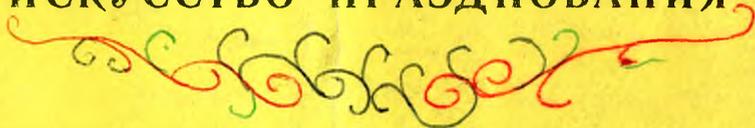


ОШО
БХАГАВАН ШРИ РАДЖНИШ



МЕДИТАЦИЯ —
ИСКУССТВО ПРАЗДНОВАНИЯ



БХАГАВАН ШРИ РАДЖНИШ

**МЕДИТАЦИЯ —
ИСКУССТВО ПРАЗДНОВАНИЯ**

Лекции, прочитанные
в начале семидесятых годов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
1992

В данный небольшой сборник лекций величайшего мистика нашего времени Бхагавана Шри Раджниша (Ошо Раджниша) включены его беседы с учениками и последователями, в той или иной степени касающиеся медитации. Данный выбор темы не случаен, ибо сам Раджниш считал медитацию самым важным (если не единственным) средством, ведущим к самопостижению. Более того, он вообще определял религиозный ум, как медитативный, категорически отвергая при этом любые внешние формы религиозного выражения.

Краткая биография Шри Раджниша, включенная в сборник вместо предисловия, поможет читателю понять непростые, на первый взгляд взаимоисключающие концепции этого крупнейшего духовного учителя и миссионера конца двадцатого столетия

Раджниш Бхагаван Шри

Медитация — искусство празднования (сборник лекций)

Перевод с английского
СПб, 1992 — 58 стр.

Составление, обработка и статья «Об авторе» **С. Ю. Хольнова**

Редактор **Л. Б. Толмачева**

Художник **А. А. Петров**

Художественный и технический редактор **Н. И. Клепикова**

ОБ АВТОРЕ

20 января 1990 года, так и не дожив до полного шестидесятилетия, ушел из жизни тот, кого миллионы последователей и почитателей, оппонентов и ярых врагов во всем мире величали сначала Бхагаваном Шри Раджнишем, потом — просто Ошо Раджнишем. Популярности этого человека могли бы позавидовать многие президенты.

Начнем с того, что мнения о Шри Раджнише диаметрально расходятся. Его величают святым, просветленным, адептом и учителем всех религий, Сат-Гуру, чуть ли не равным Будде Гаутаме, Шанкаре или Иисусу. Другие считают его отщепенцем и еретиком. Третьи — ловким шарлатаном без морали и принципов.

Действительно, что это за индеец, возносящий хвалу Христу, Сосану, Тилопе и категорически отрицающий непогрешимость Вед? Что это за йогин, заявляющий, что йога зачастую — никуда не ведущий самообман? Что это за Учитель, уверяющий своих последователей, что ничему не может их научить?

Одним словом, этот человек — само противоречие. К тому же активное и плодотворное. Под именем Раджниша вышло и продолжает издаваться множество трудов (напечатано около ста его книг, не считая публикаций в периодических изданиях), хотя сам он не написал ни строки. Все публикации являются стенограммами его бесед с учениками, почитателями и оппонентами — в общем, с живыми людьми. И в этом их ценность, — уверяют последователи Шри Раджниша. Так явственной из-за печатной строки доносится до них голос Учителя.

Раджниш родился 11 декабря 1931 года в селении Кучвада в семье торговца, исповедующего джайнизм. Астролог, составлявший гороскоп младенца, предсказал ему смерть в возрасте 21 года, что опечалило всю семью, серьезно относившуюся к астрологии. До семи лет мальчик рос в доме деда — человека мягкого, очень любившего внука. Подчеркнем, что это был индийский ребенок, и его окружали религиозные люди. Так что ранняя тяга Раджниша к самопознанию, безусловно, поощрявшаяся в семье, тем не менее, не воспринималась окружающими как нечто исключительное.

Когда дед умер (1938 год), семилетний Раджниш вместе с бабушкой переехал к родителям в город Гадавара. Впоследствии бабушка объявит себя ученицей просветленного внука и до смерти (1970 год) будет одним из самых преданных его последователей и друзей.

Четырнадцать лет от роду Раджниш впервые испытал Сатори. Нечего и говорить, что с этого момента его духовные поиски значительно углубились, и он целиком отдался медитации. А 21 марта 1953 года, как и было предсказано астрологом, Раджниш умер, но

не телесно... Умерла самость, «эго» прежнего Раджниша. Теперь это уже был Бхагаван Шри Раджниш — Просветленный, Архат, Дживанмукти, Мастер...

Однако, пребывая уже в новом качестве, он продолжал учиться в саугарском университете, куда незадолго до Просветления поступил и который закончил в 1956 году с золотой медалью и дипломом первой степени по философии.

Наверно, чтобы стать настоящим Учителем, Гуру, одного Просветления мало, хотя, конечно, без него не обойтись. Не даром всеведущий буддизм декларирует в качестве одной из возможностей Освобождения состояние Пратьека-будды или «Будды для себя»; иначе говоря, Пратьека-буддой величают того, кто достиг личного Просветления собственными силами, но зачастую не в силах передать Его окружающим. Итак, Раджнишу потребовалось еще некоторое время, чтобы вызреть в качестве духовного Учителя и двинуть в мир новое учение. Этот период продолжался у него почти десять лет (после окончания университета).

Впрочем, готовясь к своей миссии, Шри Раджниш вел весьма активную жизнь. С 1957 года он преподавал в Райпуре, а годом позже стал доктором философии джайбалпурского университета. Наверно, в будущем педагогический опыт немало способствовал успеху деятельности Учителя, особенно среди западных мистиков.

Наконец, в 1966 году Шри Раджниш считал себя готовым для того, чтобы целиком посвятить свою жизнь передаче учения, и навсегда покинул университет. Поначалу, то есть в конце шестидесяти годов, он был вынужден много путешествовать по Индии, выступая со своими лекциями, сделавшимися вскоре знаменитыми. Его беседы собирали десятки тысяч слушателей. Одновременно зародилось недовольство деятельностью Раджниша у светских и духовных властей: Учитель вводил из-под их влияния людские массы.

Но, продолжая с успехом путешествовать по Индии, Раджниш сознавал, что миссия Учителя требует от него организации каких-то базовых центров, функционирующих длительные периоды, чтобы последователи могли иметь постоянный контакт с Мастером.

Первый такой центр был основан Раджнишем в 1968 году в Бомбее. Именно там Шри Раджниш впервые преподал свою новую технику Динамической медитации и начал посвящать искателей в неосаньясу. В начале семидесяти годов в Бомбей к Раджнишу потянулись и западные мистики. Его учение стало стремительно распространяться за пределами Индии. И когда в 1974 году Учитель перебрался в Пуну, его уже знали во всем мире под именем Бхагавана Шри Раджниша.

Столь обширная деятельность требовала максимального напряжения сил, поэтому и не удивительно, что здоровье Шри Раджниша в конце концов серьезно ухудшилось. Здесь в Пуне ему пришлось на некоторое время ограничить непосредственное обще-

ние с неосаньясами утренними лекциями и вечерними беседами. Возможно, собственная болезнь и натолкнула Мастера на мысль организовать ставшие впоследствии знаменитыми терапевтические курсы, использующие восточные медитационные техники в сочетании с западными психотерапевтическими методами.

Стремительно ширилась слава Шри Раджниша, и в конце семидесятых его ашрам в Пуне западная пресса назвала «лучшим в мире местом духовного роста и психотерапии».

Одновременно углублялся антагонизм индийской администрации и представителей традиционных верований движению неосаньясы. До некоторого времени этот антагонизм преимущественно выражался в многочисленных категорических отказах последователям Раджниша, стремящимся организовать новые коммуны неосаньясинов. Наконец, в мае 1980 года некий фанатик, индуист, совершил попытку покушения на жизнь Учителя, по счастью, не удавшуюся. Брошенный им нож цели не достиг. По некоторым причинам, так до конца и не выясненным биографами Шри Раджниша, летом 1981 года Мастер ступил на землю Америки. Незадолго до своего отъезда из Пуны, а именно 1 мая 1981 года, Учитель дал обет молчания и весь следующий период, продлившийся до 1984 года, он воздерживался от общения с учениками на словесном уровне, возродив древнеиндийскую традицию Сан-Санг — «безмолвную передачу Истины от сердца к сердцу».

К приезду Мастера его американскими последователями был приобретен в Центральном Орегоне участок земли в 64000 акров, на котором обосновалась новая коммуна. Вскоре это был уже отлично обустроенный пятитысячный городок, названный Раджнишпурамом. Одновременно аналогичные коммуны неосаньясинов начали расти и в других западных странах, а также в Японии и Австралии. Сознывая успех своей миссии в США, Раджниш запросил постоянную визу на жительство в Америке, но получил отказ: у администрации, поддерживающей христианское большинство штата, были веские причины препятствовать движению неосаньясы.

В октября 1984 года Учитель завершает свой молчаливый пост и начинает вести регулярные беседы поначалу с небольшими группами последователей, а с июня 1985 года — читать публичные лекции перед многотысячной аудиторией паломников, собравшейся в городке и его окрестностях.

Несчастье случилось 14 сентября 1985 года. Неожиданно исчезли несколько членов комитета самоуправления коммуны и личный секретарь Шри Раджниша, а вместе с ними — важные документы. Были приглашены представители официальных властей штата для проведения расследования, в ходе которого вскрылась цепь незаконных махинаций, совершенных сбежавшей из Раджнишпурама группой лиц.

Что и говорить, это была превосходная возможность избавиться от беспокойной орегонской коммуны, и власти мастерски ее использовали. После полуторамесячного расследования 29 октября Шри Раджниш был неожиданно арестован без предъявления обвинения. И далее в течение двенадцатидневного заключения в «работе» с ним был использован ряд приемов психологического, а возможно, и физического характера. Во-первых, Учителя тайно препроводили в портлендскую тюрьму, где под чужим именем поместили в одну камеру с заключенным, страдающим лишаем. Причем в течение следующих нескольких дней местопребывание Мастера тщательно скрывалось. Затем почему-то именно в это время неподалеку от тюрьмы было обнаружено мощное взрывное устройство. Всех заключенных срочно эвакуировали, кроме Шри Раджниша, которого продержали в тюрьме еще несколько часов. И еще одно удивительное событие случится почти два года спустя. Пребывая в своем ашраме в Пуне, Мастер вдруг тяжело заболевает. Причем инфекция-то окажется самой пустяковой, но, на удивление врачей, чрезвычайно упорной и будет подстраивать последним всякие каверзы в течение семи недель. Тщательное обследование выявит, что организм Шри Раджниша перенасыщен талием. В свете изложенного не покажется таким уж невероятным его предположение, что он мог быть отравлен во время своего детального знакомства с американской тюрьмой. Наконец, безвременная кончина Мастера, возможно, также явится результатом отравления. Но все это случится потом.

А в ноябре 1985 года власти, наконец, предъявили Учителю обвинение в нарушении законов об иммиграции. К нему допустили адвоката. По совету последнего Шри Раджниш признал 2 из 34 пунктов обвинения. Решением суда на него был наложен штраф в размере 400000 долларов, а сам он выдворен из США с последующим запретом на въезд в эту страну в течение пяти лет.

Немного позже на пресс-конференции министр юстиции Соединенных Штатов Чарльз Тэрнер на вопрос журналиста, почему обвинение, выдвинутое против секретаря Раджниша, не предъявлено ему самому, ответил так. Во-первых, признался Тэрнер, основной задачей администрации была скорейшая ликвидация коммуны Раджнишпурама, и добиться этого было легче всего, заставив Раджниша покинуть США. Во-вторых, никто не собирался делать из него мученика. В-третьих, не было никаких доказательств его причастности к финансовым махинациям.

Итак, испытав в полной мере американское гостеприимство, Шри Раджниш вылетел в Индию. Спустя неделю коммуна Раджнишпурама приняла решение о самороспуске, что, безусловно, свидетельствует о прозорливости орегонской администрации. После непродолжительного отдыха в Гималаях Учитель с прежней энергией берется за организацию очагов неосаньясы. С этой целью

он совершает серию визитов, преимущественно в европейские страны, обращается к администрации ряда государств (Таиланда, Греции, Швейцарии, Швеции, Голландии и др.), но поддержки не находит.

Вернувшись в июле в Индию, Шри Раджниш поначалу вынужден ограничить круг своих слушателей. Всю вторую половину 1986 года он выступает мало, и то лишь с короткими беседами, проводимыми в доме одного из друзей Мастера. Наконец он возвращается в Пуну, где в 1987 году с новым размахом разворачивается его миссионерская деятельность. Вслед за Ошо в старый ашрам устремляются тысячи паломников. Теперь Шри Раджниш еще более откровенен, если последнее возможно, резок, непримирим... Он говорит о неформальном сговоре, неизбежно возникающем между официальной церковью и политиками, противопоставляет истинную религию организованной. Чего стоит хотя бы этот его риторический вопрос, заданный во время лекции 16 марта 1987 года! А именно: «За две тысячи лет какую истину добавило организованное христианство к сказанному Иисусом?»

И все это, конечно, не облегчило жизнь Учителя в Пуне. Тут и ультимативное предложение полиции немедленно покинуть город, обжаловать которое пришлось в Верховном суде, и угрозы фанатиков ворваться в ашрам с оружием в руках, и травля проиндустриальной прессы...

В январе 1988 года Шри Раджниш возвестил о создании Всемирной Академии наук, искусств и сознания. В частности он сказал: «Я не могу себе представить более гуманной цели, чем создание Академии наук и искусств, которая бы полностью служила идее жизнеутверждения. Все так и будет. Когда я говорю, что будет так, я не просто произношу слова, но являюсь проводником жизни».

А 7 января 1989 года Шри Раджниш объявил тысячам последователей, собравшимся в зале Гаутамы Будды, что отныне «никого не надо величать Бхагаваном...», и в первую очередь — самого Шри Раджниша. С тех пор ученики звали и продолжают звать его Ошо, что по-японски значит Мастер.

С. Хольнов

Медитация — искусство празднования

Мы учим ребенка фокусировать ум — концентрироваться, ибо без концентрации он не сможет существовать в этой жизни. Сама жизнь требует того, чтобы ум был способен к концентрации. Но, научившись концентрироваться, ум стал менее сознательным, менее способным к созерцанию. Созерцание — это осознание всего, что происходит.

Концентрация — это выбор. Она отбрасывает все, кроме своего объекта. Это сужение. Если вы идете по улице, то должны сузить свое сознание, чтобы идти. Обычно вы не можете осознать все, что происходит, одновременно, потому что, осозная все, вы расфокусируетесь. Потому концентрация — это необходимость. Она необходима, чтобы жить, чтобы выживать. Поэтому каждая культура по-своему пытается сузить ум ребенка.

Сами по себе дети никогда не фокусируются. Их сознание открыто для всего. В него входит все: ничто не отвергается. Ребенок открыт каждому чувству, любое ощущение может войти в его сознание. И входит так много! Поэтому он так переменчив, непостоянен.

Необусловленный ум ребенка — это непрерывный поток ощущений. Но выжить с таким умом невозможно. Ребенок должен научиться сужать ум — концентрироваться.

Сузив свой ум, вы начинаете особенно отчетливо сознавать что-то одно и одновременно перестаете сознавать так много остального. Чем более сужен ум, тем более приспособлен он для жизни. Вы станете специалистом, знатоком, но все это — знание все большего о все меньшем.

Сужение ума — жизненная необходимость. Никто не несет за него ответственность. Это нужно, ибо жизнь такова, какова она есть. Но этого недостаточно. Сужение необходимо для выживания, но просто выжить — этого еще недостаточно, простой утилитарности еще мало. Поэтому, когда вы концентрируетесь и сужаете свое сознание, вы отказываете ему во многом, на что оно способно. Вы не пользуетесь целостным умом. Вы используете лишь малую его часть. А оставшаяся большая часть становится бессознательной.

На самом деле нет границы между сознательным и бессознательным умом. Это — не два разных ума. Так называемый «сознательный ум» — это та часть ума, которая используется в процессе сужения. А «бессознательный ум» — это та его часть, которой пренебрегли, которую проигнорировали, которая закрылась. И это создает напряжение, трещину. Большая часть ума становится чуждой вам. Вы отчуждаетесь от самого себя, становитесь чуждым своей собственной целостной природе.

Малую часть себя вы приняли в качестве самого себя, а все остальное утратили. Но оставшаяся бессознательная часть никуда

не исчезла, она остается как ваши неиспользованные возможности, неизрасходованный потенциал, непережитые приключения. Этот бессознательный ум (потенциальный, неиспользованный) всегда будет бороться с сознательным умом. Вот почему внутри у вас — всегда конфликт. Конфликт — в каждом из вас, причем именно из-за этой трещины между сознательным и бессознательным умом. Но лишь тогда, когда потенциальному, бессознательному будет позволено расцвести, вы сможете почувствовать блаженство бытия... Не иначе.

Если большая часть вашего существа не реализуется, то жизнь будет разочарованием. Вот почему, чем более утилитарен человек, чем меньше он проявился, тем меньше блаженства в его жизни. Чем больше внимания вы уделяете целесообразности, чем больше вы погружаетесь в деловую жизнь, тем менее вы живы; тем меньше экстаза в вашем существовании. Ибо вы отреклись от той части ума, которую нельзя использовать в деловой жизни.

Утилитарная жизнь необходима, но цена ее слишком высока. Вы утрачиваете праздничность бытия. Когда все ваши способности расцветают, жизнь становится праздником, торжеством. Она становится церемонией. Вот почему я всегда говорю, что религия означает преобразование жизни в праздник. Измерение религии — это измерение праздничности, неутилитарности.

Нельзя принимать суженный ум за целое. Оставшееся... большая часть... целостный ум не должны приноситься в жертву. Сконцентрированный ум не должен становиться завершением. Он должен существовать, но лишь как средство. Завершением должно быть другое — то, что осталось, — большое, потенциальное... Вот что я понимаю под религиозным подходом.

При нерелигиозном подходе все воспринимается деловым (сконцентрированным) умом. Когда он становится завершением, у бессознательного не остается возможности для выражения своей потенции. Бессознательное отторгается. Если все служит пользе, это значит, что слуга играет роль хозяина.

Рассудок, сужение ума — это средство для выживания. Но выживание — это не жизнь. Это всего лишь необходимость: необходимо существовать в материальном мире. Но завершение — это расцвет потенциального, раскрытие всего того, чем вы являетесь. Если вы полностью реализованы, если внутри вас не осталось ничего в виде зародыша, семени, если все в вас стало настоящим, тогда и только тогда вы можете ощутить блаженство, экстаз жизни.

Отвергнутая, бессознательная часть вас может стать активной и творческой лишь в том случае, если вы внесете в вашу жизнь новое измерение — измерение праздничности, измерение игры. Медитация — это не работа, это игра. Молитва — это не дело, это игра. Медитация — это не нечто, что нужно совершить, чтобы достичь того или иного результата (мира, блаженства и т. п.), а

нечто, чем наслаждаются как действием, завершенным в себе, не преследующим каких-то иных целей.

Измерение праздничности — это самое важное, что нужно постичь. Но люди полностью утратили его. Под праздничностью я понимаю способность наслаждаться из мгновения в мгновение всем, что приходит к вам.

Мы так начинены условностями, и привычки наши стали столь механичными, что даже, когда вроде бы и нет никакого дела, наши умы остаются деловитыми. Когда сужение не нужно, вы остаетесь сужены. Даже когда вы в игре, то не играете по-настоящему, ибо не наслаждаетесь игрой. Даже игра в карты становится работой. Для вас важно не то, что происходит, а лишь результат.

В деловой жизни важен результат. В праздновании важно действие. Если вы можете сделать какое-то свое действие значительным само по себе, тогда вы обрели праздничность и можете праздновать этой действие.

И как только вы стали праздновать, все пределы, сужающие границы рухнули. Они больше не нужны, они отброшены. Вы сбросили смирительную рубашку концентрации. Теперь вы не выбираете. Всему, что приходит, вы позволяете случиться. И как только вы позволили войти целостному бытию, вы стали с ним едины. Возникла сопричастность.

Эту сопричастность я называю медитацией — это празднование, это неделовой подход к жизни, это созерцание без выбора. Праздничность существует в каждом моменте, в каждом действии — не в беспокойстве о результатах, не в стремлении достигнуть чего-то. Нет ничего, что должно быть достигнуто, и поэтому вы можете наслаждаться тем, что есть, здесь и сейчас.

Можно пояснить это следующим образом: я с вами говорю. Если я при этом забочусь о результатах, то разговор становится делом, становится работой. Но если я говорю с вами, не ожидая ничего, тогда разговор становится игрой. Действие завершено само в себе. Тогда сужения не требуется. Я могу играть словами, могу играть мыслями. Я могу играть вашими вопросами и своими ответами. Тогда это несерьезно — и я делаю это с легким сердцем.

И если вы слушаете меня без мысли о том, чтобы от этого что-либо иметь, тогда вы можете быть расслаблены, тогда вы можете позволить мне приблизиться к вам, а ваше сознание не будет сужено. Тогда оно открыто — наслаждается игрой.

Каждый миг может быть деловым и тот же миг может быть медитативным. Различие лишь в вашем отношении. Если вы не выбираете, но играете с ним, тогда этот миг медитативен.

Есть нужды социальные, нужды существования, которые должны удовлетворяться. Я не скажу вам: «Не прививайте детям условностей». Если вы не привьете их совсем, то дети станут варварами. Они не смогут жить. Выживание требует обусловленности. Но

выживанием все не кончается. Поэтому вы должны уметь надевать и снимать свою обусловленность, как одежду. Тогда вы ЕСТЬ.

Если вы не отождествляете себя со своей одеждой, не говорите, к примеру, что вы — это ум, тогда это нетрудно. Тогда вы можете легко измениться. Но вы отождествили себя с условностями. Ваше существо утверждает: «Моя обусловленность есть я, а все, что не есть обусловленность, это не я; бессознательное — не я. Я — это сознательный, сфокусированный ум».

Подобное отождествление опасно. Его не должно быть. Подлинное воспитание таково, что не закрепляет обусловленностей, а дает их «с указанием», что условности — это утилитарная необходимость, что вы должны уметь надевать и снимать их. Когда они вам нужны, вы их надеваете, а когда нет, можете их снять. До тех пор, пока не станет возможным воспитание людей, не отождествляющее их с привычками и условностями, люди не будут вполне людьми. Они — роботы, обусловленные и суженные.

Понять это значит осознать ту часть ума — большую часть, — которой отказали в солнечном свете. А осознать ее значит постичь, что вы — это не сознательный ум. Последний — лишь часть вас. «Я» есть и то, и другое, причем его большая часть необусловлена. Но она всегда здесь, всегда в ожидании...

Я определяю медитацию просто как попытку проникнуть в бессознательное. Нельзя «прыгнуть» в медитацию, исходя из расчета, ибо все расчеты осуществляются сознательным умом, и он никогда этого не позволит. Он предостерегает: «Ты сойдешь с ума, не делай так».

Сознательный ум всегда боится бессознательного, ибо если последний выйдет на поверхность, все, что есть в сознании ясного и спокойного, будет сметено. Все станет темным, как в лесу...

Это аналогично вот чему: вы разбили садик и обнесли его изгородью. Вы расчистили совсем немного земли, но посадили на ней цветы, и все стало хорошо: упорядоченно и чисто. Однако вокруг остался лес. Лес непослушен, неподконтролен — и сад в постоянном страхе: в любой момент лес может проникнуть за ограду и поглотить садик.

Точно так же вы культивировали часть ума. Вы сделали все ясным. Но повсюду вокруг ясности — ваше бессознательное, и сознательный ум — в постоянном страхе. Он просит: «Не ходи в бессознательное, не смотри на него, не думай о нем».

Путь бессознательного темен и неизведан. Для разума он кажется нерациональным, для логики он выглядит нелогичным. Поэтому, если вы думаете, чтобы войти в медитацию, то вы никогда в нее не попадете, ибо думающая часть ума этого вам не позволит.

Тут возникает дилемма: вы не можете ничего сделать без раздумья, а с ним вы не можете войти в медитацию. Что же делать? Даже если вы думаете: «Не буду думать», то это тоже раздумье. Это думающая часть ума говорит: «Я не допущу раздумья».

Через мышление медитация невозможна. Эта дилемма — величайшая из всех. Каждый искатель приходит к ней. Где-нибудь когда-нибудь он с ней обязательно сталкивается. Те, что знают, говорят: «Прыгай же, не думай!» Но люди не могут ничего сделать не думая. Вот почему были изобретены ненужные средства. Я говорю «ненужные», потому что, если вы прыгнете не думая, не нужно никаких средств. Но вы НЕ МОЖЕТЕ прыгнуть не думая, а потому и появляется нужда в специальных средствах.

Вы можете поразмыслить о таком средстве, и вашему сознательному уму удастся постичь в нем все, но лишь о средстве — не о медитации. Медитация останется прыжком в неизвестное. Но вы можете работать с этим средством, и оно вытолкнет вас в неизвестное автоматически. Средство необходимо лишь для того, чтобы подготовить ваш ум. Другой нужды в нем нет.

Прыгнув, вы скажете: «Средство не нужно». Но это ретроспективное утверждение. Впоследствии вы узнаете, что средство не было необходимым (Кришнамурти, например, говорит: «Не нужно никаких средств, никаких методов», учителя Дзен утверждают: «Не нужно никаких усилий, это происходит без усилий»), но это абсурдно для тех, кто не переступил границу. А говоришь в основном с теми, кто еще этого не сделал.

Вот почему я утверждаю, что средство искусственно. Это просто трюк, необходимый для того, чтобы успокоить рациональный ум, и вы могли бы быть вытолкнуты в неизвестное.

Поэтому я пользуюсь энергичными методами. Чем более энергичен метод, тем меньше будет вмешиваться ваш рассчитывающий ум. Чем энергичнее метод, тем сильнее он влияет на ваше целостное существо, ибо наполненность жизнью — это качество, присутствующее не одному лишь уму, но и телу, и эмоциям. Это качество всего вашего существа.

Суфийские дервиши в качестве техники использовали танец. Входя в танец, вы не можете оставаться интеллектуалом, ибо танец — дело нелегкое, для него необходимо внимание всего вашего существа. И обязательно наступает момент, когда танец становится безумным. Чем больше в вас жизни, чем более вы энергичны, чем глубже вы ушли в танец, тем меньше остается рассудка. Потому-то танец и был избран в качестве техники, выталкивающей в неведомое. В какой-то момент будете танцевать уже не вы, танец возьмет верх над вами, и вы будете выброшены к неведомому источнику.

Учителя Дзен пользовались методом Коан. Коан — это головоломка, которая по самой своей природе абсурдна. Его нельзя решить рассудком. Вначале кажется, что можно что-то придумать, но это ловушка. Кажется, что можно как-то решить Коан, и вы начинаете думать. Ваш рациональный ум — в своей тарелке. Ему что-то дали, чтобы он решил,.. но то, что ему дали, нельзя решить. По самой своей природе эта загадка такова, что не может быть отгадана. Она по своей природе абсурдна.

Таких головоломок сотни. Учитель может сказать: «Думай о беззвучном звуке». Вроде бы об этом и можно думать — кажется поначалу. Если вы очень постараетесь, то, возможно, где-то как-то и найдете беззвучный звук. Может быть, это возможно. Потом в какой-то момент (и этот момент предсказать нельзя, ибо для каждого он свой) ум просто сдается. Его уже нет. Вы есть, но ум со всеми его условностями исчезает. Вы становитесь подобны ребенку: вашей обусловленности тоже больше нет. Вы — просто сознание. Суживающей концентрации нет. Теперь-то вы знаете, что средство не было необходимым, но это уже теперь, раньше этого нельзя было сказать.

Нет причинных методов, никакой метод не является причиной медитации. Вот почему возможно столько методов. Каждый метод — не более, чем способ. Но всякая религия говорит, что ее метод — истинный путь, а любой другой метод несостоятелен. Все они считают, что метод — это причина.

Если нагревать воду, она испаряется. Причина — тепло: без тепла вода испаряться не будет. Здесь есть причинная связь. Тепло — это причина, которая должна предшествовать испарению воды. Но между методом и медитацией нет причинной связи, так что возможен любой метод. Каждый из них — это просто искусственный способ, создающий ситуацию, в которой нечто может случиться. Но он — не причина случившегося.

К примеру, вне стен этой комнаты существует открытое ясное небо. Вы никогда не видели его. Я могу рассказать вам о небе, о свежести, о море — обо всем, что вне этой комнаты, но вы этого не видели. Вы об этом не знаете. Вы просто смеетесь. Вы думаете, что я все это выдумал. Вы говорите: «Это фантастика. Вы мечтатель». Я не могу убедить вас выйти наружу, ибо все, что я говорю, для вас лишено смысла.

Тогда я кричу: «Дом горит!» Для вас это имеет смысл. Это вы можете понять. Теперь мне не нужно давать вам никаких объяснений. Я просто бегу. Вы следуете за мной. Дом, конечно, не горит, но как только вы оказываетесь снаружи, вам уже нет надобности спрашивать меня, зачем я солгал. Все понятно: вы видите небо и благодарите меня. Сойдет любая ложь. Ложь была просто средством вытащить вас наружу. Но она не является причиной того, что существует снаружи.

Каждая религия основана на лжи как на средстве. Все методы — ложь; они только создают ситуацию. Они не причины. Можно создать новые средства, можно создать новые религии. Старые средства стали понятны, разоблачена старая ложь. Теперь нужны новые методы. Вам слишком часто говорили, что дом горит, когда он не горел. Эта ложь стала бесполезной. Теперь кто-то должен изобрести новое средство.

Если нечто является причиной чего-то иного, то оно никогда не станет бесполезным. Но старое средство бесполезно всегда. Нуж-

ны новые средства. Именно поэтому новый пророк неизбежно должен будет бороться со старыми. Он делает то же дело, что и они, но ему предстоит бороться с их учениками, ибо он должен отбросить старые средства, ставшие ясными и бесполезными.

Все великие Учителя — Будда, Христос, Махавира — изобрели из сострадания новую великую ложь только для того, чтобы вытолкнуть вас из дома. Если вас можно вытолкнуть из вашего ума любым способом, — это все, что требуется. Ум — это ваша тюрьма. Ваш ум фатален, он — рабство.

Как я уже сказал, эта дилемма неизбежно возникает. Это в природе вещей. Необходимо научиться сужать ум. Это сужение полезно, когда вы идете вовне, но внутри — это катастрофа. В общении с окружающим миром утилитарность необходима, но наедине с самим собой она — самоубийство.

Нужно существовать с окружающими и с самим собой. Любая односторонняя жизнь уродлива. Вы должны существовать среди других с обусловленным умом, но с самим собой вы должны быть абсолютно не обусловлены. Общество порождает сужение сознания, но сознание само по себе есть РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Оно беспредельно. Нужно и то, и другое: и сужение, и расширение.

Я называю мудрым того, кто способен выполнить оба эти требования. Любая крайность неразумна, любая крайность вредна. Поэтому живите в мире с умом и с вашими условностями, но в самом себе живите без ума. Пользуйтесь умом как средством, не делайте его самоцелью. Выходите из него, как только представится возможность. И тогда празднуйте момент, празднуйте само Бытие, само существование.

Просто БЫТЬ — это величайший праздник, если вы знаете, как снимать с себя обусловленность. Этому «снятию» вы научитесь в Динамической медитации.* Вы не вызовете ее, она придет к вам сама, без причин. Ваше действие лишь создаст ситуацию, в которой вы выйдете в неизвестное. Оно вытолкнет вас из вашей причинной, механической, роботообразной личности.

Будьте решительны. Энергично занимайтесь Динамической медитацией, а все остальное придет само по себе. И это не будет вашим достижением — это будет происшествием.

Вы не можете привести Бога, но можете воспрепятствовать Его приходу. Нельзя принести солнце в дом, но можно завесить окно. Много негативного может сделать ум и ничего позитивного. Все позитивное — это дар, это благословение. Оно приходит к вам. А все негативное — это ваше: ваш ум, ваши дела.

Медитация (любой ее способ) может сделать лишь одно: вытолкнуть вас за пределы негативных преград. Она может спасти вас из заточения, которое есть ум. А когда вы выйдете из него, то рассмеетесь. Было так легко уйти оттуда! Прямо здесь! Нужен был лишь один шаг... но мы ходим по кругу и никогда не делаем этого шага, который привел бы нас к центру.

* Динамическая (хаотическая) медитация будет рассмотрена ниже.

Вы ходите по кругу, совершая одно и то же. Где-то нужно разорвать этот круг. И это все, что может сделать сам метод медитации. Если вы разорвали связь со своим прошлым, тогда этот миг есть взрыв! Вы достигли центра своего существа. И тогда вы знаете все, что всегда было вашим и ждало вас.

Недеяние через действие

Медитация всегда пассивна; сама сущность ее пассивна. Она не может быть активной, потому что сама сущность ее недеяние. Если вы что-то делаете, то само это делание нарушает все. Само ваше действие, сама ваша «активность», создает возмущение, разлад.

Недеяние — есть медитация, но когда я говорю, что недеяние есть медитация, я не имею в виду, что вам не нужно ничего делать.

Даже для того, чтобы достигнуть этого недеяния, нужно многое сделать! Но это действие не есть медитация. Это лишь опора, доска для прыжка. Все действие — это просто доска для прыжка, а не медитация.

Вы только у двери, на ступеньках... Дверь — это недеяние, но, чтобы достигнуть не-деятельного состояния ума, нужно многое сделать. И нельзя путать само это действие с медитацией.

Жизненная энергия действует в противоречиях. Жизнь существует диалектично. Это не просто движение. Она не течет, как река, она диалектична. Каждым движением жизнь создает свою противоположность, и через борьбу с противоположным движется вперед. С каждым движением тезис создает свой антитезис, смешивается с антитезисом и образует синтез, который становится новым тезисом. И тогда опять появляется антитезис.

Говоря, что жизнь движется диалектично, я подразумеваю, что это не просто движение по прямой: это движение, разделяющее само себя, делящееся, создающее противоположность себе и вновь сталкивающееся со своей противоположностью. И потом опять разделяющееся на противоположности. И то же самое можно сказать о медитации, потому что это самое глубокое, что есть в жизни.

Если я скажу вам «просто расслабьтесь», это невозможно, потому что вы не знаете, что нужно делать. Так много псевдоучителей релаксации говорит постоянно: «Просто расслабьтесь. Не делайте ничего». Тогда что же вам делать? Вы можете просто лечь, но это не расслабление. Все внутреннее беспокойство остается... но теперь есть еще и новый конфликт: нужно расслабиться. Что-то прибавлено еще и сверху. Осталась вся бессмыслица, осталось все беспокойство и еще нечто прибавлено — нужно расслабиться. Новое напряжение прибавлено ко всем старым.

Поэтому человек, пытающийся жить расслабленно, — это человек напряженный до предела. Это неизбежно, потому что он не понял диалектического течения жизни. Он думает, что жизнь — это

прямая струя: можно просто приказать себе расслабиться, и расслабиться.

Это невозможно! Поэтому, если вы придете ко мне, я никогда не скажу вам, чтобы вы просто расслабились. Сначала будьте в напряжении, так предельно напряжены, как только возможно. Будьте напряжены полностью, целиком. Пусть сначала весь ваш организм будет напряжен, и продолжайте напрягаться до максимума, во всю полноту ваших возможностей. И тогда вдруг вы почувствуете нисходящее на вас расслабление. Вы сделали все, что могли; теперь жизненная энергия создаст противоположное этому.

Вы довели напряжение до предела. Дальше идти вы не можете — вы исчерпаны. Вся энергия была направлена на это напряжение. Но вы не можете длить это напряжение бесконечно. Оно должно смениться расслаблением. Вскоре наступает расслабление. Теперь будьте свидетелями этого.

Напрягшись, вы достигли точки, края, с которого возможен прыжок. Вот почему вы не можете продолжать. Если вы будете продолжать дальше, вы можете взорваться — умереть. Вы достигли точки максимума. Теперь жизненная энергия расслабится сама по себе.

Она расслабляется. Теперь созерцайте нисходящее на вас расслабление. Каждая клеточка тела, каждый нерв просто собираются невинно расслабиться, без какого-либо действия с вашей стороны. Вы не делаете ничего, чтобы расслабить тело, оно расслабляется само. Вы чувствуете, как расслабляется множество частей организма. Весь организм станет толпой расслабляющихся органов. Просто созерцайте это.

Это созерцание есть медитация. Но это — не деяние. Это — совсем не действие: это — ваша природа, внутренне присущее вашему существу свойство. Вы есть сознание, созерцание. Вашим достижением является как раз ваша бессознательность... и вы достигли ее многими усилиями.

* * *

Поэтому, с моей точки зрения, медитация состоит из двух этапов: первого (активного, который на самом деле не является медитацией) и второго, совершенно не активного (пассивное созерцание, которое и является медитацией). Созерцание всегда пассивно, и как только вы становитесь активным, утрачивается созерцание. Быть активным и созерцать возможно лишь тогда, когда сознание достигло такой точки, что теперь нет нужды в медитации, чтобы достичь созерцания, знать его или чувствовать его.

Когда медитация стала бесполезной, вы просто отбрасываете ее. Теперь вы сознаете. Только теперь вы можете быть и сознательным, и активным — не иначе. Покуда нужна медитация, вы не способны

еще созерцать, будучи активным. Но когда медитация уже не нужна, вы можете это.

Если вы стали медитацией, вы больше не нуждаетесь в ней. Теперь вы можете быть активным, но даже в этой активности вы остаетесь пассивным зрителем. Теперь никогда вы не будете деятелем: вы всегда будете свидетельствующим сознанием.

Сознание пассивно... а медитация всегда будет пассивна, потому что она лишь дверь к сознанию — совершенному сознанию. Поэтому, когда люди говорят об «активной» медитации, они неправы. Медитация есть пассивность. Вам нужна какая-то активность, какое-то действие, чтобы достичь ее, — это должно быть понятно, — но это не потому, что сама медитация активна. Это потому, что вы были активны в течение многих жизней — активность настолько стала неотъемлемой частью вашего ума, что вам нужна активность даже для того, чтобы достичь неактивности.

Вы были настолько поглощены активностью, что просто оставить ее не можете. Поэтому люди типа Кришнамурти могут говорить: «Просто оставьте ее», но тогда вы вновь и вновь спрашиваете, как это сделать. Кришнамурти отвечает: «Не спрашивайте, как. Я говорю: просто бросьте ее! Здесь не может быть «как». Нет надобности ни в каких «как».

И он по-своему прав. К пассивному сознанию и пассивной медитации неприложимы никакие «как». Они просто невозможны, потому что, если есть какое-то «как», то она не может быть пассивной. Но он также и не прав, потому что не принимает в расчет слушателя. Он говорит о себе.

В медитации нет никаких «как», никакой технологии, никакой техники. Поэтому Кришнамурти совершенно прав, но он не принял во внимание слушателя. Поэтому утверждая, что медитация пассивна, неактивна, в ней нет выбора, можно только быть в ней, нет нужды ни в каких усилиях — в ней нет усилий, вы говорите языком, который слушатель не может понять. Он понимает лингвистическую часть вашего утверждения — вот что делает это столь трудным. Он говорит: «Разумом я все понимаю — полностью все, что вы говорите; мне это совершенно непонятно» — но он не способен понять смысл.

Нет ничего таинственного в учении Кришнамурти. Он один из наименее мистичных учителей. Ничего таинственного! Все так очевидно ясно, точно, аналитично, логично, рационально, что понять может любой. И это стало одним из величайших препятствий, потому что слушатель думает, что он понимает. Он понимает лингвистическую сторону, но не может понять языка пассивности.

Он понимает то, что ему было сказано, — слова. Он слушает их; он понимает их; он занят значением этих слов. Он коррелирует, в его уме возникает целостная скоррелированная картина. Понятно все, что было сказано, налицо интеллектуальное общение. Но он

не понимает языка пассивности. **Не может** понять. Оттуда, где он есть, понять не может. Он понимает только язык действия — активности.

* *

Поэтому я должен говорить об активности. И я должен вести вас через активность туда, откуда вы сможете просто прыгнуть в **не-активность**. Активность должна дойти до предела, до края, где для вас уже невозможно быть активным (потому что, если активность еще возможна, вы будете продолжать).

Ваша активность должна быть исчерпана! Вам нужно позволить делать все, что вы можете делать. Во всем, что вы можете делать, вас нужно толкать, чтобы выделить это, до тех пор, пока вы сами не закричите: «Я уже не могу ничего делать. Я сделал все, я не способен ни на какое усилие. Я исчерпан!»

Тогда я скажу: «А теперь просто брось это!» Теперь вам можно это сказать, вы поймете. Вы на краю, вы готовы бросить. Теперь вы сможете понять язык пассивности. До этого вы были слишком полны активности.

Вы никогда не достигали края активности. Ее можно бросить только на краю, но не на середине. Можно бросить секс — если вы были в нем полностью, вы можете просто оставить его. Вы можете бросить все, в чем вы дошли до самого края, когда уже идти некуда, и нет смысла возвращаться. Вы можете бросить это потому, что познали это полностью. Оно начинает надоедать вам. Вам, наверное, хотелось бы идти дальше, но, если дальше идти некуда, тогда вы просто «упретесь» в этот конец. Нет пути назад и нет возможности идти дальше вперед. Вы в точке, где все кончается. Тогда вы можете просто бросить все это; вы можете быть пассивным. И как только вы стали пассивным, возникает медитация, она расцветает. Она приходит к вам. Это «падение замертво» в пассивность.

* *

Так что для меня, это усилие, которое ведет к «не-усилию»; это действие, которое ведет к «не-действию»; это ум, который ведет к медитации; это сам материальный мир, ведущий к просветлению. Жизнь есть диалектический процесс; противоположное ей — это смерть. Она должна быть использована; ее нельзя отбросить.

Используйте ее, и вы будете отброшены в противоположную ей. И будьте сознательны: когда вас бросают волны, сознавайте, созерцайте. Это легко. Когда вы переходите от предельного напряжения к релаксации, созерцать очень легко. Чтобы созерцать, вам нужно быть только пассивным, только свидетелем.

Не должно быть даже усилий быть свидетелем. Этого не нужно. Вы так исчерпаны активностью, что чувствуете: «К черту все, —

довольно!» Тогда медитация **ЕСТЬ**, а вас нет. И раз вкусив от этого, вы не утратите этот вкус никогда. Он останется с вами, куда бы вы ни шли. Куда бы ни направлялись.

Он останется с вами. И он проникает также и в ваши действия. Будет активность, и — в самом центре вашего существа — будет пассивное молчание. На периферии — целый мир. В центре — Брахман. Любая активность — на периферии; в самом центре — молчание. Но не мертвое молчание, но молчание, вынашивающее плод, потому что из этого молчания рождено все, даже активность.

Ваше творчество исходит из него же. Это молчание приносит множество плодов... Так что, когда я говорю «молчание», я не имею в виду молчание кладбища, молчание дома, когда в нем никого нет. Нет! Я имею в виду молчание семени; молчание материнского чрева; молчание корней под землей. Там спрятан огромный потенциал, который вскоре проявится.

Будут действия, но деятеля уже нет. Это — поиск, это — искания.

* *

Есть две антагонистичные традиции: йога и санкхья. Йога говорит, что ничего нельзя достигнуть без усилия. Вся йога, вся сущность йоги Патанджали (ражда-йога) — ни что иное, как усилие. И она была главным течением, потому что усилие доступно многим. Можно понять активность, поэтому йога была главным руслом. Но иногда появлялись чудачки, которые говорили: «Ничего не надо делать». Нагарджуна, Кришнамурти, Юань По — кучка чудачков! Они говорят: «Ничего не нужно делать. Не делайте ничего. Не спрашивайте о методе». Это — традиция санкхьи.

На самом деле в мире есть только две религии: йога и санкхья. Но санкхья всегда привлекала лишь очень немногих, поэтому о ней редко можно услышать. Вот почему Кришнамурти кажется очень новым и оригинальным. Это не так, но так кажется, потому что санкхья так мало известна.

Известна только йога. Существуют ашрамы и учебные центры, и йога есть повсюду в мире. Йога известна; это — традиция усилия. А санкхья неизвестна вообще. Кришнамурти не сказал ни одного нового слова. Лишь благодаря нашему блаженному неведению существуют революционеры.

«Санкхья» значит «знание». Санкхья говорит: «Достаточно только знать. Достаточно лишь созерцания».

Но эти две традиции — просто диалектические противоположности. Для меня они не противоположны. Для меня они диалектические противоположности, и возможен их синтез. Этот синтез я называю **пассивностью через усилие**: йога через санкхью и санкхья через йогу — **не-деяние** через действие. В наш век ни одна из этих диалектических противоположностей не поможет сама по себе.

Можно пользоваться йогой, чтобы достичь санкхьи, — и вам придется использовать йогу для достижения санкхьи.

Если вы понимаете гегелевскую диалектику, все это будет вам ясно. Понятием диалектического движения не пользовался никто после Маркса, а он использовал его очень не по-гегелевски. Он применил его к материальной эволюции, к обществу, к классам, — чтобы показать, как прогресс в обществе приходит благодаря классам, через классовую борьбу. Маркс говорил: «Гегель стоял на голове, а я поставил его опять на ноги».

На самом деле имеет место прямо противоположное. Гегель стоял на своих ногах. Маркс поставил его на голову. И из-за Маркса очень глубокая идея диалектики была запятнана коммунизмом. Но сама идея очень красива, очень значительна. Гегель говорит: «Прогресс идеи, прогресс сознания диалектичен. Сознание прогрессирует диалектично».

Я говорю, что жизненная сила прогрессирует диалектично, а медитация — это глубочайший феномен, взрыв жизненной силы. Она глубже, чем атомный взрыв, потому что в атомном взрыве взрывается лишь частичка материи, но в медитации взрывается живая клетка — живое бытие, живое существо.

Этот взрыв наступает диалектично. Потому используйте действие и помните о не-действии. Вам многое нужно сделать, но помните, что все это делание нужно только для того, чтобы достигнуть состояния, в котором нет действия.

И санкхья, и йога кажутся простыми. Кришнамурти понять нетрудно, нетрудно понять и Вивекананду. Они просты, потому что избрали одну сторону в диалектической паре противоположностей. Поэтому они кажутся очень последовательными. Кришнамурти очень последователен, абсолютно последователен. За сорок лет бесед он ни разу не был непоследовательным, потому что избрал часть всего процесса, а противоположную сторону его отверг. Вивекананда тоже последователен: он избрал другую часть.

Я, наверное, кажусь очень непоследовательным. Или, можно сказать, что я последователен лишь в своей противоречивости. Используйте диалектику; расслабляйтесь через напряжение,.. медитируйте через действие.

Вот почему я говорю о посте. Это — действие, очень глубокое действие. Принятие пищи — не столь большая активность, как непринятие ее. Вы принимаете ее, а затем забываете о ней. Но если вы не приняли пищу, это — значительное действие. Вы не можете забыть о нем. Все тело помнит об этом; каждая клетка требует пищи. Все тело приходит в беспокойство. **Не-принятие** пищи — очень активно, активно до самой сердцевины. Оно не пассивно. И танец не пассивен: он очень активен. В конце концов вы становитесь движением. Тело забыто, осталось только движение. Да, танец в высшей степени неземная вещь, неземное искусство, потому

что оно — лишь ритм в движении. Танец абсолютно нематериален: вы можете удержать танцора — танец никогда... Он просто исчезает в космосе, он есть и вот его уже нет... Его нет, и потом вдруг он есть. Он приходит из ничего и потом снова возвращается в ничто.

Здесь сидит танцор. В нем нет танца. Но если здесь сидит поэт, в нем может быть его поэзия. Поэзия может существовать в поэте. Художник здесь; и в очень тонком виде, его искусство тоже здесь. Оно есть, прежде чем он берется за кисть. Но ничто из танца не присутствует, когда присутствует танцор, а если что-то присутствует, тогда он — просто техник, а не танцор. Движение — это новый феномен, входящий в него. Танцор становится только проводником, верх берет движение.

Одним из величайших танцоров нашего века был Нижинский. В конце концов он просто сошел с ума.., а он, может быть, был величайшим танцором за всю историю. Но движение стало настолько преобладать, что сам танец затерялся в нем. В свои поздние годы он не мог контролировать себя. Он мог начать танцевать в любой момент, где бы он ни был. А если он танцевал, никто не мог сказать, когда это кончится. Танец мог продолжаться даже всю ночь...

Когда друзья спрашивали его: «Что с тобой случилось? Ты начинаешь, а потом этому нет конца», Нижинский отвечал: «Я — только в начале. Потом что-то берет верх, и меня уже нет,.. и кто танцует, я не знаю».

Он сошел с ума. Он попал в сумасшедший дом и умер там.

* * *

Начинайте любую активность и идите до предела, где есть либо сумасшествие, либо медитация. Половинчатые, ненапряженные искания не дадут результата.

«Динамическая медитация»

Человек болен неврозом. Не то, чтобы только некоторые люди были невротиками, — само человечество больно неврозом. Это не вопрос исправления нескольких человек, это вопрос излечения человечества как такового. Невроз — «нормальное» состояние человека, потому что каждый человек проходит муштру, обуславливание. Ему не позволено быть просто тем, что он есть. Он должен быть отлит в определенную форму. Эта форма порождает невроз.

Общество отливает вас в наперед заданную форму. Оно культивирует вас, чтобы вы соответствовали этой форме. Вам позволено выразить только часть своего существа, тогда как оставшаяся часть подавляется. Это создает разделение, шизофрению. А подавленная часть продолжает бороться за возможность быть выраженной.

Так что каждый человек — шизофреник, он разделен,.. отделен сам от себя, сражается сам с собой. Человек как таковой — шизофреник. Он не может быть спокойным; не может молчать, не способен на блаженство. Ад всегда рядом. И до тех пор, пока вы не станете целым, не исцелитесь, вы не освободитесь от него.

Нужно что-то сделать, чтобы ослабить этот невроз, чтобы сблизить разобщенные части. Невыраженное должно быть выражено, и это постоянное подавление бессознательного сознательным должно быть прекращено.

Старые техники медитации не принимают этого в расчет. Вот почему они потерпели неудачу. Медитационные техники существовали давно, они были известны в течение всей истории. Но и Будда, и Иисус, и Махавир — все потерпели неудачу. Я не имею в виду, что они сами ничего не достигли. Они сами достигли просветления, но не смогли помочь достигнуть его большей части человечества.

Почему же религия не помогла больше? Причина вот в чем: она брала человека как данность, и медитационным техникам учила его такого, каков он есть. Эти техники могут помочь только до определенной степени. Они могут дать только поверхностный эффект. Внутренняя раздвоенность остается: ничто не было сделано, чтобы уничтожить ее.

Есть, например, техники дзэн,.. и Трансцендентальная медитация Махеш йоги,.. и другие техники. Они могут помочь вам до определенной степени. Они могут успокоить, «приглушить» вас — на поверхности вы станете более мирными. Но ничего не произойдет с вашим внутренним миром. Не может ничего произойти! И в определенной степени это поверхностное спокойствие опасно, потому что рано или поздно вы снова взорветесь. Ничто не изменилось в глубине. Вы просто натренировали свой сознательный ум пребывать в более спокойном состоянии.

Вы можете сделать свой ум спокойным, неподвижным с помощью мантр, непрерывного пения, многими другими способами. Все, что порождает внутреннюю скуку, поможет вам успокоиться. Например, если вы непрерывно повторяете «Рам-Рам-Рам», это повторение вызывает некоторую сонливость, скуку, и ваш ум начинает погружаться в сон. Вы, может быть, будете чувствовать эту сонливость как спокойствие, тишину, но это не так. На самом деле это род тупости. Но, по крайней мере, вам легко терпеть свою жизнь благодаря этому. По крайней мере, на поверхности вы будете чувствовать большую удовлетворенность. А невротические силы будут продолжать кипеть внутри. В любой момент они могут взорваться и извергнуться на поверхность.

Это примирительные методы. Они могут помочь очень немногим. А тем, кому они могут помочь, можно помочь и без всякой техники. Но они — редкие исключения, немногие счастливые, свободные от невроза. Большой части человечества повезло меньше...

* * *

Вот почему я делаю акцент на том, чтобы сначала снять вашу внутреннюю двойственность, сделать вас одним целым — единством. Пока вы не едины, ничего нельзя сделать. Так что первое, что нужно сделать, — это излечить ваш невроз.

Моя техника Динамической медитации принимает ваш невроз, как он есть, и пытается дать ему выход. Она, в сущности, начинается с катарсиса. Все, что упрятано, надо дать возможность проявиться. Вы должны перестать подавлять. Наоборот, выберите в качестве пути выражение. Не осуждайте себя. Примите себя, как вы есть, потому что осуждение лишь создает двойственность. Как только вы приняли, вы ушли вперед, потому что принятие создает единство, а когда внутри вы едины, у вас есть энергия, чтобы идти дальше.

Когда вы внутри разделены, ваша энергия борется сама с собой. Поэтому ее нельзя использовать ни для какой трансформации. Так что сначала пусть будет принятие того, что есть вы. Все, что вы подавляли в себе до сих пор, должно найти выход. А если вы сознательно даете выход своему неврозу, однажды вы перестанете быть невротиком.

Те, что подавляют невроз, становятся все более и более невротиками, а те, что сознательно выражают свой невроз, освобождаются от него. Поэтому, пока вы не станете «сознательно сумасшедшим», вы не сможете стать здоровым.

Вы есть безумец, и нужно что-то с этим делать. Старые традиции говорят: «Подави свое безумие, не позволяй ему выйти наружу, иначе твои действия станут безумными». Но я говорю: «Позволь своему безумию выйти наружу, сознавай его. Это единственный путь к здоровью».

Выводите его! Внутри оно станет ядовитым. Выбросьте его; полностью освободите от него всю вашу систему. Но к этому катарсису нужно подходить систематически, методично, потому что это значит сойти с ума с **методом**,.. стать сознательно сумасшедшим.

Вы должны делать две вещи: сохранять сознание того, что вы делаете, и не подавлять ничего. Для ваших умов сознание обычно означает подавление. В этом вся задача. Как только вы осознали нечто внутри себя, вы начинаете это подавлять. Поэтому вот чему нужно учиться: сознавать и не подавлять... быть сознательным и **выразительным**.

* * *

Моя система «Динамической медитации»* начинается с дыхания, потому, что дыхание глубоко укоренено в нашем существе. Может быть, вы не наблюдали этого, но если вы можете изменить свое дыхание, то вы можете изменить многое. Если вы тщательно наб-

* Известной также как «Хаотическая» медитация.

людаете свое дыхание, вы сможете увидеть, что, когда вы в гневе, у вас определенный ритм дыхания. В любви возникает совершенно другой ритм. Когда вы расслаблены, вы дышите одним образом, когда напряжены — другим. Нельзя дышать так, как вы дышите, когда расслаблены, и в то же время быть разгневанным. Это невозможно.

Когда вы сексуально возбуждены, изменяется ваше дыхание. Если вы позволите своему дыханию измениться, ваше возбуждение автоматически пропадет. Это означает, что дыхание глубоко связано с состоянием высшего тела и ума. Или, когда изменяется ваше умственное состояние, изменяется и дыхание.

Поэтому я начинаю с дыхания и предлагаю десять минут хаотичного дыхания на первой стадии этой техники. Под хаотичным дыханием я понимаю глубокое, быстрое, усиленное дыхание без какого-либо ритма. Просто вбирание дыхания и выбрасывание его вовне, вбирание и выбрасывание, настолько живо, глубоко и интенсивно, насколько возможно. Вбирайте его, потом выбрасывайте наружу.

Это хаотическое дыхание предназначено для того, чтобы создать хаос в вашей подавленной системе. В каждом своем проявлении вы дышите определенным образом. Ребенок дышит особым образом. Если вы напуганы перспективой сексуального контакта, вы дышите определенным образом. Вы не можете дышать глубоко, потому что каждое глубокое дыхание воздействует на половой центр. Если вы боитесь, вы не можете глубоко дышать. Страх порождает поверхностное дыхание.

Это беспорядочное дыхание нужно для того, чтобы разрушить все ваши старые связи... Оно должно разрушить то, что вы из себя сделали. Беспорядочное дыхание создает внутри вас хаос. Пока не создан хаос, вы не можете освободить свои подавленные эмоции. И эти эмоции теперь переходят в тело.

Вы есть не тело и ум: вы есть тело — ум (ум психосоматический). Вы и то и другое вместе. Поэтому, что бы ни делало тело, это достигает ума, и что бы ни происходило с умом, это затрагивает тело. Тело и ум — это два конца одной и той же сущности.

Десять минут хаотического дыхания — это чудесно! Но оно должно быть хаотическим. Это не вид пранаямы (йогического дыхания). Это просто создание хаоса через дыхание. А этот хаос служит многим целям.

Глубокое быстрое дыхание дает вам больше кислорода. Чем больше в теле кислорода, тем более живым вы становитесь, тем больше похожим на животное. Животные живы, а человек полумертв-полужив; вас снова нужно сделать животным. Лишь тогда что-то более высокое сможет развиваться в вас.

Если вы живы только наполовину, с вами ничего не сделаешь. А это хаотическое дыхание сделает вас подобным животному: жи-

вым, вибрирующим, исполненным жизненной силы, и — с большим количеством кислорода в крови, большим количеством энергии в клетках. Клетки вашего тела станут более живыми. Это насыщение кислородом помогает вырабатывать телесное «электричество» — или же вы можете назвать это «биоэнергией». Когда в теле есть «электричество», вы можете идти глубже внутрь, глубже своего «Я». Это «электричество» будет работать внутри вас.

У тела есть свои источники «электричества». Если вы ударяете в них усиленным дыханием и большим количеством кислорода, они начинают работать. Чем живее вы становитесь, тем больше энергии течет в вашей системе и тем меньше вы будете чувствовать себя физически. Вы будете ощущать себя все больше как энергию и все меньше как материю.

И когда бы ни случилось, что вы стали более живым, в эти моменты ваше внимание не будет направлено на тело. Если секс столь привлекателен, то одна из причин этого в том, что вы понастоящему в действии, в целостном движении, полностью живы, и тогда вы больше не тело — только энергия. Чувствовать эту энергию, жить этой энергией совершенно необходимо, если вы хотите идти за пределы.

* * *

Второй шаг в моей технике «Динамической медитации» — катарсис. Я говорю вам: «Будьте сознательно безумны». Все, что ни придет вам в голову — всему — позвольте выразиться; содействуйте этому. Никакого сопротивления, просто поток эмоций.

Хотите вопить — вопите. Содействуйте этому. Глубокий вопль, вопль всего вашего существа, очень целебен, глубоко терапевтичен. Многие-многое болезни высвободятся в этом вопле. Если это тотальный вопль, все ваше существо будет захвачено им.

Поэтому в течение следующих десяти минут (эта очередная стадия также длится десять минут) позвольте себе выразиться в плаче, в танце, в воплях, рыдании, прыгании, смехе, как говорят, «вычудиться». В несколько дней вы почувствуете, что это такое.

Вначале это, возможно, будет усилием, принужденным действием, или даже просто воображением, ролью. Вы стали настолько неподлинными, что не можете совершить ничего настоящего, правдивого. Мы никогда не смеялись, не плакали, не вопили от души. Все, что мы делаем, — это только фасад, маска. Так что, когда вы начинаете заниматься этой техникой, — вначале эти действия могут быть вынужденными. Для них, может быть, нужно будет усилие. Они могут быть только воображением. Но не беспокойтесь об этом. Продолжайте. Вскоре вы коснетесь источников, где вы многое подавили. Вы коснетесь этих источников, и, как только они освободятся, вы почувствуете, что ваше время исчезло. К кам придет новая жизнь, случится новое рождение.

Это сбрасывание бремени — основа... и без него не может быть никакой медитации для человека, как он есть. Повторяю, я не говорю об исключениях. Они сейчас несущественны.

Сделав второй шаг — выбросив все из себя, — вы становитесь пустым, незанятым, незаполненным. И вот что понимается под пустотой: быть пустым без всяческих подавлений. В этой пустоте можно что-то сделать. В ней может произойти трансформация; может случиться медитация.

* * *

Дальше, на третьем шаге, я использую звук *Ху*. В прошлом употреблялись многие звуки. Каждый звук действует по-своему. Например, индусы пользовались звуком *Аум*. Вы, должно быть, знаете об этом. Но я не предлагаю вам *Аум*. Этот звук стучится в центр сердца, но люди не центрированы в сердце. *Аум* стучится в дверь дома, где никого нет.

Суфии использовали звук *Ху*. Если вы громко произносите *Ху-у*, этот звук глубоко проникает в половой центр. Поэтому я использую этот звук, чтобы стучаться внутрь. Когда вы становитесь пустым и незанятым, этот звук может идти в глубь вас.

Это движение звука в вас возможно, только если вы пусты. Если вы полны подавленными проявлениями, ничего не произойдет. И иногда даже опасно прибегать к любой мантре или звуку, если ваши проявления подавлены. Каждый слой подавления изменит путь этого звука, и, в конце концов, может получиться что-то, что вам никогда не снилось, чего вы никогда не ждали и не желали. Ваш ум должен быть пуст, только тогда можно пользоваться мантрой.

Поэтому я никогда не предлагаю мантру никому в том состоянии, в каком он есть. Сначала должен прийти катарсис. Эта мантра *Ху* никогда не должна произноситься без двух предшествующих шагов. Ее нельзя произносить. Только на третьем шаге (в течение десяти минут) можно использовать это *Ху* — произносить его так громко, как только возможно, вкладывая в это всю энергию. Вы должны быть этим звуком. И когда вы пусты (когда вы стали пустым благодаря катарсису на втором шаге), этот звук *Ху* глубоко проникает в вас и возбуждает половой центр.

Половой центр можно возбудить двояко. Во-первых, естественным образом. Когда вас привлекает лицо противоположного пола, то половой центр возбуждается извне. И это возбуждение тоже есть тонкая вибрация.

Женщина привлекает мужчину или мужчина привлеч женщину. Почему? Что есть такого в мужчине и что есть такого в женщине, благодаря чему это происходит? Их возбуждает положительное или отрицательное «электричество», тонкая вибрация. Да, действительно, это звук. Вы могли, например, заметить, что птицы используют звук как половой призыв. Все их пение сексуально. Они многократно

возбуждают друг друга определенными звуками. Эти звуки возбуждают половой центр птиц противоположного пола.

Тонкие вибрации электричества возбуждают вас извне. Если ваш половой центр возбужден чем-то извне, ваша энергия начинает течь вовне — к другому. Это ведет к воспроизведению, рождению. Кто-то другой родится от вас.

Ху возбуждает тот же центр энергии, но изнутри. А когда половой центр возбужден изнутри, энергия начинает течь внутрь. Это внутреннее течение энергии полностью изменяет вас. Вы преобразились: вы родили себя сами.

Преображение наступает только тогда, когда наша энергия начинает течь совершенно в противоположном направлении. В данный момент она течет наружу, вытекает, а тогда она начинает течь внутри. Сейчас она движется вниз, а тогда она станет двигаться вверх. Это течение энергии вверх и есть то, что называется **кундалини**. Вы почувствуете, что она действительно течет в вашем хребте... и чем выше она поднимается, тем выше поднимаетесь вы с нею, **Брахмарандха** — последний, седьмой центр, находящийся наверху головы. Когда эта энергия достанет его, вы достигнете самых больших высот, возможных для человека, — станете тем, что Гурджиев называет «человек номер семь».

Пока ваша энергия находится только в половом центре, вы «человек номер один». Когда энергия достигнет вашего центра сердца, вы — «человек номер два»: человек эмоции. Когда энергия достигнет интеллекта, вы — «человек номер три»: человек интеллекта. Все это — обычные люди, больные своими неврозами. Один — эмоциональный невротик, другой — телесный невротик, третий — интеллектуальный невротик. Но все трое — просто обычные люди.

«Человек номер четыре» — это тот, кто пытается направить свою энергию внутрь: медитирующий человек — человек, прилагающий усилия, чтобы избавиться от своего невроза, от своей двойственности, своей шизофрении. И по мере того, как эта энергия движется вверх и внутрь, возникает высший человек. Этот высший человек будет менее невротичным, менее шизофреником, более здоровым.

Потом наступает момент, когда эта энергия покидает ваш последний центр и уходит в космос. Вы стали сверхчеловеком. Или, точнее, — вы уже не человек. И когда наступит этот момент, — когда вы не человек более, — лишь тогда вы более не сумасшедший.

Человек обречен так или иначе быть сумасшедшим, потому что он не существо. Он только фасад. Человек — это не конец. Это скорее процесс — где-то посередине. Он уже не животное, и он еще не то, чем он должен стать. Он как раз на полпути между животным и богом. Вот что порождает невроз.

Вы уже не животное, но животное еще присутствует в вас. Оно продолжает тянуть вас вниз. В этом нет ничего плохого; животное не может делать ничего другого. Оно тянет вас к тому, что естественно для него. Вот почему оно продолжает тянуть вас вниз, к половому центру.

Половой центр — последний для животного и первый для человека. Поэтому животное в вас не может поступать иначе. Оно тянет вас вниз к половому центру, но это ваш первый центр, а не ваша последняя возможность.

Ваша окончательная возможность — это сверхчеловек. Это ваша окончательная возможность, этот сверхчеловек, этот бог в вас — тянет вас вверх.

Это притяжение с разных сторон создает шизофрению. В какой-то миг вы устремлены вверх и подобны святому, а в следующий момент стянуты вниз и ведете себя, как животное. Ум в замешательстве. Вы не можете быть чистосердечно животным — не можете легко принимать животное внутри себя, потому что в вас есть высшая возможность, семя, и оно все время бросает вам вызов. Но вы не можете убрать животное. Он есть — оно ваше наследие. Поэтому вы расчленяете себя надвое. Вы помещаете животную часть в бессознательное, а сознательно отождествляете себя со своей высшей возможностью, которая не есть вы.

Эта высшая возможность есть идеал, конец. Сознательно вы отождествляетесь с концом, но бессознательно остаетесь в начале. Эта двойственность создает конфликт. Поэтому, пока вы не станете более, чем человеком, вы останетесь более сумасшедшим. Человек есть сумасшествие.

В третьем шаге я применяю Ху как способ поднять вашу энергию вверх. Эти три первые шага служат для катарсиса. Они еще не медитация, а только подготовка к ней. Они суть «приведение человека в готовность» для прыжка, но не сам прыжок.

Четвертый шаг — это прыжок. На четвертом шаге я говорю вам: стоп! Когда я говорю «стоп!», останавливайтесь полностью. Не делайте совсем ничего, потому что все, что вы делаете, может стать отводом, и вы не попадете в цель. Все, что угодно, — просто кашель или чихание, — и вы все упустите, потому что ум отвлекся. Тогда течение вверх немедленно остановится, потому что ваше внимание сместилось.

Не делайте ничего. Вы не умрете от этого. Даже если хочется чихнуть, а вы не чихнете в течение десяти минут, вы не умрете. Если хочется кашлянуть, почувствуете раздражение в горле, но сдерживаетесь, вы не умрете. Пусть ваше тело просто остается мертвым, чтобы энергия могла течь единым потоком вверх.

Когда энергия течет вверх, вы становитесь все более и более молчаливым. Молчание — побочный продукт энергии, текущей вверх, а напряжение — побочный продукт энергии, текущей вниз.

Теперь все ваше тело также станет молчаливым, как будто оно исчезло. Вы не сможете чувствовать его. Вы стали бестелесным. А когда молчите вы, молчит и все бытие, потому что бытие — ни что иное, как зеркало. Оно отражает вас. Оно отражает вас в тысячах и тысячах зеркал. Когда молчите вы, все бытие тоже замолкает.

В своем молчании, я говорю вам, будьте просто свидетелем — непрерывным вниманием: не делая ничего, оставайтесь свидетелем, просто оставайтесь самим собой; не делайте ничего — ни движения, ни желания, ни становления — просто оставайтесь там и тогда, молча свидетельствуя все, что происходит.

Оставаться в центре, в себе, возможно благодаря первым трем шагам. Пока они не сделаны, вы не сможете остаться сами с собой. Вы можете все время говорить об этом, думать об этом, но это не случится, потому что вы не готовы.

Эти первые три шага подготовят вас к тому, чтобы оставаться с мгновением. Они сделают вас сознательным. Это — медитация. В этой медитации происходит что-то, что за пределами слов. И, раз это случится, вы уже никогда не станете прежним; это невозможно. Это — рост; это — не просто переживание.

В этом разница между ложными и подлинными техниками. Пользуясь ложными техниками, вы сможете что-то пережить, но потом упадете в исходное состояние. Это — только краткий взгляд, проблеск; это — не рост. Это может случиться при приеме ЛСД. Вы уловите проблеск. Это может случиться, если вы применяете другие техники: может быть, вы уловите проблеск, может быть, у вас будут переживания, но потом вы упадете обратно, потому что вы не выросли. Переживание случилось с вами, не вы породили переживание. Вы не выросли. Выросши, вы не можете упасть обратно.

Если ребенку снится, что он стал молодым мужчиной, он может уловить проблеск того, что значит быть молодым мужчиной. Но это сон. Сон кончится, и он снова будет ребенком, потому что это не был рост. Но, если вы выросли и стали молодым мужчиной, вы не можете упасть обратно и стать ребенком. Это настоящий рост. Так что необратимость перемен — это критерий, чтобы судить, был ли метод ложным или настоящим.

Есть ложные техники, которыми заниматься легче, чем настоящими. Они никогда никуда вас не приведут. Если вам нужны только переживания, вы легко станете жертвой любой ложной техники. Целью настоящей техники не являются переживания как таковые... Ее цель — рост. Случаются переживания, но это несущественно. Я забочусь о росте, а не о переживаниях.

Вы должны расти, чтобы стать единым, чтобы стать цельным, стать психически здоровым. Это здоровье нельзя дать вам насильно. Общество пытается сделать вас здоровым насильно, но тогда вы остаетесь сумасшедшим внутри, а разум — только фасад.

Я не собираюсь сделать вас здоровыми насильно. Наоборот, я хочу вытащить ваше безумие наружу. Когда его полностью извлекут, выбросят на ветер, здоровье случится с вами. Вы будете расти. Вы будете преображены. Вот что такое медитация.*

Идите в глубь известного

Я не верю в постоянные методы. Я использую методы просто для того, чтобы толкнуть вас в очень хаотическое сознание, потому что первое, что нужно сделать с вами, такими, какие вы есть, это нарушить всю вашу структуру. Вы стали твердыми, негибкими. Вы должны быть все более и более текучи, подвижны. И до тех пор, пока вы не стали текучими, подобно реке, вам не узнать божества, потому что это — не вещь, это — событие.

Вы не можете искать божество — его нельзя искать, потому что можно искать лишь то, что вы уже знаете. Искать — значит делать, и вы не можете искать то, что неизвестно. Как можно искать то, чего вы совершенно не знаете? Сама потребность искать приходит только после того, как вы уже что-то попробовали, что-то узнали — хотя бы проблеск. Поэтому нельзя искать божество, я не имею в виду, что его нельзя найти. Его нельзя искать, но его можно найти.

Чем больше вы его ищете, тем меньше будет возможность его найти. Ищите — и вы совершенно ничего не найдете, потому что сам поиск станет препятствием. Поэтому не ищите того, чего не знаете. Наоборот, идите в глубь того, что известно вам. Не стремитесь к неизвестному: идите глубоко в известное. И если вы идете глубоко в известное, вы споткнетесь о дверь в неизвестное... Так что идите вглубь.

Например, вы не можете искать божество, но если вы любили, то вы узнали любовь. Тогда идите глубоко в любовь. И по мере того, как вы все глубже идете в любовь, где-то уже нет любящего и любимого, и возникает божество.

Так что, чем искать божество, лучше войти в то, что реально для вас, что известно вам, близко вам. Не ходите далеко. Начинайте с близкого. Мы так жаждем идти далеко, что никогда не делаем первого шага, который можно сделать от близкого. Мы хотим сначала сделать последний шаг, но нельзя сделать последний шаг вначале. Первый шаг нужно сделать первым. Первый шаг — здесь и сейчас, но мы беспокоимся о том, что дальше.

Искать — значит искать во времени. Поиск — это откладывание, глубокое откладывание, потому что поиск всегда в будущем. Он никак не может быть в настоящем. Как можно искать здесь и сейчас?! Для этого нет места. Вы можете быть здесь и сейчас,

* После десяти минут молчания «Динамическая медитация» завершается десятью минутами празднования — пения, танца и выражения всего того блаженства и экстаза, который вы чувствуете. Описание «Динамической медитации» шаг за шагом см. на стр. 49.

но искать не можете. Тот самый ум, который ищет, создает время, потому что нужно время: лишь тогда вы можете искать.

Вот почему те, кто ищут мокшу (освобождение, абсолютное освобождение) создали понятие трансмиграции. Нужно больше времени. Одной жизни недостаточно — нужно много жизней. Лишь тогда в этом пространстве, порожденном временем, вы сможете искать. Если вы хотите найти абсолют, одного мгновения недостаточно. И, конечно, одной жизни недостаточно.

В действительности время — это побочный продукт желаний. Чем больше вы желаете, тем больше вам нужно времени. Тут вы можете поступить двояко. Первый способ — представлять себе жизнь за жизнью, время, не кончающееся вообще. Это — один способ, восточный способ для создания большего пространства для желаний.

Другой, западный способ — острее сознавать время и сделать множество дел в отпущенный промежуток времени. Есть только одна жизнь (последующие жизни невозможны; эта жизнь — все), так что вам нужно сделать множество дел — много-много дел. Вам нужно вместить так много желаний в отпущенный вам срок. Вот почему Запад стал так остро сознавать время. Действительно, сознание времени — одна из самых обычных черт западного ума.

Но, так или иначе, как только вы желаете, вы создаете время. Время — это четвертое измерение пространства, это — вид пространства. Без времени ваши желания не могут двигаться, поэтому каждое желание порождает время и будущее. И тогда вы можете отложить настоящий момент, который есть в действительности не время, но бытие.

Так что лучше идти глубоко в то, что вам известно, в то, что есть ваша жизнь. Идите в глубь этого, что бы это ни было, идите в глубь этого. Не будьте на поверхности, войдите в это до последней глубины. И как только вы начали идти вглубь, погружаться вглубь, вы попали в новое измерение. Вы не идете в будущее; вы идете в настоящее, в глубь этого самого мгновения.

Например, вы слышите меня. Вы можете слышать очень поверхностно. Тогда участвуют только ваши уши. Это первый слой слушания. Вы можете сказать: «Конечно, я слушаю», — но слышат только уши, телесный механизм. Ваш ум может быть где-то в другом месте. Но, если вы можете войти вглубь, вы можете слушать очень внимательно, и ваш ум также участвует в этом. Тогда вы идете в глубь этого самого мгновения.

Но даже если в восприятии участвует ваш ум, ваше существо может в нем не участвовать. Если вы думаете о том, что я говорю, ум участвует, но есть еще более сокровенные глубины. Ваше существо может быть совсем не здесь; в нем могут быть бессознательные течения, из-за которых вы не здесь. Можно идти глубже. Это значит, что в процесс восприятия вовлекается все ваше существо. Тогда вы просто пусты, даже не думаете об этом. Ваш

механизм здесь, ваш ум здесь, ваше существо здесь — все сфокусировано. Тогда вы можете идти вглубь.

Таким образом, что бы вы ни делали в какой-то момент, идите в глубь этого. Чем глубже вы в этом, тем ближе к неизвестному. И неизвестное — не что-то противоположное известному. Это нечто спрятанное в известном. Известное — просто завеса. Поэтому не идите в будущее, не идите. Просто будьте здесь...

БУДЬТЕ. В поисках вы вытягиваете, распространяете себя вовне, но в бытии вы концентрированы, и эта концентрация, абсолютная полнота вас в одном моменте вызывает определенную кристаллизацию. В этот тотальный, напряженный, сконцентрированный миг вы **ЕСТЬ**. Это бытие, это происшествие становится дверью. И вы нашли ее, не искав, вы можете достигнуть ее даже не ища.

Поэтому я говорю: не ищите это и найдете.

* * *

Все ухищрения и методы, которыми я пользуюсь, нужны только для того, чтобы сделать вас более концентрированными, более насыщенными здесь и сейчас, чтобы помочь вам забыть прошлое и будущее. Каждое движение вашего тела или ума можно истолковать как трамплин для прыжка. Главное, чтобы вы прыгнули в этом здесь — сейчас.

Можно использовать даже танец, но тогда будьте только танцем, а не танцором. Как только появляется танцор, танец разрушен. Появился искатель — появился человек, думающий о времени. Теперь движение стало двойственным. Танец стал поверхностным, а вы ушли далеко в сторону.

Когда танцуете, будьте танцем, не будьте танцором. И наступит момент, когда вы — только движение, когда нет двойственности. Недвойственное состояние есть медитация.

И можно использовать все. Если вы едите, то еда может стать медитацией — при условии, что нет того, кто ест. Если вы любите, то любовь может стать глубокой медитацией — при условии, что нет любящего. Любящий исчезает. Любовь, если есть любящий, становится ядовитой, но любовь без любящего становится божественной, и вам вдруг открывается что-то из неизвестного.

Мы разделены, и мы действуем. Есть деятель: вот в чем проблема. Почему есть деятель? Он есть из-за желания, ожидания, прошлых воспоминаний, надежд на будущее. Есть деятельно — он целокупность накопленного прошлого и проекций на будущее. Деятель упускает только одно: этот момент, настоящее. А в этом моменте есть все: все прошлое, все будущее... Этот самый миг просто тратится напрасно, а именно он и есть жизнь. Все остальное — действия в прошлом и мечты о будущем — ни что иное,

как сны. В вас накопилось много всего — великое множество, но все это мертво. Деятель — это мертвая точка в вас. Он богат множеством украшений из прошлого, множеством стремлений в будущее — все это кажется огромным богатством, но это мертво. А настоящий миг просто гол, это атомарная вещь, которая очень бедна, в том смысле, что в ней нет накоплений из прошлого и проекций на будущее. Это — лишь обнаженный, голый экзистенциальный миг. Он кажется бедным, но это единственно возможная жизнь. Он жив! А быть живым и бедным — это единственное богатство, тогда как быть мертвым и богатым — это единственная бедность. Вот почему получается так, что нищие, вроде Будды или Христа, были богатейшими возможностями, но Мидас был беднейшим явлением в мире.

В медитации могут помочь только явления, а не кажущиеся солидными методы. Вот почему на Востоке всегда так настаивали на необходимости живого учителя. Книги неизбежно лживы; они не могут изменить вас, они не могут затронуть вас, они не могут войти в контакт с вами. Доктрины не могут быть живыми, они неизбежно мертвы. Поэтому Восток всегда настаивал на феномене учителя, мастера. И настаивал именно из-за этого: только мастер может быть подвижным. Он может изменить все, что угодно. Когда есть он, даже методы могут быть **не-методами**, отсутствием метода, тогда как писания, традиции превращают даже **не-методы** в методы, потому что, как только что-то написано, оно уже мертво.

Что-то сказано: оно уже мертво. Нужен мастер, чтобы постоянно подрывать свои собственные прошлые утверждения, чтобы нигде не могла возникнуть «фиксированность». Явление должно быть текучим. Лишь тогда может произойти происшествие.

* * *

Так что, с моей точки зрения, группа, работающая над медитацией, — это группа, делающая что-то в данный момент, не ища ничего. И действие в настоящем может быть просто тривиальным. Наблюдатель, посторонний, может даже не сознавать того, что делается. Он может даже подумать, что медитирующие сошли с ума! Они будут прыгать и плакать, рыдать и смеяться — они могут делать все, что угодно. Они могут просто молча сидеть или могут производить бешеный шум. Но что бы они ни делали, они делают это без деятеля. На самом деле они позволяют этому случиться, не делая этого. Они открыты этому.

Поначалу это трудно. Вы не хотите, чтобы что-либо случилось без вас, потому что хотите быть хозяином. Не должно случиться ничего, над чем вы не хозяин, над чем у вас нет контроля! Поэтому вначале это трудно. Но постепенно, чем больше вы чувствуете свободу, приходящую со смертью вашего контролирующего ума и свежесть,

которая нисходит на вас, когда вы ослабили контроль, тем ярче расцветет ваша способность смеяться. И тогда в определенный момент вы начинаете чувствовать, что ум — разрушительная вещь внутри вас, что хозяин (контролер) порождает вашу зависимость. Вы осознаете это, не наблюдая за кем-то посторонним, но просто чувствуя это шаг за шагом. Потом во внезапном взрыве вас уже нет: деятель исчез, и осталось только действие. С этим приходит свобода, приходит сознание, созерцание — вы становитесь полностью сознательным. Точнее, теперь вы — только сознание.

Вот что я понимаю под медитацией, — не поиск, не высматривание чего-то, но просто вхождение глубоко внутрь, в настоящее. И для этого можно использовать что угодно. Каждая вещь хороша так же, как и любая другая. Если вы понимаете это, тогда все, что угодно, можно использовать как объект медитации или как медитацию.

Вот почему я предлагаю вам заниматься «динамической медитацией», и пребывать в глубоком молчании... в происшествии.

II

Вопрос: В хатха-йоге есть упражнение, в котором напрягаешь каждый мускул тела, а потом снимаешь напряжение и остаешься расслабленным. Не подобно ли это тому, что происходит в «динамической медитации»?

Релаксация в основе своей экзистенциальна. Вы не можете расслабиться, если ваша жизненная позиция является напряженной. Тогда, даже если вы стараетесь расслабиться, это невозможно. В самом деле, пытаться расслабиться — это абсурдно. Усилие само по себе враждебно расслаблению. Вы не можете расслабиться; можно только быть расслабленным.

Само присутствие «я» враждебно релаксации. Релаксация означает, что вы отсутствуете, а никакие усилия с вашей стороны не могут сделать вас отсутствующим. Любое усилие лишь укрепит ваше присутствие. Оно неизбежно укрепит ваше присутствие. Все, что вы делаете, будет вашим действием; вы усилитесь благодаря ему; вы уплотнитесь благодаря ему; вы больше выкристаллизуетесь.

В этом смысле вы не можете расслабиться. Релаксация может прийти только тогда, когда вас нет. Само ваше действие станет частью эго, само ваше усилие будет продлением себя.

* *
*

Вы расслаблены в тот момент, когда вас нет. Само ваше существо есть напряжение. Вы не можете существовать без напряжения; вы есть напряжение.

Напряжение начинается с желания того, чего нет. Это — напряжение между прошлым и будущим... Вы подобны мосту между двумя опорами, и там, где соединены две опоры, есть напряжение. Человек есть мост — мост желаний, но «мост радужный», а не стальной: он может испариться.

Когда я говорю, что расслабление экзистенциально, я имею в виду следующее: поймите напряжение; не делайте с ним ничего — просто поймите его.

Вы можете понять напряжение, но не можете понять расслабление. Это невозможно. Вы можете понять только напряжение, так что поймите, что это такое, как оно проявляется, откуда берется, как оно существует, благодаря чему существует. Поймите напряжение полностью, и в ту минуту, как вы его поняли, создан момент, когда напряжения нет. Расслаблено не только тело. Расслаблено все существо.

Действительно, расслабить тело не очень трудно, но это стало труднее с развитием цивилизации, потому что утерян контакт с телом. Мы существуем не в теле. Наше существование стало в своей основе мозговым, умственным.

Вы даже не любите вашим телом, вы любите умом. Тело следует за вами, как мертвый груз. Когда вы прикасаетесь к кому-то, вы прикасаетесь не к телу. Чувственность не в нем. Прикасается ум. И, поскольку на самом деле умы не могут соприкоснуться, встречаются два тела, но единства не возникает. Тела мертвы, так что вы можете обниматься, но это лишь объятие двух мертвых тел. Они подходят друг к другу вплотную, но на самом деле они не близки. Близость может возникнуть только тогда, когда вы существуете в теле, если вы есть внутри тела. Мы вне наших тел, подобно духам. Вокруг и всюду, но никогда — не внутри. Чем более цивилизованным становится человек, тем менее он в контакте со своим телом. Контакт утрачен — вот почему тело напряжено.

У тела есть собственный автоматический механизм для расслабления. Тело устало, оно лежит в постели. Но поскольку вас нет, оно не может расслабиться. Вы должны быть в нем, иначе автоматический механизм перестанет действовать. Он не может действовать без вашего присутствия. Ему нужны вы, он не может заснуть сам собой. Утрачен сон, утрачена релаксация, потому что утрачен контакт с телом.

Вас нет в вашем теле, поэтому ваше тело не может адекватно функционировать. Оно не может действовать согласно собственной мудрости. В нем заключена врожденная генетическая мудрость столетий, но, поскольку в нем нет вас, возникает напряжение. Во всем остальном физическое тело в основе своей — автомат; оно работает автоматически, нужно только, чтобы вы пребывали в нем. Необходимо ваше присутствие, тогда оно начинает работать.

* *
*

Наши умы тоже полны напряжения. Этого не нужно. Ум напряжен, потому что вы всегда создаете путаницу. Например, человек, думающий о сексе, создает путаницу, потому что секс — не предмет для раздумий. Центр ума создан не для этого. Для секса есть свой центр, но вы выполняете работу полового центра в уме. Даже когда вы любите, вы думаете о любви, а не чувствуете любовь. Центр чувств не работает.

Чем цивилизованнее человек, тем более перегружен его интеллектуальный центр. Другие центры не работают, не функционируют. Это тоже создает напряжение, потому что центр, который должен работать, и в котором есть для этого свойственная ему энергия, остается без дела. Тогда он создает свои напряжения. Он оказывается перегружен собственной неиспользованной энергией.

Умственный центр перегружен работой. Его заставляют чувствовать, а этого он делать не может. Ум не может чувствовать, он может только думать. Категории мышления совершенно иные, чем категории чувствования; не только другие, но и диаметрально противоположные. Логика сердца — это не логика ума.

У любви есть свой собственный способ думать, но это не умственный способ, так что ум вынужден делать то, для чего он не предназначен. Он оказывается перегруженным, и возникает напряжение. Ситуация подобна следующей: отец делает работу ребенка, а ребенок — работу отца.

Если каждый центр делает свое дело, наступает релаксация. Ум — это не единственный центр. Из-за того, что мы действуем так, как будто он единственный, мы уничтожили все молчание, все спокойное отношение к жизни, всю гармонию человека и вселенной.

Ум должен работать, и у него есть свои функции, но они очень ограничены. В результате ум перегружен. Все ваше образование направлено только на один центр. Вас обучают, как будто у вас есть только один центр: ум, математический, рациональный.

Жизнь не только рациональна. Наоборот, большая часть жизни иррациональна. Рассудок подобен лишь маленькому освещенному островку в огромном, темном и таинственном океане иррациональности. И этот островок укоренен в целом океане тайны — в великом океане тайны.

Освещенная часть — только часть. Она не целое и не должна приниматься за целое, иначе результатом будет напряжение. Таинственное возьмет реванш; иррациональное возьмет реванш.

Результат этого вы можете видеть на Западе. Запад перегрузил, перенапряг один центр: рациональное. И теперь иррациональное мстит, берет реванш. Возникло устремление к реваншу, которое нарушает весь порядок. Низвергается анархическое, недисциплинированное, мятежное, нелогичное. Это происходит в музыке, в живописи — в чем угодно. Иррацио-

нальное берет реванш и водворяет изначальный порядок на свое место.

Рассудок — это не целостность. Когда его заставляют замещать целостность, напряжение охватывает всю культуру. Те же законы, что действуют в индивидууме, действуют и в целой культуре, во всем обществе.

Эти законы необходимо понять. И, как следствие самого этого понимания, в вас начнутся перемены; само это понимание станет трансформацией.

* * *

Тело стало напряженным, потому что вас нет в нем, и ум стал напряженным, потому что вы перегрузили его. Но ваше духовное существо никогда не напряжено. Я разделяю вас на тело, ум и дух только для объяснения. Вы не разделены — эти границы не существуют в действительности. Но чтобы помочь вам понять это, такое деление полезно.

Царство духа никогда не напряжено, но вы не в контакте с ним. Человек, который не контактирует со своим телом, не может быть в контакте с духом, потому что дух — это еще более глубокая область. Если вы не в контакте даже с вашими внешними границами, вы не можете соприкоснуться и со своими внутренними центрами.

Третья область — духовная, расслабленная... Она расслаблена всегда, даже сию минуту. Духовная область есть область расслабления. Там нет напряжения, потому что причины напряжения не могут существовать в третьей области.

Нельзя жить без третьей области, потому что она есть вы. Это ваше существо, бытие. Она есть чистое существование.

Вы не сознаете сферу духа, потому что так много напряжения скопилось в вашем теле и уме. Но если вы не напряжены в физической и умственной области, вы автоматически познаете блаженство духовного, расслабленность духовного. Оно приходит к вам; оно ждало вас.

Телесное напряжение было порождено теми, что во имя религии проповедовали антителесные взгляды. На Западе христианство было подчеркнуто враждебно телу. Пропасть была создана между вами и вашим телом. Тогда вся ваша жизненная позиция стала порождать напряжение. Вы не можете расслабленно есть, спать. Тело — враг, но вы не можете жить без него. Отсюда постоянное напряжение.

Тело не враг вам. Само существование тела есть блаженство. И как только вы воспримете тело как дар, как божественный дар, вы вернетесь к нему. Вы полюбите его, вы будете чувствовать его и утонченность его чувств!

Нельзя чувствовать тело другого, если вы не почувствовали свое собственное; вы не можете любить чужое тело, если не полюбите

свое. Нельзя заботиться о теле другого, если не заботитесь о своем... а никто не заботится! Вы заботитесь о чем-то другом — о мнении других, о чем-то взгляде. Вы никогда не заботитесь о своем теле для себя; вы не любите свое тело. А если вы не любите его, то не можете и пребывать в нем.

Любите тело и вы почувствуете расслабление. Любовь расслабляет. Если вы любите кого-то, тогда с любовью приходит музыка расслабления. Тогда есть релаксация.

Если вы расслаблены с кем-то, — это единственный признак любви. Если вы не любите, то другой — это враг, который всегда рядом. Вот почему сказал Сартр: «Другой есть ад». Когда нет любви, цветущей между двумя, другой — это ад, но если есть любовь, другой — рай.

Когда вы любите, приходит молчание. Язык утерян, слова становятся бессмысленными.

Вы расслаблены. В любви нет прошлого, нет будущего. Прошлое есть только тогда, когда любовь умерла. Живую любовь никогда не вспоминают. Она жива — нет промежутка, чтобы помнить о ней. Любовь живет в настоящем.

Если вы любите, вам нет нужды притворяться. Вы можете быть таким, каков вы есть. Вы можете сбросить свою маску и быть расслабленным.

Блаженство любви — это в большей или меньшей мере блаженство расслабления. То же происходит, если вы любите свое тело. Вы расслабляетесь, вы заботитесь о нем. Это не плохо — быть влюбленным в свое тело, это не нарциссизм. На самом деле это первый шаг к духовности.

Вот почему «Динамическая медитация» начинается с тела. Благодаря усиленному дыханию расширяются ум и сознание. Все тело становится вибрирующим, живым бытием. Теперь прыжок сделать легко. Думание будет препятствовать меньше. Вы вновь стали ребенком — прыгающим, вибрирующим, живым. Запретов, умственной обусловленности уже нет. Ваше тело не столь обусловлено, как ум. Оно все еще часть природы. Все религии устремлены против тела, ибо когда проявляется тело, ум и его обусловленность исчезают. Вот почему все они боялись секса. В сексе обуславливающий ум исчезает. Вы вновь становитесь единым с нею.

Ум всегда против секса, потому что секс — единственное, что в повседневной жизни может встать против ума. Вы контролируете все, только одна вещь остается неподконтрольной. Секс — единственная оставшаяся связь между вами и телом. Если бы его можно было отвергнуть совершенно, вы бы стали полностью интеллектуальным существом, и совсем не телом.

Страх перед сексом — это страх перед телом, которое в сексе становится вибрирующим, живым, полным сил. Доминирует дыхание: оно становится сильным, живым. Ум отбрасывается прочь.

Вот почему я начинаю медитацию с дыхания. Дыша, вы чувствуете свое тело, каждый его уголок. В вашем теле наступает половодье; вы становитесь единым с ним. Теперь у вас есть возможность совершить прыжок.

Прыжок в сексе очень мал, тогда как прыжок в медитации — великий прыжок. В сексе вы «прыгаете» в кого-то другого. Перед этим вы должны быть едины со своим телом, а в прыжке вам нужно расширяться еще больше: в другое тело. Ваше сознание выходит за границы вашего тела. В медитации вы прыгаете из вашего тела в целое тело вселенной; становитесь единым с ней.

* *
*

Второй шаг «Динамической медитации» — шаг катарсиса. Все напряжения должны быть отброшены: вы едины с телом. Тело должно быть легким, поэтому движения должны быть энергичными. И настанет момент, когда вы утратите контроль (танец дервишей). И этот момент нужен! Вы не должны контролировать, потому что ваш контроль — ваш ум — есть препятствие. Продолжайте двигаться! Конечно, начать должны вы, но наступит момент, когда вы будете преодолены. Теперь вы можете совершить прыжок.

Вся обусловленность сброшена, вы не беспокоитесь о том, что думают другие. Вы стали только танцующей частью во вселенной.

Только теперь возможна третья стадия. Ваша личность будет утеряна, потому что все, что вы знаете о себе, — это только ярлыки.

Проявление праны в семи телах

Вопрос: Что такое прана, и как она проявляется в каждом из семи тел?

Бахаган: Прана — это энергия, живая энергия в вас, жизнь в вас. Если говорить о физическом теле, то в нем жизнь проявляется как входящее и исходящее дыхание. Это — две противоположности. Но мы считаем их единым процессом. Мы говорим «дыхание», но данное явление имеет два полюса: вдох и выдох. В каждом проявлении энергии действуют противоположности, любая энергия существует между двумя противоположными полюсами. Иначе она существовать не может. Противоположные полюса создают напряжение, порождают энергию точно так же, как полюса магнита.

Вдох и выдох; эти процессы противоположны друг другу. С позиции одного обособленного мгновения бытия вдох в точности подобен рождению, а выдох аналогичен смерти. В течение одного лишь мига происходят оба эти события: вдыхая, вы рождаетесь, выдыхая — умираете. В одном мгновении — и жизнь, и смерть. Эта полярность суть подъем и нисхождение жизненной энергии.

Так проявляется жизненная энергия в физическом теле. Однажды родившись, она примерно через семьдесят лет умирает. Это — все то же явление, только проявившееся более масштабно: вдох и выдох... День и ночь.

Во всех семи телах (физическом, эфирном, астаральном, ментальном, духовном, космическом и теле нирваны) происходят явления аналогичные входящему и исходящему дыханию. Что касается ментального тела, то приходящая и затем уходящая мысль — явление аналогичное дыханию, входящему и исходящему. Каждое мгновение мысль входит в ваш ум и уходит оттуда. Сама по себе мысль —

это энергия. В ментальном теле энергия проявляется как приход и уход мысли; в физическом — как вдох и выдох. Вот почему вы можете повлиять на свое мышление, изменив дыхание. Между ними есть связь. Не позволив себе вдохнуть, вы не дадите войти мысли. Остановите дыхание в физическом теле, и мысль остановится в ментальном. И так же как в физическом теле возникает беспокойство, оно проявляется и в ментальном. Физическое тело будет стремиться вдохнуть; ментальное — принять мысль. Точно так же, как дыхание входит в нас извне, и воздух существует вне нашего тела, вне нашего ума существует и океан мысли. Мысль приходит и уходит. Ваше дыхание может в следующий миг стать моим дыханием, ваша мысль — моей мыслью. Каждый раз, когда вы выбрасываете в атмосферу свое дыхание, вы одновременно выкидываете и мысль. Мысль существует точно так же, как воздух; так же как может быть загрязнен воздух, может быть загрязнена и мысль...

* *
*

Само по себе дыхание — это не прана. Слово «прана» значит жизненная энергия, проявляющаяся в противоположностях: вхождении и исходе. Прана — это энергия, совершающая вдох, а не сам вдох. Та энергия, которая творит вдох, та энергия, которая вбирает воздух, а затем выбрасывает наружу, есть прана. Энергия, вбирающая мысль и выталкивающая ее из ума, эта энергия — тоже прана. Подобный процесс происходит во всех семи телах. Сейчас я говорю только о физическом и ментальном телах, так как эти два тела нам знакомы: мы легко можем понять то, что в них происходит. Но подобный же процесс идет во всех слоях нашего существа.

Во втором, эфирном теле, происходит подобное же явление входа и выхода. Вы можете почувствовать этот процесс в каждом из семи тел, но лишь по аналогии со вдохом и выдохом, потому, что знакомы лишь с физическим телом. Вам понятно только это проявление праны. Но на эфирном плане нет ни дыхания, ни мысли; там входит и выходит влияние, просто влияние...

Вы вступили в контакт с кем-то до этого момента не знакомым вам. Пусть он не сказал вам ни слова, но в вас вошло нечто от него. Вы либо приняли его, либо отринули. Тут есть тонкое влияние; можете называть это любовью или ненавистью, влечением или отторжением.

Когда вас что-либо привлекает или отталкивает, это действует ваше второе тело. И данный процесс происходит каждый миг, он никогда не прекращается. Вы постоянно вбираете влияния, а затем выбрасываете их. И всегда существует противоположный полюс. Если вам кто-то нравится, то в определенный момент вас оттолкнет от него. Так что за каждым мгновением любви следует миг отвращения.

Жизненная энергия действует в границах полярных противоположностей. Она никогда не остается на каком-либо одном полюсе.

Это невозможно. Как бы вы к этому ни стремились, знайте: вы стремитесь к невозможному.

Вы не можете кого-либо любить и никогда не ненавидеть. Ненависть неизбежна, ибо жизненная сила не может существовать на одном полюсе. Вхождение и исход происходят во всех телах вплоть до седьмого. Ни одно тело не может существовать без этого процесса, без вбирания и отторжения. Это невозможно. Невозможно точно так же, как существование физического тела без вдоха и выдоха.

Если говорить о физическом теле, то мы не считаем вдох и выдох чем-то противоположным и поэтому не беспокоимся о дыхании (с точки зрения морали). Жизнь не делает различия между вдохом и выдохом. Здесь нет моральных ограничений. Здесь нечего выбирать: вдох и выдох составляют одно явление. Это естественный процесс.

Но что касается второго тела, то тут ненависти не должно быть, а любовь должна. Здесь вы начинаете выбирать, и этот выбор порождает беспокойство. В эфирном теле — постоянный конфликт, ибо моральный выбор превратил его в ад.

Когда к вам приходит любовь, вы испытываете умиротворенье, но когда приходит ненависть, вы чувствуете себя больными. Но ее приход неизбежен... Поэтому знающий человек, человек, постигший противоположности, всегда чувствует себя легко и свободно; он уравновешен и не разочаровывается, когда она приходит. Он знает, что это неизбежно случится, поэтому он не пытается любить, когда не любит, и не создает в себе конфликт. Вещи приходят и уходят: его не привлекает приход и не отвращает уход. Он просто свидетель. Он говорит: «Это происходит так же, как вдох и выдох».

Это свойство тел человека использует буддистский метод медитации Анапана-сати йога. Он предлагает вам быть просто свидетелем своего входящего и исходящего дыхания. Причем нужно начать с физического тела. Анапана-сати йога не говорит об остальных шести телах: процессы, происходящие в них, постепенно проявляются сами собой.

Чем более вы осознате полярность в физическом теле (эту одновременную жизнь и смерть, рождение и уход), тем более вы осознаете наличие второго тела. Тогда к ненависти, как говорит Будда, будьте «упекша» (равнодушны). Любовь это или ненависть — оставайтесь равнодушны. И не привязывайтесь ни к чему. Ведь если вы привязались к чему-либо, что будет со вторым полюсом? Вы заболаете, утратите легкость, непринужденность. Именно непринужденность, ведь вы принуждаете себя.

Будда говорит: «Приход любимой приветствуют, но ее уход оплакивают». Встреча с тем, кто отвратителен — несчастье, а его уход — благо. Но если вы будете продолжать разделять, то окажетесь в аду, жизнь станет адом.

Когда же вы стали просто свидетелем этого процесса перехода противоположностей, вы говорите: «Это естественное явление. Это естественно для соответствующего тела (т. е. одного из ваших семи тел). Это тело существует только благодаря данному явлению. Оно не может существовать иначе...» И как только вы осознали это, вы

превзошли, вы вышли за пределы данного тела. Если вы превзошли первое тело, то вы осознаете присутствие второго. Если вы превзошли второе тело, вы осознаете существование третьего.

Свидетельствование — вне жизни и смерти. Вдох и выдох — две разные вещи. Но если вы стали свидетелем, то вы уже ни то, ни другое. Тогда проявляется третья сила. Теперь вы уже — не итог действия праны в физическом теле. Теперь вы сами прана, свидетель, жизнь. Теперь вы сознаете, что жизнь существует на физическом уровне только благодаря полярности; и если последней не станет, физического тела тоже не будет, оно не сможет существовать. Ему для жизни необходимо напряжение, это постоянное натяжение между приходом и исходом, жизнью и смертью... Оно существует только благодаря этому. Каждый миг оно движется между этих двух полюсов.

Во втором теле основная полярность — это любовь и ненависть. Она проявляется многообразно. Но основные ее полюса — это «нравится и не нравится». Каждый миг ваше «нравится» превращается в «не нравится» и наоборот. Каждый миг! Но вы никогда этого не замечаете. Когда ваше «нравится» превращается в «не нравится» (а вы подавляете эту неприязнь, воображая, что вам всегда будет нравиться одна и та же вещь), вы лишь дурачите себя вдвойне. А если вам что-либо не нравится, вы упорно продолжаете «не любить» эту вещь, никогда не позволяя себе заметить моменты, в которые она вам нравится. Мы подавляем любовь к своим врагам и ненависть к друзьям. Мы все время подавляем! Мы допускаем эмоцию лишь одного полюса. И благодаря тому, что эта эмоция все же возвращается на данный полюс, мы не видим в своем выборе ничего неестественного. Чувство возвратилось, и мы успокоены. Но наши любовь или ненависть не непрерывны, они никогда не бывают постоянными, не могут быть таковыми.

Жизненная сила во втором теле проявляется как влечение и отвращение. И точно так же, как между вдохом и выдохом, между ними нет разницы. Здесь средой является влияние, а в физическом теле — воздух. Второе тело живет в атмосфере влияний. Это не нужно понимать так, что некто входит с вами в контакт, и вы начинаете любить его или ненавидеть. Даже если вы одни в комнате, и никого с вами нет, вы все равно будете любить или не любить (не любить — любить). Внешние обстоятельства не имеют значения: влечение и отвращение будут постоянно чередоваться.

Именно в данной полярности и существует эфирное тело. Это его дыхание. Если вы будете по-настоящему свидетелем данного процесса, вы можете просто рассмеяться. Тогда не существует ни врага, ни друга. Тогда вы сознаете, что чередование влечения и отвращения — это просто естественное явление.

* *

Если вы осознали существование второго тела, стали его свидетелем — свидетелем влечения и отвращения — тогда вы можете познать и третье тело, астральное. Аналогично влияниям в эфирном

теле в астральном есть свои магнетические силы. Магнетизм — это дыхание астрального тела. В один миг вы полны надежды, в следующий у вас ее нет; в один — вы уверены в себе, а в следующий — утратили всякую решимость. Это суть вхождение в вас магнетизма и его уход из вас. Бывают моменты, когда вы способны одолеть даже Бога, и другие, когда вы боитесь собственной тени.

Когда магнетическая сила вошла в вас, вы — великий человек, когда же она вышла из вас, вы — ничто. И это чередуется точно так же, как день и ночь. Круг вертится, колесо вращается. Так что даже у Наполеона были моменты бессилия, и даже у отъявленного труса бывают мгновения храбрости.

В дзю-до есть специальная техника, служащая для распознавания моментов, когда противник бессилен. Это удобный момент для атаки на него. Ведь когда он полон сил, то обязательно победит. Так что вы должны распознать момент, когда магнетическая сила из него вышла, чтобы на него напасть. И вам надо вынудить его напасть на вас, когда магнетическая сила в вас входит.

Эти вход и выход магнетической силы соответствуют вашему физическому дыханию. Вот почему, когда вам нужно сделать что-то трудное, вы невольно его задерживаете... Например, тяжелый камень вы не можете поднять во время выдоха. Но когда вы вдыхаете или задерживаете дыхание после вдоха, вы на это способны. Ритм вашего дыхания соответствует процессам, происходящим в третьем теле. Так что когда противник выдыхает (если только он не нетренирован обманывать вас), когда из него выходит магнетическая сила, это — миг для атаки! В этом секрет дзю-до. Вы можете победить даже более сильного физически человека, если знаете, когда он труслив и бессилен. Когда магнетическая сила вышла из него, он обязательно беспомощен.

Третье тело живет в атмосфере магнетизма, как в воздухе. Повсюду вокруг вас — магнетические силы: вы вбираете и выбрасываете их. Но если вы стали созерцать эту магнетическую силу, сознавать, как она входит и уходит, тогда вы ни сильны, ни бессильны. Вы превзошли и то, и другое.

Тогда обнаруживается четвертое тело, ментальное тело, которое втягивает мысль и выбрасывает ее. И эти «вхождения и выходы» мысли также имеют свои соответствия. Когда к вам приходит мысль на вдохе, она может быть оригинальной, только в такие мгновения рождается оригинальная мысль. В миг возникновения оригинальной мысли дыхание останавливается. Это всего лишь проявление соответствия.

Ничто не рождается, когда мысль выходит. Она просто мертва. Но если вы сможете осознать, созерцать эти приходы и уходы мыслей, тогда вы сможете познать пятое тело.

* *

Вплоть до четвертого тела понять эти вещи нетрудно, ибо у вас есть некоторый опыт, который может стать основой для осознания. Но дальше, после четвертого тела все становится очень странным...

Но все же кое-что можно понять. А когда вы действительно пре-
взойдете четвертое тело, вы поймете это еще лучше.

Атмосфера пятого тела есть жизнь, точно так же как мысль,
как магнетическая сила, как любовь и ненависть, наконец, как ды-
хание суть атмосферы низших тел.

Для пятого тела сама жизнь является атмосферой. Так что в
пятом теле вхождение есть миг жизни, а исход есть миг смерти.
Осознав пятое тело, вы почувствуете, что жизнь — не нечто внутри
вас, присущее вам. Она входит и выходит точно так же, как дыхание.
Сама жизнь — не в вас. Она входит в вас и выходит из вас.

Вот почему дыхание и прана стали синонимами, это из-за пятого
тела. В пятом теле слово «прана» приобретает весьма серьезный
смысл. Теперь это жизнь входящая и жизнь уходящая. Именно по-
этому страх смерти постоянно преследует нас. Вы всегда сознаете,
что смерть на чеку, ждет за углом. Она всегда рядом, всегда ждет
вас. Чувство смерти, всегда поджидающей вас, — чувство безза-
щитности, тьмы, бездны, безнадежности — связано с пятым телом.
Это очень темное чувство, очень смутное, зыбкое, потому что вы
не вполне его осознаете.

Когда вы подошли к пятому телу и ощутили существование его,
тогда вы знаете, что жизнь и смерть — только дыхание пятого тела
(вхождение и исход). А ощутив это, вы узнали, что не можете уме-
реть, ибо смерть не является присущим вам феноменом; не является
таковым и жизнь. И жизнь, и смерть — внешние явления, про-
исходящие с вами. Вы никогда не живы и не мертвы. Вы есть нечто
превосходящее и то, и другое. Но это трансцендентное чувство пре-
восходства может возникнуть только тогда, когда вы осознали дей-
ствие силы жизни и смерти в пятом теле.

Фрейд где-то сказал о «воле к смерти», то есть о том, что каждый
человек иногда стремится к смерти, иногда — к жизни. В человеке
существуют две противоположные воли: воля к жизни и воля к смер-
ти. Для западного ума это казалось абсурдом: как могут столь про-
тивоположные стремления сочетаться в одной личности? Однако,
Фрейд утверждал, что поскольку возможно самоубийство, должна
существовать и воля к смерти.

Ни одно животное не способно на самоубийство, ибо не может
осознать свое пятое тело. Животные не могут совершить самоубий-
ство, потому что не способны сознавать, что они живы. Но для
самоубийства также необходимо еще и не сознавать смерть. Жи-
вотные не могут совершить самоубийство, потому что не сознают
жизнь; но мы можем его совершить, так как сознаем жизнь, но
не сознаем смерть. Если сознаешь смерть, самоубийство также не-
возможно. Будда не может совершить самоубийство, потому что оно
бессмысленно. Он знает, что в действительности убить себя невоз-
можно, можно только притвориться. Самоубийство — это только
поза, ибо на самом деле вы не живы. Смерть существует на пятом
плане, в пятом теле. Это просто выход определенной энергии. Вы
есть тот, в кого и из кого совершаются эти вхождения и выходы.
Если вы отождествили себя с жизнью, а она стала для вас не-
сносной, вы можете сказать: «Я совершу самоубийство». Но это
лишь иной аспект самоутверждения вашего пятого тела. Нет такого

человека, который хотя бы однажды не подумал о самоубийстве,
потому что смерть — лишь другая сторона жизни. И эта другая
сторона может проявиться и в самоубийстве, и в убийстве.

Если вы одержимы жизнью, если вы так привязаны к ней, что
стремитесь совершенно отвергнуть смерть, тогда вы желаете убить
другого. Совершив убийство, вы удовлетворяете свое желание смер-
ти, волю к смерти. Это просто трюк: вы убили и думаете, что теперь
вам не придется умереть, потому что умер кто-то другой.

Все, кто совершил множество убийств — Гитлер, Муссолини,
Сталин — все они очень боялись смерти. Такие люди находятся
в постоянном страхе смерти, а поэтому проецируют эту смерть на
других.

В пятом теле, где к вам приходит и жизнь, и смерть, то есть
где жизнь входит и выходит, нельзя быть привязанным ни к чему.
Если вы привязаны, то не принимаете эту полярность во всей ее
полноте, и вы можете заболеть.

Вплоть до четвертого тела все было не так уж сложно, но постичь
смерть и принять ее как другой аспект жизни, наверно, труднее
всего. Постичь жизнь и смерть как параллели, как одно и то же
явление, как два аспекта одной и той же сути — это самое трудное.
Но такова полярность пятого тела, таково праническое бытие в пя-
том теле.

* *
* *

Все, что касается шестого тела, понять еще труднее, потому что
шестое тело — это уже не жизнь. Что можно сказать о шестом
теле? После пятого тела пропадает «я», пропадает «эго». Теперь
«эго» нет, вы стали едины со всем бытием. Теперь, что бы ни входило
и ни выходило, это уже вам не принадлежит, потому что нет «я».
Все приобретает космические масштабы, и полярность принимает
форму сотворения и уничтожения (Сришти и Пралайя). Вот почему
с шестым телом еще труднее разобраться: его атмосфера сила творе-
ния и сила уничтожения. В индуистской мифологии эти силы пер-
сонифицированы как Брахма и Шива.

Брахма — божественное творение, Вишну — божество сохра-
нения и поддержания, а Шива — божество великой смерти (раз-
рушения и растворения). Благодаря Шиве все возвращается к
первоначальному истокам. Таким образом, шестое тело принадле-
жит этой обширной сфере творения и уничтожения, сфере сил Брах-
мы и Шивы.

Каждый миг приходит к вам сотворение, а в следующий миг
все возвращается в растворение. Поэтому, когда йогин говорит: «Я
видел сотворение и видел Пралайю... я видел, как мир был сотворен,
и как он затем вернулся в небытие», то он говорит о шестом теле.
Там нет «эго»; все, что приходит и уходит, это — вы. Вы стали
едины со вселенной.

Рождается звезда — и это ваше рождение. Звезда исчезает —
и это ваш уход. Поэтому в индуистской мифологии говорится, что
одно творение — это одно дыхание Брахмы, только одно дыхание!
Это дышит космическая сила. Когда Брахма вдыхает, совершается

творение: родилась звезда,.. из хаоса родились звезды,.. все пришло к бытию. А когда он выдыхает, все уходит, все исчезает — гибнет звезда,.. бытие переходит в небытие.

Вот почему я говорю, что с шестым телом все обстоит очень сложно. Шестое тело не эгоцентрично, оно является космическим. И в шестом теле познается все, что касается творения, все, о чем говорят религиозные учения мира. Когда произносят слово «сотворение», подразумевают шестое тело и знание, связанное с ним. И когда говорят о всемирном потопе, о всеобщем конце, тоже имеют в виду шестое тело.

Великий потоп иудейско-христианской, вавилонской или сирийской мифологии, так же как Пралаяя индусов — это лишь один выдох, выдох шестого тела. Это космическое переживание, а не индивидуальное. Вас там нет!

Человек в шестом теле, то есть тот, кто осознал шестое тело, будет воспринимать смерть кого-либо как свою собственную. Махавира не может убить и муравья, и не из-за какого-то принципа ненасилия, но потому, что это его собственная смерть. Каждая смерть — это его смерть.

Когда вы осознаете это — сотворение и разрушение, — осознаете в каждом мгновении вхождение сущностей в бытие и уход из него, тогда вы обретете сознание шестого тела. Какая бы вещь ни выпала из бытия, одновременно возникает нечто новое: умирает солнце, а где-то рождается другое светило,.. этот мир умрет, и придет новый. Мы привязываемся даже тогда, когда пребываем в шестом теле, и говорим: «Человечество не должно умереть». Но все, что родилось, умрет, даже человечество должно умереть. Для его уничтожения созданы водородные бомбы. А как только изобрели бомбы, в следующий же миг возникло стремление переселиться на другую планету. Потому что возникновение этих бомб означает, что земля идет к своему концу. Но прежде, чем умрет мир, где-то в другом месте начнет развиваться жизнь.

Шестое тело — это чувство космического творения и разрушения: сотворение и уничтожение,.. вдох и выдох. Вот почему используют образ «дыхания Брахмы». Брахма — это человек, пребывающий в шестом теле; осознав шестое тело, вы стали Брахмой. В действительности вы постигли Брахму и Шиву — оба полюса. А Вишну — вне этой полярности. Все они образуют тримурти, троицу: Брахма, Вишну и Махеш (Шива).

Это — троица свидетельствования. Если вы созерцаете Брахму и Шиву (создателя и разрушителя), если вы осознали их обоих, тогда вы познали и третьего, имя которому Вишну. Вишну — это ваша реальность в шестом теле. Вот почему Вишну стал наиболее почитаемым из тримурти. Брахму, конечно, вспоминают. Но, хоть он и бог творения, ему, наверно, поклоняются лишь в одном-двух храмах. Его должны бы почитать, но на самом деле чтут мало.

Шиву чтут даже больше, чем Вишну, но это из-за страха смерти. В то же время у Брахмы мало почитателей. Его нечего бояться, ведь вы уже сотворены. Он творец, и, казалось бы, все храмы должны бы быть посвящены ему, но это не так.

Больше всего поклоняются Шиве,.. построено много его храмов... На самом деле, чтобы символизировать его, достаточно просто камня,.. просто поставьте где-нибудь камень, и вот — Шива. Из-за того, что ум так боится смерти, нам никак не укрыться от Шивы. Ему должны были поклоняться и поклоняются!

Но Вишну — более основательное божество. Поэтому Рама — воплощение Вишну, Кришна — воплощение Вишну, все аватары — воплощения Вишну. Даже Брахма и Шива поклоняются Вишну. Брахма — творец, но он творит для Вишну; Шива — разрушитель, но он разрушает для Вишну. Они суть два дыхания Вишну (входящее и исходящее): Брахма — вдох, а Шива — выдох. Вишну же — это реальность шестого тела.

* * *

В седьмом теле все становится еще более сложным. Будда назвал седьмое тело Нирвана-майя-коша (телом нирваны, телом просветления), ибо Истина, абсолют — в седьмом теле. Седьмое тело последнее. В нем нет даже творения и разрушения, но есть Бытие и не-Бытие. В самом деле, творение — это всегда творение чего-то иного, не вас. Творение — это всегда творение чего-то другого, и уничтожение всегда будет разрушением чего-то другого, отличного от вас, тогда как Бытие — это ваше Бытие, и не-Бытие — тоже ваше.

В седьмом теле Бытие и не-Бытие — существование и не-существование — суть два дыхания. Не нужно отождествляться ни с тем, ни с другим. Все религии были основаны теми, кто постиг седьмое тело. Язык седьмого тела может состоять самое большее из двух понятий: Бытие и не-Бытие. Будда говорит языком не-Бытия (языком выходящего дыхания): «Реальность есть ничто». В то же время Шанкара говорит языком Бытия (входящего дыхания): «Окончательная реальность есть Брахман». Шанкара пользуется позитивными категориями. А Будда негативными. Но это единственный выбор, который здесь возможен.

Третья категория — это реальность, о которой ничего нельзя сказать. Самое большее, что может быть высказано, это то, что реальность есть «Абсолютное Бытие» или же «Абсолютное не-Бытие», ибо седьмое тело превосходит все концепции. До седьмого тела описать что-то возможно.

Я могу что-то сказать об этой комнате, если выйду из нее. Если я покину ее и войду в другую, то смогу вспомнить нечто об этой комнате, что-то сказать о ней. Но если я выйду из комнаты и упаду в бездну, то не смогу ничего сказать даже о ней. До сих пор, говоря о каждом из тел, можно было символически изобразить некую третью точку, ибо оставалось еще тело, превосходящее данное. Можно было подняться в него и оглянуться. Но дальше седьмого тела идти некуда; оно последнее. За ним — бестелесность.

В седьмом теле приходится выбирать между Бытием и не-Бытием, то есть между языком утверждения и отрицания. Здесь есть только две возможности. Будда говорит: «Не остается ничего», а Шанкара утверждает: «Все остается».

Поскольку речь идет о человеке, то можно констатировать многоплановость проявления жизненной энергии в его семи телах. Везде, где проявляется жизнь, протекают эти процессы — вхождение и исход. Вне данной полярности жизнь не может существовать.

* * *

Так что прана — это энергия, космическая энергия, и мы вначале знакомимся с ней в физическом теле. Вначале она проявляется как дыхание, а затем — в других формах: влияниях, магнетизме, мыслях, жизни, творении, Бытии. Если сознать действие энергии, созерцать его, то можно превзойти всякую форму ее проявления и достичь третьей точки. Как только вы достигли последней, вы превосходите данное тело и вступаете в следующее.

Если вы продолжаете преодолевать, превосходить, то вплоть до седьмого тела всегда будет еще высшее тело, но за седьмым — бестелесность. Вступив в седьмое тело, вы очистились. Вы более не разделены: для вас уже не существует полюсов. Тогда это Адвайта (недуализм), тогда это Единство.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Техники, изобретенные Бхагаваном Шри «Динамическая (Хаотическая) медитация»

«Динамическая медитация» — это основная техника Бхагавана Шри, то есть техника, на которой основаны многие другие медитации.

Все техники медитации, изобретенные Бхагаваном Шри, активные и динамические. Они начинают с активности, чтобы привести человека в состояние полного недеяния. Некоторые из традиционных техник предназначены для тех, кто ориентирован на тело, другие — для ориентированных на сердце, третьи — для ориентированных на ум. Техники Бхагавана Шри предназначены для людей всех трех типов. Они начинают с тела, действуют через сердце и уводят вас к молчанию, тишине, покою «не-ума», чистого сознания.

Вы должны пробовать технику, которая вам больше подходит или нравится, в течение 21 дня, чтобы хорошо почувствовать ее действие на вас. Если техника вам подходит, попробуйте заниматься ею (играть с ней) каждый день в одно и то же время, в течение трех месяцев. После трех месяцев ее действие на вас будет очевидным. Тогда больше не будет нужды придерживаться дисциплины, чтобы выполнять ее. Медитация или отпадет сама собой, или станет частью вашей жизни, частью вас.

Бхагаван Шри говорит, что полезно заниматься активной медитацией утром, а молчаливой — вечером. Переходя ото дня к ночи, вы переходите от внешнего к внутреннему, от активности к пассивности.

Итак, включайтесь в эти техники полностью, всем вашим существом, но не относитесь к ним слишком серьезно. Вам нечего ожидать, нет ничего такого, что вам надлежит достигнуть, так что можно просто играть с ними. Играйте с техникой и наслаждайтесь ею. И наслаждайтесь собой в ней.

Полное обсуждение «Динамической медитации» см. сс. 21—30. Можно заниматься этой техникой индивидуально или в группе. Очень полезно, чтобы занятия многими из последующих техник сопровождалась подходящей музыкой. Если возможна групповая медитация, энергия будет особенно мощной и результаты особенно сильными. Ею нужно заниматься на пустой желудок с закрытыми глазами или повязкой на глазах и с минимумом одежды на теле.

Первая стадия: десять минут глубокого быстрого дыхания через нос. Пусть ваше тело будет настолько расслабленным, насколько возможно; затем начинайте глубокое, быстрое, беспорядочное дыхание — настолько глубокое и быстрое, насколько возможно. Дышите интенсивно в течение десяти минут. Не останавливайтесь, будьте полностью в этом. Если тело хочет двигаться во время этого дыхания, позвольте ему, содействуйте ему полностью.

Вторая стадия: десять минут катарсиса, полного содействия любой энергии, которую породило дыхание. Делайте акцент на катарсисе и совершенном «будь, что будет». Просто позвольте

случиться тому, что случится. Не подавляйте ничего. Если вам хочется плакать — плачьте, хочется танцевать — танцуйте. Смейтесь, кричите, вопите, прыгайте, дергайтесь — все, что вам хочется делать, делайте.

Третья стадия: десять минут выкрикивания *Ху-ху-ху*. Поднимите руки над головой и подпрыгивайте вверх-вниз, продолжая выкрикивать *Ху-ху-ху*. Прыгая, твердо приземляйтесь на ступни ног, чтобы этот звук проникал глубоко в полой центр. Истощите себя совершенно.

Четвертая стадия: десять минут полной остановки, застывшего пребывания в той позе, в какой вы есть. Дыханием была пробуждена энергия, очищена катарсисом и поднята суфийской мантрой *Ху*. И теперь позвольте ей действовать глубоко внутри вас. Энергия — это движение. Если вы больше не выбрасываете ее вовне, она начинает работать внутри.

Пятая стадия: от десяти до пятнадцати минут танца, празднования, благодарения за глубокое блаженство, которое вы испытали.

Бхагаван Шри предложил также другую форму «Динамической медитации» для тех, кто не может производить шум в помещении, где проводится медитация. Согласно этой технике, энергию нужно удерживать внутри: все звуки удерживаются внутри, а не выбрасываются наружу. Для тех, кто может полностью войти в нее, это очень глубокая форма медитации. Потому что энергия, сдерживаемая внутри, может глубоко проникнуть внутрь.

Ее стадии те же, что описаны выше. Позвольте вашему телу взорваться катарсисом во второй стадии, не производя никаких звуков.

Освобождение, очищение произойдет исключительно через движения тела. Не подавляйте ничего. Если вы хотите вопить, позвольте воплю вырваться через ваше тело. Потом в третьей стадии вбивайте звук *Ху* глубоко внутрь. Держите звук внутри, но будьте полностью с ним, будьте насыщены им, концентрируйте его в себе.

Тарабарщина

Как и динамическая медитация, тарабарщина — техника, дающая глубокий катарсис. Говорят, что ее впервые использовал сотни лет назад суфийский мистик по имени Гиббор. Бхагаван Шри приспособил ее для современных условий.

Будучи один или в группе, закройте глаза и начинайте производить бессмысленные звуки — тарабарщину. На пятнадцать минут полностью уйдите в тарабарщину. Позвольте себе выразить все, что нуждается в выражении внутри вас. Выбросьте все новое. Ум всегда думает словами. Тарабарщина позволяет сломать этот обычай... Не подавляя ваших мыслей, вы можете выбросить их прочь — в тарабарщину. Пусть ваше тело точно так же будет выразительным.

Потом лягте на живот на 15 минут и почувствуйте, что вы растворяетесь, смешиваетесь с матерью-землей... С каждым выдохом чувствуйте, что вы смешиваетесь с землей под вами.

Если медитация происходит не в помещении, предлагается небольшая вариация. Не закрывайте глаз, оставьте их открытыми и

выбрасывайте тарабарщину в ясное небо над вами. Не фокусируйтесь ни на чем. Просто смотрите глубоко в небо и выбрасывайте все, что внутри вас есть. Начните сидя, но потом, если вы захотите встать, или лечь, или двигаться, как угодно, позвольте телу делать это.

В следующей пятнадцатиминутной стадии сядьте или лягте на спину и смотрите глубоко в небо. Чувствуйте, как будто вы растворяетесь в небе.

Дежавани

Дежавани значит «божественный голос». Занимаясь этой техникой, просто воображайте, что божество говорит через вас, божество движется через вас (посредством вас). Вы — просто канал, божественный сосуд...

Каждая из четырех стадий рассчитана на 15 минут, и в течение всего занятия глаза должны быть закрыты.

Первая стадия: просто спокойно сидите и слушайте музыку.

Вторая стадия: после прекращения музыки позвольте себе стать проводником божественного голоса. Начните с мягкого произношения *ла...ла...ла...* до тех пор, пока непонятные слова не станут сходиться с ваших губ. Через несколько дней занятий этой медитацией эти слова станут непривычным языком, и вы обнаружите, что произносите целые предложения на незнакомом языке.

Это должно быть «латиханом языка», поэтому не кричите, не вопите, не смейтесь и не визжите — это показывает, что ваша речь стала осмысленной. Слова должны приходиться из той части мозга, с которой вы взаимодействовали еще будучи ребенком — прежде, чем научились говорить, — а не из той, которая думает и говорит весь день. Слова должны прийти из незнакомой части мозга. В Ветхом Завете это говорение на непонятных языках называется «Глоссолалия».

Латихан нужно отличать от тарабарщины, описанной выше. Это — не катарсис. Это — не «вышвыривание» того, что внутри вас. Здесь вы позволяете себе быть именно проводником, каналом божественной энергии. Тарабарщина — это делание, латихан — это позволение, разрешение. Тарабарщина помогает высвободиться тому, что **внутри** вас; латихан же позволяет чему-то течь **через** вас.

Если слова пропадают, опять начинайте говорить «*ла...ла...ла...*», пока вновь слова не начнут сходиться с вашего языка.

Третья стадия: в течение пятнадцати минут стойте, продолжая говорить на незнакомом языке, но теперь позвольте божественной энергии течь также и через тело. Позвольте, чтобы случился полный латихан. Если вы позволите своему телу быть мягким и расслабленным, вскоре вы почувствуете движение тонких энергий внутри. Пусть эти энергии движут вашим телом — мягко, нежно. Не старайтесь двигаться сами.

Четвертая стадия: просто лягте и будьте совершенно неподвижным.

Замечание: вторая стадия этой медитации может проводиться везде и в любое время — когда вы ведете машину, купаетесь, ра-

ботаете... «И она сильнее, чем любая молитва», — говорит Бхагаван Шри.

Медитация - молитва

Бхагаван Шри говорил о четырех уровнях общения — сексе, любви, молитве и медитации. Наинизший уровень — секс. Это — общение двух тел. Любовь — это общение двух умов, двух душ. Еще выше — молитва. Это — глубокое сопричастие, глубокая любовь между вами и всем бытием. Но все еще существует двойственность, которая прекращается в медитации, когда вы не общаетесь с чем-то вне себя, вы не состоите в общении с божеством или бытием. Вы стали единым с ними и со всем сущим.

Бхагаван Шри говорил раньше, как можно использовать секс, чтобы идти к медитации и как использовать любовь. Здесь он говорит о том, как для этого использовать молитву.

* * *

«Для меня молитва значит чувство, а молиться значит плыть в потоке природы. Если хотите говорить, говорите, но помните, что ваши слова не подействуют на бытие. Они подействуют на вас и это, может быть хорошо, но молитва не изменит божьих намерений».

«Она (молитва) может изменить вас, но если она не изменит вас, это просто трюк. Можете молиться годами, но если это не меняет вас, оставьте ее, выбросьте, это мусор; не тяните ее за собой.

Молитва не изменит бога. Вы всегда думаете, что, если вы молитесь, намерения бога изменятся. Нет! Огромное небо, целостность мира может быть с вами только тогда, когда вы можете быть с ними. Нет другого способа молиться».

«Я тоже предлагаю вам молиться, но молитва должна быть энергетическим явлением — не «поклонением богу», а энергетическим феноменом».

«Просто погрузитесь в молчание, просто откройте себя. Поднимите обе руки ладонями вверх, голову вверх к небу и просто чувствуйте, как бытие течет через вас. Когда энергия (или прана) стекает по вашим рукам, почувствуйте легкую дрожь. Будьте, как лист на ветру, дрожащим. Позвольте этому случиться, помогайте этому. Тогда пусть все ваше тело вибрирует энергией. Просто позвольте случиться тому, что случилось».

После двух-трех минут или когда вы почувствуете себя наполненным энергией совершенно, склонитесь и поцелуйте землю. Станьте просто проводником, чтобы позволить божественной энергии слиться с землей. Опять почувствуйте, что вы течете с землей: небо и земля, верх и низ, инь и янь, мужское и женское... Плывайте по течению, смешивайтесь, бросьте себя полностью, вас нет. Вы стали одним, растворились, смешались.

Эти две стадии нужно повторить еще шесть раз, чтобы разблокировать каждую из чакр. Можно и больше, но не меньше, чем семь раз, иначе возникнет беспокойство и бессонница.

Лучше совершать эту молитву ночью, в затемненной комнате и ложиться спать сразу после нее. Или ее можно совершать утром, но тогда за ней должны следовать 15 минут отдыха. Отдых обязателен, иначе будете чувствовать себя как будто пьяным или в ступоре.

Это слияние с энергией и есть молитва. Она изменяет вас. А когда изменяетесь вы, меняется и все бытие.

Медитация Мандала

Слово «Мандала» на хинди значит «круг». В каждом круге имеется центр. Цель этой техники — создать в вас круг энергии, и тогда естественно возникнет **центрирование**. Эта техника начинается с усиленной активности, и каждая следующая стадия более спокойна, чем предыдущая, вплоть до того, что в четвертой стадии вы остаетесь в абсолютной неподвижности — в абсолютном молчании — и тогда может произойти медитация.

Первая стадия: в течение 15 минут бег на месте, высоко поднимая колени. Подпрыгивайте на месте, поднимая ноги попеременно. Начинайте медленно, а затем подпрыгивайте все быстрее и быстрее. Полезно, если играет все убыстряющаяся музыка в течение всех 15 минут. Дыхание должно быть ровным и регулярным, глубоким и ненапряженным.

Важно не прекращать подпрыгивание в течение этой стадии — забыть ум, тело и обращать внимание только на подпрыгивание. Начиная с нижней части тела, поднимется волна энергии, которая будет циркулировать в теле. Те, что не могут подпрыгивать, могут попеременно подпрыгивать и педалировать или только педалировать. Педалирование выполняют лежа на спине, бедра на полу, а ноги совершают круговые движения, как на велосипеде. Но, подпрыгиваете вы или педалируете, ноги должны совершать круговые движения.

Вторая стадия: в течение 15 минут вы сидите с закрытыми глазами и вращаете тело из стороны в сторону кругообразными движениями. Чувствуйте, будто вы — просто тростник, качаемый ветром. Сдайтесь ветру... Качание должно быть медленным, нежным, расслабленным, естественным.

Теперь энергия течет вверх по телу. Вы почувствуете ее сконцентрированной у пупка.

Третья стадия: лягте на спину, откройте глаза и в течение 15 минут вращайте их по часовой стрелке, по кругу, настолько широко, насколько возможно. Начните медленно, а потом двигайте глазами все быстрее и быстрее.

Много напряжений собирается в мышцах сзади глаз. На этой стадии эти мышцы расслабятся. Энергия, двигавшаяся вверх по телу, направляется в третий глаз. Вы центрируетесь в третьем глазе (внутреннем глазе, расположенном на уровне межбровья).

Четвертая стадия: закройте глаза, лягте совершенно неподвижно и полностью расслабьтесь. Все напряжения тела сняты, и в нем — избыток энергии. Теперь энергия, не сдерживаемая более напряжениями, сможет работать внутри вас, очищать вас, купать вас.

Замечание: важно, чтобы вы позволили опуститься вашей нижней челюсти: пусть она просто висит (рот открыт) в течение всего упражнения, особенно во второй и третьей стадии.

Медитация Кундалини

В вас пробудится большое количество энергии Кундалини. Вы почувствуете, что живете ею, вибрируете ею. После того, как энергия пробуждена, танец служит для того, чтобы рассеять ее, вернуть ее вселенной, бытию. И тогда наступит молчание, неподвижность.

Техника разделена на четыре 15-минутные стадии. Используйте музыку как аккомпанемент к первым трем стадиям, но последняя стадия должна проходить в полном молчании.

Первая стадия: в течение 15 минут позвольте вашему телу трястись, дергаться. Пусть тело дергается, начиная с рук и ног, где собраны все нервные окончания тела. Держите глаза расслабленными, мышцы лица расслабленными. Пусть все сотрясается, вибрирует. Вначале это должны делать вы, но через несколько минут дергание станет произвольным. Если в вашем теле не будет напряжений, тряска перейдет с рук, ног и головы на все тело, пока не подчинит его полностью, пока вы сами не станете тряской.

Вторая стадия: в течение 15 минут позвольте пробужденной энергии выразить себя в танце. В вас было пробуждено больше энергии, чем привыкло вмещать ваше тело. Без танца вы будете чувствовать беспокойство, неудобство.

Третья стадия: стоя или сидя, оставайтесь совершенно неподвижным в течение 15 минут. Пусть играет мягкая музыка. Позвольте себе раствориться в ней.

Четвертая стадия: в течение 15 минут лежите и будьте. Нет ничего, кроме молчания, неподвижности. Все застыло — внутри и вне.

Замечание: глаза открыты или закрыты в первых двух стадиях, и закрыты в двух последних.

Надабрахма

Надабрахма — старая тибетская техника. Там ею занимаются рано утром. Медитирующие просыпались между 2 и 4 часами утра, занимались этой медитацией и затем возвращались ко сну.

Бхагаван Шри рекомендует заниматься ею или поздно вечером перед сном, или утром. Если она выполняется по вечерам, она должна заканчиваться, по крайней мере, 15-минутным отдыхом.

Надабрахмой можно заниматься индивидуально и в группе и даже в процессе работы, особенно при ручном труде. Лучше выполнять ее на пустой желудок, иначе внутренний звук не сможет проникнуть достаточно глубоко. Занимаясь индивидуально, полезно затыкать уши.

Первая стадия: в течение 30 минут сидите в расслабленной позе с закрытыми глазами. Начинайте гудеть (жужжать, мычать) с закрытым ртом, достаточно громко, чтобы вызвать вибрацию во всем

теле. Гудение должно быть достаточно громким, чтобы люди вокруг могли его слышать.

Можете менять тон, как хотите; гудите, потом вдыхайте в удобном для вас темпе. Если тело хочет двигаться, позвольте ему это, но движение должно быть очень медленным, изящным.

Ощущайте свое тело как пустую трубу, пустой сосуд, наполненный только вибрациями гудения. Настанет момент, когда вы будете только слушателем: гудение будет происходить само собой. Оно активизирует мозг, очищает его, помогает в его лечении.

Вторая стадия: со все еще закрытыми глазами, начинайте разводить руки вверх ладонями круговыми движениями: правая рука идет вправо, левая — влево. Круги должны быть широкими, двигайте руками как можно медленнее. Может быть, временами вы не будете чувствовать, что они движутся. Если ваше тело хочет двигаться, позвольте ему, но, опять же, пусть движение будет медленным, мягким.

Через семь с половиной минут начинайте движение руками в обратном направлении: ладони повернуты вниз, а руки движутся по кругу внутрь к вашему телу. Еще семь с половиной минут. Воображайте, что вбираете энергию в себя. Когда снова будете двигать наружу, воображайте, что энергия уходит вовне.

Третья стадия: перестаньте двигать руками и сидите в молчании 15 минут, без каких-либо движений тела.

Бхагаван Шри слегка изменил эту технику для пар влюбленных: сядьте лицом друг к другу, скрестив руки и держа обе руки вашего партнера. Покройтесь простыней так, чтобы оба тела были полностью накрыты. Лучше всего, если на вас нет никакой одежды. Комната должна быть совершенно затемнена и освещаться только 4 слабыми свечами. Жгите ладан, один и тот же каждый вечер, и только тогда, когда занимаетесь этой техникой.

Закройте глаза в этой позе и начинайте гудеть. Продолжайте гудение не менее 30 минут. Гудеть нужно вместе и через 1—2 минуты вы будете дышать и гудеть в унисон. Когда гудите, почувствуйте, что ваши энергии сливаются друг с другом, соединяются.

Шива-нётра (медитация третьего глаза)

Для этой медитации нужен синий свет — цвет третьего глаза. Для групповой медитации рекомендуется 500-ваттная лампа и устройство для регулирования силы света. Для медитации дома годится обычный синий свет без регулировки его силы. Эта медитация длится час и состоит из двух стадий по десять минут каждая, повторяющаяся трижды.

Первая стадия: сидите совершенно неподвижно и глядите на синий свет. Ваш взгляд должен быть рассеен и ненапряжен. Неважно, что вы будете моргать. Сначала свет должен быть приглушен, а затем постепенно и плавно должен достигать полной силы и также плавно затем приглушаться. Нарастание и убывание освещения должно повторяться трижды в каждой из трех десятиминутных стадий со светом.

Вторая стадия: закройте глаза и медленно, плавно раскачивайтесь из стороны в сторону. Когда вы наклоняетесь из одной стороны в другую, энергия из каждого из двух глаз переходит в третий глаз. Качайтесь медленно, как будто вы — дерево, раскачиваемое легким ветром.

Повторить 1 и 2 стадии три раза.

Замечание: эта техника, так же как и описанные в этой главе другие, наиболее эффективна, если сопровождается подходящей музыкой.

Смех

Мы настолько привязаны к нашим страданиям, что наш смех обычно — только разрядка напряжения. Лишь изредка, очень-очень редко случается смех без причины. Мы не можем смеяться, не можем быть счастливыми; даже в нашем смехе есть боль.

Но смех так прекрасен, это такое глубокое очищение!

Бхагаван Шри изобрел «технику смеха». Если вы занимаетесь ею каждое утро после пробуждения, она изменит всю природу вашего дня. Если вы просыпаетесь смеясь, то вскоре почувствуете, как абсурдна жизнь. Ничто не серьезно: можно смеяться даже над вашими разочарованиями, над болью и вообще над собой.

Проснувшись утром, не открывая глаз, потянитесь, как кот. Расправьте каждую часть вашего тела. Наслаждайтесь потягиванием, наслаждайтесь чувством, что ваше тело просыпается, оживает. После 3—4 минут потягивания, все еще с закрытыми глазами, смейтесь. Просто смейтесь пять минут. Сначала это будете делать вы, но вскоре сами ваши попытки рассмеяться, рассмешат вас по-настоящему. Затеряйтесь в смехе.

Может быть, пройдет несколько дней, прежде чем вы сможете выполнять эту технику. Мы не привыкли к смеху, мы забыли, как смеяться. Но вскоре смех станет спонтанным. И тогда каждое утро наслаждайтесь.

