

ОШО

100 миллионов
читателей

Баланс тела-ума



OSHO

Как научиться слушать
и понимать свое тело
Практическое руководство



Баланс тела-ума

Как научиться слушать и понимать своё тело

Практическое руководство

Многие болезни нашего физического тела возникают из-за того, что мы потеряли с ним связь или стали относиться к нему враждебно.

Книга собрана из бесед, в которых Ошо с пониманием и любовью ведёт нас к осознанию нашей истинной целостности.

При помощи этой небольшой книги и направляемой медитации на CD вы сможете научиться разговаривать с телом и установить более гармоничный баланс тела и ума.

На CD:

Простой, но мощный процесс направляемой медитации и расслабления, работающий с:

- бессонницей
- стрессом
- связанными с напряжением головными болями
- расстройствами пищеварения
- болями в шее и плечах
- и другими проблемами

Гармонизация связи ума и тела приведёт к общему улучшению самочувствия и окажет поддержку другим оздоровительным программам, диетам и упражнениям.

*...Тело — это видимая душа,
а душа — невидимое тело.*

*Тело и душа никак не отделены друг от друга,
они — части друг друга, части одного целого...*

*Тело следует принимать, любить, почитать,
быть ему благодарным...*

Тело — самый сложный механизм в существовании.

Оно просто чудесно!

*В нём есть вода океанов, в нём есть огонь звёзд и солнц,
в нём есть воздух; оно сделано из земли.*

Тело — живой организм.

*Оно неустанно вам служит с момента зачатия,
и будет служить до самой смерти.*

*Оно сделает всё, что вы захотите,
даже невозможное...*

Перевод с английского *И. А. Потаповой (Ma Prem Puja)*

СПб.: «Весь», 2006.

ISBN 5-9573-0346-1

Мы привыкли к идее, что мышление — основа нашей жизнедеятельности, а наш ум — основа всего. Но, игнорируя тело, мы погружаемся в болезни, напряжение и дискомфорт.

Как научиться быть расслабленным и радостным, здоровым телом и здоровым душой?

В этой книге, собранной из различных бесед, мы встречаемся с удивительно нежным и благодарным отношением к телу, которое Ошо пытается передать нам с любовью, юмором и глубоким пониманием природы человека. Он подводит нас к пониманию истинной ценности нашего физического тела, его разумности и силы.

В восстановлении баланса между умом и телом Ошо видит возможность сделать нашу жизнь более наполненной, радостной и счастливой.

К книге прилагается CD с записью направляемого медитационного процесса, который может помочь при бессоннице, стрессе, связанных с напряжением головных болях, расстройствах пищеварения, болях в шее и плечах и других проблемах.

Советы или рекомендации, приводимые в данной книге, не предназначены для того, чтобы заменить собой услуги лечащего врача, психотерапевта или психиатра; эта книга не выступает в качестве альтернативы профессиональному медицинскому лечению и не предлагает ни диагноза, ни лечения каких-либо конкретных медицинских или физиологических проблем, если они у вас есть. Прежде чем начать интенсивные упражнения, которые могут входить в некоторые медитационные техники, проконсультируйтесь с врачом.

© 2004, Osho International Foundation, Switzerland.

© Swami Dhyani Ishu, Publishing House «DeAn», 2006

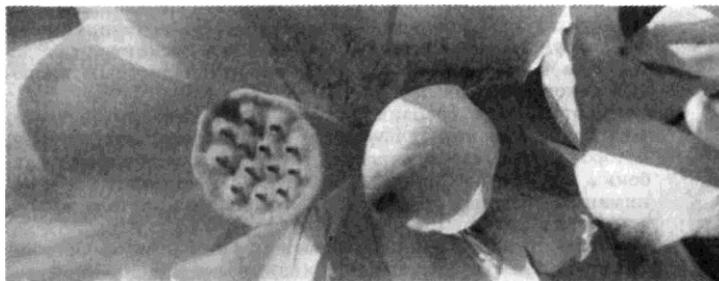
© Потапова И. А. (Ma Prem Puja), перевод, 2006

© Оформление. ОАО «Издательская группа «Весь»», 2006

БАЛАНС ТЕЛА-УМА

Как научиться слушать и понимать своё тело Практическое руководство

ОШО



OSHO

A Guide to Making Friends with Your Body

BODY - MIND - BALANCING

Предисловие

Миру нужно совершенно нового рода образование, в самую основу которого заложено, что каждого нужно ввести в молчание сердца, — другими словами, в медитацию, — и каждого нужно научить быть сострадательным к собственному телу. До тех пор, пока вы не сострадательны к собственному телу, вы не можете быть сострадательным и ни к кому другому. Тело — живой организм, и он не причинил вам никакого вреда. Он неустанно вам служит с момента вашего зачатия и будет служить до самой смерти. Он сделает всё, что вы захотите, даже невозможное, но никогда вас не ослушается.

Нельзя даже вообразить другой подобный механизм, настолько же послушный и мудрый. Если вы осознаете все функции своего тела, то удивитесь: вы никогда не думали, что всё это делает тело. Оно так чудесно, так таинственно. Но вы никогда в это не заглядывали. Вы никогда не беспокоились о том, чтобы ознакомиться со своим телом, но притворялись, что любите других. Вы этого не можете, потому что все другие люди доступны вашему восприятию только как тела.

Тело — величайшая тайна во всём существовании. Его тайна нуждается в любви; его тайны, его жизнедействие — нуждаются в пристальном исследовании...

К несчастью, религии были абсолютно телоненавистническими. Но это даёт явственный намек, очевидно указывает, что если человек научится мудрости тела и тайне тела, он никогда не станет заботиться о священнике и Боге. Он найдёт величайшую из тайн внутри себя и внутри тайны тела — сам алтарь своего сознания.

Как только человек начинает осознавать собственное сознание, собственное существо, нет никакого Бога выше него.

Только такой человек может быть уважительным к другим человеческим существам, к другим живым существам, потому что они настолько же таинственны, что и он сам, — разные формы выражения, многообразие, от которого жизнь становится богаче. И как только человек находит сознание в самом себе, одновременно он находит ключ к высочайшему. Никакое образование, которое не учит любить тело, которое не учит быть сострадательным к телу, которое не учит проникать в его тайны, не сможет вас научить, как войти в собственное сознание.

Тело открывает двери — тело служит трамплином. И любое

образование, которое не касается темы тела и сознания, не только абсолютно незаконченно, но и крайне вредно, потому что оно не принесёт ничего, кроме разрушения. Только цветение сознания внутри вас предотвращает разрушительность и сообщает вам непреодолимое желание творить — создавать в мире больше красоты, больше комфорта. Человек нуждается в лучшем теле, в более здоровом теле. Человек нуждается в более сознательном, бдительном существе.

Человек нуждается во всём комфорте и во всей роскоши, которые готово ему предоставить существование. Существование готово дать вам рай, здесь и сейчас.

Тело — это видимая душа, а душа — невидимое тело.

Тело и душа никак не отделены друг от друга, они — части друг друга, части одного целого. Тело следует принимать, любить, почитать, быть ему благодарным...

Тело — самый сложный механизм в существовании — оно просто чудесно!

И блаженны те, кто изумляется чудесам.

Начните с чувства изумления собственным телом, потому что оно к вам ближе всего.

Ближайшая точка, в которой к вам приблизилась природа, в которой к вам пришло существование, — это ваше собственное тело. В нём есть вода океанов, в нём есть огонь звёзд и солнц, в нём есть воздух; оно сделано из земли.

Ваше тело символизирует всё существование, все стихии. И какая трансформация! Какие превращения! Посмотрите на землю, посмотрите на тело: какая трансформация, — а вы никогда не изумлялись этому чуду! Пыль превращается в божественное — возможна ли большая тайна? Можно ли ждать больших чудес? И свершение этого чуда вы видите каждый день. Из грязи рождается лотос... и из пыли возникло это прекрасное тело.

1. Разум тела

Западная медицинская наука рассматривает человека как отдельную единицу — оторванную от природы. В этом один из её величайших промахов. Человек — это часть природы, и его здоровье — не что иное как непринуждённые взаимоотношения с природой.

Западная медицина рассматривает человека как механизм, и во всём, в чём может быть полезной механика, она достигает успеха. Но человек — не машина; человек — это органическое единство и как таковое нуждается в лечении не только той части организма, которая больна. Больная часть организма — это только симптом того, что весь организм испытывает трудности. Больная часть, как самая слабая, указывает на болезнь всего организма.

Вы лечите больную часть, достигаете успеха... но тогда болезнь проявляется в какой-то другой части. Вы помешали болезни выразиться посредством больной части; вы укрепили эту часть. Но вы не понимаете, что человек — это целое: он или болен, или здоров, и промежуточного состояния нет. Его следует воспринимать как целый организм.



Вот одна из фундаментальных основ, которые нужно понимать: тело всегда готово вас слушать — вы никогда с ним не говорили, вы никогда не пытались с ним общаться. Вы были в нём, им пользовались, но никогда его не благодарили. Оно вам служит, и служит так разумно, как только возможно.

Природа знает, что тело разумнее вас, и поэтому ничто важное в теле вам не предоставлено, всё это предоставлено самому телу. Например, дыхание, или сердцебиение, или кровообращение, или пищеварение — ничто из этого не предоставлено вам; иначе вы бы уже давно пришли в хаос.

Если бы управлять дыханием было предоставлено вам, вы бы уже умерли. У вас не было бы никакой возможности жить, потому что вы можете об этом забыть в любой момент. Если, например, вы с кем-то поссоритесь, вы забудете, что нужно дышать. Ночью, во сне, вы можете забыть, что сердце должно биться. Как вы будете помнить? А знаете ли вы, какую работу выполняет пищеварительная система? Вы постоянно что-то глотаете и думаете, что совершаете большую работу. Глотать может кто угодно.

Во время второй мировой войны случилось так, что одному человеку в горло попала пуля. Он остался жив, но есть и пить при помощи горла больше не мог, весь проход пришлось закрыть. Врачи прорезали небольшой проход в стенке его желудка, из которого выходила трубка, и ему приходилось вкладывать пищу в трубку, но никакой радости это не доставляло. Даже мороженое... он был очень сердит:

— Это невыносимо... Я не чувствую никакого вкуса.

Тогда один из докторов предложил:

— Сделайте вот что: сначала пробуйте еду на вкус, затем вкладывайте в трубку.

И он это делал сорок лет. Сначала он пережёвывал пищу и наслаждался, потом вкладывал в трубку. Его трубка была ничем не хуже других, потому что и в вашем теле тоже есть такая же трубка, только она скрыта внутри. У этого бедняги она была снаружи. И она была даже лучше вашей, потому что её можно было чистить... делать что угодно.

Система пищеварения творит настоящие чудеса. Учёные говорят, что, если бы нам приходилось делать всё, что делает наша небольшая пищеварительная система — система одного человека, потребовалась бы большая фабрика, чтобы превращать пищу в кровь, сортировать все её элементы, направлять все необходимые элементы по назначению. В некоторых элементах нуждается мозг, и их нужно направить с потоком

крови в мозг. Другие нужны где-то в другой области: в тканях глаз. Третьи нужны ещё где-то — в тканях ушей, или костей, или кожи, и тело выполняет всё это так безупречно, семьдесят лет, восемьдесят лет, девяносто лет — а вы так и не видите его мудрости.

Мудрость тела

Вы слышали об алхимиках, которые пытались превращать грубые металлы в золото; ваше тело делает гораздо большее — оно превращает всевозможный мусор, которым вы себя набиваете, в кровь, в кости. И более того: из этого мусора оно создаёт ваш мозг. Всё ваше мороженое и кока-колу оно постоянно превращает в мозг — мозг, способный создать Рупперфорда или Альберта Эйнштейна, Будду, Заратустру, Лао-Цзы. Просто посмотрите на это чудо!

Мозг, такая небольшая вещь, замкнутая в небольшом черепе... Единственный мозг может содержать все библиотеки мира. Его вместимость почти бесконечна. Это величайшая система памяти. Если вы захотите создать компьютер такой её мощности, для действия этого компьютера потребуется много миль пространства. Ваш мозг содержится в таком маленьком черепе. И как бы наука до сих пор ни развивалась, она всё ещё не умеет превращать мороженое в кровь. Учёные пытались это сделать, но не могут найти способа — что делать? Как превратить мороженое в кровь? Нельзя даже говорить о том, чтобы создать из мороженого мозг! Может быть, этого никогда не случится. Или, если даже это случится, то случится посредством мозга; снова это будет чудом мозга.

Разговаривайте с телом

Как только вы начинаете общаться с собственным телом, всё становится очень легко. Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. С телом не нужно бороться — это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только будет создавать больше и больше напряжения. Не следует создавать никакого конфликта — пусть правилом будет комфорт. Тело — это такой прекрасный дар Бога, что бороться с ним значит отвергать самого Бога. Это алтарь... мы вознесены на этот алтарь. Это храм. Мы в нём существуем и должны, как только возможно, о нём заботиться. Это наша ответственность.

Таким образом, семь дней... Поначалу это покажется немного абсурдным, потому что нас никогда не учили разговаривать с собственным телом — а это может творить чудеса. Чудеса уже происходят, хотя мы о них и не знаем. Когда я что-то вам говорю, моя рука, в жесте, следует за словами. Я с вами говорю — это мой ум что-то вам сообщает. Моё тело за этим следует. Тело сонастроено с умом.

Когда вы хотите поднять руку, вам ничего не нужно делать — вы её просто поднимаете. Одной идеи, что вы хотите её поднять, достаточно, чтобы тело последовало; это чудо. Фактически биология или физиология пока не смогли объяснить, как это происходит. Потому что идея есть идея; вы хотите поднять руку — это идея. Как эта идея трансформируется в физическое сообщение руке? И это совершенно не занимает времени — доля секунды; нечто без всякого временного промежутка...

Например, я с вами говорю, и моя рука продолжает сотрудничать; временного промежутка нет. Тело словно движется параллельно уму. Оно очень чувствительно — нужно научиться с ним разговаривать, и тогда можно будет сделать многое.

Слушайте тело

Следуйте телу. Никогда и никаким образом не пытайтесь главенствовать над телом. Тело — это ваше основание. Как только вы начинаете понимать собственное тело, девяносто девять процентов вашего страдания просто исчезает. Но вы не слушаете. Тело говорит: «Прекрати! Не ешь!» Вы продолжаете есть, вы слушаете ум. Ум говорит: «Это так вкусно, великолепно. Ещё немного!» Вы не слушаете тело. Тело чувствует тошноту. Желудок говорит: «Прекрати! Довольно! Я устал!» — но ум говорит: «Подумать только, какой вкус... ещё немного!» Вы продолжаете слушать ум. Если бы вы слушали тело, девяносто девять процентов проблем просто исчезло бы, а оставшийся один процент был бы просто случайностями, не настоящими проблемами.

Но с самого детства нас отвлекают от тела, уводят от тела в сторону. Ребёнок плачет, ребёнок хочет есть, а мать смотрит на часы, потому что доктор сказал, что ребёнку нужно дать молоко только после трёх. Она не смотрит на ребёнка. Ребёнок — вот настоящие часы, на которые нужно смотреть, но она продолжает смотреть на часы на стене. Она слушает доктора, а ребёнок плачет; ребёнок просит пищи, ребёнок нуждается в пище прямо сейчас. Если прямо сейчас ребёнку не дать пищи, вы уведёте его от тела. Вместо того, чтобы дать ему пищу, вы даёте ему соску.

Это с вашей стороны обман и жульничество. Вы даёте что-то ложное, пластмассовое, пытаетесь его отвлечь и разрушить чувствительность тела. Мудрости тела не даётся права голоса; вмешивается ум. Соска успокаивает ребёнка, и он засыпает. Теперь часы говорят, что три часа прошло, и молоко нужно дать. Теперь ребёнок крепко спит, теперь его тело спит; вы его будите, потому что доктор сказал, что нужно дать молоко. Вы снова нарушаете его ритм. Мало-помалу вы приводите в замешательство всё его существо. Приходит момент, когда он теряет всякий контакт с телом. Он не знает, что хочет его тело: хочет ли его тело есть, он не знает; хочет ли его тело заниматься любовью, он не знает. Всё управляется чем-то извне. Он видит журнал «Плэйбой», и ему хочется заниматься любовью. Это глупо; это — из ума. Такая любовь не может быть качественной; она будет просто чиханием, не более; разгрузкой. Это совершенно не любовь. Как может любовь прийти из ума? Ум ничего не знает о любви. Это становится долгом. У вас есть жена, у вас есть муж, вы должны заниматься любовью — это становится долгом. Из чувства долга, неукоснительно, каждую ночь вы занимаетесь любовью. Теперь в этом нет никакой спонтанности. И тогда вы начинаете беспокоиться, потому что чувствуете, что это не приносит вам

удовлетворения. Тогда вы начинаете искать какую-то другую женщину. Вы начинаете мыслить логически: «Может быть, эта женщина мне не подходит. Может быть, она — не моя духовная половина. Может быть, она не создана для меня. Я не создан для неё, потому что она меня не волнует».

Проблема не в женщине, проблема не в мужчине: вы — не в теле, она — не в теле. Если бы люди были в теле, никто не упускал бы красоты, называемой оргазмом. Если бы люди были в теле, в своих опытах оргазма они узнали бы проблески Бога.

Слушайте тело, следуйте телу. Ум глуп, тело мудро. И если вы глубоко войдёте в тело, в самих этих глубинах вы найдёте свою душу. Душа скрыта в глубинах тела.

Тело чудесно

Оно безмерно красиво, безмерно сложно. Нет ничего другого, настолько же сложного, настолько же тонкого. Вы ничего о нём не знаете. Вы видите его только в зеркале, вы никогда не смотрели на него изнутри; иначе вы знали бы, что это вселенная в себе. Именно это всегда говорили мистики, называя тело вселенной в миниатюре. Если вы видите его изнутри, оно так безгранично — миллионы и миллионы клеток, и каждая живёт собственной жизнью, и каждая действует так разумно, что это кажется почти невероятным, невозможным, невообразимым.

Вы принимаете пищу, и тело преобразует её в кровь, плоть, кости. Вы принимаете пищу, и тело преобразует её в сознание, мысль. В каждое мгновение происходит чудо. И каждая клетка действует так систематически, так упорядоченно, с такой внутренней дисциплиной, что это кажется почти невозможным — клеток миллионы. Семьдесят миллионов клеток содержится в одном вашем теле — семьдесят миллионов душ. У каждой клетки есть собственная душа. И как они действуют... с какой последовательностью, как ритмично и в какой гармонии! Одна и та же клетка может стать глазом, может стать кожей, может стать печенью, сердцем, позвоночником, умом, мозгом. Одни и те же клетки специализируются — становятся клетками определённых тканей — но это одни и те же клетки. И как они движутся, как тонко и безмолвно они работают!..

Проникните в это, глубоко войдите в эту тайну, потому что в ней вы укоренены. Тело — это почва, на которой вы растёте; вы укоренены в теле. Ваше сознание в теле подобно дереву. Ваши мысли подобны плодам. Ваши медитации подобны цветам. Но вы укоренены в теле; тело поддерживает вас во всём. Тело поддерживает всё то, что вы делаете. Вы любите; тело это поддерживает. Вы ненавидите; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то убить; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то защитить; тело это поддерживает. В сострадании, в любви, в гневе, в ненависти — в чём угодно — тело вас поддерживает. Вы укоренены в теле; тело обеспечивает вас питанием и поддержкой. Даже когда вы начинаете осознавать, кто вы такие, тело поддерживает вас и в этом.

Тело вам друг; тело вам не враг. Вслушайтесь в его язык, расшифруйте его язык, и мало-помалу, по мере того как вы проникаете в книгу тела и листаете её страницы, вы осознаете всю тайну жизни. Она сжато изложена в вашем теле. Увеличенная в миллионы раз, она простирается на весь мир, но, сжатая в небольшую формулу, она содержится в вашем теле.

В теле скрыты Все тайны

Тело содержит все тайны; все тайны, которые только есть во всей вселенной; это — вселенная в миниатюре. Разница между телом и вселенной — только в количестве. Точно так же, как один-единственный атом содержит все тайны материи, тело содержит все тайны вселенной. Не стоит искать никаких тайн снаружи; достаточно просто обратиться вовнутрь.

И о теле следует заботиться. Нельзя быть против него, нельзя его осуждать. Осудив его, вы уже осудили Бога, потому что в глубочайшем тайнике тела обитает Бог. Бог выбрал этот дом тела своим жилищем. Почитайте своё тело, любите своё тело, заботьтесь о своём теле.

Так называемые религии создали в человеке много враждебности к телу. Это правда, вы — не тело. Но это не значит, что вы должны быть к нему враждебны; тело вам друг. Тело может привести вас в ад, но может привести вас и в рай. Это просто средство передвижения. Оно нейтрально. Куда бы вы ни направлялись, оно готово. Это механизм безмерной сложности, красоты, порядка. Чем более человек понимает своё тело, тем больше он чувствует благоговение. Что тогда сказать обо всей вселенной? — даже это небольшое тело содержит столько чудесного. Поэтому я называю тело храмом божественного.

И как только ваше отношение к телу меняется, идти вовнутрь становится легче, потому что *тело становится* вам открытым. Оно вам позволяет идти вовнутрь, оно открывает вам свои тайны. Именно так впервые были познаны все секреты йоги. Именно так впервые были познаны все секреты дао. Йога возникла не из расчленения мёртвых тел. Современная медицинская наука изучает мёртвые тела, расчленяя их. В самой основе этого что-то неправильно. Науке пока не удалось познать живое тело. Расчленять мёртвое тело — это одно, узнать что-то о нём — это одно, а узнать что-то о живом теле — совершенно другое. Но у современной науки нет метода, чтобы получить знание о живом теле. Единственный способ его узнать — это обращаться с ним, как мясник: разрубить его, но в то мгновение, как вы его разрубаете, это больше не прежнее явление. Понять цветок на стебле, на дереве — это одно; разрезать, расчленив его — совершенно другое. Это больше не прежнее явление. Его качество — совершенно другое.

У Альберта Эйнштейна есть определённые качества, которых не

может быть у трупа; это невозможно. Поэт умирает — есть тело, но где поэзия? Умирает гений — есть тело, но где гениальность? Тело идиота и тело гения — одно и то же. Расчленив тело, вы не сможете узнать, принадлежало ли оно гению или идиоту, принадлежало *ли оно* мистику или кому-то, кто никогда не осознавал таинственного в жизни. Это будет невозможно, потому что вы просто заглядываете в дом, а существа, которое в нём жило, больше нет. Вы просто изучаете клетку, а птицы больше нет; и изучать клетку не значит изучать птицу. Но всё же тело несёт в себе божественное.

Настоящий путь — это войти вовнутрь себя и наблюдать собственное тело оттуда, из самой глубины своего существа. Тогда это безмерная радость... просто видеть, как оно действует, как оно работает. Это величайшее чудо, которое только случилось во вселенной.

Связи тела и ума

Большинство проблем — психосоматические, потому что тело и ум — не две разные вещи. Ум — это внутренняя часть тела, а тело — внешняя часть ума, и что угодно может начаться в теле и перейти в ум, или наоборот: начаться в уме и перейти в тело. Разделения нет, нет никакой герметичной перегородки.

Таким образом, у большинства проблем есть два конца: к ним можно подходить и со стороны ума, и со стороны тела. И до сих пор в мире практиковалась односторонность: некоторые люди — физиологи, последователи Павлова, бихевиористы — верят, что все проблемы относятся к телу... Они лечат тело и, конечно, в пятидесяти процентах случаев достигают успеха. Они надеются, что с развитием науки успеха будет больше и больше, но этого никогда не случится более чем на пятьдесят процентов; развитие науки здесь не при чём.

Есть другая партия, — которая заблуждается настолько же, что и первая, — считающая, что все проблемы относятся к уму: сторонники христианской науки, гипнотизеры, месмеристы; они думают, что проблемы — в уме... психотерапевты. Они также достигают успеха в пятидесяти процентах случаев. Они тоже думают, что рано или поздно успеха будет больше и больше. Это вздор. Они не могут достигать успеха более чем в пятидесяти процентах случаев. Это предел.

Моё собственное понимание состоит в том, что к каждой проблеме нужно подходить одновременно с обеих сторон; её следует атаковать через обе двери. Наступление на двух фронтах... Тогда человека можно излечить на сто процентов. Когда наука станет совершенной, она будет использовать оба пути.

Первый путь связан с телом, потому что тело — это центральный вход ума... парадный подъезд. И поскольку тело принадлежит грубому плану, им легко манипулировать. Сначала тело должно быть освобождено от всех приобретённых структур, и, одновременно, ум должен быть вдохновлён и поощрён двигаться вверх и сбросить тяжёлый груз, тянущий его вниз.

Ум и тело — не две разные вещи

Помните это всегда. Не говорите: «физиологический процесс» и «умственный процесс». Это не две разные вещи — лишь две части одного целого. Что бы вы ни сделали в области физиологии, это воздействует на ум. Что бы вы ни сделали в области психологии, это воздействует на тело. Это не две разные вещи; это одно целое.

Вы можете сказать, что тело — это твёрдое состояние энергии, а ум — жидкое состояние той же самой энергии... — одной и той же энергии! Таким образом, что бы вы ни делали в области физиологии, не думайте, что это только физиология. Не раздумывайте, как это поможет совершить трансформацию в уме. Если вы принимаете алкоголь, что происходит с вашим умом? Алкоголь принимает тело, не ум, но что происходит с умом? Если вы принимаете ЛСД, вещество попадает в тело, не в ум, но что происходит с умом?

Или, если вы поститесь, пост производится телом, но что происходит с умом? Или, если подойти с другой стороны: если у вас в уме появляются сексуальные мысли, что происходит с телом? Тело тотчас же подвергается воздействию. Если у вас в уме появляется сексуальный объект, тело немедленно начинает готовиться.

У Вильяма Джеймса была теория... В начале этого века, очевидно, она выглядела абсурдной, но в определённом смысле она правильна. Он и ещё один учёный, Ланг, предложил эту теорию, которая известна как теория Джеймса-Ланга. Обычно мы говорим, что человек боится и поэтому спасается бегством. Или, человек испытывает гнев, и поэтому у него краснеют глаза, и он начинает атаковать врага. Но Джеймс и Ланг предложили прямо противоположное. Они сказали, что именно потому, что человек убегает, он чувствует страх; и именно потому, что у вас краснеют глаза и вы начинаете атаковать врага, вы испытываете гнев. Это прямая противоположность. Они сказали, что, если это не так, они хотят увидеть хотя бы один пример гнева, при котором глаза не краснеют, тело не подвергается никакому воздействию, и человек просто испытывает гнев. Не позволяйте телу подвергаться воздействию и попытайтесь прийти в гнев — и вы узнаете, что это невозможно.

В Японии детей учат очень простому методу контроля гнева. Им говорят: каждый раз, когда вы чувствуете гнев, ничего не делайте с гневом, просто начните глубоко дышать. Попробуйте это, и вы не

сможете быть в гневе. Почему? Почему вы не можете быть в гневе только благодаря тому, что глубоко дышите? Быть в гневе становится невозможно. Две причины... Вы начинаете глубоко дышать, а для гнева требуется определённый ритм дыхания. Без этого ритма гнев невозможен. Чтобы был гнев, необходим определённый ритм дыхания, хаотическое дыхание.

Если вы начинаете глубоко дышать, невозможно, чтобы гнев вышел наружу. Если вы сознательно глубоко дышите, гнев не может выразиться. Ему требуется определённый ритм дыхания, который должен быть позволен; вам не нужно этого делать — гнев сделает это сам. При глубоком дыхании вы не можете быть в гневе.

И, во-вторых, ум смещается. Когда вы испытываете гнев и начинаете глубоко дышать, ум смещается от гнева к дыханию. Тело не в состоянии быть в гневе, и ум сместил концентрацию на что-то другое. Тогда быть в гневе трудно. Именно поэтому японцы более всех народов на земле способны к самоконтролю. Это просто тренировка, начинающаяся в самом детстве.

Трудно найти подобный пример где-нибудь в другом месте, но в Японии это происходит даже сегодня. Этого становится меньше и меньше, потому что Япония становится менее и менее японской. Она становится более и более озападной, и традиционные методы и техники теряются. Но это происходило и происходит до сих пор.

Один из моих друзей был в Киото, и он прислал мне письмо, в котором говорилось: «Сегодня я наблюдал такое красивое явление, что решил написать тебе об этом. И когда я вернусь, я хочу понять, как такое возможно: одного человека ударила машина, он упал, затем поднялся, поблагодарил водителя и ушёл — он поблагодарил водителя!»

В Японии это нетрудно. Наверное, он несколько раз глубоко вздохнул, и тогда это стало возможным. Подход видоизменился в совершенно другой, и вы можете даже поблагодарить человека, который только что вас чуть не убил или пытается вас убить.

Физиологический процесс и психологический процесс — не две разные вещи, это одно целое, и вы можете начать с любого из полюсов, чтобы воздействовать на другой и вызвать в нём изменения.

Человека следует воспринимать как целое

В лучшем мире каждый человек, профессия которого связана с тем, чтобы лечить тело, будет медитировать. И когда тело страдает, наверное, за этим что-то стоит, потому что всё взаимосвязано и переплетено. Ни одного человека нельзя излечить, просто воздействуя на тело, — воздействовать нужно на всю его тотальность. Но, чтобы заглянуть в его тотальность, вы должны сначала заглянуть в свою собственную.

Каждый лечащий врач должен быть медитирующим, иначе он никогда не будет настоящим врачом. Может быть, у него есть учёные степени, может быть, у него есть лицензия, разрешающая медицинскую практику, но для меня он — шарлатан, потому что он не знает целого человека и поэтому лечит только симптомы.

Кто-то, может быть, страдает определённым симптомом, мигренью или головной болью — вы можете его от этого излечить, но не заглянете глубоко вовнутрь, не посмотрите, почему, прежде всего, этот человек страдает головной болью: может быть, он слишком обременён, обеспокоен, подавлен. Может быть, он настолько скован внутри, что это вызывает боль. Может быть, он слишком много думает и никогда не расслабляет ум. Таким образом, вы можете излечить симптом или вынудить его исчезнуть посредством ядов и медицинских препаратов. Он проявится как-то по-другому, потому что коренной причины вы даже не коснулись.

Следует лечить не симптомы, но людей. А люди — органичны, тотальны. Иногда бывает так, что болезнь может проявиться в ногах, а коренная причина находится в голове. Иногда коренная причина может быть в ногах, а болезнь — в голове. Поскольку человеческое существо неделимо... абсолютно взаимосвязано! Ничто в человеческом существе не отдельно. Всё взаимосвязано, и не только внутри тела, но и само тело, в свою очередь, связано с умом, а тело и ум — *psycho* и *soma* — вместе связаны с трансцендентальной душой.

2. Разоблачение жизнеотрицающих стереотипов

Ваш единственный долг — быть счастливыми. Сделайте это религией: быть счастливыми. Если вы несчастливы, что бы вы ни делали, наверное, в этом что-то неправильно, и необходима какая-то резкая перемена. Пусть всё определяется счастьем.

Я — гедонист. Счастье — единственный критерий, который есть у человека.

Таким образом, всегда смотрите, что происходит, когда вы что-то делаете: если вы становитесь мирными, если вы становитесь спокойными, расслабленными и чувствуете себя, как дома, это правильно. Это главный критерий, ничто другое не может быть критерием. То, что правильно для вас, может быть неправильным для кого-то другого, помните и это. Потому что то, что легко для вас, для кого-то может быть трудным, а что-то совсем другое — лёгким. Поэтому никакого универсального закона быть не может. Каждая индивидуальность должна выработать это для себя. Что для вас легко?



Почему мы выбираем быть несчастливymi?

ЭТО одна из самых сложных человеческих проблем. Её следует рассматривать очень глубоко, и она не теоретическая — она касается каждого из вас. Именно так ведёт себя каждый — всегда выбирает неправильное, всегда выбирает печальное, угнетающее, несчастное. Наверное, у этого должны быть глубокие причины — и они есть.

Вот первая: то, как воспитываются человеческие существа, играет очень важную роль. Будучи несчастливymi, вы от этого что-то приобретаете, всегда приобретаете. Будучи счастливыми, вы всегда теряете.

Если ребёнок бдителен, он с самого начала начинает ощущать это разграничение. Каждый раз, когда он несчастлив, кто-то ему сочувствует; и он приобретает сочувствие. Каждый старается проявить к нему любовь; и он приобретает любовь. И более того, каждый раз, когда он несчастлив, каждый к нему внимателен; и он приобретает внимание. Внимание действует, как пища для эго, — как алкогольный стимулятор. Оно придаёт вам энергию; вы чувствуете себя кем-то. Отсюда такая огромная потребность, такое желание получать внимание.

Если все на вас смотрят, вы приобретаете важность. Если на вас никто не смотрит, вы чувствуете себя так, словно вас нет, словно вы отсутствуете, словно вы — пустое место. Когда люди на вас смотрят, когда люди о вас заботятся, *это придаёт* вам сил.

Эго существует в отношениях. Чем больше людей уделяет вам внимание, тем больше вы приобретаете эго. Если никто на вас не смотрит, эго растворяется. Если все полностью о вас забудут, как может существовать эго? Как вы можете чувствовать, что вы есть? Отсюда потребность в обществах, ассоциациях, клубах. Во всём мире существуют клубы: Ротари-клуб, Клуб Львов, масонские ложи — миллионы клубов и обществ. Эти общества и клубы существуют только для того, чтобы уделить внимание людям, которые не могут получить внимания никак по-другому.

С самого начала ребёнок начинает учиться политике. И вот эта политика: нужно выглядеть несчастным, и тогда вы получите сочувствие, тогда все будут к вам внимательны. Выглядите больным — вы приобретёте важность. И больной ребёнок становится диктатором. Вся

семья должна его слушаться — что бы он ни говорил, это закон.

Когда он счастлив, никто его не слушает. Когда он здоров, никто о нём не заботится. Когда он в полном порядке, никто к нему не внимателен. С самого начала мы начинаем выбирать несчастное, печальное, пессимистичное — темную сторону жизни. Это первое.

И с этим же связано второе: каждый раз, когда вы счастливы, когда вы радостны, когда вы испытываете экстаз и блаженство, каждый вам завидует. Зависть, ревность означает, что все против вас, никто вам не друг; в этот момент каждый становится вам врагом. Таким образом, вы научились никогда не быть в экстазе, чтобы никто не становился к вам враждебным — не проявлять блаженства, не смеяться.

Посмотрите на людей, когда они смеются. Они смеются очень расчётливо. Этот смех идёт не из живота. Этот смех не исходит из глубины их существ. Сначала они посмотрят на вас, оценят ситуацию... и потом засмеются. И они смеются до определённых пределов, до таких пределов, которые вы сможете терпеть, до таких пределов, чтобы не быть неверно понятыми, до таких пределов, чтобы никто не начал испытывать зависть.

Даже наши улыбки полны политики. Смех исчез, блаженство оказалось абсолютно забытым, а быть в экстазе почти невозможно, потому что это не приветствуется. Если вы несчастны, никто не подумает, что вы сумасшедший. Если вы в экстазе и танцуете, все подумают, что вы сумасшедший. Танец отвергается, пение неприемлемо. Блаженный человек — а мы думаем, что что-то с ним не в порядке.

Что же это за общество? Если кто-то несчастен, всё в порядке; он в него «вписывается», потому что всё общество в большей или меньшей мере несчастно. Он имеет членство в обществе, он — «один из нас». Если кто-то приходит в состояние экстаза, мы думаем, что этот человек ненормальный, что у него не все дома. Он не «один из нас» — и мы чувствуем зависть.

И из зависти мы его осуждаем. Из зависти мы пытаемся всеми возможными способами вернуть его в прежнее состояние. Мы называем это прежнее состояние «нормальностью». На помощь придут психоаналитики, на помощь придут психиатры, чтобы вернуть этого человека в состояние нормального несчастья.

Общество не может допустить экстаза. Экстаз — это величайшая революция. Я это повторяю: экстаз — величайшая революция. Если люди станут экстатичными, всему обществу придётся измениться, потому что это общество основывается на страдании.

Если люди блаженны, их нельзя повести на войну — во Вьетнам, в Египет, в Израиль... нет. Человек, *который* блажен, просто рассмеётся и скажет: «Это вздор!»

Если люди блаженны, нельзя внушить им одержимость деньгами. Они не станут тратить впустую всю свою жизнь, просто накапливая деньги. В их глазах безумием будет, что человек разрушает всю свою жизнь, просто меняет жизнь на мёртвые деньги, умирает ради накопления денег. И эти деньги останутся, когда он умрёт. Это абсолютное безумие! Но это безумие нельзя увидеть, если вы не экстатичны.

Если люди будут экстатичными, всей структуре этого общества придётся измениться. Это общество основано на несчастье. Несчастье — главное капиталовложение этого общества. Поэтому мы воспитываем детей... с самого начала мы создаём склонность быть несчастливými. Именно поэтому они всегда выбирают несчастье.

Утром у каждого есть выбор... И не только утром, в каждое мгновение есть выбор: быть несчастным или счастливым. Вы всегда выбираете быть несчастными, потому что в это многое вложено. Вы всегда выбираете быть несчастными, потому что это вошло в привычку, стало устоявшимся стереотипом; вы это делали всегда. Вы научились это делать хорошо, и колея накатана. В то мгновение, как ваш ум оказывается перед выбором, он тут же начинает течь к несчастью.

Кажется, несчастье — это дорога под гору, а экстаз — трудное восхождение. Кажется, достичь экстаза очень трудно — но это не так. Реальность прямо противоположна: экстаз — это дорога под гору, страдание — трудное восхождение. Достичь страдания очень трудно, но вы его достигли. Вы сделали невозможное — потому что страдание абсолютно против природы. Никто не хочет быть несчастным, но при этом *каждый несчастен*.

Общество проделало огромную работу. Образование, культура, воспитательные учреждения, родители, учителя — они проделали огромную работу. Из экстатичных творцов они сделали несчастных страдальцев. Каждый ребёнок рождается экстатичным. Каждый ребёнок рождается богом. И каждый человек умирает сумасшедшим.

Вот и вся ваша работа — как снова достичь детства, как снова предъявить на него права. Если вы сможете снова стать детьми, никакого несчастья не будет.

Я под этим не подразумеваю, что у ребёнка не бывает мгновений несчастья — они есть, но самого состояния несчастья нет. Попробуйте это понять.

Ребёнок может стать несчастным, он может быть несчастливим, интенсивно несчастливим в определённое мгновение, но в этом несчастливом состоянии он настолько тотален, он настолько един с этим несчастливим состоянием, что разделения нет. Не существует ребёнка отдельно от несчастливого состояния. Ребёнок не смотрит на своё несчастливое состояние как на отдельное, отделённое. Ребёнок *есть* несчастливое состояние — он так в него вовлечён. И когда вы становитесь одним целым с несчастливим состоянием, несчастье — не несчастье. Если вы становитесь с ним одним целым, далее в нём есть определённая красота.

Посмотрите на ребёнка... — я имею в виду, неиспорченного ребёнка. Если он в гневе, вся его энергия становится гневом; ничто не остаётся в стороне, ничто не сдержано. Он нырнул и стал гневом; нет никого, чтобы им манипулировать и его контролировать. Ума нет. Ребёнок стал гневом — он не в гневе, он стал гневом. И тогда посмотрите на красоту, на цветение этого гнева. Ребёнок никогда не выглядит безобразным — даже в гневе он выглядит красивым. Он только кажется более ярким, более сильным, более живым — вулкан, готовый извергнуться... такой маленький ребёнок, такая огромная энергия, такое атомное существо — готовое взорвать всю вселенную.

И когда пройдёт этот гнев, ребёнок придёт в молчание. Когда пройдёт этот гнев, ребёнок придёт в полный покой. Когда пройдёт этот гнев, ребёнок придёт в расслабление. Мы можем подумать, что быть в таком гневе очень болезненно, но ребёнок не страдает — он им наслаждался.

Если вы становитесь с чем-то одним целым, вы становитесь блаженными. Если вы себя от чего-то отделяете, — даже если это счастье, — вы становитесь несчастными.

И это — ключ. Быть отдельным и оставаться эго — основная причина всего несчастья. Быть единым, быть струящимся во всём, что бы ни приносила вам жизнь, быть в этом так интенсивно, так тотально, что вас больше нет, что вы теряетесь, — тогда всё блаженно.

Этот выбор есть, но вы перестали даже его осознавать. Вы выбрали неправильное с таким постоянством, и эта привычка так окаменела, что вы просто выбираете его автоматически. Выбора не остаётся.

Станьте бдительными. В каждое мгновение, когда вы выбираете быть несчастными, вспомните: это ваш выбор. Даже это внимание поможет. Бдительность в том, что это — ваш выбор, и вы ответственны, и именно вы делаете это с собой сами, это ваше действие... тотчас же вы ощутите перемену. Качество ума изменится. Вам будет легче двигаться в направлении счастья.

И как только вы поймёте, что это ваш выбор, тогда всё это превращается в игру. Значит, если вы любите быть несчастным, будьте несчастным, но помните: это ваш выбор, не жалуйтесь. Нет никого другого, кто за это ответствен. Это ваша драма. Если вам так нравится, если вам нравится, чтобы всё и вся было несчастным, если вы хотите пройти по жизни в несчастье, это ваш выбор, ваша игра. Вы в неё играете. Играйте как можно лучше!

Но тогда не ходите к другим людям и не спрашивайте, как перестать быть несчастными. Это абсурдно. Не ходите к мастерам и гуру и не спрашивайте, как быть счастливыми. Так называемые гуру существуют лишь потому, что вы глупы. Вы создаёте несчастье, а потом идёте и спрашиваете других, как его исправить. И вы будете продолжать создавать несчастье, потому что не бдительны к тому, что делаете. С этого самого мгновения попытайтесь, попробуйте быть счастливыми и блаженными.

два способа жить

Есть два способа ЖИТЬ, быть, знать: один — путь усилия, воли, эго; другой — без усилия, без борьбы, в состоянии позволения, расслабления в существовании.

Все религии мира учили вас первому пути, учили бороться — бороться с природой, бороться с миром, бороться с собственным телом, бороться с умом. Только тогда вы можете достичь истины, высшего, вечного. Но есть достаточное доказательство того, что эта воля к власти, этот путь эго, эта борьба и война потерпели полное фиаско. За миллионы лет очень немногие люди достигли высших опытов жизни, и их так мало, что они доказывают только исключение, не доказывают правила.

Я учу вас второму пути: не идите против течения существования, двигайтесь вместе с ним. Оно вам не враг. Точно так же, если человек попытается плыть против течения, бороться с рекой, вскоре он устанет и никуда не попадёт. Река так огромна, и он — лишь небольшая часть.

В этом огромном существовании вы — меньше атома. Как вы можете бороться с целым? Сама эта идея неразумна. И это целое произвело вас на свет — как оно может быть вам врагом? Природа — ваша мать; она не может быть против вас. Ваше тело — сама ваша жизнь. Оно не может вам противостоять. Оно служит вам, даже вопреки вашей постоянной с ним борьбе. Оно служит вам, когда вы бодрствуете, оно служит вам, даже когда вы спите. Кто продолжает дышать? Вы крепко спите и храпите. У тела есть собственная мудрость. Оно продолжает дышать, сердце продолжает биться, тело продолжает функционировать без вашего участия. Фактически, когда вы отсутствуете, оно функционирует лучше. Ваше присутствие всегда вносит беспокойство, потому что ваш ум обусловлен людьми, которые настроили вас против тела.

Я учу вас дружбе с существованием, и я не хочу, чтобы вы отрекались от мира, потому что этот мир — наш. Ничто сущее не против вас. Всё, чему вы должны научиться, это искусство жить — не искусство отречься, но искусство радоваться. Дело лишь за тем, чтобы научиться этому искусству, и вы сможете превратить яд в нектар.

Есть множество медицинских препаратов, на которых вы найдёте надпись «яд», но в руках научного специалиста этот яд может стать лекарством. Он не убивает, он спасает.

Если вы находите, что в чём-то ваше тело, природа, мир против вас, помните одно: должно быть, это ваше собственное невежество, должно

быть, это какой-то неверный подход. Должно быть, вам неизвестно искусство жить. Вы не осознаёте, что существование не может быть против вас. Оно вас породило, вы в нём живёте, оно дало вам всё, а вы даже не благодарны. Напротив, все религии учили вас осуждать существование с самого начала.

Любая религия, которая учит осуждать жизнь, ядовита. Она против жизни, она служит смерти; она служит не вам, она служит не существованию. Но почему возникает этот вопрос? Все эти религии шли против природы. Почему они создали определённую логику, согласно которой вы не сможете достичь другого мира, высшего мира, если только не будете против этого мира? Почему они создали такое разделение между этим миром и миром иным? Для этого есть причина.

Если от этого мира не отречься, но прожить его во всей тотальности, тогда никакого священника не нужно. Если с этим миром следует бороться, если следует от него отречься, вы должны подавить свои естественные инстинкты. Тогда, конечно, вы придёте в нездоровое состояние. Вопреки природе вы никогда не можете быть здоровыми, никогда не можете быть целыми. Вы будете всегда расщеплены и шизофреничны. Естественно, вам понадобится кто-то, чтобы вас направлять, чтобы вам помогать, — то есть понадобится священник.

Естественно, когда вы испытываете чувство вины, вы идёте в церковь, вы идёте в мечеть, вы идёте в синагогу; вы просите священника, просите проповедника, просите раввина вам помочь, потому что в своей темноте — за создание которой они же и ответственны — вы так беспомощны, и вам нужен кто-то, чтобы вас защитить, чтобы вам помочь, чтобы показать вам свет. Вы испытываете такую отчаянную нужду, что далее не думаете о том, знает ли священник больше вашего, или это просто наёмный работник.

...Ваша проблема, по сути, состоит в том, чтобы посмотреть внутрь себя: где вы находитесь? И если вы в страдании, в несчастье, в тревоге, в тоске; если в вашей жизни чего-то недостаёт, если вы не удовлетворены, если вы ни в чём не видите никакого смысла и просто продолжаете влачить свой путь к могиле...

Темнота всё сгущается, с каждым днём смерть подходит всё ближе — ко времени ли сейчас вовлекаться в великие теологические проблемы? Своевременнее изменить своё существо. У вас не так много времени.

...И методы, которым вас учили все религии, — это методы борьбы; они никуда не ведут. Они просто отравляют вам радости жизни. Они отравляют всё, чем только в этой жизни можно наслаждаться. Они сделали человечество печальным. Я бы хотел, чтобы человечество было

полным любви, полным песни, полным танца.

И я хочу, чтобы было ясно и понятно, что мой метод — второй, и под вторым методом я подразумеваю, что не следует бороться с течением и плыть против него — это глупо. Вы можете бороться, но течение природы слишком велико и слишком сильно. Самый лучший способ этому научиться — учиться у мёртвого тела. Мёртвые люди знают некоторые секреты, которых не знают живые.

Живые люди, если они не умеют плавать, тонут. Это очень странно: к тому времени, как они умирают, они снова всплывают на поверхность. Когда они были живы, они погружались в глубину; утонув, они всплыли на поверхность. Несомненно, мёртвый человек знает что-то такое, чего не знает живой. Что происходит? Почему река и океан обращаются по-другому с мёртвым человеком? Мёртвый человек находится в состоянии абсолютного позволения. Он даже не пытается плыть. Он ничего не делает.

Самый лучший пловец просто дрейфует. Лучший из пловцов просто движется вместе с течением, как мёртвое тело, куда бы ни текла река — она всегда течёт к океану. Каждая река приводит к океану, и вряд ли стоит беспокоиться о том, в святой ли реке вы находитесь. Святая или греховная, каждая река, по самому своему предназначению, рано или поздно достигает океана. Вы просто дрейфуете на её поверхности. И это я называю доверием — доверием к тому, что, куда бы ни вело вас существование, оно ведёт по правильному пути, к правильной цели. Оно вам не враг. Доверяйте природе в том, что, куда бы она вас ни вела, она ведёт вас домой.

Если всё человечество вместо борьбы научится расслаблению, вместо тяжких усилий научится позволению, в качестве сознания произойдёт огромная перемена. В расслаблении, просто безмолвно двигаясь вместе с течением реки, не преследуя собственных целей, без эго...

В таком состоянии расслабления и дрейфа у вас не может быть никакого эго. Эго нуждается в усилиях — вы должны что-то делать. Эго — это делающий, а в дрейфе вы становитесь не-делающим. В этом бездействии вы удивитесь: ваши тревоги и несчастья начинают отпадать, и вы начинаете испытывать удовлетворённость всем, что бы вам ни давало существование.

Один суфийский мистик путешествовал... Каждый вечер он благодарил существование:

— Ты так много для меня сделало, а я даже не могу

тебе отплатить, никогда не смогу тебе отплатить.

В его учениках это вызывало некоторый протест, потому что иногда жизнь была очень тяжёлой.

Этот суфийский мистик был бунтарем. Однажды случилось так, что три дня им было нечего есть: в каждой деревне, которую они проходили, им отказывали в подаянии, потому что они не были ортодоксальными мусульманами. Они принадлежали к бунтарской группе суфиев. Люди не давали им крова на ночь, и они спали в пустыне. Они испытывали голод и жажду; шёл третий день. В вечерней молитве мистик снова сказал существованию:

— Я так благодарен. Ты делаешь для нас так много, а мы даже не можем отплатить.

Один из учеников сказал:

— Это уже чересчур. Скажи, пожалуйста, что существование сделало для нас в последние три дня? За что ты благодаришь существование?

Старик рассмеялся. Он сказал:

— Вы всё ещё не осознаёте, что сделало для нас существование. Эти три дня были для меня очень значительными. Я испытывал голод и жажду; у нас не было крова, мы оказались отвергнутыми, осуждёнными. В нас бросали камни, и я наблюдал внутри — во мне не возникло ни тени гнева. Я благодарю существование. Его дары бесценны. Я никогда не смогу за них отплатить. Три дня голода, три дня жажды, три дня без сна, летящие в нас камни... и всё же я не почувствовал никакой враждебности, никакого гнева, никакой ненависти, никакого ощущения поражения, никакого разочарования. Должно быть, это милость существования; должно быть, оно меня поддерживает.

— Эти три дня, — продолжал мистик, — многое мне открыли, что не было бы возможно, если бы нам давали пищу, если бы нас принимали и предоставляли кров, если бы в нас не бросали камни — а ты спрашиваешь, за что я благодарю существование? Я буду благодарить существование, даже умирая, потому что даже в смерти, я знаю, существование откроет для меня тайны, как открывало в жизни, потому что смерть — не конец жизни, но сама её вершина.

Научитесь течь вместе с существованием, чтобы у вас не было никакого чувства вины, никаких ран. Не боритесь с телом, не боритесь с природой, не боритесь ни с чем, чтобы оставаться в состоянии мира и быть, как дома, спокойными и собранными.

Эта ситуация поможет вам стать более бдительными, более осознанными, более сознательными, а это в конце концов приводит к океану высшего пробуждения — к освобождению.

Тело — Ваш друг

Все религии учили вас бороться с природой. Всё, что естественно, подвергается осуждению. Религии говорят, что вы должны достичь чего-то противоестественного, и лишь тогда вы сможете выбраться из тюрьмы биологии, физиологии, психологии, преодолеть все окружающие вас стены. Но если вы будете продолжать жить в гармонии с телом, с умом, с сердцем, тогда, — говорят религии, — вы никогда не сможете выйти за пределы самих себя. Именно в этом я возражаю всем религиям. Они вкладывают в ваше существо ядовитые семена, чтобы вы жили в теле, но не любили тело.

Тело служит вам семьдесят, восемьдесят, девяносто, даже сто лет, и нет другого механизма, который удалось бы изобрести науке и который можно было бы сравнить с телом. Его изошрённость, чудеса, которые оно постоянно для вас совершает... а вы даже его не благодарите. Вы обращаетесь с телом, как с врагом, а тело — ваш друг.

Оно заботится о вас, как только возможно, пока вы бодрствуете, пока вы спите. Оно продолжает о вас заботиться даже во сне. Если вы спите, и у вас по ноге ползёт паук, нога его сбрасывает, не беспокоя вас. У ноги есть собственный небольшой мозг. Ради таких мелочей нет надобности обращаться к центральной нервной системе, к мозгу — с этим может справиться и сама нога. Вас кусает комар, и руки сами его отгоняют или убивают, и ничто не тревожит ваш сон. Даже когда вы спите, тело постоянно вас защищает, и делает даже те вещи, которые ему делать не полагается. Руке не полагается иметь мозг, но, несомненно, в ней есть что-то, что можно назвать только небольшим мозгом. Может быть, в каждой клетке вашего тела есть свой небольшой мозг. А в теле клеток миллионы, миллионы небольших мыслительных центров, сохраняющих бдительность, всегда заботящихся.

Вы продолжаете есть всевозможные вещи, не заботясь о том, что происходит, когда вы их проглатываете. Вы не спрашиваете тело, сможет ли его механизм, его химия, переварить то, что вы съели. Но каким-то образом вашей внутренней химии удаётся продолжать работать почти столетие. В нём есть система автоматической замены частей, которые вышли из строя. Оно постоянно выбрасывает старые и создаёт новые, и вам ничего не нужно делать, всё продолжается само собой. Тело обладает некой собственной мудростью.

Эти религии постоянно вам говорят: «Вы всегда должны бороться,

должны двигаться против течения. Не слушайте тело, что бы оно ни говорило, делайте противоположное». Джайнизм говорит: «Тело голодно, пусть оно остаётся голодным. Морите его голодом, оно нуждается в таком обращении». Оно просто служит вам, без всякой платы с вашей стороны, без всяких льгот, без всякого отпуска — а джайнизм говорит идти против него: когда оно хочет спать, пытайтесь продолжать бодрствовать.

Конечно, это даёт вам определённую силу эго. Когда тело хочет пищи, вы говорите «нет». В «нет» содержится большая власть. Вы — хозяин. Вы низводите тело до раба — и более того, принуждаете тело держать язык за зубами: «Делай всё, что бы я ни решил; ты не должно вмешиваться».

Не боритесь с телом. Оно вам не враг, оно вам друг. Это подарок, данный вам природой. Это часть природы. Оно всеми возможными путями соединено с природой. Вы связаны не только с дыханием; вы связаны с лучами солнца, с ароматом цветов, с лунным светом. Связи окружают вас со всех сторон; вы — не отдельный остров. Отбросьте эту идею. Вы — часть всего этого континента, и всё же... он дал вам индивидуальность. Вот что я называю чудом.

Вы — неотъемлемая часть существования, но всё же у вас есть индивидуальность. Существование совершило чудо, сделало возможным нечто невозможное.

Будьте в гармонии с телом, будьте в гармонии с природой, с существованием. Вместо того, чтобы двигаться против течения, следуйте течению. Будьте в *позволении*. Позвольте жизни случаться. Ничего не вызывайте принуждением, даже во имя чего-то великого. Ни ради какой святой книги, ни ради какого святого идеала не нарушайте свою гармонию.

Нет ничего более ценного, чем быть в гармонии, в со-настроенности с целым.

Чтите жизнь, почитайте жизнь. Нет ничего более святого, чем жизнь; нет ничего более божественного, чем жизнь. А жизнь состоит не из великих вещей. Эти глупцы от религии вам говорили: «Делайте великие вещи», — но жизнь состоит из небольших вещей. Стратегия ясна. Они вам говорят: «Делайте великие вещи, что-то большое, что-то, за что ваше имя будут помнить потомки. Сделайте что-то великое». И конечно, это привлекательно для эго. Эго — это агент священника. У всех церквей, у всех синагог, у всех храмов есть лишь один агент — и это эго. Они не прибегают к услугам никаких других агентств. Никаких других агентств нет. Есть только одно агентство, и это эго — сделайте что-то великое,

что-то большое.

Я хочу вам сказать: нет ничего большого, нет ничего великого. Жизнь состоит из очень небольших вещей. И если вы слишком увлечётесь так называемыми большими вещами, то упустите жизнь.

Жизнь состоит из того, чтобы смаковать чашку чая, беседовать с другом; совершать утреннюю прогулку, не ведущую никуда в особенности и не преследующую никакой цели, кроме самой прогулки, без точки назначения, без конца, когда в любой момент можно вернуться; жизнь состоит из того, чтобы приготовить еду для кого-то, кого вы любите; приготовить еду для себя, потому что вы любите и своё тело; из того, чтобы выстирать свою одежду, подмести пол, полить сад... эти небольшие вещи, очень небольшие вещи... поздороваться с незнакомцем, — что было совершенно не нужно, потому что у вас нет и не было к этому незнакомцу никакого дела... Человек, который может поздороваться с незнакомцем, может поздороваться и с цветком, может поздороваться и с деревом, может спеть песню птице. Птицы поют каждый день, а вы совершенно не заботитесь о том, что хотя бы однажды нужно сделать ответный жест. Лишь небольшие вещи, очень небольшие вещи...

Относитесь с почтением к своей жизни. В этом почтении вы начнёте почитать жизнь в других.

Призрак «так-надо»

Всё наше образование — получаемое в семье, в обществе, в школе, в колледже, в университете — создаёт в нас напряжение. И основание этого напряжения состоит в том, что вы не делаете того, что «надо».

И это продолжается всю жизнь; это следует за вами, как кошмарный сон, продолжает витать вокруг вас. Это «так-надо» никогда не оставляет вас в покое, никогда не позволяет вам расслабиться. Если вы расслабляетесь, оно говорит: «Что ты делаешь? Ты не должен расслабляться; надо что-то делать». Если вы что-то делаете, оно говорит: «Что ты делаешь? Ты должен немного отдохнуть, так надо, иначе ты сведёшь себя с ума — ты и так уже на грани».

Если вы делаете что-то хорошее, оно говорит: «Ты дурак! Если делать хорошие вещи, это не окупается; люди тебя обманут». Если вы делаете что-то плохое, оно говорит: «Что ты делаешь? Ты готовишь себе дорогу в ад; тебе придётся за это страдать». Оно никогда не оставляет вас в покое; что бы вы ни делали, оно всегда вас осуждает.

Этот судья был в вас внедрён. Это величайшее бедствие, случившееся с человечеством. И пока мы не избавимся от этого судьи внутри нас, мы не можем быть по-настоящему человечными, не можем быть по-настоящему радостными, не можем участвовать в праздновании этого существования.

Никто не может этого отбросить, кроме вас. И это проблема не только ваша, это проблема почти каждого человеческого существа. В какой бы стране вы ни родились, к какой бы религии вы ни принадлежали, неважно — католицизм, индуизм, коммунизм, ислам, джайнизм, буддизм, — неважно, к какого рода идеологии вы принадлежите, суть остаётся прежней. Суть состоит в том, чтобы создать в вас расщепленность, чтобы одна часть вас всегда осуждала другую. Если вы последуете первой, вас начнёт осуждать вторая. Вы остаетесь во внутреннем конфликте, в состоянии гражданской войны.

Эта гражданская война должна быть отброшена, иначе вы упустите всю красоту, всё благословение жизни. Вы никогда не сможете смеяться от всего сердца, никогда не сможете любить, никогда и ни в чём не сможете быть тотальны. Но только в тотальности человек расцветает, только в тотальности приходит весна, и ваша жизнь начинается

приобретать цвет, музыку и поэзию.

Только в тотальности внезапно вы начинаете ощущать вокруг себя присутствие Бога. Но ирония в том, что эта расщепленность была создана самими вашими так называемыми святыми, священниками и церквями. Фактически священник явился величайшим врагом Бога на Земле.

Мы должны избавиться от всех священников; они являются коренной причиной человеческой патологии. Они привели всех и каждого в состояние перенапряжения, они распространили эпидемию невроза. И этот невроз стал таким повсеместным, что мы принимаем его как должное. Мы думаем, что это и есть жизнь. Мы думаем, что в жизни больше ничего не бывает — страдание, долгое, долгое, бесконечное страдание; болезненное, подобное агонии существование; автобиография, полная большого шума из ничего.

И если мы посмотрим на нашу так называемую жизнь, кажется, всё так и есть, потому что в ней никогда не расцветает ни одного цветка, в сердце никогда не возникает ни одной песни, ни одного луча божественной радости.

Неудивительно, что разумные люди во всём мире задаются вопросом, в чём смысл жизни. «Почему мы должны продолжать жить? Почему мы так трусливы, что продолжаем жить? Почему мы не можем собрать немного храбрости, чтобы положить конец всему этому вздору? Почему мы не можем покончить с собой?»

Никогда раньше в мире столько людей не думало о том, что жизнь так абсолютно бессмысленна. Почему это случилось в эту эпоху? Это не имеет ничего общего с эпохой. Много веков, по крайней мере пять тысяч лет, священники продолжали причинять свой вред. Теперь эта деятельность достигла кульминационной точки.

Это не наша работа; мы — её жертвы. Мы — жертвы *истории*. Если человек становится немного более сознательным, первое, что ему нужно сделать, — это сжечь все книги по истории... Забыть прошлое; оно было кошмарным. Начать заново, с самых азов, словно Адам только что родился. Начать так, словно мы снова в Эдемском саду, невинные, незагрязненные...

Один человек искал себе хорошую церковь и, в конце концов, пришёл в такую, где все прихожане читали вместе со священником:

— Мы оставили несделанными те вещи, которые должны были сделать, и сделали те вещи, которых делать были не должны.

Этот человек опустился на сидение и вздохнул с облегчением, говоря себе:

— Слава Богу, наконец я нашёл себе правильную компанию.

Делайте *то, что хочет* ваша природа, чего жаждут ваши внутренние качества. Не слушайте писаний, слушайте собственное сердце; вот единственное писание, которое я предписываю. Да, слушайте очень внимательно, очень сознательно, и вы никогда не ошибётесь. И, слушая собственное сердце, вы никогда не будете расщеплены. Слушая собственное сердце, вы начнёте двигаться в правильном направлении, даже не раздумывая о том, что правильно, а что неправильно.

И весь секрет рождения нового человечества будет состоять в искусстве слушания сердца, сознательно, бдительно, внимательно. Следуйте ему всегда и во всём, идите, куда бы оно вас ни вело. Да, иногда оно заставит вас подвергнуться опасностям — но тогда вспомните: эти опасности необходимы, чтобы сделать вас зрелыми. Иногда оно заставит вас сбиться с пути — но вспомните снова, что из этих заблуждений состоит рост. Много раз вы будете падать. Поднимитесь снова, потому что именно так человек становится сильным — падая и снова поднимаясь. Именно так человек становится цельным.

Но не следуйте правилам, навязанным извне. Никакое навязанное правило никогда не может быть правильным, потому что эти правила были изобретены людьми, которые хотят вами управлять. Да, иногда в мире были и великие просветлённые люди — Будда, Иисус, Кришна, Мухаммед. Они не давали миру правил, они дали миру свою любовь. Но рано или поздно ученики собираются и начинают создавать кодекс поведения. Как только мастера не стало, как только свет угас и они остались в глубокой тьме, они начинают нащупывать определённые правила, которым можно следовать, потому что теперь света, в котором они могли видеть, больше нет. Теперь им придётся полагаться на правила.

То, что делал Иисус, было шепотом его собственного сердца, но то, что продолжают делать христиане, — не шепот их сердец. Они подражают, а в то мгновение, как вы начинаете подражать, вы оскорбляете свою человечность, вы оскорбляете своего Бога.

Никогда не будьте подражателем, всегда будьте оригиналом. Не становитесь штампованным отпечатком. Но именно это происходит во всём мире — ничего, кроме штампов...

Если вы оригинал, только тогда на самом деле жизнь становится

танцем — а вам предназначено быть оригиналом. И никакие два человека не похожи, и мой образ жизни никогда не может стать вашим образом жизни.

Впитайте дух, впитайте молчание мастера, научитесь его духовному изяществу. Пейте как возможно глубже от его существа, но не подражайте ему. Впитайте его дух, вберите в себя его любовь, примите его сострадание, и вы сможете слушать шепот собственного сердца. А сердце говорит только шепотом. Сердце говорит очень негромко; его голос тих; оно не крикливо.

Забудьте всё о том, что вам говорили: «Это правильно, это неправильно». Жизнь — не настолько застывшая. То, что правильно сегодня, может перестать быть правильным завтра, а то, что в это мгновение неправильно, в следующее может оказаться правильным. Жизнь нельзя разложить по полкам; нельзя так легко разметить её ярлыками: «Это правильно, это неправильно». Жизнь — это не аптека, где на каждой бутылочке наклеена этикетка, и вы знаете, что где. Жизнь — это тайна; в одно мгновение что-то уместно, и тогда это правильно. В другое мгновение... — столько воды утекло в Ганге, это больше не уместно и стало неправильным.

В чём моё определение правильного? Правильно то, что гармонично с существованием, а неправильно то, что негармонично с существованием. В каждое мгновение вам придётся быть очень бдительными, потому что в каждое мгновение это приходится решать заново. Нельзя полагаться ни на какие заготовленные заранее ответы: что правильно, что неправильно.

Жизнь движется так быстро; это — динамизм, не статичность. Это не застойный водоём, это — Ганг, и он постоянно течёт. Жизнь никогда не остаётся прежней даже в два следующих друг за другом мгновения. Таким образом, что-то может быть правильным в это мгновение и не быть правильным в следующее.

Что же тогда делать? Единственный возможный выход для вас — стать настолько осознанными, чтобы самим решать, как откликнуться на изменяющуюся жизнь.

Старая дзэнская история.

Было два храма, и они соперничали. Оба мастера — должно быть, они были так называемыми мастерами, должно быть, на самом деле они были священниками, — они настолько не любили друг друга, что каждый из них велел своим последователям никогда даже не смотреть на другой храм.

У одного из священников был мальчик для поручений, для услуг, которого посылали за необходимым на рынок. Священник первого храма сказал этому мальчику-слуге:

— Никогда не заговаривай с мальчиком из другого храма. Эти люди опасны.

Но мальчики есть мальчики. Однажды они встретились на дороге, и мальчик из первого храма спросил второго:

— Куда ты *идёшь*? Другой сказал».

— Туда, куда меня несёт ветром.

Наверное, в своём храме он слышал великие дзэнские учения. Поэтому он сказал:

— Туда, куда меня несёт ветром.

Великие слова, сущее дао.

Но первый мальчик был очень смущён и обижен. Он не смог найти, что на это ответить. Он был разочарован и рассержен, и к тому же чувствовал себя виноватым: «Мой мастер мне запретил разговаривать с этими людьми. Эти люди действительно опасны. Что это за ответ? Он меня унизил».

Он пришёл к своему мастеру и рассказал ему, что произошло.

— Я сожалею о том, что с ним заговорил. Ты был прав, это странные люди. Что это за ответ? Я его спросил: «Куда ты идёшь?» — простой формальный вопрос, — хотя и так знал, что он идёт, как и я, на рынок. Но он сказал: «Куда меня несёт ветром».

— Я тебя предупреждал, — ответил мастер, — но ты не послушал. Теперь смотри, завтра встань на то же самое место. Когда он придёт, спроси его: «Куда ты идёшь?» — и он скажет: «Куда меня несёт ветром». Тогда ты тоже можешь прибегнуть к некоторой философии. Скажи: «А что, если у тебя нет ног? Потому что душа бестелесна, и ветер никуда не может унести душу! Что ты скажешь на это?»

Он хорошо подготовился, всю ночь он снова и снова повторял эти слова, а на следующее утро, очень рано, он пришёл на то же самое место, и точно в то же время появился второй мальчик. Первый мальчик был очень рад: сейчас он ему покажет, что такое настоящая философия.

— Куда ты идёшь? — спросил он и стал ждать ответа. Но второй мальчик сказал.»

— Я иду на рынок купить овощей.

Что же теперь делать с той философией, которой он научился?

То же самое происходит и в жизни. К ней нельзя подготовиться, её нельзя отрепетировать. В этом её красота, в этом её чудо, — она всегда застигает вас врасплох, всегда приходит как неожиданность. Если у вас есть глаза, вы увидите, что каждое мгновение полно неожиданности, и ни один заготовленный заранее ответ никогда не может быть уместен.

Я просто учу вас закону о внутреннем свойстве жизни: будьте послушны собственному существу, будьте светом самому себе и следуйте этому свету, и подобных проблем никогда не возникнет. Тогда, что бы вы ни сделали, значит, так было нужно, а если вы чего-то не сделали, значит, делать этого было не нужно...

И единственный способ оставаться в связи с жизнью, единственный способ не отставать от жизни — это не нести в сердце чувства вины, чтобы сердце оставалось невинным. Забудьте всё о том, что вам говорили: что вы должны делать, чего не должны, — никто другой не может этого решать за вас.

Избегайте тех притворщиков, которые пытаются решать за вас; возьмите бразды правления в собственные руки. Решать вам. Фактически в самой этой решимости рождается ваша душа. Когда за вас решают другие, ваша душа остаётся спящей и притуплённой. Когда вы начинаете решать за себя сами, появляется острота. Решать — значит рисковать, решение означает, что вы можете решить неправильно, — кто знает? ...это рискованно. Кто знает, что будет дальше? Это рискованно, никакой гарантии нет.

Всё старое предоставляет гарантию. Ему следовали миллионы и миллионы людей; как может ошибаться такое множество людей? Это предоставляет гарантию. Если такое множество людей говорит, что что-то правильно, наверное, так и есть.

Пойдите на любой риск, если это необходимо, чтобы вы стали индивидуальностью, и примите любой вызов, брошенный жизнью, если это отточит ваше существо и придаст вам блеск и разум.

Истина — это не верование; это сущий разум. Это вспышка ваших внутренних жизненных источников, это просветляющий опыт вашего сознания. Но, чтобы это случилось, вы должны обеспечить правильное пространство. А правильное пространство состоит в том, чтобы принять себя таким как есть... Ничего не отвергая, не становясь расщепленным, не испытывая никакого чувства вины.

Прекратить цепляться за страдание

Страдание, душевную боль, несчастье должно быть легко отбросить. Это не должно быть трудным: вы не хотите быть несчастными. Значит, за этой трудностью стоит какое-то глубокое осложнение. И это осложнение состоит в том, что с самого детства вам не позволяли быть счастливыми, быть блаженными, быть радостными.

Вас принуждали быть серьёзными, а серьёзность предполагает грусть. Вас принуждали делать вещи, которых вам никогда не хотелось делать. Вы были беспомощны и слабы, зависимы от окружающих; естественно, вам приходилось делать, что вам говорили. Вы делали всё это, но неохотно, чувствуя себя несчастными, с глубоким сопротивлением. Так много вещей вас заставляли делать вопреки самим себе, что мало-помалу вам стало ясно одно: всё, что вы делаете вопреки себе, правильно, а всё, что вам не претит, обязательно окажется неправильным. И этот непрерывный процесс воспитания наполнил вас грустью, которая не естественна.

Быть радостным настолько же естественно, как естественно быть здоровым. Когда вы здоровы, вы не идёте к врачу и не спрашиваете: «Почему я здоров?» О здоровье нет надобности ничего спрашивать. Но когда вы больны, вы тут же спрашиваете: «Почему я болен? В чём причина моей болезни, что её вызвало?»

Совершенно правильно спрашивать, почему вы несчастны. Неправильно было бы спрашивать, почему вы блаженны. Вы были воспитаны в патологическом обществе, в котором быть блаженным без причины считается безумием. Если вы просто улыбаетесь, улыбаетесь без всякой причины, люди подумают, что у вас в голове разошлись какие-то контакты, — почему вы улыбаетесь? Почему вы выглядите таким счастливым? И если вы скажете: «Не знаю, я просто счастлив», — ваш ответ только укрепит их в убеждении, что с вами что-то не в порядке.

Но если вы несчастны, никто не спросит, почему вы несчастны. Быть несчастным естественно; несчастны все. В этом нет ничего особенного. Вы не делаете ничего уникального.

Эта идея постоянно утверждается у вас в бессознательном: несчастье естественно, блаженство неестественно. Блаженство нуждается в доказательствах. Несчастье не нуждается ни в каких доказательствах. Мало-помалу это просачивается в вас всё глубже — входит в плоть и кровь — хотя, естественно, это против вас. Таким образом вас вынудили прийти в состоянии шизофрении; вам было навязано нечто противное вашей природе. Вас увели от самих себя, направив к чему-то, что не имеет к вам никакого отношения.

Вот что создаёт все несчастья человечества: никто в нём не там, где должен быть, никто не делает то, что должен делать. И поскольку он не может быть там, где ему нужно, — на что он имеет право от рождения, — каждый несчастен. И вы продолжаете уходить прочь от себя, дальше и дальше. Вы забыли дорогу домой. Где бы вы ни были, вы думаете, что это и есть ваш дом, — несчастье стало вашим домом, душевная боль стала вашей натурой. Страдание стало считаться здоровьем, не болезнью.

И если кто-то скажет: «Отбросьте эту несчастную жизнь, отбросьте это страдание, вы носите его с собой напрасно», — возникает очень значительный вопрос: «Но ведь это всё, что у нас есть! Если мы это отбросим, то станем никем, потеряем всякую тождественность. По крайней мере, сейчас мы кто-то: кто-то печальный, кто-то несчастный, кто-то страдающий. Если мы всё это отбросим, под вопросом окажется, кто мы такие, и в чём наша тождественность. Кто мы такие? Мы не знаем дороги домой, а ты отнимаешь это лицемерие, этот ложный дом, который был создан обществом».

Никто не хочет остаться голым посреди улицы.

Лучше быть несчастным — по крайней мере, вам есть что на себя надеть, хотя это и несчастье... но ничего страшного, все остальные носят точно такую же одежду. У тех, кто может себе это позволить, несчастья более дорогие. Те, кто этого себе позволить не может, несчастны вдвойне: им приходится жить в несчастье дешёвого сорта, в несчастье, которым нельзя похвалиться. Таким образом, есть богатые несчастные люди и бедные несчастные люди. И бедные несчастные люди изо всех сил пытаются достичь статуса богатых несчастных людей. Существуют только эти две разновидности.

Третья разновидность оказалась совершенно забытой. Третья разновидность — это ваша реальность, в которой никакого несчастья нет. Свойственная человеку природа — блаженна.

Блаженство — это не то, чего следует достигать.

Оно уже есть; мы с ним родились.

Мы его никогда не теряли, мы просто ушли от него в сторону, повернулись к нему спиной.

Оно совсем рядом, прямо у нас за спиной; небольшой разворот — и великая революция...

Но весь мир полон фальшивых религий, которые вам говорят, что вы несчастны, потому что в прошлой жизни совершили плохие поступки. Полный вздор! Почему существование должно ждать следующей жизни, чтобы вас наказать? Кажется, никакой необходимости нет. В природе всё происходит незамедлительно. Вы кладёте руку в огонь в этой жизни, а обжигаетесь в следующей? Странно! Вы обожжётесь тут же, здесь и сейчас. Причина и следствие неразрывны; не может быть никакого расстояния.

Но эти фальшивые религии продолжают утешать людей: «Не беспокойтесь. Просто совершайте хорошие поступки, побольше поклоняйтесь, ходите в храм, в церковь, и в следующей жизни вы не будете несчастными». Кажется, никто не платит наличными; все — в следующей жизни. А из следующей жизни никто не возвращается и не говорит: «Эти люди вас обманывают! Это абсолютная ложь!» Религия — это всегда наличные, это даже не чек.

Разные религии нашли разные стратегии, но причина — одна и та же. Христиане, иудеи, мусульмане — религии, рождённые вне Индии, — говорят людям: «Вы страдаете, потому что Адам и Ева совершили грех». Первая пара, тысячи лет назад... и грех был невелик — вы его совершаете каждый день. Они просто ели яблоки, а Бог им запретил есть яблоки.

Но дело не в яблоках, дело в том, что они ослушались. Тысячи лет назад кто-то ослушался Бога. И они были наказаны, изгнаны из Эдемского сада, изгнаны из рая Бога. Почему мы страдаем? — потому что они были нашими праотцами.

Но в реальности всё обстоит совершенно по-другому. Дело не в плохих поступках, дело в том, что вы были уведены прочь от самих себя, от своего естественного блаженства. И ни одна религия не хочет, чтобы вы были блаженными так легко; что тогда будет с их дисциплинами? Что будет с их великими практиками, аскетическими практиками?

Если отбросить страдание — так легко, как я говорю, все эти фальшивые религии потеряют бизнес. Весь вопрос в их бизнесе. Блаженство нужно сделать таким трудным — почти невозможным — чтобы люди могли на него надеяться только в какой-то следующей жизни, после долгого и трудного путешествия.

Но я вам говорю по собственному авторитету: это случилось со мной

именно так легко. Я тоже прожил много прошлых жизней и, несомненно, должен был совершить больше плохих поступков, чем любой из вас, — потому что я ничто не считаю плохим поступком. Восхищение красотой, восхищение вкусом, восхищение всем, что делает жизнь более радостной, более достойной любви, — для меня это не плохие поступки.

Я хочу, чтобы вы стали чувствительными, эстетически чувствительными ко всем этим вещам. Это сделает вас более человечными, это создаст в вас больше мягкости, больше благодарности к существованию.

И для меня это не теоретический вопрос. Я просто принял *ничто*¹ как двери — это я называю медитацией, и это не более чем другое название для *ничто*... И в то мгновение, когда случается *ничто*, внезапно — вы стоите лицом к лицу с собой, и всё несчастье исчезает.

Первое, что вы делаете, — это просто смеётесь над собой, над тем, каким вы были идиотом. Никакого несчастья никогда не было; вы создавали его одной рукой, а другой пытались уничтожить — и, естественно, оставались в расщепленном, шизофреническом состоянии.

Это абсолютно легко и просто.

Самое простое в мире дело — быть собой.

Никаких усилий не нужно. Вы — уже вы.

Лишь немного вспомнить... просто выбраться из всех глупых идей, которые навязало вам общество. И это так же просто, как просто змее выскользнуть из старой кожи, чтобы никогда даже на неё не оглядываться. Это всего лишь старая кожа.

Если вы понимаете, это может случиться в это самое мгновение.

Потому что в это самое мгновение вы можете увидеть, что нет никакого несчастья, нет никакой душевной боли.

В молчании вы стоите у дверей в *ничто*²; лишь один шаг вовнутрь — и вы нашли величайшее сокровище, которое вас ожидало тысячи жизней.

¹ Здесь и далее в термине *ничто* курсив переводчика.

² Конец курсива переводчика.

Осознавать блаженство

Обычно ум осознаёт только боль, никогда не осознавая блаженства. Если у вас болит голова, вы это осознаёте. Когда у вас голова не болит, вы не осознаёте хорошего самочувствия головы. Когда тело полно боли, вы его осознаёте, но когда тело совершенно здорово, вы не осознаёте этого здоровья.

В этом коренная причина, по которой мы чувствуем себя такими несчастными: всё наше сознание сфокусировано на боли. Мы считаем только шипы — мы никогда не видим цветов. Так или иначе мы выбираем шипы и пренебрегаем цветами. И если мы оказываемся ранеными и постоянно испытываем боль, в этом нет ничего удивительного; это неизбежно. По определённой биологической причине природа заставляет вас осознавать боль, чтобы вы могли её избегать. Это встроенный механизм. Иначе вы могли бы положить руку в огонь и обжечься, не осознавая этого. Выжить было бы трудно. И природа сочла, что осознавать боль для вас очень существенно, и распорядилась так, чтобы это было неизбежно. Но природа не обеспечила вас встроенным механизмом, который позволил бы вам осознавать удовольствие, радость, блаженство. Этому приходится учиться, это приходится вырабатывать; это — искусство.

С этого самого мгновения начните осознавать вещи, осознавать которые не естественно. Например, тело чувствует себя совершенно здоровым: сядьте в молчании, осознайте это, наслаждайтесь хорошим самочувствием. Всё в порядке — наслаждайтесь этим! Приложите намеренное усилие к тому, чтобы это осознавать. Вы хорошо поели, и тело удовлетворено, насыщено; сознавайте это.

Когда вы голодны, природа принуждает вас это осознавать, но никакой системы, которая принуждала бы вас осознавать насыщение, она не даёт; эту способность следует взрастить самому человеку. Природа в ней не нуждается, потому что всё, чего хочет природа, — это выживание; всё остальное — роскошь. Блаженство — это роскошь, величайшая роскошь.

И вот моё наблюдение о том, почему люди так несчастны: на самом деле они не так несчастны, как кажется. У них бывает много мгновений большой радости, но эти мгновения проходят, и они никогда их не осознают. В памяти остаются только боль и раны. Их умы наполняются

только кошмарами. И не правда, что у них не бывает красивых снов или поэтических видений, — они есть, — но нет никого, чтобы обратить на них внимание. За двадцать четыре часа происходят тысячи вещей, за которые вы могли бы быть благодарны Богу, но вы не обращаете на них внимания!

Нужно начать это делать, с этого самого мгновения. И вы удивитесь тому, что блаженство растёт более и более с каждым днём, и, в той же пропорции, боль и несчастья становятся меньше и меньше. И приходит момент, когда жизнь становится почти празднованием. Боль случается лишь изредка, и эта боль — часть игры. Она не отвлекает, не беспокоит; она приемлема.

Если вы наслаждаетесь насыщением, наступающим после того, как вы поели, естественно, вы узнали и немного боли, когда были голодны... и это хорошо. Если вы хорошо выспались ночью и утром чувствуете себя такими свежими и живыми, обновлёнными, естественно, если в какую-то ночь вы не сможете спать, случится немного агонии, но это — часть игры.

Согласно моему собственному опыту, жизнь на девяносто девять процентов состоит из блаженства и на один процент — из боли. Но жизни людей на девяносто девять процентов состоят из боли и на один — из блаженства; всё перевёрнуто вверх дном.

Осознавайте более и более удовольствие, радость, позитивное, цветы, светлые проблески в тёмных облаках.

3. Основные условия хорошего самочувствия

Слушайте тело. Тело вам не враг, и, когда тело что-то говорит, поступайте соответственно, потому что тело обладает собственной мудростью. Не идите против неё, не отправляйтесь в путешествие ума. Я не учу застывшим правилам, я просто даю вам чувство осознанности. Слушайте своё тело.



Тело вам друг; тело вам не враг.

Вслушайтесь в его язык, расшифруйте его язык, и мало-помалу, по мере того как вы проникаете в книгу тела и листаете её страницы, вы осознаете всю тайну жизни. Она сжато изложена в вашем теле. Увеличенная в миллионы раз, она простирается на весь мир, но, сжатая в небольшую формулу, она содержится в вашем теле.



Установите связь с телом

Со МНОГИМИ вещами в вашем теле у вас нет никакой связи, вы просто носите тело с собой. Связь подразумевает глубокую чувствительность. Может быть, вы даже не чувствуете своего тела. Только когда вы больны, случается так, что вы начинаете чувствовать тело. У вас болит голова, и тогда вы чувствуете голову; если головной боли нет, нет и связи с головой. Если болит нога, вы осознаёте, что есть нога. Вы становитесь осознанными, только когда что-то не так.

Если всё в порядке, вы остаетесь в полной неосознанности, тогда как на самом деле это и есть тот момент, когда нужно установить связь, — когда всё в порядке, — потому что, когда что-то выходит из строя, связь устанавливается с болезнью, с тем, что вышло из строя, и хорошего самочувствия больше нет. Сейчас голова у вас не болит, потом она заболела, и вы установили связь. Связь установлена не с головой, но с самой головной болью. С головой связь возможна, только когда голова наполнена не болью, но хорошим самочувствием. Но мы почти потеряли эту способность. Когда у нас всё в порядке, никакой связи нет. Таким образом, связь для нас — только чрезвычайная мера. Есть головная боль: необходим какой-то ремонт, необходимо какое-то лекарство, что-то нужно предпринять, и вы устанавливаете связь и что-то предпринимаете.

Попробуйте установить связь с телом, когда в нём всё в порядке. Просто лягте на траву, закройте глаза и почувствуйте, что происходит внутри, ощутите, как внутри искрится хорошее самочувствие. Лягте на берегу реки. Вода касается тела, и каждую клетку омывает прохлада. Почувствуйте изнутри, как эта прохлада входит в каждую клетку, глубоко проникает в тело. Тело — великое явление, одно из чудес природы.

Сядьте на солнце. Позвольте солнечным лучам проникнуть в тело. Почувствуйте, как их тепло движется внутри, проникает всё глубже, касается клеток крови и достигает самых костей. Солнце — это жизнь, сам её источник. Закрыв глаза, почувствуйте происходящее. Оставайтесь бдительны, наблюдайте и наслаждайтесь. Мало-помалу вы осознаете, что внутри продолжается очень красивая музыка, очень тонкая гармония. Теперь вы установили связь с телом; обычно вы носите с собой тело, как мёртвое.

Представьте себе похожую ситуацию: человек, который любит свою

машину, устанавливает с этой машиной связь совершенно другого рода, нежели человек, который её не любит. Человек, который не любит свою машину, продолжает её водить и обращаться с ней как с механизмом, но человек, который любит машину, осознает самые тонкие изменения в настроении машины, малейшие перемены в том, как она звучит. В машине что-то меняется, и внезапно он это осознаёт. Никто другой этого не слышит; рядом сидят пассажиры, но они этого не слышат. Но малейшей перемены в звуке двигателя, любого щелчка, любого изменения достаточно, чтобы человек, который любит свою машину, это осознал. Он установил с ней глубокую связь. Он не просто водит машину, и она для него не просто механизм; скорее, он вкладывает в неё всего себя и позволяет ей в себя войти.

Вы можете использовать тело как механизм, но тогда вы не можете быть к нему чувствительными. Тело постоянно говорит многие вещи, но вы никогда их не слышите, потому что у вас нет с ним никакой связи...

В России несколько десятилетий проводились исследования, и учёные пришли к некоторым выводам. Вот один из самых впечатляющих результатов: прежде чем происходит болезнь, за шесть месяцев до этого, тело непрерывно подаёт вам сигналы. Шесть месяцев — это так долго! Болезнь случится в 1975 году; в середине 1974 года тело начинает подавать вам сигналы — но вы не слышите, не понимаете, не знаете. Вы осознаете только тогда, когда болезнь уже случилась. Или, может быть, даже тогда вы не осознаёте, сначала осознает доктор, говорит, что у вас внутри — какая-то большая проблема.

Один человек, который много лет занимался этими исследованиями, создал камеры и плёнки, при помощи которых можно уловить признаки болезни прежде, чем она случится в реальности. Он говорит, что болезнь можно излечить, и пациент даже не заподозрит, что она вообще существовала. Если в следующем году должен случиться рак, его можно начать лечить прямо сейчас. Никаких физических признаков нет, но в самом электричестве тела что-то меняется — не только в теле, в самом электричестве тела, в биоэнергетике. Сначала что-то меняется в биоэнергетике и только потом спускается на физический план.

Если эти болезни могут быть излечены на биоэнергетическом уровне, они никогда не будут достигать физического тела. Благодаря этому исследованию в следующем веке станет возможным, чтобы никто больше не болел, и никому больше не нужно было лежать в больнице. Болезнь можно будет излечить прежде, чем она воплотится в теле, но для этого её признаки нужно будет уловить при помощи специального приспособления. Вы не можете уловить её признаков, хотя и живёте в теле. Нет необходимой связи.

Может быть, вы слышали много историй о том, что индуистские саньясины, *риши*, дзэнские монахи, буддистские *бхиккху* объявляли о своей смерти задолго до того, как она происходила. И, может быть, вы удивитесь, узнав, что это объявление всегда делалось за шесть месяцев до происшествия смерти — никогда не раньше, всегда за шесть месяцев. Многие святые объявляли, что собираются умереть, но всегда — за шесть месяцев. Это не случайность, эти шесть месяцев значительны. Прежде чем умереть физическому телу, начинает умирать биоэнергетика, и человек, глубоко связанный со своей биоэнергетикой, знает, что теперь энергия начинает сжиматься. Жизнь равнозначна расширению, смерть равнозначна сжатию. Он чувствует, что жизненная энергия сжимается; он объявляет, что через шесть месяцев умрёт. Дзэнские монахи прославились тем, что даже выбирали, как им умереть, — потому что они это знают.

Однажды это случилось...

Дзэнский монах должен был умереть, и он попросил своих учеников:

— Придумайте, как мне умереть, в какой позе?

Этот человек был немного эксцентричным, немного су масшедшим... — сумасшедший старик, но очень красивый.

Ученики стали смеяться; они подумали, что, наверное, он шутит, потому что он шутил всегда. И кто-то предложил:

— Может быть, тебе умереть, стоя в углу храма?

— Но об этом я уже слышал, — ответил он, — один монах в прошлом уже умер стоя. Это не годится. Предложите что-то уникальное.

Кто-то другой сказал:

— Тогда умри, гуляя в саду.

— Но я слышал, что однажды кто-то в Китае уже умер таким образом.

Тогда кто-то выдвинул действительно уникальную идею:

— Прими позу *сиршасаны*, стойки на голове, и в ней умри.

Никто никогда не слышал, чтобы кто-то умер, стоя на голове. Умереть, стоя на голове, очень трудно. Даже во сне стоять на голове невозможно; смерть ещё труднее. В этой позе нельзя даже спать, а смерть — такой великий сон. Это невозможно; невозможно даже в обычном сне.

Он принял эту идею. Она ему очень понравилась. Он сказал:

— Вот это подойдёт.

Они подумали, что он только шутит. Но он встал на голову. Они испугались:

— Что он делает? И что теперь делать нам?

Они подумали, что он мертв. Это было так странно — мёртвый человек, стоящий на голове. Они испугались, и кто-то сказал:

— У него есть сестра, живущая в монастыре поблизости, и она — известная монахиня. Пойдите и приведите её. Это его старшая сестра, и, может быть, она сможет с ним справиться. Она его очень хорошо знает.

Пришла сестра... Говорят, она пришла и сказала:

— Иккью, — так звали этого монаха, — прекрати эти глупости! Так не умирают!

Иккью рассмеялся, вскочил на ноги и сказал:

— Ладно, как же мне умереть правильно?

— Сядь в *падмасану*, позу Будды, и в ней умри, — сказала она. — А так не умирают. Ты всегда был дурачком — все будут над тобой смеяться.

И, говорят, он сел в *падмасану* и умер в этой позе, и сестра ушла.

Какой красивый человек! Но как он мог решить, что умрёт? И даже выбрать позу? В биоэнергетике начинается сжатие. Человек это чувствует — но это ощущение приходит, только когда у вас есть глубокая связь, и не только с поверхностной частью тела, но и с его корнями.

Таким образом, для начала постарайтесь быть более и более чувствительными к телу. Слушайте его; оно говорит вам многое, но вы слишком увлечены головой и никогда его не слушаете. Каждый раз, когда возникает конфликт между умом и телом, тело почти всегда окажется правым, а ум — неправым, потому что тело естественно, а ум — создан обществом; тело принадлежит этой безграничной природе, а ваш ум — вашему обществу, конкретному обществу, эпохе, времени. Тело глубоко укоренено в существовании, ум — лишь рябь на его поверхности. Но вы всегда слушаете ум, вы никогда не слушаете тело. Из-за этой закоренелой привычки связь теряется.

У вас есть сердце, и в сердце — ваши корни, но у вас нет с ним

никакой связи. Сначала начните восстанавливать связь с телом. Вскоре вы осознаете, что всё тело вибрирует вокруг центра сердца, точно так же, как вся солнечная система движется вокруг Солнца. Индуисты называли сердце солнцем тела. Всё тело — словно солнечная система, вращающаяся вокруг сердца. Вы обрели жизнь, когда сердце начало биться, и умрёте, когда сердце перестанет биться. Сердце остаётся, подобно Солнцу, центром системы вашего тела. Будьте к нему бдительны. Но вы можете приобрести эту бдительность, только если мало-помалу приобретёте бдительность ко всему телу.

Будьте верны себе

Помните: будьте верны себе. Как? Нужно помнить три вещи. Во-первых, никогда не слушайте, когда вам говорят, какими вы должны быть: всегда прислушивайтесь к собственному внутреннему голосу, к тому, какими вам хочется быть самим, иначе вся ваша жизнь будет потрачена впустую.

Вас окружает тысяча и одно искушение, потому что множество людей пытается навязать вам свои идеи. Этот мир, как супермаркет, — и каждый в нём заинтересован в том, чтобы продать вам свой товар. Каждый в нём продавец. Если вы будете слушать слишком многих продавцов, то сойдёте с ума. Никого не слушайте, просто закройте глаза и слушайте собственный внутренний голос. Именно в этом и состоит вся медитация: слушать внутренний голос. Это первое.

Затем второе — если вы сделали первое, возможным становится и второе: никогда не носите маску. Если вы в гневе, будьте в гневе. Это рискованно, но не улыбайтесь, потому что эта улыбка будет фальшивой. Вас учили, что, когда вы испытываете гнев, вы должны улыбаться; тогда ваша улыбка становится фальшивой и превращается в маску... просто сокращение мышц губ, ничего больше. Сердце полно гнева, яда, но губы улыбаются — вы становитесь фальшивым явлением.

Тогда происходит и обратное: вы хотите улыбнуться, но не можете. Весь ваш механизм перевернут вверх дном, потому что, когда вы хотели быть в гневе, вы не были в гневе, когда вы хотели ненавидеть, вы не ненавидели. Теперь вы хотите любить; и внезапно оказывается, что механизм не действует. Теперь вы хотите улыбаться; вам приходится себя к этому принуждать. Ваше сердце в самом деле полно улыбки, и вам хочется громко рассмеяться, но вы не можете: что-то душит сердце, что-то душит горло. Улыбки не получается, а даже если получается, она очень бледная и мертвая. Она не делает вас счастливым. Она в вас не искрится. Она не окружает вас сиянием.

Когда вы хотите быть в гневе, будьте в гневе. В гневе нет ничего неправильного. Если вы хотите смеяться, смейтесь. В том, чтобы громко смеяться, нет ничего неправильного. Мало-помалу вы увидите, что вся ваша система приходит в действие. Если она действует по-настоящему, её окружает гармоничный звук, точно как машина, когда мотор работает хорошо, звучит гармонично. Водитель, который любит машину, знает, что сейчас всё работает хорошо, в органическом единстве — механизм

исправен. Вы можете это заметить: когда механизм какого-то человека исправен, вы можете почувствовать, что его окружает гармоничный звук. Он ходит, но в его шагах есть танец. Он говорит, но в его словах есть тонкая поэзия. Он смотрит на вас, но смотрит по-настоящему; он не просто тлеет, его тепло — настоящее тепло. Когда он вас касается, то касается по-настоящему; вы можете почувствовать движение его энергии в своём теле, почувствовать, что передаётся поток жизни... потому что его механизм исправен.

Не носите маски; иначе вы создадите в своём механизме неисправности — блоки. У вас в теле много блоков. Человек, который подавляет гнев... — у него заблокирована челюсть; весь его гнев вошёл в челюсть и в ней застыл. Его руки становятся уродливыми. В их движениях нет изящества и танца, нет, потому что гнев входит в пальцы — и их блокирует. Помните: у гнева есть два проводника, из которых он высвобождается. Один — это зубы, другой — это пальцы, потому что все животные, когда они испытывают гнев, атакуют зубами или когтями — пальцами. Таким образом, пальцы и зубы — это две точки, из которых высвобождается гнев.

Я подозреваю, что когда в людях подавлено слишком много гнева, у них начинаются проблемы с зубами. Зубы выходят из строя, потому что в них слишком много энергии, которая никогда не высвобождается. И когда кто-то подавляет гнев, он больше ест; злые люди всё больше едят, потому что их зубы требуют нагрузки. Злые люди всегда больше курят. Злые люди всегда больше говорят; они могут говорить как одержимые, потому что, так или иначе, челюсть нуждается в упражнении, чтобы энергия хоть как-то высвободилась. И руки у злых людей становятся узловатыми, безобразными. Если бы энергия высвободилась, их руки могли бы быть красивыми.

Если вы что-то подавляете, есть определённая часть тела, которая соответствует этой эмоции. Если вы не хотите плакать, ваши глаза потеряют блеск, потому что слёзы нужны; это очень живое явление. Если иногда вы плачете и рыдаете, идёте в это по-настоящему — становитесь плачем — и слёзы льются у вас из глаз... Ваши глаза становятся чище, ваши глаза снова становятся свежими, молодыми и девственными. Именно поэтому у женщин более красивые глаза — они всё ещё могут плакать. Мужчина потерял глаза, потому что ему внушили ошибочное представление, что мужчина не должен плакать. Если кто-то — даже маленький *мальчик* — плачет, родители или ещё кто-нибудь обязательно скажет: «Что ты делаешь? Ты что, плакса?» Какой вздор! — потому что Бог дал вам: мужчине, женщине, — одни и те же слезные железы. Если бы мужчина не должен был плакать, у *него* не было бы *слезных* желез.

Простая математика. Почему слезные железы существуют в теле мужчины в той же пропорции, что и в теле женщины? Глазам нужны слёзы и плач, и если вы можете плакать и рыдать от всего сердца, это действительно красиво.

Помните: если вы не можете плакать и рыдать от всего сердца, то не сможете и смеяться, потому что это другая полярность. Люди, которые могут смеяться, могут также и плакать; люди, которые не могут плакать, не могут смеяться. И, может быть, вы иногда замечали это в детях: если они долго и громко смеются, затем они начинают плакать — потому что эти вещи взаимосвязаны. Я часто слышал, как матери говорят детям: «Не смейтесь слишком много, иначе вы начнёте плакать». И это действительно так, потому что это не разные явления — просто одна и та же энергия движется к противоположным полюсам.

Таким образом, второе: не носите маски — будьте верны себе, чего бы то ни стоило.

И третье, что нужно помнить о подлинности: всегда оставайтесь в *настоящем* — потому что всё *фальшивое* входит либо из прошлого, либо из будущего. Что прошло, то прошло — не беспокойтесь об этом и не носите его с собой как бремя; иначе оно не позволит вам быть подлинными в настоящем. А всё, что ещё не пришло, ещё не пришло — не беспокойтесь напрасно о будущем; иначе оно войдёт в настоящее и разрушит его. Будьте верны настоящему, и тогда вы будете подлинным. Быть «здесь и сейчас» — значит быть подлинным.

Принимайте жизнь такой, какой она приходит

Общество, безусловно, готовит вас к вашей деятельности, учит честолюбию, скорости, эффективности. Оно не учит вас расслабляться, ничего не делать и отдыхать. Оно осуждает всевозможные виды отдыха, называя их ленью. Оно осуждает людей, не находящихся в сумасшедшей активности, — потому что всё общество пребывает в сумасшедшей активности, пытаясь к чему-то прийти. Никто не знает, к чему именно, но всех заботит только одно: «Быстрее!»

Я слышал, что один человек и его жена ехали по дороге с такой скоростью, которую только позволяла мощность машины. Жена снова и снова говорила мужу:

— Посмотри на карту!

И муж отвечал:

— Не мешай мне! Молчи! Я за рулём. Неважно, куда мы едем, важно то, что мы едем быстро. Самое главное — это скорость.

Никто в мире не знает, куда движется и зачем.

Есть известная история о Бернарде Шоу. Он путешествовал из Лондона в какое-то другое место, и кондуктор пришёл проверить билеты. Шоу поискал во всех карманах, в сумке, открыл чемодан. Кондуктор сказал:

— Я вас знаю. Вас все знают. Вы — Джордж Бернард Шоу. Вас знает весь мир. Билет обязательно найдётся, наверное, вы просто забыли, куда его положили. Не беспокойтесь. Бог с ним.

Джордж Бернард Шоу сказал этому человеку:

— Вы не понимаете мою проблему. Я ищу билет не для того, чтобы его вам показать. Я хочу узнать, куда я еду. Этот дурацкий билет — если он потерялся, я тоже потеряюсь. Вы думаете, я ищу билет ради вас? Скажите мне, куда я еду!

Кондуктор сказал:

— Это уже чересчур! Я просто пытался вам помочь. Не волнуйтесь. Может быть, вы вспомните позже, когда до едете до станции? Как я могу вам сказать, куда вы едете?

Но в такой же ситуации находится каждый. Хорошо, что не бывает духовных кондукторов, которые проверяют: «Куда вы движетесь?» Иначе вы просто стояли бы и молчали, и вам нечего было бы ответить. Вы куда-то движетесь, в этом нет никакого сомнения. Всю жизнь вы движетесь — куда-то. Но, по сути дела, вы сами не знаете куда.

Вы достигаете кладбища; вот единственное, что можно сказать с уверенностью. Но это не то место, куда вы хотели попасть, это место, в которое попасть никто не хочет, но в конце концов попадает. Это конечная станция, на которую в конце концов прибывают все поезда. Если у вас нет билета, дождитесь конечной станции. Тогда вам скажут: «Выходите. Поезд дальше не идёт».

Всё общество оборудовано для работы. Это общество трудоголиков. Оно не хочет, чтобы вы учились расслаблению, и с самого детства оно вкладывает вам в ум идеи, враждебные расслаблению.

Я не говорю, что вы должны расслабляться целый день. Делайте свою работу, но найдите какое-то время и для себя, а его можно найти только в расслаблении. И вы удивитесь тому, что, если вы сможете расслабиться на час или два из двадцати четырёх, это даст вам более глубокое прозрение в себя.

Это изменит ваше внешнее поведение — вы станете более спокойными, более тихими. Это изменит качество вашей работы — она будет более артистической и более изящной. Вы будете совершать меньше ошибок, чем раньше, потому что теперь вы более собраны, более центрированы.

Расслабление обладает чудесными силами. Это не лень. Ленивый человек может выглядеть — снаружи — так, словно ничем не занят, но его ум движется с огромной скоростью; расслабленный человек — его тело расслабленно, его ум расслаблен, его сердце расслаблено.

Просто расслабление, во всех трёх слоях — в теле, в уме, в сердце. Два часа его словно нет. За эти два часа тело восстанавливает *силы*, сердце восстанавливает *силы*, разум восстанавливает *силы*, и эти восстановленные силы заметны в его работе.

Он не будет неудачником — хотя он не будет больше и лихорадочно

деятельным, не станет напрасно метаться туда-сюда. Он будет двигаться прямо к точке, в которой хочет оказаться, и будет делать для этого всё необходимое; он не будет делать ненужных мелочей. Он будет говорить только то, что нужно сказать. Его слова станут кратки, как телеграмма; его движения станут изящными; в его жизни появится поэзия.

Расслабление может трансформировать вас и возвести к таким красивым высотам — и это такая простая техника. В ней нет ничего особенного; несколько дней она покажется вам трудной — из-за старой привычки. Чтобы разрушить старую привычку, потребуется несколько дней.

По мере того как расслабление углубляется, оно становится медитацией.

Медитация — название самого глубокого расслабления.

Мудрость тела

Тело обладает огромной мудростью — позвольте ей быть. Позвольте телу более и более следовать собственной мудрости. Каждый раз, когда у вас есть время, расслабьтесь. Пусть дыхание продолжается само собой, не вмешивайтесь. Привычка вмешиваться так глубоко в вас впечаталась, что вы не можете даже дышать без того, чтобы не вмешиваться. Если вы станете наблюдать дыхание, то тут же увидите, что начали вмешиваться: вы начинаете вдыхать глубже или глубже выдыхать. Вмешиваться вообще не нужно. Просто позвольте дыханию быть таким, как есть; тело точно знает, что ему нужно. Если ему нужно больше воздуха, оно будет дышать глубже; если ему нужно меньше воздуха, оно сделает дыхание менее глубоким.

Но предоставьте это телу! Удалите своё вмешательство полностью. И каждый раз, когда вы чувствуете напряжение в какой-то части тела, расслабьте её. М мало-помалу... начните сидя, отдыхая, затем — когда вы что-то делаете... Вы моете пол, работаете на кухне или в офисе — сохраняйте эту расслабленность. Действие необязательно должно быть вмешательством в это состояние расслабления. И тогда в вашей деятельности есть красота, большая красота. Ваша деятельность приобретает аромат медитативности.

Но люди продолжают совершать напрасные усилия. Иногда эти усилия становятся для них препятствиями; сами усилия становятся проблемами, которые они себе создают...

Снежный буран вызвал в центре города большое смятение. Мулла Насреддин бросился к тучной даме, чтобы помочь ей забраться в такси. После долгих и бесплодных метаний, толканий и скольжений по льду, в конце концов, он объявил, что не думает, что сможет ей помочь забраться внутрь.

— Внутрь? — воскликнула она. — Но ведь я пытаюсь выбраться наружу!

Просто наблюдайте... В некоторых вещах, если вы будете толкать, ничего не получится. Никогда не толкайте реку, не пытайтесь плыть против течения. Река течёт к океану сама по себе — просто будьте её частью, будьте частью её путешествия. Она приведёт вас к высочайшему.

Если мы расслабимся, то узнаем; если мы не расслабимся, то не узнаем. Расслабление — это двери к величайшему знанию: просветлению.

Симфония радости

На самом деле радость значит только то, что ваше тело — это симфония, ничего больше — что ваше тело поддерживает музыкальный ритм, ничего больше. Радость — это не удовольствие; удовольствие должно черпаться в чём-то другом. Радость — просто значит быть собой: живым, полным сил, энергии. Чувствовать тонкую музыку, окружающую тело снаружи и внутри, симфонию, — вот что такое радость. Вы можете быть радостны, когда ваше тело течёт, когда это подобный реке поток.

Здоровый организм всегда способен достигать вершин оргазма. Он оргазмичен. Он струится, течёт.

Когда счастливый человек смеётся, он смеётся так, словно смеётся всё его тело. Смеются не только губы, не только лицо. С ног до головы он смеётся, смеётся как тотальный организм. Волны смеха проходят по всему его существу. По всей его биоэнергии прокатываются волны смеха. Она танцует. Когда здоровый человек печален, он действительно печален — тотально. Когда здоровый человек испытывает гнев, он действительно в гневе — тотально. Когда он занимается любовью, он — любовь, ничего больше. Когда он занимается любовью, он только занимается любовью.

Фактически, сказать, что он занимается любовью, неправильно. Это выражение английского языка вульгарно, потому что любовью нельзя «заниматься». Он не «занимается» любовью — он есть любовь. Он — не более чем энергия любви. И такой же он во всём, что делает. Если он идёт, он — просто идущая энергия. В ней нет «идущего». Если он копает яму, он просто копает.

Здоровый человек — это не сущность; это процесс, динамический процесс. Или, мы можем сказать, что здоровый человек — это не существительное, это глагол... не река, но *речение*... Он непрерывно течёт, течёт во всех измерениях, переполняется. И любое общество, которое этому мешает, патологично. Любой человек, скованный каким угодно образом, патологичен, одноклок. Действует только часть, не всё целое.

Многие женщины не знают, что такое оргазм. Многие мужчины не знают, что такое оргазм. Многие испытывают только местный оргазм, генитальный оргазм, ограниченный половыми органами. Лишь небольшая рябь в половых органах — и всё кончено. Это не похоже на ту одержимость, когда всё тело охватывает водоворот, и вы теряетесь в

бездне. На несколько мгновений время останавливается, и ум не действует. На несколько мгновений вы не знаете, кто вы. Это тотальный оргазм.

Человек нездоров и патологичен, потому что общество многими путями его искалечило. Вам не позволено тотально любить, вам не позволено тотально быть в гневе; вам не позволено быть собой. Навязано тысяча и одно ограничение.

Если вы действительно хотите быть здоровыми, вам нужно освободить себя от ограничений. Вы должны исправить всё, что сделало с вами общество. Это общество преступно, но это единственное общество, которое у нас есть, и прямо сейчас ничего сделать нельзя. Каждый должен выработать для себя собственный выход в этом патологическом обществе, и лучший выход — быть в подобном оргазму состоянии во всём, что только возможно.

Если вы плаваете, плывите, но плывите как тотальное существо, чтобы вы стали плаванием, глаголом; чтобы существительное растворилось. Если вы бегаєте, станьте бегом, не бегущим. В ваших Олимпийских играх собираются бегуны, эго, соревнование... амбиции. Если вы можете просто бежать без того, чтобы в этом присутствовал бегун, этот бег становится дзэнским; он становится медитативным. Танцуйте, но не становитесь танцором, потому что танцор начинает манипулировать, и он больше не тотален. Пусть будет просто танец, и позвольте танцу вести себя, куда ему угодно.

Дайте управлять жизни, доверяйте жизни, и мало-помалу жизнь разрушит все ваши ограничения, и энергия начнёт течь в те части тела, в которых раньше для неё были препятствия.

Таким образом, что бы вы ни делали, делайте это с тайным намерением стать более текучим. Если вы держите кого-то за руку, держите по-настоящему. В любом случае вы её держите, зачем тратить это мгновение впустую? Держите по-настоящему! Пусть не просто две мёртвые руки касаются друг друга, и каждый с нетерпением ждёт, пока другой не выпустит его руку... Если вы разговариваете, пусть разговор будет тотальным, страстным, иначе вы только вызовете скуку в себе и других.

Жизнь должна быть страстью, вибрирующей страстью, пульсирующей страстью, невероятной энергией. Что бы вы ни делали, это не должно быть тусклым, — иначе не делайте этого. Нет никакого долга, предписывающего что-либо делать, но делайте то, что действительно хотите делать.

Все ограничения мало-помалу исчезнут, и вся ваша жизнь снова станет вашей. Вы вновь предъявите права на собственное тело; вы вновь предъявите права на собственный ум. Общество искалечило тело, ум — искалечило всё. Вам дали только определённый набор возможностей: очень узкие щели, и вы можете смотреть только через эти щели. Вам не позволено видеть полностью.

Смейтесь и будьте целыми

Юмор соединит ваши расщепленные части, юмор склеит разрозненные фрагменты в одно целое. Вы не замечали? — когда вы смеётесь от души, внезапно фрагменты исчезают, и вы становитесь целым. Когда вы смеётесь, душа и тело сливаются в одно — они смеются вместе. Когда вы думаете, тело и душа отдельны. Когда вы плачете, тело и душа сливаются в одно; они действуют в гармонии.

Всегда помните: хороши те вещи, хорошее приносят те вещи, которые делают вас одним целым. Смех, слёзы, танец, пение — всё, что делает вас цельным, всё, что приводит вас в действие гармоничное, не раздробленное. Мышление может продолжаться в голове, а тело — делать тысячу и одну вещь; вы можете продолжать есть, а ум тем временем продолжает думать. Это расщепленность. Вы идёте по дороге: тело идёт, а вы думаете... Думаете не о дороге, думаете не о деревьях, которые её окружают, не о солнце, не о людях, идущих мимо, но о других вещах, о других мирах.

Но смейтесь, и, если смех будет действительно глубоким, если это не просто поддельный звук, издаваемый одними губами, тогда внезапно вы почувствуете, что тело и душа действуют вместе. Смех не только в теле, он проникает глубже всего, до самого центра. Он возникает из самого существа и распространяется к периферии. В смехе вы сливаетесь в одно целое.

На курорте в Новой Англии жил один человек, и он был настолько безобразен, что служил мишенью практически для каждой шутки, до которой только могли додуматься горожане. Пластический хирург, который приехал в курортный город в отпуск, был так тронут его безобразием, что предложил бесплатно изменить ему лицо.

— Фактически, — сказал он, — просто из духа противоречия я проведу такую пластическую операцию, которая сделает вас первым красавцем в Новой Англии.

Прежде чем положить пациента под нож, хирург спросил:

— Вы хотите, чтобы я изменил ваше лицо полностью, до неузнаваемости?

— Нет, — ответил этот человек, — не слишком сильно. Я хочу, чтобы люди знали, кто это такой красивый.

Именно так действует эго. Вы хотите, чтобы люди знали, кто это такой красивый. Вы хотите, чтобы люди знали, кто это такой кроткий, такой скромный, кто это стоит в самом конце очереди. Если есть даже такое желание, значит, эго остаётся в полном здравии и процветает. Ничего не изменилось. Единственная перемена — тотальная перемена.

Хайме Гольдберг потерял много денег на фондовом рынке, и его состояние было ужасно. Он пришёл к врачу и сказал:

— Доктор, я не могу прекратить эту дрожь в руках!

— Скажите, — ответил доктор, — а вы пьёте много?

— Не могу при всём желании: большая часть выплескивается.

— Так-так, понятно, — сказал доктор и тщательно осмотрел Хайме. Закончив осмотр, он спросил:

— Скажите, а у вас не бывает, что чешутся руки, болят колени и внезапно кружится голова?

— Да, — отвечал Хайме, — именно это со мной и происходит.

— Странно, — сказал доктор, — и со мной тоже... интересно, что это такое?

На несколько минут доктор обратился к своим записям, затем поднял глаза:

— Скажите, а раньше это бывало с вами?

— Да, — говорит Хайме, — было.

— Ну, вот всё и прояснилось, — отвечает доктор, вызывая звонком следующего пациента. — Это рецидив¹!

Фред вернулся от доктора с искажённым от горя лицом и сказал своей жене, Беки, что доктор ему сообщил, что он умрёт, прежде чем кончится эта ночь. Она его обняла, они немного поплакали, и Беки предложила рано лечь в постель, чтобы в последний раз заняться любовью.

Они занимались любовью, пока Беки не заснула, но Фред боялся

¹ Период обострения при хроническом заболевании. — *Прим. ред.*

спать, потому что это была его последняя ночь на земле. Он лежал в темноте, Беки храпела.

Фред прошептал на ухо жене:

— Беки, пожалуйста, ещё один раз, ради прежних времён.

Но Беки продолжала храпеть.

Фред посмотрел на часы, нагнулся к жене и потряс её:

— Пожалуйста, Беки, ещё один раз, ради старых времён!

Беки взглянула на него и сказала:

— Фред, ну как ты можешь быть таким эгоистом! Тебе-то всё равно, а мне утром вставать!

Все старики в каждой семье делают то лее самое, лишая покоя всех своих родственников.

Хайме Гольдберг был убит горем. Его жена заболела, и он вызвал доктора. Осмотрев миссис Гольдберг, доктор сказал Хайме:

— Боюсь, что новости плохие: вашей жене осталось жить всего несколько часов. Я надеюсь, вы поймёте, что ничего сделать больше нельзя. Не позволяйте себе страдать.

— Ничего, ничего, доктор, — сказал Гольдберг. — Я страдал сорок лет, могу пострадать и ещё несколько часов.

Просто помните определение здоровья. Когда вы вообще не чувствуете тело, тело здорово. Вы чувствуете голову, только когда голова болит. Когда у вас не болит голова, вы совсем не чувствуете голову — она очень лёгкая, невесомая. Когда у вас болят ноги, они у вас есть. Когда они не болят, их словно нет. Когда тело здорово... моё определение здоровья состоит в том, что вы абсолютно не осознаёте его существования, и есть оно или нет, не имеет значения.

И то же самое верно относительно здорового ума. Только болезненный ум даёт знать о своём существовании. Когда ум здоров, его присутствия не чувствуется. Когда и тело, и ум здоровы, безмолвны, они никак не ощущаются. Когда и тело, и ум остаются безмолвными, легче испытать опыт души — в смехе. Нет ни малейшей необходимости быть серьёзными.

Хайме Гольдберг пришёл к врачу, сломленный денежными проблемами.

— Просто расслабьтесь, — сказал доктор, — всего две недели назад ко мне пришёл пациент, расстроенный тем, что не может заплатить своему портному. Я посоветовал ему забыть об этом, и теперь он

прекрасно себя чувствует.

— Я знаю, — сказал Гольдберг. — Я и есть его портной.

Такие ситуации... если вы немного бдительны, даже в положении Хайме Гольдберга вы могли бы немного посмеяться. Такие абсурдные ситуации можно найти где угодно. Жизнь полна таких ситуаций.

Человек вошёл в автобус в сопровождении по меньшей мере дюжины детей. Старушка спросила, все ли дети — его.

— Конечно, нет! — рявкнул он. — Я продаю противозачаточные программы, а это — жалобы клиентов!

Оглянитесь вокруг, и вы найдёте всевозможные ситуации. Научитесь искусству ими наслаждаться.

Джо укусила собака. Рана не заживала очень долго, и он пришёл к врачу, который велел ему привести собаку. Как он и подозревал, собака оказалась бешеной.

— Боюсь, что слишком поздно давать вам сыворотку, — сказал доктор Джо.

Джо присел у стола доктора и начал лихорадочно писать.

— Может быть, всё не так плохо, — попытался утешить его доктор, — и завещание писать пока не нужно?

— Я пишу не завещание, — ответил Джо. — Я просто составляю список тех, кого я должен искушать!

«Если ничего нельзя сделать, и я сойду с ума от бешенства, зачем упускать такую возможность?» Такая прекрасная возможность...

Радуйтесь жизни, смейтесь над тем, как всё вокруг абсурдно. Смехом проложите себе дорогу в храм Бога. Те, кто смеялся достаточно, достигли; серьёзные люди всё ещё бродят вокруг с вытянутыми лицами.

Юный доктор Дэгберт совершает обход вместе с доктором Бонсом, лечащим врачом, в целях приобретения навыков в обслуживании домашних вызовов.

— Я проведу первые два, — говорит Боне. — Наблюдай внимательно, потом можешь попробовать сам.

В первом доме их встретил расстроенный муж.

— У моей жены ужасные спазмы в желудке, — сказал он. Доктор Боне произвёл быстрый осмотр, встал на четвереньки и заглянул под кровать.

— Мадам, — сказал Боне, — вы должны резко сократить это ни с чем не сообразное потребление сладостей и шоколада, и через день вы будете здоровы.

Дэгберт заглянул под кровать и увидел, что весь пол усыпан обёртками и фантиками от конфет.

В следующем доме их встретила расстроенная Беки Гольдберг.

— Это Хайме, доктор! — закричала она. — Вчера он был очень забывчив, а сегодня часто падал. Когда я дотащила его до постели, он потерял сознание.

Осмотрев Хайме, Боне пригнулся к полу и заглянул под кровать.

— Это очень простая проблема, — сказал Боне Хайме. — Вы слишком много пьёте!

Юный доктор Дэгберт заглянул под кровать и увидел семь пустых бутылок из-под джина.

На третий раз пришла очередь Дэгберта. Он позвонил в дверь, и после долгого молчания её открыла разругавшаяся молодая женщина.

— Нас вызвал ваш муж, — сказал Дэгберт. — Он сказал, что сегодня утром вы были не в себе, и попросил вас осмотреть.

Они поднялись наверх, женщина легла в постель, и Дэгберт её осмотрел, не забыв при этом заглянуть под кровать.

— Значит, так, — заключил он, — я вам предписываю исключить из своего рациона молочные продукты, и вы поправитесь.

Когда они вышли, озадаченный Боне спросил:

— Как ты пришёл к заключению, что нужно исключить молочные продукты?

— Я просто последовал вашему примеру, — ответил Дэгберт, — заглянул под кровать... и обнаружил там молочника!

Слобовия и Ковальский встречаются в полночь в баре «Поп и Хукер», чтобы выпить пива.

— Твоя жена хорошо готовит? — спрашивает Ковальский.

— Сегодня вечером я вернулся домой, — говорит Слобовия, — и застал жену в слезах, потому что собака съела пирог, который она испекла для меня. «Не плачь, — сказал я ей, — я куплю тебе другую собаку!»

— Мистер Клопман, — сказал доктор Боне, — хотя вы и очень больны, я думаю, мы сможем поставить вас на ноги.

— Доктор, — воскликнул Клопман, — если вам это удастся, когда я поправлюсь, я вам пожертвую пять тысяч долларов на новую больницу.

Через несколько месяцев Боне встречает Клопмана на улице.

— Как вы себя чувствуете? — спрашивает он.

— Чудесно, доктор, просто прекрасно! — говорит Клопман. — Хорошо, как никогда!

— Я собирался с вами поговорить, — говорит Боне, — по поводу денег на новую больницу.

— О чём вы говорите? — спрашивает Клопман.

— Вы сказали, — отвечает Боне, — что если поправитесь, то пожертвуете на новую больницу пять тысяч долларов.

— Я это сказал? — говорит Клопман. — Это показывает, что я был действительно очень болен!

Жена Мойше Финкельштейна Рути всё время жаловалась на его низкую производительность в постели, и Мойше пошёл к врачу. Доктор Боне прописал ему новую чудесную таблетку, которая непременно должна была поправить дело.

Месяц спустя Мойше снова навестил доктора Бонса.

— Это чудесные таблетки, — сказал Мойше, — я занимаюсь любовью три раза за ночь.

— Прекрасно, — усмехнулся Боне. — А что теперь говорит о ваших способностях ваша жена?

— Не знаю даже, — ответил Мойше. — Я ещё не был дома.

В понедельник, ясным утром, в центре калифорнийского города Санта-Банана неоспециалист по ультрахирургии, доктор Гильотина, готовится встретить первых пациентов. Доктор Гильотина обводит взором свою современную, высокотехнологическую, компьютеризированную, сверкающую хромом приёмную, нажимает на кнопку, и перед ним предстаёт первый пациент, Порки Пок.

— Док!.. — восклицает Порки, голову которого покрывают бинты.

— Ах, даже не говорите! — кричит доктор Гильотина. — Это насчёт головы!

— Поразительно! — кричит Порки. — Как вы узнали?

— Я это понял с первого взгляда, — отвечает доктор Гильотина. — Я работаю вот уже тридцать лет!

Затем, пощелкав некоторое время переключателями и клавишами компьютера, доктор восклицает:

— В этом нет никаких сомнений — у вас убийственная головная боль.

— Невероятно! — говорит Порки. — Она мучила меня всю жизнь. Вы можете меня вылечить?

— Посмотрим, — говорит Гильотина, справляется с экраном монитора и продолжает, — эта мера может показаться несколько экстремальной, но это единственный способ, которым я могу помочь. Мне придётся удалить вам левую сторону мошонки.

— Боже мой! Моё левое яйцо! — восклицает Порки. — Ладно, согласен. Я готов на всё, чтобы прекратить эту головную боль!

И вот, через неделю, Порки Пок, пошатываясь, появляется из частного хирургического отделения Гильотины, лишившись левого ореха, но чувствуя себя новым человеком.

— Её больше нет! — кричит Порки и пытается танцевать, но боль мешает ему двигаться. — Моя мигрень прошла!

Чтобы отпраздновать это событие, Порки направляется прямо в бутик при ателье Мойше Финкельштейна, чтобы полностью обновить свой гардероб.

Едва завидев Порки, Мойше говорит:

— Не иначе как вы носите пиджаки сорок второго размера.

— Так и есть! — восклицает Порки. — Как вы узнали?!

— Я это понял с первого взгляда, — отвечает Мойше. — Я работаю вот уже тридцать лет. А размер брюк у вас тридцать шестой — обхват штанины тридцать четыре дюйма.

— Потрясающе! — кричит Порки. — Это невероятно. Вы абсолютно правы.

— Конечно, прав, — отвечает Мойше. — Я этим занимаюсь всю жизнь. А обувь у вас на девять с половиной.

— Поразительно! — восклицает Порки. — Точно так и есть.

— А что касается белья, — говорит Мойше, — вы носите четвёртый номер.

— А вот и нет! — отвечает Порки. — Ошибаетесь. Я ношу третий.

— Не может быть, — рявкает Мойше, присматриваясь внимательнее. — Вы носите четвёртый.

— Ничего подобного! — говорит Порки. — Всю жизнь носил третий.

— Ладно, — говорит Мойше, — можете носить третий — но от этого у вас начнётся ужасная мигрень!

4.

Симптомы и решения

Если вы не обращаетесь с телом естественно, прорывается та или другая болезнь. Эта болезнь — ваш друг. Она показывает: «Веди себя лучше, измени поведение! В чём-то ты идёшь против природы!» Если три или четыре дня вы ничего не едите, у вас начнёт кружиться голова, вы почувствуете голод, подавленность. Всё тело вам скажет: «Прими пищу!» — потому что тело нуждается в энергии.



Всегда помните: энергия нейтральна, и всё качество вашего существа зависит от вас. Вы можете быть счастливыми, можете быть несчастными — выбор за вами. Никто другой не ответствен.



Когда вам хочется есть, ешьте. Когда вам хочется пить, пейте. Когда вам хочется спать, лягте спать. Ни к чему не принуждайте природу. На короткое время вы можете её пересилить; в этом есть немного свободы. Если вы хотите поститься, несколько дней вы можете поститься, но с каждым днём вы будете становиться слабее и слабее, и с каждым днём будете чувствовать себя более и более несчастными. Если вы не хотите дышать, на несколько секунд вы можете перестать дышать — некоторая свобода возможна. Но она не очень велика, и если вы не дышите хорошо, то вскоре почувствуете, что задыхаетесь, умираете.



Всё несчастье существует для того, чтобы указать вам, что где-то вы повернули не туда, сбились с дороги. Вернитесь немедленно! Если вы начнёте слушать тело, слушать природу, слушать своё внутреннее существо, то будете более и более счастливыми. Станьте хорошими слушателями природы.



Напряжение в животе*

1

У меня часто такое ощущение, что живот словно каменный. Как мне его смягчить?

БОЛЬШИНСТВО людей страдает «каменным животом». Это становится причиной тысячи и одной болезни — болезней как физических, так и умственных, — потому что живот — это центр, в котором встречаются психология и физиология; они встречаются у пупка. Пупок — это контактная точка психологии и физиологии. И если вокруг пупка мускулатура становится каменной, вы оказываетесь разделённым на части. Ум становится отдельным; тогда вы становитесь почти как два куска, без всякой связи между ними.

И может быть так, что вы делаете что-то, что хочется уму, но тело к этому не готово. Например, при еде: тело не голодно, но, может быть, вы продолжаете есть, потому что уму нравится вкус. Ум не знает, как себя чувствует тело, потому что чувство от него отсечено; связи нет. Иногда может случиться, что вы так увлекаетесь игрой в карты или фильмом, что тело голодно, но вы об этом не знаете. Тогда человек остаётся, как две параллельные линии, которые никогда не встречаются. Именно это и есть шизофрения, и очень редко встречается человек, который так или иначе не шизофреник. Но один симптом остаётся всегда: «каменный живот».

Вот первое, что нужно сделать: начните глубоко выдыхать. И когда вы выдыхаете глубоко, естественно, вам придётся втянуть живот. Затем расслабьтесь и позвольте воздуху войти вовнутрь. И если вы глубоко выдохнули, вдох произойдёт с большой силой. Он войдёт, как удар молота, — это разрушит каменную структуру, окружающую живот... Это первое.

Второе: утром, после дефекации, когда живот пуст, возьмите сухое полотенце и потрите живот, помассируйте живот. Начните с правой

¹ Следующие предложения и рекомендации были извлечены из личных бесед Ошо с учениками и ищущими со всего мира. Хотя ответы Ошо были даны индивидуально, они также содержат информацию и советы, которые могут быть применены в более широком смысле для разрешения физических или психологических проблем. Эти предложения, как бы то ни было, ни в какой мере не предназначены заменить профессиональную медицинскую консультацию или лечение. — *Прим. ред. сборника.*

верней части и обойдите всю область по кругу, не наоборот — три-четыре минуты массажа. Это тоже поможет расслабиться.

И третье: когда это получается, займитесь немного бегом. Бегать очень хорошо — долгая пробежка, бег трусцой. Делайте эти три вещи, и через месяц камень исчезнет.

Скованность или недостаток гибкости

Я чувствую, что моё тело очень застывшее, и моя девушка говорит, что у меня грудь — как панцирь.

Если вы носите на себе крепкий панцирь, хорошо это осознавать. Но если это только панцирь, он не цепляется за вас. За него цепляетесь вы, и если вы это осознаете, то можете просто его отбросить. Панцирь мертв. Если вы не станете его носить, он просто отпадёт. Вы не только его носите, но и постоянно питаете и укрепляете.

Такова цивилизация... — очень невротическое состояние. Цивилизация — это и есть невроз, и он окупается — вот почему мы решили быть невротичными. Но мало-помалу, по мере того как человек становится осознанным, ему становится яснее и яснее, что цена этого мероприятия слишком велика. Оно что-то даёт, но отнимает ещё больше, чем даёт. Оно даёт многое, но отнимает внутреннюю душу. Оно даёт вам лучший уровень жизни, но при этом убивает вас.

Каждый ребёнок струится, в нём нет никаких застывших частей; всё его тело — одно органическое единство. Голова не более важна, чем ноги. Фактически никаких разделений не существует; нет никаких пограничных линий. Мало-помалу начинают появляться пограничные линии. Тогда голова становится хозяином, начальником, а всё тело оказывается разделённым на части. Некоторые части приемлемы для общества, а некоторые — нет. Некоторые части опасны для общества, и их следует почти что уничтожить. Это создаёт всю проблему.

Таким образом, вам нужно наблюдать, где именно вы чувствуете скованность в теле. Где именно вы осознали скованность — в ногах?

— *В ногах, в шее, груди и горле.*

Сделайте три вещи.

Первое: когда вы идёте или сидите — или ничего не делаете — выдыхайте глубоко. Центром внимания должен быть выдох, не вдох. Итак, выдыхайте глубоко — весь воздух, который вы можете из себя выбросить, выдохните через рот. Делайте это медленно, чтобы это заняло

какое-то время; чем дольше, тем лучше, потому что тогда это будет глубже. Когда весь воздух изнутри тела выброшен, тело вдыхает. Не вдыхайте сами. Выдох должен быть медленным и глубоким, вдох должен быть быстрым. Это смягчит панцирь на груди и подействует на горло.

Второе: если вы можете начать немного бегать, это поможет. Не много миль, достаточно одной мили. Просто представьте, что груз исчезает из ног, словно он с вас падает. Ноги несут панцирь, если ваша свобода была слишком ограничена; если вам говорили делать одно или не делать другое; быть тем или не быть другим; двигаться сюда или не двигаться туда. Итак, начните бегать, м-м? И, пока вы бежите, уделяйте больше внимания выдоху. Как только вы снова почувствуете ноги, почувствуете их текучесть, в вас появится огромный поток энергии.

Третье: вечером, когда вы засыпаете, снимите одежду, и, пока вы её снимаете, просто представляйте себе, что вы снимаете не только одежду, но и панцирь. Сделайте это буквально. Снимите одежду и глубоко вздохните — и тогда спите так, словно панциря больше нет, и на теле нет ничего сковывающего.

Чувство отсоединенности от тела

Я не чувствую своё тело. Как мне установить с ним лучшую связь?

Первое и основное — это вернуться к телу. Если у нас нет связи с собственными телами, то нет связи и с землей. Мы отсоединены, лишены корней, а без корней в теле ничего нельзя сделать, совершенно ничего. Как только вы укореняетесь в теле, всё становится возможно.

И такие проблемы, как ревность, чувство собственности, жадность, — все они происходят от отсутствия корней. Оставаясь без корней, мы всегда боимся; из-за этого страха мы пытаемся сделать других рабами, из-за этого страха мы никому не можем доверять, и появляется ревность. Фактически, мы не можем доверять себе — вот в чём проблема — как вы можете доверять себе, если у вас нет никаких корней в земле? Доверие приходит, когда у вас есть в земле глубокие корни. Тогда, что бы ни случилось, вы знаете, что сможете выстоять и сможете с этим справиться. Тогда вам не нужно цепляться за других — в этом нет необходимости; достаточно вас, самих по себе.

Таким образом, вот первое и основное: вы должны более и более укореняться в теле. Чувствуйте тело больше, наслаждайтесь действием, бегайте по утрам и наслаждайтесь телом и ощущением бегущей энергии. Займитесь плаванием: наслаждайтесь телом, рекой, прикосновением воды. Бегайте, танцуйте и прыгайте на воздухе, на солнце, и пусть тело снова начнёт дрожать от радости.

Это нужно сделать прежде всего... и дышите как можно глубже. Как только вы войдёте в тело, как только вы снова станете живым в теле, девять проблем из десяти исчезнут.

Это одна из уловок, посредством которых общество отчуждает людей от самих себя. Оно отсекает вас от тела, и вы стали, словно привидение в механической клетке. Вы в теле, но всё же не в теле — вы витаете вокруг него. Вы берёте за руку друга, но это просто мертвая рука в мёртвой руке — никакого чувства, никакой поэзии, никакой радости. Вы едите, но при этом просто набиваете себя пищей; вкус не чувствуется. Вы смотрите, но

не видите существование таким невероятно ярким, как есть на самом деле; вы видите цвета тусклыми, серыми, пыльными. Вы слушаете музыку, но вас достигают только звуки; музыку вы не слышите.

Таким образом, несколько месяцев наслаждайтесь всем, что касается тела: ходите, бегайте, играйте, прыгайте, танцуйте, кричите в горах. Вернитесь в детство! И вы начнёте чувствовать себя так, словно родились заново. У вас появится точно такое чувство, как у гусеницы, когда она становится бабочкой.

Боль в плечах и шее

Я бизнесмен, и, когда я занимаюсь работой на рынке, у меня появляется сильная боль в плечах. Врачи говорят, что это психосоматическое, и лечат меня болеутоляющим.

Я думаю, что есть несколько вещей, которые очень помогут. В-первых, рольфинг, во-вторых, иглоукалывание.

Это пройдёт — не нужно беспокоиться. Просто помните несколько вещей. Первая: один канадский психоаналитик, д-р Ханс Селье, всю жизнь работал только над одной проблемой — над стрессом. И он пришёл к определённым очень глубоким заключениям. Одним из них было, что стресс — это не всегда плохо; его можно прекрасно использовать. Он необязательно отрицателен, но если мы думаем, что он отрицателен, что это нехорошо, тогда мы создаём проблемы. Стресс как таковой можно использовать как трамплин, он может стать творческой силой. Но нас, напротив, много веков учили, что стресс — это плохо, и когда мы приходим в любого род стресс, то пугаемся. *И* страх делает стресс ещё сильнее; это не улучшает ситуацию.

Например, какая-то ситуация на рынке создаёт стресс. В тот момент, когда появляется какое-то напряжение, какой-то стресс, вы пугаетесь и думаете, что этого быть не должно: «Я должен расслабиться». Но если пытаться расслабиться, это не поможет, потому что вы не можете расслабиться; фактически попытками расслабиться вы создаёте нового рода стресс. Есть стресс, а вы пытаетесь расслабиться и не можете, что ещё более осложняет проблему.

Когда приходит стресс, используйте его как творческую энергию. В-первых, примите его; бороться с ним не нужно. Примите его, всё в полном порядке. Он просто говорит: «Ситуация на рынке не хороша, что-то может пойти не так...», «Ты можешь проиграть...», или что-то в этом роде. Стресс — это просто сигнал, что тело готово с чем-то бороться. Теперь вы пытаетесь расслабиться, или принимаете болеутоляющее, или транквилизаторы; вы идёте против тела. Тело готово бороться с определённой ситуацией, вам брошен определённый вызов: наслаждайтесь этим вызовом!

Даже если иногда вы не можете ночью спать, беспокоиться не нужно.

Израсходуйте энергию, которая в вас появляется, используйте её творчески: ходите по комнате, совершите пробежку, длинную прогулку, спланируйте, что вы хотите сделать, что ум хочет сделать. Вместо того, чтобы пытаться заснуть, что невозможно, используйте ситуацию творчески. Это просто показывает, что тело готово бороться с проблемой; сейчас не время расслабляться. Расслаблением можно заняться после.

Фактически, если вы проживёте стресс тотально, то придёте в расслабление автоматически; вы можете дойти только до определённой точки, и тогда тело автоматически расслабляется. Если вы захотите расслабиться на полпути, то создадите проблемы; тело не может расслабиться на полпути. Представьте себе олимпийского бегуна, который стоит на старте, ожидая свистка, сигнала, чтобы сорваться с места и побежать, как ветер. Он полон стресса; сейчас не время для расслабления. Если он примет транквилизатор, от него не будет в соревновании никакой пользы. Если он расслабится или попытается делать Трансцендентальную Медитацию, то придёт последним. Он должен использовать стресс: стресс вскипает, мобилизует его энергию. Он наполняется жизненными силами и приводит потенциал в готовность. Теперь он должен оседлать этот стресс и использовать его как энергию, как горючее.

Селье дал такого рода стрессу название: он его называет «эйстрессом», по аналогии с «эйфорией»; это положительный стресс. После того, как бегун пробежит дистанцию, он сможет спать спокойно; проблема решена. Теперь проблемы нет, стресс исчезает сам собой.

Попробуйте это и вы: когда ситуация вызывает стресс, не теряйте голову, не пугайтесь. Войдите в неё, используйте её как средство борьбы. Человек обладает безграничной энергией, и чем более *он её использует*, тем больше её становится.

Рольфинг тоже поможет. Он не поможет вам расслабиться; он просто изменит состояние мускулатуры, сделает вас более живым. Это придёт с помощью рольфинга.

Когда приходит стресс, и возникает ситуация, боритесь, сделайте всё возможное, войдите в это полностью, до безумия. Позвольте стресс, примите его и приветствуйте. И когда вы его отработаете, вы будете удивлены: наступит поразительное расслабление, и расслабление, вами не созданное. Может быть, два или три дня вы не сможете спать, но потом сорок восемь часов не сможете проснуться — и всё в порядке!

Мы постоянно носим с собой неправильные понятия — например, что каждый человек должен спать *восемь часов* каждый день. Всё зависит от

ситуации. Бывают ситуации, в которых сон не нужен: у вас в доме пожар, а вы пытаетесь заснуть. Сейчас это невозможно и не должно быть возможно, иначе кто справится с пожаром? Когда дом горит, всё остальное нужно отложить в сторону; внезапно ваше тело приходит в готовность бороться с огнём. Вам не будет хотеться спать. Когда пожар будет потушен и всё успокоится, вы сможете спать долго и спокойно, и это будет уместно.

Не всем людям нужен сон одной и той же длительности. Кто-то может обходиться тремя часами, двумя часами, кому-то нужно четыре часа, пять часов, шесть, восемь, десять, двенадцать. Все люди разные, никакой нормы нет. И стресс также действует на всех по-разному.

В мире есть две категории людей: одних можно отнести к типу скаковой лошади, других — к типу черепахи. Если скаковой лошади не позволять двигаться быстро, всё делать быстро, появится стресс; ей нужно позволить двигаться в своём темпе. И если вы — скаковая лошадь, не думайте о расслаблении и ни о чём подобном; это не для вас. Эти вещи — для черепах. Просто будьте скаковой лошастью, что для вас естественно, и не думайте о радостях, которыми наслаждаются черепахи; они не для вас. У вас есть другие радости. Если черепаха попытается быть скаковой лошастью, у неё появятся такие же трудности!

Вы можете уйти с рынка. Это так легко; ум скажет: «Уйди с рынка, забудь о нём». Но вы не будете хорошо себя чувствовать. Вы почувствуете, что возникает ещё больше стресса, потому что ваша энергия не будет задействована.

Таким образом, примите свою природу. Вы — борец, воин; таким вы и должны быть, в этом ваша радость. И бояться ничего не нужно; идите в это всем сердцем. Боритесь с рынком, соревнуйтесь на рынке, делайте всё, что действительно хотите делать. Не бойтесь последствий, примите стресс. Как только вы примете стресс, он исчезнет. И более того, вы будете счастливее, потому что начнёте его использовать; это своего рода энергия.

Если вы — скаковая лошадь, не слушайте людей, которые говорят, что вы должны расслабиться; это не для вас. Расслабление придёт к вам, только если вы его заработаете тяжёлым трудом. Человек должен понимать свою конституцию. Как только он её понимает, никакой проблемы нет; тогда он может следовать ясно очерченному курсу. Значит, стресс — подходящий для вас образ жизни.

Болезни, связанные со стрессом

Я часто болею, и мне кажется, что это связано с тем, что я слишком себя толкаю. Значит, я больше не соединён с центром, и поэтому тело заболевает?

Каждый должен понимать, как действует его тело. Если вы пытаетесь что-то делать, и это больше, чем может вынести тело, рано или поздно вы заболеете...

Есть определённый предел, до которого вы можете дотянуть тело, но это не может продолжаться вечно. Может быть, вы слишком много работаете. Может быть, другим людям так не кажется, но суть не в этом. Ваше тело не может этого выносить; оно нуждается в отдыхе. И в конечном итоге результат будет один и тот же. Вместо того, чтобы работать две или три недели и затем две или три недели отдыхать, работайте все шесть недель и сократите ежедневную деятельность до половины... простая арифметика.

Перенапряжение очень опасно, потому что может разрушить в теле многие хрупкие вещи... постоянно перерабатывать и чувствовать истощение, подавленность, лежать в постели и всё время чувствовать себя плохо. Снизьте скорость, двигайтесь медленно и сделайте это косвенно. Например, перестаньте ходить так, как ходили раньше. Ходите медленно, дышите медленно, говорите медленно. Ешьте медленно; если обычно у вас на это уходит двадцать минут, пусть уходит сорок. Принимайте ванну медленно; если обычно это занимает десять минут, пусть будет двадцать. Во всех отношениях количество того, что вы собираетесь сделать, нужно сократить до половины.

Это не только вопрос вашей профессиональной работы. Во все двадцать четыре часа нужно замедлиться, свести скорость к минимуму, сократить до половины. Эта перемена должна распространиться на весь образ и стиль жизни. Говорите медленно... даже читайте медленно, потому что ум склонен всё делать определённым образом.

Человек, слишком помешанный на работе, читает быстро, говорит быстро, ест быстро; это одержимость. Что бы он ни делал, он это делает

быстро, даже когда в этом нет необходимости. Даже если он вышел на утреннюю прогулку, он идёт быстро. Без цели... это просто прогулка, и неважно, пройдёте вы две мили или три. Но человек, помешанный на скорости, всегда торопится. Просто в нём срабатывает механизм, автоматическое, механическое поведение. Оно становится почти встроенным в систему. Прекратите это.

Начиная с сегодняшнего дня, сократите план до половины. *Стойте* медленно, ходите медленно. И это даст вам также очень глубокую осознанность, потому что, когда вы делаете что-то очень медленно — например, очень медленное движение руки, — вы становитесь в нём очень бдительны. Когда вы движетесь быстро, это делается механически.

Если вы хотите замедлить темп, вам придётся замедлить его сознательно; другого пути нет.

И дело не в способностях. Дело просто в скорости. У каждого своя скорость, и каждый должен двигаться со своей скоростью. Это для вас естественно, это не имеет ничего общего со способностями. С меньшим количеством движения вы можете делать достаточно работы, и я думаю, вы сможете делать даже больше. Как только вы войдёте в правильный для себя ритм, вы сможете делать гораздо больше.

Работа не будет лихорадочной, она будет продвигаться более гладко, и вы сможете делать больше. Есть люди, работающие медленно, но в этой медленности есть свои качества. Фактически, это лучшие качества. Человек, работающий быстро, может быть лучше в количественном смысле. Количественно он может производить больше, но качественно он никогда не будет настолько же хорош. В человеке, работающем медленно, больше качественного совершенства. Вся его энергия движется в качественное измерение. Количество может быть небольшим, но суть на самом *деле* не в количестве.

Если вы можете делать немного, но это действительно красиво, почти совершенно, вы будете чувствовать себя счастливым и осуществлённым. Нет надобности в том, чтобы делать много. Если даже какая-то одна вещь приносит вам полную удовлетворённость, этого достаточно; ваша жизнь осуществлена. Вы можете продолжать делать многие вещи, но ничто не будет приносить вам удовлетворённости, и вам всё это надоест до тошноты. Какой смысл? Никакого определённого критерия нет.

Нужно понять несколько важных вещей. Нет такой вещи, как универсальная человеческая природа. Человеческих натур столько же, сколько человеческих существ, и никаких критериев нет. Кто-то — быстрый бегун, кто-то — медленный ходок. Их нельзя сравнивать, потому что они отдельны друг от друга, оба они совершенно уникальны

и индивидуальны. Таким образом, не беспокойтесь об этом. Все проблемы идут от сравнения. Вы видите, что кто-то другой делает так много и никогда не ложится спать, а вы делаете мало и должны лечь, и чувствуете себя плохо, потому что думаете, что у вас меньше способностей, чем должно быть.

Но кто такой этот человек, и как вы собираетесь себя с ним сравнивать? Вы есть вы, он есть он. Если его заставить двигаться медленно, может быть, он почувствует себя больным. Тогда он пойдёт против своей природы. То, что делаете вы, против вашей природы — поэтому: слушайте свою природу.

Всегда слушайте тело. Оно говорит шепотом, оно никогда не кричит, потому что не умеет кричать. Только шепотом оно сообщает свои послания. Если вы бдительны, то сможете их понять. И тело обладает собственной мудростью, которая гораздо глубже ума. Ум просто ещё незрел. Тело существовало за тысячелетия до ума. Ум — это нововведение; он знает ещё не так много. Всё, что действительно важно, по-прежнему контролирует тело. Уму предоставляются только бесполезные вещи — думать... о философии, о Боге, об аде, о политике.

Самые важные функции: дыхание, пищеварение, кровообращение — остаются под управлением тела, и уму предоставляется только роскошь.

Таким образом, слушайте тело и никогда не сравнивайте. Никогда раньше не было такого человека, как вы, и никогда больше не будет. Вы абсолютно уникальны — в прошлом, в настоящем, в будущем. Вы не можете сверить записи ни с кем другим и не можете никому подражать.

Чувствование тела изнутри

Вообще я очень умственный человек, но в последнее время мои тело и ум пережили большие перемены. В это время я чувствовал себя более внутри, но теперь я боюсь, что снова вернусь к старым привычкам, и ум снова перехватит контроль. Как мне переместиться больше из ума в тело?

Когда в уме происходит настоящая перемена, это всегда немедленно воздействует на тело. Если эта перемена настоящая, ты почувствуешь, что глубоко внутри, в теле, что-то также меняется. И когда тело меняется, не нужно бояться, что ум снова захватит над тобой власть; это не так легко. Если меняется только ум, и тело об этом ничего не слышало, тогда ум очень легко может захватить власть, потому что всё остаётся на поверхности. Именно в теле — твои корни.

Именно в теле ты укоренён в земле, а ум остаётся только ветвями в небе — смотреть на них приятно, но всё важное зависит от корней, остающихся глубоко в темноте земли. Они не показывают себя; они не видны. Если ты будешь просто смотреть по сторонам, то увидишь ветви и цветы, но никогда не узнаешь о корнях.

Таким образом, если меняются только ветви, а корни не подвергаются никакому воздействию, эта перемена не продлится долго. Но если изменились корни, эта перемена долговечна, и процесс не так легко обратить вспять. Поэтому не беспокойся. Уделяй больше и больше внимания явлению, происходящему с телом.

Ты чувствуешь тело изнутри — это очень красиво. Есть миллионы людей, — почти большинство, — которые никогда не испытывают ни малейшего чувства тела. Они совершенно забыли, что живут в теле... точно как привидения.

Заново открыть свои корни в теле — это, несомненно, новое ощущение, потому что человечество оказалось совершенно отрезанным от корней.

Тело подавлялось тысячелетиями, уму внушалась идея, что он — хозяин; что ум — это всё, а тело — только слуга... фактически в этом есть какое-то осуждение, это перекликается с идеей греха.

Человек стесняется того, что у него есть тело. Именно поэтому люди боятся быть обнажёнными, потому что, когда вы обнажены, вы — более тело, чем ум. Одежда придаёт вам ощущение, что тела не существует — есть только лицо, голова, глаза. Там размещён весь механизм ума. Поэтому, оставшись обнажёнными, люди внезапно чувствуют себя телами — и это чувство неприятно.

Оставайся внутри тела, потому что это — реальность. Чувствуй его больше и больше... позволь телу использовать всю чувствительность, на какую оно только способно. Обрети его заново, предъяви на него права, позволь телу все нужные ему перемены, чтобы ты мог почувствовать его существо. Например, иногда ты можешь закрыть глаза и лечь на землю... почувствовать землю телом. Не думай об этом, чувствуй.

Войди в реку и ляг в воде, ляг на песок. Просто ляг на солнце. Чувствуй как можно острее... будь чувственным. Когда ты ешь хлеб, сначала почувствуй его рукой... прижми его к щеке и почувствуй... вдохни его запах. Пусть сначала его узнает тело. Затем попробуй его на вкус... закрой глаза, и пусть тебя заполнит вкус. И не торопись; не спеши набивать себя едой. Наслаждайся этим... жуй медленно — потому что этот хлеб станет твоим телом. Не упускай эту возможность. Этот хлеб — твоё тело в потенциале. Прими его, приветствуй его, и через несколько месяцев твоё тело будет совершенно другим.

Если ты ешь с другим состоянием ума, с другим отношением; если ты пьёшь воду с другим отношением и помнишь о том, чтобы быть чувственным, чувствительным, вскоре ты заметишь, что многие части тела раньше были мёртвыми. Ты оживаешь, словно в тебе спал лев, и этот лев просыпается... вытягивает лапы, потягивается. Ты найдёшь, что в тебе возникает такое же ощущение жизни. Это почти воскресение.

Нарушение фаз сна

Мой сон очень нерегулярен: иногда я сплю один час, иногда — двенадцать часов.

Установи одно и то же время, чтобы ложиться спать, — если каждый вечер это одиннадцать, значит, одиннадцать. Это первое: заведи определённое время, и вскоре тело сможет войти в этот ритм. Не изменяй это время, иначе ты собьёшь тело с толку. Тело уже сбито с толку — иногда оно спит, иногда не спит, и это продолжалось так долго. Тело потеряло чувство ритма; этот ритм нужно создать заново. Есть определённый биологический ритм, и тело должно снова его уловить. Если ты решил, что ложишься спать в одиннадцать, пусть так и будет; тогда, что бы ни случилось, в одиннадцать ты должен быть в постели. Ты можешь решить, чтобы это было в двенадцать — любое время, которое ты себе установишь, — но тогда оно должно быть регулярным. Это первое...

И прежде чем лечь в постель, полчаса танцуй со всей возможной энергией, чтобы всё тело смогло выбросить все напряжения. Если ты ляжешь в постель со всеми напряжениями, эти напряжения не дадут тебе спать. Таким образом, если ты собираешься лечь спать в одиннадцать, в десять начни танцевать. Танцуй до половины одиннадцатого. Затем прими горячий душ или горячую ванну. Расслабься в ванне на пятнадцать минут. Позволь телу расслабиться. Сначала танцуй так, чтобы все напряжения были выброшены; затем — горячий душ. Горячая ванна ещё лучше, чем душ, потому что ты можешь полежать в ванне полчаса, пятнадцать минут, двадцать минут и расслабиться. Затем съешь что-нибудь — подойдёт что-то горячее, не холодное. Подойдёт просто горячее молоко, и тогда ложись спать. И не читай, прежде чем заснуть, — никогда.

Это должно стать программой, часовой программой: потанцевать, искупаться, что-то съесть или, лучше всего, выпить горячего молока — и тогда лечь спать; выключить свет и заснуть. Приходит сон или нет, не беспокойся. Если он не приходит, просто тихо лежи в постели и наблюдай за дыханием. Не дыши слишком глубоко, иначе это тебя разбудит. Пусть дыхание остаётся таким, как есть; в молчании ты просто продолжаешь его наблюдать: вдох, выдох, вдох, выдох... Это такой монотонный процесс, что вскоре ты крепко уснёшь. Поможет всё, что монотонно. А дыхание абсолютно монотонно — никаких изменений:

вдох, выдох, вдох, выдох. Ты можешь даже говорить про себя эти слова: «вдох», «выдох», «вдох», «выдох»... Просто повторяй: «вдох», «выдох», «вдох», «выдох».

Если сон не приходит, не вставай. Не бреди к холодильнику и не начинай есть, или читать, или делать ещё что-то. Что бы ни случилось, оставайся в постели, в расслаблении. Даже если сон не приходит, расслабление настолько же ценно, что и сон; немного менее ценно, вот и всё. Если сон даёт тебе сто процентов отдыха, расслабление в постели даст девяносто процентов. Но не вставай, иначе ты потревожишь ритм. И через несколько дней ты увидишь, что сон придёт. Утром тоже возьми себе за правило, что в определённое время ты должен вставать.

Помоги телу снова вернуться в ритм; оно немного заблудилось. И утром, в шесть или в семь часов — в любое время, когда ты хочешь вставать, — установи это время как регулярное; держи рядом с собой будильник. Даже если ты не спишь всю ночь, неважно; когда звенит будильник, ты должен встать. И не засыпай снова днём, потому что именно так ты нарушаешь ритм. Именно поэтому в один день *ты спишь час, а в другой* — двенадцать часов. Как телу войти в ритм? Не спи днём, забудь об этом; дождись ночи. В одиннадцать ты снова должен быть в постели. Пусть тело жаждет сна. С одиннадцати до шести... семи часов достаточно.

Днём, даже если тебе захочется спать, походи на прогулку, читай, пой, слушай музыку, но не засыпай. Сопrotивляйся искушению. Весь смысл в том, чтобы вернуть тело в циклический ритм.

Бессонница

Я сплю плохо и всегда просыпаюсь между тремя и четырьмя часами утра.

Вы всегда просыпаетесь между тремя и четырьмя? Значит, сделайте это временем медитации.

Всегда используйте возможности для какой-то положительной цели. Если вы не можете спать, не нужно заставлять себя спать, и, в любом случае, нельзя заставить себя спать. Сон — это одна из тех энергий, которые нельзя ни к чему вынудить усилием воли. Если вы это сделаете, это создаст нарушение. Если вы что-то сделаете, чтобы вызвать сон, само это действие станет препятствием, потому что сон противоположен действию; это состояние не-действия. Поэтому, если вы приложите любое усилие — например, начнёте считать овец, или повторять мантру, или переворачиваться с бока на бок, или призывать бога и молиться — всё это только заставит вас проснуться. Это не помогает, но люди это делают.

Мой подход — совершенно другой. Во-первых, если сон ушёл, это просто значит, что тело полностью отдохнуло, и все люди разные...

— Но я чувствую себя истощенным.

Это ваш ум; это не имеет ничего общего с телом. Сама идея, что вы не выспались, вызывает в вас усталость. Это на самом деле не недостаток сна. Потому что у телесного механизма, у телесного организма есть собственная мудрость. Например, вы едите... Тело говорит: «Хватит!» — но вы говорите: «Я такой худой и тонкий, мне нужно есть больше». Это неправильно; вы создаёте себе проблемы. Вы можете есть, заставить себя съесть ещё немного, набить себя едой, но организм к ней не готов, и он отвергнет эту еду.

Однажды, может быть, вы вообще не хотите есть, но ум говорит, что если вы не будете есть, то ослабеете. Никто не ослабевает за один день. Если тело не чувствует потребности в еде, лучше его послушать; оно знает лучше. Оно знает инстинктивно, что в этот момент есть опасно. Может быть, во внутренностях происходит какая-то работа, и тело хочет их очистить, прежде чем вы вложите в него следующую порцию пищи. Может быть, в него вошёл какой-то яд. Вы уже приняли столько пищи, и тело не успело закончить её обрабатывать. Ему пока не нужно дополнительной работы, иначе весь механизм выйдет из строя; оно никак

не сможет справиться. И тело говорит: «Пищи не нужно, аппетита нет». Но аппетит — это язык тела, только сигнал для вас. Тело не может говорить словами, оно не может сказать: «Остановись!» Это символ, телесный символ: отсутствие аппетита. Тело говорит: «Не ешь!» — но в уме есть определённая идея, вы чувствуете, что должны есть, по крайней мере, два или три раза в день, иначе вы ослабеете. Поэтому вы продолжаете себя набивать, и, поскольку аппетита нет, вы создаёте ложный аппетит. Вы кладёте в пищу больше приправ, чтобы вызвать ложный аппетит, или идёте в какое-то место, где вам всегда нравится есть. Вы пытаетесь обмануть тело, но это просто глупо! И то же самое происходит со сном.

Если вы заснули, и в три или четыре часа чувствуете, что проснулись, это просто значит, что тело отдохнуло. Сон тела окончен, но теперь ум создаёт проблемы. Используйте этот час. Просто лежите в молчании; наслаждайтесь молчанием ночи! Вместо того, чтобы приходиться в беспокойство, потому что сон нарушен, наслаждайтесь этим мгновением в медитации. Не нужно вставать: просто лежите в постели, отдыхайте, слушайте... слушайте звуки ночи, молчание ночи... Вы услышите шум транспорта, но людей на улице нет; все спят. Это так красиво! Вы одни — почти как если бы вы были в горах — наедине с темнотой, успокаивающим качеством темноты. Наслаждайтесь этим и расслабьтесь в этом наслаждении.

Видите суть? Иначе вы будете несчастны — снова у вас нарушен сон; завтра снова вы будете чувствовать усталость и тревожность, возникнут напряжения, внутренняя боль и тревога. Эти вещи опять не позволят вам спать.

Посмотрите на это позитивно, используйте это время. Сонастройтесь с ночью, со звуками ночи, и наслаждайтесь! В этом есть безмерная красота. Тогда вы сами не узнаете, когда снова заснули... но это побочное следствие, это может быть только побочным следствием. Когда вы так поглощены слушанием ночных звуков, вы снова постепенно соскальзываете в сон — не волевым решением, не потому, что так захотели.

И я вам не говорю, что вы должны медитировать, чтобы заснуть, нет. Нет никакого «чтобы», нет никакого «поэтому». Я просто говорю: наслаждайтесь! И внезапно вы найдёте, что случился сон. Но случается он или нет, неважно. Если он случится, хорошо; если он не случится, прекрасно. Всего три недели, и эта усталость исчезнет. Это умственная проблема. С самого утра вы несёте идею, что вы устали. Конечно, вы будете чувствовать себя более и более усталым. Вы будете бояться всего, любой вовлечённости. Вы уже устали, и если вы сделаете ещё что-то, то

устанете ещё больше. Вы создаёте себе невроз.

У каждого человека разные потребности в отношении сна и еды. Кто-то спит восемь часов, кому-то необходимо десять часов, а кому-то — только шесть, кому-то ещё — четыре, а иногда бывают люди, которым нужно только три или два часа...

Мой отец не мог спать после трёх часов. Он засыпал около одиннадцати и спал три, самое большее, четыре часа. Моя мать всегда беспокоилась, но я предложил отцу сесть и медитировать. И он сел медитировать в три часа, и это стало для него дверью в божественное. Много лет он сидел в медитации с трёх до семи часов... и он становился абсолютно как статуя; он забывал о теле.

Это стало самым драгоценным опытом его жизни; этого не дал бы ему никакой сон. К трём часам он чувствовал себя свежим; именно так работал его механизм, его тело. Поначалу он часто пытался снова заснуть. Это приносило страдание, потому что сон не приходил, он пытался заснуть и разочаровывался; к утру он чувствовал себя разочарованным. Три или четыре часа борьбы, чтобы заснуть, и сон не приходит... как можно избежать разочарования? Но с тех пор, как я дал ему медитацию, всё разочарование исчезло, и эти периоды стали его самыми ценными моментами. Он начал их ждать: двадцать четыре часа он о них думал, потому что он был самыми мирными. Он использовал их правильно¹.

¹ Он умер просветленным. — *Прим. ред. сборника.*

Напряжение и расслабление

Я испытываю много напряжения и стресса. Как мне расслабиться?

Начни расслабление с периферии — оттуда, где мы находимся; мы можем начинать только оттуда, где находимся. Расслабь периферию своего существа — расслабь тело, расслабь своё поведение, расслабь свои действия. Ходи расслабленно, ешь расслабленно, говори, слушай расслабленно. Замедли все процессы. Не торопись и не спеши. Двигайся так, словно тебе доступна вся вечность, — фактически это так и есть. Мы были здесь с самого начала и будем до самого конца, если было начало, будет и конец. На самом деле нет ни начала, ни конца... Мы были здесь всегда и будем всегда. Формы постоянно меняются — но не существо; одежда меняется — но не душа.

Напряжение подразумевает спешку, страх, сомнение. Напряжение означает постоянное усилие защититься, создать себе определённую, безопасность. Напряжение означает, что сейчас ты готовишься к завтра, или к жизни после смерти — ты боишься, что завтра не сможешь справиться с реальностью, и поэтому пытаешься подготовиться. Напряжение означает прошлое, которое ты не прожил по-настоящему, но так или иначе миновал; оно висит над тобой, медлит, обволакивает тебя.

Помни один фундаментальный закон жизни: любой опыт, который не был прожит, останется витать вокруг тебя, настаивать: «Закончи меня! Проживи меня! Заверши меня!» Внутреннее свойство каждого опыта — в тенденции, в желании быть законченным, завершённым. Как только он закончен, он испаряется; незаконченный, он продолжается, мучит, преследует тебя, привлекает твоё внимание. Он говорит: «Что ты собираешься со мной сделать? Я всё ещё незавершён — осуществи меня!»

Всё твоё прошлое висит над тобой, и ничто не закончено — потому что ничего ты по-настоящему не прожил, только так или иначе пережил, пережил частично, безразлично, ни тепло, ни холодно. Не было никакой интенсивности, страсти. Ты двигался, как сомнамбула, как человек, который ходит во сне. И поэтому прошлое не уходит, и будущее вызывает страх. И между прошлым и будущим раздавлено твоё

настоящее, единственная реальность.

Тебе лучше начать расслабляться с периферии. Первый шаг — это расслабление тела. Помни: как можно чаще смотри на тело, проверь, не найдёшь ли ты где-нибудь в теле какого-то напряжения — в шее, в голове, в ногах. Расслабь их сознательно. Просто подойди к этой части тела, убеди эту часть тела, скажи ей с любовью: «Расслабься!»

И ты удивишься: если ты обратишься к любой части тела, она послушает, последует твоим словам, — это твоё тело! С закрытыми глазами войди внутрь тела, осмотри его от головы и до кончиков пальцев ног в поисках места, в котором есть напряжение. И тогда поговори с этой частью тела, как говоришь с другом; пусть между тобой и телом будет диалог. Попроси его расслабиться, скажи: «Бояться нечего. Не бойся. Я здесь, чтобы о тебе позаботиться, — ты можешь расслабиться». Мало-помалу ты добьёшься в этом навыка. Тогда тело становится расслабленным.

Затем соверши второй шаг, немного более глубокий: попроси расслабиться ум. И если тело послушало, ум тоже послушает, но нельзя начинать с ума — начинать нужно с самого начала. Нельзя начинать с середины. Многие люди начинают с ума, и ничего не получается; не получается потому, что они начали не с того места. Всё нужно делать в правильной последовательности.

Если ты способен намеренно расслабить тело, тогда ты сможешь и помочь намеренно расслабиться уму. Ум — это более сложное явление. Как только ты приобретаешь уверенность, потому что тело тебя слушает, у тебя появляется новая вера в себя. Теперь тебя может слушать даже ум. Ум потребует немного больше времени, но это случится.

Когда ум расслаблен, начни расслаблять сердце, мир своих чувств, эмоций — который ещё более сложен, тонок. Но теперь ты сможешь двигаться с новым доверием, с огромной верой в себя. Теперь ты знаешь, что это возможно. Если это возможно с телом и с умом, то возможно и с сердцем. И только тогда, когда пройдены эти три шага, можно будет совершить четвёртый. Теперь ты можешь войти в глубочайший центр своего существа, остающийся за пределами тела, ума, сердца: сам центр твоего существования. И ты сможешь расслабить и его.

И это расслабление, несомненно, приносит величайшую из всех возможных радостей, предельные вершины экстаза, принятия. Ты будешь полон блаженства и радости. В твоей жизни появится качество танца.

Всё существование танцует, кроме человека. Всё существование находится в очень расслабленном движении; движение есть, безусловно,

но оно предельно расслабленно. Деревья растут, птицы щебечут, реки текут, звёзды движутся: всё продолжается очень расслабленно. Никакой спешки, никакой торопливости, и никаких напрасных усилий... кроме как у человека. Человек пал жертвой собственного ума.

Человек мог подняться выше богов, но пал ниже животных. Человек — это широкий спектр. Человек — это лестница от самого низшего к самому высшему.

Начни с тела и затем, постепенно, двигайся глубже. И не начинай ничего другого, пока не будет решено первостепенное. Если тело напряжено, не начинай с ума. Обожди. Работай с телом. И небольшие вещи окажут огромную помощь.

Ты ходишь в определённом темпе; это вошло в привычку, стало автоматическим. Теперь попробуй ходить медленно. Будда обычно говорил своим ученикам: «Ходите очень медленно, совершайте каждый шаг сознательно». Если вы совершаете каждый шаг очень сознательно, то обязательно будете ходить медленно. Если вы спешите, торопитесь, то забудете, что нужно помнить. Поэтому Будда ходит очень медленно.

Просто попытайся ходить очень медленно, и ты удивишься — в теле начинает происходить новое качество осознанности. Ешь медленно, и ты удивишься — возникает полное расслабление. Делай всё медленно... просто чтобы изменить старый стереотип, просто чтобы сбросить старую одежду.

Сначала тело должно стать полностью расслабленным, как тело маленького ребёнка, только тогда можно начинать работу с умом. Продвигайся научно: сначала самое простое, потом более сложное, потом ещё более сложное. И только тогда ты сможешь достичь предельного ядра.

Расслабление — одно из самых сложных явлений... очень богатое, многомерное. Все эти вещи — его части: позволение, доверие, самоотдача, любовь, принятие, движение с потоком, единство с существованием, отсутствие эго, экстаз. Всё это его части, и эти части начинают случаться, если вы учитесь путям расслабления.

Ваши так называемые религии сделали вас очень напряжёнными, потому что им пришлось создать в вас чувство вины. Моё усилие здесь состоит в том, чтобы помочь вам избавиться от всякой вины и страха. Я бы хотел вам сказать: нет ада и нет рая. Не бойтесь ада и не будьте жадны к раю. Всё, что существует, существует в это мгновение. Вы можете сделать это мгновение адом или раем — это, несомненно, возможно — но ни рая, ни ада нет больше нигде. Ад — это когда вы в

полном напряжении, а рай — когда вы полностью расслаблены.
Тотальное расслабление — это рай.

Отрицательные чувства к телу

Я себе не нравлюсь, особенно тело.

Если у вас есть определённая идея о том, каким должно быть тело, вы будете несчастны. Тело такое, каким и должно быть. Если у вас есть какие-то идеи, вы будете несчастны, поэтому отбросьте эти идеи.

Это — тело, которое у вас есть; это тело, данное вам Богом. Используйте его... радуйтесь ему! И если вы начнёте его любить, то найдёте, что оно меняется, потому что, если человек любит своё тело, он начинает о нём заботиться, а забота подразумевает всё. Тогда вы не набиваете тело пищей, когда **в** этом нет необходимости, потому что вы о нём заботитесь. Тогда вы не морите его голодом, потому что вы **о нём** заботитесь. Вы прислушиваетесь к его требованиям, прислушиваетесь к его намекам — что оно хочет, когда оно этого хочет. В заботе, в любви вы приходите в сонастроенность со своим телом, и тело автоматически приходит в порядок. Если вам не нравится тело, **оно** создаёт проблемы, потому что тогда мало-помалу вы становитесь к нему безразличны, начинаете им пренебрегать, потому что кто заботится о враге? Вы не станете на него смотреть; вы будете **его** избегать. Вы прекратите прислушиваться к его посланиям, и тогда начнёте его ненавидеть ещё больше.

Но всю проблему создаёте вы сами. Тело никогда не создаёт никаких проблем; проблемы создаёт только ум. И это тоже — идея в уме. Ни одно животное не страдает никакими идеями о собственном теле, ни одно... даже гиппопотам! Никто из них не страдает — они довольны и счастливы, потому что нет ума, чтобы создавать идеи; иначе гиппопотам начал бы думать: «Почему я такой?» Но никакой проблемы нет.

Просто отбросьте идеал. Любите своё тело — это ваше тело, это дар Бога. Вы должны ему радоваться и о нём заботиться. Если вы заботитесь, то делаете упражнения, едите, спите. Вы заботитесь обо всём, потому что это ваш инструмент, такой же, как, например, машина, которую вы моете, за которой ухаживаете, прислушиваетесь, как работает мотор, — чтобы узнать, не вышло ли что-нибудь из строя. Вы заботитесь о ней, даже если на поверхности появляется хотя бы царапина. Просто заботьтесь о теле, и оно будет безусловно красивым — оно такое и есть!

Это такой красивый механизм, такой сложный, но всё же такой эффективный, что продолжает безотказно работать семьдесят лет. Спите вы или бодрствуете, осознанны вы или бессознательны, тело продолжает работать, и работать так тихо. Даже без всякого ухода с вашей стороны оно продолжает работать; оно продолжает свою службу. Телу нужно быть благодарным.

Просто измените свой подход, и вы увидите, что через шесть месяцев тело изменит форму. Почти то же самое происходит, когда, например, вы влюбляетесь в женщину и видите: тотчас же она становится красивой. Может быть, до этого момента она не следила за телом, но, когда в неё влюбляется мужчина, она начинает ухаживать за собой. Она часами стоит перед зеркалом... потому что кто-то её любит! Происходит то же самое: любите своё тело, и вы увидите, что тело начинает меняться. Его любят, о нём заботятся, в нём нуждаются. Это очень деликатный механизм — люди пользуются им очень грубо, насильственно. Просто измените отношение, и вы увидите!

Красиво и некрасиво

Я постоянно испытываю чувство, что я действительно безобразна. Так или иначе, кажется, мне удаётся гипнотизировать друзей и людей, с которыми я встречаюсь, что смотреть на меня не слишком приятно.

Ум постоянно создаёт ненужные проблемы. Но в этом состоит весь механизм ума — создавать беспочвенные проблемы. И как только он их создал, ты попадаешь в ловушку, ты начинаешь пытаться их разрешить. Не пытайся их разрешить. Просто увидь их беспочвенность. Нужно увидеть саму абсурдность, вот и всё. Если ты начнёшь что-то делать, это значит, что ты приняла проблему. Просто увидь эту абсурдность.

Каждое лицо красиво. Каждое лицо красиво по-своему. Каждое лицо отличается от других; каждое лицо — уникально. Фактически, нет никакого сравнения и никакой возможности сравнения. Если ты его примешь, то станешь красивой. В принятии случается красота. Если ты отвергаешь себя и от себя отказываешься, это калечит тебя и делает безобразной. Возникает порочный круг.

Сначала ты отвергаешь; не принимаешь — затем становишься безобразной. Тогда другие начинают видеть это безобразие, и ты говоришь: «Точно, так и есть. Я всё поняла правильно». И отвергаешь ещё более. Именно так ум продолжает воплощать свои идеи. И все его пророчества неизбежно исполняются, потому что ты пропускаешь первый шаг. Первый шаг состоит в том, что ты — это ты.

Нет никакого критерия красоты. Фактически почти пять тысяч лет философы пытались дать определение красоте. И им это не удалось, потому что никакого критерия нет. Кто-то красив для одного человека, а для другого — некрасив. Даже самая красивая из женщин может для кого-то быть просто ужасной. Это абсолютно личное впечатление.

Таким образом, критерия нет... критерии меняются, как мода в одежде. Например, в Индии, если у женщины нет большой груди и больших ягодиц, она не считается красивой. На Западе всё наоборот: ягодицы исчезают; грудь тоже становится меньше и меньше. Возникает новая

концепция красоты.

И какой бы ни была концепция, тело её осуществляет. Это нечто, требующее понимания. Когда в стране принята концепция, что красива большая грудь, у женщин появляется большая грудь.

Обычно люди говорят, что романы, поэзия, литература служат отражением общества. Но верно и обратное. Романы, поэзия, литература также и создают общество. Как только появляется определённая идея, она входит в умы людей, она начинает на них влиять.

Нет никакого критерия, чтобы различить, кто красив, а кто — нет. Это дело личного пристрастия, фактически это каприз. Но если ты не принимаешь себя, прежде всего, ты создаёшь ситуацию, в которой никто не сможет тебя принять, потому что, если ты не принимаешь себя сама, ты не позволишь себя принять и никому другому.

Ты ставишь перед другим человеком всевозможные препятствия, затруднения, потому что он противоречит твоим идеям. Если кто-то в тебя влюбится, ты разрушишь его любовь, потому что скажешь: «Как ты можешь влюбиться в такую уродливую, безобразную ведьму?» Или ты подумаешь, что у этого человека очень странные понятия о красоте. Если ты не любишь себя, тебя не сможет любить и никто другой. Поэтому, прежде всего, каждый человек должен влюбиться в самого себя.

Иисус говорит: «Люби Бога. Люби своего соседа, как самого себя». Это основа всего. Если ты любишь себя, то сможешь любить и соседа, сможешь любить и своего Бога. Но вот главная заповедь: люби себя.

Если ты любишь себя, если ты довольна собой, ты будешь привлекательной для многих. Женщина, которая любит себя, обязательно красива, неизбежно красива. Она создаёт красоту своей любовью к себе. Она приобретает изящество, достоинство.

Ложная и истинная красота

Что такое красота?

Внутренняя красота — единственная красота в существовании. Любая красота, любая другая красота — не глубже кожи. Человек может дурачить себя некоторое время, но рано или поздно любая другая красота будет исчерпана, и человек останется в сущем уродстве, потому что никогда не развивал настоящей красоты. Настоящая красота не имеет ничего общего с лицом; она происходит от свечения, исходящего изнутри вас. Она не имеет ничего общего с формой глаз, но происходит от света, который сияет сквозь них. Она не имеет ничего общего с телом, но происходит от внутреннего присутствия, вибрирующего в теле. Настоящая красота возникает во внутреннем ядре, в самом центре вашего существа, и распространяется вовне на всё тело. Ложная красота существует только на поверхности; она не имеет в вас корней. Она беспочвенна.

Помните: человек должен неустанно искать настоящую красоту. И настоящее вечно, оно сохраняется: если вы однажды его нашли, то нашли навсегда. Мгновенное — только пустая трата времени, своего рода сновидение. Человек может некоторое время оставаться увлечённым сновидением, но в то мгновение, как вы просыпаетесь, вы видите, что всё это было неразумно, глупо.

Старение

На помощь! Я старею!

Очень хорошее ощущение своего тела безмерно помогает жизни. Оно делает вас более здоровым, более целым. Многие люди забывают свои тела; они становятся к ним слепыми и думают о теле, как о чём-то, что нужно прятать за одеждой, о чём-то, что *нужно* всегда скрывать и никогда никому не позволять увидеть; как о чём-то непристойном, нечистом. Абсурдные понятия, невротические *ПОНЯТИЯ*.

Тело — это красиво. Тело как таковое — и неважно, молодо оно или старо. Конечно, у молодости есть своя красота, но есть красота и у старости.

Молодое тело более полно жизни. Старое тело более мудро. В каждом возрасте есть собственная красота; нет надобности их сравнивать. Но, в особенности на Западе, старое тело стало очень пугающим опытом, потому что жизнь так или иначе считается синонимичной молодости, — а эта идея глупа. Восток в этом отношении лучше. Жизнь более синонимична старому, потому что старый человек дольше прожил, больше пережил, больше любил; он узнал все времена года жизни, все её взлеты и падения. Старый человек прожил молодость. Молодости ещё только предстоит прожить старость.

Старое тело просто несёт в себе все опыты, все шрамы, все раны — и изящество, пришедшее из зрелого опыта. И как только вы начинаете наслаждаться телом и любить его, в какой бы фазе жизни оно ни находилось, внезапно вы чувствуете, что оно снова красиво, и многое высвобождается внутри.

Фригидность

У меня сексуальная проблема... Я чувствую, что со мной что-то не в порядке, но всегда притворяюсь, что наслаждаюсь сексом с женщиной.

Однажды человек должен выйти за пределы секса, но путь за его пределы проходит через его переживание, и, если ты никогда не входишь в него правильно, выйти за его пределы очень трудно. Таким образом, переживание его — это часть выхода за пределы. Люди, которые не могут наслаждаться сексом, может быть, приняли какой-то подход, может быть, были обусловлены...

Во всём мире человечество так или иначе подвергается развращению — и величайшее из этих развращений то, что каждого учат чувствовать себя виноватым, когда он радуется жизни... словно есть что-то неправильное в том, чтобы вы были счастливыми. Когда вы несчастны, **всё** в порядке, но когда вы счастливы, что-то не так. Таким образом счастье оказывается раздавленным и угнетённым — а если вы не расцветёте в счастье, вы упускаете всю возможность этой жизни.

Жизнь существует ради этого — чтобы человек мог научиться быть абсолютно счастливым... научиться расцвести в счастье.

И, несомненно, секс приносит величайшую возможность цветения. Это один из самых естественных путей к тому, чтобы получить проблеск *самадхи* — глубокой медитации, благословения. Есть и другие пути войти в это благословение, но они не так естественны. Секс — самый естественный путь; путь, встроенный биологически. Это дар Бога человеку, чтобы любой из людей — человек религиозный или нерелигиозный, верующий в Бога или нет, индуист, мусульманин, коммунист, атеист, кто угодно... но в самой природе есть одна возможность, которая может дать проблеск запредельного — проблеск чего-то из-за пределов тела, из-за пределов ума.

Таким образом, тебе, как женщине, нужно запомнить и попробовать три вещи: во-первых, занимаясь любовью, будь активной. Если ты пассивна, это может случиться очень легко. Когда ты активна, это случится не так легко. Скажи своему партнёру, чтобы он играл роль женщины, а сама играй роль мужчины. Пусть это будет игрой. Пусть он будет более пассивным, а ты будь более активной. Когда человек активен, активность вовлечена более, энергия вовлечена более — трудно

остановиться на полпути. Но когда ты пассивна, ты можешь остановиться в любой момент, потому что ты почти ни в чём не участвуешь. Ты просто присутствуешь как зритель. Таким образом, стань более активной. Это только временная мера. Как только ты достигнешь опыта оргазма, в этом не будет необходимости — ты можешь снова начать играть прежнюю роль женщины. Это только временная мера. Таким образом, скажи своему партнёру, что он должен на время стать женщиной, а ты должна стать мужчиной и быть активной.

И второе: прежде чем заниматься любовью, танцуйте вместе. Пусть это будет дикий танец. Пойте громко, танцуйте, играйте музыку, если хотите. Зажгите в комнате благовония. Сделайте это особенным ритуалом... почти религиозным.

Люди не подходят к тому, чтобы заниматься любовью, постепенно. Два человека просто сидят, потом вдруг начинают заниматься любовью. Это так внезапно — и слишком внезапно для женщины. Для мужчины это не так внезапно, потому что у мужчины энергия другая, и мужская сексуальность очень местная. Женская сексуальность более тотальная; у женщины в сексуальность должно быть вовлечено всё тело. И если секс не предваряется игрой, женщина никогда не входит в него глубоко.

Поэтому, во-первых, танцуйте, пойте, пусть энергия бурлит, и во-вторых, будь активным партнёром. И будь дикой! Не следуй никаким стереотипам — будь дикой. Если тебе хочется кричать, занимаясь любовью, не беспокойся. Если тебе хочется петь, не беспокойся... если тебе хочется говорить бессмыслицу, говори — это будет действовать как мантра.

И третье.» каждый день, с утра до вечера, ты должна наблюдать — в других вещах, должно быть, ты тоже подавляешь свою радость. Всё должно измениться одновременно. Когда ты ешь, ешь радостно, потому что всё взаимозависимо. Когда ты танцуешь, в этом должна быть радость. Когда ты медитируешь, будь радостной. Когда ты с кем-то говоришь, будь радостной, сияющей, струящейся. Идя по дороге, будь радостной. Мы сами не знаем, как много упускаем. Самая обычная прогулка по дороге может принести огромное наслаждение. Кто знает? — может быть, следующего дня не будет... Завтра, может быть, ты не сможешь ходить по дороге. Завтра, может быть, тебя не будет, чтобы принимать это солнце; будет ветер, но, может быть, не будет тебя. Кто знает о завтра? Этот день может быть последним.

Таким образом, всегда наслаждайся каждым мгновением так, словно оно последнее. Возьми его целиком, выжми до последней капли, пусть не останется ничего. Тогда человек живёт интенсивно и страстно. Секс —

это только побочное следствие твоего подхода к тотальности, поэтому ты не можешь изменить один только секс — это невозможно. Всё взаимозависимо, и изменить придётся всё.

Ешь радостно! Не продолжай есть так, словно тебе просто необходимо чем-то наполнить тело, — наслаждайся этим! Это — таинство. Ходьба... — наслаждайся ею. Это дар Бога, и человек должен быть за него признателен. Ты с кем-то разговариваешь — наслаждайся этим.

Таким образом, с этого момента начни наслаждаться всем, даже вещами, которые не имеют ничего общего с сексом, м-м? Но в конечном итоге результатом будет то, что если ты наслаждаешься другими вещами, то будешь наслаждаться и сексом. Если ты не наслаждаешься другими вещами, то не сможешь наслаждаться и сексом.

Вот моё наблюдение: отношение к сексу — очень показательно; оно говорит всё обо всей твоей жизни. Ты не сможешь наслаждаться в жизни и другими вещами, иначе как до определённых пределов — тогда ты останавливаешься. Человек, который боится счастья и радости, всегда боится и многого другого. Ты приходишь до определённых пределов и останавливаешься.

Сделай эти три вещи и через три недели расскажи мне, что произошло. Три недели дикой жизни... Забудь свою человечность — будь животным, сущим животным, и тогда я смогу очень легко сделать тебя человеческим существом. Но, чтобы быть животным, человек должен входить во всё очень глубоко.

Пока ты не станешь настоящим животным, ты не сможешь быть настоящим человеческим существом. А пока ты не станешь настоящим человеческим существом, ты не можешь стать существом божественным.

Во всём есть своя иерархия: животное составляет фундамент храма, человечество — стены храма, божественность — его крышу. Но крыша не может существовать без фундамента. Если есть крыша, но нет стен, храм не может существовать и тогда. Человек — это трёхэтажное здание: первый этаж составляет животное, второй — человек и третий — божественное. Начни с первого, с самого начала — заложь первый камень фундамента.

Импотенция

Каждый раз, когда я занимаюсь любовью с женщиной, возникает этот страх импотенции.

Западный подход всегда требует заставлять события случаться, что-то «делать»! Но есть некоторые вещи, которые нельзя «делать». В этом Запад оказывается совершенно безумным!

Например: сон, секс. Эти вещи ты не можешь делать, поэтому Запад страдает от нарушения сна, *бессонницы* и проблем секса. Каждый озабочен тем, что не переживает его так, как должен. Оргазм не происходит, или он очень местный, или **не** очень интенсивный, или не тотальный. Сон не хорош: слишком много снов. Много раз человек *просыпается, и ему приходится* ждать много часов, прежде чем снова придёт сон. Люди применяют всевозможные вещи, чтобы вызвать сон: транквилизаторы, упражнения, мантры, Трансцендентальную Медитацию.

Но о сексе люди тоже очень беспокоятся. Само это беспокойство и само усилие что-то сделать создаёт проблему.

Секс случается; это не что-то такое, что нужно «делать». Вам нужно научиться восточному подходу к сексу, тантрическому подходу. Тантрический подход состоит в том, чтобы относиться к партнёру любяще. Не нужно планировать, не нужно репетировать в уме. Не нужно делать ничего в особенности: просто будьте любящими и доступными. Продолжайте играть с энергией друг друга. И когда вы начинаете заниматься любовью, нет никакой необходимости в том, чтобы исполнить что-то потрясающее. Иначе ты будешь притворяться, и будет притворяться твоя женщина. Она будет притворяться великолепной любовницей, ты будешь притворяться великолепным любовником... и ни один из вас не будет осуществлён! Не нужно принимать никаких фальшивых поз.

Это очень тихая молитва. Сделайте любовь медитацией. Она священна; святая святых... И когда вы занимаетесь любовью очень медленно... с чувством, впитывая каждое ощущение этого... И очень медленно: никакой спешки, никакой необходимости торопиться; времени достаточно.

И занимаясь любовью, забудь об оргазме. Вместо этого, будь со своей женщиной в расслабленном состоянии, расслабьтесь друг в друге.

Западный ум постоянно думает о том, что нужен оргазм, нужно сделать его быстрее, нужно сделать его лучше, и так далее. Это мышление не позволяет действовать энергиям тела. Это мышление не позволяет телу действовать по-своему; ум постоянно вмешивается...

Расслабьтесь друг в друге. Если ничего не происходит, значит, ничего не должно происходить. Если ничего не происходит, происходит именно это... и это тоже красиво! Оргазм — не такая вещь, которая должна случаться каждый день. Секс должен быть способом быть вместе, просто раствориться друг в друге. Тогда можно продолжать заниматься любовью полчаса, час, просто расслабляясь друг в друге. Тогда ты будешь сушим пространством, пустым от ума, потому что ум не нужен. Любовь — единственное состояние, в котором ум не нужен; именно в этом ошибается Запад: он вносит ум даже туда!

Просто расслабьтесь друг в друге и забудьте об уме. Наслаждайтесь присутствием друг друга, встречей, и потеряйтесь в ней. Не пытайтесь ничего из этого сделать; делать нечего. Тогда однажды возникнет долинный оргазм; вершины не будет. Тогда будет только расслабление, но в нём есть собственная вершина, потому что есть глубина. Однажды тело приведёт себя к вершинному оргазму, но это тоже будет произвольным; это тоже просто случится.

Иногда будут долины, иногда — вершины... в этом есть некий ритм. Нельзя переживать вершину каждый день. Если с тобой случаются только вершины, эти вершины будут не очень высокими. Тебе придётся заслужить вершину, глубоко опускаясь в долину. Таким образом, они уравновешены. Иногда случится долинный оргазм. Тогда потеряйся в темноте долины, в её прохладе и покое. Именно так ты зарабатываешь вершину. Однажды энергии готовы: они сами поднимаются на *вершину*. Не ты их приводишь: как ты можешь это сделать? Кто ты такой, и как это может у тебя получиться? Во время пребывания в долине энергии накапливаются; вершина рождается из долины. Тогда оргазм огромен; всё твоё существо наводняется радостью.

На вершине он будет радостью, в долине он будет покоем. И, в конечном итоге, покой имеет больше ценности, чем радость, потому что радость приходит лишь на мгновение: нельзя оставаться на вершине дольше чем на мгновение. Вершина означает очень маленькую точку; как пирамида... Ты не можешь долго стоять наверху; ты можешь там оказаться лишь на мгновение. Но когда приходит долина, ты можешь в ней оставаться долго. Тем и другим следует наслаждаться; то и другое может дать *многое*. То и другое значительно, и то и другое поможет тебе расти.

В конечном итоге, говорит тантра, долинный оргазм бесконечно превосходит вершинный. Вершинный оргазм незрел, долинный оргазм обладает большой зрелостью. Вершинный оргазм полон волнения: он лихорадочен; это страсть. В нём есть трепет, но этот трепет утомляет. В долинном оргазме трепета нет, но есть молчание, и это молчание гораздо более ценно, потому что *оно приносит* трансформацию. Оно будет оставаться с тобой двадцать четыре часа. Если однажды ты побывал в долине, эта долина последует за тобой. Вершина будет потеряна, и ты будешь истощен, и ты уснёшь. Долина будет продолжаться; много дней она может продолжать воздействовать на тебя по-новому. Ты чувствуешь себя расслабленным, собранным.

То и другое хорошо, но ничего нельзя «сделать». Можно только позволить. Таким образом, любовь — это своего рода расслабление, в котором всё может быть только позволено.

Чувство отстраненности

Иногда мне хочется спрятаться в тёмной норе, особенно когда у меня месячные.

Это волны энергии. Иногда наступает прилив, иногда — отлив. Когда вы на вершине, очень легко общаться, быть на людях, быть открытыми, любящими, принимать, давать. Когда вы не на вершине, и энергия идёт на спад, общаться очень трудно, почти невозможно. Но оба состояния приходят и уходят — оба они являются частями жизни. В этом нет ничего плохого, это естественно — но не забывай их принимать.

Когда ты чувствуешь период спада, не пытайся общаться. Не принуждай себя быть открытой, потому что эта открытость не будет настоящей открытостью. Это время созревания семени. Человек просто закрывается и остаётся в себе. Используй это время для глубокой медитации. Оно очень плодородно для медитации. Когда ты на вершине прилива, и энергия течёт и поднимается всё выше, это — время для любви. Тогда будь с людьми, будь открытой, делись. Это время урожая, но *она* не может длиться круглый год. Говорят, что даже в раю ангелы не поют всё время.

Таким образом, когда приходит время песни, пой. И когда ты чувствуешь, что всё закрывается, просто помоги себе закрыться. Именно это значит естественность. Под естественностью не подразумевается, что человек должен быть открытым двадцать четыре часа в сутки — ты не рог изобилия. Бывают моменты, когда нужно закрыться, иначе всё будет слишком утомительным, скучным. Нет надобности непрерывно улыбаться — это делают только политики, а они — самые глупые в мире люди.

Бывают времена, когда можно приветствовать — нужно приветствовать — слёзы. Это времена, когда человеку грустно, — грусть красива, поэтому, когда тебе грустно, будь грустной. Когда ты счастлива, будь счастливой. Быть подлинным — значит никогда не идти против того, что уже происходит. Двигайся вместе с происходящим... доверяй ему. На ночь лепестки лотоса закрываются, утром раскрываются снова — это естественный процесс.

Сейчас в современном уме — особенно в уме нового поколения —

появляется совершенно неправильное понятие, что человек должен быть всегда открытым; он должен быть всегда любящим. Это новый вид пытки, новый вид подавления, новая мода в насилии. В этом нет необходимости.

Подлинный человек — это тот, кто остаётся со всем, что бы он ни чувствовал; на него можно полагаться. Если он печален, можно доверять тому, что он действительно печален, — это человек истины. Если он закрыт, на него можно положиться, ему можно доверять. Это состояние медитации — он хочет оставаться внутри себя. Он не хочет выходить наружу, он погружается в глубокую интроспекцию. Хорошо! Если он улыбается и говорит, значит, он хочет общаться, выйти из своего существа и делиться. На такого человека можно полагаться.

Таким образом, не пытайся навязывать существу ничего умственного. Пусть решающее право голоса имеет существо, а ум должен быть последователем, слугой. Но ум всегда пытается быть хозяином. Я не вижу в происходящем ничего неправильного. Просто проживи эти месячные, и постепенно ты сможешь наблюдать, что это происходит каждый месяц. Несколько дней ты будешь очень открытой — несколько дней ты будешь закрытой.

У женщин это проявляется более явно, чем у мужчин, потому что женщины всё ещё живут в периодичности. Благодаря менструации химия тела переживает циклы — двадцать восемь дней, и цикл завершается — действуют внутренние часы. Фактически то же самое происходит и с мужчиной, но это более тонко, невидимо.

Совсем недавно небольшая группа исследователей выявила, что определённого рода менструальный цикл переживает и мужчина, но этот цикл невидим, потому что при этом нет кровотечения. Но точно так же, как на четыре дня каждый месяц женщина приходит в состояние очень низкой энергии, каждый мужчина на четыре дня тоже приходит в состояние низкой энергии, но это не физическое явление, не настолько заметное; психическое — скорее внутреннее, чем внешнее.

Но если вы будете наблюдать свои состояния и сможете составить график... Отмечайте в календаре. У меня такое ощущение, что вы и ваши настроения будут смещаться в соответствии с Луной; просто наблюдайте и отмечайте, как вы соотноситесь с Луной. Ведите календарь хотя бы месяц, два месяца, и тогда вы сможете даже предсказывать. Тогда вы сможете планировать свою жизнь.

Если вы хотите встретиться с друзьями, никогда не встречайтесь с ними, когда вы закрыты; встречайтесь с ними, когда вы открыты. Но в этом нет ничего плохого — это просто естественный процесс.

Скованность В нижней части тела

Мои ноги и нижняя часть тела — тяжёлые, и в энергии чувствуется блок. Как мне прийти более в связь с землей?

Нижняя часть тела — это одна из проблем многих людей; почти большинства. Нижняя часть тела омертвела, потому что много веков подавлялся секс. Люди стали бояться двигаться ниже сексуального центра. Они остаются перенапряжёнными, стараясь держаться выше сексуального центра. Фактически, многие люди живут в голове, или, если в них есть немного храбрости, — в торсе.

Самое большое, люди спускаются до пупка, но не дальше, и половина тела остаётся почти парализованной, и из-за этого половина жизни тоже парализована. Тогда многие вещи становятся невозможными, потому что нижняя часть тела — как корни. Это корни. Ноги — это ваши корни; они соединяют вас с землей. И люди висят в воздухе, как привидения, отсоединённые от земли. Человек должен вернуться и встать на ноги.

Лао-Цзы говорил своим ученикам: «Пока вы не начнёте дышать самыми подошвами ног, вы не мои ученики». Дышать подошвами ног... он совершенно прав. Чем глубже вы идёте, тем глубже идёт ваше дыхание. И почти буквально граница вашего существа — это граница вашего дыхания. Когда граница раздвигается и достигает ног, дыхание тоже словно достигает ног — не в физиологическом смысле; смысл очень психологический. Тогда вы заново обрели всё тело. Впервые вы целы, неделимы, собраны в целое.

Продолжайте чувствовать более и более своё присутствие в ногах. Иногда просто стойте на земле без обуви и чувствуйте её прохладу, мягкость, тепло. Всё, что готова в это мгновение дать земля, — чувствуйте это, и пусть это течёт сквозь вас. И позвольте собственной энергии течь в землю. Будьте соединены с землей.

Если вы соединены с землей, вы соединены с жизнью. Если вы соединены с землей, вы соединены со своим телом. Если вы соединены с землей, это даст вам чувствительность и центрированность — а именно это и нужно. Если вы это почувствовали, вы можете двигаться дальше. Входите в это глубже и глубже.

Ипохондрия

Я постоянно беспокоюсь о теле, боюсь, что оно заболит. Не могли бы вы мне что-нибудь посоветовать?

Если вы слишком много думаете о теле, тело начинает болеть, а когда тело начинает болеть, естественно, вы думаете о нём ещё больше. Тогда создаётся порочный круг.

Даже если здоровый человек, совершенно здоровый, начнёт думать о желудке: как ему удастся переварить то или другое?., что при этом будет происходить?.. — через двадцать четыре часа пищеварение у него расстроится. И как только работа желудка нарушится, он начнёт думать ещё больше, — тогда как в теле, по сути, всё было в порядке. Дело было только в том, что возникла эта идея. Медицина не поможет, потому что медицина не может излечить человека от идеи. И вы можете ходить от одного врача к другому, переходить от одной «-патии» к другой, но ничто по-настоящему не поможет. Может быть, это даже причинит вред, потому что все эти лекарства окажут какое-то воздействие на тело, но вылечить вас от идеи они не смогут. А кроме идеи, никакой болезни нет. Но у этих лекарств есть побочные эффекты; они ядовиты.

И чем больше вы разочаровываетесь во врачах, тем более беспокоитесь о теле. Начинается одержимость телом. Человек становится чрезмерно чувствительным в отношении тела. Малейшее изменение, небольшое недомогание, лёгкий дискомфорт, и человек приходит в панику. И паника приводит тело в ещё большее расстройство.

Таким образом, моё первое предложение: отбросьте эту озабоченность. Начните жить.

Однажды это случилось...

Одному человеку доктор сказал, что ему осталось жить не больше шести месяцев. Этот человек двадцать лет был болен тысячей и одной болезнью. С ним случилось всё, что только может случиться с человеком. Доктора устали; он был очень богат. Он страдал ипохондрией, и из сущей усталости доктор ему сказал:

— Вы всё равно не сможете выжить, поэтому забудьте об этом. Ещё шесть месяцев, и вы умрёте; это точно. Теперь никто не сможет вас

спасти. И если вы хотите жить, можете прожить эти шесть месяцев.

Этот человек подумал: «Если мне осталось жить всего шесть месяцев, зачем беспокоиться о теле? Оно всё равно умрёт». И впервые его сознание переместилось. Он заказал себе лучшую одежду, купил *лучшие машины*, решил совершить кругосветное путешествие. Он посетил все места, в которые всегда хотел поехать, но не делал этого из-за проблем с телом. Он объехал весь мир, ел всё, что хотел, встречался с женщинами, покупал всё, что ему нравилось... жил по-настоящему! Смерть приближалась, и не было смысла ничего сдерживать. Через шесть месяцев он вернулся, и он стал здоровее, чем когда-либо раньше. Он прожил ещё тридцать лет, и никаких проблем никогда больше не возникало!

Вы должны отбросить эту одержимость. Натуропатия — это неплохо, потому что это не «-патия»; это просто отдых. Но не становитесь холистическим фанатиком, иначе это снова станет болезненным. Натуропатия сама по себе — не «-патия»; она просто даёт телу отдых, предоставляет ситуацию, в которой оно может сонастроиться с природой. Это сонастраивание с инстинктивной природой; это не имеет ничего общего с медициной. Но проблема с натуропатией в том, что она может перерасти в навязчивый заскок, и этот заскок гораздо опаснее, чем сама болезнь. И очень редко бывает... Натуропатия помогает многим людям, но очень редко человек, которому помогла натуропатия, не заболевает самой натуропатией. Это бывает очень редко; обычно это превращается в заскок. Человек начинает непрерывно думать о том, что он должен есть, чего он не должен есть, куда ему ходить, куда не ходить, беспокоиться об экологии и так далее.

Жизнь снова становится трудной. Вы не можете дышать, *потому* что воздух так загрязнён. Вы не можете есть в гостинице, потому что еду готовят не естественным способом. Вы не можете есть практически ничего, потому что вам нравится только естественная пища. Вы не можете жить в городе. И всё становится труднее и труднее.

Всегда помните, *натуропатия* — это только отдых. Хорошо; время от времени никому не повредит посетить натуропатическую клинику и отдохнуть две или три недели, месяц, два месяца, столько времени в году, сколько человек может себе позволить, — без всякой определённой причины, просто чтобы наслаждаться природой, естественной пищей, ваннами, саунами и массажем. Без всякой определённой причины, просто из радости, ради сущей радости...

Но отбросьте идею, что вы больны. Думайте о короле, живущем внутри; тело — только его дворец.

Оживление чувств

Я — интеллеktуал и много работаю с компьютером. Я часто чувствую себя недостаточно живым.

Войдите более в тело. Сделайте чувства более живыми. Смотрите более любяще, чувствуйте вкус более любяще, касайтесь более любяще, вдыхайте запах более любяще. Пусть чувства действуют больше и больше. Тогда внезапно вы увидите, что энергия, которая чрезмерно двигалась в голову, теперь хорошо распределена по всему телу.

Голова — большой диктатор. Она постоянно отнимает энергию отовсюду и становится монополистом. Она убивает чувства. Голова потребляет почти восемьдесят процентов энергии, и только двадцать процентов остаётся на всё тело. Конечно, тело страдает, и когда страдает тело, страдаете вы, потому что вы можете быть счастливым, только если живёте как целое, как органическое единство, и каждая часть тела и существа получает свою долю; ни больше, не меньше. Тогда вы живёте ритмично. В вас есть гармония.

Гармония, счастье, здоровье: всё это части одного явления, — и это составляет цельность. Если вы целы, вы счастливы, здоровы, гармоничны.

Голова создаёт нарушение. Люди многого лишились. Люди не чувствуют запаха. Они потеряли способность к обонянию.

Они потеряли способность чувствовать вкус. Они слышат лишь немного. Они потеряли уши. Люди не знают, что такое настоящее прикосновение. Их кожа стала почти мёртвой. Она потеряла мягкость и восприимчивость. И голова заправляет всем, как Адольф Гитлер, раздавливая всё тело. Голова становится больше и больше. Это так смешотворно. Человек стал почти карикатурой — огромная голова, с которой свисают крошечные конечности.

Таким образом, верните себе органы чувств. Делайте что-то руками, работайте с землей, с деревьями, с камнями, с телами, с людьми. Делайте что-то, что требует меньше мышления, меньше интеллектуальности. И наслаждайтесь. Тогда голова постепенно освободится от бремени. Это будет хорошо и для самой головы, потому что, если голова слишком

обременена, она думает — но не может думать. Как может думать встревоженный ум? Для мышления нужна ясность. Для мышления нужен ненапряжённый ум.

Это покажется парадоксальным, но для мышления нужен ум без мыслей. Тогда вы можете мыслить очень легко, очень непосредственно, интенсивно. Просто поставьте перед собой любую проблему, и ваш немыслящий ум начнёт её решать. Тогда у вас появляется интуиция. Это не результат озабоченности — просто прозрение.

Когда ум слишком обременён мыслями, вы думаете слишком много, но без всякой пользы. Всё мышление ни к чему не приводит; в голове ничего нет. Вы ходите и ходите кругами; вы производите много шума, но результат остаётся нулевым.

Таким образом, если распространить энергию на все органы чувств, это не против головы. Это в её пользу, потому что, если голова уравновешена, поставлена на место, она работает лучше; иначе она перегружена. В ней слишком сильное движение, почти час пик — двадцать четыре часа, час пик.

Тело — это красиво. Всё, что связано с телом, — это красиво.

Чувственность

Что такое чувственность?

Чувственность означает, что вы открыты, ваши двери открыты, вы готовы пульсировать с существованием. Если начинает петь птица, чувственный человек тотчас же чувствует, что её песня отражается в самой глубине его существа, как эхо. Бесчувственный человек вообще ничего не слышит, или, может быть, для него это просто какой-то шум. Песня не проникает в его сердце. Кричит кукушка — чувственный человек начинает чувствовать, словно кукушка кричит не из какой-то дальней манговой рощи, но из глубины его собственной души. Этот крик становится его собственным криком, его жаждой божественного, его стремлением к возлюбленному. В это мгновение наблюдающий и наблюдаемое сливаются в одно. Видя, как расцветает красивый бутон, чувственный человек расцветает вместе с ним, вместе с ним становится цветком.

Чувственный человек — мягкий, текучий, струящийся. В каждый своём опыте он становится этим опытом. Видя закат солнца, он — закат солнца. Видя ночь, темную ночь, красивую, безмолвную темноту, он становится этой темнотой. Утром он становится светом.

Он — всё, что только есть жизнь. Он вкушает от всех источников жизни. И это его обогащает; это настоящее богатство. Слушая музыку, слушая звуки бегущей воды, он становится этими звуками. И когда бамбуковой рощи касается порыв ветра, слышится потрескивание стеблей бамбука... он от них не отделён. Он — среди них, он сам — стебель бамбука.

Дзэнский Мастер сказал одному из своих учеников, который хотел нарисовать бамбук:

— Сначала пойдя и стань бамбуком.

Ученик был признанным художником и с отличием выдержал в своём искусстве все испытания. Его имя уже начало приобретать известность. Но Мастер сказал:

— Пойди в лес, проживи несколько лет среди бамбука, стань бамбуком. И в тот день, когда ты сможешь стать бамбуком, вернись и начни рисовать, — не раньше. Как ты можешь изобразить бамбук, не узнав, как чувствует себя бамбук изнутри? Ты можешь изобразить

бамбук снаружи, но это будет только фотографией.

В этом разница между фотографией и живописью. Фотография никогда не может быть картиной. Какой бы она ни была искусной и художественной, это только отражение периферии бамбука. Никакой фотоаппарат не может войти в его душу.

Когда впервые была разработана фотография, в мире живописи возник большой страх, что, может быть, теперь живопись потеряет прежнюю красоту и прежний пьедестал; потому что фотография будет развиваться с каждым днём более и более, и однажды осуществит все требования. Этот страх абсолютно необоснован. Фактически, со времён изобретения фотоаппарата фотография развилась невероятно, но одновременно с этим живопись открыла новые измерения, новые видения, новые восприятия. Живопись стала богаче; ей пришлось стать богаче. До изобретения фотоаппарата художник сам действовал, как фотоаппарат.

...Мастер сказал:

— Пойди в лес.

И ученик пошёл в лес, и три года он оставался с бамбуком, во все времена года, при любой погоде. Потому что, когда идёт дождь, у бамбука одна радость, когда дует ветер — у бамбука другое настроение, и когда светит солнце, конечно, в существе бамбука всё меняется. И когда в бамбуковую рощу прилетает кукушка и начинает куковать, стебли бамбука так безмолвны и восприимчивы... Ему пришлось пробыть там три года.

И тогда это случилось, однажды это случилось: сидя у подножия бамбука, он забыл, кто он такой. Подул ветер, и он стал раскачиваться — как стебель бамбука! Лишь позднее он вспомнил, что долгое время не был человеком. Он вошёл в душу бамбука. И тогда он нарисовал бамбук.

В этом изображении бамбука, несомненно, есть совершенно иное качество, которого не может быть ни в какой фотографии. Фотография может быть красивой, но она мертва. Эти картины живы, потому что они показывают душу бамбука, во всех её настроениях, во всём её богатстве, во всех её погодях. В них есть печаль, есть радость, есть агония, есть экстаз, и всё, что знает бамбук, — вся биография бамбука.

Быть чувственным — значит быть доступным таинствам жизни. Будьте более и более чувственны, отбросьте всякое осуждение. Пусть тело станет просто дверью.

Слишком много еды, слишком мало секса

С тех пор, как у меня больше нет отношений, я слишком много ем и начинаю полнеть. Как мне восстановить равновесие и есть меньше?

Когда вы не позволяете энергии секса двигаться правильно, она превращается в одержимость едой. Еда и секс — это две полярности; они уравновешивают друг друга. Если в вас слишком много секса, интерес к еде исчезнет. Если вы подавляете сексуальность, интерес к еде станет почти одержимостью. Таким образом, вы ничего не можете сделать непосредственно с едой, а если попытаетесь, то окажетесь в затруднении. На несколько дней вам удастся себя принудить, но затем проблема вернётся, и вернётся с удвоенной силой. Вам придётся работать с сексуальной энергией.

Эта проблема возникает потому, что первые опыты еды и любви у ребёнка глубоко ассоциируются друг с другом. Он получает от материнской груди и еду, и любовь. Когда ребёнок получает любовь, он не беспокоится о молоке; матери приходится его уговаривать. Если ребёнок не получает любви, тогда он не может оторваться от груди, потому что он боится будущего. Он должен выпить как можно больше, потому что он не может быть уверенным, что мать снова будет доступна, и когда. Если ребёнок получает любовь, он чувствует себя в безопасности; он об этом не беспокоится. Когда возникнет необходимость, мать будет рядом; он может доверять её любви. Но если мать — не любящая, ребёнок не может доверять; тогда он пытается выпить как можно больше. Он постоянно переедает.

Таким же образом, если ребёнок не получает любви, его начинает интересовать еда. Если он получает любовь, его не интересует еда, или этот интерес естествен — настолько, насколько это необходимо телу.

Если так или иначе ваша энергия любви заблокирована, эта заблокированная энергия становится интересом к пище. Если вы хотите это изменить, вам придётся немного больше двигаться в любовь, вам придётся быть немного более любящим. Любите своё тело — начните с этого; наслаждайтесь собственным телом. Это красивое явление, это такой подарок. Танцуйте, пойте, чувствуйте тело и касайтесь его.

Проблема в том, что если вы не любите своё тело сами, то не позволите его любить и никому другому. Фактически, человек, который пытается быть с вами любящим, покажется смешным, глупым, неразумным. Если вы сами не любите своё тело, что он видит в вас? Вы сами ничего не видите! Пока вы не начнёте видеть красоту собственного тела, вы не сможете принять любовь ни от кого другого. Сама идея, что этот человек проявляет к вам любовь, только будет вам показывать, что он глуп, и ничего более.

Таким образом, любите своё тело. И если возникает подходящий случай, и вы можете быть любящим, можете кого-то обнять, с кем-то взяться за руки, не упускайте этих возможностей. Вы будете удивлены: когда вы начинаете двигаться в любовь, проблема еды решится автоматически. Быть влюблённым — это поразительный опыт, а набивать себя едой — очень несчастный. Не потому, что еда не красива; но еда красива, только когда она принимается в определённых количествах, которые вы можете усвоить. Если вы её принимаете слишком много, это болезненно.

В этом одна из красот любви: любви никогда не бывает слишком много. Никто не может любить чрезмерно, никто; в любви нет никакой меры. Когда вы едите, вы чем-то набиваете себя; когда вы любите, вы делитесь, отдаёте. Это явление, освобождающее от бремени. И чем более вы отдаёте, тем больше энергии начинает течь. Вы становитесь рекой, вы больше не застойный водоём.

Именно это сделали вы: вы сделали свою энергию застойным водоёмом.

Разрушьте стены! Вы напрасно упускаете нечто красивое, — то, что может принести любовь и только любовь, и вместо этого страдаете от этой проблемы с едой.

«Резонирующая» и «зовущая» пища

Как я могу определить, какая пища для меня хороша?

Есть две разновидности пищи. Первая — это то, что вам нравится, к чему вы питаете пристрастие, о чём вы фантазируете. В этом нет ничего плохого, но вам следует осознать небольшой трюк. Есть пища, которая очень привлекательна. Она привлекательна, когда вы её видите. Вы входите в гостиницу или в ресторан и видите определённую пищу — откуда-то доносится запах... цвет и аромат. Вы не думали о еде, но внезапно она начинает вас интересовать — это ничего не даст. Это не настоящее желание. Вы можете съесть эту пищу — она не принесёт вам насыщения. Вы будете есть и есть, но это ничего вам не даст; это не принесёт никакой удовлетворённости. А удовлетворённость — это самое главное. Именно неудовлетворённость вызывает любую одержимость.

Просто каждый день, прежде чем принимать пищу, медитируйте. Закройте глаза и почувствуйте, что нужно вашему телу, — что бы то ни было! Вы не видели никакой еды — рядом еды нет; вы просто ощущаете собственное существо, чувствуете, в чём нуждается тело, что вам хочется, что вызывает голод.

Доктор Леонард Пирсон называет это «резонирующей» пищей — пищей, которая с вами резонирует. Идите и ешьте её сколько хотите, но ограничьтесь ею. Другую пищу он называет «зовущей» пищей: она начинает вас интересовать, когда вы её перед собой видите. Тогда это умственная идея и не ваша настоящая потребность. Если вы находите пищу, резонирующую с вами, то можете есть, сколько хотите, и это никогда не причинит вреда, потому что принесёт удовлетворённость. Тело просто желает того, в чём нуждается; оно не желает ничего другого. Это принесёт удовлетворение, а когда ощущается удовлетворение, человек никогда не ест больше, чем нужно. Проблема возникает, только если вы едите пищу, которая относится к «зовущей» разновидности: вы её видите, она вызывает интерес, и вы начинаете есть. Такая пища не принесёт насыщения, вы не почувствуете удовлетворённости. И из чувства неудовлетворённости вы будете есть больше и больше, но, сколько бы вы ни съели, удовлетворённости не будет, потому что, прежде всего, это не было потребностью.

Желание первого вида должно быть удовлетворено, и тогда второе исчезнет. Но вот что делают люди: они никогда не прислушиваются к первому, и второе становится проблемой. Если вы прислушиваетесь к тому, резонирует ли пища с вами, «звущая» пища исчезает. Второе становится проблемой, только если вы совершенно забыли, что нужно прислушиваться к своим внутренним желаниям, а людей учат их не слушать. Их учат: «Ешь то-то и то-то, не ешь то-то и то-то» — застывшим правилам. Тело не знает никаких застывших правил.

Было установлено, что если маленьких детей оставить наедине с едой, они будут есть только то, что необходимо их телу, — и это было удивительно. Сейчас доступны многие психологические открытия; но это было просто удивительно. Если ребёнок страдает какой-то болезнью, и при этой болезни полезны яблоки, ребёнок выберет яблоко. Доступна вся остальная еда, но ребёнок съест яблоко.

Именно это делают животные; только человек забыл этот язык. Нельзя одурачить осла — он знает свою пищу. Человека легко одурачить. Со всех сторон вас окружают цветные изображения, реклама, телевизор, фильмы, и они вас привлекают и отвлекают от песни тела. Какая-то компания заинтересована в том, чтобы что-то вам продать. Это выгодно компании, полезно для компании, не для вас.

Какая-нибудь «Кока-кола», например, заинтересована в том, чтобы продать вам кока-колу. В ней нет ничего полезного для тела; она вас завлекает. Куда бы вы ни приехали, вы всюду найдёте кока-колу; кока-кола кажется самой вездесущей вещью в мире — она есть даже в Советской России. Отовсюду вас окликает бутылка кока-колы, зовёт: «Иди сюда!» И внезапно вы *чувствуете* жажду. Это *ложная* жажда. Я не говорю, что вы не должны пить кока-колу, — *но пусть она с вами резонирует*; возьмите это за правило.

Потребуется несколько дней, может быть, даже недель, чтобы вы начали чувствовать, что для вас действительно привлекательно. Ешьте, сколько хотите, но только то, что для вас привлекательно. Не заботьтесь о том, что говорят другие. Если для вас привлекательно мороженое, ешьте мороженое. Ешьте досыта, до насыщения, и тогда внезапно вы увидите, что появляется удовлетворённость. И когда вы чувствуете удовлетворённость, желание набивать себя исчезает. Именно неудовлетворённое состояние заставляет вас набивать себя чем попало, и вы набиваете себя больше и больше, и *это ничего* не приносит. *Вы чувствуете наполнение, но всё же удовлетворённости нет, и возникает проблема.*

Таким образом, начните учиться тому, что естественно, и это чувство

придёт, потому что вы только его забыли; в теле оно по-прежнему есть. Прежде чем позавтракать, закройте глаза и представьте, что вам хочется; каково на самом деле ваше желание. Не думайте о том, что у вас есть; просто думайте о том, каково ваше желание, и тогда пойдите, найдите это и съешьте. Ешьте, сколько хотите. Несколько дней просто следуйте этому. Мало-помалу вы увидите, что теперь никакая еда вас не «зовёт».

И второе: когда вы едите, жуйте хорошо. Не глотайте торопливо, потому что, если это удовольствие, получаемое ртом, оральное удовольствие, почему не жевать дольше? Вы откусываете десять раз, тогда как могли бы наслаждаться одним куском, прожевав в десять раз дольше. Это будет почти равноценно десяти откусываниям, когда вы наслаждались только вкусом.

Таким образом, когда вы едите, жуйте дольше, потому что наслаждение остаётся чуть выше горла. Ниже горла вкуса не чувствуется — ничего подобного... так зачем торопиться? Жуйте немного дольше, почувствуйте вкус немного острее. И сделайте всё, что только можно, чтобы сделать этот вкус как можно более интенсивным. Когда вы что-то едите, сначала вдохните его запах. Наслаждайтесь запахом, потому что вкус состоит из запаха.

Уделите этому достаточно времени, сделайте это медитацией. Даже если люди подумают, что вы сошли с ума, не беспокойтесь. Рассмотрите еду со всех сторон. Коснитесь её с закрытыми глазами, поднесите её к щеке. Почувствуйте её, как только возможно; снова и снова вдохните её запах. Затем откусите небольшой кусок и прожуйте, наслаждаясь этим; пусть это будет медитацией. Достаточно будет небольшого количества пищи, и она принесёт вам больше удовлетворения.

Детоксикация голоданием

***Рекомендуете ли вы пост в качестве метода детоксикации тела?
В последнее время я начал становиться вегетарианцем.***

При любом посте телу больше не приходится работать над пищеварением. В этот период тело может работать над тем, чтобы избавиться от мёртвых клеток, токсичных веществ. Точно так же, если у вас в субботу или в воскресенье выходной, вы остаетесь дома и целый день занимаетесь уборкой. Всю неделю вы были так заняты и загружены, что не могли сделать уборку в доме. Когда телу ничего не нужно переваривать, когда вы ничего не едите, тело начинает внутреннюю уборку. Этот процесс начинается спонтанно, и тело может выбросить всё, что ему не нужно, всё, что его отягощает. Пост — это метод очищения. Изредка пост может быть прекрасным; ...ничего не делать, ничего не есть, просто отдыхать. Принимайте как можно больше жидкости и просто отдыхайте, и тело очистится.

Иногда, если вы чувствуете, что нужен более долгий пост, вы можете совершить и более долгий пост, — но любите своё тело. И если вы чувствуете, что пост так или иначе вредит телу, прекратите его. Если пост помогает телу, вы почувствуете больше энергии; вы станете более живым; вы ощутите обновление, прилив сил. И это должно быть критерием: если вы начинаете чувствовать, что слабеете; если вы начинаете чувствовать, что в теле появляется едва уловимая дрожь, будьте осознанны — теперь это больше не очищение. Это стало разрушительным. Прекратите это.

Но всей этой науке нужно научиться. Фактически, поститься нужно рядом с кем-то, кто делал это долгое время и очень хорошо знает эту дорогу, знает все симптомы: что происходит, если пост становится вредным; если он не вреден, этого не происходит. После настоящего, очищающего поста вы почувствуете себя свежее, моложе, чище, невесомее, счастливее; и тело будет работать лучше, потому что теперь оно освобождено от ненужного бремени. Но пост нужен, только если вы едите неправильно. Если вы едите правильно, в посте нет необходимости. Пост нужен, только если вы делаете что-то неправильное с телом, — а мы все едим неправильно.

Человек потерял правильную дорогу. Ни одно животное не ест так, как человек; каждое животное выбирает себе пищу. Если вы приведёте буйволов в сад и их там оставите, они будут есть только определённую траву. Они не будут есть всё, что только подвернётся, — они очень разборчивы. У них есть определённый здравый смысл в еде. Человек заблудился и потерял всякий здравый смысл в еде. Он ест всё, что попадает под руку. Фактически нельзя найти ничего, что бы где-нибудь в мире не ел тот или другой человек. В некоторых местах едят муравьев. В некоторых местах едят змей. В некоторых местах едят собак. Человек ест всё. Человек просто безумен. Он не знает, что резонирует с телом, а что — нет. Он пришёл в полное замешательство.

Для человека естественно быть вегетарианцем, потому что всё его тело приспособлено для вегетарианской пищи. Даже учёные признают тот факт, что структура человеческого тела показывает, что человек не должен быть невегетарианцем. Человек происходит от обезьяны. Обезьяны — вегетарианцы; абсолютные вегетарианцы. Если Дарвин прав, человек должен быть вегетарианцем. Теперь есть возможность узнать, является ли вегетарианцем то или другое животное: это зависит от кишечника, от длины кишечного тракта. Тигры, львы — у них очень короткий кишечный тракт, потому что мясо — это уже переваренная пища. Для его переваривания длинный кишечный тракт не нужен. Пищеварительная работа уже выполнена животным, мясо которого вы едите. Оно уже переварено — длинный кишечный тракт не нужен. Кишечный тракт человека — один из самых длинных; это показывает, что от природы человек — вегетарианец. Нужен длинный кишечный тракт, и он должен проводить и выбрасывать много фекальных масс.

Если человек не вегетарианец и продолжает есть мясо, это обременяет тело. На Востоке все великие медитирующие — Будда, Махавира — подчёркивали этот факт. Не из-за концепции ненасилия, — она вторична — но потому, что, если вы действительно хотите глубоко идти в медитацию, тело должно быть невесомым, естественным, текучим. Тело должно быть освобождено от бремени; тело невегетарианца очень обременено.

Просто наблюдайте, что происходит, когда вы едите мясо: вы убиваете животное. Что происходит с животным, когда его убивают? Конечно, никто не хочет быть убитым. Жизнь хочет продолжаться; животное не умирает по собственному желанию. Если кто-то убьёт вас, вы не умрёте по собственному желанию. Если на вас набросится лев и вас растерзает, что произойдёт с вашим умом? То же самое происходит, когда вы убиваете льва. Агония, страх, смерть, тоска, тревога, гнев, насилие, печаль — все эти вещи происходят с животным. Насилие, боль,

агония распространяются по всему его телу. Всё тело наполняется токсинами, ядами. Во всём теле железы выделяют яды, потому что животное очень не хочет умирать. И потом вы едите это мясо — мясо, несущее все яды, выделенные животным. Вся его энергия отравлена. И эти яды вы несете в собственном теле.

Во-вторых, мясо, которое вы едите, принадлежало телу животного. У него было специфическое предназначение. В теле животного существовало специфическое сознание. Вы живёте на *высшем* плане, чем *сознание* животного, и, когда вы едите мясо животного, ваше тело опускается на низший план, на план животного. Это создаёт промежуток между сознанием и телом, и возникает напряжение, возникает тревога.

Есть нужно то, что естественно — естественно для вас. Фрукты, орехи, овощи — ешьте, сколько хотите. И красота в том, что таких вещей вы не можете съесть больше, чем нужно. Всё, что естественно, приносит удовлетворение, потому что насыщает тело, насыщает вас. Вы чувствуете наполненность. Если что-то неестественно, это никогда не даёт чувства удовлетворённости. Продолжайте есть мороженое: вы никогда не почувствуете, что сыты. Фактически, чем больше вы его съедите, тем больше вам будет хотеться есть. Это не пища. Это ловушка для ума. Теперь вы едите не согласно потребностям тела; вы едите только ради вкуса. Контроль приобретает язык.

Язык не должен контролировать. Он ничего не знает о желудке. Он ничего не знает о теле. Язык должен выполнять определённую функцию: определять вкус пищи. Естественно, язык должен выносить суждение, но только в одном: подходит ли пища для тела — для конкретного тела — и какая пища не подходит для конкретного тела. Это просто привратник; это не хозяин. И если привратник станет хозяином, всё придёт в беспорядок.

Пост или пир

Не могли бы вы сказать что-нибудь о посте?

Если иногда вы чувствуете, что пост приходит естественно — не как закон, не как принцип, не как философия, которой вы следуете, не как навязанная себе дисциплина, но из ощущения естественной потребности, — это хорошо. Но и тогда постоянно помните, что этот пост служит подготовкой к пиру, — чтобы вы снова могли есть хорошо. Цель поста — подготовка, никогда не самоцель; и это *случается* изредка, время от времени. И если вы полностью осознанны, когда едите, и наслаждаетесь этим, вы никогда не станете есть слишком много.

Я настаиваю не на диете, но на осознанности. Ешьте хорошо, наслаждайтесь, как только возможно. Помните единственное правило: если вы не наслаждаетесь пищей, вам придётся есть больше, чтобы это компенсировать. Если вы наслаждаетесь пищей, вы будете есть меньше, и не будет необходимости компенсировать. Если вы едите медленно, чувствуя вкус каждого глотка, жуете тщательно, вы полностью в это погружены. Принятие пищи должно быть медитацией.

Я не против того, чтобы наслаждаться вкусом, потому что я не против органов чувств. Быть чувствительным значит быть разумным, быть чувствительным значит быть живым. Ваши так называемые «религии» пытались лишить вас чувствительности, притупить чувствительность. Они против того, чтобы наслаждаться вкусом, им хочется, чтобы ваш язык стал абсолютно нечувствительным, и при еде вы не чувствовали никакого вкуса. Но это не состояние здоровья; язык теряет чувствительность только при болезни. Когда у вас высокая температура, язык становится нечувствительным. Когда вы здоровы, язык чувствителен; он живой, пульсирующий, полный энергии. Я не против того, чтобы наслаждаться вкусом, я за это. Ешьте хорошо, наслаждайтесь вкусом; вкус — божествен.

И, точно так же, как в отношении вкуса, вы должны видеть красоту и наслаждаться; вы должны слушать музыку и наслаждаться; вы должны касаться камней, листьев и человеческих существ с теплотой, осознавая качество поверхности, — и наслаждаться. Используйте все органы чувств, используйте до пределов их возможностей, и тогда вы будете живы по-настоящему, и жизнь разгорится ярким пламенем; жизнь не будет тусклой, она будет пылать энергией и жизненной силой. Я не

сторонник людей, которые учат вас убивать органы чувств; они — против тела.

И помните, тело — это ваш храм, тело — это божественный дар. Оно так деликатно, так красиво, так чудесно, убивать его — значит быть неблагодарным Богу. Бог дал вам чувство вкуса; вы его не создали, оно не имеет ничего общего с вами. Бог дал вам глаза, Бог сделал этот психоделический мир таким красочным и дал вам глаза. Пусть будет великое причастие между глазом и цветом мира. Он создал всё, и во всём царит безмерная гармония. Не нарушайте эту гармонию.

Слушайте тело. Тело вам не враг, и, когда тело что-то говорит, поступайте соответственно, потому что тело обладает собственной мудростью. Не идите против неё, не отправляйтесь в путешествие ума. Именно поэтому я не учу соблюдению диет, я учу только соблюдению осознанности. Ешьте с полной осознанностью, ешьте медитативно, и тогда вы никогда не будете есть слишком много или слишком мало. Слишком много — это так же плохо, что и слишком мало; это крайности. Природа хочет, чтобы вы были в равновесии, в своего рода эквилибриуме, точно посередине, ни больше, ни меньше. Избегайте крайностей. Крайности означают невроз.

Есть два вида неврозов, связанных с едой: первым страдают люди, которые продолжают есть, не слушая тело, — тело плачет и кричит: «Остановись!» — но они продолжают есть. Это невротичные люди. И есть другая разновидность: тело продолжает кричать: «Я голодно!» — но они постятся. Те и другие страдают неврозом, те и другие страдают патологией — им нужно лечение, им нужна госпитализация. Потому что действительно здоровый человек — это тот, кто уравновешен: что бы он ни делал, он во всём придерживается середины. Он никогда не доходит до крайностей, потому что все крайности создают напряжения, тревогу. Если вы едите слишком много, возникает тревога, потому что тело чрезмерно обременено. Если вы едите недостаточно, возникает тревога, потому что тело голодает. Здоровый человек — это тот, кто знает, когда остановиться; и это знание должно исходить из вашей собственной осознанности, не из того или другого учения.

Если я вам скажу, сколько нужно есть, это опасно, потому что это будет среднестатистическим. Кто-то очень худой, кто-то очень толстый, и, если я вам скажу, сколько вам нужно есть — «три чапати», для кого-то этого окажется слишком много, а для кого-то — слишком мало. Поэтому я не даю твёрдых правил, я просто даю чувство осознанности. Слушайте тело: у вас своё собственное, особенное тело. Бывают разные виды энергии, разные роды деятельности. Кто-то — профессор в университете; он не расходует много энергии в том, что касается тела. Пищи ему

потребуется немного, и это будет одна пища. Кто-то работает физически; ему потребуется много пищи, и это будет другая пища. Любой твёрдый принцип в этом отношении опасен. Никакое правило не может быть универсальным.

Джордж Бернард Шоу сказал, что есть только одно золотое правило: никаких золотых правил нет. Помните это: никакого золотого правила нет — и не может быть, потому что каждая индивидуальность так уникальна, что никто не может ничего ей предписывать. Поэтому я просто даю вам чувство... И моё чувство — не чувство принципов, не чувство законов; мой подход — подход осознанности, потому что сегодня, может быть, вам нужно больше еды, а завтра такого количества не нужно. Дело даже не в том, что вы отличаетесь от всех остальных людей, каждый день вашей жизни отличается от всех остальных дней. Сегодня вы целый день отдыхали; может быть, большого количества пищи не нужно. Вчера вы целый день работали в саду, рыли яму; может быть, потребуется много пищи. Человек должен просто быть бдительным и способным слушать, что говорит тело. Действуйте в согласии с телом.

Тело — не хозяин, но и не раб; тело — ваш друг; подружитесь с телом. Человек, который постоянно слишком много ест, и человек, который постоянно соблюдает диеты, — оба они в одной и той же ловушке. Оба они глухи; они не слушают, что им говорит тело.

Все эти идеи, что грешно есть ради удовольствия языка, — вздор. Зачем тогда вам есть? Значит, для глаза грешно видеть; зачем тогда видеть? Значит, для уха грешно слышать; зачем тогда слышать? Тогда вам не остаётся ничего — совершите самоубийство, потому что вся жизнь состоит из органов чувств. Что бы вы ни делали, в этом участвуют органы чувств. Именно благодаря органам чувств вы струитесь и сливаетесь с жизнью. Когда вы едите и чувствуете вкус, Бог осуществлён, удовлетворён; и когда вы едите со вкусом, то тем самым воздаете почтение Богу, содержащемуся внутри пищи.

Но ваши махатмы, ваши так называемые религиозные гуру учат самоистязанию. Прикрываясь именем религии, они просто преподносят не что иное, как мазохизм: «Истязайте себя. Чем более вы себя истязаете, тем становитесь ценнее в глазах Бога. Чем более вы несчастны, тем более добродетельны. Если вы счастливы, значит, вы совершаете грех. Счастье — это грех; быть несчастным добродетельно». Вот их *логика*.

Я не нахожу в этом никакого смысла, это так абсурдно, так нелогично, так очевидно глупо. Бог счастлив, поэтому, если вы хотите быть сонастроенным с Богом, будьте счастливы. Вот моё учение: Бог счастлив, и, если вы хотите быть сонастроенными с Богом, будьте

счастливы, потому что, когда вы счастливы, вы идёте в ногу с Богом; когда вы несчастны, вы идёте с ним не в ногу. Несчастный человек не может быть религиозным человеком.

Таким образом, если вы меня спросите, что такое грех, — есть только один грех: быть несчастным — значит быть грешником. Быть счастливым, безмерно счастливым — значит быть святым. Пусть ваша религия научит вас петь, танцевать, радоваться жизни. Пусть ваша религия будет жизнеутверждающей религией, приветствующей религией, религией счастья, радости, блаженства. Выбросите весь тот вздор, что вы носили веками, — он искалечил всё человечество. Он сделал людей такими уродливыми, несчастными и страдающими! И он привлекателен только для нездоровых людей — для тех, кто хочет себя мучить; у них появляется для этого повод.

Мучить себя или мучить других, то и другое болезненно — болезненна сама идея мучения. Кто-то может быть Адольфом Гитлером; он мучит других; кто-то может быть Махатмой Ганди; он мучит себя. Оба они в одной лодке — может быть, стоя спиной друг к другу, но в одной лодке. Адольфу Гитлеру доставляет радость мучить других, Махатме Ганди доставляет радость мучить себя, но оба они насильственны. У них одна и та же логика — радость доставляет им мучение. У них разные направления, но суть не в направлении, суть в том, что в их умах подход один и тот же: мучение. Вы почитаете человека, который мучит себя, потому что не понимаете этой логики. Адольфа Гитлера осуждает весь мир, а Ганди весь мир поклоняется, но меня это просто изумляет. Как это возможно? — потому что логика одна и та же. Ганди говорит: «Не ешьте ничего ради вкуса. Вкус недопустим. Есть — это долг, не радость. Ешьте потому, что вы должны жить, не более». Он низводит радость еды до обыденного мира работы: «Еда — это не игрушка». Но вспомните, именно так едят животные. Они едят, просто чтобы существовать, чтобы выжить. Вы когда-нибудь видели, чтобы животные наслаждались едой? Никогда. У них не бывает пиров и праздников, они не поют и не танцуют. Только человек сделал из еды большой праздник.

И это отношение повторяется в других вещах. Ганди говорит: «Занимайтесь любовью, только если хотите ребёнка, иначе — никогда. Пусть любовь будет только биологической. Еда должна служить только для выживания, а любовь — только для продолжения рода. Никогда не делайте любовь удовольствием».

Но именно так ведут себя животные. Вы когда-нибудь видели, как занимаются любовью собаки? Посмотрите на их морды, вы не найдёте никакой радости... своего рода долг. Собака должна его выполнить, что-

то её вынуждает — биологическая обязанность. И как только секс кончается, она забывает о возлюбленном и идёт своей дорогой, даже не сказав «спасибо». Всё кончено, работа сделана! Только человек любит ради радости. Именно в этом человек выше животного — только человек любит ради радости; просто ради того, что это радостно, ради того, что это красиво, ради того, что в этом есть музыка и поэзия.

Именно поэтому я говорю, что «Таблетка» совершила одну из величайших в мире революций, — потому что она полностью изменила мировую концепцию любви. Теперь человек может любить ради сущей радости. Теперь нет необходимости в биологическом рабстве, нет необходимости заниматься любовью только тогда, когда нужен ребёнок. Теперь секс и любовь полностью разделены. «Таблетка» произвела величайшую революцию: теперь секс есть секс, а любовь есть любовь. Секс — это когда действие направлено биологически; любовь — это когда есть просто красивая музыка, когда два тела встречаются, растворяются друг в друге, исчезают друг в друге, теряются друг в друге, попадают в совершенно иное измерение ритма, гармонии... в переживание оргазма. Больше нет проблемы деторождения, проблемы биологического давления, ничего подобного. Теперь само это действие красиво, не служа больше средством ни к какой цели — вот в чём разница. Работа — это средство для достижения какой-то цели. Игра — это когда цель и средство соединены в одно. Игра — это когда само средство является целью; никакой другой цели нет.

Ешьте ради радости еды, и тогда вы — человеческое существо, высшее существо. Любите ради радости любви, и тогда вы — высшее существо. Слушайте ради радости слушания, и тогда вы освобождаетесь из рабства инстинктов.

Я не против счастья, я всецело за него. Я — гедонист, и вот моё понимание: все великие духовные люди мира всегда были гедонистами. Если кто-то не гедонист и притворяется духовным человеком, он или лжет, или это психопат. Потому что счастье — сама цель, сам источник, само предназначение вещей. Бог ищет счастья посредством вас, в миллионах форм. Позвольте ему всё возможное счастье, помогите ему подняться к более высоким вершинам, к наивысшим высотам счастья. Тогда вы будете религиозными, и тогда ваши храмы будут местами празднования, и ваши церкви не будут такими печальными и уродливыми, такими мрачными и такими мёртвыми, такими похожими на кладбища. Тогда там будет смех, и будет песня, и будет танец, и будет великая радость.

Существо религии — не более чем радость. И всё, что приносит радость, добродетельно; всё, что делает вас печальными, несчастливыми,

несчастливыми, — грешно. Пусть это будет решающим критерием.

И не создавайте застывших правил, потому что я знаю, как действует человеческий ум. Как только вам дают застывшее правило, вы забываете об осознанности и начинаете следовать застывшему правилу. Но правило не поможет — вы можете следовать правилу, но никогда не будете расти. Послушайте несколько историй.

Бенни пришёл домой и нашёл на кухне груды битой посуды.

— Что случилось? — спросил он жену.

— Наверное, у меня в поваренной книге какая-то ошибка, — объяснила она. — Там говорится, что в качестве меры подойдёт старая чашка без ручки, и только с одиннадцатой попытки мне удалось отбить ручку, не разбив чашку.

Если это сказано в поваренной книге, значит, так надо. Человеческий ум так глуп — помните это. Как только вы получаете застывшее правило, вы начинаете ему следовать.

Толпа гостей навещала большого человека, и всё, что сказал большой человек, было законом.

В дверь позвонили, и слуга подошёл к двери. Посмотрев в дверной глазок, он узнал посетителя и открыл ему дверь.

— Оставьте зонт у дверей, — сказал слуга посетителю.

— У меня нет зонта, — ответил посетитель.

— Тогда сходите домой и принесите. Босс мне сказал, что каждый должен оставить зонт у дверей. Иначе я вас не впущу.

Правило есть правило.

В отчаянной погоне полицейская машина постепенно настигала грабителей банка, но внезапно, взвизгнув тормозами, она нырнула на заправочную станцию, откуда водитель позвонил шефу.

— Вы их поймали? — спросил шеф взволнованно.

— Им посчастливилось, — ответил полицейский. — Мы почти уже их настигли, оставалось всего полмили, как вдруг я заметил, что у нас на

индикаторе вышло пятьсот миль, и мне пришлось остановиться и заменить масло.

Что вы можете сделать, если через каждые пятьсот миль нужно заменять масло, и пятьсот миль вышло? Сначала нужно заменить масло.

Я никогда не даю застывших правил, потому что знаю, каким глупым может быть человеческий ум. Я просто даю ощущение, чувство направления. Будьте осознанны и живите с осознанностью.

Я слышал...

Майк как-то сказал Пату, что собирается на поминки, и Пат вызвался составить ему компанию. По пути Пат предложил пропустить по маленькой, и вскоре они достигли желаемой кондиции, в результате чего Майку не удалось вспомнить адрес дома, в который они направлялись.

— Где же дом твоего друга? — спросил Пат.

— Номер я забыл, но улица явно та самая. Несколько минут они шли по улице, и краем глаза Майк заметил дом, который показался ему знакомым. Они забрались внутрь, но в коридоре было темно. Они открыли дверь и оказались в гостиной, где тоже было темно, если не считать тусклого мерцания свечей, стоящих на пианино. Они приблизились к пианино, опустили перед ним на колени и стали молиться. На мгновение Пат прервался и поднял взгляд на инструмент.

— Майк, — сказал он. — Я не знал твоего друга, но вот что я тебе скажу: зубы у него были потрясающие.

Это прекрасно описывает ситуацию. Именно так человек и живёт. Единственное, что я хотел бы вам дать, это вкус осознанности. Она изменит всю вашу жизнь. Суть не в том, чтобы вас дисциплинировать, суть в том, чтобы сделать вас сияющими изнутри.

5. Исцеляющие силы медитации

Слова «медитация» и «медицина» происходят от одного и того же корня. Медицина — значит то, что исцеляет физическое, а медитация — то, что исцеляет духовное. То и другое — исцеляющие силы.

Ещё одно нужно помнить: слово «исцеляющий» и «целый» также происходят от одного корня. Быть исцелённым просто значит быть целым, ничего не лишённым. Другой оттенок этого слова — «святой»¹ — также происходит от него. Исцеление, цельность, святость в своих истоках ничем не отличаются.

Медитация исцеляет, делает целым; а быть целым — значит быть святым. Святость не имеет ничего общего с принадлежностью к той или иной религии, к той или иной церкви. Она просто означает, что внутри себя вы закончены, цельны; ничто не потеряно; вы осуществлены. Вы такой, каким вас задумало существование. Вы воплотили в жизнь свой потенциал.



¹ Соответственно, heal, whole, holy (англ.). — Прим. перев.

Активные медитации Ошо

Поначалу ваши активные медитации имеют тенденцию напрягать мускулатуру, что причиняет боль во всём теле. Нет ли какого-нибудь способа от этого избавиться?

Продолжайте их делать! Это пройдёт — и причины очевидны. Есть две причины. Во-первых, это энергичное упражнение, и тело должно к нему привыкнуть. Три или четыре дня вы будете чувствовать, что тело болит. Это происходит при всяком новом упражнении. Но через четыре дня это пройдёт, и тело почувствует себя сильным, как никогда.

Но это не самое главное. Главная проблема — глубже, и состоит в том, что недавно узнали современные физиологи. Ваше тело — не просто физическое. В вашем теле, в мышцах, в структуре тела вследствие подавления появились многие другие вещи. Если вы подавляете гнев, яд входит в тело. Он входит в мышцы, входит в кровь. Если вы подавляете что угодно, это не только умственное явление, но также и физическое, — потому что вы на самом деле не разделены надвое. Вы не тело и ум, вы *телоум* — психосома. Вы — то и другое вместе. Поэтому всё, что происходит с вашим телом, достигает ума, и всё, что происходит с умом, достигает тела, так как тело и ум — две стороны одной и той же сущности.

Например, если вы испытываете гнев, что происходит с телом? Когда вы испытываете гнев, в кровь выделяются определённые яды. Без этих ядов вы не будете достаточно безумны для гнева. У вас в теле есть определённые железы, и эти железы выделяют определённые вещества. Теперь это научный факт, не просто философия. Кровь становится отравленной.

Именно поэтому, когда вы в гневе, вы можете делать вещи, которых не можете сделать в нормальном состоянии, — потому что вы безумны. Вы можете сдвинуть с места огромный камень: в нормальном состоянии вы этого не можете. Вы можете даже сами не поверить впоследствии, что смогли столкнуть этот камень, или сбросить его, или поднять. Вернувшись в нормальное состояние, вы больше не сможете его поднять, потому что вы — не тот же человек. В крови циркулировали

определённые вещества. Вы были в состоянии мобилизации; вся ваша энергия была приведена в действие.

Но когда животное в гневе, оно в гневе. У него нет никакой морали, никаких учений. Оно просто испытывает гнев, и гнев высвобождается. Когда в гневе вы, это происходит по такой же схеме, что и у животного. Но у вас есть общество, мораль, этика поведения и тысяча и одна вещь. Вам приходится заталкивать гнев вовнутрь. Вам приходится показывать, что вы не чувствуете гнева; вы должны улыбаться — нарисованной улыбкой! Вы должны создать улыбку и сдерживать гнев внутри. Что происходит с телом? Тело готово сражаться — сражаться или спастись бегством, чтобы избежать опасности; столкнуться с ней или бежать от неё. Тело готово что-то сделать: гнев — это просто готовность что-то сделать. Тело готово быть насильственным, агрессивным.

Если бы вы могли быть насильственным и агрессивным, энергия высвободилась бы. Но вы не можете — это неудобно, и вы сдерживаете энергию внутри. Что тогда происходит со всеми мышцами, которые приготовились быть агрессивными? Они оказываются искалеченными. Энергия толкает их к агрессивности, а вы толкаете их в обратную сторону, принуждая не быть агрессивными. Возникает конфликт. В ваших мышцах, в крови, в тканях тела возникает конфликт. Они готовы что-то выразить, а вы толкаете их к тому, чтобы не выражать. Вы их подавляете. Тогда тело оказывается искалеченным.

И это происходит с каждой эмоцией. Это происходит каждый день, много лет. Тогда искалеченным оказывается всё тело. Искалеченными оказываются все нервы. Они не текут, они не струятся, они не живут. Они стали мёртвыми, они стали отравленными. И всё пришло в замешательство. Ничто больше не естественно.

Посмотрите на животное, как изящно его тело! Что происходит с человеческим телом? Почему оно не изящно? Почему? Любое животное так изящно: почему человеческое тело не так изящно? Что с ним случилось? Вы что-то с ним сделали: вы его раздавили, и естественная спонтанность его потока исчезла. Оно стало застойным. Каждая часть тела наполнилась ядом. В каждой мышце тела подавлен гнев, подавлена сексуальность, подавлена жадность — и всё остальное — ревность, ненависть. Там подавлено всё. Ваше тело действительно нездорово.

И когда вы начинаете делать эти активные медитации, все эти яды высвобождаются. Если тело пришло в застой, ему придётся расплавиться, ему придётся снова стать текучим. И это большое усилие. После сорока лет неправильной жизни внезапно начинается медитация, и всё в теле переворачивается вверх дном. Вы чувствуете во всём теле всё. Но эта

боль хороша, и вы должны её приветствовать. Позвольте телу снова стать потоком. Снова оно станет изящным и подобным телу ребёнка; снова вы обретёте жизнь. Но прежде чем к вам придёт эта жизнь, мертвевшие части должны расправиться, и это будет немного болезненно.

Психологи говорят, что мы окружаем тело мускульным панцирем, и этот панцирь создаёт проблемы. Если бы в гневе вы позволили себе полное выражение, что бы вы сделали? Когда вы в гневе, вы начинаете скрежетать зубами; вам хочется что-то сделать ногтями, руками, потому что именно это вам велит ваше животное наследие. Вам хочется делать что-то руками — что-то разрушать.

Если вы ничего не сделаете пальцами, они станут искалеченными; они потеряют изящество, красоту. Они перестанут быть живыми конечностями. В них останется яд. И когда вы обмениваетесь с кем-то рукопожатием, настоящего прикосновения не будет, потому что ваши руки мёртвы.

Вы можете это почувствовать. Коснитесь руки маленького ребёнка — в её прикосновении есть тонкое качество. Если ребёнок действительно протягивает вам руку... если он этого не хочет, значит, не хочет, — он её отнимет. Он не протянет вам мертвую руку, он просто её отнимет. Но если он захочет дать вам руку, тогда вы почувствуете, что его рука словно тает в вашей. Тепло, поток... — словно весь ребёнок перетёк в руку. Одним этим прикосновением он выражает всю любовь, которую только возможно выразить.

Но тот же самый ребёнок, когда он вырастет, будет пожимать руки так, словно это мёртвые инструменты. Он не будет присутствовать в руке, не будет в ней течь. Это происходит потому, что появляются блоки. Гнев блокируется... на самом деле, прежде чем ваша рука станет достаточно живой, чтобы выразить любовь, она должна пережить агонию, должна пережить глубокое выражение гнева. Если гнев не высвобожден, этот гнев сковывает руку, и она не может испускать любовь.

Всё ваше тело скованно, не только руки. И вы можете кого-то обнять, можете прижать кого-то к груди, но это не равнозначно тому, чтобы прижать кого-то к сердцу. Это две разные вещи. Вы можете прижать кого-то к груди: это физическое явление. Если ваше сердце окружает панцирь, эмоциональное ограждение, этот человек останется так же далёк, как и раньше; близость будет невозможна. Но если вы подпускаете кого-то близко, и панциря нет, нет никакой стены между вами и этим человеком, ваше сердце сольется с другим. Тогда случится встреча; причастие.

Ваше тело должно высвободить много яда. Вы стали ядовитым, и вам будет больно, потому что эти яды в вас застыли. Теперь я снова создаю хаос. Эта медитация предназначена для того, чтобы создать внутри вас хаос, чтобы вы могли претерпеть реорганизацию — чтобы стала возможной новая организация. Вы должны быть разрушены таким, как были раньше, и только тогда сможет родиться новое. Таким, как вы есть сейчас, быть совершенно неправильно. Вы должны быть разрушены, и только тогда может быть создано что-то новое. Это будет больно, но эта боль стоит того, чтобы её вытерпеть.

Продолжайте делать эту медитацию и позвольте телу чувствовать боль. Позвольте телу не сопротивляться; позвольте телу войти в эту агонию. Эта агония приходит из прошлого, но она пройдёт. Когда вы будете готовы, она пройдёт. И когда она пройдёт, — только тогда впервые у вас появится тело. То, что у вас есть сейчас, — только стены тюрьмы, капсула, труп. Вы замкнуты внутри кокона; вы не живёте в полном жизни, подвижном теле. Даже животные красивее вас, и их тела живее, чем ваше тело.

Кстати, именно поэтому мы так помешаны на одежде — потому что наше тело не заслуживает того, чтобы его показывать. Мы так одержимы одеждой! Если вы останетесь обнажённым, то увидите, что вы сделали со своим телом. Одежда всегда прячет от вас собственное тело.

Эта болезнь — порочный круг, потому что, если ваше тело не живо, вам хочется его прятать, а когда вы его прячете, оно становится более и более мёртвым — потому что отпадает необходимость в бдительности к тому, чтобы оно было живо.

За многие века ношения одежды мы потеряли связь со своими телами. Если вам отрубить голову и показать собственное тело, я уверен, что вы не сможете узнать, что оно ваше — или сможете? Вы не сможете его узнать, потому что далее не знакомы с собственным телом. У вас нет к нему никакого чувства; вы просто в нём живёте, о нём не заботясь.

Мы совершили над нашими телами много насилия. И в этой хаотической медитации я принуждаю ваши тела снова вернуться к жизни. Многие блоки будут сломлены; много застывшего снова расплавится; многие структуры снова станут текучими. Это будет больно, но приветствуйте эту боль! Эта боль — благословение, и она пройдёт. Продолжайте! Не нужно думать, что с этим делать. Просто продолжайте медитацию. Я видел, как этот процесс переживали тысячи и тысячи людей. Через несколько дней боль пройдёт. И когда боль пройдёт, ваше тело окружит тонкая радость.

Вы не можете её чувствовать прямо сейчас, потому что испытываете

боль. Вы можете знать или не знать об этом, но боль присутствует всё время, во всём вашем теле. Вы просто её не осознаёте, потому что она была с вами всегда. Ко всему, что присутствует всегда, вы становитесь бессознательны. В медитации вы становитесь более сознательным, и ум говорит: «Не делай этого; всё тело болит». Не слушайте ум. Просто продолжайте это делать.

Через определённый период времени боль будет выброшена. И когда боль будет выброшена, когда ваше тело снова станет восприимчивым, и его не будут окружать никакие блоки, никакие яды, вас всегда будет обволакивать чувство радости. Что бы вы ни делали — или не делали — вы всегда будете чувствовать вокруг тела тонкую вибрацию радости.

В своём настоящем смысле радость просто означает, что тело гармонично, как симфония, — что в теле есть музыкальный ритм, вот и всё. Радость — это не удовольствие; удовольствие может быть доставлено только чем-то извне вас. Радость просто значит быть собой — полностью живым, вибрирующим жизнью. Ощущение тонкой музыки, снаружи тела и внутри, симфония — вот что такое радость. Вы можете быть радостным, когда тело струится, когда это подобный реке поток.

Это придёт, но вам придётся пережить страдание, вытерпеть боль. Это часть вашего предназначения, потому что вы создали эту боль. Но она пройдёт. Если вы не остановитесь на полпути, это пройдёт. Если вы остановитесь на полпути, всё, что было застывшим, застынет по-старому. Через четыре или пять дней вы снова будете чувствовать себя нормально — но останетесь прежним, таким, как были всегда. Остерегайтесь этой «нормальности».

Состояние позволения

В состоянии позволения быть трудно, потому что оно всегда осуждалось как лень. Оно неприемлемо для трудолюбивого общества. Позволение означает, что вы начинаете жить более здраво. Вы больше не гонитесь как одержимые за деньгами, не продолжаете непрерывно работать; вы работаете только ради удовлетворения материальных потребностей. Но есть и духовные потребности! Работа — это необходимость, вызванная материальными потребностями. Позволение необходимо для духовных потребностей. Но большая часть *человечества совершенно* бойкотирует духовный рост.

Позволение — одно из самых красивых состояний. Вы просто существуете, ничего не делая, сидя в молчании, и трава растёт сама по себе. Вы просто наслаждаетесь пением птиц, зеленью деревьев, многомерными, броскими, пёстрыми красками цветов. Вы должны быть не заняты абсолютно ничем, без всяких напряжений, без всяких беспокойств.

В этом состоянии спокойствия вы приходите в некую сонстроенность с музыкой, окружающей вас. Внезапно вы осознаете красоту солнца. Есть миллионы людей, которые никогда не наслаждались закатом солнца, которые никогда не наслаждались восходом солнца. Они не могут себе этого позволить. Они постоянно работают и производят результат — не для себя, но для коварных общественных интересов: для тех, кто стоит у власти, для тех, кто умеет манипулировать человеческими существами.

Естественно, вас учат, что работа — это что-то потрясающее; это в их интересах. И эта обусловленность вошла так глубоко, что вы сами не знаете, почему не можете расслабиться.

Даже в праздники люди продолжают делать то или другое. Они не могут наслаждаться праздниками, просто расслабиться на пляже у моря или радоваться океану, его свежему и солёному ветру. Нет, они будут делать какую угодно глупость. Если им нечем заняться, они начнут разбирать холодильник — который прекрасно работает — или, может быть, разрушать дедушкины часы, которые шли много веков; они попытаются их усовершенствовать. Но суть в том, что они не могут сидеть в молчании; вся проблема в этом. Они должны что-то делать; они должны куда-то идти.

В каждые выходные люди спешат на оздоровительные курорты,

морские пляжи, но не для того, чтобы там отдохнуть, — у них нет времени отдыхать, потому что туда едут миллионы людей. Выходные — это лучшее время, чтобы оставаться дома, потому что весь город уезжает на море. Машины стоят в пробках, бампер к бамперу... и к тому времени, как они добираются до пляжа, там уже столько людей, что они не могут найти даже небольшого участка, чтобы прилечь. Я видел фотографии морских пляжей. Далее океан, наверное, смеётся над глупостью этих людей.

На несколько минут они ложатся, но тогда им нужно мороженое и кока-кола. Они привезли с собой переносной телевизор. Каждый слушает своё радио. И вот время кончилось, потому что снова начинается марафонская гонка, чтобы попасть домой.

Во время выходных в мире происходит больше аварий, чем в остальные дни: больше людей гибнет, больше машин разбивается. Странно! И пять дней в неделю — в рабочие дни — люди надеются, с нетерпением ждут выходных. А в эти выходные дни они просто ждут, когда же снова откроются их офисы и фабрики.

Люди совершенно забыли язык расслабления. Их заставили его забыть.

Каждый ребёнок рождается с определённой внутренней способностью; ребёнка не нужно учить расслабляться. Просто понаблюдайте за ребёнком — он расслаблен, он в позволении. Но вы ему не позволяете наслаждаться этим райским состоянием. Вскоре вы сделаете его цивилизованным.

Каждый ребёнок — первобытный, нецивилизованный. Родители, учителя, все и каждый преследуют ребёнка, чтобы сделать его цивилизованным, чтобы сделать его частью общества. Никто не заботится о том, что это общество абсолютно ненормально. Было бы хорошо, если бы ребёнок оставался таким, как есть, если бы его больше не посвящали в члены общества и вашей так называемой цивилизации.

Но, движимые всеми возможными добрыми побуждениями, родители не могут оставить ребёнка в покое. Его должны научить работе, его должны научить производительности, его должны научить соревнованию. Его должны научить: «Если ты не достигнешь вершины, ты нас подведёшь».

И каждый из всех сил бежит к вершине. Как вы можете расслабиться?

Я слышал прекрасную историю...

Когда в Индии впервые прокладывалась железная дорога, британский инженер, заведовавший работами, был изумлён тем, что каждый день видел молодого индийца, крестьянина, который приходил, ложился в тени большого дерева и наблюдал, как рабочие работают, а инженеры дают им указания. Инженеру стало интересно: этот чужак приходит каждый день. Он приносит с собой еду, обедает и отдыхает, а после этого спит в тени под деревом.

В конце концов, инженер не мог больше сдерживать любопытства, и он спросил этого крестьянина:

— Почему ты не начнёшь работать? Ты приходишь каждый день и напрасно тратишь время, лёжа под деревом и наблюдая.

— Работать? Но зачем? — спросил крестьянин.

— Чтобы заработать денег! — сказал инженер.

— Но что я буду делать с этими деньгами? — спросил крестьянин.

— Глупец, ты не знаешь, что делать с деньгами? — сказал инженер.

— Когда ты заработаешь денег, ты сможешь расслабляться и радоваться!

И бедный крестьянин сказал:

— Странно, потому что я уже расслабляюсь и радуюсь! Кажется, это очень окаяная дорога: тяжело работать, зарабатывать деньги, а потом расслабляться и радоваться. Но ведь именно это я уже и делаю!

Дети приходят в мир с внутренним, интуитивным качеством позволения. Они полностью расслаблены. И именно поэтому все дети красивы. Вы никогда об этом не думали? Все дети, все без исключения, обладают удивительным изяществом, живостью и красотой. И эти дети вырастут, и вся их красота и всё изящество исчезнут.

Очень трудно найти взрослого человека с таким же изяществом, с такой же красотой, с такой же живостью. Если вы сможете найти взрослого человека, невинного и расслабленного, как ребёнок, вы нашли мудреца.

Именно так на Востоке определяли, что такое святой: это человек, снова достигший детства. Пережив все взлеты и падения жизни, в конце концов, опираясь на этот опыт, он решает, — решение приходит само собой, — что он снова должен стать таким, каким был в детстве, прежде чем придёт смерть.

Я учу вас позволению, потому что это единственное, что может сделать вас мудрецом. Не поможет никакая церковь, никакая теология,

никакая религия, потому что ни одна из них не учит вас позволению. Все они воспевают работу, достоинство труда. Они говорят красивые слова, чтобы вас поработить, чтобы вас эксплуатировать. Они состоят в заговоре с паразитами общества.

Я не против работы; работа приносит определённую практическую пользу — но только практическую. Она не может стать в вашей жизни всем и вся. Абсолютно необходимо, чтобы вы обеспечивали себя пищей, одеждой, чтобы у вас был кров. Работайте, но не впадайте в наркотическую зависимость от работы. В то мгновение, как работа кончается, вы должны уметь расслабиться. И чтобы расслабиться, не нужно большой мудрости; это простое искусство. И это очень просто, потому что вы это уже знали, когда родились; это знание уже у вас было, нужно только перевести его из потенциального состояния в активное. Его нужно разбудить.

Все методы медитации — не что иное, как способы помочь вам вспомнить искусство позволения. Я говорю — вспомнить, потому что вы его уже знали. И знаете до сих пор, но это знание было подавлено обществом.

Вот простые принципы, которые нужно помнить: начинать нужно с тела. Лягте в постель — вы ложитесь в постель каждый день, не нужно делать ничего особенного, — когда вы ложитесь в постель, прежде чем придёт сон, начните с закрытыми глазами наблюдать внутреннюю энергию, начиная с ног. Двигайтесь оттуда — просто наблюдайте внутри: есть ли где-нибудь какое-нибудь напряжение?... в ногах, в бёдрах, в животе?... какое-то сокращение, какое-то сжатие? И если вы находите какое-то напряжение, просто попытайтесь его расслабить. И не покидайте этой точки, пока не почувствуете, что пришло расслабление.

Уделите внимание рукам, потому что руки — это ваш ум; они соединены с умом. Если правая рука напряжена, левое полушарие мозга тоже будет напряжённым. Если левая рука напряжена, будет напряжённым правое полушарие. Таким образом, сначала войдите в руки — это почти что ветви вашего ума — и затем постепенно дойдите до самого ума.

Когда всё тело расслабленно, ум уже расслаблен на девяносто девять процентов, потому что тело — не что иное, как продолжение ума. Тогда те десять процентов, которые составляет ум... просто наблюдайте их, и в этом наблюдении облака исчезнут. На это вам потребуется несколько дней; нужно поймать определённый момент. И когда вы придёте в расслабление, это вернёт к жизни переживание детства.

Вы никогда не замечали? Дети каждый день падают, но никогда не

ударяются, ничего не ломают. Попробуйте сами; попробуйте падать так же, как падают дети.

Один психоаналитик провёл эксперимент. Он объявил в газетах: «Я предлагаю большое вознаграждение тому, кто сможет просто прийти ко мне домой, целый день провести с моим ребёнком и повторять всё, что он делает».

Откликнулся молодой человек, профессиональный борец: «Я готов; где этот ребёнок?»

Но к середине дня борец оказался на лопатках. Он сломал себе уже две кости, потому что ему приходилось делать всё, что делал ребёнок... И ребёнок так обрадовался: как это странно! И он стал прыгать больше обычного, и борцу приходилось прыгать; он взбирался на дерево, и борцу приходилось за ним следовать; он прыгал с дерева, и борцу приходилось за ним прыгать. Это продолжалось без конца. Ребёнок забыл о еде, забыл обо всём на свете; он так наслаждался мучениями борца.

К середине дня борец просто отказался продолжать. Он сказал психоаналитику: «Оставьте себе ваши деньги. Этот ваш ребёнок к вечеру меня прикончит. Мне уже нужно в больницу. И не проводите этот эксперимент ни на ком другом!»

У каждого ребёнка столько энергии, и всё же он не напряжён. Вы видели спящего ребёнка? Вы видели, как ребёнок сосёт палец, наслаждается этим, и ему снятся прекрасные сны? Всё его тело — в глубоком позволении.

Каждый день — это установленный факт — во всём мире пьяные падают, но ничего себе не повреждают. Каждое утро их находят в какой-нибудь канаве и приносят домой. Но странно то, что, хотя они всё время падают, они ничего себе не повреждают, потому что пьяный не знает, что падает, и поэтому не становится напряжённым. Он падает без всякого напряжения. Именно из-за напряжений вы что-то себе ломаете. Если вы можете упасть расслабленно, то ничего не повредите. Это знают пьяные; это знают дети; как удалось забыть вам?

Начните с тела, повторяйте медитацию каждый вечер, когда ложитесь в постель, и через несколько дней вы сможете уловить эту тонкость. И как только вы узнаете секрет — никто не может вас ему научить, вам придётся его найти внутри собственного тела — тогда даже днём, в любое время, вы сможете расслабиться. А мастерство расслабления — один из самых красивых в мире опытов. Это начало долгого путешествия к духовности, потому что, когда вы находитесь в полном позволении, вы

— больше не тело.

Вы не замечали того простого факта, что осознаёте тело, только когда в нём есть какое-то напряжение, какая-та скованность, какая-то боль? Осознаёте ли вы когда-нибудь голову, если она не болит?

Если всё ваше тело расслабленно, вы просто забываете, что вы — тело. И когда тело забывается, вспоминается новое явление, скрытое внутри тела: ваше духовное существо.

Позволение — это путь к тому, чтобы узнать, что вы — не тело, но нечто вечное, бессмертное.

В мире не нужно никакой другой религии. Простое искусство позволения делает каждое человеческое существо религиозным. Религия состоит не в том, чтобы верить в Бога, религия состоит не в том, чтобы верить в Папу, религия состоит не в том, чтобы верить в какую бы то ни было идеологическую систему.

Религия — это значит знать то, что внутри васечно: то, что есть истина вашего существования, то, что есть ваша божественность, то, что есть ваша красота, ваше духовное изящество, ваше величие.

Искусство позволения синонимично переживанию нематериального, неизмеримого: вашего подлинного существа.

Бывают моменты, когда, сами того не зная, вы приходите в позволение. Например, когда вы по-настоящему смеётесь — смеётесь из живота, не из головы, но из живота — вы расслаблены, сами того не зная, вы в позволении. Именно такой смех приносит здоровье. Нет другого лекарства, которое лучше смеха помогало бы достичь хорошего самочувствия.

Но смех был подавлен теми же заговорщиками, которые не дают вам знать о позволении. Всё человечество пришло в состояние серьёзного, психологически больного хаоса.

Вы слышали смех маленького ребёнка? В нём участвует всё его тело. А когда смеётесь вы, очень редко смеётся всё тело — это только интеллектуальное, умственное дело.

Моё собственное понимание: смех гораздо важнее любой молитвы, потому что молитва не расслабляет вас тотально. Напротив, она приводит вас в большее напряжение. В смехе внезапно вы забываете всю свою обусловленность, всё своё воспитание, всю серьёзность. Внезапно вы — снова вне этого всего, хотя бы на мгновение. В следующий раз, когда вы будете смеяться, будьте бдительны к тому, насколько вы расслаблены. И найдите другие моменты, когда вы расслаблены.

После сексуальной любви вы расслаблены... хотя те же самые заговорщики не позволяют вам расслабиться даже после любви. Мужчина просто переворачивается на другой бок и притворяется спящим, но глубоко внутри чувствует себя виноватым, потому что снова совершил грех. Женщина плачет, потому что она чувствует себя использованной. И чувствовать это абсолютно естественно, потому что она не ^получает от сексуальной любви никакой энергии. Она никогда не переживает опыта оргазма. Всего пятьдесят лет назад в мире не было ни одной женщины, которая испытывала оргазм. В Индии почти невозможно найти женщину, которая знает, что такое оргазм.

Нельзя себе представить худшего заговора против человечества... Мужчина хочет, чтобы всё кончилось как можно быстрее. Внутри он носит Библию, Коран, Шримад Бхагавадгиту, и все они против того, что он делает. Он убеждён, что делает что-то неправильное, и естественно, чем быстрее оно кончится, тем лучше. И потом он чувствует себя очень плохо. Как он может расслабиться? Он становится более напряжённым. И из-за того, что он так торопится, женщина никогда не достигает вершины. К тому времени, как для неё всё только начинается, у него уже всё кончилось. Естественно, женщина начинает считать, что мужчина — это что-то подобное животному.

В церквях, в храмах вы найдёте только женщин, особенно старых женщин. И когда священник говорит о грехе, они знают! Грех был абсолютным грехом, потому что они не получили от него ни малейшего удовольствия; их использовали, как вещи, — сексуальные объекты. Иначе, если вы свободны от вины, свободны от всех ограничений, любовь может дать вам безмерный опыт позволения.

Таким образом, посмотрите на свою жизнь, посмотрите, в чём вы можете найти естественные опыты позволения. Бывают моменты, когда вы, например, плаваете... Но если вы действительно умеете плавать, у вас должно получаться и просто дрейфовать, не плыть, и тогда вы найдёте невероятное позволение — просто двигаясь с рекой, не совершая ни малейшего движения против течения, становясь частью реки.

Соберите все эти опыты позволения, из всех источников, и вскоре весь секрет будет у вас в руках. И это — одна из самых главных вещей. Это освободит вас от трудоголической обусловленности.

Это не значит, что вы станете ленивыми; напротив, чем более вы расслаблены, тем больше у вас сил, чем более вы расслаблены, тем больше собирается энергии. В вашей работе появится новое качество творчества — не производительности. Что бы вы ни делали, вы будете это делать с такой тотальностью, с такой любовью... И для этого у вас

будет огромная энергия.

Таким образом, позволение — не против работы. Напротив, оно превращает работу в творческий опыт.

Несколько поводов для тотального смеха. Он удаляет все напряжения с вашего лица, из тела, и вы находите внутри совершенно другую энергию; обычно большинство людей постоянно чувствует спазм в желудке...

Приятель Пэдди по имени Джо проводил вечерние курсы образования для взрослых.

— Кто такой Рональд Рейган? — спросил он его.

— Не знаю, — ответил Пэдди.

— Это президент Соединённых Штатов, — сказал Джо. — Ну, а кто такая Маргарет Тэтчер, знаешь?

— Нет, — сказал Пэдди.

— Это премьер-министр Великобритании, — сказал Джо. — Видишь ли, чтобы это знать, нужно ходить в школу.

— А у меня есть вопрос к тебе, — сказал Пэдди. — Ты знаешь, кто такой Мик О'Салливан?

— Не знаю, — признался Джо

— Ну так вот, — сказал Пэдди, — это тот парень, который развлекает твою жену, пока ты ведёшь вечерние курсы.

Однажды в воскресенье Иисус и Моисей пошли играть в гольф. Моисей ударил первым, и мяч полетел прямо по курсу. Иисус подготовился, размахнулся и крученным ударом загнал мяч куда-то в высокую траву.

— Святой Моисей! — воскликнул Иисус.

Моисей, не лишённый великодушия, предложил Иисусу шанс отправить мяч по курсу без всякого пенальти, но Иисус заупрямился и отверг это предложение. Моисей сказал:

— Но послушай, Иисус, ты же не сможешь сделать подачу в такой высокой траве.

— Если это может Арнольд Палмер, — ответил Иисус, — смогу и я.

Иисус размахнулся клюшкой и... «Плюх!» — мяч упал прямо в пруд. Моисей сделал второй удар, попал прямо на лужайку и вернулся, чтобы понаблюдать за Иисусом. Иисус начал закатывать штанины джинсов.

— Иисус, прошу тебя! — кричит Моисей. — Умоляю тебя, сделай подачу с лужайки. Из пруда подачу можно сделать только чудом!

— Если это может Арнольд Палмер, — ответил Иисус, — смогу и я.

И он зашагал по глади воды. В это время садовник, наблюдавший всю сцену, подошёл к Моисею и спросил:

— Этот парень, что, решил, что он Иисус Христос?

— Если бы! Он решил, что он Арнольд Палмер!

Ежедневная медитация

Каждый раз, когда вы найдёте время, хотя бы на несколько минут расслабьте дыхательную систему, ничего больше — расслаблять всё тело не нужно. Сидя в поезде, или в самолёте, или в машине, — никто не заметит, что вы это делаете. Просто расслабьте дыхательную систему. Пусть она работает так, как для неё естественно. Затем закройте глаза и наблюдайте дыхание: вдох, выдох, вдох, выдох...

Не концентрируйтесь. Если вы попытаетесь концентрироваться, то создадите проблемы, потому что тогда всё начнёт вас отвлекать. Если вы будете концентрироваться, сидя в машине, отвлекать будет шум мотора, отвлекать будет сидящий рядом человек.

Медитация — это не концентрация. Это просто осознанность. Вы просто расслабляетесь и наблюдаете дыхание. Из этого наблюдения ничто не исключается. Машина гудит — прекрасно, примите это. Мимо движется транспорт — хорошо, это часть жизни. Сосед по путешествию храпит рядом с вами — примите это. Ничего не отвергайте. Вы не должны сужать сознание.

Концентрация — это сужение сознания до такой степени, что вы сходитесь в одной точке, а всё остальное должно быть побеждено. Вы боретесь со всем остальным, потому что боитесь потерять это сужение. Может быть, вас это отвлечёт, потревожит. Тогда вам нужно уединение... — Гималаи. Вам нужна Индия, комната, где вы можете сидеть в молчании, и где никто никогда вас не беспокоит.

Нет, это неправильно — это не может быть процессом жизни. Это самоизоляция. Это даёт хорошие результаты: вы более спокойны, более умиротворены, — но эти результаты временны. Именно поэтому вы снова и снова чувствуете, что тон снова теряется. Как только вы лишаетесь условий, в которых это может случиться, всё теряется.

Медитация, для которой вам нужны определённые предпосылки, для которой должны быть выполнены определённые условия, это вообще не медитация — потому что вы не сможете этого сделать, умирая. Смерть будет невероятным разрушением. Если вас отвлекает даже жизнь, подумайте о смерти. Вы не сможете умереть медитативно, и тогда все усилия будут тщетными, бесполезными. Вы умрёте в напряжении, в

тревоге, в несчастье, в страдании и тут же создадите новое рождение такого же вида.

Пусть смерть будет критерием. Всё, что вы можете сделать, даже умирая, реально — и это можно сделать где угодно; никаких необходимых условий нет. Если есть хорошие условия, хорошо, наслаждайтесь ими. Если их нет, это ничего не меняет. Вы можете это делать даже на рыночной площади.

Не пытайтесь ничего контролировать, потому что весь контроль исходит из ума, и медитация никогда не может быть плодом контроля.

Ум не может медитировать. Медитация — это нечто за пределами ума или вне ума, но никогда не внутри ума. Таким образом, если ум продолжает наблюдать и контролировать, это не медитация; это концентрация. Концентрация — это усилие ума. Она приводит качества ума к кульминации. Учёный концентрируется, солдат концентрируется; охотник, исследователь, математик — все они концентрируются. Это умственное действие.

Вы можете выбрать любое время. Нет необходимости устанавливать определённое время. Используйте любое время, когда вы свободны. В ванной, когда у вас есть десять минут, просто сидите под душем и медитируйте. Утром, днём, четыре или пять раз, небольшие промежутки времени — хотя бы пять минут — медитируйте, и вы увидите, что это будет постоянно давать вам энергию.

Нет необходимости делать это все двадцать четыре часа.

Достаточно чашки медитации; не стоит пытаться выпить всю реку — достаточно чашки чая. И пусть это будет как можно легче. Что легко, то правильно. Пусть это будет как можно более естественно. И не гонитесь за этим — просто делайте каждый раз, когда появляется время. Не вводите этого в привычку, потому что все привычки принадлежат уму, а у настоящего человека, фактически, привычек нет.

Расслабленно и легко

Для расслабления нужен полный комфорт. Найдите комфортную позу, сядьте в кресло. Закройте глаза и расслабьте тело. От самых кончиков пальцев ног и до головы ощутите, где внутри вы чувствуете напряжение. Если вы чувствуете напряжение в колене, расслабьте колено. Просто коснитесь колена и скажите ему: «Пожалуйста, расслабься». Если вы чувствуете напряжение где-то в плечах, просто коснитесь этого места и скажите: «Пожалуйста, расслабься». Через неделю вы сможете общаться со всем телом. И как только вы начинаете общаться с телом, всё становится очень легко.

Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. Борьба с телом не нужно — это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только создаст ещё больше напряжения. Никакого конфликта не нужно — пусть правилом будет комфорт. Тело — такой чудесный дар Бога, и бороться с ним — значит отвергать самого Бога. Это алтарь... все мы вознесены на его алтарь; это храм. Мы в нём существуем и должны как можно лучше о нём заботиться — это наша обязанность.

Таким образом, семь дней... Поначалу это покажется немного абсурдным, потому что нас никогда не учили разговаривать с телом — но оно способно творить чудеса. Чудеса уже происходят, но мы об этом не знаем. Когда я что-то вам говорю, рука следует за словами в жесте. Я с вами говорю — мой ум что-то вам передаёт. Тело следует за умом. Тело остаётся в резонансе с умом.

Когда вы хотите поднять руку, вам ничего не приходится делать — вы просто её поднимаете. Одной идеи, что вы хотите её поднять, достаточно, чтобы тело последовало; это чудо. Фактически биология или физиология пока не могут объяснить, как это происходит. Потому что идея есть идея; вы хотите поднять руку — это идея. Как эта идея превращается в физическое сообщение руке? И даже никакого времени не требуется — доля секунды; иногда временного промежутка вообще нет.

Например, я с вами говорю, и рука продолжает сотрудничать; временного промежутка нет. Тело словно действует параллельно уму. Оно очень чувствительно — человек должен научиться с ним разговаривать, и можно будет сделать многое.

Таким образом, первое... Расслабьтесь в кресле, сядьте в темноте или в полумраке, если вам так нравится, но свет не должен быть ярким. Скажите всем, чтобы двадцать минут вас никто не беспокоил, не звонил телефон, вообще ничего... словно на эти двадцать минут мира нет. Закройте дверь, расслабьтесь в кресле, пусть одежда будет свободной, и нигде ничего не жмёт, и начните чувствовать, где в теле есть напряжение. Вы найдёте много точек напряжения. Их нужно будет расслабить в первую очередь, потому что, если тело не расслаблено, не может расслабиться и ум. Тело создаёт ситуацию для того, чтобы расслабился ум. Тело становится проводником расслабления.

В каждом месте, где вы чувствуете какое-то напряжение, коснитесь тела с глубокой любовью, с состраданием. Тело — наш слуга, и мы ничего ему не платим — это просто подарок. И такой сложный, такой безмерно сложный, что наука пока не смогла создать ничего, подобного телу. Но мы никогда об этом не думаем; мы не любим тело. Напротив; мы на него злы.

И так называемые святые учили людей многим глупостям: что тело — это ваш враг, что тело — это ваша деградация, что тело тянет вас вниз, что тело — это грех; это не грех. Если вы захотите совершить грех, тело поможет, это правда. Но ответственны за это вы, не тело. Если вы хотите медитировать, тело готово помочь вам и в этом. Если вы хотите двигаться вниз, тело последует за вами. Если вы хотите двигаться вверх, тело последует за вами. Тело совершенно ни в чём не виновато. Вся ответственность лежит на вашем сознании — но мы всегда пытаемся найти козла отпущения. Тело явилось одним из самых древних козлов отпущения. Вы можете обвинить его в чём угодно; тело немо. Оно не может дать сдачи, не может ответить, не может сказать, что вы не правы. И, что бы вы ему ни сказали, тело на это никак не реагирует.

Таким образом, охватите всё тело и окружите его любящим состраданием, глубоким сочувствием, заботой. Это займёт, по меньшей мере, пять минут, и вы начнёте чувствовать большую мягкость, расслабление, почти сон. Затем перенесите сознание в дыхание: расслабьте дыхание.

Тело — самая внешняя часть вас, сознание — самая внутренняя, а дыхание — мост, соединяющий их друг с другом. Именно поэтому, когда дыхание прекращается, человек умирает — потому что мост разрушен; теперь тело не может служить вам домом, жилищем.

И когда тело расслабленно, закройте глаза и смотрите на дыхание; расслабьте и его. Поговорите немного с дыханием: «Пожалуйста, расслабься. Будь естественным». Вы увидите, что как только вы

говорите: «Пожалуйста, расслабься», — словно срабатывает едва уловимый переключатель. Обычное дыхание стало очень неестественным, и мы разучились его расслаблять, потому что находимся в постоянном напряжении, и стало почти привычным, чтобы дыхание оставалось напряжённым. Поэтому просто скажите ему, что оно может расслабиться, скажите два или три раза и просто оставайтесь в молчании.

6. Двери в сознание

Миллионы людей живут, глядя в зеркало; они думают, что то, что они видят в зеркале, — и есть их лицо. Они думают, что это их имя, тождественность и так далее.



Вам нужно войти немного глубже. Закройте глаза. Наблюдайте изнутри. Будьте в молчании. Пока вы не придёте к точке абсолютного молчания внутри, вы никогда не узнаете, кто вы такие. Я не могу этого вам сказать. Сказать это невозможно. Каждый должен найти это сам.



Но одно я могу сказать точно: вы есть. Нужно только достичь собственного глубочайшего внутреннего ядра, найти себя. И именно этому я учу все эти годы. То, что я называю медитацией, — не что иное как средство к нахождению себя.



Не спрашивайте меня. Не спрашивайте никого. Ответ внутри вас, и, чтобы его открыть, вы должны пойти глубоко внутрь себя. И он так близок — стоит всего лишь развернуться на сто восемьдесят градусов, и вы окажетесь с ним лицом к лицу.



И вы будете удивлены: вы — не ваше имя, вы — не ваша раса, не тело и даже не ум.



Вы — часть целого существования, во всей его красоте, во всём его великолепии, блаженстве, безмерном экстазе. Знать себя — вот всё, что значит сознание.



Центр и периферия

Тело, само по себе, — ничто. Оно сияет только благодаря тому, что остаётся за пределами тела. Слава тела содержится не в самом теле — это привидение — славой обладает его гость. Если вы забываете гостя, тогда тело — ничто, кроме самопотакания. Если вы помните гостя, тогда любить тело, праздновать тело — это часть поклонения.

Американское поклонение телу бессмысленно. Люди начинают увлекаться здоровым питанием, массажем, рольфингом, тысячей и одним способом пытаются создать в жизни смысл. Но посмотрите им в глаза: там совершенно пусто. Вы видите, что они что-то потеряли. Аромата нет; цветов не расцвёл. Глубоко внутри они похожи на пустыню, — заблудившиеся, не знающие, что делать. Они продолжают что-то делать для тела, но в этом отсутствует цель.

Я слышал историю...

Розенфельд пришёл домой с довольной ухмылкой на лице.

— Никогда не угадаешь, что мне посчастливилось купить, — сказал он жене. — Четыре полиэстровых шины — стальной обод, диагональное рифление, белые стенки, повышенная проходимость — и по цене распродажи!

— Ты что, с ума сошёл? — сказала миссис Розенфельд. — Зачем ты купил шины? У тебя же даже машины нет!

— Ну и что? — ответил Розенфельд. — Ты ведь тоже покупаешь себе лифчики?

Центра ещё нет, но вы продолжаете украшать периферию. Это может обмануть других, но не может принести вам осуществлённости. Иногда это может обмануть даже вас, потому что даже собственная ложь, если она повторяется достаточно часто, начинает выглядеть, как правда. Но она не может вас осуществить, не может дать удовлетворённость. Американец изо всех сил пытается радоваться жизни, но никакой радости, кажется, не получается. Помните это: если вы пытаетесь радоваться, ничего не получится. Сама попытка достичь счастья абсурдна — потому что счастье уже есть: вы не можете его достичь. С

ним ничего не нужно делать, нужно просто его позволить. Оно происходит, оно всюду вокруг вас; внутри, снаружи — нет ничего, кроме счастья. Ничто другое не реально. Наблюдайте, смотрите глубоко в мир, взгляните в деревья, в птиц, в реки, в звёзды, в луну и солнце, в людей, в животных — всмотритесь глубоко: существование состоит из вещества счастья, радости. Существование состоит из блаженства. Ничего делать с ним не нужно; само ваше действие может стать преградой. Расслабьтесь, и оно вас осуществит; расслабьтесь, и оно изольётся в вас; расслабьтесь, и оно наполнит вас до краев.

Американец напряжён. Напряжение возникает, когда вы за чем-то гонитесь; расслабление — когда вы что-то позволяете.

Американец гонится, гонится изо всех сил, пытается что-то получить от жизни, пытается выжать из жизни всё. Ничего из этого не получается, потому что так не бывает. Нельзя ничего выжать из жизни; ей следует сдаться. Нельзя победить жизнь. Нужно быть достаточно храбрым, чтобы позволить жизни победить себя. В этом случае победа — в поражении, и попытки одержать победу не приведут ни к чему, кроме окончательного, полного поражения.

Жизнь нельзя победить, потому что целое не может быть побеждено частью. Всегда оказывается так, что маленькая капля пытается победить океан. Да, маленькая капля может упасть в океан и стать океаном, но не победить океан. Фактически упасть в океан, соскользнуть в океан — единственный способ победить.

Американец пытается найти счастье, отсюда его чрезмерная озабоченность телом. Это почти одержимость. Его отношение вышло за рамки заботы, оно стало одержимостью: постоянные размышления о теле, те или другие действия, все возможные мероприятия... Его усилия устремлены в том направлении, чтобы установить связь со счастьем посредством тела. Это невозможно.

И второе: американский ум склонен к соревнованию. Необязательно вся эта забота значит, что вы действительно любите тело; это может просто значить, что вы соревнуетесь с другими. Поскольку что-то делают другие, делаете и вы. Американский ум — самый поверхностный и амбициозный ум, который только бывает в мире. Это очень грубый, практический ум. Именно поэтому в Америке бизнесмен может стать основой всего уклада жизни. Всё остальное меркнет на заднем плане; бизнесмен, человек, контролирующий деньги, оказывается основой всего. В Индии основой всего служат брамины — искатели Бога. В Европе основой всего служат аристократы — культурные, образованные, бдительные, сонастроенные с тонкими нюансами жизни: музыкой,

искусством, поэзией, скульптурой, архитектурой, классическим танцем, языками, латынью, греческим. Аристократ, веками воспитывавшийся на тонких ценностях жизни, составлял в Европе центр жизненного уклада. В Советской России основа жизненного уклада — пролетариат... человек отверженный, угнетённый, человек физического труда является центром реальности... В Америке — это бизнесмен, контролирующий деньги.

Деньги — это царство соревнования. Вам не нужна культура, нужно только иметь деньги. Не нужно знать ничего о музыке, не нужно знать ничего о поэзии. Не нужно знать ничего об античной литературе, об истории, религии, философии — нет, ничего этого не нужно. Если у вас большой счёт в банке, вы значительны. Именно поэтому я говорю, что это самый поверхностный ум, который только существует в мире. И этот ум всё обращает в коммерцию. Этот ум находится в постоянном соревновании. Даже если вы покупаете картины Ван Гога или Пикассо, вы их покупаете не ради Пикассо. Вы их покупаете потому, что купили соседи. У них в гостиной висит картина Пикассо, как вы можете себе позволить её не иметь? Вы должны её иметь. Может быть, вы ничего не знаете — может быть, не знаете даже, как её повесить, какой стороной кверху... Потому что это определить непросто, если речь идёт о Пикассо, — картина висит, как надо, или вверх ногами? Может быть, вы даже не знаете, действительно ли это настоящий Пикассо. Может быть, вы вообще на неё не смотрите, но только потому, что она есть у других, и все говорят о Пикассо, вы должны тоже показать свою культуру. Вы просто показываете деньги. И всё, что стоит дорого, становится важным; всё, что стоит дорого, считается важным.

Деньги и соседи кажутся для людей единственным решающим критерием, определяющим всё: их машины, их дома, их картины, их украшения. Люди устраивают в ваннах сауны, и не потому, что любят тело, — необязательно, — но потому, что это модно; это есть у всех. Если у вас этого нет, вы покажетесь бедным. Если у каждого есть дом на холмах, он должен быть и у вас. Может быть, холмы не доставляют вам никакого удовольствия; может быть, вы там просто скучаете. Или вы берёте с собой телевизор и радио и просто слушаете там то же самое радио, что и дома, и смотрите те же самые программы по телевизору. Какая разница, где вы сидите — на холмах или дома в гостиной? Но эти дома есть у других. Нужен гараж на четыре машины; он есть у других. Может быть, у вас нет четырёх машин... Я слышал...

Всю жизнь старый Люк и его жена пользовались славой самых скупых людей в долине. Прошло несколько месяцев после смерти Люка; его жена тоже умирала. Она позвала соседку и сказала слабым голосом:

— Рути, похорони меня в чёрном шёлковом платье, но прежде чем его на меня надеть, вырежи спину и сделай из неё новое платье. Материал хороший, жалко, если он пропадёт.

— Как же можно, — сказала Рути. — Когда вы с Люком подниметесь по золотой лестнице, что скажут ангелы, если у тебя на платье не будет спины?

— На меня смотреть никто не будет, — сказала она. — Я похоронила Люка без штанов.

Внимание всегда на другом — Люк окажется без штанов, и все будут смотреть на него. Американца интересуется другой...

Вы когда-нибудь видели ребёнка, который просто бегаёт, кричит, танцует без всякой причины? — потому что у него ничего нет. Если его спросить: «Почему ты так счастлив?» — он не сможет ответить. На самом деле он подумает, что вы сошли с ума. Нужна ли какая-нибудь причина, чтобы быть счастливым? Его шокирует сама возможность появления «почему». Он пожмёт плечами и пойдёт своей дорогой, продолжая по-прежнему петь и танцевать. У ребёнка ничего нет. Он ещё не премьер-министр, *он не* президент Соединённых Штатов, он не Рокфеллер. Ему ничто не принадлежит — может быть, несколько раковин или камешков, которые он собрал на берегу моря, не более.

Жизнь американца кончается, когда кончается жизнь. Когда тело кончается, кончается и американец. Поэтому американец очень боится смерти. Из страха смерти американец пытается, как только возможно, продлить себе жизнь, иногда доходя в этом до абсурда. Сейчас есть много американцев, которые просто ведут растительное существование в больницах, в приютах для душевнобольных. Они не живут; они давно уже как мёртвы. Жизнь в них поддерживается врачами, лекарствами, современным оборудованием. Так или иначе, им удаётся продолжать цепляться...

Страх смерти так велик: как только вас не станет, вас не станет навсегда, и ничего не останется — потому что американец знает только тело, ничего больше. Если вы знаете только тело, вы очень бедны. Во-первых, вы будете оставаться в вечном страхе смерти, а человек, который боится умереть, боится и жить — потому что жизнь и смерть так связаны, что если вы боитесь умереть, то будете и бояться жить. Именно жизнь приносит смерть, и, если вы боитесь смерти, как вы можете по-настоящему любить жизнь? В вас будет страх. Именно жизнь приносит смерть; вы не можете жить её тотально. Если смерть кладёт конец всему,

если таково ваше представление и, понимание, ваша жизнь будет жизнью гонки и преследования. Поскольку смерть приближается, вы не можете быть терпеливыми. Отсюда американская мания скорости: всё должно быть как можно быстрее, потому что смерть приближается, и до смерти нужно попытаться успеть как можно больше. Прежде чем умереть, нужно постараться набить своё существо как можно большим количеством опытов, потому что, когда вы умрёте, вы умрёте.

Это создаёт острое чувство бессмысленности, и, конечно, душевную боль, тревогу. Если нет ничего, что может пережить тело, тогда ничто из того, что вы делаете, не может быть глубоким. Тогда ничто из того, что вы делаете, не может принести удовлетворённости. Если смерть положит конец всему, и ничто не выживет, в жизни не может быть никакого смысла и никакой важности. Тогда это сказка, рассказанная идиотом, полная ярости и шума, ничего не значащая.

Баул, сознательный человек, знает, что он — в теле, но он — не тело. Он любит тело; это его жилище, его приют, его дом. Он не против тела, — потому что глупо быть против собственного дома, — но он и не материалист. Он — земной человек, но не материалист. Он очень реалистичен, не материалистичен. Он знает, что в смерти ничто не умирает. Смерть приходит, но жизнь продолжается.

Я слышал...

Погребальная служба завершилась, и Дезмонд, агент похоронного бюро, обнаружил, что рядом с ним стоит какой-то пожилой господин.

— Родственник усопшего? — осведомился он.

— Так и есть, — ответил старик.

— Сколько вам лет?

— Девяносто четыре.

— Гм, — сказал Дезмонд. — Может быть, вам будет экономичнее не заезжать домой?

Вот вся идея телесной жизни: если вам девяносто четыре года, всё кончено! Тогда вряд ли стоит заезжать домой; лучше умереть на месте. Какой смысл возвращаться? — вы вскоре снова окажетесь на кладбище. Это вряд ли экономично... Если смерть — единственная реальность, девяносто четыре года или двадцать четыре, что это меняет? Дело всего лишь в нескольких годах. Тогда самый молодой человек начинает чувствовать себя старым, ребёнок начинает чувствовать, что почти уже

умер. Как только вы понимаете, что это тело — единственная жизнь, тогда какой во всём смысл? Зачем тогда вообще продолжать?

Камю написал, что единственная основная метафизическая проблема человека — это самоубийство. Я с ним согласен. Если тело — единственная реальность, и в вас нет ничего, выходящего за рамки тела, тогда, конечно, это самый важный предмет для обдумывания, размышления, медитации. Почему не совершить самоубийство? Зачем дожидаться девяноста четырёх лет? Зачем страдать по пути к могиле от всех возможных проблем и несчастий? Если человек всё равно должен умереть, почему не умереть сегодня? Всё кажется тщетным.

Таким образом, с одной стороны, американец постоянно мечется из одного места в другое, чтобы так или иначе урвать от жизни какой-то новый опыт, чтобы ни в коем случае ничего не упустить. Он мечется по всему миру, из одного города в другой, из одной страны в другую, из одной гостиницы в другую. Он бежит от одного гуру к другому, от одной церкви к другой, в постоянных поисках, потому что смерть подходит всё ближе. И это — постоянная, безумная погоня. С другой стороны — глубокое предчувствие, что всё бесполезно, — потому что смерть положит конец всему. И какая разница, жили вы бедной или богатой жизнью, были разумны или глупы, были великим влюблённым или ничего не пережили? В конце концов, приходит смерть, и она уравнивает всех: мудрых и глупцов, святых и грешников, просветлённых и дураков — все они уходят в землю и исчезают. Так какой во всём этом смысл? Будда ли это, Иисус или Иуда, какая разница? Иисус умирает на кресте, Иуда на следующий день совершает самоубийство — оба они исчезают в земле.

С одной стороны — этот страх, что вы упустите, а другие достигнут; с другой стороны — глубокое предчувствие, что даже если вы достигнете, ничто не будет достигнуто. Если вы придёте, то не придёте никуда, потому что смерть придёт и разрушит всё.

Сознательный человек живёт в теле, любит тело, празднует тело, но он — не тело. Он знает, что в нём есть что-то, что переживёт смерть. Он знает, что в нём есть что-то, что вечно, и что не может разрушить время. К этому чувству он пришёл в медитации, в любви, в молитве. К этому чувству он пришёл изнутри своего существа. Он свободен от страха. Он не боится смерти, потому что знает, что такое жизнь. И он не гонится за счастьем, потому что знает, что Бог посылает ему миллионы возможностей; ему остаётся только позволить.

Разве вы не видите деревья, прикованные к земле? Они не могут сдвинуться с места, и всё же они счастливы. Они не могут гнаться за

счастьем, несомненно; они не могут отправиться на поиски счастья. Они укоренены в земле, они не могут двигаться, но неужели вы не видите их счастья? Неужели вы не видите их радости, когда идёт дождь, их огромной удовлетворённости, когда вокруг танцуют ветры? Неужели вы не видите их танца?.. Они прикованы к месту; они никуда не движутся. Но всё же жизнь приходит к ним сама.

Всё приходит — нужно только создать в себе воспринимающую способность; всё приходит — нужно только это позволить. Но вы создаёте столько препятствий, и величайшее препятствие, которое только можно создать, — это погоня. Из-за этой погони и суеты, когда жизнь приходит и стучит к вам в двери, вас никогда нет дома. Вы всегда — где-то в другом месте. Вы продолжаете гнаться за жизнью, а жизнь — гнаться за вами, и вы никогда не встречаетесь.

Будьте... просто будьте... и ждите... и ждите с терпением.

Гармония тела, ума и души

Ваше тело — это энергия, ваш ум — это энергия, ваша душа — это энергия. Какая разница между ними тремя? Разница только в различии ритма, в разности длины волны, не более. Тело грубо — энергия, вибрирующая на грубом уровне, на видимом уровне.

Ум немного более тонок, но всё же не слишком тонок, потому что вы можете закрыть глаза и увидеть, как движутся мысли; их можно увидеть. Они не настолько видимы, как тело; тело видимо для всех, его видимость общедоступна. Мысли же видимы частным образом. Никто другой не может видеть ваших мыслей; их видеть можете только вы — или люди, которые очень глубоко работали над тем, чтобы видеть мысли. Но обычно мысли невидимы для других.

И третий, высший слой внутри вас — слой сознания. Оно не видимо даже для вас. Его нельзя низвести до объекта, оно остаётся субъективным.

Если все эти три энергии действуют в гармонии, вы здоровы и целы. Если эти энергии не действуют в гармонии и согласии, вы больны, нездоровы; вы больше не целы. А быть целым — значит быть здоровым.

Всё моё усилие здесь направлено на то, чтобы тело, ум и сознание в вас могли танцевать в одном ритме, в одном единстве, в глубокой гармонии — без всякого конфликта, в содружестве...

Сознание — это энергия, чистая энергия; ум не так чист, тело — ещё менее. Тело очень запутанно; ум тоже не так чист. Сознание — тотальная, чистая энергия. Но вы можете узнать это сознание, только если сможете привести эти три силы в космос, не в хаос. Люди живут в хаосе: их тела говорят одно, тела хотят двигаться в одну сторону; умы совершенно слепы к телам, потому что веками вас учили, что вы — не тело, веками вам говорили, что тело вам враг, что вы должны с ним бороться, что вы должны его разрушить, что тело по своей натуре грешно.

Из-за всех этих идей — как они ни глупы и ни абсурдны, как они ни вредны и ни ядовиты, им учили так долго, что они стали частью вашего коллективного ума, проникли в него — вы не переживаете опыта тела, танцующего с вами в ритм.

Поэтому я придаю такую важность танцу и музыке, — потому что только в танце вы чувствуете, что тело, ум и вы сами действуете в согласии. И когда все энергии действуют в согласии, это приносит бесконечную радость, огромное обогащение.

Сознание — высшая форма энергии. И когда все три энергии в согласии, есть четвёртая. Четвёртая присутствует всегда, когда первые три действуют в согласии. Когда все три действуют в органическом единстве, всегда есть четвёртое; четвёртое — не что иное, как это органическое единство.

На Востоке мы называли четвёртое просто «четвёртым» — *турийей*; мы не дали ему никакого названия. У первых трёх есть названия, четвёртое — безымянно. Знать четвёртое — значит знать Бога. Давайте скажем это так: Бог — это когда вы находитесь в органическом, оргазмическом единстве. Бог — это когда вы не в хаосе, не в разъединённости, не в конфликте. Когда вы становитесь домом, разгороженным и полным раздора, Бога нет.

Когда вы безмерно счастливы сами с собой, счастливы такими, как есть, блаженны такими, как есть, благодарны такими, как есть, и все ваши энергии танцуют вместе, когда вы — оркестр всех ваших энергий, — Бог есть. Это чувство тотального единства — и есть Бог. Бог — это не где-то находящийся человек, Бог — это опыт всех трёх сил, приходящих в такую гармонию, что возникает четвёртая. И четвёртая — больше полной суммы её составляющих.

Если вы «разберёте» картину, то найдёте холст и краски, но картину составляет не просто сумма холста и красок; это нечто большее. Это «нечто большее» выражает себя посредством картины, краски, холста, художника, но это «нечто большее» — и есть красота. Анатомируйте цветок розы, и вы найдёте все составляющие его ткани и вещества, но красота исчезнет. Она не была только полной суммой составляющих, она была чем-то большим.

Целое больше, чем полная сумма его составляющих; оно выражается посредством составляющих, но он их больше. Понять это большее — значит понять Бога. Бог есть это большее, есть этот избыток. Это не теологический вопрос, это не может быть доказано логической аргументацией. Вы должны сами чувствовать красоту, чувствовать музыку, чувствовать танец. И в конечном итоге вы должны почувствовать этот танец в своём теле, уме, душе.

Вы должны научиться извлекать музыку из этих трёх энергий, чтобы они стали оркестром. Тогда Бог есть... я не говорю, что вы видите Бога, потому что видеть нечего... Бог — высший видящий —

свидетельствование. Научитесь сплавлять тело, ум, душу; найдите пути к тому, чтобы действовать как единство.

Часто бывает так, что бегуны... Вы не думаете о беге как о медитации, но бегуны иногда переживали невообразимый опыт медитации. Они этому удивлялись, потому что не искали его — кому придёт в голову, что бегун переживёт опыт Бога? — но это случалось, и теперь бег более и более становится новым видом медитации. Она может случиться в беге. Если вы были бегуном, если вы наслаждались ранним утром, когда воздух свежий и юный, и весь мир возвращается из сна, пробуждается, вы бежите, и всё тело действует так красиво... и свежий воздух, новый мир снова рождается из ночной темноты, и всё вокруг поёт, и вы чувствуете себя таким живым... приходит момент, когда бегун исчезает, остаётся только бег. Тело, ум и душа начинают действовать в согласии; внезапно высвобождается внутренний оргазм.

Бегуны иногда случайно переживают опыт четвёртого, *турии*, но упускают его, потому что думают, что благодаря самому бегу они так наслаждались этим мгновением; что день был такой ясный, что тело было таким здоровым, и мир — таким красивым, и что это было только определённое настроение. Они не обращают на это внимания. Но если бы они обратили на это внимание, — таково моё наблюдение, — бегунам было бы гораздо легче приблизиться к медитации, чем кому-либо ещё. Бег может быть безмерно полезным, плавание может быть безмерно полезным. Все эти вещи можно трансформировать в медитацию.

Отбросьте старые идеи медитации, которые говорят, что медитация — это когда человек сидит под деревом в позе йоги. Это только один из способов, и, может быть, он подходит некоторым людям, но не всем. Для маленького ребёнка это не медитация, это мучение. Для молодого человека, который вибрирует жизнью, это подавление, не медитация. Может быть, для старика, который прожил жизнь и энергии которого идут на спад, это будет медитацией.

Люди разные, и типов людей много. Для какого-то человека с низким уровнем энергии сидеть под деревом в позе йоги может быть лучшей медитацией, потому что поза йоги очень энергосберегающая — самая энергосберегающая. Когда позвоночник распрямлен в положении под углом девяносто градусов к земле, тело расходует наименьшее возможное количество энергии. Если вы наклоняетесь влево или вперёд, тело расходует больше энергии, потому что сила гравитации начинает тянуть вас вниз, и вы должны ей противодействовать, прилагать усилие, чтобы не упасть. Это определённый расход. Поза, при которой позвоночник выпрямлен, была найдена самой нетребовательной в плане расхода энергии.

Таким образом, поза со сложенными на коленях руками будет очень полезна людям с низкой энергией, потому что, когда руки касаются друг друга, телесное электричество начинает двигаться по кругу. Оно не уходит за пределы тела; оно образует внутренний круг, и энергия движется внутри вас.

Наверное, вы знаете, что энергия всегда высвобождается из пальцеобразных форм; она никогда не высвобождается из шарообразных форм. Например, голова не может высвобождать энергию, она её содержит. Энергия высвобождается из пальцев, пальцев ног и рук. В определённой позе йоги ноги соединены, чтобы энергия, которая высвобождается из одной ноги, входила в другую; одна рука высвобождает энергию, и она входит в другую. Вы продолжаете впитывать собственную энергию, становитесь внутренним кругом энергии. Это приносит большой отдых, расслабление.

Поза йоги — самая расслабленная поза из всех возможных. Это даже большее расслабление, чем сон, потому что во сне всё тело притягивается к земле силой гравитации. Находясь в горизонтальном положении, оно расслабляется совершенно по-другому. Оно расслабляется, потому что возвращает вас в древние времена, когда человек был животным, оставался в горизонтальном положении. Это расслабление становится регрессивным; оно вам помогает снова стать животным.

Именно поэтому, лёжа горизонтально, вы не можете ясно мыслить; думать становится трудно. Попробуйте. Будет легко видеть сны, но трудно думать; чтобы думать, вам придётся сесть. Чем более прямо вы сидите, тем лучше возможность думать. Мышление — это почти новинка; мышление появилось, когда человек стал прямоходящим. И когда вы ложитесь горизонтально, начинается сновидение, мышление исчезает. Это своего рода расслабление, потому что мышление прекращается; вы регрессируете.

Поза йоги хороша для медитации тем людям, у кого низкий уровень энергии, тем, кто болен, тем, кто стар, тем, кто прожил всю жизнь и теперь подходит ближе и ближе к смерти.

Тысячи буддистских монахов умерли, сидя в позе лотоса. Поза лотоса — это самый лучший способ принять смерть, потому что в позе лотоса вы останетесь полностью бдительным, потому что энергии будут исчезать и с каждым мгновением становиться меньше и меньше. Приходит смерть. В позе лотоса вы можете сохранить бдительность до самого конца. А быть бдительным, когда вы умираете, — один из самых красивых опытов, предельный оргазм.

И если вы пробуждены, когда умираете, вы получите совершенно другого рода рождение: вы родитесь пробужденным. Человек, который умирает пробужденным, рождается пробужденным. Человек, который умирает бессознательным, рождается бессознательным. Человек, который умирает в осознанности, может выбрать для себя подходящее материнское чрево; у него есть выбор, он его заслужил. Человек, который умирает бессознательно, лишён права выбирать ситуацию зачатия; это происходит бессознательно, случайно.

Человек, который умирает полностью бдительным, вернётся только один раз, потому что в следующий раз возвращаться необходимости не будет. Работы осталось совсем немного: следующая жизнь сделает эту работу. Для того, кто умирает в осознанности, остаётся только одно: ему не хватило времени, чтобы излить свою осознанность в сострадание. В следующий раз он сможет излить эту осознанность в сострадание. И пока осознанность не станет состраданием, что-то останется незаконченным, что-то останется несовершенным.

Бег может быть медитацией — бег трусцой, танец, плавание — что угодно может быть медитацией. Вот моё определение медитации: в любое мгновение, когда ваше тело, ум, душа действуют в согласии и в ритме, это медитация, потому что это внесёт четвёртое. И если вы бдительны в том, что с вами происходит именно медитация, — и делаете это не ради участия в Олимпийских играх, но ради медитации, — тогда это безмерно красиво...

Но вот основной закон: какой бы ни была медитация, она должна осуществить то условие, что тело, ум, сознание — все три силы должны действовать в единстве. Тогда однажды внезапно является четвёртая: свидетельство. Или, если хотите, можете назвать это Богом — назовите это Богом, нирваной, дао или как вам будет угодно.

Вы — не тело

Если человек чувствует себя отождествлённым с телом, он всегда спешит, отсюда спешка Запада, отсюда одержимость Запада скоростью. В основе этого лежит отождествление с телом. Жизнь проходит быстро, ускользает у вас из рук — сделайте что-то, и сделайте немедленно, поспешите, иначе упустите. И найдите лучшие средства, самые быстрые средства это сделать. Скорость стала манией. Как попасть в определённое место с наибольшей скоростью — это стало единственной заботой. Зачем вы хотите туда попасть, это никого не заботит. Почему, прежде всего, вы туда хотите? Суть не в этом, суть в том, чтобы туда попасть как можно быстрее. И как только вы там оказываетесь, вы начинаете думать, как попасть куда-то ещё.

Ум постоянно остаётся в лихорадочном состоянии. И главная причина — в том, что мы отождествились с периферией, и тело смертно, и человека преследует смерть. На Западе смерть всё ещё остаётся табу. Одно табу было разрушено — сексуальное табу, но второе табу, которое гораздо глубже первого, по-прежнему существует. Нужен какой-то новый Фрейд, чтобы разрушить и это табу. Люди не говорят о смерти, и даже если говорят, то при помощи эвфемизмов — человек «вернулся к Богу», «на небеса», отправился на «вечный отдых». Но если человек жил только в теле, он никуда не вернулся и не отправился. Он мертв, просто мертв — из праха во прах. И человек, который перешёл в другое тело, никогда не был здесь, в этом теле, потому что никогда этого не осознавал; этот человек оставался к этому совершенно слепым.

Другой выход состоит в том, чтобы стать бдительным к своему внутреннему сознанию. Тело тяжело, очевидно, заметно, видимо, осязаемо, доступно восприятию. Сознание не видимо, не так очевидно. Его приходится искать, и в поисках его — копать глубоко. Это требует усилий, постоянной решимости исследовать собственное существо. Это целое путешествие, но как только вы начинаете ощущать себя сознанием, вы живёте в совершенно другом мире. Тогда спешки нет, потому что сознание вечно, и нет беспокойства, потому что сознание не знает никакой болезни, никакой смерти, никакого поражения.

Тогда нет необходимости искать ничего другого. Телу чего-то недостаёт, поэтому оно создаёт одно желание за другим; тело постоянно просит милостыню. Но сознание — император; оно владеет всем миром; оно — хозяин.

Однажды узнав лицо своего внутреннего существа, вы расслабляетесь.

Тогда жизнь — больше не желание, но празднование. Тогда всё уже дано: звёзды и луна, солнце, горы, реки и люди — всё уже дано. Нужно начать это переживать.

Это должно стать вашим исследованием. Именно в этом и состоит жизнь: это исследование сознания. Оно в вас есть, но это сокровище скрыто. И естественно, когда у вас есть сокровище, вы держите его в глубокой тайне, чтобы никто не смог его украсть. Бог вложил сознание в глубочайшее ядро вашего существа. Тело — только крыльцо, не внутренние покои. Многие люди просто живут на крыльце, но думают, что это и есть жизнь; они никогда не входят в дом своего существа.

Пусть жизнь станет путешествием в собственное «я». Используйте тело, любите тело — это красивый механизм, драгоценный дар, и тайны его велики — но не отождествляйтесь с ним. Тело — как самолёт, в котором вы занимаете место пилота. Самолёт — это красиво и очень полезно, но пилот — не самолёт, и пилот должен помнить, что он сам по себе от него отстранён, отрешён, отдалён, отделён. Он — хозяин этого средства транспорта.

Таким образом, используйте тело как средство транспорта, но пусть короновано будет сознание.

От целестремленности к празднованию

Расслабление — это положение вещей, при котором ваша энергия никуда не движется, ни в будущее, ни в прошлое, — она просто остаётся с вами. Вас окутывает безмолвный водоём собственной энергии, его тепло. Это мгновение — всё, что есть. Никакого другого нет. Время останавливается — это расслабление. Если есть время, расслабления нет. Но часы просто останавливаются; времени нет. Это мгновение — всё. Вы не просите ничего большего, вы просто наслаждаетесь. Обычно чем-то можно наслаждаться, потому что это красиво... Фактически, ничто не обычно — если существует Бог, необыкновенно всё.

Даже в небольших вещах... Прогуливаясь по лужайке, когда роса ещё не испарилась, ...и полнота чувствования — текстура поверхности, прикосновение травы, прохлада капель росы, утренний ветер, восходящее солнце... Что ещё вам нужно для счастья? Возможно ли что-то большее для счастья? Просто лёжа ночью на прохладной простыне в постели, ощущая качество поверхности; чувствуя, как простыни становятся теплее и теплее, и вас окутывает темнота, молчание ночи... С закрытыми глазами просто чувствуйте себя. Что ещё вам нужно? Это уже слишком много — возникает глубокая благодарность: это расслабление.

Расслабление означает, что этого мгновения более чем достаточно, и оно больше, чем можно просить или ожидать. Просить не о чем, есть более чем достаточно, более, чем вы можете желать, — тогда энергия никогда никуда не движется. Она становится безмятежной заводью. В собственной энергии вы растворяетесь. Это мгновение расслабления. Расслабление не принадлежит ни телу, ни уму; расслабление принадлежит всему целому. Именно поэтому будды говорят: «Останьтесь без желаний», — потому что они знают, что, если есть желание, вы не можете быть в расслаблении. Они продолжают говорить: «Хороните мёртвых», — потому что, если вы слишком озабочены прошлым, вы не можете быть в расслаблении. Они продолжают говорить: «Радуйтесь этому мгновению».

Иисус говорит: «Посмотрите на эти лилии. Подумайте о лилиях в полях — они не трудятся, но красотой и величием они превосходят царя Соломона. Их окутывает такой аромат, о котором никогда не мечтал царь

Соломон. Посмотрите, подумайте об этих лилиях!»

Что он говорит? Он говорит: «Расслабьтесь! Для этого не нужно тяжко трудиться — фактически, всё уже дано». Иисус говорит: «Если Он заботится о небесных птицах, о животных, диких зверях, деревьях и травах, почему тогда беспокоитесь вы? Неужели Он не позаботится о вас?» Это расслабление. Почему вы так беспокоитесь о будущем? Подумайте об этих лилиях, посмотрите на эти лилии, станьте, как эти лилии, — и тогда расслабьтесь. Расслабление — это не поза; расслабление — это полная трансформация вашей энергии.

У энергии могут быть два измерения. Первое — мотивация, целенаправленное движение, достижение какой-то цели; это мгновение — только средство, но где-то вдалеке есть цель, которая должна быть достигнута. Это одно измерение вашей энергии, измерение активности, устремления к цели. Тогда всё обращается в средство достижения; так или иначе цель должна быть осуществлена, вы должны её достичь, и тогда вы расслабитесь. Для энергии такого типа цель никогда не осуществляется, потому что энергия такого типа каждое настоящее мгновение превращает в будущее, в средство к достижению чего-то другого. Цель всегда остаётся на горизонте. Вы продолжаете бежать, но состояние остаётся прежним.

И есть другое измерение энергии: измерение немотивированного празднования. Цель — здесь, сейчас; цели нет больше нигде. Фактически вы сами — и есть цель. Фактически, нет другого осуществления, кроме этого мгновения, — подумайте о лилиях. Когда цель — вы сами, и цель не в будущем, когда её нужно не достигать, а, напротив, праздновать, вы уже её достигли, она перед вами. Это расслабление, немотивированная энергия.

Таким образом, с моей точки зрения, есть два типа людей: люди устремления к цели и люди празднования. Люди устремления к цели безумны; они мало-помалу сходят с ума и катализируют собственное безумие. И безумие набирает собственную инерцию: мало-помалу они движутся в него всё глубже — пока не теряются полностью. Человек второго типа не устремлён ни к какой цели — он вообще ни к чему не устремлён; он празднует.

И этому я учу вас: будьте людьми празднования, празднуйте! Того, что уже есть, более чем достаточно: цветы расцвели, птицы поют, солнце восходит в небе — празднуйте это! Тогда внезапно вы приходите в расслабление, тогда никакого напряжения нет, тогда нет никакой душевной боли. Вся энергия, которая становилась болью, становится благодарностью; всё ваше сердце продолжает биться в глубокой

благодарности — это молитва. Именно в этом состоит вся молитва — это сердце, бьющееся в глубокой благодарности.

Для этого ничего не нужно делать. Просто поймите движение энергии, немотивированное движение энергии. Она течёт, но течёт не к какой-то цели, течёт в самом праздновании. Она движется, но движется не к какой-то цели, движется благодаря собственному переполнению.

Ребёнок танцует, прыгает и бегаёт; спросите его, куда он хочет попасть. Он никуда не хочет попасть — вопрос покажется ему дурацким. Дети всегда считают взрослых глупыми. Какой бессмысленный вопрос: «Куда ты хочешь попасть?» А разве куда-то нужно? Ребёнок просто не сможет ответить на ваш вопрос, потому что он бессмыслен. Он никуда не стремится. Он просто пожмёт плечами. Он скажет: «Никуда». Тогда целеустремлённый ум спросит: «Зачем же тогда ты бегаешь?» — потому что для нас деятельность имеет смысл, только если она к чему-то ведёт.

Но я вам скажу, что стремиться некуда: всё уже здесь. Всё существование кульминирует в этом мгновении, сходится в этом мгновении. Всё существование уже изливается в это мгновение; всё, что есть, изливается в это мгновение — оно здесь, сейчас. Ребёнок просто наслаждается энергией. Её слишком много. Он бегаёт, но не потому, что хочет куда-то попасть; ему приходится бегать, потому что у него слишком много энергии.

Действуйте без мотивации, из сущей переполненности энергией. Делитесь, не торгуйтесь, не заключайте сделки. Отдавайте просто потому, что у вас что-то есть, не отдавайте с тем, чтобы что-то получить взамен, — потому что тогда вы будете оставаться в нищете. Все торговцы попадают в ад. Если вы хотите найти лучших торговцев и дельцов, идите в ад, там вы найдёте их всех. Рай — не для торговцев. Рай — для празднующих.

Но что же тогда нужно практиковать? Быть более и более в непринуждённости. Быть более и более здесь и сейчас. Быть более и более в действии, менее и менее в деятельности. Быть более и более полым, пустым, пассивным, ничего не желающим. Быть счастливым в себе, таким, как есть. Быть празднующим.

Помнить обитателя

Человек находится в теле, но он — не тело. Тело красиво, тело должно быть любимо и почитаемо, но нельзя забывать, что человек — не тело; он — только обитатель тела. Тело — это храм: оно встречает вас как гостя, но вы не становитесь его частью. Тело — это подарок земли; ваша родина — небо. В вас, как и в каждом воплощённом существе, встречаются небо и земля: вы — история любви неба и земли.

В то мгновение, когда вы умираете, ничто не умирает; это только кажется другим, кажется со стороны. Тело снова сливается с землей, чтобы немного отдохнуть, а душа, чтобы немного отдохнуть, снова сливается с небом. Снова и снова случится эта встреча; в миллионах форм игра будет продолжаться. Это вечное свершение.

Но человек может полностью отождествиться с телом; это создаёт страдание. Если человек начинает чувствовать: «Я — это тело», жизнь становится очень тяжёлой. Тогда небольшие мелочи вызывают большое беспокойство, небольшая боль становится невыносимой: достаточно небольшой царапины, и человек приходит в смятение и теряет почву под ногами.

Между вами и телом необходима небольшая дистанция. Эта дистанция создаётся осознанием факта: «Я — не тело и не могу быть телом. Я его осознаю, следовательно, это объект моего сознания, а всё, что может быть объектом моего сознания, не может быть моим сознанием. Сознание наблюдает, свидетельствует, а всё, что подвергается свидетельствованию, от него отдельно».

По мере того как этот опыт углубляется в вас, страдания начинают исчезать и испаряться. Тогда боль и удовольствие становятся похожими, и успех и поражение — это почти одно и то же, и жизнь и смерть ничем не отличаются друг от друга. Тогда у человека нет выбора, он живёт в безмятежной неизбирательности. И в этой безмятежной неизбирательности нисходит Бог. Вечный поиск всех религий — эта безмятежная неизбирательность. В Индии мы назвали её *самадхи*, в Японии её назвали *сатори*; христианские мистики назвали её экстазом.

Слово «экстаз» очень значительно; оно означает: «стоя снаружи». Стоять снаружи, вне тела, знать, что вы отдельны, — вот смысл экстаза. И в то мгновение, как это происходит, вы снова становитесь частью потерянного рая, и рай обретён вновь.

7. Общение с телом — активная медитационная терапия Ошо

Направляемый медитационный процесс
«Напоминая себе забытый язык общения
с умом и телом»



Людей нужно учить заново быть друзьями своему телу...



Эта направляемая медитация — процесс вспоминания языка, который большинство из нас забыло. Это язык общения с собственным телом. Общаться с телом, разговаривать с ним, слушать его послания было широко известной практикой в древнем Тибете.

Современная медицинская наука только начинает признавать то, что всегда знали мудрецы и мистики: ум и тело — не отдельные сущности, но глубоко связанные. Ум может воздействовать на состояние тела, и точно так же состояние тела может воздействовать на ум.

Ошо создал множество медитационных техник специально для современных мужчин и женщин.

Эта направляемая медитация общения с умом и телом была разработана под его руководством.

...Как только вы начинаете общаться с собственным телом, всё становится очень легко.

Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. С телом не нужно бороться — это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только будет создавать больше и больше напряжения. Не следует создавать никакого конфликта — пусть правилом будет комфорт. Тело — это такой прекрасный дар Бога, и бороться с ним — значит отвергать самого Бога. Это алтарь... мы вознесены на его алтарь. Это храм. Мы в нём существуем и должны, как только возможно, о нём заботиться. Это — наша обязанность.

Таким образом, семь дней... Поначалу это покажется немного абсурдным, потому что нас никогда не учили разговаривать с собственным телом — а это может творить чудеса. Чудеса уже происходят, хотя мы о них и не знаем. Когда я что-то вам говорю, моя рука следует за словами, в жесте. Я с вами говорю. Это мой ум что-то вам сообщает. Моё тело за этим следует. Телосонастроено с умом.

Когда вы хотите поднять руку, вам ничего не нужно делать — вы её просто поднимаете. Одной идеи, что вы хотите её поднять, достаточно, чтобы тело последовало; это чудо. Фактически, биология или физиология пока не смогли объяснить, как это происходит. Потому что идея есть идея; вы хотите поднять руку — это идея. Как эта идея трансформируется в физическое сообщение руке? И это совершенно не занимает времени — доля секунды; нечто без всякого временного промежутка.

Например, я с вами говорю, и моя рука продолжает сотрудничать; временного промежутка нет. Тело словно движется параллельно уму. Оно очень чувствительно — человек должен научиться с ним разговаривать, и можно будет сделать многое.

Как пользоваться CD

Эта медитация служит для того, чтобы вы могли подружиться с собой, со своим телом и умом. Вы осознаете, как ум, его мысли и чувства выражают себя посредством тела. Боль, болезни, защитные реакции и пристрастия (такие как переедание, алкоголь, сахар и т. д.) будут рассмотрены и могут быть исцелены.

Этот процесс предоставляет шанс мобилизовать энергии самоисцеления и прийти в глубокое расслабление.

Медитация состоит из трёх частей.

1. Вы будете говорить, обращаясь к определённым частям тела, и затем — ко всему телу.

Лучше всего говорить громко, так как это поможет вам оставаться бдительным и сознательным.

2. Вы будете общаться со своим бессознательным умом, сообщая о проблемах, которые могут обнаружиться в теле; это могут быть болезнь, избыточный вес, боль и тому подобное, или просто желание быть более энергичным и здоровым.

В глубоко расслабленном состоянии вы придёте в связь с частью бессознательного ума, которая ответственна за состояние тела, обращаясь к ней уважительно и дружелюбно. Например, если вы чувствуете, что у вас проблема с весом, часть бессознательного ума, ответственная за это, — ваш преданный слуга и защитник. Заставляя вас полнеть, она пытается вам помочь и вас защитить. В состоянии глубоко го транса защитник сможет найти новые пути осуществления своих положительных намерений, при этом позволив телу снова быть естественным и здоровым. Таким образом вы придёте к новому пониманию своего телесно-умственного механизма и его способности к самоисцелению.

3. Вы будете в целительном трансе, углубляющем понимание, что ваше тело, ум и душа — одно целое.

Несколько важных замечаний, прежде чем вы начнёте технику

Первое

Важно помнить, что боль и другие повторяющиеся симптомы физического дискомфорта могут быть признаком серьёзной болезни. Эта техника основывается на предположении, что вы проконсультировались с доктором, чтобы установить, так ли это.

Второе

Ошо говорит, что эта техника разговора с умом и телом может быть использована только в чём-то, что тело уже может делать, в чём-то, остающемся в пределах его возможностей. Если вы попросите тело сделать что-то невозможное, доверие будет разрушено, и ничего не получится. Если у вас нет глаз, говорит он, как вы можете просить тело видеть? Но если речь идёт об обычных вещах, таких как мигрени, боли в теле или другие функции в пределах способности тела к самоисцелению, этот метод может быть очень полезен.

Третье

Не обращайтесь непосредственно к дискомфорту или болезни. Болезнь — не часть организма, это нечто внешнее и, фактически, враждебное организму. Вы должны обращаться к мозгу-телу, не к самому дискомфорту. И когда он прекращается, поблагодарите мозг и тело за то, что они отпустили этот дискомфорт. По сути, мы обращаемся к мозгу, а мозг обращается к телу, но мы не знаем его языка. Мы знаем, что, если мы скажем руке, чтобы она поднялась, мы можем её поднять, она следует инструкциям ума. Но, что касается внутренней работы тела-ума, мы не знаем точно, как дать инструкцию правильно, чтобы тело ей последовало. Ошо говорит: «Это настоящая троица — душа, ум и тело. Душа ничего не может сделать непосредственно; она только просит, чтобы боль прошла. С телом должен разговаривать мозг».

Следующие предложения Ошо дал людям, экспериментирующим с медитацией; они могут быть полезны для вас.

Снижение веса. «Сначала скажите мозгу, что вы посылаете сообщение для тела и что мозг должен его передать. Затем просто скажите телу, что идеально будет весить на 5 килограммов меньше и что у вас с пищеварением всё в порядке. Не упоминайте вообще о еде. Просто скажите телу, что нужно весить на несколько килограммов меньше. И когда это случится, скажите телу остановиться, скажите, что больше не нужно ни терять, ни набирать вес».

Мигрень. «Обратитесь к телу в двух формах. *Сначала скажите* всему телу, *что нужна* его помощь, чтобы отослать эту боль из мозга. Объясните телу, что боль — не *его* естественное состояние. Нет надобности продолжать носить эту боль. Затем обратитесь непосредственно к мозгу, *объясняя ему своими словами:* „Я действительно тебя люблю, но эта боль — не часть твоей природы, и пришло время от неё *избавиться*». И когда боль кончится, просто напомните *мозгу*, чтобы он больше её не возобновлял».

Подготовка к медитации

Самое главное, чему вы можете научиться из этой целительной медитации, — быть лучшим другом самому себе.

Поэтому, прежде чем начать медитацию, примите все необходимые меры, чтобы в течение следующего часа вас ничто не побеспокоило, и *вы* могли бы позволить себе глубоко войти в этот процесс.

Положите поблизости одеяло, чтобы при необходимости вы могли им воспользоваться, и вам было бы достаточно тепло.

Уделите несколько минут тому, чтобы подумать, с какой проблемой тепа или симптомом вы хотите сегодня работать. Затем примите самую комфортную для вас позу, следуя своим ощущениям, и включите CD. Больше ничего делать не нужно.