросил:

– Но если не думать о будущих возможностях и не думать об упущенных возможностях, как вы можете вдруг ухватиться за них, когда они появляются? Вы должны быть готовы.

Он ответил:

– Не то что готовы – вы просто должны все время прыгать. Никто не знает, когда появится возможность. Когда она появляется, просто прыгайте на нее!

То, что сказал Генри Форд, имеет огромное значение. Он сказал:

– Просто продолжайте прыгать. Вы не ждете, вас не заботит, есть возможность или нет, вы просто продолжаете прыгать. Никто никогда не знает, когда она придет. Когда она приходит, просто прыгайте на нее и будьте таковы. Если вы

будете продолжать вглядываться в будущее: «Когда же появится возможность?»... Будущее непредсказуемо. Если вы будете ждать, думая: «Когда она придет, я за нее ухвачусь», то к тому моменту, когда вы осознаете, что она там, ее уже не будет. Время несется так быстро, что останется только пыль.

Скорее забудьте о возможностях, просто научитесь прыгать, и тогда, как только она появится... Это то, о чем говорю вам я: просто продолжайте играть с этой идеей. Я использую слово *играть*, потому что я несерьезный человек, и моя религия несерьезна. Просто продолжайте играть – у вас достаточно времени. В любое время, например, лежа в постели, если вам не спится, играйте с этой идеей. Зачем беспокоиться о сне? Он придет, когда придет. Вы не можете ничего сделать, чтобы его вызвать, это не в вашей власти, так зачем из-за него беспокоиться? Если что-то не в вашей власти, забудьте об этом. Это время – в вашей власти, так почему бы не использовать его? Лежа в своей постели, холодной ночью, под одеялом, вам уютно и комфортно – просто играйте с этой идеей. Вам не нужно сидеть в позе лотоса. В моей медитации вам не нужно никоим образом себя мучить.

Если вы любите позу лотоса, хорошо – можете сидеть в ней. Но когда люди с Запада приезжают в Индию, им требуется полгода, чтобы научиться сидеть в позе лотоса, и они так себя мучают. Они думают, что, научившись сидеть в позе лотоса, они чего-то достигли. Вся Индия сидит в позе лотоса – никто из них ничего не достиг. Для них это просто есте-

ственный способ сидеть. В холодной стране, для того чтобы сидеть, нужен стул – вы не можете сидеть на земле. В жаркой стране кому есть дело до стульев? Вы сидите где вам угодно.

Не нужна особая поза, не нужно специальное время. Есть люди, которые считают, что для медитации есть особое время. Нет, подойдет любое время – вы просто должны быть расслаблены и игривы. И если этого не произойдет, это не важно, не нужно грустить. Потому что я не говорю вам, что это произойдет сегодня, или завтра, или через три месяца, или через полгода. Я не даю вам никаких ожиданий, потому что это превратится в напряжение в вашем уме. Это может случиться в любой день, это может не случиться: все зависит от того, насколько вы игривы.

Просто начните играть – в ванной, когда вы ничего не делаете, почему бы не поиграть? Стоя под душем, вы ничего не делаете, – душ сам делает всю работу. В течение этих нескольких минут, пока вы просто стоите там, будьте игривыми. Если вы гуляете по дороге, тело может идти само, вы для этого не нужны – ноги сами все делают. В любой момент, когда вы можете быть расслабленными, ненапряженными, поиграйте с идеей медитации так, как я вам объяснил. Просто будьте тихими, центрированными в себе, и однажды... В неделе семь дней – так что не беспокойтесь!

Итак, в понедельник, во вторник, в среду, в четверг, в пятницу, в субботу или, в крайнем случае, в воскресенье – в один из этих семи дней это обязательно произойдет. Про-

сто наслаждайтесь этой идеей, играйтесь с этой идеей столько, сколько можете. Если ничего не произойдет – я ничего вам не обещаю – если ничего не произойдет, это совершенно прекрасно – вы же хорошо провели время. Вы играли с идеей, вы дали ей шанс.

Продолжайте давать ей шанс. Генри Форд сказал: «Продолжайте прыгать, и когда появится шанс, когда появится возможность, просто прыгайте на нее». Я говорю прямо противоположное. Просто продолжайте давать медитации шанс, и когда придет подходящий момент, а вы будете по-настоящему расслабленными и открытыми, она прыгнет на вас.

И прыгнув на вас однажды, медитация никогда не уйдет. Это невозможно.

Так что подумайте дважды, прежде чем начнете прыгать!

Почему я все время так быстро бегу? Может, я не хочу чего-то видеть?

Не только ты, почти все как можно быстрее бегут от самих себя. И проблема заключается в том, что вы не можете убежать от себя. Куда бы вы ни шли, вы будете собой.

Это страх познать себя. Это величайший страх в мире. Все с таким рвением осуждали вас за всякие пустяки – за мельчайшие ошибки, которые так свойственны человеку, – что вы стали бояться самих себя. Вы знаете, что вы недостойны. Эта идея глубоко проникла в ваше сознание – что вы не за-

служиваете, что вы вообще ничего не стоите. Естественно, лучше всего убежать от себя. Каждый делает это по-своему: кто-то бежит за деньгами, кто-то бежит за властью, кто-то бежит за респектабельностью, кто-то бежит за добродетелью, за святостью.

Но если посмотреть вглубь, они бегут не за чем-то, они бегут от. Это лишь оправдание, что кто-то как безумный бежит за деньгами – он обманывает самого себя и весь мир. Реальность такова, что деньги дают ему хороший повод бежать за ними, и он скрывает тот факт, что бежит от самого себя. Вот почему, накопив денег, он приходит к точке величайшего отчаяния и страданий. Что произошло? Это было его целью, он ее достиг – он должен быть самым счастливым человеком в мире. Но люди, добивающиеся успеха, не являются самыми счастливыми людьми в мире, они – самые несчастные. Что их мучает? Их страдания – от того, что все их усилия были напрасны. Теперь больше не за чем бежать, и вдруг они сталкиваются с самими собой. На высочайшем пике своего успеха они не встречают никого, кроме самих себя. И, по странному совпадению, это и есть тот приятель, от которого они бежали.

Вы не можете убежать от себя.

Напротив, вы должны стать ближе к самим себе, глубже проникнуть в свое существо и избавиться от этих осуждающих ноток, которыми наделили вас все, кого вы знали в своей жизни. Родители, муж, жена, соседи, учителя, друзья,

враги – все указывают на что-то, что в вас не так. Ни с одной стороны не приходит никакой похвалы.

Человечество создало очень странную для самого себя ситуацию, в которой никто не чувствует себя комфортно, никто не может расслабиться, потому что в момент расслабления вы встречаетесь с самими собой. Расслабление становится практически зеркалом, а вы не хотите видеть свое лицо, потому что в вас слишком глубокий отпечаток осуждающих мнений других людей.

Вам не разрешаются даже мельчайшие удовольствия – вашей церковью, вашими священниками, вашей религией, вашей культурой. Допустимо только страдание – не удовольствие. В такой ситуации, когда отовсюду, со всех сторон вы слышите только осуждение, вполне естественно, что вы будете чувствовать себя грешником. Каждая религия на протяжении столетий кричит о том, что вы рождаетесь в грехе, что страдание – это ваш удел. Вас осуждали со всех сторон без исключения, и в итоге для любого человека будет естественным попасть под впечатление от этого огромного заговора. Все попадают в эту ловушку.

Если вы постараетесь это понять, то будете очень удивлены результатом. Так же, как другие осуждали вас, вы осуждаете других – это взаимный заговор. Так же, как ваши родители никогда не считали, что вы хоть чего-то стоите, вы считаете ничтожными своих детей. И никогда не приходите к осознанию того, что все – такие, какие есть, и не мо-

гут быть другими. Они могут притворяться, что они другие, могут лицемерить, но в действительности будут всегда оставаться собой.

Ваше бегство от себя – это не что иное, как порождение еще большего лицемерия, еще большего количества масок, чтобы полностью спрятаться от глаз других людей. Вам, может, и удастся спрятаться от других, но как вы можете преуспеть в том, чтобы спрятаться от самих себя? Вы можете отправиться на Луну, но и там найдете себя. Вы можете подняться на Эверест, вы можете быть одни, но вы будете с собой. Возможно, в этом уединении на Эвересте вы станете более бдительными и осознающими.

Это одна из причин, почему люди также боятся одиночества: им нужна толпа, они хотят, чтобы рядом всегда кто-то был, им нужны друзья. Людям очень трудно оставаться в молчании, в тишине, в уединении. Причина в том, что в уединении вы остаетесь сами с собой – а вы уже восприняли те глупые идеи о том, что вы уродливы, падки на чувства, похотливы, жадны, жестоки, в вас нет ничего, что было бы достойно высокой оценки.

Ты спрашиваешь: «Почему я все время так быстро бегу?» Потому что боишься, что обгонишь сам себя. И скрытые смыслы быстрого бега имеют различные измерения. Этот быстрый бег от себя породил помешательство на скорости: все хотят куда-то приехать с как можно большей скоростью.

Был один случай. Я возвращался из одного

местечка под названием Нагпур назад в Джабалпур. Я путешествовал с проректором Нагпурского университета, и по дороге у нас сломалась машина. Я никогда не видел, чтобы кто-то был настолько несчастным. Я сказал ему:

– Не нужно никуда спешить. Никто там вас не ждет, а конференция, на которую вы едете, начнется через двадцать четыре часа. До Джабалпура три часа езды. Нет никакой проблемы: либо нам удастся починить эту машину, либо мы вызовем из Джабалпура другую, или же мы можем попросить кого-нибудь нас подвезти, к тому же тут регулярно ходят автобусы. Нет никакой проблемы... Вам не нужно так печалиться.

Он сидел в машине, а я пошел кого-нибудь поискать. Это была маленькая деревушка, но там мог быть механик, или, вероятно, можно было получить какую-то помощь, или, возможно, у хозяина деревни была машина. Когда я вернулся из деревни, проректор был почти в слезах. Я спросил его:

– Что случилось?

Он ответил:

– Я не могу себе позволить оставаться в одиночестве. Это так глубоко меня обнажает, это делает меня совершенно голым перед самим собой. Это заставляет меня осознать то, что я впустую истратил всю свою жизнь, – а я не хочу этого знать.

Я сказал:

– То, что вы этого не знаете, никак вам не поможет. Лучше знать об этом, а еще лучше идти глубже внутрь

себя. Вот откуда это страдание и одиночество...

Одиночество должно быть одной из величайших радостей.

Люди бегут. Неважно, куда они движутся, важно лишь, движутся они при этом на максимальной скорости или нет.

Ты спрашиваешь: «Может, я не хочу чего-то видеть?» Множество вещей. По большому счету, ты сам и есть то, чего ты не хочешь видеть, и все это из-за ложного обусловливания.

Весь мой метод внутренней трансформации заключается в том, что вам придется отбросить ваши обусловленности. Что бы там ни говорили о вас другие, просто отбросьте это. Это чистый вздор. Они не знают правды о самих себе – что такого они могут сказать о вас, что могло бы оказаться правдой? И те убеждения, которые вы получили от других... просто постарайтесь понаблюдать, от кого вы получаете ваши убеждения. Они не от Гаутамы Будды или Иисуса Христа, и не от Сократа. Они исходят от людей, которые так же невежественны, как и вы. Они просто передают чужие убеждения, которые сами от кого-то получили.

Есть одна прекрасная история. Случилась она на самом деле или нет – не важно, ее красота кроется в ее смысле.

Один из величайших императоров, которых знала Индия, был императором Великих моголов, Акбар. Его можно сравнить лишь с одним человеком на Западе – Марком Аврелиусом. Императоры редко оказываются

мудрыми людьми, но эти два имени, без сомнения, являются исключениями.

Однажды Акбар находился у себя во дворце и беседовал со своими придворными. Он собрал лучших людей страны: лучшего художника, лучшего музыканта, лучшего философа, лучшего поэта. У него был небольшой особый комитет из девяти членов, которые были известны как Девять Жемчужин Акбара.

Самого главного среди них звали Бирбал. Обладавший выдающимся разумом, с прекрасным чувством юмора, этот человек сделал нечто такое, чего нельзя было делать перед императором. У каждого императора есть свои правила (его слово – это закон), а Бирбал сделал что-то, чего Акбар никак не мог принять. Акбар, не раздумывая, ударил Бирбала по лицу. Он уважал Бирбала, он любил Бирбала, тот был его самым близким другом, но когда речь шла о придворных порядках, он не мог его простить.

Но суть истории в том, как поступил Бирбал. Не помедлив ни минуты, он тут же ударил по лицу человека, стоявшего по другую сторону от него. Тот другой человек был в шоке, даже Акбар был в шоке. Он всегда считал Бирбала очень мудрым, но в тот момент воскликнул:

– Он что, сошел с ума? Я ударил его, а он ударяет того, кто стоит с ним рядом? Это странно, совершенно абсурдно и нелогично.

Тот другой человек стоял в шоке, и Бирбал подсказал ему:

– Не стой, как дурак, передавай дальше!

И тогда тот ударил еще кого-то, кто стоял рядом. Теперь суть игры стала ясна: нужно передавать другому.

Ночью, когда Акбар лег спать со своей женой, жена ударила его по лицу. Он возмутился:

– В чем дело?

Она ответила:

– Эта оплеуха ходила по городу и наконец вернулась к своему первоначальному источнику. Кто-то ударил меня, и когда я спросила: «В чем дело?», мне рассказали, что это игра, которую начал Акбар. Мне показалось, что будет лучше покончить с ней, замкнув круг.

На следующий день первым делом Бирбал спросил:

– Ты получил обратно мою оплеуху?

Акбар ответил:

– Я и подумать не мог, что это произойдет!

Бирбал сказал:

– А я был абсолютно уверен, потому что куда еще она может в итоге попасть? Она обойдет весь город. Ты не можешь избежать ее, она неизбежно вернется к тебе.

На протяжении веков все непрерывно передается, перенаправляется из одних рук в другие, от одного поколения к другому – и игра продолжается. Это и есть та игра, из которой вы должны выйти. Единственный способ выйти из нее – вновь открыть в себе самоуважение, снова почувствовать то достоинство, которое было у вас, когда вы были детьми, когда вы еще не были заражены, когда вы еще не были обуслов-

лены и отравлены обществом и окружающими вас людьми.

Снова станьте ребенком, и тогда вы не будете убегать от самих себя. Вы будете бежать внутрь себя – таков путь медитирующего. Мирской человек убегает от себя, а ищущий бежит внутрь себя, чтобы найти источник этой жизни, этого сознания. И когда он обнаруживает этот источник, он обнаруживает не только источник своей жизни, он обнаруживает источник жизни всей вселенной, всего космоса. Необыкновенное празднование просыпается в нем. Жизнь становится просто песней, танцем, от момента к моменту. Человек становится совершенно свободным от всей той тарабарщины, которая досталась ему от общества. Он просто отбрасывает всю обусловленность, все традиции, все прошлое.

Я говорю вам: единственное, от чего вам необходимо отречься, – это прошлое, только оно одно. Если вы сможете отречься от прошлого, вы будете абсолютно свежими, только что рожденными, а пребывать в этой свежести – такое благословение, это такой экстаз, вы не сможете даже помыслить о том, чтобы уйти хотя бы на миг. Человек, знающий себя, никогда не берет отпуск. Но большинство людей ведут себя глупо...

Американец ехал в своем автомобиле по маленькой сельской дороге в Ирландии, когда с ужасом заметил, как упряжка с сеном выехала с поля на узкую дорогу. Он ударил по тормозам, но не смог вовремя остановиться, и в итоге въехал в забор и оказался в поле, где машина

загорелась.

– Вот черт! – крикнул Пэдди своему другу Симусу, который управлял упряжкой. – Некоторые из этих туристов совсем не умеют водить. Вовремя же мы убрались с этого поля.

Один старый фермер использовал на полях пару быков, и однажды сосед спросил его, почему он не использует волов.

– Я не хочу использовать волов, – ответил фермер, – я хочу использовать быков.

– Что ж, – продолжал сосед, – если ты не хочешь использовать волов, то почему бы тебе не использовать лошадей?

– Я не хочу использовать лошадей! – возразил фермер. – Я хочу использовать быков!

– Что ж, возможно, – не унимался сосед, – ты мог бы попытаться использовать тот трактор, который недавно купил твой сын.

– И тракторами я тоже пользоваться не хочу, я хочу использовать быков! – стоял на своем фермер.

– Почему ты хочешь использовать только быков? – спросил растерявшийся сосед.

– Потому что, – ответил старик, – я не хочу, чтобы они думали, что жизнь – это сплошное романтическое приключение.

Это и есть та ситуация, в которой вы рождаетесь, в которой вы становитесь обусловленными. Никто не хочет, чтобы вы знали, что жизнь – это просто романтическое приключе-

ние.

Пара молодоженов отправилась в медовый месяц в Майями и поселилась в отеле. Несколько дней их никто не видел, до тех пор, пока на утро шестого дня они не вышли в столовую на завтрак. К их столику подошел официант, невеста повернулась к жениху и сказала:

– Милый, знаешь, чего я хочу?

– Знаю, – ответил тот обессиленно, – но надо же иногда и поесть.

Иногда можно и позавтракать. А вообще жизнь – это непрерывное романтическое приключение. И я учу вас не только телесной романтике, которая является очень обыденной, я учу вас романтике духа, которая вечна, которая начинается, но никогда не заканчивается. Но это возможно только в том случае, если вы начинаете двигаться внутрь.

Движение внутрь – это движение к Богу.

Движение внутрь – это весь секрет всей алхимической трансформации существа. Бегство – это просто пустая трата чрезвычайно ценного времени и той жизни, которая могла бы стать великой песнью, великим творчеством, потрясающим фестивалем огней. Чем дальше вы будете от себя, тем темнее будет становиться ваша жизнь, тем больше в ней будет страдания, беспокойства, боли, осуждения, тем дальше вы будете отдаляться от нее. И чем дальше вы отдаляетесь, тем труднее становится найти дорогу домой.

Вы шли от себя на протяжении очень многих жизней, но

если вы будете двигаться по правильному, медитативному пути, то окажется, что вы ушли не так уж далеко. Медитация – это короткий путь оттуда, где вы находитесь, туда, где вам следует быть. При этом медитация – это настолько простой метод, что кто угодно, даже маленький ребенок, может войти в этот чудесный мир.

Так что, вместо того чтобы убежать прочь, бегите внутрь. Подойдите поближе к себе, чтобы лучше рассмотреть. Никто другой не способен увидеть вашу внутреннюю реальность, только вы можете видеть это великолепие и величие. И потому, что никто другой не может видеть вашу внутреннюю красоту, все продолжают вас осуждать. Только вы можете утверждать свое блаженство, только вы в конечном итоге можете заявлять о своем просветлении. И даже тогда люди будут относиться к вам с подозрением. Они с большим подозрением относились к Сократу, они с большим подозрением относились к Гаутаме Будде, они с большим подозрением относились к Иисусу. Их подозрения коренятся, по сути, в их собственной неосознанности относительно своего внутреннего существа.

Как они могут поверить Гаутаме Будде, что во внутреннем молчании сердца кроется предельный экстаз? Они ничего не знают о внутреннем, даже азов. Они ничего не знают об экстазе. Они могут слушать Гаутаму Будду лишь из-за его присутствия, из-за харизматичности его глаз, из-за его магнетической вибрации, но, придя домой, они начнут что-

то подозревать, в чем-то сомневаться. И это случается даже здесь. Я получаю множество писем, в которых сказано: «Когда мы слушаем тебя, все кажется совершенно правильным. Как только мы приходим домой, начинают возникать сомнения, ум начинает говорить нам, что мы были под действием гипноза».

Миллионы людей хотят приблизиться ко мне, но боятся – по той простой причине, что их могут загипнотизировать. Это нечто гораздо более глубокое, чем гипноз. Вы оказываетесь не под гипнозом, вы просто переноситесь в другое видение самих себя. Это не какая-то магия, вас не дурачат, вас пробуждают. Слово *гипноз* означает «сон», а вся моя работа направлена на то, чтобы разбудить вас. Вы уже спите, и спите уже многие жизни.

Пора просыпаться.

Вы уже потратили впустую слишком много ценного времени, энергии, возможностей. Но, тем не менее, еще есть время, и как только вы просыпаетесь, ночь для вас заканчивается, и начинается рассвет.

Не мог бы ты сказать что-нибудь еще о расслаблении? Я осознаю напряжение глубоко внутри себя и подозреваю, что, вероятно, никогда в жизни не был полностью расслаблен. Когда я услышал твои слова, что расслабление – это одно из самых сложных среди существующих явлений, я увидел перед глазами красивый гобелен. На этом гобелене нити расслабления и отпускания глубоко переплетались с доверием, потом на нем появилась любовь, принятие, движение с потоком, единение и экстаз.

Полное расслабление – это предельное переживание. Этот тот момент, когда человек становится буддой. Это момент реализации, просветления, сознания Христа. Вы не можете быть полностью расслабленными прямо сейчас. В самом центре будет оставаться напряжение.

Но начните расслабляться. Начните с периферии – это то, где мы находимся, и мы можем начинать только с того места, в котором находимся. Расслабьте внешнюю часть вашего существа – расслабьте ваше тело, расслабьте ваше поведение, расслабьте ваши действия. Идите расслабленно, ешьте расслабленно, говорите и слушайте расслабленно. Замед-

лите все процессы. Не торопитесь и не спешите. Двигайтесь так, будто в вашем распоряжении целая вечность – на самом деле, она действительно в вашем распоряжении. Мы находимся здесь с самого начала и будем оставаться здесь до самого конца, если начало и конец вообще существуют. В действительности, нет никакого начала и никакого конца. Мы всегда были здесь, и мы всегда будем здесь. Формы постоянно меняются – но не сущность. Меняется одежда – но не душа.

Напряжение означает спешку, страх, сомнения. Напряжение означает постоянное усилие защитить, обеспечить чувство безопасности, защищенности. Напряжение означает в данный момент готовиться к завтрашнему дню, или к жизни после смерти – вы боитесь, что завтра не сможете встретиться лицом к лицу с реальностью, поэтому готовитесь. Напряжение означает прошлое, которое вы на самом деле не проживали, вы просто проходили мимо него, оно подвешено, оно как похмелье, оно окружает вас со всех сторон.

Запомните одну очень важную вещь о жизни: любой опыт, который не был прожит, будет продолжать висеть вокруг вас, он будет продолжаться: «Закончи со мной! Проживи меня! Заверши меня!» В каждом переживании есть внутренне присущее ему качество стремления к окончанию, к завершению. Получив завершение, оно испаряется. Незавершенное же, оно продолжает существовать, оно мучает вас, преследует вас, оно привлекает ваше внимание. Оно говорит: «И что

ты собираешься со мной делать? Я все еще не завершено – реализуй меня!»

Все ваше прошлое висит вокруг вас, и ничто не завершено – потому что ничто не было по-настоящему прожито, вы проходили мимо всего, проживали все лишь частично, в полсердца, с прохладцей. Не было ни глубины переживания, ни страсти. Вы все это время двигались, как сомнамбула, как лунатик. Поэтому прошлое остается в подвешенном состоянии, а будущее порождает страх. И между этим прошлым и этим будущим зажато ваше настоящее, единственная реальность.

Вам придется начать расслабляться с внешней оболочки. Первый шаг – это расслабление тела. Старайтесь как можно чаще всматриваться в свое тело, несете ли вы где-либо в теле напряжение – в шее, в голове, в ногах. Расслабьте его сознательным усилием. Просто переместитесь в эту часть своего тела. Закройте глаза, переместитесь в эту часть тела и убедите эту часть, скажите ей с любовью: «Расслабься».

И вас удивит то, что, если вы просто приблизитесь к какой-либо части своего тела с любовью, она услышит, она последует за вами – это ваше тело. С закрытыми глазами двигайтесь внутрь тела от пяток до макушки, в поисках любого напряженного участка. А потом поговорите с этой частью как с другом, пусть между вами и вашим телом возникнет диалог. Посоветуйте своему телу расслабиться, скажите ему: «Нет никакого страха. Не бойся. Я здесь, я позабочусь о те-

бе – ты можешь расслабиться». Мало-помалу вы обучитесь этому умению. Тогда тело становится расслабленным.

Потом сделайте следующий шаг, идите немного глубже, скажите уму расслабиться. И если тело слушает вас, то и ум тоже услышит, но вы не можете начинать с ума, – вам нужно начинать с начала. Вы не можете начать с середины. Многие люди начинают с ума и терпят неудачу. А все потому, что начинают не с того места. Все нужно делать по порядку.

Если вы научитесь по своему желанию расслаблять тело, тогда вы сможете по своему желанию помочь расслабиться и уму. Ум – это более сложное явление. Как только вы приобретете уверенность в том, что тело слушается вас, у вас появится новая вера в себя. Теперь даже ваш ум может слушаться вас. С умом потребуется чуть больше времени, но это происходит.

Когда ум расслаблен, начинайте расслаблять свое сердце, мир своих чувств и эмоций – который еще сложнее, он более тонкий. Но теперь вы будете двигаться с доверием, с огромной верой в себя. Теперь вы уже будете знать, что это возможно. И только тогда, пройдя через эти три этапа, вы можете сделать четвертый шаг. Теперь вы можете двигаться в самую сердцевину вашего существа, которая находится за пределами тела, ума и сердца, в самый центр вашего существования. Вы сможете расслабить и его.

Это расслабление непременно принесет величайшую из возможных радостей, предельный экстаз, принятие. Вы бу-

дете полны блаженства и радости. Ваша жизнь будет подобна танцу.

Все существование танцует, кроме человека. Все существование пребывает в очень расслабленном движении. Конечно, движение есть, но оно предельно расслабленно. Растут деревья, щебечут птицы, текут реки, движутся звезды: все движется очень расслабленно. Никакой спешки, никакой торопливости, никакого беспокойства и никаких ошибок. Кроме человека. Человек стал жертвой своего ума.

Человек может подняться выше богов и пасть ниже животных. Человек имеет огромный спектр действий: от низшего к высшему. Человек – это лестница.

Начните с тела, потом медленно, медленно идите глубже. И не начинайте ни с чего другого, пока не справитесь с первичным. Если ваше тело напряжено, не начинайте с ума. Подождите. Поработайте над телом. И даже мелочи могут очень помочь.

Вы движетесь с определенной скоростью, которая стала привычной, автоматической. Теперь попробуйте идти медленно. Будда говорил своим ученикам: «Ходите очень медленно, и делайте каждый шаг осознанно». Если вы будете делать осознанно каждый шаг, то не сможете идти быстро. Если вы будете бежать, спешить, вы забудете о том, что нужно помнить. Вот почему Будда ходит очень медленно.

Просто попытайтесь идти очень медленно, и вы будете удивлены – в теле начнет проявляться новое качество осо-

знанности. Ешьте медленно, и вы будете удивлены – в этом есть великое расслабление. Делайте все медленно, просто чтобы сменить старый шаблон, чтобы нарушить старые привычки.

Сперва тело должно стать максимально расслабленным, как у маленького ребенка, только тогда начинайте работать с умом. Двигайтесь по-научному: начинайте с самого простого, потом переходите к сложному, и далее к более сложному. Лишь тогда вы сможете расслабиться в самой сердцевине своего существа.

Ты спрашиваешь меня: «Можешь ли ты сказать что-нибудь еще о расслаблении? Я осознаю напряжение глубоко внутри себя и подозреваю, что, вероятно, никогда в жизни не был полностью расслаблен». В такой ситуации пребывают все люди. Хорошо, что ты это осознаешь – миллионы людей этого не осознают. Это твое благословение, что ты это осознаешь, потому что если ты что-то осознаешь, значит, это может быть реализовано. Если ты не осознаешь, тогда ничего невозможно сделать. Осознанность – это начало трансформации.

Ты также говоришь: «Когда я услышал твои слова, что расслабление – это одно из самых сложных среди существующих явлений, я увидел перед глазами красивый гобелен. На этом гобелене нити расслабления и отпускания глубоко переплетались с доверием, потом на нем появилась любовь, принятие, движение с потоком, единение и экстаз...»

Да, расслабление – это одно из самых сложных явлений – очень насыщенное, многогранное. Все эти вещи являются его частями: отпускание, доверие, смирение, любовь, принятие, движение с потоком, единение с существованием, отсутствие эго, экстаз. Все они являются его частями, и все они начнут случаться, если вы обучитесь способам расслабления.

Ваши так называемые религии сделали вас очень напряженными, потому что они породили в вас чувство вины, они создали в вас страх. Моя работа направлена на то, чтобы помочь вам избавиться от всей этой вины и всего этого страха. Мне бы хотелось сказать вам, что нет ни ада, ни рая. Так что не бойтесь ада и не жаждите рая. Все, что существует, – этот момент. Вы можете превратить этот момент в ад или в рай – это, конечно, в ваших силах, – но нигде больше нет ни рая, ни ада. Ад – это когда вы полностью напряжены, а рай – это когда вы полностью расслаблены. Полное расслабление – это рай.

Я все лучше и лучше осознаю те барьеры, которые соорудил в себе за многие годы. Они мешают мне быть радостным, любящим себя, открытым существом. Мне кажется, что чем лучше я их осознаю, тем прочнее и прочнее становятся во мне эти барьеры, и я не могу сквозь них пробиться. Нужно ли мне для начала больше храбрости? Не мог бы ты помочь мне своим пониманием?

Это снова тот же вопрос. Я отвечал на предыдущий вопрос, но ответил также и тебе, хотя ты иначе сформулировал свой вопрос. Отличаются несколько мелких деталей, в остальном это та же проблема. Я подробно расскажу об этих мелких отличиях.

Ты говоришь: «Я все лучше и лучше осознаю те барьеры, которые соорудил в себе за многие годы. Они мешают мне быть радостным, любящим себя, открытым существом. Мне кажется, что чем лучше я их осознаю, тем прочнее и прочнее становятся во мне эти барьеры, и я не могу сквозь них пробиться».

Первое, что необходимо понять, – что барьеры не становятся прочнее, это твоя осознанность становится более прозрачной. Нет никаких причин для того, чтобы барьеры ста-

новились прочнее, когда ты становишься более осознающим. Это то же самое, как если вы вносите свет в свой темный дом и начинаете видеть паутину и пауков – нет, они не начали внезапно вырастать, потому что вы привнесли свет. Они всегда там были, просто вы становитесь осознанными, бдительными. Не думайте, что они растут – ваш свет не имеет никакого отношения к их росту. Да, он обнажает их присутствие. Ваша растущая осознанность обнажает присутствие ваших тюремных стен.

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.