



ОШО
КНИГА ТАЙН
ЧАСТИ 1-4



Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Книга Тайн. Наука медитации. Части 1-4 Серия «Путь мистика»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69361759

Ошо. Книга тайн. Наука медитации. Часть 1 + 2 + 3 + 4: Весь; Санкт-Петербург; 2023

ISBN 9785944356499

Аннотация

Вы держите в руках древнейший тантрический трактат, содержащий 112 медитационных техник Вигьяны Бхайравы Тантры, которые, согласно преданию, бог Шива изложил своей супруге Дэви более пяти тысяч лет назад. Само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает способ выхода за пределы сознания. Вигьяна значит «сознание», Бхайрава – «состояние за пределами сознания», а Тантра – «метод». Мудрость этих техник такова, что в них учтены все возможные типы людей и их психологические особенности, поэтому каждый без исключения человек сможет найти здесь медитации, которые ему подходят: упражнения, связанные с дыханием, направленные на центрирование, внимание, чувствительность, стоп-техники и т. д.

И, конечно, самое главное достояние этой книги – ответы на вопросы учеников и комментарии Ошо, который подробно и исчерпывающе объясняет каждый метод, благодаря чему скрытый смысл поэтичных и загадочных высказываний Шивы становится понятным современным людям и может стать для них началом новой жизни.

Антология содержит:

Книга тайн. Наука медитации. Часть 1

Книга тайн. Наука медитации. Часть 2

Книга тайн. Наука медитации. Часть 3

Книга тайн. Наука медитации. Часть 4

Содержание

Книга тайн. Наука медитации. Часть 1	6
Глава 1. Мир тантры	8
Глава 2. Борьба и принятие	46
Глава 3. Дыхание – мост во вселенную	83
Глава 4. Уловки ума	119
Глава 5. Пять техник на внимательность	154
Глава 6. Методы выхода за пределы сновидений	199
Глава 7. Техники безмятежности	233
Глава 8. Полное принятие и не-разделение	269
Конец ознакомительного фрагмента.	292

Ошо

Книга Тайн. Наука медитации. Части 1-4

ОШО является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation;
www.osho.com/trademarks

Все права защищены.

* * *

Книга тайн. Наука медитации. Часть 1

*Эти сто двенадцать методов медитации
представляют собой целую науку
трансформирования ума.*

ОШО

ОШО

КНИГА ТАЙН

Наука медитации

Часть 1

Ошо



OSHO

Глава 1. Мир тантры



Сутра:

Дэви спрашивает:

О Шива, что есть твоя суть?

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Каково ее семя, начало всего?

Кто направляет колесо мироздания?

Что есть эта жизнь – внутри всякой формы и
превыше всех форм?

Как войти в нее целиком, преступив пределы
пространства и времени, названий и описаний?

Да разрешатся мои сомнения!

Несколько вступительных замечаний. Прежде всего, мир Вигьяны Бхайравы Тантры – мир не интеллектуальный, мир не философский. Доктрины в нем бессмысленны. Этот мир определяется методом, техникой; в нем нет места принципам. Само слово «тантра» означает «техника», «метод», «путь». Так что имейте в виду: в тантре нет никакой философии.

фии. Тантра не занимается интеллектуальными проблемами и исследованиями. В основе всего ее поиска лежит не «почему», но «как»; не «что есть истина», но «как достичь истины».

Тантра значит «техника», и этот трактат – научный трактат. Наука не спрашивает «почему», наука спрашивает «как»; в этом принципиальная разница между философией и наукой. Философия говорит: «Существование существует – почему?» Наука говорит: «Существование существует – как?» А когда задаешься вопросом «как», важным становится метод, техника. Теории теряют смысл; в центре оказывается опыт.

Тантра – это наука, тантра не философия. Понять философию легко, потому что для ее понимания требуется только интеллект. Если вам понятен язык, если вам понятна концепция, вы сможете понять и философию. При этом не нужно изменять себя; трансформации не требуется. Ничего в себе не меняя, вы сможете понять философию – но не тантру.

Здесь же потребуется перемена в самом себе... или, скорее, мутация. Тантру нельзя понять, не изменив *себя*, потому что тантра – это не интеллектуальное построение, но опыт; и этот опыт к вам не придет, пока вы не станете восприимчивы, уязвимы, пока не будете к этому опыту готовы.

Философия апеллирует к уму – достаточно только головы; участвовать целиком, участвовать *тотально* не обязательно. Тантра же требует полного, всецелого, безраздель-

ного участия – *тотальности*. Тантра бросает более глубокий вызов. В нее можно войти только целиком, она недоступна частичному постижению. Чтобы ее воспринять, требуется совершенно другой ум, другой подход, другой метод. Поэтому Дэви задает вопросы, которые кажутся философскими. Тантра начинается с вопросов Дэви. На все вопросы могут быть даны философские ответы.

На самом деле, к любому вопросу можно подойти с двух сторон: философски или тотально, интеллектуально или сущностно. Например, если кто-нибудь спрашивает: «Что такое любовь?» – можно подойти к этому вопросу философски: начать рассуждать, развивать теории, представлять аргументы в пользу той или иной гипотезы. Можно создать систему, доктрину, даже не пережив самой любви.

Для создания доктрины не требуется опыта. Более того, чем меньше вы знаете, тем лучше, потому что тогда вы сможете выдвинуть систему без колебаний. Только слепой легко даст определение, что такое свет. Когда ничего не знаешь, это придает храбрости. Невежество всегда дерзко; знание колеблется. Но чем больше вы знаете, тем более чувствуете, что почва ускользает из-под ног. Чем больше вы знаете, тем острее чувствуете собственное невежество... И те, кто действительно мудр, – они становятся невежественными. Они становятся простыми как дети, простыми как идиоты.

Чем меньше вы знаете, тем лучше. Очень легко быть философом, догматиком, приверженцем доктрин. Очень легко

справиться с проблемой интеллектуально. Но подойти к проблеме сущностно – не просто думать о ней, но прожить, почувствовать ее, позволить ей себя трансформировать – трудно. Другими словами: чтобы знать, что такое любовь, нужно любить. Это опасно, потому что вы не останетесь прежним. Опыт вас изменит. Как только вы окунетесь в любовь, вы станете другим человеком. И после этого вы не сможете узнать своего лица – оно будет не тем, которое вы знали раньше. Непрерывность разорвана. Возник промежуток: старый человек умер, и появился новый. Именно это подразумевается под выражением «родиться заново» – стать дваждырожденным.

Тантра не философствует – она экзистенциальна. Конечно, Дэви задает вопросы, которые кажутся философскими, но Шива не дает на них философских ответов. Это лучше понять с самого начала; иначе покажется странным, что Шива не отвечает на вопросы. Ни на один из заданных Дэви вопросов Шива не отвечает. И в то же время он отвечает! Более того: только он и никто другой дал ответ на вопросы – но на совершенно ином уровне.

Дэви спрашивает: «Что есть твоя суть, о мой господь, о возлюбленный?» Он не дает ответа. Вместо этого он дает технику. И если Дэви выполнит эту технику, она узнает. Ответ косвенный; прямого ответа нет. Шива не говорит: «Вот кто я такой...» Он дает технику – сделай, и узнаешь.

В тантре знанием является действие, и другого знания

не существует. Вы не получите ответа, иначе как совершив действие, изменив себя, найдя новый угол зрения, новый угол видения, переместившись в совершенно иное измерение, нежели интеллектуальное. Ответы могут быть даны, но все они будут ложью. Все философии лгут. Вы задаете вопрос, философия дает ответ. Он вас удовлетворяет или не удовлетворяет. Если он вас удовлетворяет, вы становитесь приверженцем этой философии, но остаетесь прежним человеком. Если ответ вас не удовлетворяет, вы продолжаете искать другую философию, чтобы стать ее приверженцем. Но сами вы остаетесь прежним; ничто вас не затронуло, вы не изменились.

Поэтому не играет никакой роли, индуист вы или мусульманин, христианин или джайн. Реальный человек, находящийся по ту сторону индуистского, мусульманского или христианского фасада, один и тот же. Рознятся только слова, одежда. Человек, ходит ли он в церковь, в храм или в мечеть, все тот же самый. Рознятся только лица, причем это ложные лица – маски. За масками вы найдете все того же человека: тот же гнев, ту же агрессивность, то же насилие, ту же жадность, ту же сексуальность – все то же самое. Отличается ли мусульманская сексуальность от индуистской сексуальности? Или христианское насилие от индуистского насилия? Они одинаковы! Реальность одна и та же; различается только одежда.

Тантра не занимается одеждой, тантра занимается вами.

Когда вы задаете вопрос, он показывает, где вы находитесь. И он также показывает, что, где бы вы ни находились, вы не способны видеть; именно поэтому и возник вопрос. Слепой спрашивает: «Что такое свет?» – и философия начинает объяснять, что такое свет. Тантра же делает только один вывод: если человек спрашивает, что такое свет, это говорит о том, что он слеп. Тантра пытается излечить этого человека от слепоты, изменить его, сделать так, чтобы он смог видеть. Тантра не станет объяснять, что такое свет. Тантра объяснит, как прозреть, как прийти к видению, как сделать глаза зрячими. Когда появится зрение, придет и ответ. Тантра не даст вам ответа; тантра даст технику, способную привести к ответу.

Конечно, такого рода ответ не будет интеллектуальным. Когда вы рассказываете слепому о свете, это интеллектуальный подход. Но когда сам слепой приобретает способность видеть, это подход сущностный. Вот что я имею в виду, когда называю тантру экзистенциальной. Шива не отвечает на вопросы Дэви и в то же время отвечает – это первое.

Второе: это совершенно другой язык. Прежде чем мы к нему обратимся, вы должны кое-что о нем узнать. Все трактаты тантры состоят из диалогов Шивы и Дэви. Дэви задает вопросы, Шива отвечает. Так начинаются все трактаты тантры. Почему? Почему используется такой метод? Это весьма существенно: диалог происходит не между учителем и учеником, диалог происходит между влюбленными. И таким способом тантра указывает нечто очень важное: самые глу-

бокие учения могут быть переданы только в любви и только между влюбленными – учеником и мастером. Ученик и мастер должны стать влюбленными, глубоко влюбленными. Только тогда может быть выражено высшее, запредельное.

Итак, этот язык – язык любви; ученик должен быть в состоянии любви. Но этого недостаточно, потому что любить друг друга могут и друзья. Тантра говорит: ученик становится воплощенной восприимчивостью; то есть ученик должен прийти в состояние женственной восприимчивости, только тогда нечто становится возможным. Не нужно быть женщиной, чтобы быть учеником; но нужно быть в женственном состоянии восприимчивости. Дэви, задающая вопросы, символизирует женственное состояние спрашивающего. Почему так важно женственное состояние?

Мужчина и женщина отличаются друг от друга не только физически, они отличаются психологически. Пол состоит не только в различии тел; это также и различие психологий. Женственный ум подразумевает восприимчивость – безраздельную восприимчивость, самоотречение, любовь. Ученику необходима женственная психология; иначе он не сможет учиться. Вы можете задать вопрос, но если вы не открыты, вам нельзя будет ответить. Вы можете задать вопрос и оставаться закрытым. Тогда ответ не сможет в вас проникнуть. Ваши двери закрыты; вы мертвы. Вы не открыты.

Женственная восприимчивость означает глубокую внутреннюю восприимчивость, подобную восприимчивости мат-

ки, лона женщины, когда вы способны принимать в себя. Но не только это: подразумевается гораздо большее. Женщина не просто принимает; принимаемое тут же становится частью ее тела. Женщина принимает ребенка: она зачинает; и, как только происходит зачатие, ребенок становится частью ее тела. Он не инороден, не отчужден. Он впитан, вобран. Теперь ребенок будет жить не как нечто добавленное к матери, но как сама ее часть, как сама мать. Женское тело не просто принимает ребенка: оно становится творческим – ребенок начинает расти.

Ученику необходима восприимчивость, подобная восприимчивости чрева женщины. Ничто принимаемое не должно накапливаться как мертвое знание. Принимаемое должно расти внутри, должно стать кровью и плотью. Оно должно стать вашей неотъемлемой частью, сразу... – и расти! И этот рост изменит, трансформирует вас, воспринявшего. Вот почему тантра прибегает к такому средству. Каждый трактат начинается с того, что Дэви задает вопрос и Шива отвечает. Дэви – возлюбленная Шивы, его женственная часть.

И еще одно... Современная психология, в особенности глубинная психология, утверждает, что каждый человек – одновременно и мужчина, и женщина. Никто не является исключительно мужчиной или исключительно женщиной; каждый человек обоепол. В каждом представлены и мужской, и женский пол. На Западе к этому открытию пришли совсем недавно, но в тантре оно тысячи лет было одной из ключевых

концепций. Наверное, вы видели изображения Шивы в виде *ардханаривар* – наполовину мужчины, наполовину женщины. Во всей истории человечества нет другой подобной концепции. Шива изображается наполовину мужчиной, наполовину женщиной.

Так что Дэви не просто возлюбленная Шивы; она его вторая половина. А высшие учения, эзотерические методы могут быть переданы только в том случае, если ученик становится второй половиной мастера. Когда вы становитесь с ним одним целым, нет места сомнению. Когда вы с мастером становитесь едины – тотально едины, глубоко едины – нет места спору, нет места логике, нет ничего рассудочного. Ученик просто впитывает; ученик становится лоном. И тогда учение начинает в нем расти и изменяет его.

Вот почему Тантра написана на языке любви. Нужно еще понять некоторые вещи о языке любви. Есть два языка – язык логики и язык любви. Они различаются в самой своей основе.

Логический язык агрессивный, спорящий, насильственный. Если я пользуюсь логическим языком, я веду себя агрессивно в отношении вашего ума. Я пытаюсь вас переубедить, навязать свою точку зрения, сделать вас марионеткой. Мои доводы «правильны», а вы «неправы». Логический язык эгоцентричен: «Я прав, ты неправ, и я должен доказать, что я прав, а ты неправ». Меня интересуют не вы; меня интересует мое собственное эго. Мое эго всегда «право».

Язык любви – совершенно другой. Меня интересует не это, меня интересуют вы. Я заинтересован не в том, чтобы что-то доказать, укрепить свое эго, а в том, чтобы помочь вам. Мною движет сострадание, желание помочь вам расти, помочь вам пережить трансформацию, помочь вам родиться заново.

Во-вторых, логика всегда интеллектуальна. В логике важны концепции и принципы, в логике важны аргументы. В языке любви не так существенно, что именно сказано; важнее то, *как* сказано. Вместителище, слово, не столь важно; важнее содержимое, сообщаемое. Происходит разговор сердца с сердцем, а не спор ума с умом. Это не дискуссия, но доверительное общение.

Так что это редкая ситуация: Дэви задает вопросы, сидя у Шивы на коленях, и Шива отвечает. Это диалог любви, без всякой борьбы мнений и противоречий, – Шива как будто разговаривает сам с собой. Почему так важна любовь, язык любви? Потому что, если вы любите своего мастера любовью влюбленного, меняется весь гештальт; все становится иначе. Тогда вы не слушаете его слов – вы *пьете* от него. Тогда слова ничего не значат. Гораздо более значимым становится молчание между словами. То, что говорит мастер, может иметь смысл, может его не иметь... но главное – в его глазах, в его жестах, в его сострадании, в его любви.

Вот почему в тантре применяется определенный прием, определенная структура. Каждый трактат начинается с того,

что Дэви задает вопросы и Шива отвечает. Нет никакой дискуссии, никакой напрасной траты слов; только факты в самой простой констатации, лаконичные, как телеграммные сообщения, – передаваемые лишь для того, чтобы ими поделиться, без намерения убеждать или доказывать.

Если вы придете к Шиве с закрытым умом и зададите вопрос, он не станет отвечать таким образом: сначала нужно будет разрушить вашу закрытость. Тогда ему придется быть агрессивным – нужно будет разрушить ваши предрассудки, ваши предубеждения. Пока вы не очиститесь полностью от своего прошлого, вам ничего нельзя дать. Но с Дэви, его возлюбленной и спутницей, все не так; у Дэви нет прошлого.

Помните: когда вы глубоко любите, ум прекращает существовать. Прошлого нет; есть только миг настоящего, и он становится всем. Когда вы любите, настоящее – единственное время, и нет ничего, кроме настоящего; нет ни прошлого, ни будущего. Дэви полностью открыта. Нет никаких защит, никакого противостояния – устранять, разрушать нечего. Почва готова, остается лишь бросить семя... – и почва не только готова, но ждет, рада принять семя, просит, чтобы ее засеяли.

Поэтому слова, которые мы будем обсуждать, так лаконичны. Это просто сутры, но каждая сутра, каждое лаконичное сообщение, передаваемое Шивой, стоит всех Вед, Библии и Корана вместе взятых. Каждое отдельное предложение может стать основой великого священного писания. Пи-

сания логичны: в них что-то провозглашается, отстаивается, обосновывается. Здесь же никакого обоснования нет – лишь простые слова любви.

В-третьих, само название «Вигьяна Бхайрава Тантра» означает «техника выхода за пределы сознания». *Вигьяна* значит «сознание», *бхайрава* – «состояние за пределами сознания», *тантра* значит «метод»: метод выхода за пределы сознания. Это высшая доктрина – в ней нет никакой доктрины. Мы бессознательны, и все религиозные учения озабочены тем, как выйти из бессознательности и достичь сознательности. Кришнамурти, дзен, например, – все они озабочены тем, как обрести больше сознания, поскольку мы так бессознательны. Как быть более осознанными, бдительными? Как от бессознательности перейти к сознанию?

Но тантра говорит, что это двойственность – бессознательное и сознательное. Если вы переходите от бессознательности к сознанию, вы переходите из одной двойственности в другую. Выйдите за пределы обеих! Не выйдя за пределы всех двойственностей, вы никогда не сможете достичь высшего, поэтому не будьте ни бессознательными, ни сознательными; просто выйдите за пределы, просто будьте. Будьте ни сознательными, ни бессознательными – просто *будьте!* А это за пределами йоги, за пределами дзен, за пределами всех учений.

«Вигьяна» значит «сознание»; а «бхайрава» – это особый термин, который в тантре обозначает человека, вышедшего

за пределы. Поэтому Шива известен как Бхайрава, и Дэви известна как Бхайрави – те, кто вышел за пределы двойственности.

В диапазоне нашего опыта только любовь может дать некоторое представление об этом. Вот почему любовь служит главным средством передачи тантрической мудрости. Можно сказать, что в пределах нашего опыта только любовь выходит за пределы двойственности. Когда двое людей любят друг друга, то чем глубже они окунаются в любовь, тем все меньше и меньше они остаются двумя, и тем больше и больше становятся одним. И наступает такой предельный момент, когда их двое только по видимости. Внутренне они составляют одно целое; они превзошли двойственность.

Только в этом свете приобретают смысл слова Иисуса: «Бог есть любовь»; никакого другого смысла в них нет. В диапазоне нашего опыта любовь ближе всего к божественному. Суть не в том, что Бог всех любит, как обычно толкуют христиане: Бог любит вас отеческой любовью... Вздор! «Бог есть любовь» – это тантрическое утверждение. Оно означает, что любовь – единственная в рамках нашего опыта реальность, вплотную приближающаяся к Богу, к божественному. Почему? Потому что в любви переживается единство. Два тела, как и прежде, остаются двумя телами, но нечто за пределами тел сливается и становится одним.

Именно поэтому секс обладает над человеком такой властью. За ним стоит настоящее стремление человека: стрем-

ление к единству – но это единство никак не связано с сексом. В сексе два тела испытывают лишь обманчивое чувство, что они становятся одним, на самом деле они не одно целое, они только соединены друг с другом. Но на мгновение два тела забывают себя друг в друге, и возникает ощущение определенного физического единства. В стремлении к сексу нет ничего плохого, опасно только на нем останавливаться. Это стремление указывает на более глубокую жажду – жажду единства.

В любви, на более высоком плане, внутреннее существо входит в другого и сливается с ним, и возникает чувство единства. Двойственность растворяется. Только в такой недвойственной любви мы можем получить проблеск состояния, в котором пребывает Бхайрава. Можно сказать, что состояние Бхайравы – это абсолютная любовь, любовь без возврата; с вершины такой любви нельзя упасть. Бхайрава постоянно пребывает на этой вершине.

Мы сделали жилищем Шивы гору Кайлаш. Это только символ – самая высокая из вершин, самая священная из вершин. Мы сделали ее жилищем Шивы. Мы можем взойти к этой вершине, но вынуждены будем снова с нее спуститься; она не может стать нашим жилищем. Мы можем совершить к ней паломничество... Наше восхождение будет *тирхаятрой* – паломничеством, путешествием. Мы можем на мгновение коснуться высочайшей из вершин, но потом снова придется вернуться.

В любви случается это священное паломничество – но не со всеми, потому что почти никто не идет дальше секса. Мы живем в долине, в темной долине. Иногда кто-то поднимается на вершину любви, но сразу же падает, потому что она так головокружительна. Она так высоко, а вы так низко – трудно жить на вершине. Те, кто любил, знают, как трудно оставаться в любви постоянно. Из любви приходится снова и снова возвращаться. Для Шивы это постоянное место обитания. Он остается в любви всегда; любовь – его дом.

Бхайрава живет в любви; это его жилище. Говоря, что это его жилище, я имею в виду, что он даже не осознает любовь – потому что, если вы живете на вершине горы Кайлаш, вы не осознаете, что это гора Кайлаш, что это вершина. Вершина превращается в обычную землю. Шива не осознает любовь. Мы осознаем любовь, потому что живем в нелюбви. И по контрасту мы чувствуем любовь. Шива и *есть* любовь. Состояние Бхайравы означает, что человек стал любовью, а не любящим; он стал *любовью*, он живет на вершине. Вершина стала его жилищем.

Как сделать достижимой эту высочайшую из вершин – вершину, которая за пределами двойственности, за пределами бессознательности, за пределами сознания, за пределами тела и души, за пределами мира и так называемой *мокиши*, освобождения? Как достичь этой вершины? Методом, средством для этого служит тантра. Но понять тантру, в силу ее чисто технического свойства, будет трудно. Сначала давайте

поймем вопросы, поймем, о чем спрашивает Дэви.

О Шива, что есть твоя суть?

Почему возник такой вопрос? Вы тоже можете задать подобный вопрос, но он не будет нести того же смысла. Попробуйте понять, почему Дэви спрашивает: *что есть твоя суть?* Дэви глубоко любит. В глубокой любви человек впервые сталкивается с внутренней реальностью. Тогда Шива – не форма, тогда Шива – не тело. Когда вы глубоко любите, тело возлюбленного растворяется, исчезает. Форма рассеивается, и открывается внеформенное. Вы оказываетесь лицом к лицу с бездной. Поэтому мы так боимся любви. Мы можем принять тело, мы можем принять лицо, мы можем принять форму, но нам страшно смотреть в бездну.

Если вы кого-то любите, если вы любите по-настоящему, рано или поздно тело рассеется. В какое-то мгновение кульминации, крещендо форма рассеется, и сквозь возлюбленного вы войдете во внеформенное. Вот чего мы так боимся – этого падения в бездонную пропасть. И этот вопрос задан не просто из любопытства:

О Шива, что есть твоя суть?

Наверное, вначале Дэви любила Шиву как форму. С это-

го все начинается. Наверное, вначале она любила Шиву как мужчину, но теперь, когда любовь выросла и расцвела, когда любовь достигла зрелости, мужчина исчез. Он стал внеформенным. Теперь его больше нет.

О Шива, что есть твоя суть?

Это вопрос, заданный в чрезвычайно интенсивный миг любви. А когда возникают вопросы, каждый из них окрашивается тем состоянием ума, в котором он задан.

Итак, создайте в уме ситуацию, атмосферу того вопроса. Дэви, должно быть, в растерянности: Шива исчез. Когда любовь достигает кульминации, возлюбленный исчезает. Почему это происходит? Это происходит потому, что на самом деле каждый внеформен. Вы – не тело. Вы жизнедействуете как тело, живете как тело, но вы – не тело. Когда мы видим кого-то снаружи, этот человек кажется телом. Но любовь проникает внутрь. Тогда мы не видим человека снаружи. Любовь способна видеть человека таким, как сам человек видит себя изнутри. Тогда форма исчезает.

Когда дзэнский монах Риндзай достиг просветления, первым делом он спросил:

– Где мое тело? Куда девалось мое тело?

И он начал поиски. Он созвал учеников и сказал:

– Пойдите и поищите, куда девалось мое тело. Я потерял тело.

Он вошел во внеформенное. Вы – тоже внеформенное существование, но вы знаете себя не прямо, а только посредством глаз других людей. Вы знаете себя в отражении зеркала. Как-нибудь, глядя в зеркало, закройте глаза и подумайте... помедитируйте: если бы зеркала не было, как бы вы могли узнать свое лицо? Если бы зеркала не было, не было бы и лица. У вас нет лиц; лица вам придают зеркала. Представьте себе мир, в котором нет зеркал. Вы одни – нет ни одного зеркала, и даже ничьи глаза не могут послужить вам зеркалом. Вы одни на необитаемом острове; нет ничего, что могло бы вас отражать. Будет ли тогда у вас лицо? Будет ли у вас тело? Их не будет. У вас их просто нет. Мы знаем себя только через посредство других, а другие могут знать лишь внешнюю форму. Вот почему мы отождествляемся с формой.

Другой дзэнский мистик, Якудзю, часто говорил ученикам:

– Если в медитации вы потеряли голову, немедленно приходите ко мне. Когда потеряете голову, сразу же приходите ко мне. Если вы вдруг почувствуете, что головы нет, не бойтесь; тут же приходите ко мне. Это подходящий момент, тогда вас можно будет чему-то научить.

Пока голова есть, никакое учение невозможно. Голова всегда вмешивается.

Дэви спрашивает Шиву:

О Шива, что есть твоя суть?

Кто ты? Форма исчезла; поэтому возник этот вопрос. В любви вы входите в другого, как входит в себя он сам. И вы не то чтобы получаете ответ – вы сливаетесь в одно и впервые узнаете бездну – внеформенное присутствие.

Вот почему за века, за многие-многие века, не было создано никаких скульптур, никаких изображений Шивы. Есть только *шивалинга*, символ. Шивалинга – это просто внеформенная форма. Когда вы кого-то любите, когда вы в кого-то входите, он становится лишь сияющим присутствием. Шивалинга – это просто сияющее присутствие, аура света.

Вот почему Дэви спрашивает: *что есть твоя суть?*

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Мы знаем эту вселенную, но не знаем, что это мир, полный чудес. Об этом знают дети, знают влюбленные. Иногда знают поэты и сумасшедшие. Мы не знаем, что этот мир бесконечно чудесен. В нашей жизни все просто повторяется – нет ничего удивительного, никакой поэзии, лишь скучная проза. Ничто не рождает в нас песню; ничто не рождает в нас танец; ничто не пробуждает внутри нас поэзию. Вся вселенная кажется механической. Но дети смотрят на мир полными удивления глазами. А если глаза готовы бесконечно удивляться чуду мира, они видят мир бесконечных чудес.

В любви вы снова становитесь как дети. Иисус говорит:

«Только те, кто подобен детям, войдут в мое божественное царство». Почему? Потому что, если вселенная не является для вас чудом, вы не можете быть религиозными. Если вселенная объяснима, вы принимаете научный подход. Тогда вселенная – либо познанное, либо непознанное; но то, что не познано сегодня, может быть познано завтра; нет ничего непознаваемого. Только в том случае, когда глаза умеют удивляться чуду мира, вселенная становится непознаваемой, становится тайной.

Дэви говорит:

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Внезапно происходит скачок от личного вопроса к очень безличному. Она спрашивала: *что есть твоя суть?* А потом вдруг:

Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес?

Когда форма исчезает, возлюбленный становится вселенной, внеформенным, бесконечным. Дэви вдруг осознает, что задает вопрос не о Шиве; она задает вопрос обо всей вселенной. Теперь Шива стал всей вселенной. Теперь внутри него движутся все звезды, и весь небесный свод, все космическое пространство содержится внутри него. Теперь он стал вели-

чайшим объемлющим фактором – «великим всеобъемлющим». Карл Густав Юнг определил Бога как «великий всеобъемлющий».

Когда вы входите в любовь, в глубокий, интимный мир любви, человек исчезает, форма исчезает, и возлюбленный становится просто дверью во вселенную. Ваше любопытство может быть чисто научным – в таком случае вам следует ограничиться логикой. Тогда вы не должны думать о внеформенном. Тогда остерегайтесь внеформенного, довольствуйтесь формой. Наука всегда имеет дело с формой. Если научному уму предложить нечто внеформенное, он отольет его в форму – без формы научный ум не найдет никакого смысла. Сначала придайте форму, определенную форму – только тогда может начаться исследование.

В любви же, если есть форма, она теряет все границы. Форма рассеивается! Когда вещи утрачивают форму, становятся зыбкими, и их границы стираются, когда все вещи взаимопроникают друг в друга, и вся вселенная становится единством – только тогда эта вселенная превращается в мир бесконечных чудес.

Каково ее семя, начало всего?

Дэви идет дальше. После вопроса о вселенной она продолжает:

Каково ее семя, начало всего?

Эта внеформенная, полная чудес вселенная – откуда она произошла? Откуда берет свое начало? Или у нее *нет* начала? Что является семенем?

Кто направляет колесо мироздания?

...спрашивает Дэви. Это колесо вращается и вращается – непрерывное изменение, бесконечно струящийся поток. Но кто его направляет – кто вращает и уравнивает это колесо? Где его ось, центр, неподвижный центр?

Дэви не останавливается, чтобы дождаться ответа. Она продолжает спрашивать, как будто ни к кому не обращаясь, как будто разговаривая с собой.

Что есть эта жизнь – внутри всякой формы и превыше всех форм?

Как войти в нее целиком, преступив пределы пространства и времени, названий и описаний?

Да разрешатся мои сомнения!

Особый акцент делается не на вопросах, а на сомнениях:

Да разрешатся мои сомнения!

Это очень существенно. Когда вы задаете интеллектуальный вопрос, вы ждете определенного ответа, который бы разрешил вашу проблему. Но Дэви говорит:

Да разрешатся мои сомнения!

На самом деле, она просит не ответов. Она просит о трансформации ума – потому что сомневающийся ум, какие бы ответы ему ни давались, будет продолжать сомневаться. Заметьте: сомневающийся ум останется сомневающимся. Ответы ничего не изменят. Если я дам вам ответ, а ваш ум полон сомнений, вы усомнитесь в этом ответе. Если я дам вам другой ответ, вы усомнитесь и в другом ответе. Ваш ум склонен сомневаться. Сомневающийся ум означает, что вы к чему угодно приставите вопросительный знак.

Значит, все ответы бесполезны. Допустим, вы меня спрашиваете, кто создал мир, и я говорю, что его создал «X». Тогда вы обязательно спросите: «А кто создал „X“?» Следовательно, главная задача не в том, чтобы ответить на вопросы. Главная задача в том, чтобы изменить сомневающийся ум, создать ум, который не сомневается, – то есть ум, полный

доверия.

И Дэви говорит:

Да разрешатся мои сомнения!

И еще два или три замечания... Когда вы задаете вопрос, вас могут побуждать к этому разные причины. Одной из причин может быть то, что вы просто хотите подтверждения: вы уже знаете ответ, ответ у вас заготовлен, и вы только хотите получить подтверждение тому, что ваш ответ правилен. Такой вопрос ложен, фальшив; это не вопрос. Возможно, вы задаете вопрос не потому, что готовы изменить себя, но только из любопытства.

Ум все время задает вопросы. В уме вопросы вырастают, как листья на дереве. Задавать вопросы – в самой природе ума. И он спрашивает и сомневается без конца. Не важно, чего касаются вопросы – ум способен создать вопрос из чего угодно. Ум – как токарный станок, предназначенный для вытачивания вопросов. Дайте ему что угодно, и он рассечет данное на части и создаст множество вопросов. Если на один вопрос будет получен ответ, ум создаст множество вопросов из этого ответа. Так продолжалось всю историю философии.

Бертран Рассел вспоминает, как в детстве он думал, что однажды, когда станет достаточно зрелым, чтобы понять всю философию, он получит ответы на все свои вопросы. Позднее, когда ему было восемьдесят лет, он заметил: «Теперь

я могу сказать, что мои собственные вопросы по-прежнему, как и в детстве, остаются в силе. Ответов не пришло, но из всех философских теорий возникло много новых вопросов». И он говорит: «Когда я был молод, я думал, что философия – это поиск окончательных ответов. Теперь я не могу этого сказать. Философия – поиск нескончаемых вопросов».

Итак, каждый вопрос порождает один ответ и множество вопросов. Проблема – в самом сомневающемся уме. Дэви говорит: «Не заботься о моих вопросах. Я задала много вопросов: кто ты на самом деле? Что есть эта вселенная, мир бесконечных чудес? Каково ее семя? Кто направляет колесо мироздания? Что такое жизнь, превосходящая формы? Как войти в нее целиком, поднявшись над временем и пространством? Но не заботься о моих вопросах – разреши мои сомнения. Я задаю эти вопросы, потому что они занимают мой ум. Я задаю их только для того, чтобы показать тебе, каков мой ум; но не обращай на вопросы внимания. Ответы не удовлетворяют мою истинную потребность. Мне нужно другое: чтобы разрешились мои сомнения».

Но как можно разрешить сомнения? Подойдет ли для этого какой-то ответ? Есть ли такой ответ, который разрешит все ваши сомнения? Но сам ум и *есть* сомнение. Ум не сомневается, ум и есть сомнение! Пока ум не растворится, сомнения разрешить невозможно.

Шива отвечает. Ответами ему служат техники – самые старые, древние техники. Но их можно назвать также и са-

мыми новыми, потому что к ним ничего нельзя добавить. Они исчерпывающи – всего сто двенадцать техник. В них учтены все возможности, все способы очищения ума, выхода за пределы ума. Ни одного метода нельзя добавить к ста двенадцати методам Шивы. Этой книге, «Вигьяне Бхайраве Тантре», пять тысяч лет. И добавить нечего; нет никакой возможности дополнения. Она исчерпывающая, полная; самая древняя и в то же время самая современная, самая новая. Эти методы, старые, как сама земля, кажутся вечными – но, как капли росы до восхода солнца, они свежи и новы.

Эти сто двенадцать методов медитации составляют целую науку трансформации ума. Мы рассмотрим их один за другим. Сначала мы попытаемся воспринять их интеллектуально. Но используйте интеллект только как инструмент, не позволяйте ему руководить. Используйте его как инструмент для определенного понимания, но не допускайте, чтобы он начал создавать препятствия. Когда мы будем говорить об этих техниках, отложите в сторону все свои прежние знания, все сведения, которые вы накопили. Отложите их в сторону – это только пыль, скопившаяся на дороге.

Подойдите к этим техникам со свежим умом – конечно, пусть он будет бдительным, но не критическим. И не впадайте в заблуждение, что бдительность ума определяется его способностью оспаривать, приводить доводы. Это неверно: как только вы вовлекаетесь в дискуссию, вы тут же теряете осознанность, теряете бдительность. Вы больше не здесь.

Эти методы не принадлежат никакой религии. Учтите: они – не индуистские, точно так же как теория относительности не становится еврейской только потому, что ее создал Альберт Эйнштейн, а радио и телевидение не становятся христианскими. . . Никто не говорит: «Как ты можешь пользоваться электричеством? Ведь оно христианское, его изобрел христианский ум!» Наука не имеет отношения ни к расам, ни к религиям – а тантра научна. Имейте в виду: тантра не относится к индуизму. Эти техники были изобретены индуистами, но сами техники – не индуистские. Поэтому в них не говорится ни о каких ритуалах. Храмы не нужны; вы сами по себе – вполне достаточный храм. Вы сами – лаборатория; весь эксперимент будет производиться у вас внутри. Не нужно ни во что верить.

Это не религия, это наука. Вера тут не нужна. Вам не нужно верить в Коран, Веды, или Будду, или Махавиру. Нет, верить ни во что не нужно. Достаточно просто смелости, чтобы экспериментировать, достаточно отваги – в этом вся красота. Эти техники может практиковать мусульманин, и он впервые узнает, что такое Коран. Их может практиковать индуист, и он впервые узнает, что такое Веды. Их может практиковать джайн или буддист; не нужно отказываться от своей религии. Тантра позволит вам реализоваться, кем бы вы ни были. Тантра поможет, каким бы ни был избранный вами путь.

Итак, запомните: тантра – это чистая наука. Индуист вы, мусульманин, парс или кто угодно другой, тантра никак не

касается вашей религии. Тантра говорит, что религия – социальное явление. Исповедуйте любую религию, это несущественно. Но вы можете трансформировать себя, и эта трансформация требует научной методологии. Когда вы нездоровы – если, например, вы больны туберкулезом, – имеет ли значение, индуист вы или мусульманин? Туберкулез равнодушен к вашему индуизму или мусульманству, равно как и к любым другим вашим верованиям, политическим, социальным или религиозным. Туберкулез следует лечить научно. Не бывает индуистского туберкулеза или мусульманского туберкулеза.

Вы невежественны, вы полны внутренних противоречий, вы спите. Это болезнь, духовная болезнь. И эту болезнь следует лечить тантрой. Вы не обладаете никакой значимостью, ваши верования несущественны. То, что вы родились в одном месте, а кто-то еще – в другом, было чистой случайностью: так сложились обстоятельства. Ваша религия возникла из случайного стечения обстоятельств, поэтому не цепляйтесь за нее. Примените научные методы, чтобы трансформировать себя.

Тантра не очень широко известна, а если даже известна, то ее весьма неверно понимают. И тому есть причины. Чем выше и чище наука, тем менее она доступна массам. Теорию относительности мы знаем только по названию. Говорят, при жизни Эйнштейна ее понимали лишь двенадцать человек. Во всем мире нашлась всего дюжина умов, которые смогли

ее понять. Даже Эйнштейну было трудно ее кому-либо объяснить, сделать легкой для понимания: она восходит так высоко, что выходит за пределы всякого понимания. Но понять ее можно. Необходимо техническое, математическое знание; нужна подготовка, и тогда ее можно понять. Тантра же еще труднее, потому что никакая подготовка не поможет. Поможет только трансформация.

Поэтому тантра не может быть понятной массам. Но – как это всегда бывает, когда встречается что-то непонятное, – если вы не можете понять правильно, по крайней мере, вы поймете неправильно, потому что это позволит чувствовать: «Ну вот, теперь все ясно». Вы не можете оставаться в подвешенном состоянии.

Во-вторых, когда человек что-то не может понять, он пускается в нападки, потому что неспособность понять его унижает. «Я не могу понять! Я?! Я не понимаю? Не может быть! Должно быть, дело вовсе не во мне», – и человек начинает нести чушь, поносить непонятное и тогда чувствует: «Теперь все становится на свои места».

Так и тантра осталась непонятой; так и тантру понимают неправильно. Она настолько глубока, настолько высока, что недоразумения естественны. Кроме того, поскольку тантра выходит за пределы двойственности, сама ее позиция вненравственна – она не имеет отношения к морали и нравственности. Поймите, пожалуйста, эти слова: «нравственное», «безнравственное», «вненравственное». Мы понима-

ем нравственность, понимаем безнравственность, но понять то, что находится вне нравственности – за пределами того и другого, – становится трудно.

Тантра вненравственна. Смотрите на нее так... Лекарство вненравственно; оно ни нравственно, ни безнравственно. Если дать его вору, оно поможет; если дать его святому, оно поможет. Оно не станет делать никакого разграничения между вором и святым. Лекарство не скажет: «Этот человек вор, и поэтому я его убью, а этот святой, и поэтому я его вылечу». Лекарство научно. Ему неважно, вор вы или святой.

Тантра вненравственна. Тантра говорит: никакой нравственности – никакой определенной нравственности – не нужно; вы безнравственны только потому, что ваш ум сильно поврежден. Поэтому тантра не может поставить условие, что сначала вы должны стать высоконравственными, и только тогда вы сможете практиковать тантру. Тантра говорит: это абсурдно.

Представьте, что кто-то болен, у него высокая температура, а доктор приходит и говорит: «Сначала снизь температуру; сначала стань здоровым. Только тогда я смогу дать тебе лекарство». Вот что происходит.

Вор приходит к святому и говорит: «Я вор. Научи меня медитировать». А святой отвечает: «Сначала оставь свое ремесло. Как ты можешь медитировать, оставаясь вором?»

Алкоголик приходит и говорит: «Я алкоголик». Святой отвечает: «Первое условие: оставь алкоголь, только тогда ты

сможешь медитировать».

Эти условия убийственны, суицидальны. Человек стал алкоголиком или вором, человек стал безнравственным потому, что его ум расстроен, его ум болен. Все это результаты, следствия нездорового ума, а ему говорят: «Сначала стань нравственным, стань здоровым, и тогда ты сможешь медитировать». Но кому тогда нужна медитация? Медитация служит исцелению. Это лекарство.

Тантра вненравственна. Она не спрашивает, кто вы такой. Достаточно того, что вы – человек. В каком бы состоянии вы ни были, что бы собой ни представляли, вы приемлемы.

Выберите технику, которая вам подходит, вложите в нее всю свою энергию, и вы никогда больше не будете прежним. Таковы все настоящие, подлинные техники. Если я ставлю предварительные условия, это показывает, что моя техника ложна, – я говорю: «Сначала делай то-то и то-то и не делай того-то и того-то, и только тогда...» Эти условия невыполнимы, потому что вор может изменить объекты воровства, но не может перестать быть вором.

Жадный человек может изменить объекты жадности, но не может перестать быть жадным. Его можно заставить – или он может сам себя заставить – не быть жадным, но и это опять-таки будет разновидностью жадности. Если ему пообещать рай, он может даже попытаться перестать быть жадным. Но и это будет жадностью, жадностью в превосходной степени: объектами его жадности станут рай, *мокиша* – осво-

бождение; *сам-чит-ананд* – существование, сознание, блаженство.

Тантра говорит: нельзя изменить человека иначе, как только дав ему подлинные техники, которые помогут ему измениться. Одними только проповедями ничего не изменишь. И весь мир служит тому подтверждением. Все, чему учит тантра, написано во всех писаниях мира. В мире столько проповедей, столько нравочений, столько священников, проповедников. Ими наводнен весь мир, и все же он так уродлив и безнравствен.

Почему это происходит? То же самое получилось бы, если бы вы отдали проповедникам больницы. Представьте: они придут в больницы и начнут проповедовать; они станут внушать каждому больному: «Ты виноват! Ты сам создал болезнь; измени эту болезнь». В каком состоянии окажутся больницы, если отдать их проповедникам? В таком состоянии находится весь мир.

Проповедники продолжают проповедовать. Они снова и снова говорят людям: «Искорените гнев», но не дают никакой техники. И мы слушали это поучение так долго, что даже не задаем вопроса: «Что вы говорите? Меня охватывает гнев, а вы требуете, чтобы я его искоренил. Как это возможно? Когда меня охватывает гнев, это значит, что я сам становлюсь гневом, а вы так просто говорите: „Искорени гнев“. Я могу только подавить самого себя».

В таком случае гнева станет еще больше. Возникнет чув-

ство вины – потому что, если я пытаюсь измениться и не могу, это унижительно. Во мне появится чувство вины, потому что я бессилен, я не могу победить гнев. Никто не может победить гнев! Нужно определенное оружие, нужны определенные техники, потому что гнев – лишь симптом расстроенного ума. Исцелите больной ум, и симптом исчезнет. Гнев только указывает на нечто внутреннее. Измените внутреннее, тогда изменится и внешнее.

Тантру не интересует ваша так называемая нравственность. Требовать нравственности, собственно говоря, подло и низко, это бесчеловечно. Если ко мне кто-то пришел, а я говорю: «Сначала избавься от гнева, сначала откажись от секса, откажись от того и другого», – я поступаю бесчеловечно. Я требую невыполнимого. И из-за этой невыполнимости пришедший ко мне человек почувствует себя ничтожеством. Он начнет чувствовать себя неполноценным; он будет унижен в собственных глазах. Если он попытается сделать невыполнимое, он неизбежно потерпит неудачу. А когда он потерпит неудачу, он начнет считать себя грешником.

Проповедники внушили всему миру: «Вы грешники». Проповедникам это на руку, потому что их профессия может существовать только в том случае, если вы убеждены в собственной греховности. Вы должны быть грешниками: только тогда возможно, чтобы продолжали процветать церкви, храмы и мечети. В вашей греховности – залог их успеха. Ваше чувство вины служит основанием для высочайших церквей.

Чем более виноватыми вы себя чувствуете, тем выше и выше поднимаются церкви. Они зиждутся на вашем чувстве вины, на вашем грехе, на вашем комплексе неполноценности. Они добились того, что все человечество стало чувствовать себя неполноценным.

Тантру не заботит ваша так называемая нравственность, ваши социальные условности и так далее, и тому подобное. Это не значит, что тантра призывает к безнравственности – нет! Тантра настолько безразлична к вашей нравственности, что она не может призывать к безнравственности. Тантра дает научные техники для изменения ума, а когда меняется ум, становится другим и характер. Как только изменится фундамент вашей структуры, станет другим и все сооружение. Из-за этого вненравственного подхода тантру не могут выносить ваши так называемые святые. Все они против тантры, потому что, если тантра достигнет успеха, весь этот вздор, который происходит под названием религии, неизбежно прекратится.

Посмотрите: христианство ожесточенно боролось с научным прогрессом. Почему? Только потому, что если научный прогресс случится в материальном мире, недалеко то время, когда наука проникнет в мир психологический и духовный. Поэтому христианство стало бороться с научным прогрессом – ведь если вы узнаете, что материю можно изменить при помощи определенной техники, вскоре вы узнаете также, что при помощи техник можно изменить и ум – потому что ум есть не что иное, как более тонкая материя.

Именно это утверждает тантра: ум есть не что иное, как тонкая материя; его можно изменить. А если меняется ум, весь мир становится другим, потому что вы смотрите на мир через посредство ума. Вы видите мир так, а не иначе, потому что ваш ум находится в определенном состоянии. Измените это состояние, и, когда вы посмотрите на мир, он будет другим. А если смотреть без ума... в тантре это наивысшая цель – прийти в состояние, в котором нет ума. В таком случае вы смотрите на мир без посредника. А когда нет посредника, вы встречаетесь с реальным, потому что теперь никто не стоит между вами и реальным. Теперь не может быть никаких искажений.

Тантра говорит: когда нет ума, это состояние Бхайравы – состояние не-ума. Впервые вы видите мир, видите то, что есть. Оставаясь в уме, вы все время *создаете* мир; нечто постоянно примешивается, проецируется. Поэтому измените ум – для начала, – а потом перейдите от ума к не-уму. И эти сто двенадцать методов могут помочь всем, всем и каждому. Возможно, не каждый отдельный метод будет полезен каждому человеку, поэтому Шива сообщает много методов. Выберите любой метод, который подходит вам. Нетрудно определить, что вам подходит.

Мы попытаемся вникнуть в каждый из методов и понять, как выбрать для себя тот метод, который принесет внутреннюю перемену, изменит ум. Это понимание, это интеллектуальное понимание предоставит необходимую основу, но

не считайте его окончательным. Пробуйте и проверяйте на практике все то, о чем я буду говорить.

По сути, когда вы пробуете подходящий метод, он сразу дает о себе знать. Я буду каждый день рассказывать о разных методах. Пробуйте их. Поиграйте с каждым – придите домой и попробуйте. Правильный метод, как только вы на него наталкиваетесь, тут же откликается. Что-то взрывается у вас внутри, и вы понимаете: «Этот метод мне подходит». Но нужно приложить усилие, и, возможно, однажды вы с удивлением обнаружите, что какой-то метод вас «поймал».

Так что, пока я говорю об этих методах, параллельно играйте с каждым из них. Я говорю: играйте, потому что вы не должны быть слишком серьезными. Просто играйте! Может быть, что-нибудь вам подойдет. И если какой-то метод вам подойдет, тогда станьте серьезными, войдите в него глубоко – интенсивно, честно, со всей своей энергией, со всем своим умом. Но пока этого не случилось, просто играйте.

Я заметил, что, когда человек играет, ум становится более открытым. Когда вы серьезны, ум не так открыт; он закрывается. Поэтому играйте, просто играйте. Не будьте слишком серьезными – играйте. Эти методы так просты, что с ними можно играть.

Возьмите один метод и поиграйте с ним хотя бы три дня. Если почувствуете, что он вам созвучен, если у вас возникнет некое приятное чувство, ощущение, что этот метод вам подходит, тогда отнеситесь к нему серьезно. Тогда забудьте

все остальное, не играйте с другими методами. Занимайтесь только им – по меньшей мере, три месяца. Чудеса возможны. Единственное условие – чтобы техника вам подходила. Если техника вам не походит, ничего не получится. Если же техника подходит, хватит и трех минут.

Итак, эти сто двенадцать методов могут стать для вас опытом чудесного или остаться пустыми словами – все зависит от вас. Я буду описывать каждый из методов со всех возможных сторон, рассматривать под всеми возможными углами. Если какой-то метод покажется вам созвучным, поиграйте с ним три дня. И если вы почувствуете, что этот метод вам подходит, что в вас что-то откликается, продолжайте три месяца. Жизнь чудесна. Если вы до сих пор не poznали ее тайны, то лишь потому, что не знаете техники, чтобы к ней приблизиться.

Шива предлагает сто двенадцать методов. Это все методы, которые только возможны. Если ни один из них не сработает, не вызовет в вас чувства, что он вам подходит, значит, вы уже ничего не найдете – имейте это в виду. Тогда забудьте о духовных поисках и живите счастливо. Значит, духовность – не для вас.

Но эти сто двенадцать методов предназначены для всего человечества – всех минувших веков и всех веков, которые наступят. Никогда не было и никогда не будет такого человека, который мог бы сказать: «Все эти сто двенадцать методов для меня бесполезны». Не может быть! Этого просто не

может быть!

Все возможные типы ума были приняты во внимание. Для каждого типа ума в тантре была составлена определенная техника. Есть множество техник, для которых пока не существует подходящего человека; они предназначены для будущего. И есть множество техник, для которых ни одного соответствующего человека больше нет; они подходили для прошлого. Но не беспокойтесь. Есть множество методов, которые подходят для вас.

Мы начнем это путешествие с завтрашнего дня.

Глава 2. Борьба и принятие



Сегодня много вопросов.

Первый:

В чем состоит различие между традиционной йогой и тантрой? Это одно и то же?

Тантра и йога отличаются в самой своей основе. Они ведут к одной и той же цели; тем не менее, их пути не только различны, но и противоположны друг другу. Это нужно очень ясно понимать.

Процесс йоги, как и процесс тантры, методологический; йога тоже является техникой. Как и тантра, йога не философия: она опирается на действие, метод, технику. Как и в тантре, в йоге действие ведет к бытию – но отличается процесс, метод. В йоге нужно бороться с собой; это путь война. На пути тантры бороться совсем не нужно. Скорее напротив: нужно потакать себе – но с осознанностью.

Йога – это подавление с осознанностью; тантра – потака-

ние с осознанностью. Тантра говорит: кем бы вы ни были, это не противоречит высшему. Тантра есть рост: вы можете вырасти в высшее. Между вами и реальностью нет противоречия. Вы ее часть, поэтому не нужно никакой борьбы, никакого конфликта, никакого противостояния природе. Нужно использовать свою природу; нужно использовать все то, за пределы чего предстоит выйти.

В йоге вы должны бороться с собой, чтобы выйти за пределы. Йога считает мир и *мокшу*, освобождение – вашу нынешнюю данность и ваш потенциал – двумя противоположностями. Подавляйте, боритесь, растворите свою нынешнюю данность, чтобы стал достижим ваш потенциал. В йоге выход за пределы равнозначен смерти. Чтобы родилось ваше настоящее существо, вы должны умереть.

С точки зрения тантры йога является глубоким саморазрушением, самоубийством. Вы должны убить свое естественное существо: тело, инстинкты, желания. Тантра говорит: примите себя как есть. Требуется глубокое принятие. Не создавайте промежутка между собой и реальным, между миром и *нирваной*. Не создавайте никакого промежутка. Для тантры никакого промежутка нет; никакой смерти не нужно. Чтобы родиться заново, нужна не смерть – скорее, нужна трансценденция. Используйте себя для этой трансценденции.

Возьмем, к примеру, секс, основную, изначальную энергию – это изначальная энергия, благодаря которой вы рожда-

етесь и с которой вы рождаетесь. Сама ваша основа – каждый фибр вашего существа, каждая клетка вашего тела – сексуальна, поэтому человеческий ум вращается вокруг секса. В йоге вы должны бороться с этой энергией. Путем борьбы вы создаете в себе новый центр. Чем больше вы боретесь, тем более кристаллизуетесь в этом центре. Тогда секс прекращает быть вашим центром. В результате борьбы с сексом – конечно, сознательной – внутри вас возникнет новый центр существа, новый акцент, новая кристаллизация. Тогда секс перестанет быть вашей энергией. Вы создадите в себе новую энергию, борясь с сексом. Появятся другая энергия и другой центр существования.

В тантре энергию секса нужно использовать. Не боритесь с ней, трансформируйте ее. Не относитесь к ней враждебно, будьте с ней дружелюбны. Это ваша энергия. В ней нет никакого зла, в ней нет ничего плохого. Любая энергия естественна. Ее можно использовать себе на пользу, ее можно использовать себе во вред. Из нее можно сделать преграду, препятствие, а можно сделать ступень, точку опоры. Ее можно использовать. Используемая правильно, она дружелюбна; используемая неправильно, она становится врагом. Но сама по себе она ни дружелюбна, ни враждебна. Энергия просто естественна. Если использовать энергию секса так, как это делает обычный человек, она становится врагом, она его разрушает; в ней он тонет и теряется.

Йога придерживается противоположного взгляда – про-

тивоположного направленности обычного ума. Обычный ум разрушает себя собственными желаниями, и йога говорит: прекратите желать, будьте без желаний. Боритесь с желанием и кристаллизуйте себя в существо без желаний.

Тантра говорит: осознавайте желание, не начинайте борьбы. Войдите в желание в полном сознании; если вы погрузитесь в желание со всей осознанностью, то превзойдете его. Вы погружены в него, но все же оно вас не затрагивает. Вы его проживаете, но остаетесь не вовлеченными.

Йога очень привлекательна, потому что она прямо противоположна обычной направленности ума, и благодаря этому обычный ум понимает ее язык. Вы знаете, насколько секс разрушителен, – знаете, что он вас губит, превращает в раба, в марионетку. Вы знаете это из собственного опыта. И когда йога предлагает бороться с сексом, вы сразу понимаете ее язык. Вот в чем привлекательность, особая привлекательность йоги.

Тантра не может быть настолько привлекательной. Много кажется трудным: как погрузиться в желание так, чтобы оно не овладело вами? Как заниматься сексом осознанно, в полном сознании? Обычный ум пугается. Он усматривает в этом опасность. Но опасность в другом; ощущение опасности возникает из-за того, *что* вы знаете о сексе. Вы знаете себя и знаете, как хорошо умеете себя обманывать. Вы прекрасно знаете коварство собственного ума. Вы можете идти навстречу желанию, сексу, чему угодно и обманывать себя

тем, что делаете это с полной осознанностью. Вот почему вы чувствуете опасность.

Опасность не в тантре; она – в вас. И привлекательность йоги обуславливается вами, самим вашим обычным умом, полным подавленного и непрожитого секса, привычным к потаканию. Йога привлекательна из-за нездорового отношения к сексу обычного ума. Если бы человечество было более здоровым, если бы секс был здоровым – естественным, нормальным, – все было бы по-другому. Мы не нормальны и не естественны. Мы абсолютно нездоровы, ненормальны – и даже безумны. Но в силу того, что таковы и все окружающие, мы этого никогда не ощущаем.

Безумие настолько в порядке вещей, что если человек не безумен, он может показаться отклонением от нормы. Будда среди нас кажется ненормальным, Иисус кажется ненормальным. Они нам чужды. «Нормальностью» у нас считается болезнь. Таким «нормальным» умом и обусловлена привлекательность йоги. Если бы отношение к сексу было естественным – без всякого философствования, будь то за или против; если бы вы относились к сексу так же, как относитесь к рукам или глазам; если бы вы принимали его тотально, как естественное явление, – тогда привлекательнее была бы тантра. И только тогда тантра была бы полезна многим.

Но время тантры приближается. Рано или поздно тантра впервые вспыхнет как массовое движение, потому что впервые ситуация для этого созрела – для того, чтобы относиться

к сексу естественно. Возможно, эта вспышка придет с Запада, потому что Фрейд, Юнг, Райх подготовили почву. Они ничего не знали о тантре, но подготовили почву, на которой она может развиваться. Западная психология пришла к заключению, что так или иначе в основе человеческого нездоровья лежит отношение к сексу, человеческое безумие коренным образом связано с отношением к сексу.

Пока это отношение не изменится, человек не может быть естественным, нормальным. Человек стал нездоровым из-за своих идей о сексе. Никаких идей не нужно. Только в этом случае вы естественны. Каких идей вы придерживаетесь в отношении своих глаз? Порочны они или добродетельны? Вы за глаза или против глаз? Никаких идей нет! Именно поэтому ваши глаза здоровы.

Но примите одну из сторон: решите, например, что ваши глаза порочны. Тогда вам станет трудно смотреть глазами – зрение будет сопряжено с таким же множеством проблем, что и секс. Тогда вашим заветным желанием станет смотреть глазами; но, начиная смотреть, вы будете чувствовать себя виноватым. Всякий раз, когда вы посмотрите на что-то глазами, вы почувствуете, что сделали что-то плохое, совершили грех. Вам захочется уничтожить сам инструмент зрения, захочется разрушить глаза. И чем сильнее в вас будет желание разрушить глаза, тем более вы будете одержимы глазами. И возникнет совершенно абсурдная ситуация: вам все больше и больше будет хотеться смотреть, и одновременно в вас

все больше и больше будет расти чувство вины. То же самое произошло с сексуальным центром.

Тантра говорит: каким бы вы ни были, примите себя. Это ее основной лейтмотив – полное принятие. Только в полном принятии вы можете расти. Для этого используйте все энергии, какие в вас только есть. Как их использовать? Примите их и потом выясните, что эти энергии собой представляют: что такое секс, что это за явление? Мы с ним не знакомы. Мы многое знаем о сексе от других. Возможно, у нас был собственный сексуальный опыт – но тогда наш ум был полон вины; мы делали это в состоянии подавления, в суете и спешке. Нам просто нужно было освободиться от тяжести. Сексуальный акт вовсе не акт любви. Вы не счастливы в сексе, но не можете от него отказаться. Чем больше вы пытаетесь от него отказаться, тем привлекательнее он становится. Чем больше вы пытаетесь его отторгнуть, тем больше он вас притягивает.

Вы не можете отторгнуть секс, но это стремление отторгать и разрушать разрушает тот самый ум, ту самую осознанность, ту самую чувствительность, которые могли бы принести понимание. И секс продолжается без всякой чувствительности. В таком случае вы не можете его понять. Только глубокая чувствительность способна понимать; только глубокое чувствование, глубокое проникновение внутрь явления способны понять это явление. Секс можно понять, только если войти в него, как поэт входит в цветущий сад, – толь-

ко тогда! Если вид цветов вызывает у вас чувство вины, даже если вы пройдете по саду, то пройдете, зажмурившись, поспешно, очень торопливо, только бы поскорее выбраться из сада. Как тут можно осознавать?

Поэтому, говорит тантра, примите себя полностью, каким бы вы ни были. Вы являете собой великое таинство многих энергий, многомерных энергий. Примите это и отдавайтесь каждой энергии с глубокой чувствительностью, осознанно, с любовью, с пониманием. Отдавайтесь каждой энергии! В таком случае каждое желание становится средством к тому, чтобы выйти за его пределы. Каждая энергия оказывается в помощь. И тогда сам этот мир становится нирваной, само это тело становится храмом – священным храмом, священным местом.

Йога отрицательна; тантра утвердительно. Йога мыслит в терминах двойственности, по этой причине она и называется йогой. Слово «йога» означает «соединить два в одно», «впрячь» две вещи в одну упряжку [*английское слово «yoke» – «соединять», «впрягать» – созвучно со словом «йога»*]. Но все равно речь идет о двух вещах, двойственность остается. Тантра говорит, что двойственности нет. Если допустить, что есть двойственность, вы не сможете сделать ее единством. Как бы вы ни пытались соединить две вещи в одну, они останутся двумя. Как бы вы их ни прикладывали друг к другу, они останутся двумя, и борьба будет продолжаться, дуализм по-прежнему сохранится.

Если мир и божественное – две разные вещи, их никакими средствами не удастся соединить в одно целое. Если же в действительности они не две разные вещи, а только кажутся двумя, – только при этом условии они могут быть одним целым. Если ваши тело и душа – две разные вещи, их нельзя соединить в одно целое. Если вы и Бог – две разные вещи, нет возможности соединить вас в одно. Два останутся двумя.

Тантра говорит, что двойственности не существует, двойственность – это только видимость. Но зачем укреплять видимость? Тантра спрашивает, зачем укреплять эту кажущуюся двойственность? Рассейте ее сию же секунду! Будьте одним! Именно в принятии, а не в борьбе вы становитесь одним. Принимайте мир, принимайте тело, принимайте все, что ему свойственно. Не создавайте в себе никакого другого центра, потому что этот другой центр, как считает тантра, – не что иное, как эго. Не создавайте эго. Просто осознавайте, кто вы. Когда вы боретесь, всегда присутствует эго.

Трудно найти *йога*, который не был бы эгоистичен. Йоги могут без конца говорить о бытии без эго – но не могут применить этого к себе. Сам процесс, который они проходят, создает эго. Этот процесс состоит в борьбе. Если вы боретесь, то обязательно создаете эго. Чем больше вы боретесь, тем более сильным становится эго. И если вы выйдете из борьбы победителем, то получите эго в превосходной степени.

Тантра говорит: никакой борьбы! В таком случае нет возможности для существования эго. Когда мы пытаемся по-

нять тантру, возникает много трудностей, потому что для нас, если нет борьбы, это может означать только потакание. Отсутствие борьбы для нас равнозначно потаканию. Тогда мы пугаемся. Мы провели в потакании много жизней и ни к чему не пришли. Но для тантры потакание – это не «наше» потакание. Тантра говорит: потакайте, но будьте осознанны.

Если вы злитесь... Тантра не скажет, что вы не должны злиться. Тантра скажет: разозлитесь, как только сможете, – но сохраняйте осознанность. Тантра не против гнева, тантра лишь против духовного сомнамбулизма, духовной бессознательности. Будьте осознанны и *одновременно* злитесь. И именно в этом состоит секрет метода: если вы осознанны, гнев трансформируется; он становится состраданием. Поэтому, говорит тантра, гнев вам не враг; гнев есть сострадание в виде семени. Этот самый гнев, эта самая энергия станет состраданием.

Если вы будете бороться с этой энергией, возможности сострадания не будет. И если вы победите в борьбе, преуспеете в подавлении, то сделаете из себя мертвеца. Гнева не будет, потому что вы его подавили, но не будет и сострадания, потому что в сострадание можно трансформировать только гнев. Если вы преуспеете в подавлении – что невозможно, – тогда секса не будет, но не будет и любви, потому что, если мертв секс, нет и энергии, которая могла бы расти в любовь. В вас не будет секса, но не будет и любви. И тогда будет утрачено главное, потому что без любви нет божественности, без

любви нет освобождения, без любви нет свободы.

Тантра говорит: эти самые энергии необходимо трансформировать. Можно выразиться так: если вы против мира, для вас нет нирваны – потому что в нирвану трансформируется сам этот мир; то есть вы против тех самых энергий, которые составляют ее источник.

И тантрическая алхимия учит: не боритесь, будьте дружелюбны ко всем энергиям, которые вам даны. Приветствуйте их. Будьте благодарны, что в вас есть гнев, что в вас есть секс, что в вас есть жадность. Будьте благодарны, потому что это скрытые источники, и их можно трансформировать, их можно раскрыть. Когда секс трансформируется, он становится любовью. Все ядовитое исчезает, безобразное исчезает.

Семя безобразно, но, ожив, оно прорастает и достигает цветения. Тогда возникает красота. Не выбрасывайте семя, потому что тогда вы выбросите также и скрытые в нем цветы. Их еще нет, они еще не перешли в проявленную форму, поэтому вы их не видите. Они непроявлены, но они существуют. Используйте это семя, чтобы можно было достичь цветов. Итак, пусть все начинается с принятия, с тонкого понимания и осознанности. Тогда потакание допустимо.

И еще одно, хотя это очень странно, но представляет собой глубочайшее открытие тантры: все, к чему вы относитесь враждебно – жадность, гнев, ненависть, секс, что угодно, – само ваше враждебное отношение превращает в ваших

врагов. Относитесь к ним как к божественным дарам и принимайте их с глубоко благодарным сердцем. Например, тантра разработала много техник трансформации сексуальной энергии. Относитесь к половому акту так, как относились бы к храму божественного. Относитесь к половому акту так, будто это молитва, будто это медитация. Чувствуйте, что это нечто священное.

Именно поэтому в Кхаджурахо, в Пури, в Конарке в каждом храме есть *майтхун* – скульптурные изображения соития. Сексуальные образы кажутся неуместными на стенах храма, особенно с точки зрения христианства, ислама, джайнизма. Такое сочетание кажется невыносимым, противоречащим всякой логике. Что общего между храмом и сексуальными изображениями, *майтхун*? На стенах храмов Кхаджурахо, с наружной стороны, в камне изваяны все сексуальные позиции, какие только можно вообразить. Почему? Сексуальным изваяниям не место в храме – по крайней мере, в нашем представлении. Христианство не могло бы даже помыслить об изваяниях Кхаджурахо на стенах своей церкви. Невозможно!

Современные индуисты также испытывают чувство вины, потому что современный индуистский ум сформирован христианством. Это «индохристиане», и они хуже всех; можно еще быть христианином, но индохристианин – это уж слишком! Эти люди преисполнены чувством вины. Один индуистский лидер, Пурушоттамдас Тандон, предложил даже,

чтобы эти храмы были разрушены, потому что «они нам чужды». И нам они действительно кажутся чуждыми, потому что очень долго, много веков тантры не было в наших сердцах. Тантра не была главным течением. Главным течением была йога, а с точки зрения йоги храмы Кхаджурахо немислимы – и подлежат разрушению.

Тантра говорит: относитесь к сексуальному акту так, будто входите в священный храм. Вот почему *тантрики* извляли сексуальные сцены на стенах своих священных храмов. Они сказали, что к сексу нужно относиться так, будтоходишь в священный храм, и поэтому, когда вы входите в священный храм, секс должен встречать вас у входа, чтобы то и другое слилось в вашем уме, чтобы создалась ассоциация. Тогда вы сможете почувствовать, что мирское и божественное – не две враждующие стихии, но единое целое. Это просто полярные противоположности, помогающие друг другу, в них нет противоречия. И как раз благодаря этой полярности они и могут существовать. Если не станет полярности, не станет и мира. Так что постарайтесь увидеть глубокое единство, пронизывающее все сущее. Старайтесь видеть не одни только полярные противоположности, но и общее внутреннее течение, которое соединяет их в единое целое.

Для тантры священно все. Запомните: для тантры *все* священно; ничто не исключается. Посмотрите на это так: для нерелигиозного человека ничто не священно; для так называемого религиозного человека что-то священно, что-то не

священно. Для тантры священно все.

Несколько дней назад у меня побывал один христианский миссионер, и он говорил, что Бог создал мир. И я спросил:

– А кто создал грех?

Он ответил:

– Дьявол.

Тогда я его спросил:

– А кто создал дьявола?

Он растерялся. Он ответил:

– Конечно, дьявола создал Бог.

Дьявол создал грех, Бог создал дьявола. Кто же тогда истинный грешник – дьявол или Бог? Но дуалистические концепции всегда сводятся к подобным нелепостям. Для тантры Бог и дьявол – не два разных понятия. Для тантры вообще нет ничего такого, что можно было бы назвать «дьяволом»; все божественно, все священно. И такая отправная точка кажется правомерной, самой глубокой. Если бы в этом мире было нечто не священное, откуда оно могло возникнуть и как могло бы существовать?

Итак, есть только две альтернативы. Во-первых, атеистическое мировоззрение, согласно которому ничего священного нет. Такой подход приемлем. Атеизм не двойствен: атеист не видит в этом мире ничего священного. И есть еще тантрическое мировоззрение: тантрик говорит, что священно все. Здесь также нет двойственности. Но в промежутке между первым и вторым пребывают так называемые религи-

озные люди – которые в действительности не имеют с религией ничего общего! Они ни религиозны, ни нерелигиозны – потому что они постоянно раздираемы внутренними противоречиями. Вся их теология состоит лишь в том, чтобы соединить концы с концами – но эти концы не могут сойтись.

Если допустить, что хотя бы одна-единственная клетка, один-единственный атом в этом мире содержит зло, тогда весь мир обращается во зло – иначе как атом зла может существовать в мире добра, в мире священного? Как это возможно? Его поддерживает все сущее; сам факт его существования подразумевает поддержку всего сущего. А если элемент зла получает поддержку от всех священных элементов, какая тогда между ними разница? Следовательно, либо весь этот мир священен, целиком и безоговорочно, либо он целиком не священен; третьего пути нет.

Тантра говорит, что все священно, и именно поэтому мы не можем ее понять. Это самое глубокое из недуалистических воззрений – если тантру вообще можно назвать воззрением. Это не воззрение, потому что любое воззрение неизбежно двойственно, дуалистично. Тантра ничего не отвергает; следовательно, это вообще не воззрение. Это чувствование живого единства, проживание единства.

Итак, есть два пути – йога и тантра. Тантра для нас не столь привлекательна, потому что наши умы искалечены. Но для каждого, кто внутренне здоров, кто не несет в себе хаоса, в тантре есть красота. Только такой человек может по-

нять, что такое тантра. Йога привлекательна и доступна для нашего ума, потому что он в беспорядке.

Запомните, что по большому счету именно ваш ум делает что-либо привлекательным или непривлекательным. Решающим фактором остаетесь вы.

У йоги и тантры разные пути. Я не говорю, что нельзя достичь осуществления путем йоги. Можно достичь и путем йоги, – но не той йоги, которая распространена и популярна. Эта популярная йога – собственно и не йога, а интерпретация вашего нездорового ума. Йога может быть подлинным путем к высшему, но опять-таки только в том случае, если ваш ум здоров, если он не болен и не патологичен. Но тогда йога принимает другую форму.

Например, Махавира следовал пути йоги, но, по сути, он не подавлял секс. Он знал его, он прожил его, он был с ним глубоко знаком. И секс стал для него бесполезен, поэтому он отпал сам собой. Будда следовал пути йоги, но он как нельзя более глубоко познал мир, пережил его на собственном опыте. Он не боролся.

Познав что-либо, вы становитесь от этого свободным. Познанное просто отпадает, как осенние листья опадают с дерева. Это не отречение, абсолютно никакой борьбы не происходит. Посмотрите на лицо Будды – оно не похоже на лицо борца. Он не боролся. Он так расслаблен – само расслабление... без тени борьбы.

И посмотрите на ваших *йогов*. На их лицах написана борь-

ба. Глубоко внутри царит полный хаос – они сидят на вершине вулкана, готового в любой момент извергнуться. Только посмотрите им в глаза, посмотрите на их лица, и вы это почувствуете. Где-то глубоко внутри они подавили все свои желания; они не вышли за пределы.

В более здоровом мире, где каждый живет подлинной, индивидуальной жизнью – не подражает другим, а просто живет по-своему, – были бы возможны оба пути. Человек может научиться глубокой чувствительности, которая находится за пределами желаний; он может прийти к точке, где все желания становятся бесполезными и отпадают. Йога также может к этому привести – но, насколько я вижу, это возможно только в таком же мире, в каком к этому может привести и тантра, – запомните это! Нам нужен здоровый ум, естественный человек. В мире естественного человека как тантра, так и йога будут вести к выходу за пределы желаний.

В нашем так называемом обществе этого не могут сделать ни йога, ни тантра, потому что, если мы выбираем йогу, то вовсе не потому, что желания стали бесполезны, – нет! Они по-прежнему очень много значат; они не отпадают сами собой. Мы должны их к этому принуждать. Если мы выбираем йогу, мы выбираем ее как технику подавления. Если мы выбираем тантру, наш выбор определяется глубоким коварством, фальшью – мы выбираем тантру как предлог для потакания себе.

Итак, при нездоровом уме не могут работать ни йога, ни

тантра. Оба пути приведут к самообману. Прежде всего, нужен здоровый ум – здоровый особенно в сексуальном смысле. А тогда выбрать свой путь не так уж трудно. Можно выбрать йогу, можно выбрать тантру.

Вообще существуют два основных типа людей – «мужской» тип и «женский». Я вкладываю в эти понятия не биологический смысл, а психологический. Тем людям, чья психология в своей основе мужская – агрессивная, насильственная, экстравертная, – подойдет путь йоги. Тем, кому больше свойственны женственные качества – восприимчивость, пассивность, ненасильственность, – подойдет путь тантры. Возможно, вы обращали внимание: в тантре важную роль играют Мать Кали, Тара и многие другие *дэви*, *бхайрави* – женственные божества. В йоге вы не найдете ни одного женского божества. В тантре в основном женственные божества; в йоге – мужественные боги. Йога – это энергия, исходящая вовне; тантра – энергия, направленная внутрь. В терминах современной психологии можно сказать, что йога экстравертна, а тантра интровертна. Так что все зависит от личности: если ваша личность интровертна, борьба вам не подойдет. Если же ваша личность экстравертна, тогда вам подходит борьба.

Но мы запутались, у нас внутри царят полная неразбериха и беспорядок, вот почему ничто не помогает, а, напротив, только причиняет вред. Йога причинит вам вред, тантра причинит вам вред. Каждое новое лекарство будет создавать в вас новую болезнь – потому что болен, патологичен сам

человек, который его выбирает; и результатом выбора будет болезнь. Так что я не хочу сказать, что нельзя достичь путем йоги. Я подчеркиваю значение тантры лишь потому, что сейчас мы пытаемся понять, что такое тантра.

Следующий вопрос:

Как искателю, следующему пути капитуляции, самоотречения, выбрать из этих ста двенадцати методов правильную технику?

Методы – эти сто двенадцать методов – используются на пути волевого усилия. На пути самоотречения методом является само самоотречение, и никаких других методов нет – запомните это. Все методы противоположны самоотречению, потому что метод подразумевает, что вы рассчитываете на себя. Вы можете что-то сделать; есть техника, и вы ее выполняете. На пути самоотречения вас больше нет, поэтому вы ничего не можете сделать. Вы уже сделали наивысшее, предельное из всего возможного: сдались, отказались от собственной воли, капитулировали. На пути самоотречения единственный метод – самоотречение.

Все эти сто двенадцать методов требуют определенного волевого усилия; требуется, чтобы вы что-то делали. Вы манипулируете своей энергией, уравниваете энергию, создаете центр в своем хаосе. Вы что-то делаете. Усилие с вашей стороны важно, существенно, необходимо. На пути са-

моотречения нужно сделать только одно – сдаться. Прежде чем мы начнем детально разбирать эти сто двенадцать методов, неплохо будет сказать несколько слов о самоотречении, потому что в самоотречении нет метода.

В этих ста двенадцати методах о самоотречении ничего не будет сказано. Почему Шива ничего не говорит о самоотречении? Потому что ничего сказать нельзя. Сама Бхайрави, сама Дэви достигла Шивы, не практикуя никаких методов. Она просто сдалась. На это нужно обратить внимание. Она задает эти вопросы не для себя – эти вопросы задаются для всего человечества. Она достигла Шивы. Она уже у него на коленях; он уже ее обнимает. Она стала с ним единым целым, но все же она задает вопросы.

Помните одно: она задает вопросы не для себя; она в них не нуждается. Она задает вопросы ради всего человечества. Но если она достигла, почему она задает Шиве вопросы? Разве она не может сама обратиться к человечеству? Она достигла путем самоотречения и поэтому ничего не знает о методах. Сама она достигла путем любви; любви самой по себе достаточно. Любовь не нуждается ни в чем другом. Она достигла путем любви, и она ничего не знает ни о каких методах, техниках. Вот почему она задает вопросы.

И Шива сообщает сто двенадцать методов. Он не говорит о самоотречении еще потому, что самоотречение, в действительности, не метод. Вы сдаетесь, только когда все методы оказались тщетны, когда вы не смогли достичь при помощи

методов. Вы испробовали все, что только могли. Вы посту- чали во все двери, и ни одна дверь не открылась; вы прошли всеми дорогами, и ни одна дорога никуда не привела. Вы сде- лали все, что было в ваших силах, и теперь чувствуете, что беспомощны. И в этой абсолютной беспомощности случает- ся самоотречение. Но на пути самоотречения нет методов.

Что такое самоотречение и как оно действует? И если са- моотречение действует, зачем тогда нужны сто двенадцать методов? Зачем себя напрасно утруждать? – спросит ум. Чу- десно! Если действует самоотречение, лучше сразу сдаться, отречься от собственной воли. Стоит ли стремиться к мето- дам? И кто знает, подойдет ли вам какой-нибудь метод? Мо- жет быть, на то, чтобы их испробовать, уйдет много жизней. Да, сдаться хорошо – но это трудно. Самоотречение труднее всего на свете.

В методах нет ничего трудного. С методами легко – им можно обучиться. Но самоотречению обучиться невозмож- но... никакой подготовки! Нельзя спросить, как научиться самоотречению; сам этот вопрос абсурден. Можно ли спра- шивать, как научиться самоотречению? Можно ли спраши- вать, как научиться любить?

Любовь или есть, или ее нет, но нельзя спрашивать, как научиться любить. Если кто-нибудь начнет вам объяснять и попытается научить вас любить, имейте в виду: вы никогда не сможете любить. Если вам дать технику любви, вы тут же начнете цепляться за эту технику. Именно поэтому актеры

не могут любить. Они знают слишком много техник, слишком много методов – а мы все актеры. Если вы освоите тот или иной прием, любовь не расцветет, потому что вы научитесь создавать фасад, видимость. А когда вы создаете видимость, вы остаетесь в стороне, не вовлекаетесь. Видимость ограждает вас от любви.

Любовь же – это состояние абсолютной открытости, уязвимости. Любовь опасна. Вы ничем не защищены. Нельзя спрашивать, как научиться любить, нельзя спрашивать, как научиться самоотречению. Они случаются сами! Любовь случается, самоотречение случается. По существу, любовь и самоотречение – одно и то же. Но что это такое? И пусть мы не можем узнать, как научиться самоотречению, но, по крайней мере, мы можем узнать, каким образом мы не позволяем себе сдать, каким образом мы мешаем себе сдать. Это можно узнать, и это будет полезно.

Почему ты все еще не сдался – как тебе это удастся? Какую технику ты практикуешь, чтобы не давать себе сдать? Если ты все еще не любишь, то настоящая задача состоит не в том, чтобы научиться любить. Настоящая задача – исследовать и установить, как тебе удастся жить без любви: при помощи какого приема, какой техники, при помощи какой структуры – защитной структуры – тебе удастся жить без любви? Это можно понять и нужно понять.

Во-первых, мы живем с эго, в эго, мы центрированы в эго. У нас нет представления о том, *кто* мы есть. Мы постоянно

говорим: «Я», но это «я» ложное, потому что мы не знаем, кто есть этот «я». А пока мы не знаем, кто мы, как мы можем говорить «я»? Это «я» – ложное «я». И это ложное «я» – эго. Это защита. Защита от самоотречения.

Вы не можете сдаться, но можете осознать эту защитную меру. И если вы сможете ее осознать, она рассеется. Если вы не будете ее укреплять, то придет время, когда вы вдруг почувствуете: «Меня нет». И как только вы почувствуете, что «меня нет», случится самоотречение. Поэтому попытайтесь установить, есть ли вы на самом деле? Есть ли внутри вас какой-то центр, который вы могли бы назвать своим «я»? Обратитесь внутрь и попытайтесь установить, где находится это «я», где обитает это эго?

Риндзай приходит к своему мастеру и говорит:

– Дай мне свободу!

Мастер отвечает:

– Сначала принеси мне «себя». Если «ты» есть, я смогу сделать тебя свободным. Но если «тебя» нет, как я могу сделать тебя свободным? Ты уже свободен. И эта свобода, – говорит мастер, – не «твоя» свобода. В действительности, свобода – это свобода от «тебя». Так что походи и поищи, где находится это «я», где то, что ты называешь «собой», а потом приходи ко мне. Пусть это будет твоей медитацией. Иди и медитируй.

Ученик Риндзай идет и медитирует – недели, месяцы, – и

потом возвращается и говорит:

– Я не тело. Это все, что я установил.

Мастер отвечает:

– И лишь настолько ты стал свободен. Иди и продолжай искать.

Он продолжает искать, медитирует и приходит к выводу: «Я не ум, потому что могу наблюдать свои мысли. А наблюдатель отличен от наблюдаемого – поэтому я не ум». Он возвращается к мастеру и говорит:

– Я не ум.

И мастер отвечает:

– Теперь ты освобожден на три четверти. Теперь походи опять и выясни: кто ты?

И ученик стал размышлять: «Я не тело. Я не ум». Он многое прочитал, многое изучил, был хорошо осведомлен, и он подумал: «Если я не тело и не ум, наверное, я – душа, *атма*». Но, продолжая медитировать, он обнаружил, что нет *атмана*, нет души – потому что вся ваша *атма* складывается только лишь из информации, накопленной в уме: доктрины, слова, философские системы – ничего больше.

И вот однажды он прибежал к мастеру и сказал:

– Меня больше нет!

И мастер ответил:

– Должен ли я теперь учить тебя методам достижения свободы?

– Я свободен, потому что меня больше нет, – сказал Рин-

дзай. – Некому быть в рабстве. Я только безграничная пустота, ничто.

Только ничто может быть свободным. Представляя собой не «что, вы остаетесь в рабстве. Свободной может быть только пустота, ничем не занятое пространство. Оно ничем не может быть ограничено. И вот, Риндзай прибежал и сказал:

– Меня больше нет. Нет нигде.

Это была свобода. Впервые он прикоснулся к стопам мастера – впервые! Не в буквальном смысле, потому что много раз раньше он прикасался к стопам мастера. Но мастер сказал:

– Впервые ты прикоснулся к моим стопам.

– Почему ты говоришь «впервые»? – спросил Риндзай. – Я прикасался к твоим стопам много раз.

– Но тогда был «ты», – сказал мастер. – Как ты мог прикоснуться к моим стопам, если уже был «ты»? Пока есть «ты», ты не можешь прикоснуться к моим стопам.

«Я» никогда не может прикоснуться к стопам мастера. Даже если кажется, будто «я» прикасается к стопам мастера, на самом деле оно прикасается к своим собственным стопам, просто в завуалированной форме.

– Ты прикоснулся к моим стопам в первый раз, – сказал мастер, – потому что теперь «тебя» больше нет. Но также и в последний, – добавил мастер. – В первый и в последний раз.

Самоотречение случается, когда *тебя* нет: невозможно,

чтобы это «ты» отбросило само себя. Поэтому самоотречение не может быть техникой. Ты не можешь совершить самоотречение – «ты» ему препятствуешь. Когда «тебя» нет, есть самоотречение. «Ты» и самоотречение невозможны одновременно; «ты» и самоотречение не могут сосуществовать. Либо «ты», либо самоотречение. Поэтому исследуй, где это «ты», кто это «ты»? Это исследование приносит многие и многие удивительные результаты.

Рамана Махарши говорил:

– Исследуйте: «Кто я?»

Его не понимали. Даже ближайшие ученики не поняли, какой в этом был смысл. Они думали, что цель этого исследования – действительно установить: «Кто я?» Но это неверно! Когда вы продолжаете и продолжаете спрашивать себя: «Кто я?» – вы неминуемо приходите к заключению, что «вас» нет. На самом деле, цель этого исследования состоит не в том, чтобы установить: «Кто я?» – а в том, чтобы раствориться.

Я многим давал эту технику, технику внутреннего исследования: «Кто я?» Через месяц или два эти люди приходили ко мне и говорили: «Я пока еще не нашел, кто я. Вопрос по-прежнему остается; ответа нет».

И я им говорил: «Продолжайте. Однажды ответ придет». И они надеются, что ответ придет. Но никакого ответа не будет. Просто сам вопрос растворится. Вы не получите ответа типа: «Я – то-то и то-то». Растворится сам вопрос. Никого

не будет, некому будет даже спросить: «Кто я?» И только в таком случае вы знаете.

Когда «Я» нет, раскрывается подлинное «Я». Когда эго отсутствует, вы впервые встречаетесь со своим существом. И это существо – пустота. Тогда вы можете сдать; тогда самоотречение случилось. Тогда вы становитесь самоотречением. Так что не может быть никаких техник; только техники от противного, такие как это исследование – «Кто я?»

Как действует самоотречение? Что происходит, если ты сдаешься? Мы можем понять, как работают методы. Если глубоко исследовать методы, можно узнать, как они действуют. Их действие имеет научное обоснование.

Когда ты сдаешься, ты становишься долиной в горах; когда ты – эго, ты похож на гору. Эго означает, что ты возвышаешься над всеми окружающими; ты некто. Окружающие могут это признавать, могут не признавать, – это другой вопрос. Ты признаешь, что ты выше всех окружающих. Ты похож на вершину; ничто не может в тебя войти.

Когда человек сдается, он становится похож на долину. Он становится глубиной, а не высотой. И все существование начинает вливаться в него отовсюду. Он – просто вакуум, просто глубина, бездонная пропасть. Все существование начинает вливаться в него. Можно сказать, что отовсюду к нему устремляется Бог, входит в него сквозь каждую его пору, заполняет его до краев.

Это самоотречение, это превращение в долину, в пропасть можно почувствовать. Бывают малые самоотречения; бывают большие самоотречения. Но даже в малом самоотречении вы начинаете это чувствовать. Сдаться мастеру – не большое самоотречение, но вы его чувствуете, потому что мастер мгновенно начинает в вас вливаться. Как только вы сдаетесь мастеру, вы тут же ощущаете, что в вас вливается его энергия. Если вы не чувствуете, что в вас вливается энергия, можете быть уверены, что вы не сдались даже в малой мере.

Есть множество историй, которые кажутся нам бессмысленными, потому что мы не знаем, что на самом деле произошло. Махакашьяпа пришел к Будде, и Будда просто коснулся рукой его головы – и что-то случилось. Махакашьяпа стал танцевать. Ананда спросил у Будды:

– Что с ним случилось? Я с тобой уже сорок лет! Он что, сумасшедший? Или просто разыгрывает комедию? Что с ним произошло? Я прикасался к твоим стопам тысячи и тысячи раз.

Конечно, в глазах Ананды этот Махакашьяпа должен был выглядеть либо сумасшедшим, либо обманщиком. Ананда учился у Будды уже сорок лет, но было одно затруднение. Он был его старшим братом, старшим братом Будды; в этом было затруднение. Когда, сорок лет назад, Ананда пришел к Будде, он сразу же ему сказал: «Я твой старший брат. Когда ты дашь мне посвящение, я стану твоим учеником. Поэтому, пока я еще не стал твоим учеником, обещаю исполнить три

моих просьбы – потому что потом я ничего не смогу требовать. Во-первых, я хочу всегда оставаться с тобой. Обещай мне, что ты никогда не отошлешь меня от себя. Я буду следовать за тобой всюду.

Во-вторых, я буду спать с тобой в одной комнате. Ты не сможешь попросить меня уйти. Я буду следовать за тобой как тень. И, в-третьих, если я кого-то приведу, даже среди ночи, ты должен будешь дать ему ответ. Ты не сможешь сказать: „Сейчас не время“. Дай мне эти три обещания, пока я еще твой старший брат, потому что, как только я стану твоим учеником, мне придется делать то, что ты скажешь. Пока ты младше меня, дай мне эти три обещания».

И Будда обещал – что и вызывало затруднения. Сорок лет Ананда прожил рядом с Буддой, но так и не смог сдать, потому что предъявление условий как таковое противоречит духу самоотречения. Раз за разом Ананда спрашивал: «Когда я достигну?» Будда отвечал: «Ты не достигнешь, пока я не умру». И Ананде удалось достичь, только когда Будда умер.

Что же вдруг случилось с этим Махакашьяпой? Пристрастен ли Будда – пристрастен ли он к Махакашьяпе? Нет! Он течет, непрерывно течет. Но, чтобы его принять, нужно быть долиной, чревом женщины. А если вы выше его, как вы можете принимать? Этот поток энергии не может в вас войти, он обходит вас стороной. Поэтому склонитесь. Даже в небольшом самоотречении, в сдаче мастеру энергия начи-

нает течь. Внезапно, в одно мгновение человек становится проводником тока огромной силы.

Есть тысячи и тысячи историй... лишь от одного прикосновения, от одного взгляда человек становился просветленным. Нам это кажется неправдоподобным. Как такое возможно? Возможно! Даже один взгляд мастера, когда он смотрит вам в глаза, может изменить все ваше существо – но только в том случае, если ваши глаза свободны, ничем не заполнены, подобны долине. Если вы сможете вобрать в себя взгляд мастера, вы тотчас же станете другим человеком.

Это малые самоотречения, которые случаются прежде, чем вы сдадитесь тотально. И эти малые самоотречения готовят вас к тотальному самоотречению. Вы узнаете, что в самоотречении приходит нечто неизвестное, невероятное, неожиданное, нечто такое, о чем вы никогда не мечтали, – и тогда вы готовы к большому самоотречению. В этом и состоит работа мастера: помогать в малых самоотречениях, так чтобы вы смогли набраться храбрости для большого самоотречения, тотального самоотречения.

Еще один, последний, вопрос:

Есть ли точные признаки, по которым можно узнать, что практикуемая техника действительно ведет к высшему?

Признаки есть. Во-первых, ты начинаешь чувствовать

внутри себя иную тождественность. Ты перестаешь быть прежним. Если техника тебе подходит, ты сразу становишься другим человеком. Если ты муж, ты больше уже не прежний муж. Если ты лавочник, ты никогда больше не будешь прежним лавочником. Кем бы ты ни был, если техника тебе подходит, ты становишься другим человеком; это первый признак. Таким образом, если ты начинаешь испытывать в себе нечто странное, это показывает, что с тобой что-то происходит. Если же ты остаешься прежним и не испытываешь ничего странного, ничего не происходит. Это первый признак того, подходит ли тебе техника. Когда техника подходит, ты тут же преображаешься, перевоплощаешься в другого человека. Вдруг оказывается, что ты смотришь на мир по-другому. Глаза остались прежними, но смотрящий позади них стал другим.

Во-вторых, начинает отпадать все, что создает напряжения, конфликты. Не думайте, что вы будете практиковать метод много лет, и только потом начнут отпадать конфликты, тревоги, напряжения, – нет! Если метод вам подходит, они отпадают сразу. Вы чувствуете, что в вас вливается новая жизнь; ваше существо освобождается от тяжести. Если техника вам подходит, у вас возникает ощущение, как будто гравитация обратилась вспять. Теперь земля больше не тянет вас вниз – скорее, небо тянет вас вверх. Как мы узнаем о том, что самолет оторвался от земли и взлетел? Сначала нарастают шум и тряска, затем внезапный толчок – и грави-

тация больше ничего не значит. Притяжение Земли прекратилось, мы вышли из-под влияния гравитации.

То же самое происходит, если техника медитации вам подходит. Внезапно вы отрываетесь от земли. Внезапно вы чувствуете, что земля больше не оказывает на вас влияния, гравитация исчезла. Сила притяжения больше не тянет вас вниз – нечто тянет вас вверх. В религиозной терминологии это называется благодатью, благословением. Существуют две силы – гравитация и благодать. Благодать означает притяжение вверх; гравитация означает притяжение вниз.

Именно поэтому в медитации многие люди чувствуют, что становятся невесомыми. Именно поэтому многие люди испытывают своего рода внутреннюю левитацию. Многие говорили мне, когда техника им подходила: «Странно! Мы закрываем глаза и чувствуем, будто приподнимаемся над землей – на фут, на два фута, даже на четыре фута. А когда открываем глаза, оказывается, что мы по-прежнему на земле; но пока глаза были закрыты – была левитация. Что это значит? Когда мы открываем глаза, оказывается, что мы как были, так и остались на земле! Никакой левитации не было».

Тело остается на земле, но вы левитируете. На самом деле, эта левитация – нечто иное, как притяжение вверх. Если техника вам подходит, вы испытываете это притяжение, потому что работа техники состоит как раз в том, чтобы открыть вам доступ к притяжению вверх. Именно таково предназначение техники: помочь вам открыться силе, способной

притягивать вверх. Таким образом можно узнать, когда техника вам подходит: вы становитесь невесомым.

В-третьих, теперь все, что бы вы ни делали, любое действие, каким бы привычным и обыденным оно ни было, изменится. Вы будете ходить иначе, сидеть иначе, есть иначе. Все станет по-другому. Вы будете ощущать это во всем. Иногда это странное переживание вызывает страх. Хочется повернуть назад, чтобы все стало по-старому, потому что к старому вы были хорошо приспособлены. Старый мир был привычным, даже скучным, но в нем вы умели эффективно действовать.

Теперь во всем вы будете чувствовать некое расхождение. Вы почувствуете, что утратили умение эффективно действовать; почувствуете, что ваша продуктивность стала меньше. Везде вы будете чувствовать себя посторонним. Этот период необходимо пройти. Сонастроенность с окружающим вернется. Вы изменились, но мир остался прежним, вот почему вы «не вписываетесь» в мир. Итак, запомните третье: если техника вам подходит, вы перестаете «вписываться» в мир. Возникает диссонанс с окружающим. Будто все время отходит какой-то контакт, не хватает какого-то винтика. Везде вы чувствуете себя, как после землетрясения. Но все осталось по-прежнему – это вы, только вы изменились. Сонастроенность вернется, но уже на другом уровне, на более высоком уровне.

Это нарушение равновесия подобно тому, которое пере-

живает ребенок, когда вырастает и достигает сексуальной зрелости. В четырнадцать или пятнадцать лет каждый подросток чувствует, что происходит нечто странное. Появилась новая сила – секс. Раньше ее не было – или была, но в скрытой форме. Теперь впервые подросток открывается действию силы нового рода. Именно поэтому подростки очень неуклюжи; девочки, мальчики, когда они достигают сексуальной зрелости, становятся очень неуклюжими. Они не находят себе места. Они уже не дети, но еще не взрослые, и в этом переходном состоянии они никуда не вписываются. Играть с маленькими детьми им неловко – они стали взрослыми. Дружить со взрослыми им тоже неловко – они еще дети. Они никуда не вписываются.

То же самое происходит, когда техника, которую вы практикуете, вам подходит. Открывается доступ к новому источнику энергии, гораздо более значительной, чем секс. И снова вы переживаете переходный период. Вы больше не можете вписываться в мир обычных людей. Вы уже не ребенок, но еще не можете вписаться в мир пробужденных, и в этом переходном состоянии вы чувствуете себя неловко.

Если техника вам подходит, вы сталкиваетесь с этими тремя признаками. Возможно, вы не ожидали услышать от меня подобных вещей. Возможно, вы ожидали, что я скажу, что в вас будет больше тишины и покоя, но я говорю прямо противоположное: в вас будет больше хаоса. Когда техника вам подходит, в вас появляется больше хаоса, а не тишины. Ти-

шина придет позднее. А если появляется тишина, и нет никакого хаоса, можете быть уверены, что это не та техника; вы просто подстраиваетесь под старые модели.

Именно поэтому люди чаще всего предпочитают молитву медитации: молитва дает утешение. Молитва помогает приспособиться к миру, подстроиться. Молитва всегда делала практически то же самое, что сейчас делают психоаналитики. Если человека что-то беспокоит, они помогают ему стать спокойнее, лучше приспособиться к общей модели, к обществу, к семье. Если вы будете ходить к психоаналитику год, два года или три года, лучше вам не станет, но вы станете более приспособленными. То же самое делает молитва, то же самое делают священники: помогают приспособиться.

У вас умирает ребенок, ваш покой нарушен, и вы идете к священнику. Священник говорит: «Утешься. Умирают только те дети, которых больше всех любит Бог. Он призывает их». И ты удовлетворен. Твой ребенок был «призван». Его больше всех любит Бог. Или священник говорит еще что-нибудь: «Не печалься, душа не умирает. Твой ребенок в раю».

На днях здесь была одна женщина. Месяц назад у нее умер муж. Она была несчастна. Она пришла ко мне и сказала: «Уверь меня, что он родился снова в каком-то хорошем месте, и мне будет легче. Мне ничего больше не нужно, только дай мне гарантию, что он не попал в ад и не превратился в животное, что он в раю, или, может быть, стал богом. Тогда я смогу вынести это горе; иначе я останусь несчастной».

Священник сказал бы: «Да-да, конечно! Твой муж родился на седьмом небе, он стал богом, и он очень счастлив. Он тебя ждет».

Все эти молитвы лишь помогают подстроиться под общую модель... от них становится легче. Медитация же – это наука. Она не поможет вам подстроиться – она поможет претерпеть трансформацию. Вот почему я говорю, что указаниями будут эти три признака. Тишина придет, но не в результате компромисса. Тишина придет как внутреннее цветение. Эта тишина, это безмолвие не будет компромиссом с обществом, с семьей, с миром, с бизнесом – нет! Эта тишина будет подлинной гармонией со вселенной.

Тогда между тобой и целым расцветет глубокая гармония, тогда появится тишина – но это придет позже. Сначала ты окажешься в хаосе, сначала ты станешь сумасшедшим – потому что ты *уже* сумасшедший, только не осознаешь этого.

Если техника подходит, она заставит вас полностью осознать все, что у вас внутри. Анархия, ум, безумие – все будет вынесено на свет. Вы – просто беспорядочное нагромождение в темноте. Подходящая техника похожа на внезапно зажженный свет: весь хаос становится видимым. Впервые вы сталкиваетесь с собой таким как есть. Вам захочется выключить свет и снова заснуть – станет страшно. Именно в этот момент может помочь мастер. Он говорит: «Не бойся. Это только начало. Не беги от происходящего».

Сначала этот свет показывает вам, кто вы сейчас, – а если

вы решитесь продолжать, он трансформирует вас и приведет к тому, что для вас возможно.

На сегодня достаточно.

Глава 3. Дыхание – мост во вселенную



Сутры:

Шива отвечает:

1. О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом. После того, как дыхание вошло (спустилось вниз), и перед самым его поворотом вверх (восхождением), – благой дар.

2. Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

3. Или когда вдох и выдох сливаются, – в этот миг коснись не потребляющего энергию, наполненного энергией центра.

4. Или когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью вошло (спустилось) и остановилось – в этот промежуток, когда вся вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается. Это трудно только для нечистых.

Истина есть всегда. Она уже имеет место. Это не нечто та-

кое, чего следует достичь в будущем. *Вы* и есть истина, прямо здесь и сейчас. Истина не нечто такое, что нужно создать, или изобрести, или отыскать. Вы должны ясно это понять – тогда вам будет легко понять и практиковать эти техники.

Ум – это механизм желания. Ум всегда в состоянии желания; он всегда чего-то ищет, чего-то просит. Объект желания всегда в будущем; ум никогда не интересуется настоящим. Внутри настоящего мгновения ум не может двигаться – нет места. Чтобы двигаться, ум нуждается в будущем. Он может двигаться или в прошлом, или в будущем. Он не может двигаться в настоящем – нет пространства. Истина – в настоящем, а ум всегда в будущем или в прошлом, поэтому ум и истина никогда не встречаются.

Когда поиск ума направлен на мирские объекты, особой проблемы нет – эта задача не абсурдна, она может быть решена. Но когда ум начинает искать истину, само усилие становится бессмыслицей, потому что истина – здесь и сейчас, а ум – постоянно когда-то и где-то. Они никогда не встречаются. Так что поймите первое: истину нельзя искать. Ее можно найти, но нельзя искать. Сам поиск становится преградой.

Принимаясь искать, вы немедленно удаляетесь от настоящего, удаляетесь от себя, потому что *вы* – всегда в настоящем. Ищущий всегда в настоящем, а поиск – в будущем; вы не встретите того, что ищете. Лао-цзы говорит: «Не ищите, иначе упустите. Не ищите – и найдете. Вместо того, чтобы искать, найдите».

Все эти техники Шивы просто обращают ум от прошлого и будущего к настоящему. То, что вы ищете, уже существует, уже имеет место. Нужно просто обратить ум от поиска к не-поиску. Это трудно. С интеллектуальной точки зрения это очень трудно. Как обратить ум из ищущего состояния в неищущее? – ведь тогда ум сделает объектом своих поисков не-поиск! Тогда ум скажет: «Не ищи». Ум скажет: «Я не должен искать». Ум скажет: «Объект моих поисков – не-поиск. Теперь я желаю состояния отсутствия желания». И снова возник поиск, снова с черного хода вошло желание. Таким образом, есть люди, поиск которых направлен на мирские объекты, и есть люди, которым кажется, что их поиск направлен на немирские объекты. Но все объекты поисков принадлежат миру, потому что «поиск» – это мир.

Так что нельзя искать чего-то немирского. Как только вы начинаете искать, оно тут же становится мирским. Если вы ищете Бога, ваш Бог оказывается частью мира. Если вы ищете *мокши* – освобождения, *нирваны*, – ваше освобождение остается частью мира, ваше освобождение не выходит за пределы мира, потому что поиск есть мир, желание есть мир. Итак, нельзя желать нирваны, нельзя желать нежелания. Если вы попытаетесь понять все это интеллектуально, получится головоломка.

Шива ничего об этом не говорит, он сразу переходит к объяснению техник. Они неинтеллектуальны. Он не говорит Дэви: «Истина уже здесь. Не ищи ее, и ты ее найдешь». Он

сразу же дает техники. Эти техники неинтеллектуальны. Выполняйте их – и ум обратится. Обращение происходит просто как следствие, побочный эффект – оно не является целью, объектом поиска. Обращение – просто побочный эффект.

Если вы выполняете технику, ум возвращается из своих путешествий в будущее и прошлое. Внезапно вы оказываетесь в настоящем. Поэтому Будда давал техники, Лао-цзы давал техники, Кришна давал техники. Но все они предваряют свои техники интеллектуальными концепциями. Только Шива поступает иначе. Он сразу же дает техники, без всякого интеллектуального понимания, без всякого интеллектуального введения, потому что он знает, что ум – большой ловкач, самый коварный из всех хитрецов. Ум может все что угодно превратить в проблему. Он сделает проблемой не-поиск.

Некоторые люди приходят ко мне и спрашивают, как перестать желать. Они желают прекращения желания. Кто-то им сказал, или они где-то прочитали, или услышали в так называемых «духовных» кругах, что если не желать, достигнешь блаженства; если не желать, будешь свободен; если не желать, не будет страдания. И их уму захотелось достичь такого состояния, в котором нет страдания, поэтому они спрашивают, как перестать желать. Их ум лукавит. Они желают по-прежнему, изменился только объект желания. Раньше они желали денег, славы, престижа, власти. Теперь они же-

лают прекращения желаний. Изменился только объект; они остались прежними и по-прежнему продолжают желать. Но теперь желание облеклось в более обманчивую форму.

Поэтому Шива переходит к техникам сразу, без всякого введения. Он сразу начинает говорить о техниках. Эти техники, если их выполнять, обращают ум: внезапно он оказывается в настоящем. А оказавшись в настоящем, ум останавливается, его больше нет. В настоящем вы не можете быть умом, это невозможно. Прямо сейчас – если вы здесь и сейчас – как вы можете быть умом? Мысли прекращаются, потому что они не могут двигаться. В настоящем для этого нет пространства; вы не можете думать. Как вы можете двигаться, пребывая в настоящем мгновении? Ум останавливается, вы достигаете не-ума.

Значит, вся суть в том, чтобы быть здесь и сейчас. Вы можете пытаться, но все усилия будут тщетны – потому что, когда вы делаете своей целью пребывание в настоящем, эта цель оказывается в будущем. Спрашивая, как быть в настоящем, вы снова спрашиваете о будущем. Миг настоящего вы проводите в размышлениях: «Как быть в настоящем? Как быть здесь и сейчас?» Этот миг настоящего уходит на размышления, и ум снова начинает плести свои сети и навевать сны о будущем: однажды вы достигнете неподвижного состояния ума, без побуждений, без поисков, и тогда придет блаженство – как же оказаться в настоящем?

Шива ничего об этом не говорит, он просто дает технику.

Вы ее выполняете и внезапно оказываетесь здесь и сейчас. И ваше бытие здесь и сейчас есть истина; и ваше бытие здесь и сейчас есть свобода; и ваше бытие здесь и сейчас есть нирвана.

Первые девять техник связаны с дыханием. Поэтому, прежде чем перейти к техникам, давайте поймем некоторые вещи о дыхании. Мы дышим непрерывно от момента рождения до момента смерти. Между этими двумя точками все меняется. Между рождением и смертью все меняется, ничто не остается прежним; постоянно только дыхание.

Ребенок становится молодым человеком; молодой человек становится стариком. Он теряет здоровье, его тело становится безобразным, больным; все меняется. Он счастлив, он несчастен, он страдает; все постоянно меняется. Но, что бы ни случилось между этими двумя точками, человек должен дышать. В счастье или в несчастье, в молодости или в старости, в успехе или в поражении – что бы с вами ни происходило, – определенно одно: между этими двумя точками, рождением и смертью, вы должны дышать.

Дыхание течет непрерывным потоком; промежуток недопустим. Если хотя бы на мгновение вы забудете, что нужно дышать, вас не станет. Именно поэтому от вас не требуется дышать; иначе было бы трудно... Кто-то может на минуту забыть, что должен дышать, – и уже ничего нельзя будет сделать. Так что на самом деле дышите не *вы*, потому что в дыхании *вы* не нужны. Вы крепко спите, но дыхание продолжа-

ется; вы потеряли сознание, но дыхание продолжается; вы в глубокой коме, но дыхание продолжается. От *вас* ничего не требуется; дыхание – нечто такое, что продолжается независимо от вас.

Дыхание – один из постоянных факторов вашей личности, – это во-первых. И нечто очень существенное и фундаментальное для жизни – это во-вторых. Невозможно быть живым без дыхания. Поэтому дыхание и жизнь становятся синонимами. Дыхание – это механизм жизни, и жизнь глубоко связана с дыханием. Вот почему в Индии мы называем дыхание *праной*. И то и другое мы назвали одним словом: *прана* означает жизненную силу, энергию жизни. Ваша жизнь – это ваше дыхание.

В-третьих, дыхание служит мостом между вами и вашим телом. Дыхание соединяет вас с телом, обеспечивает постоянную связь, поддерживает взаимодействие с телом. И дыхание служит мостом не только между вами и телом, но также между вами и вселенной. Тело – это вселенная, которая пришла к вам, которая ближе всего к вам.

Ваше тело является частью вселенной. Все в вашем теле – часть вселенной: каждая его клетка, каждая частица. Тело – ближайший к вам аванпост вселенной, а дыхание – мост. Если этот мост разрушен, вы больше не в теле. Если этот мост разрушен, вы больше не во вселенной. Вы движетесь в какое-то неизвестное измерение; вы оказываетесь вне пространства и времени. Итак, в-третьих: мост дыхания связы-

вает вас также с пространством и временем.

Таким образом, дыхание приобретает большую важность – самую большую важность. И первые девять техник связаны с дыханием. Делая что-то с дыханием, вы можете внезапно обратиться к настоящему. Делая что-то с дыханием, вы можете достичь источника жизни. Делая что-то с дыханием, вы можете выйти за пределы времени и пространства. Делая что-то с дыханием, вы будете способны быть в мире и в то же время вне его пределов.

В дыхании есть две точки: одна, в которой оно касается тела и вселенной; и другая, в которой оно касается вас и того, что трансцендентно вселенной. Мы знаем только одну часть дыхания. Мы знаем дыхание, когда оно движется во вселенную, в тело. Но оно всегда движется между телом и «не-телом», между «не-телом» и телом. Эту вторую точку мы не знаем. Если вы осознаете вторую точку, другой конец моста, другой полюс моста, вы внезапно преобразитесь, перенесетесь в другое измерение.

Но помните: то, что говорит Шива, это тантра, а не йога. Йога также работает с дыханием, но работа йоги и работа тантры отличаются в самой основе. Йога пытается систематизировать дыхание. Если систематизировать дыхание, улучшится здоровье. Если систематизировать дыхание, если знать секреты дыхания, ваша жизнь продлится; здоровье будет лучше, и вы будете жить дольше. Будет больше жизненных сил и энергии, больше молодости и свежести.

Но тантра занимается не этим. Тантра занимается не систематизацией дыхания, а использованием дыхания в качестве техники обращения вовнутрь. Не нужно практиковать никакого определенного стиля дыхания, никакой определенной системы дыхания, никакого определенного ритма дыхания – нет! Пусть дыхание остается таким, как есть. Нужно только осознать в нем определенные точки.

Есть определенные точки, но мы их не осознаем. Мы дышали до сих пор, и будем продолжать дышать и дальше – мы рождаемся с дыханием и умираем с дыханием, – но мы не осознаем определенных точек. И это странно. Человек исследует, стремится все дальше и дальше, человек летит на Луну, поднимается с Земли в космос, человек глубоко зондирует пространство – а между тем он еще не познал ближайшую к себе часть жизни. В дыхании есть определенные точки, которых мы никогда не замечаем, а эти точки открывают двери – ближайšie к нам двери, через которые мы можем войти в другой мир, в другое бытие, в другое сознание. Но они очень тонки.

Наблюдать Луну не так трудно. Даже достичь Луны не так трудно; в таком путешествии нет ничего тонкого. Потребуется механическое оснащение, технология, потребуется определенная информация – и тогда можно будет достичь Луны. Дыхание же к вам ближе всего, а чем нечто ближе, тем труднее его уловить. Чем ближе, тем труднее; чем очевиднее, тем труднее. Дыхание к вам так близко, что, опять-таки, между

вами и дыханием нет никакого пространства – или пространство так мало, что только при самом пристальном наблюдении вы сможете осознать определенные точки. На них и основаны эти техники.

Теперь я буду рассматривать каждую технику.

Шива отвечает:

О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом. После того как дыхание вошло (спустилось вниз) и перед самым его поворотом вверх (восхождением) – благой дар.

Вот эта техника:

О Сияющая, этот опыт может забрезжить между вдохом и выдохом.

После того как дыхание вошло – то есть спустилось вниз – и перед самым его обращением наружу – то есть началом движения вверх – *благой дар*. Будьте осознанны между этими двумя точками, и тогда нечто свершится. Когда дыхание входит, наблюдайте. На одно мгновение, или на тысячную долю мгновения, дыхание прекращается, его нет – перед тем как повернуть вверх, перед тем как обратиться наружу. На вдохе воздух входит внутрь; и затем, в определенной точке, дыхание останавливается. Потом, на выдохе, воздух движется наружу. И когда он выходит, опять на мгновение или на долю мгновения дыхание останавливается. И потом начинается вдох.

Перед тем как дыхание повернет внутрь или повернет на-

ружу, есть момент, когда вы не дышите. В этот момент возможно свершение, потому что, когда вы не дышите, вы не в мире. Поймите: когда вы не дышите, вы мертвы; вы по-прежнему *есть*, но вы мертвы. Однако этот момент настолько краток, что вы никогда его не замечаете.

В тантре каждый выдох считается смертью, а каждый новый вдох считается новым рождением. Входящее дыхание – новое рождение; выходящее дыхание – смерть. Выдох синонимичен смерти; вдох синонимичен жизни. Таким образом, с каждым выдохом и вдохом вы умираете и рождаетесь заново. Промежуток между ними очень краток, но искреннее, пристальное наблюдение и внимание позволят уловить этот промежуток. Если вам удастся почувствовать этот промежуток, говорит Шива, тогда – *благой дар*. Тогда больше ничего не нужно. Вы благословлены, вы познали. Свершилось!

Не нужно упражняться в дыхании. Пусть оно просто остается как есть. Почему такая простая техника?.. Она кажется такой простой – такая простая техника для познания истины? Ведь познать истину – значит познать то, что не рождается и не умирает, познать тот непреходящий элемент, который есть вечно. Возможно, вы знаете выдох, возможно, вы знаете вдох, но вы никогда не замечаете промежутка между ними.

Попробуйте. И внезапно вы уловите суть – вы можете ее уловить; она уже существует. Ничего не нужно прибавлять ни к вам, ни к вашему устройству; все уже есть. Не хвата-

ет только некоторой осознанности. Как же это сделать? Во-первых, начните осознавать дыхание при вдохе. Наблюдайте вдох. Забудьте обо всем и только наблюдайте входящее дыхание – всю его траекторию.

Когда дыхание касается ноздрей, почувствуйте его в ноздрях. Потом пусть оно начнет двигаться внутрь. Двигайтесь вместе с ним в полной осознанности. Продвигаясь вместе с дыханием все ниже, ниже и ниже, не упускайте его из виду. Не забегайте вперед и не отставайте, двигайтесь точно вместе с ним. Помните это: не опережайте его и не следуйте позади как тень, будьте с ним синхронны.

Дыхание и сознание должны стать одним целым. Входит дыхание – входите вы. Только тогда будет возможно уловить точку между вдохом и выдохом. Это не легко. Двигайтесь внутрь вместе со вдохом и затем двигайтесь наружу вместе с выдохом: внутрь – наружу, внутрь – наружу.

Этот метод использовал Будда, и метод стал буддистским. В буддистской терминологии он известен как Анапанасати-йога. Будда стал просветленным благодаря этой технике – одной этой технике.

Все религии мира, все святые мира достигли посредством той или иной техники, и все эти техники встретятся среди наших ста двенадцати. Эта первая техника – буддистская. Она стала известна в мире как буддистская, потому что при помощи этой техники достиг просветления Будда.

Будда говорил: «Осознавайте дыхание, когда оно входит

внутри, когда оно выходит наружу – вдох, выдох». Он никогда не упоминал промежутка, потому что в этом нет необходимости. Будда думал и чувствовал, что, если вы начнете думать о промежутке, промежутке между двумя фазами дыхания, эта мысль может нарушить осознанность. Поэтому он просто говорил: «Осознавайте. Когда дыхание входит, двигайтесь вместе с ним, когда дыхание выходит, двигайтесь вместе с ним. Делайте только это: входите внутрь, выходите наружу вместе со вдохом и выдохом». Он никогда не говорил о последней части этой техники.

Причина в том, что Будда говорил с совершенно обычными людьми, и даже простое упоминание могло вызвать желание достичь интервала. Желание достичь интервала станет препятствием в осознанности, потому что, желая уловить интервал, вы начнете забегать вперед. Пока вдох движется внутрь, вы будете двигаться впереди него, потому что вас будет интересовать интервал, который вот-вот случится в будущем. Будда никогда о нем не упоминал, поэтому техника Будды – только половина.

Но вторая половина следует автоматически. Если вы будете продолжать практиковать осознание дыхания, осознанность в дыхании, то однажды, ненамеренно, вы вдруг придете к этому интервалу. Потому что, когда ваша осознанность становится острой, глубокой и интенсивной, когда в скобки берется только осознанность, а весь мир остается за скобками, только вдох и выдох составляют весь ваш мир, всю аре-

ну вашего сознания, – в какой-то момент вы непременно почувствуете промежуток, в котором дыхания нет.

Если вы движетесь точно вместе с дыханием и приходите к точке, где дыхания нет, как вы можете не заметить этого? Внезапно вы осознаете «ете, что дыхания нет; наступит момент, когда вы почувствуете, что дыхание не движется ни наружу, ни внутрь. Дыхание полностью остановилось. И в этой остановке – *благой дар*.

Одной этой техники достаточно для миллионов. Вся Азия применяла эту технику и жила с ней много веков. Тибет, Китай, Япония, Бирма, Таиланд, Цейлон – вся Азия, за исключением Индии, применяла эту технику. Одна-единственная техника – и благодаря ей тысячи и тысячи людей достигли просветления. И это только первая техника.

Но, к несчастью, из-за того, что эта техника стала ассоциироваться с именем Будды, индуисты старались избегать ее. Она становилась все более известной как буддистский метод, и поэтому индуисты совсем забыли ее. Кроме того, они ее избегают еще по другой причине: поскольку Шива приводит эту технику первой, многие буддисты настаивают на том, что вся эта книга, «Вигьяна Бхайрава Тантра», – буддистская книга, а не индуистская.

Но техника есть просто техника – она ни индуистская, ни буддистская. Будда пользовался ею, но она уже существовала, раз ею можно было пользоваться. Будда стал Буддой, стал просветленным благодаря этой технике. Техника пред-

уществовала Будде; техника уже существовала. Попробуйте ее. Это одна из самых простых техник – простых в сравнении с другими; я не говорю, что она будет проста для вас. Другие техники будут труднее. Именно поэтому она упоминается первой.

Вторая техника... все эти девять техник связаны с дыханием.

Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

То же самое, но с небольшим отличием. Теперь акцентируется не промежуток, но поворот. Выдох и вдох образуют круг. Помните: это не две параллельные линии. Мы всегда думаем о них как о двух параллельных линиях – вдох и выдох. Вы думаете, это две параллельные линии? Неверно. Вдох – это одна половина круга, выдох – вторая половина круга.

Поэтому поймите: во-первых, вдох и выдох образуют круг. Вдох и выдох – не параллельные линии, потому что параллельные линии никогда не встречаются. Во-вторых, вдох и выдох – это одно дыхание, а не два. Одно и то же дыхание входит внутрь при вдохе и выходит наружу при выдохе, значит, внутри оно должно поворачивать. Где-то оно должно поворачивать. Должна быть какая-то точка, в которой вдох становится выдохом.

Почему этому повороту уделяется столько внимания? По-

тому что, говорит Шива,

когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

Очень просто, но он говорит: осознавай эти повороты, и ты осознаешь свое существо.

Почему поворот? Если вы умеете водить машину, вы имеете представление о переключении передач. При каждом переключении на другую скорость вам нужно пройти через нейтральную, или нулевую скорость, которая на самом деле вообще не скорость. С первой скорости вы переключаетесь на вторую, со второй на третью, но всегда вам приходится проходить через нейтральную скорость. Эта нулевая скорость и есть поворотная точка. В этой поворотной точке первая передача становится второй, а вторая – третьей. Когда дыхание входит внутрь и выходит наружу, оно проходит через нулевую скорость; иначе оно не может повернуть наружу. Оно проходит через нейтральную территорию.

На этой нейтральной территории вы ни тело, ни душа; ни физическое, ни умственное, потому что физическое – это одна передача вашего существа, умственное – другая передача вашего существа. Вы все время переключаетесь с одной передачи на другую, но должна быть и нейтральная передача, при которой вы ни тело, ни ум. На этой нейтральной передаче, нулевой скорости вы просто есть. Вы просто существование: чистое, простое, развоплощенное, вне ума.

Вот почему столько внимания уделяется поворотной точке. Человек – это машина; большая, очень сложная машина. В вашем теле много передач, в вашем уме много передач. Вы огромная машина, хотя и не осознаете этого огромного механизма. И хорошо, что не осознаете, иначе вы могли бы сойти с ума. Тело настолько сложная машина – ученые говорят, что, если создать фабрику, сопоставимую с человеческим телом, она заняла бы территорию в четыре квадратных мили, и шум стоял бы такой, что разносился бы на сто квадратных миль.

Тело представляет собой большое и сложное – сложнейшее – механическое приспособление. В вас миллионы и миллионы клеток, и каждая клетка – живая. Вы – целый многомиллионный мегаполис; в вас обитает семьдесят миллионов клеток, семьдесят миллионов граждан, и весь этот мегаполис жизнедействует так тихо, так гладко! Каждое мгновение механизм работает. Он очень сложен. Эти техники во многих отношениях будут связаны с механизмом тела и с механизмом ума. Но особое внимание всегда будет уделяться тем точкам, в которых вы вдруг перестаете быть частью механизма, – запомните это. Внезапно вы – не часть механизма. Бывают такие моменты, когда вы переключаете передачи.

Например, засыпая вечером, вы переключаете передачи, – потому что днем, чтобы сознание бодрствовало, был нужен один механизм, действовала одна часть ума. Теперь вы засыпаете, и эта часть прекращает действовать. Начинает дей-

ствовать другая часть ума. И есть промежуток, интервал, поворотная точка. Передачи меняются. Утром, когда вы встаете, передачи опять меняются. Или: вы тихо сидели, но вдруг кто-то пришел и что-то сказал, и вы разозлились – вы переключились на другую передачу. Вот почему все меняется.

В гневе дыхание резко меняется. Дыхание становится раздраженным, хаотичным. В дыхание входит дрожь, вы чувствуете, что задыхаетесь. Всему телу хочется совершить какое-нибудь действие, что-нибудь разбить, – только тогда оно сможет перестать задыхаться. Дыхание меняется; кровь начинает течь по-другому, в другом ритме. В теле должны выработаться другие химические вещества, и всей системе желез приходится изменить свою работу. В гневе вы становитесь другим человеком.

Машина стоит... вы ее заводите. Не переключайте ее ни на какую скорость, пусть она остается на нейтральной передаче – она будет дергаться, вибрировать, дрожать, но не сможет двигаться. Она нагреется; именно поэтому, когда вы разгневаны и ничего не можете сделать, вам становится жарко. Механизм готов действовать, что-то делать, а вы ничего не делаете – поэтому вы разогреваетесь. Вы механизм, но, конечно, не только механизм. Вы нечто большее, но это «большее» должно быть найдено. Когда вы переключаетесь на определенную передачу, внутри все меняется. Когда вы переключаете передачи, происходит поворот.

Шива говорит:

Когда дыхание поворачивает снизу вверх, или когда оно снова закругляется, устремляясь вниз, в обоих этих поворотах – осознай.

Будьте осознанны в точке поворота. Этот поворот очень краток; потребуется самое пристальное наблюдение. А мы лишены всякого умения наблюдать. Мы ничто не способны наблюдать. Если я вам скажу: «Наблюдайте этот цветок; наблюдайте цветок, который я вам даю», – вы не сможете его наблюдать. На долю секунды вы его увидите, но тут же начнете думать о чем-то другом. Возможно – о цветке, но это не будет *сам цветок*. Возможно, вы будете думать о цветке и о том, какой он красивый, – но вы уже отвлеклись. Теперь цветка уже нет в сфере вашего наблюдения, ваше внимание переключилось. Может быть, вы скажете, что он красный, что он синий, что он белый... но вы уже отвлеклись. Наблюдение означает: оставаться без слов, без проговаривания, без всякого внутреннего кипения. Просто *оставаться с...* Если вы сумеете оставаться с цветком три минуты, тотально, без всякого движения в уме, это случится – *благой дар*. Вы осознаны.

Но мы – никуда не годные наблюдатели. Мы не осознаны, мы не бдительны; мы ничему не умеем уделить внимания. Мы только перескакиваем с одного на другое. Это часть нашего наследия, нашего обезьяньего наследия. Наш ум – всего лишь разросшийся обезьяний ум, а обезьяна непоседлива. Она все время скачет туда-сюда. Она не может сидеть

спокойно. Именно поэтому Будда так настаивал, что нужно сидеть в полной неподвижности – чтобы не давать обезьяньему уму взять верх.

В Японии есть определенный вид медитации, который называется *дзадзен*. В Японии слово «дзадзен» означает, что человек просто сидит, ничего не делая. Не допускается никакого движения. Человек сидит, как статуя, как мертвый, в полной неподвижности. Но вам незачем годами сидеть как статуя. Если вы сможете наблюдать поворот дыхания без всякого движения ума, вы войдете... Войдете в себя – или во внутреннее запредельное.

Почему так важны эти повороты? Они важны потому, что в момент поворота дыхание вас покидает, чтобы повернуть в другую сторону. Оно было с вами, пока воздух входил на вдохе; и оно снова будет с вами, пока воздух будет выходить на выдохе. Но в точке поворота оно не с вами, и вы не с ним. В этот миг дыхание отлично от вас, и вы отличны от него: если дыхание есть жизнь, значит, вы мертвы; если дыхание – ваше тело, значит, вы – не-тело; если дыхание – ваш ум, значит, вы – не-ум... в этот миг.

Не знаю, замечали вы или нет: если остановить дыхание, ум тут же останавливается. Если сейчас, сию секунду вы остановите дыхание, внезапно остановится ум – он не сможет продолжать работу. Внезапная остановка дыхания – и ум останавливается. Почему? Потому что они отсоединены друг от друга. Только движущееся дыхание соединено с умом, с

телом; неподвижное дыхание отсоединено. Тогда вы оказываетесь на нейтральной передаче. Машина работает, двигатель включен, машина шумит – она готова двигаться, – но никакая скорость не включена, передача нейтральная, поэтому корпус машины не соединен с ее механизмом. Машина разделена надвое. Она готова двигаться, но механизм, который приводит ее в движение, не подсоединен.

То же самое происходит, когда дыхание совершает поворот. Оно к вам не подсоединено. В этот момент вы легко можете осознать, кто вы. Что такое это существо? Что значит – быть? Кто живет внутри этого дома – тела? Кто в нем хозяин? Я – только дом, или в этом доме есть еще и хозяин? Я – только механизм, или в этот механизм проникает нечто большее? В поворотной точке, – говорит Шива, – *осознай*. Он говорит: только осознайте поворот, и вы станете реализованной душой.

Третья техника:

Или, когда вдох и выдох сливаются, – в этот миг коснись не потребляющей энергию, наполненной энергией центра.

Мы состоим из центра и периферии. Тело периферийно; мы знаем тело, мы знаем периферию. Мы знаем окружность, но не знаем, где ее центр. Когда выдох сливается со вдохом, когда невозможно различить, вдох это или выдох... когда трудно четко определить, устремлено дыхание внутрь или

наружу; когда дыхание проникло внутрь и вот-вот начнется движение наружу, наступает момент слияния. Дыхание не движется ни наружу, ни внутрь. Дыхание статично. Устремленное наружу, оно динамично; устремленное внутрь, оно динамично. Когда оно никуда не стремится, когда оно затихает, становится неподвижным, вы близки к центру. Эта точка слияния вдоха и выдоха – ваш центр.

Посмотрите на это так: когда дыхание движется внутрь, куда оно движется? Оно движется к вашему центру, оно касается центра. Когда оно выходит наружу, откуда оно выходит? Оно выходит из центра. Центр должен быть затронут. Поэтому даосские и дзенские мистики говорят, что центр не в голове, центр – в области пупка. Дыхание достигает пупка и потом выходит наружу. Оно касается центра.

Как я уже говорил, это мост между вами и телом. Вы знаете тело, но не знаете, где у вас центр. Дыхание постоянно движется к центру – и наружу; но мы дышим недостаточно глубоко, и поэтому обычно дыхание не совсем достигает центра – по крайней мере, теперь оно не достигает центра. Вот почему никто не чувствует в себе равновесия, постоянного центра тяжести. В современном мире все, кто хоть сколько-нибудь способен мыслить, испытывают ощущение, что им недостает центра.

Посмотрите на спящего ребенка. Обратите внимание на его дыхание. Входит вдох, низ живота приподнимается. С грудью ничего не происходит. Поэтому у детей груди будто

вообще нет, есть только живот – очень динамичный живот. Вдох – и низ живота приподнимается; выдох – и низ живота опускается... живот движется. Дети живут в центре, близко к центру. Вот почему они такие счастливые, в них столько блаженства, столько энергии, они неутомимы – их переполняют силы; и они всегда в настоящем моменте, без прошлого, без будущего.

Ребенок может разозлиться. Когда он злится, его гнев тотален: ребенок становится гневом. Поэтому даже его гнев не лишен красоты. Когда гнев тотален, в нем есть своя собственная, особая красота, потому что тотальность всегда красива.

Но вы не можете злиться и при этом оставаться красивыми, вы становитесь уродливыми, потому что частичность всегда уродлива. И это касается не только гнева. Вы уродливы, когда любите, потому что опять-таки остаетесь частичными, раздробленными; вы не тотальны. Посмотрите на свое лицо, когда вы кого-то любите, занимаетесь любовью. Займитесь любовью перед зеркалом и посмотрите на свое лицо: оно будет уродливым, звероподобным. Даже в любви ваше лицо становится уродливым. Почему? Потому что даже в любви продолжается внутренний конфликт; вы что-то утаиваете. Вы отдаете очень скупое. Даже в любви вы не тотальны; вы не отдаетесь целиком, полностью.

Ребенок тотален даже в гневе и насилии. Его лицо становится сияющим и красивым, он здесь и сейчас. Его гнев ни-

как не связан с прошлым или с будущим, он ничего не просчитывает – он просто в гневе. Ребенок находится в своем центре. А когда вы в своем центре, вы всегда тотальны. Что бы вы ни делали, ваше действие будет тотальным; хорошее или плохое, ваше действие будет тотальным. Когда вы раздроблены, когда вы вне центра, каждое ваше действие неизбежно будет только фрагментом вас. Откликается не вся ваша совокупность, а только часть, и часть идет против целого – вот что создает уродство.

Мы все были детьми. Почему же так получается, что, когда мы вырастаем, дыхание становится неглубоким? Оно никогда не доходит до живота; оно никогда не достигает пупка. Если бы оно могло продвигаться дальше и дальше вниз, то становилось бы более и более глубоким, но оно доходит только до груди и сразу выходит наружу. Оно никогда не достигает центра. Вы боитесь центра, потому что, если вы придете в центр, вы станете тотальным. А если вас устраивает раздробленность, то этот механизм как раз ведет к раздробленности.

Вы любите: если вы будете дышать из центра, то тотально окупаетесь в любовь. И вам страшно. Страшно быть настолько уязвимым, страшно открыться другому – кому-то другому. Вы можете называть его возлюбленным, можете называть ее возлюбленной, но вам страшно: другой есть другой. Неизвестно, что может случиться, если вы будете тотально уязвимы, открыты. Или, можно сказать, что тогда *вы всецело есть*.

И вы боитесь так всецело отдать себя кому-то другому. Вы боитесь дышать; вы не можете глубоко дышать. Вы не можете расслабить дыхание настолько, чтобы оно подошло к центру, – потому что, как только дыхание подходит к центру, действие становится тотальным.

Вы дышите неглубоко из-за того, что боитесь тотальности. Ваше дыхание остается на самом минимуме, никогда не достигая максимума. Поэтому жизнь кажется такой безжизненной. Если вы дышите по минимуму, жизнь становится безжизненной; вы живете по минимуму, а не по максимуму. Но вы можете жить по максимуму – тогда жизнь начнет переполнять вас и бить через край. Однако тогда возникнут трудности. Вы не сможете быть мужем, не сможете быть женой, когда вас переполняет жизнь. Все осложнится.

Когда вас переполняет жизнь, вы переполняетесь любовью. Тогда невозможно держать ее под контролем. Вы будете течь во всех направлениях; вы заполните собой все измерения. И в таком случае ум чувствует опасность: лучше не быть живым. Чем более вы мертвы, тем в большей вы безопасности. Чем более вы мертвы, тем более все подконтрольно. Вы можете держать себя под контролем; тогда вы остаетесь хозяином. Вы чувствуете себя хозяином, потому что сохраняете контроль. Вы можете держать под контролем гнев, можете держать под контролем любовь, можете держать под контролем все. Но этот контроль возможен только на минимальном уровне энергии.

Наверное, у каждого человека бывали такие моменты, когда он чувствовал, что внезапно перешел от минимального уровня к максимальному. Вы приезжаете отдыхать в горы. Внезапно вы оказываетесь вне города, вне его тюрьмы. И вас охватывает чувство свободы. Небо безбрежно, лес зелен, горные вершины касаются облаков... и вдруг – вы глубоко вдыхаете. Может быть, вы не замечали этого.

Если вам доведется поехать в горы, понаблюдайте. На самом деле, перемену совершают не горы; ее совершает дыхание. Вы глубоко вдыхаете. Вы говорите: «Ах! Ах!» – и достигаете центра. На мгновение вы становитесь целостным, тотальным, и нет ничего, кроме блаженства. Это блаженство исходит не от гор, это блаженство исходит из вашего центра – вы неожиданно к нему прикоснулись.

В городе вы боялись. Там вас все время окружали другие, и вы себя сдерживали. Нельзя было кричать, нельзя было смеяться... Как это грустно! Вы не могли петь на улице, не могли танцевать. Вы боялись – где-то поблизости мог оказаться полицейский, или священник, или судья, или политик, или моралист. Кто-то мог подстергать за углом, поэтому нельзя было начать ни с того ни с сего танцевать посреди улицы.

У Бертрана Рассела где-то есть такие слова: «Я люблю цивилизацию, но она далась нам очень дорогой ценой». Нельзя танцевать посреди улицы, но вы приезжаете в горы, и вдруг – можно танцевать! Вы наедине с небом, а небо – не тюрьма.

Оно только раскрывается и раскрывается без конца, безграничное, бескрайнее. И вдруг вы вдыхаете глубоко, и вдох достигает центра – и блаженства. Но ненадолго. Через час или два горы исчезнут. Может быть, вы все еще будете в горах, но горы исчезнут.

К вам вернутся заботы. Вы начнете думать, что нужно позвонить в город, написать письмо жене, или начнете думать, что, поскольку через три дня вы должны вернуться, нужно собираться. Не успев приехать, вы начинаете готовиться к отъезду. Вы уже опять в городе!

На самом деле, это не вы вдохнули; вдох неожиданно случился сам. Из-за перемены ситуации переключилась передача. Вы оказались в новой ситуации, дышать по-старому было нельзя, и на мгновение вошло новое дыхание. Оно коснулось центра, и вы испытали блаженство.

Шива говорит, что каждый миг вы касаетесь центра, – а если не касаетесь, то *можете* касаться. Дышите глубоко, медленно. Доходите до центра; не дышите грудью – это хитрость, уловка. Цивилизация, образование, мораль – вот что привело к неглубокому, поверхностному дыханию. Будет полезно глубоко войти в центр, потому что без этого вы не сможете глубоко дышать.

Пока человечество не откажется от политики сексуального подавления, человек не сможет дышать по-настоящему. Если дыхание входит глубоко в живот, оно дает энергию сексуальному центру. Оно касается сексуального центра, оно

массирует сексуальный центр изнутри. Сексуальный центр становится более активным, более живым. А цивилизация боится секса. Мы не позволяем детям прикасаться к сексуальному центру, к половым органам. Мы говорим: «Перестань! Не трогай!»

Посмотрите на ребенка, когда он впервые прикасается к сексуальному центру, а потом скажите: «Перестань!» – и наблюдайте за его дыханием. Как только вы скажете: «Перестань! Не прикасайся к сексуальному центру», – дыхание тут же станет неглубоким, потому что сексуального центра касается не только рука, глубоко внутри его касается дыхание. И если дыхание будет по-прежнему касаться сексуального центра, руку остановить трудно. А если рука останавливается, тогда совершенно необходимо, чтобы и дыхание не касалось, не шло вглубь. Оно должно оставаться поверхностным.

Мы боимся секса. Нижняя часть тела не просто физически расположена «снизу»; она стала «низшей» по своей ценности. Ее осуждают как «низменную». Поэтому не идите вглубь, оставайтесь у самой поверхности. К несчастью, дыхание не может происходить иначе как только вниз! Кое-какие проповедники, будь то в их власти, переделали бы весь механизм. Они позволяли бы вам направлять дыхание только кверху, в голову. Тогда всякая возможность сексуального чувства была бы для вас полностью исключена.

Если мы захотим изжить в человечестве секс, нужно будет изменить дыхательную систему. Дыхание должно будет дви-

гаться в голову, в *Сахасрару* – в седьмой центр, расположенный у верхушки головы, – и тут же возвращаться ко рту. Из рта – в *Сахасрару*! Такой должна быть траектория дыхания. Оно не должно спускаться глубоко вниз, потому что «низ» опасен. Чем глубже вы проникаете, тем ближе подходите к глубинным пластам биологии. Вы достигаете центра, а этот центр находится совсем рядом с сексуальным центром – совсем рядом. И не удивительно, потому что секс есть жизнь.

Давайте представим это таким образом: если посмотреть сверху вниз – дыхание есть жизнь; если подойти с другого конца и посмотреть снизу вверх, – секс есть жизнь. Энергия секса течет, и энергия дыхания течет. Путь, совершаемый энергией дыхания, проходит по верхней части тела – путь, совершаемый энергией секса, проходит по нижней части тела. Встречаясь, они создают жизнь; встречаясь, они создают биологию, биоэнергию. Если вы боитесь секса, нужно поддерживать между ними дистанцию, не допускать, чтобы они встретились. Так что, по существу, цивилизованный человек – кастрированный человек. Вот почему мы ничего не знаем о дыхании, и эту сутру будет трудно понять.

Шива говорит:

Когда вдох и выдох сливаются – в этот миг коснись не потребляющего энергию, наполненного энергией центра.

Его термины очень противоречивы: «не потребляющий энергию, наполненный энергией». «Не потребляющий энер-

гию» – потому что ваши тело и ум не могут давать ему энергию. В нем нет вашей телесной энергии, в нем нет вашей умственной энергии; поэтому в вашем понимании – в силу того, что вы отождествляете себя с телом и умом, – он не потребляет энергию. Но он наполнен энергией, потому что питается от космического источника энергии, а не от энергии вашего тела.

Энергия тела действует только как горючее. Это просто бензин. Вы что-то едите, что-то пьете – вырабатывается энергия. Тело просто обеспечивается горючим. Перестаньте есть и пить, и тело упадет замертво. Правда, не сразу: пройдет, по меньшей мере, три месяца, потому что у вас есть запас бензина. У вас заготовлено много резервной энергии; как минимум три месяца тело может работать без заправки. Оно может работать, у него есть резервный запас, заготовленный на всякий случай. В экстренной ситуации он может понадобиться.

Это энергия «горючего». Центр не получает энергии горючего. Вот почему Шива называет его «не потребляющим энергию». Этот центр не нуждается в том, чтобы вы ели или пили. Он соединен с космическим источником; он получает космическую энергию. Именно поэтому Шива говорит: *не потребляющий энергию, наполненный энергией центр*. В тот миг, когда вы сможете почувствовать этот центр, из которого начинается выдох и которого достигает вдох, ту самую точку, где вдох и выдох сливаются, – этот центр – если вы его

осознаете, тогда случится просветление.

Четвертая техника:

Или, когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью вошло (спустилось вниз) и остановилось – в этот промежуток, когда вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается. Это трудно только для нечистых.

Но, значит, это трудно для каждого, потому что он говорит:

Это трудно только для нечистых.

Но кто чист? Для вас это трудно; вы не можете этого практиковать. Но иногда вы можете это почувствовать неожиданно. Вы ведете машину и вдруг чувствуете, что вот-вот случится авария. В таком случае ваше дыхание остановится. Если вы успели выдохнуть, оно задержится на выдохе. Если успели вдохнуть, оно задержится на вдохе. В такой опасности вы не можете продолжать дышать, вы не можете себе этого позволить. Все останавливается, уходит на задний план.

Или, когда дыхание полностью вышло (достигло верхней точки) и остановилось само; или полностью вошло (спустилось вниз) и остановилось – в этот промежуток, когда вселенная замирает, маленькая человеческая сущность рассеивается.

Ваша маленькая сущность – только бытовое приспособление. Вы не можете о ней помнить в минуты опасности. Все, что составляет «вас»: имя, банковский счет, престиж, все что угодно, – просто испаряется. Ваша машина вот-вот врежется в другую машину, еще миг – и наступит смерть. И в этот миг возникает та самая пауза. Даже для нечистых возникает пауза. Внезапно дыхание останавливается. Если вам удастся в этот миг быть в осознанности, вы сможете достичь цели.

С этой техникой много работали в Японии. Вот почему методы дзенских монахов кажутся такими эксцентричными, абсурдными, странными. Они совершают множество невообразимых поступков. Мастер может вдруг дать ученику пощечину, может выгнать кого-то из дома – ни с того ни с сего, без всякого повода.

Вы сидели рядом с мастером, все было хорошо. Вы говорили о том о сем. И вдруг он принимается вас бить – просто чтобы создать такую паузу. Если есть какая-то причина, пауза не возникнет. Если вы плохо обошлись с мастером, и он стал вас бить, существует причинная связь, и ум понимает: «Я с ним плохо обошелся, вот он меня и бьет».

По сути, ум этого уже ожидал, поэтому никакого промежутка не возникает. Но запомните: мастер дзен не станет вас бить, если вы обойдетесь с ним плохо; он рассмеется – потому что в таком случае паузу может создать смех. Вы плохо с ним обошлись, наговорили всяких глупостей и ожидали, что он рассердится. А он начинает смеяться или танцевать.

Его поведение неожиданно; и возникает пауза. Вы не можете понять. Если понять нельзя, ум останавливается, а когда ум останавливается, останавливается и дыхание. Так или иначе: если останавливается дыхание, останавливается ум; если останавливается ум, останавливается дыхание.

Вы восхищались мастером, радовались и думали: «Должно быть, мастер мною доволен», – как вдруг он хватает посох и начинает вас бить – бить беспощадно, потому что мастера дзен беспощадны. Он начинает вас бить; вы не можете понять, что происходит. И ум останавливается, возникает пауза. Если вы знаете технику, то можете достичь своего существа.

Существует много историй о том, как ученик достигал природы Будды благодаря тому, что учитель внезапно начал его бить. Вам это не понятно – что за ерунда! Как человек может достичь природы Будды только потому, что его побили или выбросили в окно? Даже если вас станут убивать, вам не достичь природы Будды! Но, если понять эту технику, будет легко понять и это.

В последние тридцать или сорок лет дзен получил широкое распространение, вошел в моду – особенно на Западе. Однако если не знать этой техники, невозможно понять дзен. Можно ему подражать, но подражание не принесет пользы. Напротив, оно опасно. Такие вещи – не для подражания.

Вся техника дзен основана на четвертой технике Шивы. Но, к несчастью, теперь нам приходится знакомиться с дзен,

который идет из Японии, потому что вся традиция утрачена; мы ее не знаем. Шива был непревзойденным мастером этого метода. Когда во главе своей свадебной процессии – *барата* – он явился в дом Дэви, должно быть, весь город испытал космическую паузу... весь город!

Отец Дэви не хотел выдавать свою дочь замуж «за этого хиппи» – Шива был первым в мире хиппи. Отец Дэви был категорически против. И ни один отец не допустил бы такого брака – так что мы не можем сказать ничего плохого об отце Дэви. Ни один отец не отдал бы свою дочь замуж за Шиву. Но Дэви настаивала, и отцу пришлось уступить. Неохотно, скрепя сердце, но он согласился.

И вот явилась свадебная процессия. Говорят, что при виде Шивы и его процессии люди бросались бежать. Можно было подумать, что весь *барат* принял ЛСД, марихуану. Все были на седьмом небе. Но, на самом деле, ЛСД и марихуана – это еще цветочки... Шива и его друзья и ученики знали лучший из психоделиков – *сому расу*. Олдос Хаксли назвал самый сильный психоделик «сомой» именно в честь Шивы. Они были на седьмом небе; они танцевали, вопили, смеялись. Весь город разбежался кто куда. Должно быть, люди почувствовали космическую паузу!

Что угодно внезапное, неожиданное, невероятное может создать такую паузу для нечистых. Но чистые не нуждаются в подобных вещах. Для чистых пауза есть всегда. Для чистых умов дыхание останавливается множество раз. Если ваш ум

чист – а «чистый ум» означает, что вы ничего не желаете, ни к чему не стремитесь, ничего не ищете, – когда вы безмолвно чисты, невинно чисты, вы можете просто сидеть, и вдруг дыхание остановится.

Запомните: для движения ума требуется движение дыхания. Когда ум движется быстро, он нуждается в быстром дыхании. Именно поэтому в гневе дыхание становится быстрым. В сексуальном акте дыхание становится очень быстрым. Вот почему Аюрведа – индийская фитомедицина – говорит, что, если человек позволяет себе слишком много секса, его жизнь сокращается. С точки зрения Аюрведы жизнь сокращается, потому что Аюрведа измеряет жизнь количеством дыхательных циклов. Если дышать слишком быстро, жизнь становится короче.

Современная медицина говорит, что секс улучшает кровообращение и способствует расслаблению. А у тех, кто подавляет секс, могут возникать проблемы со здоровьем – особенно с сердцем. Современная медицина права, и Аюрведа тоже права. Кажется, что они противоречат друг другу. Но Аюрведа была изобретена пять тысяч лет назад. Тогда все люди много работали физически: вся жизнь проходила в работе, и незачем было создавать искусственные средства для расслабления или улучшения кровообращения.

Но в наше время люди мало работают физически, и для них единственной работой остается секс. Поэтому современная медицина тоже права – в отношении современного чело-

века. Он не получает никаких физических нагрузок, а секс дает нагрузку: сердце бьется интенсивнее, кровь течет быстрее, дыхание становится глубже и достигает центра. Поэтому после сексуального акта вы испытываете расслабление и легко засыпаете. Фрейд называет секс лучшим транквилизатором, и это верно – по крайней мере, применительно к современному человеку.

В сексе дыхание становится быстрым, в гневе дыхание становится быстрым. В сексе ум наполняется желанием, вождением, нечистотой. Когда же ум чист – в уме нет никакого желания, никаких поисков, никаких побуждений; вы никуда не стремитесь, просто остаетесь здесь и сейчас, невинно и безмятежно, как заводь без малейшей ряби... – тогда дыхание останавливается само: оно становится ненужным.

На этом пути ваше маленькое существо рассеивается, и вы достигаете высшего существа, высочайшего существа.

Наверное, на сегодня достаточно.

Глава 4. Уловки ума



Неужели возможно достичь просветления всего лишь благодаря осознанности в определенной точке дыхательного процесса? Неужели возможно стать свободным от бессознательного, просто осознав ничтожно краткий промежуток в дыхании?

Это важный вопрос; вероятно, такой же вопрос пришел в голову многим, поэтому вам нужно понять несколько моментов. Во-первых, духовность обычно считается трудным достижением. Ни то, ни другое не верно: духовность не трудна и духовность не достижение. Кем бы вы ни были, вы уже духовны. К вашему существу не нужно добавлять ничего нового, и не нужно ничего из него удалять; вы совершенны, насколько только возможно. Неверно, что вы будете совершенны когда-нибудь в будущем; неверно, что вы должны приложить большие усилия, чтобы быть собой. Вам не нужно никуда добираться, ни в какое другое место; вы вообще никуда не движетесь. Вы уже там, куда вам нужно. То, что должно быть достигнуто, уже достигнуто. Эта идея должна глубоко

войти в ваше существо – только тогда вы сумеете понять, почему могут помочь такие простые техники.

Если бы духовность была достижением, тогда, конечно, она была бы трудной – и не только трудной, а просто невозможной. Не будучи уже духовным, вы не можете стать духовным и не сможете никогда: как человек, который не духовен, может стать духовным? Нет никакой возможности и никакого способа стать божественным, если только вы уже не божественны. И какие бы усилия вы ни прилагали, если вы не божественны, никакие ваши усилия не смогут создать божественность. Если вы не божественны, вы не сможете создать божественность своими силами. В таком случае божественность для вас невозможна.

Но ваше положение прямо противоположно: вы уже то, чего хотите достичь. Цель вашего стремления уже достигнута, она уже в вас. Здесь и сейчас, в это самое мгновение, вы – то, что называется «божественным». Высшее уже здесь, оно уже имеет место. Именно поэтому могут помочь простые техники. Необходимо не достижение, но открытие. Искомое скрыто, и скрыто в очень и очень простых вещах.

Личность подобна одежде. Ваше тело скрыто одеждой; точно так же некая одежда скрывает вашу духовность. Эта одежда – ваша личность. Прямо здесь и сейчас вы можете раздеться, и точно так же вы можете обнажить свою духовность. Но вы не знаете, что является одеждой. Вы не знаете, каким образом она вас скрывает. Вы не умеете быть обна-

женным. Вы были в одежде так долго – многие, многие жизни вы были в одежде – и настолько отождествились с этой одеждой, что теперь не считаете ее одеждой. Вы думаете, что одежда и есть вы. В этом единственная преграда.

Допустим, у вас есть некое сокровище, но вы о нем забыли или не понимаете, что это сокровище, и вы просите подаяния на улицах. Вы нищий. Если кто-то скажет: «Пойди и поищи в своем доме. Тебе незачем просить подаяния, в этот самый миг ты можешь быть императором», – нищий обязательно ответит: «Что за вздор ты говоришь? Как я могу в этот самый миг быть императором? Я прошу подаяния много лет, но все же остаюсь нищим, и даже если я буду продолжать просить подаяния много жизней подряд, я не стану императором. Как абсурдны и нелогичны твои слова, что в этот самый миг я могу быть императором!»

Это невозможно. Нищий не может в это поверить. Почему? Потому что нищенствующий ум – это давняя привычка. Но если сокровище спрятано в доме, значит, если немного покопать, снять небольшой слой земли, оно откроется. И нищий больше не будет нищим, он тотчас же станет императором.

И то же самое с духовностью: это скрытое сокровище. Ничего не нужно достигать в будущем. Вы просто еще не осознали, но сокровище уже в вас. Вы сами и есть это сокровище, но вы продолжаете нищенствовать.

Поэтому могут помочь простые техники. Начните копать,

снимите небольшой пласт земли – лишь небольшое усилие, и вы можете мгновенно стать императором. Вам нужно только немного раскопать землю. И когда я говорю о «земле», это не просто оборот речи. Тело в буквальном смысле часть земли, а вы отождествляете себя с телом. Стоит раскопать немного эту землю, проникнуть вглубь, и вы увидите сокровище.

Вот почему этот вопрос возникнет у многих. На самом деле, этот вопрос придет в голову каждому: «Такая простая техника – осознать дыхание, осознать вдох и выдох, потом осознать интервал между ними – и все?» Так просто! Неужели этого достаточно для просветления? Неужели вся разница между вами и Буддой только в том, что вы не осознали промежуток между вдохом и выдохом, а Будда его осознал, – и не более того? Это кажется нелогичным. Расстояние между вами и Буддой огромно. Расстояние кажется бесконечным. Расстояние между нищим и императором бесконечно, но нищий может мгновенно стать императором, если сокровище уже скрыто в нем.

Будда был таким же нищим, как и вы. Он не всегда был Буддой. В определенный момент нищий умер, и Будда стал мастером. Собственно, это не постепенный процесс: неверно думать, что Будда копит богатство, пока однажды не прекращает быть нищим и не становится императором. Нет, нищий никогда не станет императором, если для этого он должен копить; он останется нищим. Он может стать богатым нищим, но останется нищим. А богатый нищий еще более

нищ, чем бедный нищий.

Однажды Будда вдруг осознает внутреннее сокровище. Он больше не нищий, он становится мастером. Расстояние между Гаутамой Сиддхартхой и Гаутамой Буддой бесконечно. Точно такое же расстояние между Буддой и вами. Но внутри вас скрыто сокровище, – точно так же, как оно было скрыто в Будде.

Или другой пример... Какой-то человек рождается слепым, с больными глазами. Слепой живет в совершенно другом мире. Но все может изменить небольшая операция, нужно только исцелить его глаза. Тот, кто способен видеть, скрыт позади глаз, и как только глаза будут исцелены, он начнет через них смотреть. Видящий уже есть, недостает только окон; вы живете в доме без окон. Можно проделать отверстие в стене, и тогда вы вдруг выглянете наружу.

Мы уже те, кем нам предстоит быть, кем мы должны быть, кем нам предназначено быть. Будущее уже скрыто в настоящем; все, что только возможно, уже присутствует в виде семени. Нужно только проделать окно; нужна лишь небольшая хирургическая операция. Если вы можете это понять – что духовность уже есть, уже существует, – тогда совсем нетрудно понять, как может помочь такое небольшое усилие.

На самом деле, большого усилия не требуется. Нужны только небольшие усилия, и чем они меньше, тем лучше. А еще лучше, если вы работаете вообще без усилий. Именно поэтому бывает так, часто бывает так, что чем больше вы

стараются, тем труднее достичь. Сами ваши усилия, напряжение, сосредоточенность, устремленность, ожидания становятся преградой. Но при очень небольшом усилии – в дзен это называется «усилием без усилия»: делая, будто не делая, – все происходит легко. Чем более вы этим одержимы, тем меньше возможность достичь, потому что там, где нужна иголка, вы действуете мечом. Меч не поможет. Может быть, он и больше, но там, где нужна иголка, меч не подойдет.

Пойдите к мяснику – у него очень большие инструменты. И пойдите к нейрохирургу – у нейрохирурга вы не увидите таких больших инструментов. А если увидите, то скорее спасайтесь! Нейрохирург не мясник. Ему нужны очень маленькие, тонкие инструменты; чем они меньше, тем лучше.

Духовные техники еще более тонки; они не грубы. Они не могут быть грубыми, потому что духовная хирургия еще более тонка. Нейрохирург в своей работе все же имеет дело с грубой материей, но когда вы работаете на духовном плане, хирургия становится более и более эстетической. Нет никакой грубой материи. Все становится тонким – это во-первых.

Во-вторых, в вопросе говорится: «Как нечто малое может сделать возможным большой шаг?» Такая концепция неразумна, ненаучна. Сейчас науке известно, что чем меньше частица, чем она ближе к элементарной частице, атому, тем мощнее ее взрывная сила, – тем она на самом деле больше. Чем нечто меньше, тем больше его эффект. Можно ли было представить до 1945 года, мог ли самый смелый поэт или

мечтатель вообразить, чтобы два атомных взрыва стерли с лица земли два больших города в Японии – Хиросиму и Нагасаки? Двести тысяч человек за считанные секунды были просто вычеркнуты из существования. А какая взрывная сила была применена? Атом! Самая малая из частиц уничтожила два больших города. Атом нельзя увидеть. Его нельзя увидеть не только невооруженным глазом, но и вообще никакими средствами. Никакие инструменты не позволяют увидеть атом; мы можем увидеть только его следствия.

Поэтому не думайте, что Гималаи более значительны только потому, что у них такое большое тело. Перед атомным взрывом Гималаи бессильны. Один маленький атом может стереть с лица земли все Гималаи. Что касается грубой материи, размеры необязательно равнозначны силе. Напротив, чем меньше элемент, тем больше его проникающая способность. Чем меньше элемент, тем более он насыщен силой.

Эти простые техники атомарно малы. Те, кто занимается более масштабными вещами, не знают атомной науки. Возможно, вы подумаете, что человек, работающий с атомом, – мелкий человек и занят мелочами, а человек, работающий с Гималаями, покажется вам очень значительным. Гитлер работал с огромными массами; Мао работал с огромными массами, а Эйнштейн и Планк – они работали в лабораториях с мельчайшими единицами материи: частицами энергии. Но по большому счету политики оказались бессильны перед исследованиями Эйнштейна. Они работали на больших хол-

стах, но не знали секрета малого элемента.

Моралисты всегда работают с крупным планом, но этот план груб. Кажется, что они делают очень большое дело. Всю свою жизнь они посвящают нравоучениям, тем или иным практикам, *саньям* – контролю. Они насаждают контроль; и вся их деятельность кажется очень значительной.

Тантра этим не занимается. Тантра занимается атомными тайнами человеческого существа, человеческого ума, человеческого сознания. И тантра открыла атомные тайны. Эти методы – атомные методы. Если вам удастся овладеть ими, результат будет космическим, подобным взрыву.

И еще одно: если вы можете сказать: «Как это возможно, чтобы такое небольшое и простое упражнение сделало человека просветленным?» – это показывает, что вы его не делаете. Если вы начнете его делать, то не будете говорить, что оно небольшое и простое. Оно таким только кажется, потому что все упражнение описывается двумя или тремя предложениями.

Знаете ли вы атомную формулу? Два или три слова – вот и вся формула. И при помощи этих двух или трех слов те, кто способен их понять, те, кто способен ими воспользоваться, могут разрушить всю Землю. А формула очень мала.

Эти техники – тоже формулы, и если вы просто посмотрите на формулу, она покажется вам совсем маленькой и очень простой. Но это не так! Попробуйте ее выполнить. Когда вы начнете ее выполнять, вы узнаете, что она не так проста.

Техника кажется простой, но это одна из глубочайших вещей. Мы анализируем весь процесс, и тогда вам станет понятно.

Делая вдох, вы никогда не чувствуете дыхания. Вы никогда не чувствовали дыхания. Вы тут же станете возражать, вы скажете: «Неправда. Может быть, мы не всегда сознательны, но мы чувствуем дыхание». Нет, вы не чувствуете дыхание, вы чувствуете канал, по которому оно движется.

Посмотрите на море. Есть волны; вы видите волны. Но эти волны создаются воздухом, ветром. Вы не видите ветер, вы видите действие, производимое им на воду. Когда вы делаете вдох, воздух касается ноздрей. Вы чувствуете ноздри, но не знаете самого дыхания. Дыхание проходит вниз – вы чувствуете, как оно движется. Оно возвращается – снова вы чувствуете его движение. Вы не чувствуете самого дыхания, вы чувствуете только его прикосновение и движение.

Но когда Шива говорит: «Осознай», он подразумевает не это. Сначала вы будете осознавать дыхательный канал, и только затем, полностью осознав дыхательный канал, начнете мало-помалу осознавать само дыхание. А осознав дыхание, вы сможете осознать промежуток, интервал. Это не так легко, как кажется.

В тантре, как и в любых поисках, есть разные уровни осознанности. Если я вас обниму, сначала вы осознаете «ете прикосновение моего тела – но не мою любовь; моя любовь не так груба. И обычно мы вообще не осознаем любовь. Мы

осознаем только телесные движения. Мы знаем движения любви, знаем движения нелюбви – но никогда не знаем самой любви. Если я вас поцелую, вы осознаете прикосновение, не любовь. Любовь очень тонка. А если вы не осознаете любовь, поцелуй останется мертвым, ничего не значащим. И только осознав мою любовь, вы сможете осознать меня, потому что это еще более глубокий слой.

Дыхание входит внутрь. Вы чувствуете прикосновение, а не дыхание. Но вы не осознаете даже этого прикосновения. Вы его чувствуете только тогда, когда что-то не в порядке. Когда возникают какие-то проблемы с дыханием, вы его чувствуете; иначе вы его не осознаете. Так что первой вашей задачей будет осознавать дыхательный канал, в котором дыхание ощущается как прикосновение; тогда ваша чувствительность будет расти. Потребуется годы, чтобы стать настолько чувствительным, чтобы познать не прикосновение, но движение дыхания. Тогда, говорит тантра, вы познаете *прану* – жизненную энергию. И только тогда можно будет обнаружить промежуток, в котором дыхание останавливается, в котором оно не движется. Или центр, которого достигает дыхание; или точку слияния; или точку поворота, где вдох становится выдохом. Так что все это не так просто – это оказывается трудно.

Если вы будете что-то делать, если войдете в центр – только тогда вы узнаете, насколько это трудно. Будде потребовалось шесть лет, чтобы прийти к этому центру за предела-

ми дыхания. Чтобы прийти к этому повороту, он совершил долгое и трудное шестилетнее путешествие; только тогда это случилось. Махавира работал над этим двенадцать лет; только тогда это случилось. Но формула проста, и теоретически все может случиться в это самое мгновение – теоретически, запомните. Теоретически никакой преграды нет, так почему бы этому не случиться сейчас же? Преграда – *вы сами*. Если бы не вы, это могло бы случиться сейчас же. Сокровище уже здесь, метод вам известен. Вы можете его выкопать, но не делаете этого.

Даже этот вопрос – уловка, предлог, чтобы не копать. Ваш ум говорит: «Так просто? Не будь дураком. Неужели можно так легко стать Буддой? Так не бывает». И теперь вы ничего не будете делать: «Разве такое возможно?» Ум хитер. Если я скажу, что это очень трудно, ум скажет: «Это слишком трудно, тебе не по силам». Если я скажу, что это легко, ум скажет: «Это слишком легко, только дурак может в такое поверить». Ум всегда находит разумные доводы, лишь бы ничего не делать.

Ум создает преграды. Если вы будете думать, что техника слишком легка или слишком трудна, это станет преградой – что тогда вам останется делать? Вы не можете делать то, что легко, не можете делать то, что трудно. Что же вы намерены делать? Скажите мне! Если вы хотите делать что-то трудное, я сделаю так, чтобы вам было трудно. Если вы готовы делать только что-то легкое, я сделаю так, чтобы было легко. Все

и легко, и трудно – в зависимости от того, как истолковать. Но одно необходимо: чтобы вы *делали*. Если вы ничего не хотите делать, ум всегда найдет для этого предлог.

Теоретически это возможно здесь и сейчас, никаких фактических преград нет. Но преграды существуют. Они могут не быть фактическими, они могут быть только психологическими – только твоими иллюзиями, – но они есть. Если я вам скажу: «Идите, не бойтесь! То, что вам кажется змеей, вовсе не змея, а только веревка», – страх все же останется. Вам будет казаться, что это змея.

Поэтому все, что бы я ни говорил, бесполезно. Вы дрожите; вам хочется убежать, спастись. Я говорю, что это только веревка, но ваш ум начинает рассуждать: «Может быть, этот человек со змеей заодно. Здесь что-то не чисто. Этот человек толкает меня к змее. Возможно, например, он каким-то образом заинтересован в моей смерти?» Если я буду слишком горячо убеждать вас, что это веревка, мои слова будут означать только, что я так или иначе заинтересован в том, чтобы подтолкнуть вас к змее. Если я вам скажу, что теоретически в этот самый миг вы можете увидеть веревку и узнать в ней веревку, ваш ум создаст множество проблем.

В реальности никакой дилеммы нет; в реальности нет никаких проблем. Их никогда не было и никогда не будет. Проблемы существуют в уме, а вы смотрите на реальность сквозь ум, вследствие чего реальность и наполняется проблемами. Ваш ум подобен тюрьме: он все разделяет и создает пробле-

мы. Более того, он находит решения, которые оборачиваются еще большими проблемами, потому что, фактически, никаких проблем нет, и разрешать нечего. Реальность абсолютно не проблематична; никаких проблем не существует. Но вы ничего не можете видеть без проблем. На что бы вы ни посмотрели, вы создаете проблемы. Сам ваш взгляд «проблематизирует» реальность. Я описал эту дыхательную технику; теперь ваш ум говорит: «Это слишком просто». Почему? Почему ум говорит, что это слишком просто?

Когда был изобретен паровой двигатель, никто в него не поверил. Он казался слишком простым – неправдоподобно простым. Знакомый вам пар – точно такой же, как у вас на кухне, в обычном чайнике – приводит в действие двигатель, перемещает сотни и сотни пассажиров и огромный груз? Тот самый пар, который вам так хорошо знаком? Этого не может быть.

Знаете, что произошло в Англии? Когда был пущен первый поезд, никто не захотел в него сесть – никто! Многих людей убеждали, подкупали, им платили деньги, чтобы они сели в этот поезд, но в последний момент они сбежали. Они сказали: «Во-первых, пар не может совершать таких чудес. Такая простая вещь, как пар, не может творить подобных чудес. А если двигатель заработает, это будет значить, что здесь не обошлось без дьявола. Поезд приводит в движение дьявол, а не пар. И где гарантия, что, когда поезд поедет, вы сможете его остановить?»

Никаких гарантий не было, потому что это был первый в мире поезд. Он никогда раньше не останавливался. Была только такая вероятность. Никакого опыта не было, и наука не могла сказать: «Да, он остановится». Теоретически он должен был остановиться... Но людей не интересовали теории. Их интересовало, подтверждено ли на практике, что поезд останавливается: «Если он не остановится, что будет с нами, сидящими внутри?»

Тогда из тюрьмы привели двенадцать преступников, чтобы они стали первыми пассажирами. Они в любом случае должны были умереть – они все равно были приговорены к смерти, – и если бы поезд не остановился, ничего бы не изменилось. Итак, только сумасшедший машинист, убежденный, что поезд остановится, – ученый, который его изобрел, – и эти двенадцать пассажиров, которые в любом случае были обречены – погибли бы только они. «Такая простая вещь, пар!» – говорили тогда. Но теперь никто так не говорит, потому что теперь пар работает, и все это знают.

Все просто – реальность проста. Она кажется сложной только в силу невежества; на самом же деле она проста. Когда уже знаешь, все становится просто. А познание всегда оказывается трудным, только не из-за реальности, запомните это, а из-за вашего ума. Эта техника проста, но для вас она не будет простой. Ум создаст трудности. Так что начните ее делать.

Другой друг говорит: «Если я пытаюсь практиковать этот

метод осознания дыхания, если я уделяю внимание дыханию, то не могу делать ничего другого: все внимание сосредоточено на этом. А если я должен делать что-то другое, я не могу осознавать дыхание».

Так всегда и бывает, поэтому для начала выберите определенный период времени: утром, вечером или в любое время суток. В течение часа делайте только это упражнение, не делайте ничего другого. Делайте только упражнение. Когда вы на него настроитесь, трудностей не будет. Вы сможете идти по улице и быть осознанными.

Между «осознанностью» и «вниманием» есть разница. Если внимание на что-то направлено, то исключительно на что-то одно. Вам придется отказываться во внимании всему остальному. По существу, это напряженное состояние. Именно поэтому внимание называется «вниманием» [*английское слово «attention» – «внимание», созвучно слову «tension» – «напряжение»*]. Внимание направляется на что-то одно ценой невнимания ко всему остальному. Если внимание направлено на дыхание, уделять внимание ходьбе или вождению не получится. Не пытайтесь наблюдать дыхание, когда ведете машину, потому что вы не сможете направлять внимание на два действия сразу.

Внимание подразумевает исключительно что-то одно. Осознанность существенно отличается; она ничего не исключает. Это не концентрация внимания, а состояние внимательности; это просто сознательное состояние. Вы созна-

тельно, когда ваше сознание всевключающее. Ваше дыхание находится в сфере вашего сознания. Вы идете, кто-то проходит мимо, и вы осознаете также и это. Какой-то шум на дороге, проезжающий поезд, пролетающий самолет – ваше сознание охватывает все. Осознанность включительна; внимание исключительно. Но поначалу преобладает внимание.

Поэтому для начала попробуйте делать упражнение в специально отведенное время. В течение часа будьте внимательны только к дыханию. Постепенно вы сможете превратить внимание в осознанность. Тогда попробуйте что-нибудь простое – например, ходьбу; идите внимательно, полностью осознавая ходьбу и одновременно дыхание. Не противопоставляйте эти действия, ходьбу и дыхание. Будьте в том и другом наблюдателем. Это нетрудно.

Посмотрите! Сейчас, например, я могу сосредоточить внимание на одном из ваших лиц. Если я направлю внимание на чье-то лицо, на одно лицо, для меня больше не будет других лиц, лиц всех присутствующих. Если я направлю внимание на одно лицо, все остальные останутся «за скобками». Если я выберу на этом лице только нос и сосредоточу внимание на нем, все лицо, остальная часть лица, останется «за скобками». Я могу продолжать сужать внимание, сведя его до одной точки.

Возможно также и обратное. Я внимателен ко всему лицу; теперь есть глаза, нос, все лицо полностью. Я еще расширяю фокус. Теперь я не смотрю на вас по отдельности, но вижу

вас как группу. Теперь вся группа вмещается в спектр моего внимания. Если я воспринимаю вас как нечто отдельное от шума на улице, значит, я «выношу за скобки» улицу. Но я могу воспринимать и вас, и улицу как одно целое. Значит, я могу осознавать одновременно и вас, и улицу. Я могу осознавать весь космос. Все зависит от фокуса – от того, чтобы он становился шире и шире. Но начните с внимания и помните, что оно должно перерасти в осознанность. Выберите небольшой период времени. Утро хорошо, потому что утром вы свежи и полны сил, все энергии на подъеме; утром в вас больше всего жизни.

Физиологи говорят, что утром у человека не только больше сил, но он даже ростом становится немного выше, чем вечером. Если ваш рост шесть футов, то утром в вас будет шесть футов и полдюйма, а вечером снова останется шесть футов. Полдюйма теряются за день, потому что позвоночник сжимается, когда устает. Утром вы свежи, молоды, полны жизни и энергии.

Сделайте так: не ставьте медитацию на последнее место в повестке дня. Поставьте ее на первое место. И тогда, когда вы почувствуете, что теперь вам не нужно никаких усилий, что целый час вы можете сидеть, полностью погрузившись в дыхание – осознанные, внимательные, – когда вы знаете только то, что внимательны к дыханию без всякого усилия; когда вы расслаблены и наслаждаетесь без всякого принуждения – тогда вы достигли желаемого.

Потом прибавьте еще что-нибудь. Например, ходьбу. Помните то и другое; потом прибавляйте еще и еще что-нибудь. Через какое-то время вы сможете осознавать дыхание постоянно, даже во сне. И до тех пор, пока вы не будете сохранять осознанность даже во сне, вы не сможете познать всю глубину. Но это придет, мало-помалу это придет.

Важно терпение, и важно правильное начало. Имейте это в виду, потому что коварный ум всегда будет пытаться задать неправильное начало. Тогда через два или три дня вы можете бросить технику; вы скажете: «Ничего не выйдет». Ум попытается задать неправильное начало. Поэтому всегда заботьтесь о том, чтобы начать правильно: правильное начало – это уже полдела. Но мы начинаем неправильно.

Вы хорошо знаете, как трудно удерживать внимание. Это потому, что вы крепко спите. Если вы попытаетесь быть внимательными к дыханию, занимаясь еще чем-то, ничего не получится. И вы не оставите это другое занятие, вы прекратите попытки быть внимательными к дыханию.

Так что не усложняйте себе понапрасну жизнь. В сутках всегда можно выкроить небольшой уголок. Хватит сорока минут... уделите эти сорок минут технике. Но ум найдет много предлогов, ум скажет: «Как найти время? У меня и так слишком много работы. Как найти время?» Или: «Сейчас никак не получится. Отложим до лучших времен. Займемся этим как-нибудь в другой раз». Остерегайтесь ума и его доводов. Не будьте слишком легковверны. А мы никогда

не сомневаемся в уме. Мы можем усомниться в ком угодно, но только не в собственном уме.

Даже люди, которые так любят говорить о скептицизме, о сомнении, о трезвости суждений, – даже они никогда не сомневаются в собственном уме. А ведь именно ум привел вас в ваше нынешнее состояние. Если вы живете в аду, то в этот ад привел вас ваш ум, но вы никогда не сомневаетесь в этом проводнике. Вы можете усомниться в любом учителе, в любом мастере, но только не в собственном уме. Ваша вера в ум непоколебима, и вы слушаете и почитаете его, как гуру. Но именно ум привел вас к сегодняшнему хаосу и несостоятельности, к сегодняшнему страданию. Если в чем-то и нужно усомниться, то, прежде всего, следует усомниться в собственном уме. Когда ум вам что-то говорит, подумайте дважды.

Правда ли, что у вас совсем нет времени? Неужели? Со всем нет времени, чтобы медитировать?.. – уделить час медитации? Подумайте дважды. Спросите и переспросите ум: «В самом деле? Неужели у меня совсем нет времени?»

Не думаю, что это так! Я никогда не встречал человека, у которого не было бы времени, – времени у всех более чем достаточно. Я то и дело вижу людей, играющих в карты, и они говорят: «Мы убиваем время». Они ходят в кино и говорят: «А что нам еще делать?» Они убивают время, сплетничают, без конца перечитывают одну и ту же газету, разговаривают о тех же вещах, о которых разговаривали всю жизнь,

и эти люди говорят: «У нас совсем нет времени». На бесполезные занятия времени им хватает. Почему?

Бесполезные занятия не подвергают ум никакой опасности. Но стоит вам подумать о медитации, как ум тут же насто­раживается. Теперь вы направляетесь в опасное измерение, потому что медитация означает смерть ума. Если вы пойдете в медитацию, рано или поздно ум должен будет раство­риться... уйти в бессрочный отпуск. Ум насто­раживается и приводит множество доводов: «Как найти время? А если бы время и нашлось, есть более важные дела, которые нужно сделать в первую очередь. Отложим это на потом. Медити­ровать можно когда угодно. Деньги куда важнее. Сначала на­копим денег, а потом, на досуге, помедитируем. Как можно медитировать без денег? Сначала позаботимся о деньгах, а потом можно будет и медитировать».

И вы чувствуете, что медитацию легко отложить, потому что она не связана непосредственно с выживанием. Хлеб от­ложить нельзя – вы умрете. Деньги отложить нельзя – они нужны для удовлетворения насущных потребностей. Меди­тацию можно отложить, без нее можно выжить. И это верно, без нее прекрасно можно выжить.

Но в тот момент, когда вы глубоко войдете в медитацию, вы не сможете выжить – по крайней мере, на этой Земле, – вы исчезнете. Из круга этой жизни, из этого колеса вы исчезнете. Медитация похожа на смерть, и ум пугается. Медитация похожа на любовь, и ум пугается. «Отложи», – говорит он,

и вы продолжаете откладывать до бесконечности. Ум всегда говорит подобные вещи. И не думайте, что я говорю о ком-то другом. Я говорю о *каждом* из вас.

Мне встречалось много разумных людей, которые говорили о медитации поразительные глупости. Один человек приехал из Дели; это был крупный правительственный чиновник. Он приехал сюда с единственной целью – научиться медитации. Он приехал из Дели и провел здесь семь дней. Я предложил ему прийти на утренний медитационный класс на набережной Чаупатти в Бомбее, но он сказал: «Нет, не могу. Мне трудно так рано встать». Он даже не задумывается над тем, что говорит ему ум. Неужели это так трудно? Теперь вам должно быть понятно: упражнение может быть простым, но ваш ум не так прост. Ум говорит: «Как я могу встать в шесть часов утра?»

Однажды я был в большом городе, и главный налоговый инспектор пришел ко мне в одиннадцать часов вечера. Я уже ложился спать, но он пришел и сказал:

– Нет! Дело срочное. Я страшно встревожен. Решается вопрос жизни и смерти, – сказал он мне, – поэтому, пожалуйста, уделите мне хотя бы полчаса. Научите меня медитации. Иначе я могу покончить с собой. Я очень страдаю, я разочаровался в жизни; что-то непременно должно случиться в моем внутреннем мире. Внешний мир потерян для меня безвозвратно.

Я ему сказал:

– Приходите утром, в пять часов.

– В пять часов не смогу, – ответил он.

Решается вопрос жизни и смерти, а он не может встать в пять часов утра. Он сказал:

– Не смогу. Я никогда не встаю так рано.

– Ладно, – сказал я. – Тогда приходите в десять.

– Это тоже трудно, – ответил он, – потому что в половине одиннадцатого я должен быть на работе.

Он не может на один день отпроситься с работы, когда решается вопрос жизни и смерти! Я ему сказал:

– У кого решается вопрос жизни и смерти? У меня или у вас?

А он был не глупый человек, он был достаточно разумен. И его уловки были весьма разумны.

Так что не думайте, что ваш ум не способен на такие уловки. Он очень разумен, и в силу того, что вы считаете ум своим собственным, вы никогда в нем не сомневаетесь. Однако ваш ум не ваш собственный; это только социальный продукт. Ваш ум – не ваш! Он был в вас внедрен, он был вам навязан. Вас определенным образом воспитали и обучили. С самого детства ваш ум формировали другие люди – родители, учителя, общество. Прошлое обуславливает ваш ум, воздействует на ваш ум. Мертвое прошлое постоянно навязывает себя живому. Учителя действуют как агенты – агенты мертвого против живого. Они постоянно что-то навязывают вашему уму. Но ум к вам так близко, промежуток так мал,

что вы полностью отождествляете себя с умом.

Вы говорите: «Я индуист». Подумайте еще раз, пересмотрите сказанное. *Вы сами* не индуист – просто вам был дан индуистский ум. Вы родились совершенно невинным существом – не индуистом, не мусульманином. Но вам был дан мусульманский ум, индуистский ум. Вас силой привели в определенное состояние, посадили в него, как в клетку, заключили, как в тюрьму, а потом к этому уму жизнь добавляет и добавляет что-то свое, и ум становится тяжелым грузом – он давит на вас. И вы уже ничего не можете сделать; теперь ум заставляет вас поступать по-своему. Всякий ваш опыт вбирается умом. Ваше прошлое обуславливает каждое мгновение настоящего. Если я вам что-то скажу, ваше восприятие не будет свежим, открытым. Ваш старый ум, ваше прошлое станут между нами со всем своим многоголосым шумом, чтобы начать возражать или соглашаться.

Имейте в виду: ваш ум – не ваш, ваше тело – не ваше. Тело было получено от родителей. Ум тоже не ваш; он тоже был получен от родителей. Кто же вы тогда?

Каждый человек отождествляет себя с телом или с умом. Вы считаете себя молодым, или считаете себя старым, вы считаете себя индуистом, джайном, парсом. Все это не так! Вы родились чистым сознанием. А все остальное – лишь формы рабства. Техники, которые кажутся такими простыми, для вас будут не так просты, потому что ум будет постоянно создавать многочисленные сложности и проблемы.

Несколько дней назад ко мне пришел один человек и сказал: «Я практикую твои методы медитации, но скажи мне, в каком из священных писаний они приводятся? Если бы ты меня убедил, что они есть в священном писании моей религии, мне стало бы легче их практиковать». Но почему ему будет легче, если техника приводится в писании? Потому что тогда ум не будет создавать проблем, ум скажет: «Хорошо! Эта техника наша, мы ею займемся». Если же техника не встречается ни в каких писаниях, ум возмутится: «Как ты можешь!» Ум будет против.

Я сказал этому человеку: «Ты практикуешь этот метод три месяца. Как ты себя чувствуешь?» – «Прекрасно. Просто прекрасно. Но скажи мне... дай мне возможность опереться на авторитет, приведи мне пример из писания».

Его внутреннее ощущение не является для него авторитетом. Он говорит: «Я прекрасно себя чувствую. Я стал более тихим, более мирным, более любящим. Я прекрасно себя чувствую». Но его собственный опыт для него не авторитет. Уму необходим авторитет из прошлого. Я сказал этому человеку:

– Ни в каких твоих писаниях этой техники нет. Скорее наоборот, она противоречит многому из того, что в них написано.

Он заметно опечалился. Он сказал:

– Тогда мне будет трудно продолжать эти практики.

Почему его собственный опыт не имеет для него никакой

ценности?

Прошлое – обусловленность, ум – постоянно подгоняет вас под свой шаблон и разрушает ваше настоящее. Поэтому не теряйте бдительность: будьте скептически и недоверчивы в отношении ума; не доверяйте ему. Только если вы сможете достичь такой степени зрелости, когда не будете доверять собственному уму, – только в таком случае эти техники будут действительно просты, полезны, эффективны. Они начнут творить чудеса – они могут творить чудеса.

Эти техники, эти методы невозможно понять интеллектуально. Я пытаюсь сделать невозможное, но почему же тогда я пытаюсь? Если их нельзя понять интеллектуально, зачем я продолжаю говорить? Их нельзя понять интеллектуально, но в то же время нет другого способа познакомить вас с определенными техниками, которые могут полностью изменить вашу жизнь. Вы способны понимать только интеллект, и в этом вся проблема. Вы не можете понять ничего другого, вы понимаете только интеллект. Но эти техники нельзя понять интеллектуально. Как же тогда их вам передать?

Либо вы должны приобрести способность понимать, не привнося интеллекта, либо должен быть найден какой-то способ сделать эти техники доступными интеллектуальному пониманию. Второе невозможно, но возможно первое.

Начинать придется с интеллекта, но не цепляйтесь за него. Когда я говорю: «Делайте», – старайтесь делать. И если внутри вас начнет что-то происходить, вы сможете отбросить

свой интеллект и получить ко мне прямой доступ, без интеллекта, без всякого усилия, без всякой опосредованности. Но начните что-то делать. Мы можем говорить долгие, долгие годы, ваш ум может накопить множество сведений, но это не поможет. Скорее, это принесет вред, потому что вы будете много знать. А когда много знаешь, это сбивает с толку. Обширные знания не пойдут вам на пользу. Хорошо знать немного – и практиковать это. Одна-единственная техника может помочь; если что-то делается, это всегда полезно. Что трудного в том, чтобы выполнять технику?

Где-то глубоко внутри есть страх. Вы боитесь, что, если начнете выполнять технику, что-то будет утрачено, – вот откуда страх. Это может казаться парадоксальным, но я встречал много, очень много людей, которые думают, что хотят измениться. Они говорят, что им нужна медитация, они просят глубокой трансформации, но в то же время глубоко внутри они боятся. Они двойственны, раздвоены; у них два ума. Они все время спрашивают, что делать, но никогда не делают. Зачем тогда они спрашивают? Просто чтобы обмануть себя, убедить самих себя в том, что они действительно хотят трансформации. Вот почему они спрашивают.

Это создает фасад, видимость того, что они на самом деле искренне хотят измениться. Вот почему они спрашивают, ходят от одного гуру к другому, ищут, пытаются, но никогда ничего не делают. Глубоко внутри они боятся.

Эрих Фромм написал книгу «Страх свободы». Название

кажется противоречивым. Каждый думает, что хочет свободы; каждый думает, что стремится к свободе, – в этом мире и также в «мире ином». «Мы хотим *мокси*, освобождения, мы хотим быть свободными от всех ограничений, от всякого рабства, мы хотим быть абсолютно свободными», – так считают люди. Но Эрих Фромм говорит, что человек боится свободы. Мы хотим свободы, постоянно говорим, что хотим свободы, постоянно себя убеждаем, что хотим свободы, но глубоко внутри боимся ее. Мы ее не хотим! Почему? Откуда эта двойственность?

Свобода вызывает страх, а медитация – это глубочайшая свобода, какая только возможна. Вы освобождаетесь не только от внешних ограничений, вы освобождаетесь также от внутреннего рабства – от самого ума, основы рабства. Вы освобождаетесь от всего прошлого. В тот самый миг, когда вы оказываетесь вне ума, прошлое исчезает. Вы больше не подвластны истории. Теперь нет ни общества, ни религии, ни писаний, ни традиции, потому что все они обитали в уме. Теперь нет ни прошлого, ни будущего, потому что прошлое и будущее, память и воображение составляют часть ума.

Тогда вы здесь и сейчас, в настоящем. Теперь не будет никакого будущего. Теперь будет сейчас, сейчас и сейчас – вечное сейчас. Теперь вы полностью свободны: вы вышли за пределы всех традиций, за пределы истории, тела, ума – за пределы всего. Вы освободились от всего, чего только можно бояться. Какая свобода! Но что в таком случае станет с

вами? Сможете ли существовать *вы* в такой свободе? Можно ли в такой свободе, в такой безграничности сохранить свое маленькое «Я» – свое эго? Сможете ли вы сказать: «Я есть»?

Вы можете сказать: «Я несвободен», – потому что вы знаете свои границы. Но когда несвободы нет, нет и границ. Вы становитесь просто состоянием и больше ничем... абсолютным ничто, пустотой. Это порождает страх, вот почему люди продолжают говорить о медитации, о том, как ее практиковать, и ничего не делают.

Все вопросы возникают из этого страха. Почувствуйте этот страх. Если вы его осознаете, он исчезнет. Но до тех пор, пока вы о нем не знаете, он будет продолжаться. Готовы ли вы умереть в духовном смысле? Готовы ли вы *не быть*?

Когда кто-нибудь приходил к Будде, он всегда говорил: «Вот первая из истин: тебя нет. И поскольку тебя нет, ты не можешь умереть, ты не можешь родиться; поскольку тебя нет, ты не можешь быть в страдании, в оковах. Готов ли ты это принять?» Будда спрашивал: «Готов ли ты это принять? Если ты не готов это принять, не пытайся пока заниматься медитацией. Сначала попытайся установить, есть ли ты на самом деле. Сначала медитируй на это: существует ли в тебе какое-то „Я“? Есть ли в „тебе“ нечто вещественное, или ты – только сочетание случайностей?»

Если вам удастся добраться до истины, вы обнаружите, что ваше тело – только сочетание случайностей. Что-то пришло от матери, что-то пришло от отца, а все остальное вы

получили из пищи, – это и есть ваше тело. В этом теле вас *нет*. Нет никакого «Я». Созерцайте ум: что-то пришло из одного источника, что-то из другого. В уме нет ничего изначального – только накопленное.

Исследуйте, есть ли в уме какое-либо «Я». Если вы войдете глубоко, то обнаружите, что ваша личность подобна луковице. Вы счищаете один слой, и появляется другой; вы счищаете другой, и появляется третий. Вы продолжаете счищать слой за слоем, и, в конце концов, остается ничто. Когда все слои отброшены, оказывается, что внутри ничего нет. Тело и ум похожи на луковицу. Сняв все слои тела и ума, вы сталкиваетесь с ничем, с пропастью, с бездонной пустотой. Будда называет ее *шуньей*.

Возможность столкнуться с этой шуньей, возможность столкнуться с этой пустотой вызывает страх. Этот страх сидит в нас. Именно поэтому мы никогда не практикуем медитацию. Мы о ней говорим, но никогда ничего не делаем. Мешает страх. Глубоко внутри вы знаете, что там пустота, но не можете избежать страха. И что бы вы ни делали, страх будет оставаться, пока вы не встретитесь с этой пустотой. Это единственный выход. Как только вы встретитесь со своим ничто, как только узнаете, что внутри вы – только пространство, *шунья*, всякий страх исчезнет. Тогда не может быть никакого страха, потому что эта *шунья*, эта пустота – неразрушима. Эта пустота никогда не умрет. Того, что могло умереть, больше нет; это была всего лишь луковичная шелуха.

Вот почему часто бывает так, что, когда в глубокой медитации человек вплотную подходит к этой пустоте, он содрогается, ему становится страшно. Он чувствует, что вот-вот умрет, и ему хочется бежать от этой пустоты обратно, в мир. И многие возвращаются; они никогда больше не входят внутрь. Насколько я вижу, каждый из вас в одной из жизней пробовал ту или другую технику медитации. Вы подходили к пустоте очень близко, но вас охватывал страх, и вы бежали. И в глубине вашей прошлой памяти сохранилось воспоминание об этом; вот что становится преградой. Когда вы думаете о том, чтобы снова попробовать медитацию, это старое воспоминание из глубин вашего бессознательного ума снова беспокоит вас и говорит: «Продолжай думать; ничего не делай. Однажды ты уже пробовал».

Трудно найти человека – а я заглядывал в память многих людей, – который однажды или дважды в какой-либо из жизней не пробовал медитацию. Воспоминание есть, но вы его не сознаете; вы не знаете, где это воспоминание. Но оно есть. И когда вы начинаете что-то делать, оно становится на вашем пути, так или иначе что-нибудь вас останавливает – не одно, так другое. Поэтому, если вас действительно интересует медитация, исследуйте свой страх перед медитацией. Будьте искренни: вам страшно? Если вам страшно, то работу нужно начинать со страха, а не с медитации.

Будда использовал многие средства. Иногда кто-то ему говорил: «Я боюсь практиковать медитацию». А это обяза-

тельно: если вам страшно, нужно сообщить мастеру. Мастера нельзя обмануть... и незачем обманывать – это все равно что обманывать себя. Поэтому, когда кто-то говорил: «Я боюсь медитации», – Будда отвечал: «Ты выполнил первое требование». Если ты сам говоришь, что боишься медитации, появляется какая-то возможность. Теперь что-то можно сделать, потому что ты обнаружил нечто глубокое. Так что же это за страх? Войди глубже и исследуй, откуда он идет, каков его источник.

Любой страх в своей основе обусловлен смертью. Какую бы он ни принимал форму, облик, какое бы ни носил название – любой страх обусловлен смертью. Если вы войдете глубоко внутрь, то обнаружите, что боитесь смерти.

Если кто-то приходил к Будде и говорил: «Я боюсь смерти, я это выяснил», – Будда говорил: «Пойди к *гхату*, пойдди к месту кремации и медитируй у погребального костра. Люди умирают каждый день; их сжигают. Оставайся там, у *маргхата* – места кремации, – и медитируй на погребальный костер. Когда родственники уйдут, оставайся на месте. Просто смотри в огонь, смотри на горящее тело. Просто смотри, как тело превращается в дым, полностью погрузившись в это. Ни о чем не думай, только медитируй – три месяца, шесть месяцев, девять месяцев.

Когда в тебе появится уверенность, что смерти нельзя избежать; когда тебе станет абсолютно ясно, что смерть присутствует самой жизни; что смерть заключена в жизни; что смерть

неотвратима; что нет никакой возможности уклониться, и ты уже во власти смерти, – только тогда возвращайся ко мне».

После медитации на смерть, после наблюдения за тем, как каждый день, день и ночь, мертвые тела сгорают, рассыпаясь в пепел, – остается лишь дым, а потом и он исчезает, – после многих месяцев медитации возникнет уверенность: уверенность, что смерть неизбежна. На самом деле, смерть – единственное, в чем можно быть уверенным. Единственное, что несомненно в жизни, – это смерть. Все остальное неопределенно: может случиться, а может не случиться. Но в отношении смерти нельзя сказать, что она может случиться, а может не случиться. Она есть; она должна быть. Она уже случилась. В тот самый миг, когда вы вошли в жизнь, вы вошли в смерть. Теперь с этим ничего не поделаешь.

Когда смерть несомненна, страха нет. Страх всегда связан с тем, что можно изменить. Когда становится абсолютно ясно, что смерть случится, страх исчезает. Но если в ваших силах что-то изменить, что-то сделать со смертью, страх остается. Когда же ничего сделать нельзя, когда смерть уже владеет вами, – тогда с абсолютной неизбежностью этот страх исчезает. Когда страх смерти исчезал, Будда разрешал медитировать. Он говорил: «Теперь можешь медитировать».

Поэтому и вам тоже следует глубоко войти в свой ум. Только когда ваши внутренние преграды будут разрушены, когда внутренние страхи исчезнут и вы будете уверены, что смерть реальна, эти техники смогут вам помочь. Тогда, если

вы умрете в медитации, страха не будет – смерть несомненна. Даже если в медитации случится смерть, никакого страха не будет. Только тогда будет возможно движение, – тогда вы сможете двигаться со скоростью ракеты, потому что преград не будет.

Время требуется не из-за расстояния, но из-за преград. Если бы преград не было, вы смогли бы двигаться в этот самый миг. Если бы не преграды, вы бы уже прибыли. Вы постоянно ставите на своем пути новые и новые препятствия; вы занимаетесь бегом с препятствиями. Вам нравится преодолевать препятствия; вы радуетесь тому, что преодолели очередное препятствие. И весь идиотизм, вся глупость в том, что все эти препятствия, прежде всего, ставите на своем пути вы сами. Иначе их не было бы. Вы ставите и ставите препятствия, потом через них перепрыгиваете, потом этому радуетесь; потом снова ставите новые препятствия. Вы ходите по кругу и никогда, никогда не достигаете центра.

Ум создает препятствия, потому что ум боится. Он найдет множество объяснений тому, почему вы не практикуете медитацию. Не верьте ему. Идите в глубину, найдите главную причину. Почему человек постоянно говорит о еде, но никогда не ест? В чем дело? Такой человек кажется сумасшедшим!

Другие постоянно говорят о любви, но никогда не любят. Третьи говорят о чем-то еще, никогда ничего не предпринимаемая в этом направлении. Эти разговоры доходят до одер-

жимости; они становятся произвольными. Разговоры продолжаются и продолжают, пока, в конце концов, не начинают казаться самым действием. Разговоры позволяют чувствовать, что вы что-то делаете, и вам становится легче. Вы что-то делаете – по крайней мере, говорите, по крайней мере, читаете, по крайней мере, слушаете. Но это не действие. Это уловка. Не попадайтесь на эту уловку.

Я буду говорить об этих ста двенадцати методах не для того, чтобы дать вашему уму пищу для размышлений, не для того, чтобы вы больше знали, не для того, чтобы сделать вас более осведомленными. Я не пытаюсь сделать вас учеными пандитами. Я говорю, чтобы дать вам определенную технику, которая могла бы изменить вашу жизнь. Поэтому, если какой-то метод вас привлечет, не начинайте о нем говорить, – делайте его! Ничего не говорите – и делайте. В вашем уме будет возникать множество вопросов. Но прежде чем задавать их мне, исследуйте. Сначала глубоко исследуйте, действительно ли эти вопросы важны, или ум просто вас обманывает.

Сначала делайте, потом спрашивайте. Тогда ваши вопросы станут практическими. А я знаю, какой вопрос возникает из действия, а какой задается просто из любопытства, из интеллекта. И со временем я вообще перестану отвечать на интеллектуальные вопросы. Делайте что-нибудь – тогда ваши вопросы станут осмысленными. Вопросы, в которых говорится: «Это упражнение слишком простое», – задаются не

из действия. Упражнение *не так* просто. Напоследок я должен еще раз повторить:

Вы – уже истина.

Необходимо только своего рода пробуждение.

Вам не нужно никуда идти – нужно просто войти внутрь самого себя. И это возможно немедленно. Если вы сможете отложить в сторону свой ум, то войдете внутрь прямо сейчас.

Эти техники предназначены для того, чтобы отложить ум в сторону. Эти техники не являются собственно техниками медитации – они нужны для того, чтобы отложить ум в сторону. А когда ума нет, *есть вы!*

Я думаю, на сегодня достаточно – даже более чем достаточно.

Глава 5. Пять техник на внимательность



Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли. Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

В молитвенной преданности обратись к двум распутьям дыхания – и узнай знающего.

Ляг и лежи как мертвая. Пылая яростью – так и останься. Или смотри пристально, даже не моргая. Или начни сосать и стань сосанием.

Когда Пифагор, один из великих греческих философов, прибыл в Египет, чтобы вступить в школу – тайную эзотерическую школу мистицизма, – ему было отказано. А Пифагор

был одним из лучших умов, рожденных этим миром. Он не мог этого понять. Он просил снова и снова, но ему отвечали, что он не может быть допущен в школу, пока не пройдет определенного обучения посту и дыханию.

Известно, что Пифагор сказал: «Я пришел за знанием, а не за дисциплиной». Но руководители школы ответили: «Мы не можем дать тебе знания, пока ты не изменишься. По существу, нас вообще не интересуют знания, нас интересует действительный опыт. Никакое знание не является настоящим, если оно не прожито, не получено из опыта. Поэтому тебе придется пройти сорокадневный пост, выполняя определенную практику дыхания, с осознанностью в определенных точках».

Другого выхода не было, и Пифагору пришлось пройти эту подготовку. Через сорок дней поста и дыхания, осознанный, внимательный, он был допущен в школу. Говорят, что Пифагор сказал: «Вы приняли не Пифагора. Я другой человек. Я родился заново. Вы были правы, а я ошибался, потому что тогда я опирался только на интеллект. Благодаря этому очищению центр моего существа изменился. Из интеллекта он переместился в сердце. Я научился чувствовать. Раньше я был способен понимать только интеллектом, головой. Теперь я могу чувствовать. Теперь истина для меня нечто живое, а не абстрактное. Теперь истина для меня не философия, но скорее опыт – экзистенциальный опыт».

В чем же состояло обучение? Техникой, которую ему да-

ли, была эта пятая техника. Он получил ее в Египте, но по происхождению она индийская.

Пятая техника:

Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли. Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

Именно эта техника была дана Пифагору. Пифагор вернулся с этой техникой в Грецию и, по существу, стал зачинателем, родоначальником всего мистицизма на Западе. Его можно считать отцом всего западного мистицизма.

Эта техника – один из самых глубоких методов. Попробуйте ее понять:

Пусть внимание будет между бровями...

Современная физиология, научные исследования показывают, что между двумя бровями располагается железа, и эта железа – самая таинственная часть в человеческом организме. Эта железа, называемая шишковидной железой, и есть третий глаз тибетцев – *шиванетра*: глаз Шивы, глаз тантры. Между двумя глазами существует еще третий глаз, но он бездействует. Он есть и может начать функционировать в любой момент, но сам по себе он не действует. Необходимо что-то сделать, чтобы он открылся. Он не слеп; он просто закрыт. Эта техника предназначена для того, чтобы открыть третий

глаз.

Пусть внимание будет между бровями...

Закройте глаза и потом направьте оба глаза в точку точно посередине между бровями. Сфокусируйте взгляд точно посередине, с закрытыми глазами, как бы всматриваясь обоими глазами в эту точку. Сосредоточьте на этом все внимание.

Это один из самых простых методов внимательности. Ни в какой другой части тела нельзя сфокусировать внимание так легко. Эта железа интенсивно притягивает внимание. Если вы уделяете ей внимание, оба ваши глаза попадают под гипнотическое воздействие третьего глаза. Они застывают; они не могут двигаться. Если вы попытаетесь направить внимание к любой другой части тела, это будет трудно. Третий глаз захватывает внимание, с силой притягивает внимание. Он как магнит для внимания. И это использовалось во всех методах по всему миру. Это самый простой способ тренировать внимание, потому что не только вы стараетесь быть внимательными, но и сама железа вам помогает; она обладает магнетической силой. Внимание непроизвольно притягивается к ней. Она его поглощает.

В древних тантрических писаниях говорится, что внимание служит пищей для третьего глаза. Третий глаз голоден; он был голоден много жизней. Если вы даете ему внимание, он возвращается к жизни. Он оживает! Ему предоставляется пища. И как только вы понимаете, что внимание для него пища, как только вы понимаете, что внимание магнетиче-

ски притягивается, привлекается, поглощается самой железой, тогда направлять внимание становится нетрудно. Нужно только знать правильную точку. Закройте глаза, направьте оба глаза к самой середине и попытайтесь нащупать эту точку. Если вы приблизитесь к этой точке, ваши глаза вдрут застынут. Когда вы почувствуете, что не можете отвести глаз, знайте, что нашли нужную точку.

Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли.

Если внимание попадает в нужную точку, вы впервые переживаете странное явление. Впервые вы начинаете наблюдать, как перед вами пробегают мысли; вы становитесь свидетелем. Совсем как на киноэкране: мысли движутся, вы смотрите. Как только ваше внимание фокусируется в центре третьего глаза, вы немедленно становитесь свидетелем мыслей.

Обычно вы не свидетель; вы отождествляете себя с мыслями. Если возникает гнев, вы становитесь гневом. Если приходит какая-то мысль, вы становитесь с ней одним целым, отождествляетесь, движетесь вместе с ней – вы не свидетель. Вы становитесь мыслью; вы принимаете форму этой мысли. Когда входит секс, вы становитесь сексом; когда возникает гнев, вы становитесь гневом; когда появляется жадность, вы становитесь жадностью. Любая приходящая мысль становится тождественна вам. Между вами и мыслью нет никакого промежутка.

Но, сфокусировавшись в центре третьего глаза, вы вдруг становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы становитесь свидетелем. Благодаря третьему глазу вы можете видеть мысли, как облака, плывущие по небу, или как людей, идущих по улице.

Вы сидите у окна, глядя на небо или на людей на улице; вы не отождествляетесь с ними. Вы в стороне; вы наблюдатель на холме – отстраненный. Теперь, если появляется гнев, вы можете смотреть на него как на отдельный объект. Теперь вы не чувствуете, что *вы* разгневаны. Вы чувствуете, что окружены гневом – вас обволакивает облако гнева, – но вы не гнев. А если вы не гнев, гнев становится бессильным, он не может на вас воздействовать; вы остаетесь незатронутым. Гнев приходит и уходит, но вы остаетесь в центре, в равновесии.

Пятая техника – это техника нахождения свидетеля.

Пусть внимание будет между бровями, и пусть ум будет впереди мысли.

Теперь наблюдайте свои мысли; смотрите на свои мысли со стороны.

Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы и там прольется дождем света.

Когда внимание сосредоточено в центре третьего глаза, между бровями, происходят две вещи. Первая: вы вдруг становитесь свидетелем.

Это может случиться двумя способами. Вы становитесь свидетелем, и тогда вы неизбежно сосредоточитесь в третьем глазе. Попробуйте быть свидетелем. Что бы ни происходило, старайтесь быть свидетелем. Вы больны, тело нездорово и страдает, вы несчастны и подавлены, что бы ни происходило – будьте этому свидетелем. Что бы ни происходило, не отождествляйте себя с этим. Будьте свидетелем, наблюдателем. Тогда, если свидетельство удастся, вы окажетесь сфокусированным в центре третьего глаза.

Верно также и обратное. Если вы сфокусируетесь в центре третьего глаза, то станете свидетелем. Это две части одного явления. Итак, первое: благодаря тому, что центром становится третий глаз, возникает свидетельствующая сущность. Теперь вы можете смотреть на мысли со стороны. Это первое. И вторым будет то, что теперь вы сможете чувствовать неуловимую, тончайшую вибрацию дыхания. Теперь вы будете способны чувствовать форму дыхания, саму субстанцию дыхания.

Сначала попробуйте понять, что подразумевается под «формой», под «субстанцией» дыхания. Вдыхая, вы вдыхаете не только воздух. Наука говорит, что вы дышите просто воздухом – просто кислородом, водородом и другими газами, которые в сочетании образуют воздух. Ученые утверждают, что вы дышите воздухом! Но тантра говорит, что воздух только проводник, носитель, не субстанция. Вы вдыхаете *прану* – жизненную энергию. Воздух – лишьместилище;

прана – содержимое. Вы дышите праной, а не просто воздухом.

Современной науке пока не удалось установить, существует ли что-то такое, как прана, но некоторые исследователи чувствовали нечто таинственное. Дыхание – не просто воздух. Это почувствовали также и многие современные исследователи. Одно имя особенно заслуживает упоминания – Вильгельм Райх, немецкий психолог, который назвал таинственный элемент «энергией оргона». Это то же самое, что и прана. Он говорил, что в процессе дыхания воздух служит только вместилищем; и есть таинственное содержимое, которое можно назвать «оргоном», или *праной*, или *e«lan vital*. Но оно очень тонко. По сути, оно не материально. Воздух вполне материален – вместилище материально, но его наполняет нечто тонкое, нематериальное.

Можно ощутить его проявления. Находясь рядом с человеком, полным сил и энергии, вы почувствуете, что в вас появляется некая жизненная сила, а рядом с человеком, который очень болен, вы почувствуете себя опустошенным, будто у вас что-то забрали. Почему вы так устаете, когда приходите в больницу? Со всех сторон из вас что-то «тянут». Болезнь витает в самой атмосфере больницы, здесь всем недостает праны, недостает *e«lan vital*. Поэтому, когда вы оказываетесь в больнице, начинается резкий отток праны. Почему иногда в толпе вы чувствуете, что задыхаетесь? Из-за оттока праны. Когда вы одни под открытым небом, утром, среди деревьев,

вы вдруг чувствуете прилив жизненных сил – праны. Каждый человек нуждается в определенном пространстве. Если он этого пространства не имеет, прана истощается.

Вильгельм Райх много экспериментировал... – хотя его считали сумасшедшим. У науки свои предрассудки, наука весьма ортодоксальна. Наука еще не подозревает, что есть нечто большее, чем воздух, но Индия много веков исследовала это направление.

Может быть, вы слышали или даже видели, как кто-то уходит в *самадхи* – слово «самадхи» означает «космическое сознание», – в подземное самадхи, и несколько дней остается без доступа воздуха. В 1880 году в Египте один человек ушел в подземное самадхи и пробыл в нем сорок лет. Все люди, которые его замуровали, умерли: он должен был выйти из самадхи в 1920 году, сорок лет спустя. В 1920 году никто не верил, что его найдут живым, но он оказался жив, – и после этого прожил еще десять лет. Он был очень бледен, но он был жив, хотя всякая возможность доступа воздуха была исключена.

Врачи, ученые спрашивали его: «В чем секрет?» Он говорил: «Мы не знаем. Мы знаем только, что прана проникает всюду, течет всюду». Воздух не может проникнуть в герметично закрытое помещение, но прана проникает. Если вы знаете, что прану можно поглощать непосредственно, без помощи проводящего ее воздуха, тогда вы можете уйти в самадхи даже на несколько веков.

Приведя внимание в третий глаз, вы внезапно становитесь способны наблюдать саму субстанцию дыхания – не дыхание, но саму субстанцию дыхания, прану. А если вы способны наблюдать субстанцию дыхания, прану, вы – в точке, где случается прыжок, прорыв.

В сутре говорится:

Пусть форма наполнится субстанцией дыхания до макушки головы.

Теперь, когда вы приобрели способность чувствовать субстанцию дыхания, просто вообразите, что ею наполняется голова. Просто вообразите. Не нужно никаких усилий. Я вам объясню, как работает воображение. Когда вы сфокусированы в центре третьего глаза, вообразите что угодно, и это случится – мгновенно.

Сейчас ваше воображение не имеет никакой силы; воображайте сколько угодно, из этого ничего не получится. Но иногда, даже в обычной жизни, нечаянно что-то происходит. Вы подумали о своем друге, и вдруг – в дверь стучат. Вы считаете это совпадением – что пришел друг. Иногда работа воображения очень похожа на совпадение. Но теперь, если произойдет подобный случай, – что бы то ни было, – попытайтесь тщательно вспомнить и проанализировать события. В любой ситуации, когда вы чувствуете, что воображение стало реальностью, войдите внутрь и наблюдайте. Так или иначе, ваше внимание должно было приблизиться к третьему глазу. Когда случается такое совпадение, это не совпа-

дение. Происшедшее кажется совпадением, потому что вы не знаете тайной науки. Должно быть, ваш ум нечаянно приблизился к центру третьего глаза. Когда внимание собрано в центре третьего глаза, простого воображения достаточно, чтобы вызвать любое явление.

В этой сутре говорится, что, когда вы сфокусированы в точке между бровями, вы способны чувствовать саму субстанцию дыхания. *Пусть форма наполнится...* Теперь представьте, что эта субстанция наполняет всю вашу голову, в особенности макушку головы, *Сахасрару* – высший психический центр. Как только вы это вообразите, этот центр тотчас же наполнится. *...И там – на макушке головы – прольется дождем света...* Субстанция праны изливается из макушки головы как поток света, дождь света. Она *начнет* изливаться, и этот дождь света вас освежит, и под этим дождем света вы будете рождены вновь, полностью обновлены. Именно таков смысл внутреннего возрождения.

Итак, два момента: во-первых, при фокусировке в центре третьего глаза воображение обретает силу, силу действия. Именно поэтому так настоятельно требуется чистота. Прежде чем выполнять эти практики, нужно быть чистым. Для тантры чистота не является моральной концепцией, чистота имеет конкретное значение – потому что, если вы фокусируетесь в центре третьего глаза и ум не чист, воображение может стать опасным – опасным для вас, опасным для других. Если вы подумаете о том, чтобы кого-то убить, если

такая мысль появится у вас в уме, простое воображение способно убить человека. Поэтому с самого начала так настойчиво требуется очищение.

Пифагору было предписано пройти пост и определенную дыхательную практику – *эту* практику, – потому что здесь путешественник ступает на очень опасную землю. Где сила, там опасность: если ум не чист, и вы обретете силу, ею тут же воспользуются ваши нечистые мысли.

Много раз в воображении вы совершали убийство, но, к счастью, воображение не имеет действенной силы. Если бы оно имело такую силу, если бы оно мгновенно воплощалось в действительность, оно стало бы опасным – не только для других, но и для вас самих: сколько раз вы думали о том, чтобы покончить жизнь самоубийством? Если ум сфокусирован в центре третьего глаза, одна только мысль о самоубийстве *станет* самоубийством. У вас не будет времени передумать, это случится мгновенно.

Возможно, вы наблюдали процесс гипноза. Когда кого-то гипнотизируют, гипнотизер может сказать что угодно, и гипнотизируемый тут же подчинится. Каким бы абсурдным ни был приказ, каким бы он ни был иррациональным или даже невыполнимым, гипнотизируемый его исполнит. Что происходит? Весь гипнотизм основан на этой пятой технике. Когда человека гипнотизируют, ему предлагают сфокусировать глаза в определенной точке – это может быть какой-нибудь светящийся объект, точка на стене или еще что-нибудь – или

смотреть в глаза гипнотизеру.

Когда вы фокусируете глаза в определенной точке, через три минуты ваше внутреннее внимание начинает течь к третьему глазу. Как только внутреннее внимание начинает течь к третьему глазу, ваше лицо начинает меняться. И гипнотизер знает, когда ваше лицо меняется. Внезапно лицо словно каменеет. Оно становится безжизненным, как в глубоком сне. Гипнотизер тут же замечает, когда лицо теряет всякое выражение, теряет оживленность. Это значит, что теперь внимание поглощается центром третьего глаза. Лицо стало безжизненным; вся энергия стекается к центру третьего глаза.

Теперь гипнотизер знает, что все, что бы он ни сказал, произойдет. Он говорит: «Вы крепко засыпаете», – и вы тут же засыпаете. Он говорит: «Вы теряете сознание», – и вы тут же теряете сознание. Теперь можно сделать все что угодно. Если он говорит: «Вы стали Наполеоном», – вы становитесь Наполеоном. Вы начинаете вести себя как Наполеон, начинаете говорить как Наполеон. Ваши жесты меняются. Ваше бессознательное получает приказ и создает действительность. Если вы страдали какой-то болезнью, теперь можно приказать, чтобы она исчезла, и она исчезнет. Или, напротив, можно создать любую новую болезнь.

Вложив вам в руку самый обычный камень, первый попавшийся на дороге, гипнотизер может сказать: «У вас в руке огонь», – и вы почувствуете сильный жар; ваша рука будет

обожжена, – и не только в воображении, но и в действительности. На вашей коже появится настоящий ожог. Вы почувствуете боль от ожога. Что происходит? Никакого огня нет, только камень, обычный холодный камень. Как же так? Откуда берется этот ожог? Вы сфокусированы в центре третьего глаза, ваше воображение получает внушения гипнотизера, и эти внушения воплощаются в действительность. Если гипнотизер скажет: «Вы умерли», – вы тут же умрете. У вас остановится сердце. Сердце *действительно* остановится.

Это делается силой третьего глаза. В центре третьего глаза нет различия между воображением и воплощением в действительность. Воображение равносильно факту. Только вообразите, и будет так. Между грезами и реальностью, сном и реальностью нет ни малейшего промежутка. Между сном и реальностью нет *ни малейшего* промежутка! Стоит присниться сну – и он становится явью. Именно поэтому Шанкара сказал, что весь этот мир не более чем сон божественного... *сон* божественного!.. Потому что божественное центрировано в точке третьего глаза – всегда, вечно, – поэтому все, что снится божественному, становится реальностью. Если вы тоже сосредоточитесь в точке третьего глаза, любой ваш сон станет реальностью.

Шарипутта пришел к Будде. Он глубоко медитировал, и с ним стало происходить много необычного: ему стали являться видения – как бывает с каждым, кто глубоко входит

в медитацию. Он видел рай, видел ад, видел ангелов, богов, демонов. И они были такими настоящими, такими реальными, что он каждый раз бежал к Будде, чтобы сказать ему: явилось такое-то и такое-то видение. Но Будда отвечал: «Это только сны, ничего не значащие сны. Всего лишь грезы!»

«Но они так реальны, – говорил Шарипутта. – Как я могу поверить, что это сны? Когда в видении мне является цветок, он реальнее любого цветка мира. Он источает аромат, я могу его коснуться. Когда я смотрю на тебя, – говорил он Будде, – ты не кажешься мне таким реальным. Этот цветок реальнее, чем ты, стоящий сейчас здесь передо мной. Как же мне различить, что реально, а что относится к миру грез?» И Будда отвечал: «Теперь, когда ты утвердился в центре третьего глаза, сон и реальность слились воедино. Все, что тебе снится, реально – и наоборот».

Для того, кто центрирован в точке третьего глаза, сны становятся реальностью, а всякая реальность становится лишь сном, – потому что, если сон может стать реальностью, то очевидно, что между сном и реальностью нет качественной разницы. Поэтому, когда Шанкара говорит, что весь мир – не более чем *майя*, сон божественного, это не умозрительное предположение, не философская теория. Скорее, это внутренний опыт человека, сфокусированного в центре третьего глаза.

Сфокусировав внимание в центре третьего глаза, просто

вообразите, что субстанция праны изливается из макушки головы, – как будто вы сидите под деревом, и оно осыпает вас цветами; или стоите под открытым небом, и вдруг облака проливаются дождем; или сидите утром, и восходит солнце и орошает землю лучами света... Вообразите – и немедленно дождь света прольется из макушки головы. Этот дождь воссоздает и обновляет вас, дает вам новое рождение. Вы рождаетесь заново.

Шестая техника:

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом...

Забудьте про вдох и выдох – удерживайте внимание между ними. Вы сделали вдох: прежде чем дыхание вернется наружу, прежде чем случится выдох, есть промежуток, пауза. Вы сделали выдох; прежде начнется новый вдох – промежуток.

Среди повседневных занятий удерживай внимание между вдохом и выдохом. Так практикуя, через несколько дней родишься заново.

Это нужно делать постоянно. Шестую технику нужно практиковать постоянно. Вот почему говорится: *среди повседневных занятий...* Что бы вы ни делали, удерживайте вни-

мание на промежутке между вдохом и выдохом. Но это нужно практиковать во время других занятий.

Мы обсуждали технику, очень похожую на эту. Разница только в том, что эту технику нужно практиковать во время повседневных занятий. Не практикуйте ее отдельно. Эту технику нужно выполнять, одновременно занимаясь чем-нибудь еще. Вы едите – продолжайте есть и будьте внимательны к промежутку. Вы идете – продолжайте идти и будьте внимательны к промежутку. Вы засыпаете – лежите в постели, пусть вами овладевает сон, но оставайтесь внимательны к промежутку. Почему во время других занятий? Потому что любое занятие уводит ум в сторону, любое занятие снова и снова требует к себе внимания. Не отвлекайтесь, сохраняйте сосредоточенность на промежутке. И не прекращайте занятия, пусть занятие продолжается. В вашем существовании будут два слоя – действие и бытие.

В нашем существовании есть два слоя: мир деятельности и мир бытия, периферия и центр. Продолжайте работать на периферии, на окружности; не прекращайте обычных занятий. Но продолжайте также внимательно работать и в центре. Что тогда получится? Ваша повседневная деятельность превратится в «игру», как будто вы играете роль в спектакле.

Допустим, вы играете какую-то роль в спектакле. Вы стали Рамой, или Христом. Вы изображаете Христа или Раму, но все же остаетесь собой. Внутри, в центре, вы знаете, кто вы; на периферии вы продолжаете играть Раму, Христа – или

любую другую роль. Вы знаете, что вы не Рама, а только играете роль. Вы знаете, кто вы такой. Центром вашего внимания остаетесь вы сами; деятельность же продолжается на периферии.

Если практиковать этот метод, вся ваша жизнь станет одним большим спектаклем. Вы будете актером, который играет роли, но при этом постоянно помнит о промежутке. Как только вы забываете промежуток, вы перестаете играть роль: вы становитесь самой ролью. Тогда это уже не спектакль; вы по ошибке принимаете его за жизнь. Именно это мы все и делаем. Каждый из нас думает, что живет. Но это не жизнь, а только роль – роль, навязанная нам обществом, обстоятельствами, культурой, традицией, страной, ситуацией. Вам дали роль, и вы ее играете; и полностью отождествились с этой ролью. Чтобы разрушить это отождествление, как раз и нужна данная техника.

У Кришны много имен. Кришна – один из величайших актеров. Постоянно центрированный в себе, он продолжает играть – играть множество ролей, играть во множество игр, – но абсолютно несерьезно. Серьезность возникает из отождествления. Если, играя в спектакле, вы действительно станете Рамой, появятся трудности. Эти трудности будут вызваны вашей серьезностью. Когда Ситу похитят, с вами может случиться сердечный приступ, и тогда все представление придется остановить. Если вы действительно станете Рамой, сердечный приступ неминуем... а то и инфаркт!

Но вы только играете роль. Ситу похитили, однако ничего страшного не случилось. Вы вернетесь домой и спокойно заснете. Даже во сне вам не будет сниться, что Ситу похитили. Когда Сита в действительности была похищена, сам Рама горько плакал, рассказывал о своем горе деревьям и спрашивал их: «Где моя Сита? Кто ее отнял?» Но вот что важно понять: если Рама действительно плакал и разговаривал с деревьями, значит, он отождествился. Тогда он больше не Рама, тогда он больше не божественное существо.

Вот что необходимо помнить: для Рама его собственная реальная жизнь – тоже только игра. Вы видели, как другие актеры играют Раму; но и сам Рама только разыгрывал роль, – правда, конечно, на более обширной сцене.

Кстати, в Индии есть одна очень красивая история. Я думаю, эта история уникальна; нигде, ни в какой другой части мира нет ничего подобного. Говорят, Вальмики написал «Рамаяну» еще до рождения Рама, и, когда Рама родился, ему пришлось следовать сценарию. Так что, собственно говоря, первое действие Рама было уже представлением. Сценарий был написан еще до рождения Рама, и он вынужден был ему следовать – что еще ему оставалось? Когда такой человек как Вальмики пишет сценарий, Рама приходится ему следовать. Так что все, в определенном смысле, было уже предрешено: Ситу должны были похитить, война должна была разразиться.

Если вы сможете это понять, то сможете понять теорию

предопределения, судьбы – *бхагьи*. В ней заключен очень глубокий смысл, и этот смысл вот в чем: если вы признаете, что все для вас заранее предопределено, ваша жизнь становится спектаклем. Если в представлении вы играете роль Рамы, вы не можете изменить эту роль; все уже предопределено, даже ваши диалоги. Если вы что-то говорите Сите, то это только повторение того, что записано в сценарии. Вы не можете изменить свой сценарий – если принять, что жизнь предопределена.

Например, в такой-то день вы умрете – это предопределено. Умирая, вы будете плакать, – но это тоже предопределено. Рядом с вами будут такие-то и такие-то люди – и это предопределено. Если все предопределено, все становится драмой. Если все предопределено, значит, вам остается только сыграть свою роль. От вас не требуется проживать эту драму, нужно только ее разыграть.

Эта техника, шестая техника, предназначена для того, чтобы сделать самого себя психодрамой – своего рода представлением. Вы сосредоточены на промежутках между вдохом и выдохом, а где-то на периферии протекает жизнь. Если ваше внимание собрано в центре, тогда на периферии не может быть настоящего внимания – только «субвнимание»; события периферии разворачиваются где-то на краю вашего внимания. Вы их чувствуете, вы о них знаете, но они ничего для вас не значат – будто происходят не с вами. Повторю еще раз: если вы будете практиковать эту шестую технику,

то станете жить так, будто ваша жизнь происходит не с вами, а с кем-то другим.

Седьмая техника:

С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

Вы входите в более и более глубокие слои.

С неосязаемым дыханием в середине лба...

Если вы узнали третий глаз, вы знаете и неосязаемое дыхание, невидимую прану в середине лба; и еще вы знаете этот дождь – дождь энергии, дождь света.

...когда за миг до сна оно достигает сердца...

Когда этот дождь света достигнет сердца...

...обрети власть над снами и над самой смертью.

Поделите эту технику на три части. Первая часть: вы должны быть способны чувствовать прану в дыхании – неосязаемую часть дыхания, его невидимую часть, нематериальную часть. Эта способность появляется, если ваше внимание сфокусировано между бровями; тогда она появляется легко. Она также появляется, и когда вы внимательны к промежутку, но уже не так легко. Если вы осознаете центр в области пупка, центр, которого дыхание достигает на вдохе и откуда начинается выдох, эта способность тоже появля-

ется – но с еще меньшей легкостью. Самый простой способ узнать невидимую часть дыхания – сфокусировать внимание в центре «третьего глаза». Однако в каком бы центре вы ни сфокусировались, эта способность появляется: вы начинаете чувствовать приток праны.

Если вы способны чувствовать втекающую в вас прану, то сможете узнать, когда умрете. За шесть месяцев до смерти – если вы чувствуете невидимую часть дыхания – вы начнете осознавать приближение смерти. Почему многие святые заранее называют день своей смерти? Это нетрудно: если вы видите содержимое дыхания, прану, вливающуюся в вас, то, как только этот процесс обратится вспять, вы это почувствуете. Перед смертью, за шесть месяцев до смерти процесс обращается вспять: начинается отток праны. Теперь дыхание не вводит ее внутрь. Скорее, наоборот, оно выводит ее наружу – то же самое дыхание.

Вы этого не ощущаете, потому что не знаете невидимой части дыхания – вы знаете только видимую часть, только проводник. Проводник остается прежним. Сейчас дыхание вводит прану внутрь, и она остается внутри; а проводник возвращается наружу пустым. Потом он снова наполняется праной и входит внутрь. Так что имейте в виду: дыхание при вдохе и дыхание при выдохе не одинаково. Оно одинаково, если иметь в виду его функцию проводника, но при вдохе дыхание наполнено праной, а при выдохе оно пусто. Вы приняли прану, и дыхание опустело.

Когда вы приближаетесь к смерти, происходит наоборот. При вдохе дыхание не несет с собой прану, оно входит внутрь пустым, потому что ваше тело не может поглощать прану из космоса – вам предстоит умереть; вам это не нужно. Весь процесс обращается вспять. И когда с выдохом дыхание выходит наружу, оно уносит с собой вашу прану. Человек, способный видеть невидимое, может сразу узнать, когда приближается день его смерти. За шесть месяцев до смерти процесс обращается вспять.

Эта сутра очень, очень важна:

С неосязаемым дыханием в середине лба, когда за миг до сна оно достигает сердца, обрети власть над снами и над самой смертью.

Эту технику нужно практиковать, когда вы засыпаете – только тогда и ни в какое другое время. Только когда вы засыпаете – вот подходящий момент для этой техники. Вы погружаетесь в сон; постепенно, мало-помалу сон овладевает вами. Через несколько мгновений ваше сознание растворится, вы утратите осознанность. Но прежде чем это произойдет, осознавайте – осознавайте дыхание и его невидимую часть, прану, и почувствуйте, как она входит в сердце.

Продолжайте чувствовать, как она входит в сердце. Прана поступает в тело из сердца. Продолжайте чувствовать, как прана входит в сердце; и пусть сон придет, в то время как вы продолжаете непрерывно это чувствовать. Продолжайте чувствовать, и пусть придет сон и поглотит вас.

Если это произойдет – если сон овладеет вами в то время, как вы чувствуете невидимое дыхание, входящее в сердце, – вы будете осознанны в снах. Вы будете знать, что вам снится сон. Обычно, когда нам снится сон, мы этого не знаем. Пока нам снится сон, мы считаем его действительностью. Это тоже происходит из-за третьего глаза. Вы когда-нибудь видели спящего человека?.. – его глаза поднимаются кверху и фокусируются в центре третьего глаза. Если не видели, то посмотрите.

Ваш ребенок спит... Приоткройте ему глаза и посмотрите, куда они смотрят. Его зрачки обращены вверх, они сфокусированы в центре третьего глаза. Только смотрите на детей, не смотрите на взрослых – я это говорю, потому что взрослые не заслуживают доверия, их сон неглубок. Им только кажется, что они спят. Посмотрите на детей: их глаза смотрят вверх. Их глаза фокусируются в центре третьего глаза. В результате этой фокусировки в центре третьего глаза мы воспринимаем сны как реальность и не осознаем, что нам снится сон, – для нас он реален. Мы понимаем, что это сон, только когда просыпаемся утром; тогда мы понимаем: «Мне приснился сон». Но это запоздалое, ретроспективное понимание. Когда сон снится, мы не осознаем, что это сон. Но если человек это осознает, в нем появляются два слоя: сон снится, однако внутренне он пробужден, осознан. Эта сутра для тех, кто способен сохранять осознанность в сновидениях. В ней говорится:

...Обрети власть над снами и над самой смертью.

Если вам удастся сохранять осознанность во сне, вы приобретете две способности. Вы сможете создавать сны – это во-первых. Обычно мы не можем создавать снов. Насколько бессилён человек! Вы не можете даже создавать сны. Даже если вы захотите, чтобы вам приснился определенный сон, вы не сможете сделать так, чтобы он вам приснился, это не в вашей власти. Насколько человек бессилён – не может даже создавать сны. Вы просто жертва снов, а не их творец. Сон вам снится, хотите вы того или нет. Вы не можете ни прекратить его, ни создать.

Но если в момент засыпания вы будете осознавать, как сердце наполняется праной, как с каждым вдохом, непрерывно, прана достигает сердца, вы приобретете способность управлять снами, а это редкая способность. Тогда вы сможете видеть любые сны, какие захотите. Просто скажите себе, перед тем как заснуть: «Я хочу, чтобы мне приснился такой-то сон», – и он вам приснится. Или скажите, засыпая: «Я не хочу, чтобы мне снился такой-то сон», – и этот сон не сможет войти в ваш ум.

Но какая польза от этой способности управлять снами? Не бесполезно ли это? Нет, это не бесполезно. Если вы приобретете власть над снами, вам никогда больше ничего не будет сниться – сны станут бессмысленными. Когда вы приобретаете власть над снами, процесс сновидения прекращается, потому что в снах больше нет необходимости. А когда

сновидения прекращаются, ваш сон приобретает совершенно иное качество – подобное качеству смерти.

Смерть – это глубокий сон. Если ваш сон станет таким же глубоким, как смерть, тогда сновидений не будет. Сновидения делают сон поверхностным. Из-за них вы не погружаетесь в глубину; цепляясь за сны, вы остаетесь на поверхности. Когда же вам ничего не снится, вы просто падаете в море, в самую глубину.

И такова же смерть. Вот почему в Индии всегда говорили, что сон – это кратковременная смерть, а смерть – длительный сон. Качественно они одинаковы. Сон – каждодневная смерть. Смерть – *каждоженное* явление, *каждоженный* сон. Каждый день, к концу дня вы устаете. Приходит сон, и вы восстанавливаете жизненные силы, жизненную энергию; утром вы рождаетесь заново. К концу жизни длинной в семьдесят или восемьдесят лет вы устаете до изнеможения. Теперь уже такая краткая смерть не поможет, нужна долгая смерть. И после этой долгой смерти – или долгого сна – вы рождаетесь заново, с абсолютно новым телом.

Если вы узнаете сон без сновидения и сможете сохранять в нем осознанность, у вас больше не будет страха смерти. Никто никогда не умирал, никто не может умереть – это единственное, что в принципе невозможно.

Только вчера я вам говорил, что смерть – единственное, что несомненно в жизни, а теперь говорю, что смерть невозможна. Никто никогда не умирал и никто не может умереть

– это единственное, что невозможно в мире, – потому что вселенная есть жизнь. Вы рождаетесь снова и снова, однако сон так глубок, что вы забываете свою прежнюю личность. Этот сон бесследно вымывает из ума старые воспоминания.

Возьмем такой пример. Сегодня вы засыпаете... представьте, что существует некое устройство – а скоро у нас действительно будет такое устройство, – похожее на механизм, стирающий магнитофонную запись, очищающий пленку от всего, что на ней было записано. То же самое можно сделать и с памятью, потому что память, по существу, просто глубокая запись. Рано или поздно появится такое устройство, которое можно будет надеть на голову и стереть абсолютно все содержимое ума. Наутро вы не будете прежним человеком, потому что не сможете вспомнить, кем были, когда уснули. Тогда ваш сон будет похож на смерть. Непрерывность нарушена; вы не можете вспомнить, кем уснули. В смерти это происходит естественно: рождаясь вновь, вы не можете вспомнить, кем были, когда умерли. Вы начинаете все с самого начала.

Итак, при помощи этой техники вы, прежде всего, обретете власть над снами, иначе говоря – перестанете видеть сны. Или, если вы захотите, то сможете увидеть сон, но он будет послушен вашей воле. Сны не будут возникать произвольно, против вашей воли; вы не будете их жертвой. Тогда качество вашего сна станет подобно качеству смерти. Тогда вы узнаете, что смерть есть сон.

Вот почему в этой сутре говорится:

...Обрети власть над снами и над самой смертью.

Вы узнаете, что смерть – всего лишь длительный сон, причем полезный и прекрасный сон, потому что он дает вам новую жизнь, он дает вам все вновь. Тогда смерть исчезает... с прекращением сновидений смерть исчезает.

Обретение власти над смертью имеет еще и другое значение – она дает возможность управлять смертью. Если вы сможете осознать, что смерть только сон, то сможете управлять ею. Если вы можете управлять снами, вы сможете управлять также и смертью. Вы сможете выбирать, где вам родиться в следующий раз, у каких родителей, когда, в какой форме; вы станете хозяином также и своего рождения.

Когда Будда умер... Я говорю не о последней его жизни, но о предыдущей – предшествовавшей той, в которой он стал Буддой. Перед тем, как умереть, он сказал: «Я буду рожден в определенной семье; такой-то будет моя мать, таким-то будет мой отец. Но моя мать умрет... сразу же после родов моя мать умрет. Перед моим рождением ей приснятся определенные сны». Вы приобретаете власть не только над собственными снами, но и над снами других людей. Поэтому Будда – чтобы это проиллюстрировать – сказал: «Будут сниться определенные сны. Когда моя мать будет беременна мной, ей приснятся определенные сны. По этому признаку – когда какой-то женщине приснятся данные сны в данной

последовательности – вы сможете точно узнать, что эта женщина станет моей матерью».

Так и случилось. Матери Будды приснились сны в предсказанной последовательности. Предсказание было известно всей Индии, потому что это было не обычное предсказание. Его знал каждый, и особенно те люди, которые интересовались религией и глубокой стороной жизни, эзотерической стороной жизни. Последовательность снов была известна, и сны были истолкованы. Фрейд был не первым толкователем снов – и, безусловно, не самым глубоким. Фрейд был первым только на Западе.

Отец Будды тут же созвал толкователей снов, Фрейдов и Юнгов своего времени, и спросил: «Что означают эти сны? Мне страшно. Такие редкие сны; и они повторяются и повторяются в одном и том же порядке. Один, два, три, четыре, пять, шесть снов постоянно повторяются... одни и те же сны, будто снова и снова прокручивается один и тот же фильм. Что происходит?»

И толкователи сказали: «Ты будешь отцом великой души – человека, который станет буддой. Но твоей жене угрожает опасность, потому что рождение этого будды матери вряд ли удастся пережить».

Отец спросил: «Почему?» И толкователи сказали: «Мы не знаем, но будда, которому предстоит родиться, предсказал, что его мать умрет сразу же после родов».

Впоследствии Будду спрашивали: «Почему твоя мать сра-

зу умерла?» Он отвечал: «Дать рождение будде – такое великое событие, что дальнейшая жизнь становится бессмысленной. Поэтому мать не может продолжать жить. Она должна родиться снова, чтобы начать все с начала. Дать рождение будде – такая кульминация, такая вершина, что выше этого в жизни матери уже ничего не может быть».

И мать Будды умерла. В предыдущей жизни Будда сказал, что мать родит его, стоя под пальмой, – так и произошло. Его мать стояла под пальмой – она родила его стоя. Будда предсказал: «Моя мать родит меня, стоя под пальмой, и сразу после рождения я сделаю семь шагов. Я сразу встану на ноги и пойду. Я сообщаю вам эти знаки, – сказал он, – чтобы вы смогли узнать, что родился будда». И он выполнил все предсказанное.

И так было не только с Буддой. Так же было с Иисусом, так было с Махавирой и многими другими. Каждый джайнский *тиртханкара* в своей предыдущей жизни предсказывал, как он родится в следующей. И все они приводили определенную последовательность снов – знаки будут такие-то и такие-то – и сообщали обстоятельства своего будущего рождения.

Появляется способность управлять. Как только вы обретаете способность управлять снами, вы становитесь способны управлять всем, потому что сновидение – это сама ткань этого мира. Вся жизнь соткана из снов. Если вы можете управ-

лять снами, вы можете управлять всем. В сутре говорится — *...и над самой смертью*. Тогда человек может создать себе определенное рождение, определенную жизнь.

Мы всего лишь жертвы. Мы не знаем, почему рождаемся, почему умираем. Кто нас направляет – и почему? Кажется, что нет никаких причин. Все кажется просто хаотичным, случайным – это оттого, что мы ни над чем властны. Как только мы обретаем власть, все меняется.

Восьмая техника:

В молитвенной преданности обратись к двум распустьям дыхания – и узнай знающего.

Между техниками есть небольшие различия – небольшие видоизменения. Но, хотя различия очень невелики, для вас они могут быть огромны. Одно-единственное слово все меняет.

В молитвенной преданности обратись к двум распустьям дыхания...

Одно распустье дыхания – там, где поворачивает вдох; другое распустье дыхания – там, где поворачивает выдох. Речь идет о тех же двух поворотах, о которых мы уже говорили, – но с небольшим отличием. То есть отличие невелико в описании техники, но для искателя оно может быть огромным. Добавлено лишь одно условие – *в молитвенной преданности*, – и вся техника меняется.

В первом варианте о преданности речи не было, была только научная техника. Вы ее выполняете, и она действует. Но есть люди, которые не могут выполнять таких сухих, научных техник. Для них – для тех, кто живет сердцем, кто принадлежит миру поклонения, преданности, – было сделано небольшое видоизменение:

В молитвенной преданности обратись к двум распутьям дыхания – и узнай знающего.

Если у вас нет склонности к научным методам, к научным подходам – если у вас не научный склад ума, – тогда попробуйте эту технику:

В молитвенной преданности... – с верой, с любовью, с доверием —...обратись к двум распутьям дыхания – и узнай знающего.

Как это сделать? Как? Можно быть преданным кому-то: вы можете быть преданны Кришне, Христу. Но как можно быть преданным самому себе, этому повороту дыхания? Кажется, в этом явлении нет ничего возвышенного, достойного поклонения. Но это не совсем так...

Тантра называет тело храмом. Ваше тело – храм божественного, обитель божественного, поэтому не относитесь к телу просто как к вещи. Оно священно, оно свято. И когда вы делаете вдох, вдыхаете не только вы – вдыхает божественное внутри вас. Вы едите, совершаете какие-то движения, идете... представляйте это так: все это делаете не вы, но божественное в вас. Тогда будет легко проникнуться преданно-

стью.

Известно, что многие святые относились к своему телу с любовью. Они любили свое тело так, будто это тело любимого человека. Вы можете относиться к своему телу так же, или можете считать его только механизмом – опять-таки, все зависит от отношения. Отношение к телу может быть связано с чувством вины, греха; вы можете относиться к телу как к чему-то грязному; или вы можете относиться к телу как к чему-то чудесному, к чуду; вы можете относиться к телу как к обители божественного. Все зависит от вас. Если вы относитесь к телу как к храму, тогда эта техника будет вам полезна – *в молитвенной преданности...*

Попробуйте. Попробуйте выполнять эту технику, когда, например, будете есть. Не думайте, что едите *вы*. Думайте, что ест божественное в вас, и вы увидите, как все изменится. Вы едите ту же самую пищу, вы остаетесь прежним человеком, но немедленно все становится иначе. Вы предлагаете пищу божественному. Или вы принимаете ванну – самое обычное, обыденное занятие, – но измените отношение: почувствуйте, что предлагаете ванну божественному в вас. Тогда эта техника будет легкой:

В молитвенной преданности обратись к двум распутьям дыхания – и узнай знающего.

Девятая техника:

Ляг и лежи как мертвая. Пылая яростью – так и останься. Или смотри пристально, даже не моргая. Или

начни сосать и стань сосанием.

Ляг и лежи как мертвая. Попробуйте: вы внезапно умерли. Покиньте свое тело! Не шевелитесь – ведь вы умерли. Представьте, что вы мертвы. Вы не можете пошевелиться, не можете смотреть по сторонам, не можете плакать, не можете кричать, не можете вообще ничего – вы мертвы. И тогда почувствуйте, каково это. Но не хитрите. Вы можете схитрить – позволить телу чуть-чуть пошевелиться. Не шевелитесь. Если, например, прилетит комар, все равно оставайтесь лежать неподвижно, будто тело мертво. Это одна из наиболее часто практикуемых техник.

Благодаря этой технике достиг просветления Рамана Махарши – хотя он ее не практиковал. В его жизни она вдруг случилась сама собой, спонтанно. Но, наверное, он настойчиво практиковал ее в какой-то из прошлых жизней, потому что ничто не бывает случайно. Все имеет причину, все имеет свое место в причинной цепи. Однажды ночью – когда он был еще совсем молод, в четырнадцать или пятнадцать лет, – Рамана почувствовал, что умирает. В его уме не оставалось никаких сомнений, что пришла смерть. Он не мог пошевелиться, им словно овладел паралич. Потом он вдруг почувствовал, что задыхается, и понял, что сердце вот-вот остановится. Он не мог даже закричать и сообщить кому-нибудь: «Я умираю».

Иногда так бывает в кошмарном сне – вы не можете закричать, не можете пошевелиться. И даже проснувшись,

несколько секунд вы ничего не можете сделать. Так же было и с ним. Он оставался в полном сознании, но потерял всякую власть над телом. Он знал, что существует, как и прежде, что его сознание ясно, – но чувствовал, что вот-вот умрет. И это знание стало настолько отчетливым, что у него не осталось никаких сомнений, поэтому он просто сдался. Он закрыл глаза и стал ждать смерти; он просто ждал, когда наступит смерть.

Постепенно тело окоченело. Тело умерло, но теперь возник вопрос... Он знал, что тело умерло, но сам он по-прежнему существует, и он это знает. Он знал, что он жив, а тело умерло. В конце концов, он вернулся. Утром тело пришло в обычное состояние, но прежний человек так и не вернулся – потому что он узнал смерть. Он узнал другое царство, другое измерение сознания.

Он убежал из дома. Этот опыт смерти изменил его совершенно. Он стал одним из очень немногих просветленных этого века.

Такова эта техника. С Раманой она случилась спонтанно; с вами она не случится спонтанно. Но попробуйте ее. Рано или поздно, в какой-нибудь жизни она может случиться спонтанно. Что-то может случиться и в то время, когда вы будете ее делать. А если ничего не случится, все равно никакое усилие не пропадает даром. Оно остается в вас; оно сохраняется в вас как семя. В тот или иной момент, когда придет время – когда пойдет дождь, – семя прорастет.

Так рождается все спонтанное. Семя было посеяно когда-то раньше, но его время не приходило, не было дождей. И вот в какой-то момент, в последующей жизни, его время приходит. Вы становитесь более зрелым, более опытным, вы больше разочарованы в мире – и вдруг, в определенной ситуации, – проливается дождь, и семя лопается и прорастает.

Ляг и лежи как мертвая. Пылая яростью – так и останься.

Конечно, момент, когда вы умираете, не может быть для вас радостным. Когда вы почувствуете, что умираете, вы будете далеки от блаженства. Вам будет страшно, в уме может возникнуть гнев или разочарование, грусть, горе, боль... что угодно. С каждым человеком бывает по-разному.

В сутре говорится:

Пылая яростью – так и останься.

Если вы почувствуете ярость, оставайтесь в ярости; если почувствуете грусть, оставайтесь в грусти. Если почувствуете тревогу, страх, оставайтесь с этими чувствами. Вы умерли и ничего не можете сделать, так что просто оставайтесь в этом. Что бы ни происходило в уме, тело мертво, и ничего нельзя сделать. Поэтому – так и останьтесь.

Эта способность оставаться с тем, что есть, красива. Если вы сможете *так и оставаться* несколько минут, вы вдруг почувствуете, что все изменилось. Но мы начинаем двигаться. Если в уме есть какая-то эмоция, тело начинает двигаться.

ся. Поэтому мы и называем ее «эмоцией» – она создает движение в теле [английское слово «emotion» – «эмоция», созвучно слову «motion» – «движение»]. Если вы в гневе, тело внезапно начинает двигаться. Если вам грустно, тело начинает двигаться. Вот почему эмоция называется «эмоцией» – потому что она создает движение в теле. Чувствуйте себя мертвым и не позволяйте никаким эмоциям управлять своим телом. Пусть они будут, но вы сами – *так и оставайтесь*: застывшие, мертвые. Что бы ни происходило... никаких движений. Оставайтесь так! Никаких движений.

Или смотри пристально, даже не моргая.

«Или смотри пристально, даже не моргая», – это был метод Мехер-бабы. Много лет подряд он просто неотрывно смотрел на потолок своей комнаты. Много лет подряд он лежал на полу как мертвый и смотрел на потолок – не отводя глаз и даже не моргая. Часами он просто лежал и смотрел, ничего не делая. Пристальное смотрение работает, потому что это еще один способ сфокусироваться в центре третьего глаза. А когда вы сфокусированы в центре третьего глаза, вы не сможете пошевелить веками, даже если захотите: они застывают.

Мехер-баба благодаря этому методу достиг пристального смотрения. А вы говорите: «Такие простые упражнения!...» Три года он пристально смотрел на потолок, ничего больше не делая. Три года – это долго. Попробуйте делать это три минуты, и вам покажется, будто вы лежите уже три года. Три

минуты станут бесконечно долгими. Вам будет казаться, будто время не движется, будто часы остановились.

Мехер-баба смотрел, смотрел и смотрел. Мало-помалу мысли прекратились, всякое движение прекратилось, и он стал просто сознанием, просто пристальным смотрением. Потом он всю жизнь оставался в молчании. Благодаря этому смотрению он стал таким безмолвным внутри, что больше не мог формулировать слов.

Мехер-баба приезжал в Америку. Там был один человек, который умел читать мысли, мог заглядывать в ум других людей, у него действительно были редкие телепатические способности. Он мог сесть перед любым человеком, закрыть глаза, настроиться – и через несколько минут начинал записывать его мысли. Его тысячи и тысячи раз проверяли – и всегда все было правильно, безошибочно. И вот кто-то привел его к Мехер-бабе. Он сел, закрыл глаза... – и это было единственной неудачей в его жизни, единственным поражением. Но, собственно, это даже нельзя назвать поражением. Он старался изо всех сил, он вспотел, но не мог уловить ни слова.

Он сидел и сидел с ручкой в руке и, в конце концов, сказал: «Что такое? Я не могу прочесть мысли этого человека, потому что читать нечего. Этот человек абсолютно пуст. Когда я закрываю глаза, я вообще забываю, что передо мной кто-то сидит. Мне приходится снова их открывать, чтобы убедиться, здесь ли еще этот человек, или он ушел. Я не мо-

гу сосредоточиться: как только я закрываю глаза, я чувствую себя обманутым – словно этот человек исчез, и передо мной никого нет. Мне приходится все время открывать глаза, но оказывается, что он все еще передо мной. У этого человека нет никаких мыслей!»

Пристальное смотрение, непрерывное пристальное смотрение остановило всякое движение в его уме.

Или смотри пристально, даже не моргая. Или начни сосать и стань сосанием.

Это лишь небольшие вариации. Подойдет все что угодно... вы мертвы – и это главное.

Пылая яростью – так и останься.

Даже эта часть может стать отдельной техникой. Вы в гневе: лягте и оставайтесь в гневе. Не совершайте никаких движений под действием гнева, ничего не делайте, просто оставайтесь лежать неподвижно.

Кришнамурти постоянно говорит об этом. Вся его техника основывается на этом простом методе:

Пылая яростью – так и останься.

Если вы в гневе, будьте в гневе, оставайтесь в гневе. Не двигайтесь. Если вы сможете оставаться в гневе, он исчезнет, и вы выйдете из него другим человеком. Если вы в тревоге, ничего не делайте. Так и оставайтесь. И тревога исчезнет; вы выйдете из нее другим человеком. Если вам удастся посмотреть на тревогу, не давая ей себя затронуть, вы станете хо-

ЗЯИНОМ.

Или пристально смотри, даже не моргая. Или начни сосать и стань сосанием.

Последняя техника – физическая, и практиковать ее легко, потому что это первое, что приходится делать ребенку. Сосание – первое действие жизни. Когда ребенок рождается, он кричит. Возможно, вы не пытались глубоко разобраться, откуда берется этот крик. На самом деле он не плачет – нам кажется, что он плачет, – но он просто втягивает воздух, сосет воздух. Если ребенок не сможет закричать, через несколько минут он умрет, потому что крик – его первая попытка всасывать воздух. Пока ребенок был в животе матери, он не дышал. Он жил без дыхания. Он делал то же, что делают йоги под землей: впитывал прану непосредственно от матери, без всякого дыхания.

Именно поэтому любовь между ребенком и матерью абсолютно отличается от любой другой любви: их соединяет эта чистая энергия, прана. Такая связь больше никогда не случится в жизни. Это была тонкая праническая связь: мать дала ребенку прану, и ребенку не нужно было дышать. После рождения он оказывается отторгнутым от матери, выброшенным в неведомый мир. Теперь прана, энергия, больше не будет поступать к нему так легко. Ему придется дышать самому.

Первый крик – это попытка сосать; чуть позже ребенок начнет сосать молоко из материнской груди. Крик и сосание

– первоначальные автоматические жизненные действия, которые совершает каждый. Все другие действия появляются позднее, но крик и сосание – это первые действия жизни. Их можно практиковать намеренно. В этой сутре говорится:

Или начни сосать и стань сосанием.

Начни сосать... Сосать можно даже просто воздух, только забудьте о воздухе и станьте сосанием. Что это значит? Когда вы что-то сосете, вы – тот, кто сосет, а не само сосание. Есть вы, и вы совершаете действие.

В этой сутре говорится: не будьте отдельны, войдите в действие и станьте сосанием. Попробуйте любое действие, которое для вас работает. Вы бежите: станьте бегом, не будьте бегущим. Станьте бегом и забудьте бегущего. Чувствуйте, что бегущего нет внутри, а есть только процесс бега. Вы – только процесс; процесс бега, подобный текущей реке. Внутри никого нет. Внутри тихо, есть только процесс.

Сосание может помочь, но оно покажется вам очень трудным, потому что мы совсем его забыли, – впрочем, нет, не совсем, потому что мы постоянно находим заменители. Материнскую грудь заменяет сигарета – вы все время ее сосете. Это не что иное, как сосок, материнская грудь и сосок. А когда теплый дым втекает внутрь, он похож на теплое молоко.

Те, кому в детстве не давали сосать материнскую грудь, сколько им хотелось, впоследствии начинают курить. Это заменитель, но подойдет и заменитель. Пока вы курите сигарету, станьте сосанием. Забудьте сигарету, забудьте курящего:

станьте курением.

Есть объект, который вы сосете, есть субъект – тот, кто сосет, и между ними происходит процесс, сосание. Станьте сосанием, станьте процессом. Попробуйте. Попробуйте с разными действиями, чтобы определить, что вам больше подходит.

Вы пьете воду, холодная вода течет внутрь – станьте питьем воды. Не пейте воду – забудьте о воде, забудьте о себе и о своей жажде, станьте просто питьем воды – самим процессом. Станьте прохладой, прикосновением, течением, сосанием – каждой из стадий процесса.

Почему бы и нет? Что случится? Что случится, если вы станете сосанием? Если вы сможете стать сосанием, вы тотчас же станете невинным, как новорожденный ребенок, который только сегодня появился на свет – потому что это самый первый процесс. В каком-то смысле произойдет регрессия. Но в вас есть это желание. Жажда сосания остается в самой глубине вашего существа. Однако, что бы вы ни пробовали, ничего не помогает, потому что вы упускаете главное. Пока вы не станете сосанием, ничто не поможет. Так что попробуйте.

Я дал этот метод одному человеку. Он пробовал многое; он испробовал многие, многие методы. В конце концов, он пришел ко мне, и я его спросил: «Если бы я предложил тебе выбрать что-то одно из всего, что только есть на свете, что бы ты выбрал?» Я попросил его закрыть глаза и ответить мне

сразу же, не раздумывая. Он замялся – было видно, что он испугался, – и я сказал ему: «Не бойся, будь решительнее. Скажи мне откровенно».

Он ответил: «Это нелепо, но я вижу женскую грудь».

Сказав это, он почувствовал себя виноватым; тогда я сказал: «Не чувствуй себя виноватым: в этом нет ничего плохого. Женская грудь прекрасна – почему ты себя винишь?»

«Для меня это как мания. Пожалуйста, объясни мне сначала, – попросил он, – а потом можешь продолжать со своими методами и техниками, но сначала объясни, почему меня так интересует женская грудь? Когда я смотрю на женщину, я всегда в первую очередь вижу грудь. Все остальное как бы второстепенно».

Так происходит не только с ним, но с каждым, почти с каждым человеком. И это естественно, потому что знакомство с вселенной начинается с материнской груди. Это начало всего. Первым вашим соприкосновением с вселенной было соприкосновение с материнской грудью. Именно поэтому грудь так привлекательна. Она красива, она притягивает, она обладает магнетической силой. Это магнетическое влечение исходит из вашего бессознательного. Грудь была первым, с чем вы соприкоснулись, и соприкосновение было восхитительным, вызывало самые приятные ощущения. Вы получали питание, немедленный приток сил и жизни, любовь – все. Это соприкосновение было мягким, восприимчивым, манящим. Таким оно и остается в вашем уме.

Я сказал этому человеку: «А теперь я дам тебе метод». И я дал ему этот метод: *начни сосать и стань сосанием*. Я сказал ему: «Закрой глаза. Представь, что перед тобой грудь – грудь матери или любой женщины, которая тебе нравится. Представь ее и начни сосать, как будто это настоящая грудь. Начни сосать». Он начал. Прошло три дня; он сосал как сумасшедший – так его заворожило сосание. Он сказал мне: «Теперь я не могу остановиться – мне хочется сосать целый день! Это так прекрасно, и это приносит такую глубокую тишину».

Через три месяца сосание стало очень, очень безмолвным жестом. Губы остановились, нельзя было даже заметить, что он что-то делает. Но началось внутреннее сосание. Он сосал целыми днями. Сосание стало мантрой, *джаной* – повторением мантры.

Через три месяца он пришел ко мне и сказал: «Со мной происходит что-то странное. Что-то сладкое все время капает на язык откуда-то изнутри головы. Оно так сладко и дает столько энергии, что мне не нужно другой пищи; мне не хочется есть. Еда превратилась в формальность. Я ем только для того, чтобы не беспокоить семью. Но ко мне постоянно что-то приходит – что-то сладкое, дающее жизнь».

Я сказал, чтобы он продолжал. Он пришел еще через три месяца – совершенно сумасшедший, танцующий. И он сказал: «Сосание исчезло, но я стал другим человеком. Я уже не тот человек, который приходил к тебе раньше. Внутри меня

открылась какая-то дверь. Что-то сломалось, и не осталось ни одного желания. Теперь я не хочу ничего – даже Бога, даже *мокиши*, освобождения, – я не хочу ничего. Теперь все хорошо так, как есть. Я принимаю все, и я счастлив».

Попробуйте и вы. Просто начните сосать и станьте сосанием. Этот метод может быть полезен многим – он так прост!
На сегодня все.

Глава 6. Методы выхода за пределы сновидений



Один из друзей спрашивает:

Пожалуйста, объясни нам, какие еще факторы могут позволить человеку сохранять осознанность в сновидениях?

Это важный вопрос для всех, кто интересуется медитацией, потому что медитация, по существу, – это освобождение от процесса сновидений. Вам постоянно снятся сны – не только ночью, не только когда вы спите; вам снятся сны весь день. Вот что важно понять. «Наяву», в часы бодрствования, вы по-прежнему видите сны.

Попробуйте в любое время дня просто закрыть глаза, расслабить тело, и вы почувствуете, что начинаются сны. Они никогда не исчезают, они только скрыты нашей дневной деятельностью. Точно так же днем вы не видите звезд. Ночью вы видите звезды. Днем их не видно, но они все равно есть. Они только скрыты светом солнца.

Если вы спуститесь в глубокий колодец, то сможете увидеть звезды даже днем. Чтобы увидеть звезды, нужно немно-

го темноты. Спуститесь в глубокий колодец и посмотрите со дна, и вы сможете увидеть звезды днем. Звезды есть. Нельзя сказать, что ночью они есть, а днем их нет. Они есть всегда. Но ночью их легче увидеть. Днем они не видны, потому что мешает свет солнца.

То же самое касается сновидений. Было бы неверно сказать, что сны вам снятся, пока вы спите. Просто во сне чувствовать сны легче; дневной деятельности больше нет, поэтому можно почувствовать внутреннюю деятельность. А когда утром вы встаете и начинается внешняя деятельность, сновидения продолжаются внутри.

Этот процесс внешней деятельности, дневной деятельности, просто подавляет сновидения. Сновидения продолжают. Закройте глаза, расслабьтесь в кресле, и вы вдруг увидите: звезды светят, они никуда не исчезли. Сны снятся всегда. Внутренняя деятельность не прекращается.

Второе, что нужно понять: если сновидения продолжают, вас нельзя назвать действительно бодрствующими. Ночью вы спите в большей мере, днем вы спите в меньшей мере. Разница относительная, потому что, если сновидения продолжают, нельзя сказать, что вы по-настоящему бодрствуете. Сновидения образуют своего рода пленку, и эта пленка как дым обволакивает ваше сознание. Вы не можете по-настоящему бодрствовать, когда видите сны, будь то днем или ночью. Итак, второе: о состоянии бодрствования, о пробуждении можно говорить только в том случае, когда сновиде-

ний вообще нет.

Мы называем Будду пробужденным. Что значит его «пробуждение»? По существу, это пробуждение связано с прекращением внутреннего процесса сновидений. Внутри нет никаких снов. Вы входите внутрь, но снов нет – как если бы в небе не было ни одной звезды, и оно стало чистым пространством. Когда вам не снятся сны, вы становитесь чистым пространством.

Эта чистота, эта невинность, это свободное от снов сознание и есть то, что называется просветлением, или пробуждением. На протяжении веков духовные учения всего мира, Востока и Запада, говорили, что человек спит. Это говорил Иисус, это говорил Будда, об этом говорят Упанишады: человек спит. Просто когда вы спите ночью, вы спите в относительно большей мере, а днем вы спите в меньшей мере. Но духовные учения говорят, что человек спит. Это нужно понять.

Что под этим подразумевается? Гурджиев, уже в нашем веке, подчеркивал тот факт, что человек спит. «По сути, – говорил он, – человек есть своего рода сон. Каждый человек крепко спит».

Почему он это говорил? Вы не знаете, не помните, кто вы. Знаете ли вы, кто вы? Если вы встретите на улице человека и спросите его, кто он такой, и он не сможет ответить, что вы о нем подумаете? Вы подумаете, что он пьян, или сошел с ума, или просто спит. Если он не сможет ответить, кто он,

что вы о нем подумаете? На духовном пути каждый похож на этого человека. Вы не можете ответить, кто вы.

Это первое, что подразумевает Гурджиев, или Иисус, или другие, когда говорят, что человек спит: вы не осознаете себя. Вы не знаете себя; вы никогда не встречались с собой, вы не знакомы с собой. В объективном мире вы знаете многое, но не знаете субъекта. Состояние вашего ума таково, будто вы пришли в кино и смотрите фильм; на экране разворачивается действие, и вы так им увлечены, что не помните ничего, кроме фильма, сюжета, того, что происходит на экране. Теперь, если кто-нибудь вас спросит, кто вы, вы ничего не сможете сказать.

Сновидение – это всего лишь фильм, *только лишь* фильм. Это ваш собственный ум, отражающий мир. Мир отражается в зеркале вашего ума; вот что такое сновидение. И вы так увлеклись им, так глубоко погрузились в него, настолько отождествились с ним, что совершенно забыли, кто вы. Вот что имеется в виду, когда говорится, что человек спит: сновидящий теряется в сновидении. Вы видите все, кроме себя; чувствуете все, кроме себя; знаете все, кроме себя. Это незнание себя и есть сновидение. До тех пор, пока сновидения не прекратятся полностью, вы не сможете пробудиться к самому себе.

Возможно, у вас бывало такое: три часа вы смотрите фильм – и вдруг фильм заканчивается, и вы возвращаетесь к себе. Вы вспоминаете, что прошло три часа, вспоминаете,

что это был только фильм. Вы чувствуете на щеках слезы... вы плакали, потому что фильм был трагичным, или смеялись, или делали еще что-то, а теперь вы смеетесь над собой. Какой ерундой вы занимались! Это был только фильм, всего лишь выдумка. На экране ничего не было – лишь игра света и тени, просто игра электричества. Теперь вы смеетесь: вы «пришли в себя». Но где вы были все эти три часа?

Вы были не в центре. Вы целиком переместились на периферию – туда, где разворачивалось действие фильма. Вы не были в центре себя, не оставались с собой; вы ушли куда-то в сторону.

То же самое происходит в сновидении, и такова вся наша жизнь. Только фильм длится три часа, а сны мы продолжаем видеть многие, многие жизни. Даже если сновидения вдруг прекратятся, вы не сможете узнать, кто вы. Вам вдруг станет не по себе, станет даже страшно. Вы попытаетесь снова вернуться в «кинофильм», потому что в нем вам все известно. С ним вы знакомы, вы к нему хорошо приспособлены.

Для достижения остановки сновидений существует специальный путь – особенно в дзен, – он известен как путь внезапного просветления. Среди этих ста двенадцати методов есть техники, много техник, которые могут принести вам внезапное пробуждение. Но потрясение может быть так велико, что вы можете не выдержать. Вы можете просто взорваться... Возможно, даже умереть – вы так долго жили в снах, что уже не сможете вспомнить, кто вы, если сны пре-

кратятся.

Если бы весь этот мир внезапно исчез и остались только вы, шок был бы таким сильным, что вы бы умерли. То же самое может случиться, если внезапно из сознания исчезнут все сны. Тогда весь ваш мир исчезнет, потому что ваш мир состоит из ваших снов.

Нам только кажется, что все мы живем в одном мире. «Мир» для нас состоит не столько из внешних явлений, сколько из наших снов. Поэтому каждый живет в собственном мире, в том мире, который ему снится.

Запомните: мы говорим не об одном и том же мире. В географическом смысле мир один, но в психологическом смысле миров столько же, сколько умов. Каждый ум – это отдельный мир. И если вы перестаете видеть сны, ваш мир исчезает. Без снов вам трудно жить. Именно поэтому внезапные методы не используются широко; используются только постепенные методы.

Следует заметить, что постепенные методы используются не потому, что в этом есть некая необходимость. Вы можете «прыгнуть» в реализацию внезапно, сию секунду, в этот самый момент. Никаких преград для этого нет; никаких преград никогда не было. Вы – уже эта реализация; вы можете прыгнуть прямо сейчас. Но это может оказаться опасным, фатальным. Вы можете не выдержать. Потрясение будет для вас слишком сильным.

Вы знаете только ложное, настроены только на свои сны.

Вы не можете повернуться к реальности, не можете с ней встретиться. Вы – тепличное растение: живете в мире своих снов. И сны во многом вам помогают. Для вас это не просто сны – они составляют вашу реальность.

Постепенные методы используются не потому, что для реализации требуется время. Для реализации не нужно времени! Для реализации не требуется никакого времени. Реализация – это не достижение, к которому нужно прийти в будущем; но постепенные методы подразумевают, что вы достигнете ее в будущем. Так для чего же нужны постепенные методы? На самом деле, они служат не для того, чтобы «реализовать реализацию»; они помогают вам ее вынести. Они дают вам силы пережить это событие, чтобы, когда оно случится, вы были способны его выдержать.

Существует семь методов, при помощи которых можно мгновенно войти в просветление. Но тогда вы не сможете его вынести. Вы можете ослепнуть – слишком много света. Или можете внезапно умереть – слишком много блаженства.

Как же прекратить эти сновидения, этот глубокий сон, в который мы погружены, – как из него выйти? В этом отношении данный вопрос важен: *Пожалуйста, объясни нам, какие еще факторы могут позволить человеку сохранять осознанность в сновидениях?* Я расскажу еще о двух методах. Один мы обсуждали вчера. Сегодня – еще два метода, которые даже проще.

Один из них – начать действовать и вести себя так, будто

весь мир вам только снится. Что бы вы ни делали, помните: вам это только снится. Когда вы едите, помните, что это сон. Когда идете, помните, что это сон. Все время, пока вы бодрствуете, пусть ваш ум постоянно помнит, что все вам только снится. Именно по этой причине мир называют *майей*, иллюзией, сном. Это не философский аргумент.

К несчастью, когда Шанкара был переведен на английский, немецкий и французский языки, его восприняли всего лишь как философа. Это привело к существенному непониманию. На Западе есть философы – например, Беркли, – которые говорят, что мир – только сон, проекция ума. Но это философская теория. Беркли выдвигает ее как гипотезу. Когда же Шанкара говорит, что мир есть сон, это не философия, не теория. Он говорит об этом, чтобы объяснить определенную медитацию. И вот эта медитация: если во время сна вы хотите помнить, что это сон, вы должны начать помнить во время бодрствования. Обычно, когда вам снится сон, вы не помните, что вам снится сон; вы считаете сон реальностью.

Почему вы считаете сон реальностью? Потому что целый день вы считаете реальностью все окружающее. Этот подход закрепился, вошел в привычку. Когда вы бодрствовали, вы приняли ванну – это было реально. Когда вы бодрствовали, вы пообедали – это было реально. Когда вы бодрствовали, вы поговорили с другом – это было реально. Целый день, всю жизнь, что бы вы ни думали о происходящем, но вы считаете

это реальным. Такой подход стал привычным, закрепился в вашем уме.

Поэтому, когда ночью вам снится сон, продолжает действовать тот же подход – предполагающий, что все происходящее реально. Но давайте сначала проанализируем. Очевидно, между снами и реальностью есть какое-то сходство; иначе перепутать их было бы не так легко.

Я вас вижу. Теперь я закрываю глаза, мне снится сон, и я вас вижу во сне. Между тем и другим вы «дением нет никакой разницы. Что происходит, когда я фактически вас вижу? Ваше изображение отражается у меня в глазах. Я вижу не *вас*. Ваше изображение отражается у меня в глазах, и затем оно трансформируется – происходит некий загадочный процесс, который наука пока не может объяснить. Это изображение претерпевает химическую трансформацию и поступает куда-то внутрь головы, но наука пока не знает, куда – где именно все это происходит. Но не в глазах, глаза – только окна. Я вижу вас не глазами, я вижу *через* глаза.

В глазах вы отражаетесь. Возможно, вы только картинка; может быть, вы реальны, а может быть, только снитесь. Учтите: сны трехмерны. Я могу отличить картинку от реальности, потому что картинка двумерна. Но сны трехмерны, поэтому во сне вы будете выглядеть точно так же, как выглядите наяву. И глаза не могут различить, реально или нереально то, что они видят. Нет никакого критерия, чтобы об этом судить; глаз в этом вопросе не судья.

Затем картинка преобразуется в химически зашифрованные сообщения. Эти химические сообщения подобны электрическим волнам; они поступают в какую-то часть мозга. Пока еще неизвестно, в каком именно месте находится зрительная область, с которой сообщаются глаза. Ко мне поступают только волны, затем они расшифровываются. Потом, в свою очередь, их расшифровываю я – и таким образом узнаю, что происходит.

Я всегда внутри, вы всегда снаружи: мы никогда не встречаемся. Так что это еще вопрос, реальны вы или только мне снится. Даже в это самое мгновение нет никакого способа определить, снится мне сон или вы действительно есть. Даже сейчас, слушая меня, можете ли вы с уверенностью сказать, что слушаете меня наяву, а не во сне? Это невозможно. Вот почему ваше отношение к окружающему, к которому вы привыкли днем, сохраняется и ночью. И пока вам снится сон, вы воспринимаете его как реальность.

Попробуйте делать наоборот; именно это предлагает Шанкара. Он говорит, что весь мир иллюзорен, что весь мир нам снится – помните об этом. Но мы глупы. Если Шанкара говорит: «Это сон», – мы думаем: «Стоит ли тогда вообще что-либо делать? Если все нам только снится, зачем нужно есть? Продолжать есть и думать, что это сон? Тогда я не буду есть!» Но в таком случае помните: когда вы испытываете голод, он вам тоже снится. Или ешьте, а когда почувствуете, что переели, помните: это вам снится.

Поймите, Шанкара не предлагает изменить сон, потому что попытка изменить сон опять-таки основана на абсолютно ошибочном убеждении в его реальности; иначе незачем что-либо менять. Шанкара просто говорит: «Что бы ни происходило, все это сон».

Запомните: не нужно делать ничего, чтобы изменить сон, нужно просто постоянно помнить, что это сон. Попробуйте в течение трех недель постоянно помнить: что бы вы ни делали, это только сон. Поначалу будет очень трудно. Вы снова и снова будете незаметно возвращаться к старой привычке ума, начиная думать, что происходящее реально. Вам придется постоянно напоминать себе: «Это сон». Если в течение трех недель вы сумеете постоянно придерживаться этого подхода, на четвертую или пятую неделю однажды ночью вы вдруг вспомните: «Это сон».

Это один способ осветить сны сознанием, осознанностью. Если ночью, когда вам снится сон, вы сможете вспомнить, что это сон, тогда и днем вам не понадобится никакого усилия, чтобы помнить, что это тоже сон. Тогда вы будете это знать.

Поначалу, выполняя эту практику, вы будете притворяться. Вы будете просто убеждать себя: «Это сон». Но когда вы сможете во сне вспомнить, что это сон, практика станет подлинной. Тогда днем, проснувшись, вы не будете думать, что пробуждаетесь ото сна, у вас будет ощущение, что вы просто переходите из одного сна в другой. Тогда практика станет

для вас реальностью. И если все двадцать четыре часа станут сновидением, и вы будете это чувствовать и помнить, вы окажетесь в своем центре. Тогда ваше сознание станет обостренным.

Вы начнете осознавать сны, а если вы будете воспринимать сны как сны, то начнете осознавать сновидящего – субъект. Когда же вы принимаете сны за реальность, вы не осознаете субъект. Если фильм превращается в реальность, вы забываете себя. Но когда фильм прерывается, и вы понимаете, что он не был реальностью, прорывается ваша собственная реальность; тогда вы ощущаете себя. Это один способ.

И это один из старейших индийских методов. Вот почему мы всегда настаивали на нереальности мира. Мы не вкладываем в это философского смысла; мы не утверждаем, что дом нереален и поэтому вы можете проходить сквозь стены. Мы имеем в виду не это! Когда мы говорим, что дом нереален, это только *средство, прием*. Мы не пытаемся доказать, что дома нет.

Так вот, Беркли выдвинул идею, что весь мир – только сон. Однажды утром он гулял в обществе доктора Джонсона. Доктор Джонсон был убежденным реалистом. Беркли сказал ему: «Вы слышали о моей новой теории, над которой я работаю? Я чувствую, что весь мир нереален; его реальность недоказуема. Пусть это доказывают те, кто утверждает, что он реален. Я же говорю, что он нереален – как нереальные сны». Джонсон не был философом, но обладал самым ост-

рым логическим умом.

Было утро, и они шли по безлюдной улице. Джонсон поднял камень и ударил Беркли по ноге. Выступила кровь, и Беркли вскрикнул. Тогда Джонсон сказал: «Что же вы кричите, если этот камень только сон? Что бы вы там ни говорили, но вы верите в реальность этого камня. Ваше поведение противоречит вашим словам. Если ваш дом только сон, куда вы пойдете? Куда вы вернетесь после прогулки? Если ваша жена всего лишь сон, вы ее больше не встретите».

Реалисты всегда прибегали к подобным аргументам, но они не смогли бы таким образом переубедить Шанкару, потому что для него это не философская теория. Он ничего не говорит о реальности; не выдвигает никаких гипотез об устройстве вселенной. Он лишь предлагает средство, которое поможет вам изменить свой ум, изменить свое привычное мировоззрение, так чтобы вы смогли посмотреть на мир по-другому, совершенно по-другому.

Вот что занимает, постоянно занимает, индийскую мысль – потому что индийская мысль во всем ищет только средство для медитации. Нас не заботит, истинно нечто или ложно. Нас только интересует, может ли это помочь трансформации человека.

Направленность западного ума в корне отличается. Когда Запад выдвигает теорию, его в первую очередь волнует, истинна она или ложна, можно ее доказать логическим путем или нет. Когда же мы о чем-то говорим, мы заботимся не об

истинности, а о полезности – насколько это может помочь трансформировать человеческий ум. Истинно это или ложно, суть не в этом – скорее, ни то, ни другое: это лишь средство.

На улице я видел цветы.... Утром восходит солнце, и все так красиво! А вы никогда не выходили из дома, никогда не видели цветов, никогда не видели утреннего солнца. Вы никогда не бывали под открытым небом и не знаете, что такое красота. Вы всегда жили в замкнутом пространстве, как в тюрьме. Я хочу вывести вас наружу. Я хочу, чтобы вы вышли под открытое небо и увидели эти цветы. Как мне это сделать?

Вы не знаете цветов. Если я заговорю о цветах, вы подумаете: «Он сумасшедший. Цветов не бывает!» Если я буду говорить об утреннем солнце, вы подумаете: «Он мечтатель, поэт. Он живет в мире фантазий». Если я что-то скажу об открытом небе, вы поднимете меня на смех. Вы скажете: «Где оно, твое открытое небо? Вокруг только стены и ничего кроме стен».

Как же мне быть? Я должен придумать нечто такое, что будет вам понятно и в то же время заставит вас выйти наружу. И вот я говорю, что в доме пожар, и бросаюсь бежать. Пример заразителен: вы броситесь бежать вслед за мной – и окажетесь снаружи! Тогда вы поймете, что сказанное мной не было ни истинным, ни ложным. Это было только средством. Тогда вы узнаете цветы и сможете меня простить.

Так же поступал и Будда, так поступал Махавира, так по-

ступал Шива, так поступал Шанкара. Потом мы можем их простить. Мы всегда их прощали, потому что, оказавшись снаружи, мы сразу понимаем, чего они хотели добиться. И тогда мы понимаем, что бесполезно было с ними спорить, потому что дело было не в доказательствах. Пожара не было, но это был единственный язык, который мы могли понять. Цветы были, но мы не понимали языка цветов, такие символы были для нас бессмысленны.

Итак, это один способ. Есть еще другой метод, противоположный первому. Два этих метода – как два полюса одного и того же явления. Первый метод состоит в том, чтобы начать чувствовать, помнить, что все есть сон. Во втором методе о мире не нужно думать совсем, нужно только постоянно помнить, что *вы есть*.

Гурджиев применял этот второй метод. Этот метод происходит из суфийской традиции, из ислама. Там он очень глубоко практиковался. Что бы вы ни делали, помните: «Я есть». Вы пьете воду, принимаете пищу – помните: «Я есть». Пока вы едите, постоянно помните: «Я есть, я есть». Не забывайте! Это трудно, потому что вам кажется, что вы уже знаете, что вы есть; зачем же все время об этом помнить? На самом деле, вы никогда об этом не помните. Эта техника очень, очень мощная.

Когда вы идете, помните: «Я есть». Пусть будет ходьба; продолжайте идти, но будьте постоянно сосредоточены на «самовспоминании»: «Я есть, я есть, я есть». Не забывай-

те об этом. Сейчас вы меня слушаете... – попробуйте прямо здесь. Вы меня слушаете: не теряйтесь в моих словах, не вовлекайтесь, не отождествляйтесь. Что бы я ни говорил, помните, продолжайте помнить. Есть слушание, есть слова; кто-то говорит, а вы есть: «Я есть, я есть, я есть». Пусть это «я есть» будет постоянным фактором осознанности.

Это очень трудно. Вы не сможете непрерывно помнить даже в течение одной минуты. Попробуйте следующее. Положите перед собой часы и смотрите на движущиеся стрелки. Одна секунда, две секунды, три секунды... Продолжайте на них смотреть. Делайте одновременно две вещи: следите за движением секундной стрелки и постоянно помните: «Я есть, я есть». С каждой секундой продолжайте помнить: «Я есть». Через пять или шесть секунд вы обнаружите, что забыли. Внезапно вы вспомните: «Прошло много секунд, а я не помнил: „Я есть“...»

Помнить хотя бы в течение одной полной минуты – это уже чудо. И если вы сможете помнить одну минуту, значит, эта техника вам подходит. Тогда практикуйте ее. С ее помощью вы сможете выйти из власти снов и будете знать, что сны есть сны.

Как она работает? Если вы целый день сможете помнить: «Я есть», тогда эта память сохранится также и во сне. И когда вам будут сниться сны, вы будете постоянно помнить: «Я есть». А если во сне вы можете помнить: «Я есть», тогда сон становится только сном – в таком случае сон не может вас

обмануть, не может выдать себя за реальность. А именно таков механизм: сон воспринимается как реальность, потому что вы не помните себя; вы теряете ощущение: «Я есть». Если вы не помните себя, тогда сон становится реальностью. Если же вы помните себя, тогда реальность, так называемая реальность, становится только сном.

Вот в чем разница между сновидением и реальностью. Для медитативного ума, для науки медитации это единственное различие. Если вы есть, тогда вся реальность только сон. Если вас нет, тогда сон становится реальностью.

Нагарджуна говорит: «Сейчас я есть, потому что нет мира. Мир был, пока не было меня. Существовать может лишь одно из двух». Это не значит, что мир исчез. Нагарджуна говорит не об этом мире, он говорит о мире снов. Существовать можете либо вы, либо сны – то и другое не может существовать одновременно.

Итак, первый шаг – постоянно продолжать помнить: «Я есть»; просто: «Я есть». Не говорите: «Рама», не говорите «Шиам», не повторяйте никакого имени, потому что вы – не это имя. Говорите просто: «Я есть».

Попробуйте делать это, занимаясь любыми делами, и тогда вы начнете чувствовать: чем более реальным вы становитесь внутри, тем более нереальным становится окружающий мир. Реальностью становится «Я», а мир становится нереальным. Реальным может быть либо мир, либо «Я» – они не могут быть реальными одновременно. Сейчас вы чувствуете-

те себя только сном; поэтому мир реален. Измените акцент. Станьте реальным, и тогда нереальным станет мир.

Гурджиев постоянно применял этот метод. Его ближайший ученик, П. Д. Успенский, рассказывает, что когда Гурджиев работал с ним при помощи этого метода и в течение трех месяцев Успенский должен был постоянно помнить: «Я есть, я есть, я есть» – через три месяца все остановилось. Мысли, сны – все прекратилось. Лишь одна нота звучала внутри как вечная музыка: «Я есть, я есть, я есть, я есть». Но это уже не требовало никакого усилия. Это происходило само собой: «Я есть». Тогда Гурджиев позвал Успенского на улицу – три месяца он не выходил из дома, ему это не разрешалось.

И вот Гурджиев сказал: «Пойдемте со мной». Они жили в русском городе Тифлисе. Гурджиев позвал его, и они вышли на улицу. Успенский пишет в своем дневнике: «Впервые мне стало понятно, что имел в виду Иисус, когда говорил, что человек спит. Весь город казался мне спящим. Люди двигались во сне; лавочники торговали во сне, покупатели покупали во сне. Весь город спал. Я посмотрел на Гурджиева: только он бодрствовал. Весь город спал. Люди делали то же, что и обычно: злились, ссорились, мирились, любили, покупали, продавали».

Успенский говорит: «Теперь я видел их лица, их глаза: они спали. Они отсутствовали. Внутренний центр отсутствовал – его не было». Успенский сказал Гурджиеву: «Я не хочу даль-

ше идти. Что случилось с городом? Все люди кажутся спящими, одурманенными».

Гурджиев ответил: «С городом ничего не случилось, но кое-что случилось с вами. Это вы перестали быть одурманенным; город же остался прежним. Это все тот же город, по которому вы ходили три месяца назад, но тогда вы не могли видеть, что другие люди спят, потому что спали сами. Теперь вы видите, потому что приобрели некоторое качество осознанности. После трех месяцев постоянной практики: „Я есть“ вы стали чуть-чуть осознанны. Вы стали осознанны! Часть вашего сознания вышла из-под власти снов. Вот почему вы видите, что люди спят, движутся как мертвые, как одурманенные, как будто под гипнозом».

«Для меня это было невыносимо, – рассказывает Успенский. – Все вокруг спят! Что бы они ни сделали, они ни за что не отвечают. Их нет! Как они могут за что-то отвечать?» Вернувшись, он сказал Гурджиеву: «Что происходит? Что это за наваждение? Что вы со мной сделали, почему весь город кажется спящим? Я не верю своим глазам».

Но это произойдет с любым. Если вы сможете помнить себя, тогда вы будете знать, что никто себя не помнит, и так, не помня себя, все продолжают двигаться. Весь мир спит. Но начните в часы бодрствования. Как только вспомните, начните: «Я есть».

Я не хочу сказать, что вы должны повторять слова: «Я есть», – скорее, почувствуйте это. Принимая душ, почувствуйте:

«Я есть». Пусть будет ощущение прикосновения холодной воды, а чуть позади него – постоянное чувство и память: «Я есть». Имейте в виду, я не говорю, чтобы вы проговаривали словами: «Я есть». Вы можете это повторять, но повторение не даст вам осознанности. Такое повторение может только углубить сон. Есть много людей, которые повторяют разные вещи. Они все время повторяют: «Рама, Рама, Рама...» – и если они просто повторяют, без осознанности, тогда это «Рама, Рама, Рама...» становится наркотиком. От этого они только лучше спят.

Именно поэтому на Западе так популярен Махеш-йоги – он дает мантры, чтобы люди их повторяли. А на Западе сон стал одной из самых серьезных проблем. Сон абсолютно расстроен. Естественный сон исчез. Спать можно только благодаря транквилизаторам и наркотикам, иначе сон невозможен. В этом причина привлекательности Махеш-йоги: если вы постоянно что-то повторяете, это повторение приносит глубокий сон, вот и все.

Поэтому так называемая Трансцендентальная Медитация есть не что иное, как психологический транквилизатор. Не более того – просто транквилизатор. Она полезна, но полезна для сна, а не для медитации! Вам будет легче уснуть, сон станет спокойнее. Это хорошо, но медитация тут совершенно не при чем. Если вы без конца повторяете одно и то же слово, оно создает определенную скуку, а скука способствует сну.

Так все монотонное, повторяющееся, может помочь сну. Ребенок в животе матери спит девять месяцев непрерывно, но, возможно, вы не знаете, по какой причине? Просто-напросто «тук-тук, тук-тук» – ритмичный стук материнского сердца. Постоянное сердцебиение. Это одна из самых монотонных вещей на свете. Один и тот же звук, бесконечно повторяющийся, действует как снотворное. Ребенок все время спит.

Именно поэтому, когда ребенок плачет или кричит, не может успокоиться, мать прижимает его голову к своему сердцу. Тогда ему сразу становится хорошо, и он засыпает – опять же из-за сердцебиения. Он снова становится частью матери. Вот почему, даже если вы не ребенок, когда ваша жена, возлюбленная кладет вашу голову себе на сердце, вы чувствуете, что вам хочется спать от монотонного ритма. Тем, у кого есть проблемы со сном, психологи предлагают слушать тиканье часов. Сосредоточьте внимание на тиканье часов. Они повторяют звук сердцебиения, и вы сможете уснуть. Помогает все повторяющееся.

Таким образом, это «я есть», это вспоминание, «я есть» – не словесная мантра. Не нужно проговаривать слова – чувствуйте! Будьте чувствительны к своему существу. Когда вы касаетесь чьей-то руки, не просто касайтесь руки другого человека, чувствуйте также собственное прикосновение, чувствуйте также себя – вложите себя в это прикосновение, присутствуйте в нем целиком. За едой не просто ешьте, чув-

ствуйте также себя – того, кто ест. Это чувство, эта чувствительность должны проникать в ум глубже и глубже.

И однажды вы вдруг проснетесь в своем центре, который впервые начнет действовать. И тогда весь мир станет сном, тогда вы будете знать, что ваши сны – только сны. А когда вы знаете, что сны – это сны, процесс сновидения прекращается. Он может продолжаться, только если сны воспринимаются как реальность. Если же вы осознаете его нереальность, он прекращается.

Как только в вас прекращаются сновидения, вы становитесь другим человеком. Прежний человек умер, спящий человек умер. Человеческого существа, которым вы были, больше нет. Впервые вы начинаете осознавать; впервые, среди целого мира спящих, вы пробуждены. Вы становитесь Буддой, пробужденным.

И с этим пробуждением исчезает всякое страдание, после этого пробуждения нет больше смерти, благодаря этому пробуждению не остается никакого страха. Впервые вы становитесь свободным от всего. Быть свободным от сна, быть свободным от сновидений значит быть свободным от всего. Вы обретае свободу. Ненависть, гнев, жадность исчезают. Остается только любовь; вы становитесь любовью. Не любящим, а самой любовью!

И еще один вопрос – примерно на ту же тему...

Если все мы актеры в спектакле с уже написанным

сценарием, не значит ли это, что медитация может нас трансформировать только при наличии в этом сценарии соответствующей главы, где в определенном месте уже описана наша трансформация? А если такая глава существует и должна развернуться в должное время, зачем тогда медитировать? Зачем вообще прикладывать какие-то усилия?

Это то же самое, здесь то же самое заблуждение. Я не говорю, что все предопределено. Я не предлагаю предопределение как теорию объяснения вселенной. Это лишь *средство*.

Индия всегда использовала предопределение, судьбу как средство. Тем самым не подразумевается, что все предопределено. Это вовсе не имеется в виду! Единственная причина, по которой была предложена эта теория, состоит в следующем: если вы принимаете, что все предопределено, все становится сном. Если вы воспринимаете все таким образом – если вы верите, что все предопределено; что, например, вы умрете в определенный день, – *все* становится сном. Но это не предопределено, это никем не установлено. Никто не интересуется вами до такой степени. Вселенная понятия не имеет ни о вашем существовании, ни о сроке вашей смерти. Какие пустяки! Ваша смерть для вселенной ничего не значит.

Не думайте, что вы настолько значительны, что вся вселенная занимается предопределением дня вашей смерти – времени, минуты, мгновения, – ничего подобного! Вы *не*

центр мироздания. Вселенной все равно, есть вы или нет. Но в уме это заблуждение продолжается. Оно возникло в детстве и глубоко вошло в бессознательное.

Ребенок рождается. Он ничего не может дать миру, но ему многое нужно взять. Он не может отплатить, ничего не может отдать взамен; он совершенно беспомощен – ничего не может сделать сам. Ему понадобится пища, понадобится любовь, понадобится кров, понадобится тепло. Все это должно быть ему обеспечено.

Ребенок рождается абсолютно беспомощным – особенно человеческий ребенок. Ни одно животное так не беспомощно. Именно поэтому ни одно животное не создает семьи – в этом нет необходимости. Но человеческий ребенок настолько беспомощен, настолько вопиюще беспомощен, что не может выжить, если рядом нет матери, которая бы его защищала, – или отца, семьи, общества. Он не смог бы существовать сам по себе. Он бы немедленно умер.

Он полностью зависим. Он нуждается в любви, в пище, он нуждается во всем – и требует всего этого. И все это ему дает мать, дает отец, дает семья. И ребенок начинает считать себя центром мироздания. Все ему предоставляется, стоит только потребовать. Достаточно одного требования, не нужно больше никаких усилий.

Поэтому ребенок начинает считать себя центром, вокруг которого и ради которого все вращается. Кажется, что все существование создано лишь для него. Все существование

только и ждет, чтобы он пришел и потребовал – и все исполнится. Его требования обязательно должны выполняться – иначе он умрет. Но это ощущение обязательности, неизбежности становится очень опасным.

Ребенок растет с убеждением: «Я центр всего». Мало-помалу он начинает требовать больше. Требования ребенка очень просты, их можно удовлетворить. Но, по мере того как он растет, его требования становятся все более и более сложными, и иногда удовлетворить, выполнить эти требования бывает невозможно. Иногда – абсолютно невозможно. Он может потребовать Луну с неба – что угодно...

Чем дальше он растет, тем более сложными, невыполнимыми становятся его требования. И тогда наступает разочарование, и ребенку начинает казаться, что теперь его обманывают. Он принимал как должное, что весь мир вращается вокруг него. Теперь же начинаются трудности, и постепенно он будет низведен со своего пьедестала. К тому времени, как ребенок становится взрослым, от пьедестала ничего не останется. Тогда он понимает, что он не центр всего, но глубоко внутри бессознательный ум продолжает мыслить в прежних терминах, считая себя всеобщим центром.

Люди приходят ко мне и спрашивают, predetermined ли их судьба. Их интересует, настолько ли они важны, настолько ли значительны для этой вселенной, чтобы их судьбу необходимо было predetermined заранее. «Каково мое предназначение? – говорят они. – Для чего я создан?» По-

добные вопросы идут из детства, от этого нелепого ощущения себя всеобщим центром: «Для какой цели я предназначен?»

Вы не предназначены ни для какой цели. И хорошо, что не предназначены, иначе вы были бы машиной. Машина предназначается для определенной цели. Но человек – нет! Он не предназначен ни для чего, ни для какой цели. Человек – это только изливающееся, переливающееся через край творение. Все сущее просто есть. Есть цветы, есть звезды, и есть вы. Все сущее – только переполнение, радость, празднование существования без всякой цели.

Но из-за этой теории судьбы, предопределения возникают проблемы, потому что мы воспринимаем ее как «теорию». Мы думаем, что все предопределено, тогда как ничто не предопределено. Однако в этой технике предопределение используется как средство. Если мы говорим, что все предопределено, то не для того, чтобы выдвинуть теорию. Цель другая: если вы воспринимаете жизнь как спектакль, как предопределенность, тогда жизнь становится сном. Например, если бы я знал, что в этот день, в этот вечер буду говорить с вами и что все слова, которые я должен сказать в этот день заранее предопределены, так что ничего нельзя изменить, – что я не смогу произнести ни одного нового слова, – тогда я вдруг оказываюсь вне всего этого процесса, я к нему непричастен, потому что не являюсь источником действия.

Если все предопределено и каждое слово должно быть произнесено самой вселенной, или самим божественным, или... – выберите любое имя, какое вам угодно, – тогда я больше не являюсь источником этих слов. Тогда я могу быть наблюдателем, просто наблюдателем.

Если вы принимаете жизнь как предопределенность, тогда вы можете ее наблюдать, тогда вы не вовлечены. Вы проиграли – это было предопределено. Вы победили – это было предопределено. Если и то, и другое предопределено, то и другое становится равноценным – равнозначным. Тогда, будь вы Равана или Рама, все предопределено, и Раване не в чем себя винить, а Раме не следует чувствовать превосходство. Все предопределено, и вы только актеры, играющие на сцене свои роли.

Именно в этом заключается данный прием, данное средство – дать вам почувствовать, что вы играете роль; дать вам почувствовать, что вы лишь следуете предопределенной схеме; дать вам это почувствовать, чтобы вы смогли выйти за пределы всего этого. Для нас это очень трудно, потому что мы слишком привыкли считать предопределение, судьбу теорией – и не только теорией, а даже законом. Мы не можем понять мировоззрения, применяющего эти законы и теории как средства.

Поясню вам это на примере. Я был в одном городе, и ко мне пришел один человек. Он был мусульманином, но я этого не знал. По нему нельзя было этого сказать: одеждой, всем

внешним видом он был похож на индуса. И он не только выглядел как индус, но даже говорил так, словно был индусом. Он не был типичным мусульманином.

И этот человек задал мне вопрос. Он сказал: «Мусульмане и христиане говорят, что есть только одна жизнь. Индуисты, буддисты и джайны говорят, что жизней много – они бесконечно следуют одна за другой, и, пока человек не освободится, он будет рождаться снова и снова. Что ты на это скажешь? Если Иисус был просветленным, он должен был знать... Или Мухаммед, или Моисей – они тоже должны были знать, если были просветленными, что жизней много, а не одна. А если ты скажешь, что они правы, как тогда насчет Махавиры, Кришны, Будды, Шанкары? Ясно одно: все они не могут быть просветленными.

Если право христианство, – сказал он, – тогда Будда заблуждается, Кришна заблуждается, Махавира заблуждается. А если правы Махавира, Кришна и Будда, тогда заблуждаются Мухаммед, Иисус и Моисей. Что ты скажешь? Я ломаю над этим голову и не могу найти ответа. Те и другие не могут быть правы. Как могут быть правы те и другие? Жизней или много, или она одна. Как могут быть правы те и другие?» Он был очень разумным человеком, очень образованным; он сказал: «Ты не можешь уклониться от ответа, просто сказав, что правы те и другие. Все они не могут быть правы. Это логически невозможно: те и другие не могут быть правы».

Но я сказал: «Нет смысла устанавливать правоту, ошибо-

чен сам твой подход. Все они лишь используют средство. Никто не прав, и никто не заблуждается, все они используют средство». Но он не смог понять, что я подразумеваю под «средством».

Мухаммед, Иисус и Моисей обращались к умам определенного склада, а Будда, Махавира и Кришна обращались к совершенно другим умам. Изначально все религии произошли от двух источников – индуизма и иудаизма. Поэтому все религии индийского происхождения, все религии, рожденные из индуизма, верят в реинкарнацию, в множество рождений, а все религии, порожденные иудейской мыслью – ислам, христианство, – верят только в одну жизнь. Это два разных средства.

Попробуйте это понять. В силу косности ума мы все воспринимаем как теории, а не как средства. И часто люди приходят ко мне и говорят: «Как-то раз ты сказал, что правильно одно, а в другой раз сказал, что правильно другое, но то и другое не может быть правильным!» Конечно, то и другое не может быть правильным, но никто и не говорит, что то и другое правильно. Меня нисколько не заботит, что правильно, а что ошибочно. Меня заботит только, какое средство подействует.

В Индии используют одно средство – множество жизней. Почему? Причин много. Все религии, рожденные на Западе, особенно религии, рожденные иудейской мыслью, были религиями бедных людей. Их пророки были необразованны.

Иисус был необразован, Мухаммед был необразован, Моисей был необразован. Все они были необразованными, не учеными, простыми людьми и обращались к массам, совершенно неграмотным, бедным, они не были богаты.

Бедному человеку одной жизни достаточно, *более чем* достаточно! Он голодает, умирает от голода. И если вы ему скажете, что жизнью очень много, что он будет рождаться снова и снова, что он будет вращаться в колесе тысячи и одной жизни, бедный человек просто разочаруется во всем. «Что вы такое говорите? – скажет бедный человек. – И одной-то жизни уже слишком много, а вы говорите о тысяче и одной жизни, о миллионе жизней. Мы не хотим этого слышать. Дайте нам рай сразу, как только эта жизнь кончится». Бог становится реальным, только если его можно достичь сразу же после этой жизни.

Будда, Махавира, Кришна говорили с очень богатым обществом. Сейчас это трудно понять, потому что колесо повернулось. Теперь богат Запад, а Восток беден. Тогда Запад был беден, а Восток был богат. Все индуистские *аватары*, все джайнские *тиртханкары* – учителя мира, все будды – пробужденные – все они были принцами, все происходили из королевских семей. Они были людьми самой высокой культуры – образованными, всесторонне развитыми, утонченными. Невозможно представить себе Будду более совершенным. Он настолько всесторонне развит, настолько культурен, образован, что добавить нечего. Даже если бы Будда

жил в наше время, никто бы с ним не сравнился.

И они говорили с обществом, которое было богато. Учтите, у богатого общества другие проблемы. Для богатого общества удовольствия бессмысленны, рай бессмыслен. Для бедного общества рай значит очень много. Если же общество живет в раю, рай теряет ценность, поэтому предлагать его бессмысленно. Нельзя побудить общество к действию, посулив ему рай; оно уже в раю – и ему в нем скучно!

Поэтому Будда, Махавира, Кришна не говорят о рае; они говорят о свободе. Они не говорят об удовольствиях в мире ином, они говорят о мире трансцендентальном, где нет ни боли, ни удовольствия. Рай Иисуса не был бы привлекателен для этих людей – такой рай был им уже известен.

И, во-вторых, у богатого человека главная проблема – скука. Если человек беден... пообещайте ему удовольствие в будущем; проблема бедного человека – в страдании. Для богатого человека проблема не в страдании; для богатого человека проблема в скуке, в пресыщенности. Он пресытился всеми удовольствиями.

Махавира, Будда и Кришна – все они ссылались на эту скуку, они говорили: «Если вы ничего не сделаете, то будете рождаться снова и снова. Колесо будет вращаться бесконечно. Имейте в виду: одна и та же жизнь будет повторяться без конца. Один и тот же секс, одно и то же богатство, одна и та же пища, одни и те же дворцы – снова и снова: тысячу и один раз вы будете вращаться в колесе».

Для богатого человека, который узнал все удовольствия, повторение – не лучшая перспектива. Он не хочет повторения. Для него повторение означает страдание. Он хочет чего-то нового, а Махавира и Будда говорят: «Ничего нового нет. Все старо на этой Земле. Нет ничего нового под солнцем, все старо, как мир. Вы уже все испробовали, и будет продолжаться все то же самое. Вы движетесь в колесе, ходите по кругу. Выйдите из колеса, совершите прыжок».

Что касается богатого человека, нужно создать такое средство, которое еще больше усилит его скуку, только тогда он сможет обратиться к медитации. Если же человек беден, говорить с ним о скуке бессмысленно. Бедному человеку никогда не скучно – никогда! Скучно только богатым. Бедным никогда не скучно; они всегда думают о будущем. Что-то случится – и все будет хорошо. Бедный человек нуждается в обещании, но если обещание слишком отдаленно, оно становится бессмысленным. Оно должно осуществиться немедленно.

Говорят, что Иисус сказал: «Еще при моей жизни и при вашей жизни вы увидите царство Божье». На протяжении двадцати веков все христианство было озадачено этим обещанием, потому что Иисус сказал: «При *вашей* жизни – немедленно – вы увидите царство Божье», но царство Божье так и не явилось. Что же он имел в виду? Он говорил: «Миру скоро придет конец, так что не тратьте времени даром! Времени осталось мало». Он говорил: «Времени оста-

лось совсем мало. Глупо тратить его попусту. Вот-вот миру придет конец, и вам придется держать ответ – покайтесь!»

С помощью концепции одной жизни Иисус создавал чувство безотлагательности. Он знал. Будда и Махавира тоже знали. Но то, что они знали, не рассказывается. Известно то, что они изобрели. А изобрели они средство, средство к тому, чтобы создать чувство срочности, безотлагательности, – чтобы побудить вас к действию!

Индия была старой страной. Она была богата, и никакими обещаниями на будущее нельзя было вызвать чувства срочности. Вызвать это чувство можно было только одним способом – создать больше скуки. Если человек чувствует, что будет рождаться снова и снова, снова и снова – бесконечно, *ad infinitum* – он мгновенно реагирует, он приходит и спрашивает: «Как освободиться от этого колеса? Это невыносимо! Я так больше не могу; потому что я узнал все, что только можно было узнать. Я не хочу, чтобы повторялся этот кошмар. Я хочу чего-то нового».

Тогда Будда и Махавира говорят: «Нет ничего нового под солнцем. Все старо, все повторяется. Ты повторял одно и то же много, много жизней и будешь продолжать повторять много, много жизней. Остерегайся повторения, остерегайся этой скуки... Прыгни!»

Средство другое, но цель одна и та же. Прыгните! Действуйте! Трансформируйте себя! Каким бы человеком вы ни были, идите за пределы этого человека.

Если воспринимать религиозные положения как средства, тогда никакого противоречия не будет. У Иисуса и Кришны, Мухаммеда и Махавиры одно и то же намерение: они создают разные маршруты для разных людей, разные техники для разных умов, разные соблазны для разных мировоззрений. Но это не принципы, которые следует отстаивать или оспаривать в философских дебатах. Это средства, которые следует использовать и оставить позади, когда они исполнят свое назначение.

На сегодня все.

Глава 7. Техники безмятежности



Принимая ласки, милая принцесса, войди в ласку как в вечнодлющуюся жизнь.

Закрой двери чувств, когда ощущаешь прикосновение ползущего муравья. Тогда...

Лежа в постели или сидя в кресле, стань невесомой, свободной от ума.

У человека есть центр, но он живет вне этого центра. И это создает внутреннее напряжение, постоянную суматоху, беспорядок, страдание. Вы не там, где должны быть, вы не уравновешены. Вы вышли из равновесия, и это отсутствие равновесия, отклонение от центра лежит в основе всех умственных напряжений. Если отклонение становится чрезмерным, человек сходит с ума. Сумасшедший полностью теряет себя. В противоположность ему просветленный человек полностью в себе, в своем центре.

Вы находитесь в промежуточном состоянии. Вы не совсем ушли от себя, но и не пребываете в центре. Вы живете в промежутке. Иногда вы очень, очень далеко от себя, и бывают

моменты, когда вы временно сходите с ума. В гневе, в сексе, во всем, что уводит вас от себя, вы впадаете во временное безумие. Тогда между вами и сумасшедшим нет разницы. Разница только в том, что безумие сумасшедшего постоянно, а ваше безумие – временно. Вы можете вернуться.

В гневе вы безумны, но это не постоянное безумие. Качественной разницы нет, разница только количественная. Качество одно и то же, поэтому временами вы доходите до безумия, а временами – когда вы совершенно расслаблены и вам легко и хорошо, – оказываетесь также в центре. Это блаженные мгновения. Они случаются. Тогда вы становитесь подобны Будде или Кришне – но лишь на время, на какое-то мгновение. Вы не остаетесь в этом состоянии. На самом деле, в тот момент, когда вы осознали состояние блаженства, вы уже из него вышли. Оно было так мгновенно, что успело кончиться к тому времени, как вы его осознали.

Вы все время лавируете между этими двумя точками, но это перемещение опасно. Это перемещение опасно, потому что вы не можете составить представления о самом себе, определенного представления о себе. Вы не знаете, кто вы. Если вы постоянно переходите от состояния безумия к погружению в свой центр, если это движение непрерывно, вы не можете удерживать постоянный, устойчивый образ себя. Ваш образ все время меняется, остается текучим. Вы не знаете, кто вы. Так очень трудно жить. Поэтому вас пугает даже предчувствие моментов блаженства, и вы пытаетесь удерж-

жаться где-то на полпути.

Вот что мы подразумеваем под нормальным человеком: это человек, который никогда не доходит до безумия в гневе, но и никогда не достигает вершин полной свободы, вершин экстаза. Он никогда не отклоняется от некоего устойчивого образа. Этот «нормальный человек», живущий в промежутке между двумя крайними точками, на самом деле мертв. Поэтому все исключительные люди – большие артисты, художники, поэты – ненормальны. Они очень текучи. Временами они касаются центра, а временами сходят с ума. Они без конца перемещаются между двумя крайними точками. Конечно, это стоит им величайших страданий, это стоит им величайшего напряжения. Им приходится жить в промежутке между мирами, постоянно изменяясь. Именно поэтому иногда они чувствуют, что у них вообще нет личности. Говоря словами Колин Уилсона, они чувствуют себя «посторонними». В вашем мире нормальности они посторонние.

Полезно будет выделить следующие четыре типа. К первому типу относится нормальный человек – человек с устойчивой, твердой личностью, который знает, кто он такой: доктор, инженер, профессор, святой. Он знает, кто он, и никогда не отклоняется от этого образа. Он постоянно придерживается своей личности, своего образа.

Второй тип составляют люди с текучей личностью – поэты, артисты, художники, певцы. Они не знают, кто они. Временами они нормальны, временами сходят с ума, а иногда

достигают экстаза, который доступен только будде.

К третьему типу относятся постоянные сумасшедшие. Они окончательно ушли от себя и больше не возвращаются домой. Они даже не помнят, что у них есть дом.

И четвертый тип: те, кто пришел домой... Будда, Христос, Кришна.

Люди четвертой категории – те, кто пришел домой, – полностью расслаблены. В их сознании нет никаких напряжений, никаких усилий, никаких желаний. Одним словом, нет *становления*. Они не хотят кем-то стать. Они есть, они были всегда... Зачем становиться! Они есть, и им хорошо и легко в своем существе. Кем бы они ни были, хорошо так, как есть. Они не хотят ничего менять, никуда не стремятся. У них нет будущего. Настоящее мгновение для них – вечность... без стремлений, без желаний. Это не значит, что Будда прекращает есть или спать. Он ест и спит, но это не желания. Будда не проецирует желание, что он поест завтра – он ест сегодня.

Запомните: вы всегда едите завтра, вы всегда едите в будущем, или в прошлом, вчера. Редко случается, чтобы вы ели сегодня. Когда вы едите сегодня, ваш ум постоянно уносится куда-то вдаль. Когда вы пытаетесь заснуть, вы вдруг начинаете есть – завтра – или всплывают воспоминания прошлого.

Будда ест сегодня. Он живет в это самое мгновение. Он не проецирует свою жизнь в будущее, для него нет будущего. Когда приходит будущее, оно приходит в виде настоящего. Всегда – сегодня, всегда – сейчас. Так что Будда ест, но он

никогда не ест в уме – запомните это. У него не бывает умозрительной еды. Вы же все время едите в уме. Это абсурдно, потому что ум не предназначен для этого. Все ваши центры перепутаны и расстроены; вся ваша система тела и ума работает беспорядочно, безумно.

Будда ест, но никогда не думает о еде. И это относится ко всему. Таким образом, что касается еды, Будда не отличается от любого из вас. Не думайте, что Будда перестает есть; или что под жарким солнцем он не потеет; или, когда дует холодный ветер, ему не холодно. Ему холодно, но холодно всегда в настоящем, а не в будущем. Нет никакого становления. А если нет становления, то нет и напряжения. Постарайтесь это ясно понять. Если становления нет, откуда возьмется напряжение? Напряжение означает, что вы хотите быть кем-то иным, отличным от себя.

Вы «А» и хотите быть «Б»; вы бедны и хотите быть богатым; вы безобразны и хотите быть красивым; вы глупы и хотите быть мудрецом. Чего бы вы ни желали, к чему бы вы ни стремились, формула всегда одна: «А» хочет быть «Б». Кем бы вы ни были, вы собой не удовлетворены. Для удовлетворенности всегда нужно «что-то другое»: такова сама структура желающего ума. Когда вы получаете желаемое, ум снова говорит: «Этого мало, нужно еще кое-что».

Ум всегда стремится дальше и дальше. Что бы вы ни приобрели, приобретенное становится бесполезным. Как только вы его получаете, оно бесполезно. Таково желание. Будда

назвал это *тришиной* – становлением.

Вы переходите от одной жизни к другой, из одного мира в другой, и это продолжается и продолжается, и может продолжаться вечно – *ad infinitum*. Этому нет конца, нет конца желанию, процессу желания. Но если становления нет, если вы полностью принимаете себя, каким бы вы ни были: безобразным или красивым, мудрым или глупым, богатым или бедным, – каким бы вы ни были, если вы принимаете себя во всей полноте, становление прекращается. Тогда нет напряжения; тогда напряжения не может быть. Тогда нет внутренней боли. Вам хорошо, легко и спокойно. Такой *нестановящийся* ум центрирован в вашем существе.

Сумасшедший находится на противоположном полюсе. У него нет бытия, а есть только становление. Он забыл, кто он такой. «А» забыто совершенно, и он пытается быть «Б». Он больше не знает, кто он; он знает только желаемую цель. Он живет не здесь и сейчас, а неизвестно где. Вот почему он кажется нам сумасшедшим, безумным: вы живете в этом мире, а он живет в мире собственных снов. Он не принадлежит к вашему миру, он живет неизвестно где. Он совсем забыл свою реальность, здесь и сейчас. И вместе с собой он забыл окружающий мир – тот, который реален. Он живет в нереальном мире, который для него единственная реальность.

Будда каждое мгновение живет в бытии, а сумасшедший – как раз наоборот: он живет не здесь и сейчас, не в бытии, а в вечном становлении – где-то у линии горизонта. Они по-

лярно противоположны.

Итак, запомните: сумасшедший не противоположен вам, сумасшедший противоположен Будде. И также запомните, что Будда не противоположен вам, Будда противоположен сумасшедшему. А вы находитесь посередине. Вы сочетаете в себе то и другое: в вас есть доля безумия, и с вами случаются моменты просветления, но одно перемешивается с другим.

Иногда, когда вы расслаблены, на какой-то миг вы внезапно оказываетесь в центре. Бывают моменты, когда вы расслабляетесь. Вы кого-то любите – на несколько мгновений, на одно мгновение любимый человек оказывается с вами. Вы долго этого желали, долго этого добивались, и вот, наконец – возлюбленный рядом, возлюбленная рядом. На мгновение ум отключается. Этой близости предшествовало долгое усилие. Ум жаждал, желал и стремился, ум думал и думал о любимом человеке. Теперь он рядом, и вдруг ум перестает думать. Прежний процесс ума не может продолжаться. Вы просили, чтобы любимый человек был рядом, и вот он рядом, поэтому ум просто останавливается.

В тот момент, когда любимый человек рядом, стремления нет. Вы расслаблены, вы вдруг оказываетесь отброшены к самому себе. Если присутствие человека, которого вы любите, не отбрасывает вас к себе, это не любовь. Если в присутствии любимого человека вы не становитесь собой, это не любовь. Если ум не прекращает действовать полностью, это не любовь.

Иногда бывают такие мгновения, когда ум затихает и желаний нет. В любви нет желаний. Попробуйте это понять: вы можете желать любви, но в самой любви желаний нет. Когда любовь случается, желаний нет; ум спокоен, тих, расслаблен. Станови «ться кем-то больше незачем, идти некуда.

Но это случается лишь на несколько мгновений – если вообще случается. Если вы когда-нибудь любили по-настоящему, на несколько мгновений это должно было случиться: наступает своего рода шок. Ум не может действовать, потому что вся его работа становится ненужной, бессмысленной. Быть с любимым человеком было вашим заветным желанием, а теперь он рядом – и ум не может сообразить, что ему делать дальше!

На несколько мгновений весь механизм останавливается. Вы расслабляетесь в себе. Вы оказались в своем существе, в своем центре и чувствуете, что черпаете от самого источника внутренней радости. Вас наполняет блаженство, окружает аромат. Внезапно вы уже не тот человек, которым были раньше.

Вот почему любовь так преображает. Если вы любите, этого не скроешь. Это невозможно! Если вы любите, это легко заметить. В ваших глазах, в вашем лице, в походке, когда вы идете, в позе, когда сидите, – любовь отразится во всем, потому что вы стали другим человеком. Желаящего ума больше нет. Вы подобны будде... хотя только несколько мгновений. Это не может длиться долго, потому что ум вскоре

оправится от шока и сразу же примется искать способы, искать предлоги, чтобы снова начать думать.

Например, ум может начать думать, что вы достигли цели, достигли своей любви, – но что будет дальше? Что вы будете делать дальше? Начинаются пророчества, рассуждения. Вы думаете: «Сегодня моя любовь со мной, но будет ли так же и завтра?» Ум уже начал работать. А как только ум начал работать, вы снова вернулись к становлению.

Иногда даже без любви – от усталости, просто от усталости, человек прекращает желать. Тогда он тоже оказывается отброшенным к себе. Когда вы не уходите от себя, вы неминуемо оказываетесь в себе, какой бы ни была причина. Когда человек так устал, так изнемог, что ему не хочется даже думать или желать, когда он совершенно разочаровался и потерял всякую надежду – внезапно он оказывается дома. Ему больше некуда идти. Все двери закрыты; надежда исчезла, а вместе с ней и желание, вместе с ней становление.

Но это тоже ненадолго, потому что у ума есть определенный механизм. На несколько мгновений он может отключиться, но потом вдруг снова оживет, поскольку вы не можете существовать без надежды, и вам придется найти какую-то надежду. Вы не можете существовать без желаний. Вы не знаете, как жить без желаний, поэтому вам придется создать то или иное желание.

В любой ситуации, когда в силу обстоятельств ум внезапно прекращает действовать, вы оказываетесь в своем центре.

Вы где-то на отдыхе – в лесу, в горах или на пляже, и вдруг ваш обычный ум отключается. Нет офиса, нет жены, нет мужа. Возникла новая, неожиданная ситуация, и уму потребуется некоторое время, чтобы в ней сориентироваться и начать действовать. Ум временно теряет ориентацию. Новизна ситуации позволяет вам расслабиться – и оказаться в центре.

В такие мгновения вы становитесь буддой, но эти мгновения кратки. Потом вы будете их вспоминать, и вам будет хотеться их воспроизвести, чтобы они повторялись снова и снова. Но имейте в виду: они случились спонтанно, поэтому вы не сможете их повторить. И чем больше вы будете пытаться их повторить, тем меньше будет вероятность, что они к вам придут.

Так происходит с каждым. Вы кого-то любите; при первой встрече ум на несколько мгновений останавливается. Потом вы женитесь. Для чего вы женитесь? Чтобы эти прекрасные мгновения снова и снова повторялись. Но когда эти мгновения возникли, вы не были женаты, и теперь они не могут повториться, потому что изменилась вся ситуация. Когда влюбленные встречаются впервые, вся ситуация нова. В новой ситуации ум не может действовать. Они так ошеломлены – так полны новым чувством, новой жизнью, новым цветением! Потом начинает действовать ум, и они думают: «Какой прекрасный момент! Мы хотим, чтобы он повторялся каждый день, – поэтому надо пожениться».

Ум все разрушает. Брак означает ум. Любовь спонтанна,

брак расчетлив. Вступая в брак, вы совершаете некую математическую процедуру. И вы начинаете ожидать этих прекрасных моментов, но они никогда больше не приходят. Поэтому каждая женщина и каждый мужчина разочаровываются в браке – они ожидали определенных переживаний, которые испытывали в прошлом. Почему они больше не приходят? Они не могут прийти, потому что исчезла вся ситуация. Теперь вы не новы друг для друга; теперь нет спонтанности; любовь стала обыденной. Теперь вы все время ожидаете и требуете – любовь стала обязанностью, а не радостью. Поначалу она была радостью; теперь она превратилась в обязанность. А обязанность не может принести такого блаженства, как радость. Это невозможно! И все это создал ваш ум. Теперь вы постоянно ожидаете, а чем больше вы ожидаете, тем труднее чему бы то ни было случиться.

Так бывает во всем, не только в браке. Вы приходите к мастеру и переживаете нечто новое. Его присутствие, его слова, его образ жизни новы для вас. И вдруг ваш ум прекращает действовать. Тогда вы думаете: «Этот человек мне подходит, я должен ходить к нему каждый день». Тем самым вы с ним «поженились». Постепенно наступает разочарование, потому что вы превратили это в обязанность, в обыденность. Теперь прежние, первые переживания больше не возникают. Тогда вы начинаете думать, что этот человек обманул вас, каким-то образом вас одурачили. Вы думаете: «Тот первый опыт, наверное, был галлюцинацией. Меня загипнотизиро-

вали, или еще что-то сделали. Тот опыт был ненастоящий».

Опыт был настоящий. Ненастоящим его сделал ваш обыкновенный ум. Теперь этот ум ожидает, но в первый раз, когда случился опыт, вы ничего не ожидали. Вы пришли без всяких ожиданий, вы были просто открыты, готовы принять все, что бы ни случилось.

Теперь вы каждый день приходите с ожиданиями, с закрытым умом. Так никогда ничего не случается. Нечто может случиться, только когда ум открыт; нечто случается, когда ситуация непривычна. Это не значит, что вы должны ежедневно изменять ситуацию, это значит только одно: не позволяйте уму создавать шаблоны. Тогда ваша жена каждый день будет новой, ваш муж каждый день будет новым. Но не позволяйте уму создавать шаблон ожиданий, не позволяйте уму устремляться в будущее. Тогда ваш мастер каждый день будет новым, ваш друг каждый день будет новым. Все ново в этом мире, кроме ума. Ум – единственное, что старо. Ум всегда стар.

Солнце каждый день восходит вновь. Это уже не прежнее солнце. Луна всегда нова; день, ночь, цветы, деревья... все ново, кроме ума. Ваш ум всегда стар – запомните, всегда!.. – потому что ум нуждается в прошлом, в накоплении опыта, в проецировании опыта. Ум нуждается в прошлом, а жизнь нуждается в настоящем. Жизнь всегда блаженна – ум никогда. Как только вы впускаете ум, входит страдание.

Эти спонтанные моменты никогда больше не повторятся.

Как же быть? Как постоянно оставаться в состоянии расслабления? Для этого предназначены следующие три сутры. Эти три техники приносят чувство легкости и безмятежности, они позволяют расслабить нервы.

Как оставаться в существе? Как не уходить в становление? Это трудно, тяжело, но эти техники могут помочь. Эти техники вернут вас к себе.

Первая техника:

Принимая ласки, милая принцесса, войди в ласку как в вечнодлящуюся жизнь.

Шива начинает с любви. Первая техника касается любви, потому что в пределах вашего опыта любовь ближе всего к состоянию расслабления. Если вы не можете любить, расслабление для вас невозможно. Если же расслабление вам знакомо, ваша жизнь будет жизнью любви.

Напряженный человек не может любить. Почему? Напряженный человек живет в мире целей. Он может зарабатывать деньги, но не может любить, потому что любовь бесцельна. Любовь не товар. Ее нельзя накапливать; из нее нельзя сделать счета в банке; ею нельзя усилить эго. Вообще любовь – самое абсурдное действие, за которым не стоит никакого смысла, за которым не стоит никакой цели. Она существует ради себя самой, ни для чего больше.

Вы зарабатываете деньги *ради* чего-то другого – это средство. Вы строите дом, чтобы кто-то в нем жил, – это сред-

ство. Но любовь не средство. Для чего вы любите? Ради чего вы любите? Любовь сама по себе цель. Вот почему ум, который расчетлив, логичен, ум, который мыслит в категориях цели, не может любить. Ум, постоянно мыслящий в категориях цели, всегда напряжен, потому что цель может осуществиться только в будущем и никогда – здесь и сейчас.

Вы строите дом – прямо сейчас в нем нельзя жить, нужно сначала его построить. В нем можно будет жить в будущем, но не сейчас. Вы зарабатываете деньги – но банковский счет накопится в будущем, не сейчас. Средства вы применяете сейчас, цель же осуществится в будущем.

Любовь всегда здесь, у нее нет будущего. Поэтому любовь ближе всего к медитации. И поэтому смерть тоже очень близка к медитации: смерть тоже здесь и сейчас, она никогда не происходит в будущем. Можно ли умереть в будущем?

Умереть можно только в настоящем. Никто никогда не умирал в будущем. Как можно умереть в будущем? Как можно умереть в прошлом? Прошлое прошло, его больше нет, поэтому в нем нельзя умереть. Будущее еще не наступило – как можно в нем умереть?

Смерть всегда случается в настоящем. Смерть, любовь, медитация – все они случаются в настоящем. И если вы боитесь смерти, вы не сможете любить. Если вы боитесь любви, вы не сможете медитировать. Если вы боитесь медитации, ваша жизнь будет напрасной... Напрасной не в смысле достижения той или иной цели; напрасной в том смысле, что

вы никогда не найдете в ней блаженства. Она будет пустой.

Родство этих трех явлений – любви, медитации и смерти – может показаться странным. Но ничего странного нет! Эти переживания родственны друг другу. И если вы вошли в одно из них, то сможете войти и в другие два.

Шива начинает с любви. Он говорит:

Принимая ласки, милая принцесса, войди в ласку как в вечнодлящуюся жизнь.

Что он имеет в виду? Многое! Во-первых: когда вы любимы, прошлое исчезает, и будущего нет. Вы входите в измерение настоящего. Вы входите в *сейчас*. Доводилось ли вам когда-нибудь любить? Если вы любили, то знаете, что тогда ума больше нет.

Поэтому так называемые мудрецы говорят, что влюбленные слепы, безрассудны, безумны. В определенном смысле они правы. Влюбленные *действительно* слепы, потому что их взор не устремлен в будущее, влюбленные не рассчитывают, что делать дальше. Они слепы, потому что не видят прошлого. Что же с ними случилось? Они просто живут здесь и сейчас, нисколько ни заботясь о прошлом и будущем, нисколько не заботясь о последствиях. Поэтому их называют слепыми. И они действительно слепы! Слепы для расчетливых, но зрячи для тех, кто не рассчитывает. Тот, кто не рассчитывает, видит любовь как истинное зрение, подлинное видение.

Итак, первое: в момент любви нет прошлого и будущего.

Но тогда нужно понять еще один тонкий нюанс. Когда прошлого и будущего нет, можно ли назвать этот момент «настоящим»? Он настоящий только между двумя другими – прошлым и будущим. Это понятие относительно. Если нет прошлого и нет будущего, есть ли смысл называть момент «настоящим»?.. – бессмысленно. Поэтому Шива не говорит слова «настоящее». Он говорит:... *в вечнодлющуюся жизнь*. Он подразумевает вечность... – *войди в вечность*.

Мы разделяем время на три части – прошлое, настоящее и будущее. Но это разделение ошибочно, абсолютно ошибочно. На самом деле время бывает только прошлое и будущее. Настоящее – не часть времени. Настоящее – часть вечности. То, что прошло, – время; то, что наступит, – время. А то, что есть, – не время, потому что оно никогда не проходит – оно есть всегда. Сейчас есть всегда. *Всегда!* Сейчас вечно.

Если вы движетесь из прошлого, вы никогда не оказываетесь в настоящем. Из прошлого вы всегда попадаете в будущее; никогда не наступает момент, который был бы настоящим. Из прошлого вы всегда переходите в будущее. Но из настоящего невозможно попасть в будущее. Из настоящего вы входите только глубже и глубже, все больше оказываясь в настоящем. Это и есть вечнодлющаяся жизнь.

Можно сказать так: время движется от прошлого к будущему. Время означает движение по плоскости, по прямой. Или же можно назвать такое движение горизонтальным. Но как только вы оказываетесь в настоящем, измерение меняет-

ся: вы движетесь вертикально – вверх или вниз, в высоту или в глубину – и никогда горизонтально. Будда, Шива живут в вечности, а не во времени.

Иисуса как-то спросили: «Что будет в твоём царстве Божьем?» Человека, задавшего этот вопрос, интересовало не время. Он интересовался по поводу своих желаний, будут ли они там удовлетворяться... Его интересовало, будет ли жизнь длиться вечно, или по-прежнему будет наступать смерть; будет ли страдание, и будет ли неравенство между людьми. Задавая этот вопрос: «Что будет в твоём царстве Божьем?» – человек думал о заботах этого мира. А Иисус ответил – и его ответ подобен ответу дзенского монаха: «Там больше не будет времени».

Человек, получив такой ответ, возможно, совсем ничего не понял: «Там больше не будет времени». Это все, что сказал Иисус: «Там больше не будет времени», – потому что время горизонтально, а царство божественного вертикально... вечно. Оно есть всегда! Чтобы в него войти, нужно только выйти из времени.

И любовь – ближайшая дверь. Через нее можно выйти из времени. Именно поэтому каждый хочет быть любимым, каждый хочет любить. Но никто не знает, почему любовь так много значит, почему жажда любви так глубока. И пока вы не узнаете истинную причину, вы не сможете ни любить, ни быть любимы, потому что любовь – одно из глубочайших явлений на этой Земле.

Мы обычно думаем, что каждый человек – такой, какой он есть, – способен любить. И мы ошибаемся: это неверно. Вот почему вы разочаровываетесь. Любовь существует в другом измерении, и если вы пытаетесь кого-то любить, оставаясь во времени, ваши попытки обречены на неудачу. Во времени любовь невозможна.

Я вспомнил одну историю... Мира любила Кришну. У нее была семья – она была женой принца. И принц приревновал к Кришне... Кришны давно не было в живых; Кришны не было рядом; Кришна не существовал как физическое тело. Физическое существование Кришны и физическое существование Мира разделяло расстояние в пять тысяч лет. Поэтому, собственно, как Мира могла любить Кришну? Их разделял слишком большой промежуток времени.

Однажды принц, муж Мира, спросил ее: «Ты все время говоришь о своей любви, ты поешь и танцуешь для Кришны, но где он? Кого ты так любишь? С кем ты все время разговариваешь?» Мира разговаривала с Кришной, пела, смеялась, ссорилась. Она казалась сумасшедшей – с нашей точки зрения она и была сумасшедшей. Принц сказал: «Ты сошла с ума? Где твой Кришна? Кого ты любишь? С кем ты ведешь беседы? Я здесь, рядом, а на меня ты совсем не обращаешь внимания».

Мира сказала: «Для меня Кришна рядом, а тебя нет – потому что Кришна вечен, но ты не вечен. Он будет всегда, он

был всегда, и он есть. А тебя не будет; тебя не было. Раньше тебя не было, потом тебя не будет: как я могу поверить, что ты есть – между этими двумя небытиями? Как возможно бытие между двумя небытиями?»

Принц существует во времени, Кришна же существует во вечности. Принц может быть совсем рядом, но расстояние от этого не сократится. Он останется далеко. Но как бы далеко от вас во времени ни был Кришна, он рядом... только в другом измерении.

Я смотрю вперед – и вижу стену; я поднимаю глаза вверх – и вижу небо. Когда вы смотрите во времени, вы всегда видите стену. Когда вы смотрите поверх времени, вашему взору открывается бескрайнее небо... бесконечность. Любовь раскрывает перед вами бесконечность, вечнодлющееся существование. Поэтому, если вы когда-нибудь любили, любовь действительно может стать техникой медитации.

Вот эта техника:

Когда ты любима, милая принцесса, войди в любовь как в вечнодлющуюся жизнь.

В любви не будьте любящим, стоящим отдельно, в стороне. Станьте самой любовью и войдите в вечность. Остается ли влюбленный, когда вы кого-то любите? Если да, значит, вы остаетесь во времени, и ваша любовь – только видимость, подделка. Если вы все еще есть, если вы можете сказать: «Я»

– тогда, как бы вы ни были физически близки, духовно вы и любимый вами человек разделены, как два полюса.

В любви *вы* не должны существовать – только любовь, только течение любви. Станьте течением любви. Лаская возлюбленного или возлюбленную, станьте лаской. В поцелуе не будьте целующим или целуемым – будьте поцелуем. Забудьте эго полностью, растворите его в действии. Войдите в действие так глубоко, чтобы «действующего» не стало. А если вы не можете войти в любовь, тогда трудно войти в любое другое действие – в еду, в ходьбу; очень трудно, потому что любовь – самый легкий путь к растворению эго. Именно поэтому эгоисты не могут любить. Они могут говорить о любви, воспевать ее, писать о ней, но не могут любить. Эго не способно любить!

Шива говорит: станьте течением любви. Когда вы обнимаете друг друга, станьте объятиями, станьте поцелуем. Забудьте себя настолько, чтобы вы могли сказать: «Меня больше нет, влюбленного нет. Есть только любовь». Тогда не сердце бьется, а бьется любовь. Не кровь течет – течет любовь. И смотрят не глаза, а смотрит любовь. Тогда касаются не руки – касается любовь.

Станьте любовью и войдите в вечнодлящуюся жизнь. Любовь внезапно изменяет ваше измерение. Она извлекает вас из времени и обращает лицом к вечности. Любовь может стать глубокой медитацией – глубочайшей из всех возможных. Влюбленные иногда узнают то, чего не знают святые.

И влюбленные достигают того центра, которого не находят многие адепты йоги. Но до тех пор, пока вы не трансформируете свою любовь в медитацию, это будет лишь проблеск. Именно таково назначение тантры – трансформировать любовь в медитацию. И тогда становится понятно, почему в тантре так много говорится о любви и сексе. Почему? Потому что любовь – самая доступная дверь, через которую можно естественным путем выйти за пределы этого мира, горизонтального измерения.

Посмотрите на Шиву и его возлюбленную спутницу Дэви. Посмотрите на них! Они не кажутся двумя разными существами – они одно целое. Их единство настолько глубоко, что даже вошло в символику. Все мы видели Шивалингам. Это фаллический символ, половой орган Шивы, но не сам по себе – он покоится во влагалище Дэви. Индуисты старых времен ничего не боялись. Теперь же, глядя на Шивалингам, никто даже не вспоминает, что это фаллический символ. Мы забыли, мы постарались совершенно вычеркнуть это из памяти.

Юнг в своей автобиографии, в мемуарах вспоминает один замечательный и забавный случай. Приехав в Индию, он захотел посмотреть Конарк. В храме Конарка великое множество Шивалингам, фаллических символов. Ученый пандит, который показывал Юнгу храм, объяснил ему все, кроме Шивалингам. А их было так много, что уйти от этого предмета было крайне затруднительно. Юнг прекрасно знал, что

такое Шивалингам, но ему хотелось подразнить пандита, и он все время спрашивал: «Что это такое?» В конце концов, пандит сказал ему на ухо, шепотом: «Здесь нельзя, не спрашивайте! Я скажу потом. Это очень интимно».

Юнг, должно быть, смеялся про себя – вот вам и весь нынешний индуизм!.. Когда они, наконец, вышли из храма, пандит подошел к Юнгу поближе и сказал: «Нехорошо было с вашей стороны так расспрашивать меня посреди толпы людей. Это секрет! Теперь я вам скажу». И он сказал – опять-таки, шепотом, на ухо: «Это интимные части тела!»

По возвращении на Запад Юнг встретился с Генрихом Циммером – известным востоковедом, исследователем восточной мысли, мифологии, философии. Он пересказал Циммеру этот случай. Среди всех, кто когда-либо пытался постичь индийскую мысль, Циммер был одним из самых одаренных умов, и он был поклонником Индии и ее образа мышления – восточного мировоззрения, нелогичного, мистического. Услышав рассказ Юнга, он засмеялся и сказал: «Это что-то новенькое! Я всегда слышал о *великих* людях Индии – о Будде, Кришне, Махавире. Ваш же рассказ позволил мне кое-что узнать о *простых* индийцах».

Для Шивы любовь – великие врата. И секс для него не является чем-то предосудительным. Секс для него подобен семени, а любовь – цветению; и если вы осуждаете семя, значит, осуждаете и цветок. Секс может стать любовью. Если он не становится любовью, просто он искалечен. Предосуди-

тельна эта искалеченность, а не секс. Любовь должна расцвести, секс должен стать любовью. Если он ею не становится, то в этом виноват не секс, а вы!

Секс не должен оставаться просто сексом – так учит тантра. Он должен быть трансформирован в любовь. И любовь также не должна оставаться любовью. Она должна быть трансформирована в свет, в медитативный опыт, в предельную, высочайшую мистическую вершину. Как трансформировать любовь? Будьте действием и забудьте действующего. Любя, будьте любовью – просто любовью. Тогда любовь не ваша, не моя и не чья-либо еще – любовь просто *любовь*. Когда вас нет, когда вы во власти высшего источника, высшего потока, то любите не *вы*. Любовь поглотила вас, и *вы* исчезли; вы стали только текущей энергией.

Д. Х. Лоренс, один из самых творческих умов этого века, знал он об этом или не знал, был адептом тантры. Запад встретил его всеобщим осуждением, его книги были запрещены. Много раз устраивались судебные разбирательства только потому, что он сказал: «Сексуальная энергия – единственная энергия, и, осуждая и подавляя секс, вы идете против вселенной. В таком случае вы никогда не узнаете высшего цветения этой энергии. А когда ее подавляют, она становится уродливой – это порочный круг».

Священники, моралисты, так называемые религиозные люди – папы, шанкарачарьи и им подобные – только и делают, что осуждают секс. Они говорят, что это нечто урод-

ливое. Поэтому вы подавляете секс, и он действительно становится уродливым. И тогда они говорят: «Вот видите! Мы говорили правду – вы сами тому доказательство. Смотрите! Все, что вы делаете, уродливо, и вы сами видите, как это уродливо».

Но сам секс не уродлив – уродливым его сделали эти священники! А сделав его уродливым, они оказались правы. А раз они оказались правы, вы продолжаете подавлять секс – и делать его еще более уродливым.

Секс – это чистая, невинная энергия; жизнь, текущая в вас, существование, пульсирующее в вас. Не калечьте его! Дайте ему подняться к самым вершинам! Иными словами, секс должен стать любовью. В чем разница? Когда ваш ум сексуален, вы эксплуатируете друг друга; вы служите друг для друга всего лишь инструментом, который нужен только, чтобы его использовать и выбросить. Когда же секс становится любовью, другой человек не инструмент, другой человек не предназначен для эксплуатации; другой человек вообще не *другой*. Когда вы любите, вы не заняты собой. Скорее, другой человек становится более значимым, уникальным.

Вы не эксплуатируете друг друга – нет! Напротив, вы разделяете общий глубокий опыт. Вы соучаствуете в глубоком опыте, а не используете друг друга. Вы помогаете друг другу войти в другой мир, в мир любви. Секс – это эксплуатация. Любовь – это когда вы вместе входите в другой мир.

Если это вхождение не кратковременно, если оно стано-

вится медитативным – то есть если вы полностью забываете себя; если любящий и возлюбленный исчезают, и остается только течение любви – тогда, говорит Шива, обретена вечнотлещая жизнь.

Вторая техника:

Закрой двери чувств, ощущая прикосновение ползущего муравья. Тогда...

Кажется, что это очень просто, но это не так просто. Я прочитаю еще раз:

Закрой двери чувств, ощущая прикосновение ползущего муравья. Тогда...

Это лишь пример; подойдет что угодно.

Закрой двери чувств, ощущая прикосновение ползущего муравья, и тогда – тогда – нечто осуществится.

Что хочет сказать Шива?

Вы занозили ногу – вам больно. Или по ноге ползет муравей. Вы ощущаете, как он ползет, и вдруг вам хочется его сбросить. Возьмите любое переживание! Вы поранились – вам больно. У вас болит голова, или что-то беспокоит в теле. Объектом может быть что угодно. *Прикосновение ползущего муравья* – только пример. Шива говорит:

Закрой двери чувств, ощущая прикосновение ползущего муравья.

Что бы вы ни ощущали, закройте все двери чувств.

Что нужно делать? Закройте глаза и представьте, что вы слепы и не можете видеть. Закройте уши и представьте, что вы не можете слышать. И так все пять чувств: просто закройте их. Как их закрыть? Это легко. На одно мгновение перестаньте дышать, и все ваши чувства будут закрыты. Когда дыхание останавливается и все чувства закрыты, где ощущение прикосновения? Где муравей? Внезапно вы оказываетесь далеко.

Один из моих друзей, старый друг, будучи уже в преклонном возрасте, упал с лестницы, и врачи сказали, что теперь ему три месяца нельзя вставать с постели. Три месяца он должен просто лежать. А он был очень беспокойным человеком, для него это было трудно. И когда я пришел навестить его, он сказал:

– Благослови меня и помолись, чтобы я поскорее умер, потому что эти три месяца для меня хуже смерти. Я не могу лежать, застыв как камень. А мне говорят: «Не шевелись».

Я ему сказал:

– Это прекрасная возможность. Попробуй закрыть глаза и представить, что ты камень, что ты не можешь пошевелиться. Как ты можешь пошевелиться? Ты же камень – только камень, статуя. Закрой глаза. Представь, что ты превратился в камень, представь себя каменной статуей.

Он спросил меня, что из этого выйдет.

– А ты попробуй, – сказал я. – А я посижу рядом, все равно ничего нельзя сделать. Ничего не поделаешь! В любом

случае тебе придется пролежать эти три месяца в постели, так что попробуй.

Он никогда бы не стал пробовать, но положение было безвыходное, и он согласился.

– Хорошо, я попробую: вдруг что-нибудь получится. Но я в это не верю, – сказал он. – Я не верю, чтобы что-нибудь могло получиться только из того, что я стану представлять себя камнем, мертвым как статуя. Но я попробую.

И он попробовал.

Я тоже не ожидал, что что-нибудь получится, потому что хорошо знал этого человека. Но иногда, когда вы оказываетесь в безвыходном, безнадежном положении, что-то начинает случаться. Он закрыл глаза. Я ждал – я думал, что через две или три минуты он откроет глаза и скажет, что ничего не вышло. Но прошло уже тридцать минут, а он все не открывал глаз. Я видел и чувствовал, что он действительно превратился в статую. Со лба ушло все напряжение, лицо изменилось.

Мне нужно было идти, но он все не открывал глаза. И он был совсем неподвижен, как мертвый. Его дыхание успокоилось. Но мне нужно было идти, поэтому мне пришлось сказать ему:

– Я ухожу! Открой, пожалуйста, глаза и расскажи мне, что произошло.

Он открыл глаза другим человеком. Он сказал:

– Это просто чудо. Что ты со мной сделал?

– Ровным счетом ничего, – ответил я.

– Нет, должно быть, ты что-то сделал, – сказал он, – потому что это чудо. Когда я начал думать, что превращаюсь в камень, в статую, у меня вдруг возникло ощущение, что даже если я захочу пошевелить руками, то не сумею. Несколько раз мне хотелось открыть глаза, но веки были как каменные, и я не мог ничего сделать.

Я стал даже беспокоиться, что ты подумаешь, – сказал он, – ведь прошло уже много времени. Но что мне было делать? Все эти полчаса я не мог пошевелиться. И когда всякое движение прекратилось, внезапно мир исчез, и я остался один, глубоко в себе, внутри себя. Потом исчезла боль.

Его мучили сильные боли; по ночам он не мог спать без снотворного. Но боль исчезла. Я спросил, что он ощущал, когда исчезала боль. Он сказал:

– Сначала я почувствовал, будто она отделилась. Боль была, но где-то очень далеко, как будто болело не у меня, а у кого-то другого. Потом, мало-помалу, мало-помалу – как бывает, когда человек уходит все дальше и дальше, пока не скроется из виду, – она исчезла. Боль исчезла! По меньшей мере, десять минут боли не было. Как может болеть каменное тело?

В сутре говорится: *Закрой двери чувств*. Станьте как камень, закрытый от мира. Когда вы закрыты от мира, вы закрыты также и от собственного тела, потому что тело на самом деле не часть вас, это часть мира. Когда вы полностью закрыты от мира, вы закрыты и от тела. Тогда, говорит Ши-

ва, – осуществится.

Попробуйте сами. Подойдет что угодно; совсем не обязательно, чтобы по телу полз муравей. Иначе вы подумаете: «Когда поползет муравей, тогда я и начну медитировать». Такого полезного муравья можно дожидаться долго, тем временем вы можете воспользоваться чем-то другим. Вы лежите в постели, ощущаете прохладное прикосновение простыней – умрите! И вдруг ощущение прикосновения отступает все дальше, дальше, дальше... и совсем исчезает. Простыни исчезают. Исчезает кровать. Исчезает спальня. Исчезает весь мир. Вы закрыты, мертвы, вы камень; как лейбницава монада, вы замкнуты в себе, без единого окна наружу, – без единого окна! Вы не можете пошевелиться!

И тогда... – когда вы не можете пошевелиться, вы отброшены к себе, центрированы в себе. Тогда впервые в жизни вы можете смотреть из своего центра. А, посмотрев однажды из центра, вы никогда больше не будете прежним человеком.

Третья техника:

Лежа в постели или сидя в кресле,
стань невесомой, свободной от ума.

Прямо сейчас, сидя здесь, начните чувствовать, что вы становитесь невесомыми, что вес исчезает. В той или другой части тела может оставаться ощущение веса, но продолжайте ощущать невесомость. Она придет. Наступит момент, когда вы почувствуете, что стали полностью невесомы, что ве-

са нет. А когда веса нет, вы больше не тело, потому что вес принадлежит телу, но не вам. Вы – невесомы.

В этом направлении проводилось много экспериментов. Человек умирает... многие ученые в мире пытались измерить вес умершего человека. Если бы обнаружилась хоть малейшая разница в весе – если бы, пока человек жив, вес был больше, а после его смерти вес уменьшался – тогда ученые могли бы сказать, что из тела нечто ушло: душа, или существо, или что-то подобное покинуло тело, – потому что для науки ничто не может быть невесомым, ничто!

Все материальное обладает весом. Даже у солнечных лучей есть вес. Их вес очень и очень мал, ничтожно мал, и его трудно измерить, но ученые его измерили. Если бы вам удалось собрать все лучи солнца на участке земли площадью пять квадратных миль, их вес был бы приблизительно равен весу волоса. Но все же у лучей солнца есть вес, и его можно измерить. Для науки ничто не может быть невесомым. Если же нечто не имеет веса, значит, оно нематериально, не может относиться к материи. А кроме материи – как считает наука последние двадцать или двадцать пять лет – ничего другого нет.

Следовательно, если при смерти человека нечто покидает его тело, вес должен измениться. Но вес никогда не меняется, вес остается прежним. Иногда он даже увеличивается – вот в чем проблема! Живой человек весит меньше; умерший становится тяжелее. Это еще больше озадачило ученых, ведь

они как раз и пытались установить, не теряется ли сколько-нибудь веса; тогда они смогли бы сказать, что нечто ушло из тела. Но эксперименты показывают обратное: похоже, напротив, в тело что-то входит. В чем же тут дело? Вес материален, но вы не вес. Вы нематериальны.

Если вы решите попробовать эту технику невесомости, вам нужно будет просто представить себя невесомым – и не только представить, но почувствовать, что ваше тело стало невесомым. Если вы будете продолжать чувствовать, чувствовать и чувствовать, то наступит момент, когда вы вдруг осознаете «ете, что вы невесомы. Вы уже невесомы, поэтому можете осознать это в любой момент. Нужно только создать такую ситуацию, в которой снова можно будет почувствовать собственную невесомость.

Вы должны освободиться от гипноза. А это своего рода гипнотическое внушение, что «Я тело, поэтому чувствую вес». Если вам удастся освободиться от этого гипноза и осознать, что вы не тело, вы не будете чувствовать веса. А когда вы не чувствуете веса, вы свободны от ума, говорит Шива:

Лежа в постели или сидя в кресле, стань невесомой, свободной от ума.

Тогда *это* может случиться... У ума тоже есть вес, ум каждого человека весит по-разному.

Одно время были предположения, что чем тяжелее ум, тем он разумнее. И, как правило, это верно – но не без исключений, потому что иногда у великих людей ум очень лег-

кий по весу, а у какого-нибудь безмозглого идиота ум очень тяжелый. Но, как правило, это верно: когда механизм ума больше, он больше весит. У ума тоже есть вес, но сознание невесомо. И чтобы почувствовать это сознание, вам нужно почувствовать невесомость. Так что попробуйте: во время ходьбы, или когда сидите, или спите, можете попробовать.

Несколько наблюдений... Почему мертвое тело иногда становится тяжелее? Потому что, как только его покидает сознание, тело становится незащищенным. Теперь в него может войти что угодно. Раньше вход был закрыт – присутствовали вы. В мертвое тело могут войти многие вибрации – в вас они не могут войти. В живом теле присутствуете вы, и оно обладает способностью сопротивляться. Именно поэтому, стоит вам однажды заболеть, и начинается целая история: одна болезнь, потом другая, третья – потому что, когда вы больны, вы становитесь уязвимым, теряете защищенность, сопротивляемость; тогда в вас может войти что угодно. Ваше присутствие защищает тело. Так что иногда мертвое тело набирает вес. Как только вы покидаете тело, в него может войти что угодно.

Во-вторых, когда вы счастливы, вы всегда легки и невесомы; в унынии же вы всегда чувствуете тяжесть, как будто вас что-то тянет вниз. Будто усиливается гравитация. Когда вам плохо, тяжесть увеличивается. Когда вам хорошо, тяжесть исчезает. Вы это чувствуете. Почему? Потому что, когда вам хорошо, когда вы переживаете счастливый момент, вы со-

вершенно забываете о теле. Когда вам плохо и вы страдаете, вы не можете забыть тело и ощущаете его вес. Вас тянет вниз – к земле, вы будто вращаете в землю корнями. Тогда вы не можете двигаться: вы словно приросли к земле. В счастье вы невесомы. В горе, в унынии вы тяжелеете.

В глубокой медитации, когда человек совершенно забывает свое тело, он может левитировать. Даже тело поднимается в воздух. Это случилось много раз. Ученые наблюдают одну женщину в Боливии: в медитации она поднимается на четыре фута над землей. Уже проведены научные наблюдения и получено много материалов: ее фотографировали и снимали на киноплёнку. На глазах у тысяч и тысяч зрителей эта женщина вдруг поднимается над землей – гравитация перестает действовать, обнуляется. До сих пор не удалось найти происходящему никакого объяснения; однако эта женщина не может подняться в воздух, не будучи в медитации. Если медитация нарушается, она тут же падает.

Что же происходит? Глубоко входя в медитацию, вы совершенно забываете тело, и отождествление разрывается. Тело очень мало; вы же очень велики и обладаете бесконечными возможностями. По сравнению с тем, что доступно вам, возможности тела ничтожны.

Представьте себе, будто император отождествился со своим рабом: когда раб идет просить милостыню, и император идет просить милостыню; когда раб плачет, и император плачет; когда раб говорит: «Я никто», – император тоже говорит:

«Я никто». Но когда однажды император осознает свое собственное существо, когда он понимает, что он император, а его раб – только раб, – все мгновенно меняется.

Вы – безграничная сила, отождествившаяся с очень ограниченным телом. Но когда вы осознаете свое существо, невесомости становится больше, а вес тела уменьшается. Тогда вы можете левитировать, тело может подниматься над землей.

Есть много, много случаев, которые пока не получили научного подтверждения, но рано или поздно они его получат. Если одна женщина может подниматься на четыре фута, значит, ничего невозможного нет. Кто-то другой сможет подняться на тысячу футов, а еще кто-нибудь сможет вообще улететь в космос. Теоретически никаких проблем нет: четыре фута, или четыреста, или четыре тысячи футов – какая разница?

Существуют истории о Рае и многих других, кто, умирая, просто исчезал, вместе с телом. После смерти их тела так никогда и не были найдены на этой Земле. Мухаммед просто исчез – и исчезло не только его тело, говорят, что вместе с ним исчез даже его конь. Эти истории кажутся невозможными, они кажутся мифическими, но кто знает...

Как только человек узнает силу невесомости, он приобретает власть над гравитацией. Ее можно использовать по своему усмотрению. Такой человек может исчезнуть полностью, вместе с телом.

Но для нас невесомость – сложная задача. Технически лучшим способом достичь невесомости является *сиддхасана* – поза, в которой сидит Будда. Сядьте на землю – не на стул или еще что-нибудь, но прямо на пол. И лучше, чтобы пол был не цементным и вообще не из искусственного материала. Сядьте прямо на землю, чтобы быть ближе всего к природе. Лучше, если на вас не будет одежды. Разденьтесь и сядьте прямо на землю, в позу Будды, *сиддхасану* – *сиддхасана* лучше всего подходит для невесомости. Почему? Потому что, если тело наклонено в ту или в другую сторону, вы больше чувствуете вес. Тогда бо́льшая площадь тела доступна воздействию гравитации. Когда я сижу в этом кресле, гравитация воздействует на бо́льшую площадь моего тела.

Когда вы стоите, гравитации открыта меньшая площадь, – только вы не сможете простоять долго. Махавира всегда медитировал стоя – всегда, потому что тогда тело занимает наименьшую площадь. На землю опираются только стопы... Когда вы стоите прямо, гравитация воздействует на вас с наименьшей силой – а гравитация значит вес.

Поза Будды, замкнутая поза – с сомкнутыми ногами и сомкнутыми руками – тоже помогает, потому что, когда вы в ней сидите, внутреннее электричество течет по замкнутой цепи. И при этом спину нужно держать прямо.

Теперь вы можете понять, почему так важно, чтобы спина была прямой: с прямой спиной вы занимаете меньшую площадь, и гравитация действует на вас с меньшей силой. За-

кройте глаза и приведите себя в полное равновесие, найдите центр тяжести. Наклонитесь вправо и ощутите гравитацию; наклонитесь влево и ощутите гравитацию; наклонитесь вперед и ощутите гравитацию; отклонитесь назад и ощутите гравитацию. Потом найдите центр, где меньше всего ощущается воздействие гравитации, где вес кажется наименьшим, и останьтесь в нем. И тогда забудьте про тело и почувствуйте, что вы не вес – вы невесомы. Продолжайте чувствовать эту невесомость. И внезапно вы становитесь невесомым; внезапно вы не тело; внезапно вы оказываетесь в другом мире, в мире бестелесности.

Невесомость – это бестелесность. Но тогда вы освобождаетесь также от ума. Потому что ум тоже составляет часть тела, часть материи. У материи есть вес; у вас веса нет. Вот что лежит в основе этой техники.

Попробуйте любую технику, но практикуйте ее хотя бы несколько дней, чтобы почувствовать, работает она или нет.

На сегодня достаточно.

Глава 8. Полное принятие и не-разделение



Что тантра подразумевает под чистотой?

Это один из часто задаваемых вопросов: «Что тантра подразумевает под очищением ума, под чистотой ума, когда называет это основным условием дальнейшего роста?»

Тантра имеет в виду вовсе не то, что мы обычно понимаем под чистотой. Обычно мы все разделяем на хорошее и плохое. Мы можем разделять по любому признаку: гигиеническому, нравственному или какому угодно еще, – но мы всегда разделяем жизнь надвое: есть хорошее, и есть плохое. И когда мы говорим о «чистоте», обычно мы подразумеваем «хорошее» – «плохие» качества недопустимы, нужно стремиться к «хорошим». Но для тантры такое разделение на хорошее и плохое бессмысленно. Тантра не смотрит на жизнь сквозь призму двойственности, дуальности, разделения. Поэтому вопрос о том, что тантра подразумевает под чистотой, очень важен и уместен.

Если вы спросите какого-нибудь святого, он скажет, что

гнев – это плохо, секс плохо, жадность плохо. Если вы спросите Гурджиева, он скажет, что плохо быть в негативном состоянии, что любые негативные эмоции – это плохо, а позитивное состояние – хорошо. Если вы спросите джайнов, буддистов, индуистов, христиан или мусульман, возможно, они дадут разные определения хорошего и плохого – но такие определения у них есть. Есть вещи, которые они называют плохими, и есть вещи, которые они называют хорошими. Так что им нетрудно определить понятие чистоты. Чисто все, что они считают хорошим, а нечисто все, что они считают плохим.

Но для тантры это более глубокий вопрос. Тантра не признает поверхностного разделения на хорошее и плохое. Что же тогда чистота? Тантра говорит, что нечисто само разделение; жить в неразделении – вот что такое чистота. Таким образом, чистота для тантры означает невинность – неразграниченную невинность.

К примеру, ребенок: вы называете его чистым. Он злится, он жадничает: почему же вы называете его чистым? В чем чистота детства? В невинности! В уме ребенка нет никакого разделения. Ребенок не знает разделения на хорошее и плохое. Это незнание и есть невинность. Даже если ребенок злится, это не намерение ума, а чистое и простое действие. Гнев случается, и когда он проходит, то проходит бесследно. Ребенок снова ведет себя как ни в чем не бывало, будто он никогда и не злился. Чистота осталась нетронутой; чистота

осталась прежней. Ребенок чист, потому что нет ума.

По мере роста ума ребенок становится все более нечистым. Теперь гнев не случается спонтанно, гнев превращается в нечто продуманное. Теперь иногда ребенок подавляет гнев – если ситуация не позволяет злиться. А когда гнев подавлен, какая-то его часть будет перенесена в другую ситуацию. Когда настоящей потребности в гневе не будет, ребенок разозлится, потому что подавленному гневу нужен какой-то выход. Теперь все становится нечистым, потому что вошел ум.

В наших глазах ребенок может быть вором, но сам по себе он вовсе не вор, потому что в его уме изначально отсутствует концепция индивидуальной собственности. Если он возьмет себе ваши часы, деньги или что угодно другое, для него это не будет воровством, потому что нет самого понятия о том, чтобы какая-то вещь кому-то принадлежала. В своем воровстве он остается чистым, тогда как вы не чисты, даже если в жизни ничего не украли, – потому что присутствует ум.

Тантра говорит, что, когда человек снова становится как ребенок, он чист. Конечно, он не ребенок – он только подобен ребенку. Есть разница, но есть и сходство. Сходство – во вновь обретенной невинности. Этот человек снова подобен ребенку. Ребенок ходит нагим – и никто не чувствует его наготы, потому что ребенок еще не осознает тела. Его нагота качественно отличается от вашей наготы. Вы осознаете тело.

Мудрец должен заново обрести невинность. Махавира

снова ходит нагим, и его нагота опять обладает тем же качеством невинности. Он забыл свое тело, он больше не тело. Но есть также одно отличие, и это отличие велико: ребенок просто невежествен, отсюда его невинность. Мудрец мудр, и в этом причина его невинности.

Однажды ребенок осозна «ет тело и почувствует свою наготу. Он попытается спрятаться, почувствует себя виноватым, почувствует стыд. Он начнет сознавать. Поэтому его невинность – это невинность неведения. Ее разрушит знание.

Именно таков смысл библейской истории о том, как Адам и Ева были изгнаны из Эдемского сада. Они ходили обнаженными, как дети. Они не осознавали тела, и они не осознавали гнева, жадности, сексуальности – ничего. Они жили в неведении. Они были невинны, как дети.

Но Бог запретил им пробовать плод Древа познания. Древо познания было под запретом, но они съели его плод, потому что любой запрет соблазняет. Все запретное становится привлекательным! Они жили в большом саду, где было великое множество деревьев, но Древо познания стало самым главным и самым важным деревом, потому что оно было запретным. По существу, сам этот запрет стал приглашением, придав дереву привлекательность. Оно стало притягивать их как магнит, оказывая на них гипнотическое действие. Они никак не могли не попробовать его плод.

Но эта история красива – потому что дерево называется

Древом познания. Как только они съели плод знания, они перестали быть невинными. Они осознали, они поняли, что наги. Ева сразу же попыталась прикрыть свое тело. С осознанием тела они осознали и все остальное: гнев, сексуальность, жадность... все остальное. Они стали взрослыми и были изгнаны из сада.

Так что по Библии знание – это грех. Они были наказаны, изгнаны из рая за знание. И пока они снова не станут как дети – невинными, незнающими, – им нельзя будет снова войти в сад. Им будет позволено вернуться в царство Божье только при условии, что они снова станут невинными.

Это не что иное, как история человечества. Каждый ребенок изгоняется из сада, не только Адам и Ева. Каждый ребенок проживает детство в невинности, ничего не зная. Он чист, но это чистота неведения. Она не может длиться долго. Пока она не станет чистотой мудрости, она ненадежна. Ей предстоит исчезнуть – рано или поздно вам придется съесть плод знания.

Каждому ребенку приходится съесть плод знания. В саду Эдема все было легко: там было всего лишь дерево. У нас же его заменяют школы, колледжи и университеты. Каждый ребенок должен их пройти – должен перестать быть невинным, должен потерять невинность. Сам этот мир нуждается в знании, само существование нуждается в знании. Нельзя существовать в нем без знания. А как только входит знание, возникает разделение. Вы начинаете разделять между тем,

что хорошо, и тем, что плохо.

Итак, для тантры нечистота состоит в этом разделении на хорошее и плохое. До разделения вы были чисты, когда его не будет – будете чисты, но пока оно есть, вы нечисты. Однако знание – это необходимое зло, которого нельзя избежать. Через него нужно пройти, это часть жизни. Только обязательно оставаться в нем всегда, можно пойти дальше. Выйдя за его пределы, вы снова становитесь чисты и невинны. Если всякое разделение теряет смысл – если знания, которое все разграничивает на хорошее и плохое, больше нет, – вы снова можете смотреть на мир глазами невинности.

Иисус говорит: «Пока вы не станете как дети, вы не сможете войти в мое царство Божье». Пока вы не станете как дети... – это и есть чистота тантры.

Лао-цзы говорит: «Стоит разделить целостность существования на толщину волоса, и мир распадается на рай и ад». Неразделение – вот ум мудреца; абсолютное неразделение! Мудрец не знает, что хорошо, а что плохо. Он похож на ребенка, но вместе с тем и не похож, потому что узнал это разделение. Он испытал и пережил разделение, и вышел за его пределы, он поднялся над ним. Он узнал темноту и свет, но теперь он выше этого. Теперь он видит темноту как часть света, а свет – как часть темноты, и теперь разделения нет. Свет и темнота стали для него одним – лишь разными степенями одного явления. Теперь во всех явлениях он видит разные стороны одного, как бы полярно противополож-

ны они ни были, они не делимы на два. Жизнь и смерть, любовь и ненависть, добро и зло – все это части одного явления, одной энергии. Различие только в степени, разделить их невозможно. Нельзя провести разграничительную линию: «Здесь кончается одно и начинается другое». Никакого разделения нет.

Что такое добро? Что такое зло? На основании чего вы можете очертить их границы и отделить одно от другого? Они всегда едины – это только различные степени одного и того же. Как только вы познаете и прочувствуете это, ваш ум снова станет чистым. Вот что такое чистота в понимании тантры. Так что, если давать определение тантрической чистоте, я бы сказал, что это невинность, а не добро.

Но невинность может быть невежественной – тогда она бесполезна. Она неминуемо будет потеряна, и вам предстоит изгнание из ее сада; иначе вы не сможете достичь зрелости. Отказаться от знания и выйти за его пределы в равной мере необходимо для обретения зрелости, для того чтобы стать по-настоящему взрослым. Так что пройдите через знание, но не оставайтесь в нем. Идите дальше! Не останавливайтесь! И наступит день, когда вы превзойдете его.

Вот почему тантрическую чистоту очень трудно понять, и можно понять неправильно. Она так тонка! Поэтому распознать тантрического мудреца почти невозможно. Обычных святых и мудрецов узнать легко, потому что они подстраиваются под вас – придерживаются ваших стандартов, ваших

понятий, вашей морали. Тантрического мудреца трудно даже узнать, потому что он выше и вне всякой двойственности. Так что, говоря по правде, мы ничего не знаем о тантрических мудрецах; во всей истории человеческого роста о них нет никаких упоминаний, никаких записей, потому что их очень трудно распознать.

Конфуций пришел к Лао-цзы. Ум Лао-цзы – это ум тантрически пробужденного мудреца. Он никогда не слышал слова «тантра», это слово для него ничего не значило. Он ничего не знал о тантре, но все, что он говорит, и *есть* тантра. Мироззрение Конфуция типично для нашего ума – *архитипично*. Он всегда мыслит в категориях добра и зла, раздумывает над тем, что можно и должно, а что нельзя. Он законник – величайший законник из всех, когда-либо порожденных этим миром. Так вот, он пришел к Лао-цзы и спросил его:

– Что такое добро? Как мы должны поступать? Что такое зло? Дай четкое определение.

Лао-цзы сказал:

– В определениях источник всей путаницы, потому что определение подразумевает разделение: вот одно, вот другое.

Вы говорите, что А – это А, а Б – это Б... вы разделили. Вы сказали, что А не может быть Б; тем самым вы создали разделение, дихотомию, но существование едино. А всегда ста-

новится Б, А всегда переходит в Б. Жизнь всегда становится смертью, жизнь всегда переходит в смерть; как же вы можете их разделить? Детство переходит в юность, а юность переходит в старость; здоровье переходит в болезнь, и болезнь переходит в здоровье. Так где же можно провести черту, отделяющую одно от другого?

Жизнь – это единое движение, и как только вы даете определения, вы вносите путаницу, потому что определения мертвы, а в жизни все пребывает в движении. Поэтому определения всегда лгут. Лао-цзы сказал:

– Определения уводят от истины, поэтому не ищи определений. Не говори, что хорошо, а что плохо.

– Что ты такое говоришь! – сказал Конфуций. – Как же тогда направлять и руководить? Как тогда учить и наставлять людей? Как насаждать в них нравственность и добро?

– Когда один человек пытается сделать хорошим другого, в моих глазах это грех, – ответил Лао-цзы. – Кто ты такой, чтобы наставлять? Кто ты такой, чтобы руководить? Чем больше руководителей, тем бóльший они создают хаос. Оставь в покое других людей. Кто ты такой?

Подобные взгляды кажутся опасными. И не напрасно! Общество не может опираться на такие взгляды. Конфуций продолжает свои расспросы, но Лао-цзы говорит... по сути, вот что говорит Лао-цзы:

– Природа сама по себе достаточна, никакой морали не нужно. Природа спонтанна. Природы достаточно, и не нуж-

но насаждать никаких законов и дисциплины. Невинность достаточна; мораль не нужна. Природа спонтанна, и она достаточна. Не нужно насаждать законов и дисциплин. Достаточно невинности. Знания не нужно.

Конфуций вернулся в величайшей тревоге. Много ночей он не мог спать. И ученики спросили его:

– Что случилось? Расскажи нам об этой встрече.

– Это не человек, – ответил Конфуций, – это дракон! Это не человек. Никогда не встречайтесь с Лао-цзы. Он опасен. Если где-нибудь вы услышите его имя, бегите из этого места! Он сделает так, что вы полностью лишитесь рассудка!

И это правда – потому что вся задача тантры состоит в том, чтобы преступить пределы ума. Она неминуемо разрушит ум. Ум живет определениями, законами и дисциплинами; ум означает порядок. Но учтите: тантра не беспорядок, – это очень тонкий момент, который важно понять.

Конфуций не смог понять Лао-цзы. Когда Конфуций ушел, Лао-цзы засмеялся. Он все смеялся и смеялся, так что, в конце концов, ученики спросили его:

– Почему ты так смеешься? Что случилось?

И, говорят, Лао-цзы ответил:

– До чего же ум мешает пониманию! Даже такой ум, как у Конфуция. Он совсем меня не понял, и теперь все, что он обо мне расскажет, будет заблуждением. Он думает, что пытается внести в мир порядок. Но *внести* в мир порядок невозможно! Порядок внутренне свойствен миру, порядок

есть всегда. Если пытаться внести порядок, порядок только нарушится.

И Лао-цзы сказал:

– Теперь он будет думать, что я нарушаю порядок, тогда как на самом деле его нарушает он сам. Я против всякого насаждения порядка, потому что верю в спонтанную дисциплину. Она возникает и растет сама. Ее не нужно навязывать.

Именно так смотрит на вещи тантра. Для тантры невинность есть спонтанность, *сахаджата* – что значит быть собой без всякого насилия; просто быть собой, как растет дерево... Не дерево в вашем саду, но лесное дерево, которое растет спонтанно, никем не направляемое, – потому что любое направление, навязанное извне, будет ложным. Согласно тантре, любое указание пути уводит с пути. Никуда не направляемое, ни от чего не ограждаемое, никем не руководимое и не побуждаемое, оно просто растет, как ему растется.

Внутреннего закона достаточно, никакого другого не нужно. А если вы испытываете потребность в каком-то другом законе, это только показывает, что вы не знаете внутреннего закона – вы потеряли с ним связь. Так что суть не в том, чтобы получить от кого-то указания. Суть в том, чтобы вновь обрести равновесие, вновь переместиться в центр, вернуться домой – так чтобы узнать настоящий закон, внутренний закон.

Но с точки зрения морали, с точки зрения религий – так

называемых религий – порядок должен насаждаться, добро должно насаждаться свыше, извне. Религии, нравственные учения, священники, папы: все они предполагают зло в самой вашей природе – помните это. Они не верят в добродетельность человека, не верят в существование внутреннего добра. Они убеждены, что вы порочны, и если вас не научить добру, вы не сможете быть добродетельными; если не насадить добро извне, оно не возникнет ниоткуда изнутри.

Таким образом, с точки зрения священников, религиозных людей, с точки зрения моралистов вы дурны по самой своей природе. Добро должно быть привнесено извне путем дисциплины. Вы представляете собой хаос, в который они должны внести порядок – и они вносят этот порядок! Они весь мир перевернули вверх дном, превратили его в полную неразбериху, в сумасшедший дом – потому что век за веком вносили порядок, век за веком насаждали дисциплину. Они поучали так усердно, что поучаемые лишились рассудка.

Тантра верит, что вам изначально свойственно добро: помните эту ее особенность. Тантра говорит, что каждый человек рождается хорошим, что добро – в самой природе человека. И это правда! Вы уже хороши! Нужен только естественный рост, не нужно насаждать ничего искусственного; вот почему ничто не воспринимается тантрой как зло. Что бы ни возникало – гнев, сексуальность, жадность, – тантра говорит, что все это тоже хорошо. Единственное, чего вам недостает, чтобы обратить их себе на пользу, – это центри-

рованности в себе.

В гневе нет ничего плохого. На самом деле, беда только в том, что вы не внутри, поэтому гнев так разрушителен. Когда вы присутствуете внутри, гнев становится здоровой энергией, гнев становится здоровьем. Гнев трансформируется в энергию и становится благом. Все, что в вас есть, хорошо. Тантра верит, что добро свойственно всему существу от природы. Все сущее священо; нет ничего порочного, нет никакого зла. Тантра не признает дьявола – есть только божественное мироздание.

Религии не могут существовать без дьявола. Им нужен Бог, но нужен также и дьявол. Так что не впадайте в заблуждение, когда видите в их храмах только Бога. Прямо за самой спиной у этого Бога прячется дьявол, потому что никакая религия не может существовать без дьявола.

Религиям нужно что-то осуждать, с чем-то бороться, что-то искоренять. Целое не приемлемо – только часть. Вот основа всех религий. Ни одна из религий не принимает вас целиком – лишь частично. Вам говорят: «Мы принимаем вашу любовь, но не ненависть. Разрушьте ненависть». И это очень серьезная проблема, потому что, если вы полностью искорените ненависть, любовь тоже будет разрушена – поскольку они неразделимы. Вам говорят: «Мы принимаем ваше безмолвие, но не принимаем гнев». Но разрушьте гнев – и вы разрушите саму жизненную силу. Тогда вы будете тихим, но перестанете быть живым – останется только мертвец! В этой

тишине не будет жизни, в ней будет смерть.

Религии всегда разделяют вас на две части – порок и добродетель. Они принимают добродетель и отвергают порок – порок подлежит искоренению. Но если и найдется такой человек, который последует их предписаниям, в конце концов он обнаружит, что с разрушением зла тут же будет разрушен и Бог! Только никто по-настоящему этим предписаниям не следует – и не может следовать, потому что само это учение абсурдно. Что же тогда все делают? Только обманывают себя и других. Вот почему в мире столько лицемерия. И это лицемерие порождено религией. Вы не можете выполнять всего, что она от вас требует, и поэтому начинаете лицемерить. Если вы последуете ее предписаниям, то просто умрете; если же не станете им следовать, то будете чувствовать себя виноватым из-за того, что вы нерелигиозны. Как же быть?

Хитрый ум находит компромисс. На словах он охотно соглашается, говоря: «Я выполняю все, что следует!» – а сам тем временем делает, что ему заблагорассудится. Вы, как и прежде, позволяете себе гнев, позволяете себе сексуальность, позволяете себе жадность, но при этом все время говорите, что жадность нехороша, гнев нехорош, сексуальность нехороша – что все это грешно. Лицемерие! Весь мир стал лицемерным, нет ни одного честного человека. И пока эти двойственные религии не исчезнут, ни один человек не сможет быть честным. Это может показаться противоречием, потому что все религии учат тому, что нужно быть

честным, – но они сами закладывают фундамент, на котором зиждется вся нечестность. Это они делают вас нечестными: требуют от вас невозможного, а вы не можете этого выполнить и начинаете лицемерить.

Тантра принимает вас во всей полноте, во всей вашей целостности, потому что тантра говорит: прими целиком или целиком отвергни, – третьего не дано. Человек составляет целое, органическое целое. Его нельзя разделить. Нельзя сказать: «Мы не примем то-то и то-то» – потому что все, что вы отвергаете, органически соединено с тем, что вы принимаете.

Возьмем такой пример... Вот мое тело. Допустим, кто-то придет и скажет: «Мы примем твое кровообращение, но не примем биение сердца. Это сердце все время стучит – мы его не примем. А кровообращение мы примем: оно хорошо, оно бесшумно». Но моя кровь течет через сердце, и биение сердца в своей основе связано с током крови, одно происходит из-за другого. Что же я могу сделать? Сердце и кровообращение составляют во мне органическое единство. Это не две разные вещи, это одно целое.

Поэтому или примите меня целиком, или целиком отвергните, но не пытайтесь поделить меня на части, потому что тогда вы создадите нечестность, глубокую нечестность. Если вы станете осуждать мое сердцебиение, я тоже начну его осуждать. Но тогда кровь не сможет течь, а без этого я не смогу жить. Что же мне делать?.. Оставить все как есть, но

при этом постоянно говорить нечто другое, чего на самом деле нет – и не может быть.

Связь сердца и кровообращения увидеть легко, но не так легко увидеть, как связаны любовь и ненависть. Они составляют одно целое. Что происходит, когда вы кого-то любите? Это движение, направленное вовне, – как при выдохе. Что вы делаете, когда любите?.. Идете наружу, навстречу возлюбленному – это подобно выдоху. А когда ненавидите, это подобно вдоху.

Когда вы любите, другой человек привлекает вас. Когда ненавидите, другой вызывает в вас отвращение. Влечение и отвращение – две волны одного движения. Влечение и отвращение не две разные вещи, они неразделимы. Нельзя сказать: «Вдыхать можно, но выдыхать запрещается, или разрешается выдыхать, но вдох запрещен. Разрешается только одно из двух. Или постоянно выдыхай, или постоянно вдыхай, но не делай сразу то и другое». Однако возможен ли вдох, если выдох запрещен? Если вам запретить ненавидеть, вы не сможете любить.

Тантра говорит: «Мы принимаем человека целиком, потому что человек есть органическое единство». Все в человеке глубоко взаимосвязано, ничто нельзя от него отнять. И так и должно быть – потому что, если бы человек не был органическим единством, тогда ничто в этой вселенной не могло бы быть органическим единством. В человеке органическая целостность достигает кульминации. Камень, лежащий

на улице, – единство. Дерево – единство. И цветок, и птица – единство. Все сущее – единство; так почему не человек? Ведь человек возвышается над всем – это величайшее единство, очень сложное органическое целое. Нет, ничто в нем не может быть отброшено.

Тантра говорит: «Мы принимаем тебя, как есть. Но это не значит, что ничего не нужно менять; это не значит, что теперь ты должен перестать расти. Скорее, наоборот: мы принимаем тебя как основу для роста». Теперь вы можете расти, но этот рост не будет основываться на выборе. Этот рост будет ростом без выбора.

Посмотрите! Когда, например, будда становится просветленным, мы можем спросить: «Куда девался его гнев – куда?» У него был гнев, у него была сексуальность – куда девалась его сексуальность? Куда девался его гнев? Где его жадность? Теперь мы не можем уловить в нем ни тени гнева. Когда он просветлен, мы не можем распознать в нем никаких следов гнева.

Можете ли вы узнать грязь в лотосе? Лотос растет из грязи. Если вы никогда не видели растущего из грязи лотоса и вам принесли только цветок, сможете ли вы помыслить, что этот великолепный цветок вырос из обычной грязи в пруду? Этот великолепный лотос – и безобразная грязь? Сможете ли вы увидеть в нем хоть какие-то следы грязи? Она в нем есть, но она преображена. Его аромат возник из той самой безобразной грязи. И пурпур его лепестков возник из той же

безобразной грязи. Если вы закопаете этот цветок в грязь, то через несколько дней он снова исчезнет в лоне своей матери. Тогда вы опять не сможете понять, куда делся лотос. Где он? Где его аромат? Где его великолепные лепестки?

Вы не можете узнать себя в Будде, но вы в нем есть – на более высоком плане, конечно, в трансформированной форме. В нем есть секс, есть гнев, есть ненависть. Есть все, что присуще человеку. Будда человек, но человек, пришедший к высшему цветению. Он стал цветком лотоса; вы не можете различить грязь, но это не значит, что грязи нет. Она есть – только не как грязь... Возникло единство более высокого уровня. Вот почему в Будде нельзя почувствовать ни ненависть, ни любовь. Это трудно понять, потому что Будда кажется самой любовью – ни тени ненависти; он всегда безмолвен – никакого гнева. Но его безмолвие отличается от вашего молчания. Не может не отличаться.

Что представляет собой ваше молчание? Эйнштейн где-то говорит, что наш мир – это не что иное, как подготовка к войне. Между двумя войнами у нас сохраняется мир, но этот мир – не настоящий мир. Это только промежуток между двумя войнами; он даже называется холодной войной. Таким образом, у нас бывает война двух видов – горячая и холодная.

После второй мировой войны Россия и Америка вступили в холодную войну. Они не в мире вдруг с другом – просто они готовятся к следующей войне. Собираются с силами.

Любая война разрушает, опустошает. После нее нужно снова собраться с силами, поэтому необходим перерыв, передышка. Но если войны действительно прекратятся в мире, исчезнут полностью, тогда исчезнет и такого рода мир, который означает холодную войну, потому что он возможен только между двумя войнами. Если войн больше не будет, то не будет и холодной войны, которую мы называем миром.

Что такое ваше молчание? Только передышка между двумя извержениями гнева. Когда вы кажетесь спокойными, что происходит? Вы действительно расслаблены, действительно спокойны или только готовитесь к новой вспышке, к новому взрыву? На гнев уходит много энергии, поэтому вам тоже нужно время, чтобы собраться с силами. Если вы только что разозлились, вы не можете тут же опять разозлиться. После сексуального акта вы не можете сразу же снова начать заниматься сексом. Вам понадобится время, понадобится период *брахмачарьи*, безбрачия, по крайней мере, два или три дня... в зависимости от возраста. Такое безбрачие – не настоящее безбрачие; вы только опять собираетесь с силами.

Между двумя половыми актами не может быть брахмачарьи. Вы называете «постом» период между двумя приемами пищи. Именно поэтому по утрам вы завтракаете – «прерываете пост» [*игра слов: «breakfast» – «завтрак»; «to break fast» – «прервать пост»*], но где же пост? Это была только передышка. Нельзя же непрерывно набивать себя пищей, нужен перерыв, но этот перерыв – не пост. По сути, это только под-

готовка к следующему принятию пищи, а не пост.

Так и наше молчание: когда мы молчим, это всегда только затишье между двумя взрывами гнева. Когда мы расслаблены, это всегда только спад между двумя взлетами напряжения. Когда мы целомудренны, это всегда только передышка между двумя сексуальными актами. Когда мы любим, это всегда только на время, пока мы не наберемся сил, чтобы ненавидеть, – помните это.

Так что, если Будда безмолвен, не думайте, что его молчание – это ваше молчание. Когда полностью исчезает гнев, исчезает также и молчание. Они существуют вместе; они неразделимы. Поэтому, если Будда *брахмачарьи* – целомудрен, – не думайте, что это ваше целомудрие. Когда исчезает секс, исчезает и целомудрие. Они оба были частями одного явления, поэтому и исчезли вместе. В Будде есть совершенно другое существо – существо, которое для вас непостижимо. Вы можете постичь только известную вам раздвоенность. Но такой человек для вас непостижим, происшедшее с ним для вас непостижимо.

Вся энергия перешла на другой уровень, на другой план бытия. Грязь стала лотосом, но она по-прежнему в нем присутствует. Грязь не отброшена, она просто преображена до неузнаваемости.

Итак, для тантры приемлемы все энергии внутри вас. Тантра не за то, чтобы отбрасывать что бы то ни было, она за трансформацию. И тантра говорит, что первый шаг – при-

нять. Первый шаг очень труден – принять. Вы можете приходиться в гнев много раз на день, но принять гнев очень трудно. Быть в гневе очень легко; принять гнев очень трудно. Почему? Проявление гнева не доставляет вам больших затруднений; почему же тогда вам становится так трудно, когда нужно его принять? Когда вы в гневе, вам это не кажется таким плохим, как принятие гнева. Каждый считает себя хорошим человеком, а свой гнев – только сиюминутным явлением, которое приходит и уходит. Гнев не нарушает вашего «внутреннего имиджа», образа себя. Вы как были, так и остаетесь хорошим человеком. Вы говорите, что «так получилось». Ваше эго остается в полной сохранности.

Поэтому те, кто хитер, тут же раскаиваются. Они гневаятся и каются, просят прощения. Эти люди хитрецы. Почему я называю их хитрецами? Потому что гнев заставляет их имидж пошатнуться в их собственных глазах. Им становится не по себе. Они начинают думать: «Я злюсь? Значит, я такой плохой, злой человек?» Имидж хорошего человека дает трещину. Нужно попытаться его восстановить. И тут же хороший человек говорит: «Я поступил плохо. Я больше так не буду. Простите меня». Когда он просит прощения, его имидж восстанавливается. Он снова становится хорошим – возвращается в прежнее состояние, когда не было гнева. Попросив прощения, он перечеркнул свой гнев. Он назвал себя плохим, только чтобы остаться хорошим.

Вот почему на протяжении многих жизней вы можете ид-

ти на поводе у гнева, сексуальности, собственничества, одного, другого, третьего – и никогда их не принимать. Это уловка ума. Что бы вы ни делали, все происходит только на периферии. В центре вы остаетесь хорошими. Но если вы принимаете: «Во мне есть гнев», – вы становитесь плохими в центре. Тогда дело не только в том, что иногда вы можете разозлиться, тогда гнев не сиюминутное явление – скорее, он составляет часть вашей конституции. Значит, не кто-то другой вызывает в вас гнев. Гнев присутствует в вас, даже если вы одни. Когда вы не злитесь, гнев все равно есть, потому что гнев – это ваша энергия, часть вас.

Не думайте, что гнев иногда вдруг вспыхивает и затем бесследно гаснет – нет! Он не мог бы вспыхнуть, если бы не присутствовал всегда. Вот, например, горит свет: его можно выключить, можно снова включить, но электрический ток должен сохраняться постоянно. Если тока не будет, вы не сможете включать и выключать свет. Электрический ток, ток гнева есть всегда; ток секса есть всегда; ток жадности есть всегда. Вы можете их включить, можете выключить. В разных ситуациях вы меняетесь, но внутри остаетесь тем же.

Принятие означает, что гнев не какое-то действие – скорее, гнев – это *вы*. Секс не просто действие; секс – это *вы*. Жадность не просто действие; жадность – это *вы*. Если вы все это примете, ваш внутренний имидж придется выбросить. А все мы создаем себе чудесный имидж. Каждый выстраивает себе замечательный имидж – прекрасный, безукоризненный.

И что бы вы ни делали, его ничто не затрагивает, потому что вы не перестаете его защищать. Имидж в безопасности, и вы хорошо себя чувствуете. Вы можете позволять себе гнев, можете позволять секс и ни о чем не беспокоиться. Но если вы примете и скажете: «Секс – это я, гнев – это я, жадность – это я», – тогда ваш имидж тут же рухнет.

Тантра говорит, что принять себя, каким бы вы ни были, – это первый шаг, и самый трудный шаг. Иногда мы пытаемся принимать, но опять-таки делаем это очень расчетливо. Коварство нашего ума глубоко и тонко, он очень искусно умеет обманывать. Иногда вы принимаете гнев и говорите: «Да, я злюсь». Но вы принимаете его только тогда, когда думаете, как от него избавиться. Тогда вы принимаете и говорите: «Ладно, ладно, я злюсь. Но скажите мне, как стать выше гнева». Вы принимаете секс только ради того, чтобы быть несексуальным. Вы можете принимать только тогда, когда пытаетесь стать другим, потому что в таком случае вам опять удастся сохранить свой имидж – на этот раз при помощи будущего.

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.