



# ОШО

*\*Вы не добьетесь подлинного понимания, если будете сидеть сложа руки. Даже самое крохотное действие лучше горы знаний — ведь знание размером с огромную гору не спасает там, где достаточно грамма практического опыта.*

Ошо

[ДЕВЯТЬ СУТР\*}

*\*Вы не добьетесь подлинного понимания, если будете сидеть сложа руки. Даже самое крохотное действие лучше горы знаний — ведь знание размером с огромную гору не спасает там, где достаточно грамма практического опыта.*

Ошо



[nine sutras\*}



# ОШО

*\*Я говорю с вами о сутрах в надежде дать вам хорошего пинка, который поможет вам наконец-то отправиться в путь.*

Ошо

[девятнадцать сутр\*}

УДК 294.3(31)  
ББК 87.4  
О-96

*Перевод с английского Е. Стародуб*

Ошо

О-96 Девять сутр / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София»,  
2010. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00093-0

«Девять сутр» — ключи от девяти дверей, ведущих к полной осознанности. Ошо наглядно доказывает простой антропологический факт: родиться человеком — еще не значит им быть. Нет, чтобы найти в себе человека и постичь его подлинную суть, надо изрядно потрудиться, открывая в собственном уме запертые двери.

Комментируя сутры, Ошо не просто описывает путь духовного пробуждения, но в буквальном смысле ведет по нему читателя, помогая преодолеть лабиринт иллюзий. Другими словами, эта книга пригодится всем, кому нужны не только теоретические знания в области метафизики, но и практический результат.

УДК 294.3(31)  
ББК 87.4

Copyright © 1970 Osho International Foundation,  
[www.Osho.com](http://www.Osho.com).

Все права защищены.

OSHO — зарегистрированная торговая марка Ошо Интернэшнл  
Фаундэйшн, Швейцария, используется с разрешения (по лицензии).

Все материалы из этой книги собраны

из различных выступлений Ошо перед живой аудиторией.

Ошо — зарегистрированная марка Ошо Интернэшнл Фаундэйшн.

Подробную информацию можно получить на сайте

**[www.osho.com](http://www.osho.com)**

Osho International New York

E-mail: [oshointernational@oshointernational.com](mailto:oshointernational@oshointernational.com)

[www.osho.com/oshointernational](http://www.osho.com/oshointernational)

ISBN 978-5-399-00093-0

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Жизнь — это энергия .....	9
Глава 2. Нищий и император .....	44
Глава 3. Солнце осознанности .....	71
Глава 4. Смерть — это жизнь .....	105
Глава 5. Важнейшие опыты в медитации .....	137
Глава 6. Новый саньясин .....	149

## Девять сутр Ошо

- ❖ Жизнь — это энергия.
- ❖ Существует два состояния энергии: первое — это бытие, а второе — небытие.
- ❖ Бытие пребывает в двух состояниях. Одно из них мы называем сознанием, второе — бессознательностью.
- ❖ Во Вселенной все взаимосвязано. Энергия едина; энергия — это одна семья.
- ❖ Все, что заключено в атоме, есть и в Целом; что есть в малом, присутствует и в огромном; что есть в наименьшем, содержится и в наибольшем; что есть в капле, есть и в океане.
- ❖ Неверно, что все кажущееся малым только получает, только просит, а все кажущееся громадным — только отдает. Отдавание и получение, нищий и император одновременно проявляются во всем.
- ❖ Сознание также пребывает в двух измерениях, само-осознающем и само-бессознательном, — сознание, которое сознает свое бытие, и сознание, которое не осознает своего бытия.
- ❖ Йога начинается с само-осознания и заканчивается растворением «я». Осознанность — это путь; освобождение от «я» — цель.
- ❖ Смерть — тоже энергия, в ней тоже заключена жизнь, она тоже проявление Божественного. Тот, кто постиг смерть как Божественное, достигает просветления.

Глава 1

ЖИЗНЬ — ЭТО ЭНЕРГИЯ

17 октября 1970. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**Й**ога не имеет никакого отношения к исламу, индуизму, джайнизму, равно как и ко всем остальным религиям.

Но все, кто познали истину, будь то Иисус, Мохаммед, Заратустра, Будда или Махавира, постигали ее с помощью йоги.

Только одним путем жизнь может достичь состояния внутреннего блаженства, и этот путь — йога во всех своих проявлениях.

Так называемые религии — просто системы верований, чего не скажешь о йоге. Она представляет собой системный метод научного исследования, нацеленного на поиск истины жизни.

Таким образом, первое, о чем мне хотелось бы тебе сказать: йога — это наука, а не верование. Для занятий йогой никакая вера тебе не нужна; никакие суеверия и

религиозные убеждения при изучении йоги не помогают. Атеист может заниматься этими исследованиями с тем же успехом, что и верующий. Для занятий йогой совершенно не важно, атеист ты или верующий.

Наука не зависит от твоих верований. Напротив, она делает так, что тебе придется с ними расстаться. Наука не предполагает наличия у тебя каких-либо сформировавшихся убеждений или общепринятых установок, от тебя требуется одно — способность экспериментировать. Наука говорит: «Делай и смотри». Поскольку научные истины подлинны и непреложны, никакой веры они не требуют. Дважды два — четыре; данный факт не подлежит сомнению. А если кто-то вздумает его оспорить, это будет только его проблема; очевидная истина, гласящая, что «дважды два — четыре», от этого никак не пострадает.

Наука начинается не с допущений, она начинается с исследования. То же можно сказать и о йоге: она начинается не с теории, а с поиска, изучения, исследования. Поэтому единственное, что от тебя требуется, — готовность экспериментировать. Нужна только смелость пуститься на поиски, и ничего больше.

Определив йогу как научную дисциплину, я хотел бы рассказать тебе о некоторых ключевых аспектах, формирующих основы этой науки, — ее фундаментальных положениях, или сутрах. Они не имеют никакого отношения к религиям, не нуждаются в их поддержке, однако без них любая религия обречена на гибель и как таковая не смогла бы просуществовать и секунды.

Первая сутра йоги гласит:  
*Жизнь — это энергия.*

Долгое время наука с этим не соглашалась, но сейчас она признала — да, это так. Долгое время наука полагала, что Вселенная является материей. Тем не менее еще многие тысячи лет назад находились люди, утверждавшие, что материя насквозь лжива, что она обман, иллюзия. Они вовсе не подразумевали под этим, будто ее не существует. Называя материю иллюзией, они имели в виду, что она не такая, как кажется, — иными словами, она не проявляется в своем подлинном виде. Правда, последние тридцать лет развитие науки шло в полном согласии с идеями йоги. В XVIII веке ученые провозгласили, что Бог умер, что души не существует и единственная реальность — материя. За последние тридцать лет положение дел коренным образом изменилось: наука была вынуждена признать, что никакой материи нет, ее существование — только видимость; а единственная истина — это энергия. И только один фактор поддерживает иллюзию существования материи — быстрое движение энергии.

Но ведь стены дома вполне осязаемы, и если человек попытается сквозь них пройти, он непременно ушибет себе лоб. Как же можно утверждать, что стены нереальны? Мы их отчетливо видим. Твои ноги упираются в пол; если его нет, как же ты тогда на нем стоишь? Нет, современная наука говорит о небытии материи в несколько ином смысле. Имеется в виду, что окружающая действительность не такая, какой нам кажется.

Когда электрический вентилятор вращается с огромной скоростью, три его лопасти сливаются в один круг. Столь стремительное вращение лопастей приводит к тому, что пустое пространство между ними заполняется прежде, чем наш глаз успевает заметить эту пустоту. При быстром вращении вентилятора отдельные лопасти становятся невидимы глазу и мы наблюдаем сплошной вращающийся круг. Тебе не удастся сосчитать, сколько у

вентилятора лопастей. Если переключить его на еще большую скорость, ты не сумеешь даже пробросить камень в промежутки между лопастями — тот отскочит обратно. Если же вентилятор завертится еще быстрее — со скоростью движения атомов, — ты сможешь даже стоять на нем и будешь чувствовать себя вполне комфортно. Ты не упадешь, не ощутишь под ногами пустое пространство, не заметишь, что под тобой вращаются лопасти. И все это потому, что лопасть заполнит пустоту быстрее, чем твой мозг успеет ее заметить. Прежде чем твои ноги сообщат мозгу, что одна лопасть сместилась, оставив после себя пустоту, это место заполнит другая лопасть.

Иначе говоря, если заполнять пустоту прежде, чем она станет твоей реальностью, ты без труда сможешь на ней стоять — как если бы расположился на чем-то твердом и надежном. Именно так мы и стоим на разных поверхностях. Электроны в атомах вращаются с такой огромной скоростью, что окружающие предметы кажутся нам неподвижными. Но в природе нет ничего статичного; объекты, кажущиеся нам неподвижными, на самом деле движутся. Если бы речь шла только о движении материальных объектов, никаких трудностей здесь бы не возникло. Однако в ходе дальнейших исследований наука обнаружила, что после атома никакой материи уже не остается — а есть лишь частицы энергии, электрические частицы. Правда, называть их частицами неверно, поскольку слово «частица» связано в нашем сознании с материей. Нужно было придумать новый термин. Так появилось слово «квант». Квант — это частица и в то же время не-частица; это одновременно и волна, и частица. Электричество может существовать только в форме волны, но никак не частицы. Энергия может быть только волной, но не частицей. И только наш устаревший язык виной тому, что мы продолжаем использовать слово «частицы». Ничего похожего на частицы не существует. Со-

гласно данным науки, вся Вселенная представляет собой океан энергии, электрической энергии. И вот как звучит первая сутра йоги: «Жизнь — это энергия».

Вторая сутра йоги гласит:

*Существует два состояния энергии:*

*первое — это бытие, а второе — небытие.*

Энергия может пребывать в состоянии как бытия, так и небытия. Когда энергия пребывает в состоянии небытия, Вселенная становится пустотой. Когда энергия переходит в состояние бытия, во Вселенной начинается процесс творения.

Йога утверждает: все, что «есть», станет тем, чего «нет». Любое «бытие» закончится «небытием». Все, что однажды родилось, когда-нибудь умрет. Каждое существование несет в себе и «не-существование». Все видимое может также стать и невидимым. Йога постигла, что во Вселенной все проявляется в этих двух измерениях; в мироздании нет ничего, пребывающего только в одном состоянии. Нельзя сказать о человеке, что он родился и теперь никогда не умрет. Сколько ни увеличивай продолжительность жизни, мы все равно придем к одному результату: человек или уже умер, или когда-нибудь непременно умрет. Невозможно даже представить, что если один полюс — рождение, то другим будет не смерть, а нечто иное. Может, до нее еще далеко, очень далеко; может, это расстояние кажется бесконечным, но противоположный полюс, смерть, — абсолютная данность. Каждый полюс должен иметь свою противоположность, точно так же как у монеты есть две стороны. Попытайся представить себе монету, у которой есть только одна сторона, — такого просто не может быть. Непременно должна присутствовать и вторая сторона, поскольку она — необходимое условие существования первой.

Итак, вторая сутра йогической науки звучит так: «Все пребывает в двух состояниях. Одно состояние — бытие, другое — небытие». Вселенная существует — но она может прекратить свое существование. Мы есть — но нас может и «не стать». Все, что «есть», может перейти в состояние «нет». Не поймите слово «нет» так, что объект будет существовать в какой-то другой форме. Он просто прекратит существование. Бытие — одна сторона, небытие — другая. Кажется, сложно себе представить, как бытие может возникнуть из небытия и опять перейти в небытие. Но, оглянувшись по сторонам, мы осознаем, что в каждое мгновение возникает то, чего не существовало, а то, что существовало, уходит в небытие. С каждым днем наше Солнце становится все холоднее. Его лучи теряются в пустоте. Ученые утверждают, что Солнце будет горячим еще четыре миллиарда лет. А затем все его лучи рассеются по бесконечному космосу и оно превратится в пустоту. Лучи должны исчезать в пустоте, точно так же как и возникать из нее — а иначе как могла бы возникнуть пустота? Наука утверждает, что наше Солнце умирает, но в других уголках Вселенной рождаются новые солнца. Откуда они появляются? Из пустоты. В Ведах говорится о временах, когда была одна пустота; Упанишады также упоминают о таких временах полного небытия. И Библия говорит о времени, когда ничего не существовало. Из небытия рождается все «сущее», и в каждое мгновение «сущее» уходит в небытие. Если мы рассмотрим мироздание как единое целое, нам придется признать, что за ним кроется небытие.

Вторая сутра йоги означает, что каждая существующая форма несет в себе свое небытие. Энергия пребывает в двух состояниях — бытие и небытие. Энергия может «быть», но также может и «не быть». Таким образом, согласно представлениям йоги, творение — лишь одна сторона, а другая сторона — это уничтожение. Не может быть

так, чтобы все сущее существовало вечно. Оно исчезнет, будет разрушено, а затем снова и снова будет воссоздаваться. К примеру, если расколоть семечко и заглянуть внутрь, ничего похожего на дерево ты там не найдешь. Сколько бы ты ни искал, никаких следов дерева в семечке не обнаружится. Но ведь дерево действительно вырастет из этого крохотного семечка. Ты и представить не мог, что из него может вырасти нечто, чего там не было... Откуда же там взялось дерево? Такая громадина спряталась в крохотном семечке! А дерево, пустив по ветру свои семена, засыхает. Так же и все мироздание — сначала возникает, а затем исчезает. Энергия зарождается, чтобы потом уйти в небытие.

Уловить состояние небытия крайне трудно. При этом все сущее для нас вполне осязаемо. Согласно учению йоги, тот, кто принимает только существующее, кто верит, будто сущее — это все, что есть, видит лишь *лилу*, игру жизни. А сознать только игру есть признак неведения. Нет, неведение не означает, что человек ничего не знает; неведение означает, что он знает только об игре. Как таковое знание присутствует; даже если человек знает лишь то, что он ничего не знает, — и в этом случае знание имеет место быть. То есть некое знание присутствует в каждом из нас. Неведение не означает «незнание». Самые невежественные из всех живых существ кое-что да знают. Согласно учению йоги, смысл неведения в том, что вы знаете только половину. И запомни — половина правды хуже обмана, ведь обман можно разоблачить, но крайне сложно освободиться от полуправды. Она только кажется истиной, однако ничего общего с ней не имеет. Тебе не составит труда освободиться от гнусной неприкрытой лжи. Но различить полуправду не так-то просто.

Есть еще одна причина, почему такую вещь, как истина, нельзя разделять на части, — расколота пополам,



она умирает. Разве ты можешь разделить свою любовь пополам? Разве можешь сказать «Я люблю тебя наполовину»? Ты или любишь, или нет, полулюбви не бывает. Разве можно сказать «Я наполовину украл»? Ты мог стащить полдоллара, но даже такая кража вполне полноценна. И кража половинки цента также тянет на полноценное воровство, как и кража миллиона долларов. Нельзя украсть наполовину. Можно украсть половину вещи, но само по себе воровство наполовину не делается. Если речь зашла о «половине», это означает, что ты пребываешь в плену иллюзии.

По мнению йоги, всякий, кто воспринимает только существование, улавливает лишь половину. А тот, кто улавливает только половину, пребывает в иллюзии, живет в неведении. Потому что есть и другая половина. Когда человек говорит «Я родился и не хочу умирать», он цепляется за одну половину, проживет свою жизнь в невежестве и будет страдать. Что бы этот человек ни делал, смерть неизбежна, она обязательно придет — ибо нельзя избавиться от другой половины. Если ты принял рождение, другой его стороной будет смерть, они идут рука об руку. Когда человек говорит «Я выбираю только удовольствия и не хочу терпеть страдания», он впадает в заблуждение.

Йога говорит, что, выбирая одну из половин, ты допускаешь ошибку. Страдание — лишь другая сторона удовольствия, его половина. Точно так же тому, кто желает достичь умиротворения, придется познать и беспокойство. Другого выхода нет. Согласно йоге, стремление избежать одной из половин и есть неведение. Половины неразрывно связаны. Но мы не видим целого; мы цепляемся за первое, что увидели, не понимая, что, когда мы держимся за одну часть, вторая подкарауливает нас сзади. Она просто ждет своего часа — и скоро проявит себя.

Йога утверждает: энергия пребывает в двух состояниях. Постичь оба эти состояния — значит постичь йогу и приблизиться к единству. Тот же, кто цепляется за одно из состояний, за одну из половин, становится не-йогом, немедитативной личностью. Мы называем его «искателем удовольствий». А йог, медитирующий — это тот, кто познал целое. На языке математики йога означает сложение, а на языке духовности — «целое, целостность, единство». Мы называем «искателем удовольствий» не противника йоги. «Искатель удовольствий» — это тот, кто цепляется за половину, кто живет, полагая, что половина и есть целое. В отличие от него, медитирующий познал целое, вот почему он ни к чему не привязан.

Интересно отметить, что люди, имеющие привязки, всегда цепляются за одну половину, а тот, кто постиг целое, единство, вообще ни к чему не привязан. Зачем тому, кто познал единство рождения и смерти, цепляться только за рождение? И зачем человеку держаться за смерть, если он знает, что смерть — часть рождения? Если ты знаешь, что удовольствие и боль нераздельны, зачем тебе цепляться за удовольствие? И зачем привязываться к боли, если тебе известно, что она идет рука об руку с удовольствием? В сущности, медитирующий и есть тот, кто познал, что удовольствие и боль — две стороны одной медали. Это не два различных явления, а два состояния одного феномена. Вот почему медитирующий избавляется от всех привязанностей. Следует правильно понимать смысл второй сутры: энергия пребывает в двух формах. А мы все время пытаемся привязаться только к одной из них. Кто-то привязывается к молодости и с горестью встречает старость, ему неизвестно, что старость — обратная сторона молодости. В сущности, молодость — это такое состояние, которое постепенно устаревает; молодость — просто путешествие в страну старости.

Запомни: старик стареет куда медленнее, чем молодой человек. Пора молодости означает, что энергия стареет. А старость — состояние, когда энергия молодости уже растрочена, ее больше не осталось. Это две стороны одной медали. Одна сторона — парадная дверь дома, а вторая — черный ход. И верующие, и атеисты привязываются к одной из частей дуальных пар жизни — рождению и смерти, удовольствию и боли, бытию и небытию. Следовательно, по мнению йоги, и те и другие пребывают в неведении. Верующий утверждает, что Бог есть. Он и мысли не допускает о том, что Бога тоже может не быть. Но верующий проявляет слабость, так как он выводит Бога за рамки закона, который одинаков для всех. Если есть Бог, то есть и Его небытие.

Атеист привязывается к другой противоположности, он утверждает, что Бога нет. Но все, чего нет, точно так же может и существовать. И столь яростное отрицание говорит о том, что здесь кроется страх: «А вдруг Бог таки есть?» Иначе не было бы нужды отрицать Его существование. Когда верующий твердит, что Бог есть, и так упорствует в этом, что даже готов драться за свои убеждения, он тоже показывает свой страх: ведь Бога может и не быть. А иначе какая ему разница? Когда кто-то говорит, что Бога нет, это его дело — пусть говорит. Но верующий готов броситься в драку, ведь он привязался только к одной части своего Бога.

Ты можешь цепляться лишь за одну часть своей жизни — ту, которая связана с рождением, — и отрицать все касающееся смерти. Ты можешь привязаться к существованию, к половине, связанной с бытием твоего Бога, и отрицать часть под названием «небытие». Ты всегда отрицаешь вторую сторону, вторую половину. А йога принимает как бытие, так и небытие, признавая, что они неотделимы друг от друга. Поэтому медитирующий при-

нимает убеждения атеиста, ибо в них половина правды, но точно так же он принимает и убеждения верующего, ведь там кроется вторая половина правды. Полуправда опаснее, чем ложь. Вторая сутра йоги подразумевает, что энергия движется между двумя противоположностями.

Свет и тьма — явления одного порядка, а не два различных состояния. Нам кажется, что это два различных явления, но, если спросить ученого, он опровергнет это заблуждение. То, что мы называем темнотой, — не что иное, как меньшее количество света, а то, что мы именуем светом, — просто меньшее количество темноты. Отличие только в соотношении. Вот почему есть птицы, способные видеть в темноте. Для тебя это темнота, а для них вовсе нет. Почему? Потому что их глаза способны улавливать самые слабые лучи света. Однако помехой нашему зрению бывает не только темнота — когда света слишком много, наши глаза также его не воспринимают. Если тебе в глаза попадет очень яркий свет, они ослепнут и ты уже никогда не сможешь видеть. То есть наше зрение имеет свой диапазон; все, что ниже этого диапазона, — темнота, и все, что выше, — тоже темнота. Диапазон, в котором мы способны видеть свет, достаточно узок. Но темнота — это тоже количество света. Разница здесь не качественная, а количественная. Нет никакого отличия в качестве, вопрос только в количестве.

Ты когда-нибудь задумывался о том, что такое тепло и холод? Мы полагаем, что это две разные вещи. Но нет, все не так. На примере тепла и холода тебе будет очень легко понять мою мысль. Мы говорим, что это два различных состояния. Ведь тепло нас согревает, как же мы можем принять, что тепло и холод — единое целое? Как, расположившись в тени, можно признать, что тень — тоже солнечное тепло? Нет, я не призываю тебя согласиться с тем, что так оно и есть, и выбраться из тени под паля-

щее солнце. Я имею в виду другое: то, что ты называешь «тенью», — не что иное, как меньшее количество тепла, а «невыносимая жара» — лишь меньшее количество прохлады.

Попробуй провести эксперимент. Нагрей одну руку, подержав ее над печью, а вторую руку охлади, прикоснувшись ко льду. Затем опусти обе руки в ведро с водой. Тебе будет крайне сложно определить, какая в ведре вода — теплая или холодная! Одна рука скажет тебе, что вода холодная, а другая сообщит, что вода теплая. Но ведь вода в ведре не может быть разной температуры, а твои руки сообщают тебе противоречивые сведения. Холодная рука почувствует, что вода теплая, а нагретая рука воспримет воду холодной. Прохлада и жара неразрывно связаны. Вторая сутра йоги гласит, что рождение и смерть, бытие и небытие, темнота и свет, детство и старость, удовольствие и боль, тепло и холод связаны между собой. Это просто названия одного и того же целого. Если ты хорошо разберешься во второй сутре, то с легкостью поймешь и многие другие вещи. Вторая сторона любого явления всегда в нем присутствует. Как только ты выбрал одну сторону явления, знай, что ты избрал и его вторую сторону. Когда ты обращаешься к кому-то со словами любви: «Я встретил тебя и хочу, чтоб мы никогда не расстались», помни, что в вашей встрече уже заключена разлука и когда-то она непременно случится. Многие влюбленные твердят на свиданиях: «Я так боюсь тебя потерять». Они знают, что есть и другая сторона, иначе зачем в ту минуту, когда самое время радоваться встрече, вспоминать о разлуке? Казалось бы, когда мы встречаемся, мы просто встречаемся. Но нет, в момент встречи вас незримой тенью начинает преследовать разлука.

Когда ты заводишь с кем-то дружбу, знай, что у тебя появился еще один потенциальный враг. Пока вы с этим

человеком не подружились, он не может стать твоим врагом — это совершенно определено. Люди пока не научились сразу становиться врагами. Чтобы стать врагом, человек вначале должен побыть другом. Путь к вражде пролегает через дружбу.

Йога говорит: «Знай, что враг тенью стоит позади». Всякий раз, когда в твоей жизни появляется новое желание, помни о его противоположности. Тогда привязанность исчезнет. Если враг стучится в твои двери, ты сможешь увидеть, что вместе с ним пришел и друг. Так бывает всегда. Друг — это тень врага; враг никогда не приходит один.

Поэтому, если человека, вступившего на путь йоги, охватывает счастье, он просто позволяет ему прийти. Он не станет с жаром его приветствовать, ведь ему известно, что счастье несет с собой свою противоположность. Когда приходит беда, такой человек приветствует ее, поскольку знает, что по ее следам идет счастье. Он соблюдает баланс, суть которого в понимании, что любое явление неизбежно связано со своей противоположностью. Нет ничего, что существовало бы без противоположности. Человек сеет семена ненависти в том, кого он полюбил. Любая наша встреча происходит для того, чтобы положить начало расставанию. Стоит нам назвать человека «своим», и мы создаем условия для того, чтобы он стал нам совершенно чужим. Стремясь к славе, вы сеете семена беславия. Одержав победу, вы притягиваете поражение.

Однажды Лао-цзы сказал своим друзьям, что ни разу в жизни не терпел поражения. Воцарилось недоверчивое молчание. Потом друзья попросили его раскрыть секрет, почему никто не мог одержать над ним победу. Им тоже захотелось стать непобедимыми. Лао-цзы громко рассмеялся:

— Я не стану распространяться об этом перед людьми, которые еще не готовы.

— Разве мы не готовы? — воскликнули они. — Ты должен объяснить, как нам больше никогда не терпеть поражения.

— Вы обречены на поражение, ведь тот, кто не хочет быть побежденным, уже притянул его к себе, — ответил Лао-цзы. — Вот мое правило: «Никто никогда не побеждал меня, потому что я сам никогда не хотел победить». Только тот, кто жаждет победы, может быть побежден.

Как-то раз Лао-цзы проходил со своими учениками через лес. Там шла активная вырубка. Тысячи дровосеков рубили деревья, и только одно дерево стояло посреди леса нетронутым. Никто к нему не прикасался. Лао-цзы сказал ученикам:

— Пойдите и спросите у дерева, в чем его секрет. Почему оно уцелело? Может, ему известны сутры йоги? Или оно знает Дао? Почему, когда вырубают весь лес, это дерево стоит невредимым?

Ученики направились к дереву, ведь так велел им Лао-цзы. Однако они были в замешательстве — как разговаривать с деревом? Они обошли его вокруг, но как с ним заговорить? И вправду, с этого дерева не слетело ни единого листочка, все ветки были целы. Его крона была столь обширной и давала такую большую тень, что под ней могли расположиться сотни повозок с быками. Ученики решили поговорить с дровосеками, рубившими соседние деревья. Они спросили у дровосеков:

— Почему это дерево никто не трогает? Почему вы его не рубите?

Дровосеки ответили, что это дерево странное. Дескать, его ствол так искорежен, что древесина не годится для изготовления мебели. Ученики Лао-цзы воскликнули:

— Ну тогда это дерево можно было бы пустить на дрова.

— Э нет, это дерево очень странное, — снова ответили дровосеки. — От его веток будет столько дыма, что на дрова его тоже не пустишь. От этого дерева вообще никакого проку. Рубить его — зря тратить силы.

Ученики вернулись к Лао-цзы и сказали:

— Секрет в том, что это дерево ни на что не годно. Древесина у него кривая и сильно дымится в костре. Даже его листья никому не нужны: их не едят животные и они не годятся на лекарства. Это дерево совершенно бесполезно.

— О, это дерево благословенно! — воскликнул Лао-цзы. — Его ветви не стремились стать прямыми, и теперь им не угрожает топор дровосека. Видите те деревья, которые старались вырасти прямыми? Их рубят. А листья этого дерева не пытались стать чем-то особенным, не стремились быть вкусными. Вот никто их и не рвет. Это дерево не стремилось выделиться и отличаться, поэтому оно выжило и пребывает в полном блаженстве. Мой метод такой же. Никто никогда не мог меня победить, ибо я никогда не стремился одержать победу. Я уже побежден, вот почему победить меня невозможно.

А однажды Лао-цзы рассказал своим ученикам другую историю...

Один человек, житель той деревни, где остановился Лао-цзы, прослышал о непобедимости мастера и вызвал его на бой. Должно быть, Лао-цзы обронил в разговоре,

что его никто не может победить, и эта новость разлетелась по округе. Тот человек, борец, решил, что это будет славная битва, и пришел к дому Лао-цзы, чтобы вызвать его на состязание. Он заявил:

— Я поборю тебя.

— Ты не можешь меня победить, — ответил Лао-цзы.

— Да я уложу тебя прямо сейчас, — воскликнул борец.

Вокруг них собралась толпа. Борец вознес молитву своему божеству и приготовился к схватке. Но Лао-цзы упал перед ним наземь и воскликнул:

— Давай-ка, сядь на меня.

— Что ты за человек? — удивился борец. — У меня пропала охота тебя побеждать.

— Я же говорил, что никто не может меня победить, потому что я уже принял поражение, — проговорил Лао-цзы. — Я не стремлюсь к победе. Давай, начинай! Ты можешь сесть мне на грудь и барабанным боем разнести весть о своей победе.

— Какой мне прок сидеть на таком, как ты? — воскликнул борец. Он коснулся ног Лао-цзы и отправился домой, бормоча, что никакого смысла в такой схватке нет.

Йога говорит: «Бессмысленно выбирать между двумя противоположностями». Йога говорит: «Не выбирай между тем, что в жизни проявляется как две крайности». Противоположности — обман. На поверхности мы видим одно, а за ним кроется другое. Бытие и небытие, рождение и смерть, счастье и страдания, хорошее и плохое, моральное и аморальное, монах и вор, религия и неве-

рие — противоположности в этих парах суть проявления одного и того же. Осознай их, но не выбирай между ними. И осознав, ты выйдешь за их пределы.

Вторая сутра йоги гласит: «Есть два состояния энергии: бытие и небытие». И там, где энергия достигает пиков, зарождаются ее долины. Там, где проявляется бытие, присутствует и небытие. Там, где есть творение, кроется и разрушение. Вот почему Восток разрабатывал не только теорию творения как такового, но размышлял над той ее частью, где шла речь о разрушении. Творение сопровождается разрушением, бытие идет рука об руку с небытием. Все, что существует, движется к небытию. А все канувшее в небытие движется обратно — к бытию.

Тебе случалось наблюдать за океанскими волнами? Стоит волне подняться, она тут же стремится вниз, и появившаяся ложбина уже готова подняться новой волной. В каждое мгновение все перетекает в свою противоположность. Все сущее стремится к противоположной крайности. Для человека, который это осознал, все его желания, страсти и устремления просто исчезают. Он не отказывается от своих желаний, они просто исчезают, ведь желание — не что иное, как выбор.

Третья сутра йоги... я говорил тебе, что бытие находится в двух состояниях. Первая сутра йоги гласит: «Жизнь — это энергия». Я сказал, что вторая сутра йоги звучит так: «Энергия пребывает в двух состояниях — бытие и небытие». А третья сутра йоги такова:

*Бытие пребывает в двух состояниях. Одно из них мы называем сознанием, второе — бессознательностью.*

Но и это лишь две формы, а не два разных феномена. Те, кого принято называть верующими, считают, что со-

знание и бессознательность — два различных явления. Им представляется, что сознательное и бессознательность отделены, что тело и сущность человека изолированы друг от друга. Однако в действительности такой разделенности нет. Хочу, чтобы ты правильно понял: та часть нашей сущности, которая постигается чувствами, называется телом; а часть тела, которую невозможно постичь чувствами, и есть наша глубинная сущность.

Сознание и бессознательность суть две составляющие бытия. Вот лежит камень. Он существует, но не обладает сознанием. Ты стоишь рядом с ним. С точки зрения существования между вами нет никакой разницы — вы оба существуете, однако один из вас обладает сознанием, а другой пребывает в бессознательном состоянии. Но камень может стать сознательным, а ты можешь уподобиться камню. То есть сознание и бессознательное обратимы. Вот почему, когда ты ешь пшеницу, внутри тебя она превращается в кровь, вот почему железо, попадая в твой организм, становится частью живой клетки. Если из человеческого тела извлечь все минералы и разложить их на столе, их стоимость потянет максимум на пять долларов. Там окажется немного железа, алюминия, фосфора и меди. И больше всего на столе будет воды. Но в нашем теле есть и нечто другое. В нем все обретает сознание. Если ты поранишь руку, то почувствуешь боль. Та же рука, не будь она частью тела, не ощутила бы никакой боли. Завтра она перестанет быть частью твоего тела. На том месте, где ты расположился, наверное, захоронено по меньшей мере десять человек. Землю населяло так много людей, что, где бы мы ни оказались, на клочке размером один квадратный фут лежат останки как минимум десяти человек. Каждый из этих десяти когда-то был жив; сегодня их прах покоится у нас под ногами. Сегодня ты жив, но сколько времени тебе отпущено? Завтра ты тоже обратишься в прах.

Сознание и бессознательность — два аспекта бытия. Это не два разных бытия, но две формы одного бытия. Вот почему они переходят одно в другое. Поэтому бессознательность может образоваться из сознания, но она также и проникает в сознание. Это происходит ежедневно — мы делаем это каждый день. Каждый день мы поглощаем материю, не обладающую сознанием, как пищу, и внутри нас она становится частью сознания. Каждый день наше тело покидают различные выделения, становясь частью бессознательного мира. Так что, с одной стороны, человек сознателен, а с другой — бессознателен. Когда он поглощает не обладающие сознанием продукты, внутри его организма они превращаются в сознание.

Сознание и бессознательность не отделены друг от друга. На сей счет возникает много недопонимания. Атеисты утверждают, что существует только бессознательность, только материя, — но им довольно сложно пояснить свою точку зрения. Ведь если существует только бессознательность, тогда откуда берется сознание? Тут атеистам наподобие Маркса приходится говорить, что это побочный продукт; сознание — нереально, оно образуется в результате соединения и слияния материи. Дескать, сознание — не сущность, а событие. Чарвака\* утверждает, что сознание человека подобно *паан валла*, продавцу бетеля, который смешивает гашеную известь, семена пальмы катеху и так далее на листе бетеля, — и затем вы это жуете, а ваш рот становится красным. Ни в извести, ни в семенах катеху, ни в листьях бетеля нет красного цвета, однако он получается в результате их смешения. Он — производное их тесного взаимодействия, побочный продукт. Это как с вином... если выпить все его

\* Чарвака (санскр.) — материалистическое учение древней и средневековой Индии, согласно которому истинно лишь то, что постигается с помощью непосредственного восприятия, существует лишь этот мир, а единственной реальностью является материя. — Прим. перев.

составляющие по отдельности, опьянения вы не почувствуете. Но когда мы пьем их в виде вина, оно оказывает на нас опьяняющее воздействие.

Вот так говорят атеисты — будь то последователи Чарваки или Маркс. Перед ними стоит сложная задача: существование сознания не вызывает никаких сомнений, но как объяснить то, что оно есть? У атеистов есть только один аргумент. Они утверждают, что его порождают объекты, не обладающие сознанием. Однако это утверждение совершенно антинаучно, и подобные высказывания не делают чести Марксу, который причислял себя к ученым. Ведь все, что порождается объектом, должно содержаться в нем в скрытом виде, иначе его появление невозможно. Если от жевания бетеля, смешанного с другими компонентами, твой рот окрашивается в красный цвет, значит, этот цвет находился в каком-то из компонентов в скрытой форме и проявился в результате их смешения. Мы не сможем утолить жажду, если будем поглощать отдельно водород и кислород. Ни в кислороде, ни в водороде не содержится никакой воды, но вода образуется в результате их соединения, и тогда мы можем напиться. Откуда берется вода? Она была в кислороде и водороде в скрытом виде, но появилась только после их встречи. Ты в одиночестве сидишь в комнате. Тут вхожу я, и мы начинаем разговаривать. Наш разговор не сошел к нам с небес; он был и раньше — в тебе и во мне. Но если ты, сидя один в комнате, начнешь разговаривать сам с собой, люди подумают, что ты сошел с ума. А поскольку я здесь, никто не примет тебя за умалишенного, теперь ты можешь спокойно проявить себя.

Все проявленное содержится в скрытой форме в том объекте, из которого оно проявляется. Следовательно, заявление атеистов, что сознание порождается материей, что оно как таковое не существует и никогда не существовало, — антинаучно. Йога с ним не согласна. Верующие

утверждают обратное тому, что говорят атеисты. И они сталкиваются с похожей трудностью — их воззрения прекрасно дополняют взгляды атеистов. По мнению верующих, нет материи как таковой, нет ничего бессознательного и все сущее — вселенское сознание. Здесь возникает вопрос: откуда же тогда возникает все, что мы видим вокруг себя? Шанкара говорит, что все это иллюзия, что ничего не существует, что мир вокруг нас — побочное явление, псевдосуществование, на самом деле его нет.

И верующий, и атеист сталкиваются со схожими трудностями — им приходится как-то объяснять существование состояния бытия, противоположного тому, которое они отстаивают. Но все их доводы еще никому ничего не доказали. Йога говорит, что существует и то, и другое. Поэтому йоге незачем ходить окольными путями и утруждать себя логическими диспутами. Она констатирует, что существует и то, и другое, более того — оба эти явления суть одно; иначе они не смогли бы соединиться. Это просто два аспекта одного явления — как, например, две мои руки, правая и левая. Кажется, что их две, но для меня это не так. Тебе кажется, что их две, со стороны так оно и выглядит. Но в моем восприятии в обеих руках отчет одна и та же энергия. Это интересно: если бы я захотел, то мог бы заставить свои руки подражаться, — и все же в них заключена одна энергия.

Сознание и бессознательное — проявления одного бытия; это две оконечности одного существования. Сознание может стать бессознательностью, в свою очередь бессознательность становится основой для сознания. Так гласит третья сутра йоги. Очень важно понять смысл этих сутр, ведь на них опираются все учения йоги.

Сейчас наука признает существование сознательного и бессознательности. Даже придумали новое слово —

психосоматика. Раньше считалось, что болезни бывают двух видов — физические и психические. Одна болезнь психическая, другая физическая, ведь, дескать, тело и дух никак между собой не связаны. А теперь медицина использует новый термин — психосоматика или сомато-психика. Медицина утверждает, что не бывает болезней, вызванных чисто психическими или чисто физическими причинами. Болезнь имеет психосоматическую природу, поскольку это две составляющие одного явления. Если заболевает твой ум, то и тело испытывает недомогание; если заболевает тело, страдает и твой ум. Когда я заставляю тебя пить вино, я спаиваю не твой ум; вино попадает тебе в желудок, проникает в печень, но оно не достигает ума. Однако стоит вину впитаться в кровь, как ум начинает нести какую-то чушь. Он вроде бы и не должен этого делать, но почему-то ведет себя именно так. Вино попало в тело, но повлияло на состояние ума. Точно так же, когда ум страдает, когда он озабочен, подавлен, тело тут же становится вялым и заболевает. Если болезнь попала в ум, тело послушно ее подхватывает. В одном американском штате приняли закон, запрещающий гипноз. Этот закон появился после странного случая, происшедшего в общности небольшого провинциального колледжа.

Четверо парней читали книгу о гипнозе, в которой утверждалось, что в гипнотическом состоянии человек способен совершить все, с чем согласится его ум. Они решили проверить это утверждение путем эксперимента. Позвали пятого парня, своего приятеля, предложили ему лечь и, следуя инструкциям в книге, стали вводить его в состояние гипнотического транса. Погасив свет в комнате, эти четверо в течение десяти минут громко внушали лежащему: «Ты спишь... ты спишь... ты спишь».

Минут через десять парень погрузился в глубокий сон и перестал реагировать на окружающее. Когда они

укололи его руку иголкой, он никак не отреагировал. Затем они положили ему в рот кусочек глины и сказали, что он ест конфету. И парень с удовольствием стал жевать глину, словно это был леденец. Экспериментаторов стало разбирать любопытство. Они сообщили парню, что он хороший танцор, велели ему встать и станцевать. Он станцевал. Затем они сказали ему, что он сошел с ума, и он стал вести себя как сумасшедший. И тогда они сделали ему последнее внушение — объявили своему приятелю, что он умер, — и он умер!

После этого случая был издан закон, запрещающий проводить гипнотические сессии без предварительного разрешения правительственных органов. Исключение было сделано для научных исследований, лечебных процедур в специальных клиниках, а также экспериментов, проходящих под наблюдением специалистов. Отныне закон запрещает заниматься гипнозом простым людям. Тот парень умер. Его приятели неоднократно пытались вернуть его к жизни, но услышать их было некому — он уже скончался.

Этот случай, происшедший в 1950 году, поразил весь мир. Если какой-то астролог скажет тебе, что в такой-то день ты умрешь, ты действительно можешь умереть — и не потому, что астролог говорит правду, вовсе нет. Просто эта мысль так крепко засядет в твоей голове, что смерть станет вполне реальной. Внушением человеку различных мыслей можно вызвать в теле самые различные заболевания; и точно так же внушением определенных установок можно вылечить от множества болезней.

Один пожилой человек в течение двух лет был парализован и не мог двигаться. Однажды в его доме случился пожар, и он очень испугался. Огонь вспыхнул посреди ночи, и все домочадцы выбежали на улицу. Они очень



переживали за старика, оставшегося в доме. Что с ним случилось? Ведь парализованный не мог выйти самостоятельно. Как вдруг они увидели, что он появился в дверях. И он не просто вышел, но еще и вынес маленькую коробку. Родные были поражены — старик же даже с постели не мог встать!

— Как же так? Ты можешь ходить? — стали спрашивать они его, обступив со всех сторон.

И тогда старик очнулся:

— Я? Разве я могу ходить?

И он рухнул на месте. Его паралич вернулся. Что же произошло? У этого человека не было паралича, точнее, он был, но только в мозгу. Парализовало его ум, а тело лишь послушно выполнило приказ.

Может случиться и противоположное — если тело человека действительно парализовано, а его ум категорически отказывается это принять, тогда телу будет крайне сложно держаться за свою болезнь. Поэтому люди с сильной волей способны победить любую болезнь, а тех, чья воля слаба, будут одолевать бесчисленные недуги.

Йога говорит, что в нас нет двух состояний — сознания и бессознательности. Есть только одно бытие, и внутри нас пребывают две его полярности. Следовательно, на человека может влиять любая из них.

В Тибете издавна проводят эксперимент под названием «йога тепла». Сотни обнаженных монахов сидят на снегу; дует пронизывающий ледяной ветер, а их тела потеют от жары! Почему? Эти люди работают с сутрами йоги. Их ум отказывается принять тот факт, что идет снег. Сидя с закрытыми глазами, они повторяют, что никакого

снега и ветра нет, что греет солнце и стоит ужасная жара. С закрытыми глазами они произносят: «Я изнываю от жары». И тело их слушает — они начинают потеть.

В Южной Индии жил йог по имени Брахма Йог. Он провел один эксперимент в трех университетах — Калькуттском, Рангунском и Оксфордском. Йог принимал самые разные яды, и через полчаса они выходили из его организма вместе с мочой. Ни один яд не мог проникнуть в его кровь. Были сделаны рентгеновские снимки, выполнены многочисленные анализы, однако причину этого явления выяснить так и не смогли. А йог твердил одно: «Я просто говорю своему уму, что не принимаю этот яд. Вот и весь секрет». Но после эксперимента в университете Рангуна он скончался. Яд вошел в его кровь. Дело в том, что его силы воли хватало только на полчаса, затем он начинал опасаться, что яд может проникнуть в его кровь. То есть он мог продержаться только тридцать минут, а затем его начинали одолевать сомнения. Поэтому по истечении этого срока ему было необходимо сходить в туалет. Сомнение — очень странная штука, оно может одолеть даже человека, который способен целых полчаса не пускать яд в свою кровь. Итак, он вышел из Рангунского университета и поехал на машине к себе домой. Но по дороге машина сломалась, и этот йог не успел за полчаса добраться до дома. Он попал домой спустя сорок пять минут, и сознание оставило его. Эти пятнадцать минут и стали причиной его смерти.

Сотни йогов заявляют, что они способны контролировать свое кровообращение. Они могут вскрыть любую вену в любом месте своего тела, но кровь будет повиноваться их приказам, когда течь, а когда остановиться. Было бы здорово, если бы ты тоже проделал небольшой эксперимент. К примеру, сосчитай свой пульс и подожди пять минут. Тебе нужно только удерживать в голо-

ве мысль, что твой пульс стучит все быстрее и быстрее. Через пять минут ты убедишься в том, что пульс действительно участился. Если долго тренироваться, можно научиться останавливать свой пульс. Можно остановить даже биение сердца, хотя это более сложная задача. Кровообращение тоже можно остановить. Тело и ум — не две различные субстанции. Тело и ум — проявления одной сущности, разные части одной сущности. Сознание и бессознательность — разновидности одного и того же явления. Эта сутра лежит в основе всех опытов йоги. Поэтому йога полагает, что в путь можно отправиться из любой точки — можно начать с тела, а можно с ума. Болезнь, здоровье, красота, жизненная сила, возраст — на все это можно повлиять как через тело, так и через ум.

Бернард Шоу пожелал быть похороненным в одной деревеньке, расположенной в двадцати милях от Лондона. За несколько лет до своей смерти он переехал туда жить. Друзья недоумевали, почему он выбрал именно эту деревню. Шоу отвечал, что причина покажется им довольно странной.

— Если я вам расскажу, — говорил он, — вы будете смеяться. Но так уж и быть. Пожалуйста, не смейтесь, и я вам все объясню. Однажды я случайно оказался в этих местах. Гуляя по окрестностям, я забрел на деревенское кладбище. Там мне на глаза попался могильный камень, из-за которого я и решил поселиться в той деревне. В память об усопшем на нем было высечено: «Он родился в 1610 году и умер в юном возрасте в 1710 году». Так вот, — продолжал Бернард Шоу, — если хотите жить долго, имеет смысл поселиться в такой деревне, где люди считают сто лет слишком юным возрастом для того, чтоб умирать!

Шоу говорил об этом в шутку, но ведь он и вправду прожил долгую жизнь. Сложно сказать, долго ли он про-

жил с точки зрения жителей той деревни, но место жительства он себе избрал из-за надписи на камне. На его выбор определенно повлияло засевшее у него в сознании желание прожить долгую жизнь.

Было бы неверно считать, что в странах с низкой продолжительностью жизни люди умирают, поскольку им отмерено меньше лет. Скорее наоборот — на их ожидания влияет то, что большинство жителей этих стран умирают в достаточно молодом возрасте. Как следствие, продолжительность жизни там сокращается. Оказавшись на пороге старости, мы начинаем задумываться о смерти; нам кажется, что наше время уже пришло. В странах, где средняя продолжительность жизни выше, люди не собираются умирать так рано, ибо считают, что их время еще не настало. Таким образом, если мысли о смерти приходят слишком рано, они приближают ее наступление. Индия относится к тем странам, где люди готовятся к ранней смерти. Однако, если ум не готов умереть, продолжительность жизни может вырасти довольно значительно. Главную роль здесь играет тот факт, что наше бытие делится на две части — сознательную и бессознательную. И Вселенная также состоит из двух частей — сознательной и бессознательной. То, что мы именуем «материей», есть бессознательная часть Вселенной, а то, что называем «жизнью», — это ее сознательная часть. Никакого противоречия между сознательным и бессознательным не существует. Они переплетены между собой.

Я говорил тебе, что, если человек прислушается к своему пульсу, тот участится. Если врач начнет измерять твой пульс, он изменится. Вот почему ни один врач не сможет измерить его точно. Стоит врачу прикоснуться к твоей руке, как все твои мысли и ожидания тут же повлияют на пульс. Если ты мужчина, а врач — женщина, твой пульс забьется еще чаще! Твои ожидания порождают тревогу и

волнение. Твой ум влияет на нервную систему. Поэтому толковый врач, определяя частоту пульса, будет учитывать погрешность, ведь во время измерения пульс наверняка вырос.

Наш пульс напрямую зависит от нас, и потому мы способны на него воздействовать. Я хочу еще раз уточнить свою мысль: доступная нам через ощущения неживая материя окружающего мира непосредственно с нами связана. Возьмем садовника, который любит цветы своего сада... Ты можешь себе представить, что его цветы будут от этого лучше расти? Ты скажешь, что подобные утверждения — полный бред. Но если бы такое утверждали только садовники, может, мы и посчитали бы эти слова бредом...

В лаборатории Оксфордского университета было проведено множество экспериментов над цветами. В этой лаборатории проводились самые разнообразные опыты. Их результаты были поразительны. Один христианский монах заявил: «Если я благословлю семечко, из него вырастет большой цветок». И вот из одного пакета взяли семена цветов и посадили их в два разных горшка. Над одним из горшков монах произнес слова благословения. Он стоял перед горшком и молился: «Пусть эти цветы будут больше, растут лучше, и пусть они прорастут как можно раньше». Второй горшок он не благословлял. Ученые приложили максимум усилий, чтобы оба горшка находились в одинаковых условиях и получали одинаковый уход: полив, освещение, удобрения.

Результаты эксперимента поразили всех. Семена в горшке, над которым монах прочел молитву, проросли раньше и дали больше цветов, которые цвели дольше. Если бы это произошло только раз, можно было бы списать такой результат на чистую случайность. Однако экс-

перимент проводился неоднократно, и каждый раз его результаты были одинаковы. В чем же причина этого явления? Неужели человеческий разум способен влиять на рост семян? Да, способен, потому что на самом деле никакой преграды между сознательным и бессознательным не существует. Побуждение, исходящее из сердца, долетает до самых отдаленных уголков Вселенной, а импульс, рожденный в любом уголке Вселенной, отражается в глубинах сердца. Все мы — единое целое. Таким образом, мы подошли к четвертой сутре йоги.

Четвертая сутра гласит:

*Во Вселенной все взаимосвязано. Энергия едина; энергия — это одна семья.*

Согласно четвертой сутре йоги, во Вселенной все переплетено между собой, мироздание — это большая семья. Здесь все соединено, нет ничего отдельного, обособленного. Человек связан с камнями, Луна и звезды — с Землей, наше сердцебиение — с Луной и звездами, наши мысли — с океанскими волнами, а снег, сверкающий на горных вершинах, — с мечтами, таящимися в наших сердцах. Невозможно быть обособленным, ибо не существует промежутков, благодаря которым объекты могли бы отделиться друг от друга. Разделенность — всего лишь иллюзия.

Как сознание не отделено от бессознательности, так и бытие не отделено от небытия, материя не отделена от ума, тело не отделено от сущности, Божественное не отделено от земного, от природы. Само слово... само слово «отдельный» лживо по своей сути. Все едино; все сообщается между собой. Когда соединяются слова, получают неверные суждения, ибо мы используем эти слова для определения разъединенных объектов. Но по сути эти объекты едины — так в океане плещутся мириады волн,

и каждая волна соединена с остальными. Волна, бьющаяся о твой берег, связана с бесчисленными берегами, невидимыми твоему взору. Все взаимосвязано. Солнце находится на расстоянии приблизительно в сто миллионов миль от Земли. Если оно остынет, все мы умрем. И никто не скажет: «Да какое нам дело до Солнца, ведь до него сто миллионов миль. Пусть остывает». Мы не сможем зажечь лампы у себя в домах; мы утратим способность говорить. Все мы умрем, ведь всю свою жизненную энергию мы получаем от Солнца. Но наше Солнце также связано с другими, большими звездами. Ученые утверждают, что уже насчитали около ста миллионов солнц, и все они связаны между собой. Такой подсчет никогда не закончится, границы космоса становятся все шире и шире — ведь он бесконечен. В этом бесконечном расширении все взаимосвязано и соединено между собой. Вот расцвел цветок — он тоже с нами связан. На обочине дороги лежит камень — он тоже с нами связан. Как только ты освоишь язык единства, у тебя появится возможность влиять не только на собственный пульс. Правда, и на тебя также начнет воздействовать то, чего ты раньше и представить не мог.

Проведи опыт с иголкой. Налей воды в небольшой стакан и капни на ее поверхность немного топленого или растительного масла. Затем аккуратно положи на масло маленькую иголку, сядь и две минуты неотрывно смотри на стакан. Все это время твои глаза не должны мигать. Затем скажи игле: «Повернись налево». Не удивляйся, игла действительно развернется влево. Скажи: «Повернись направо», и, как ни странно, она и вправду начнет разворачиваться вправо. Скажи: «Стоп!» И она остановится, а затем снова начнет двигаться по твоему приказу. Я привел пример с иголкой, так как у тебя слабая сила воли; иначе ты мог бы сдвинуть горы — вот почему я выбрал иглу! Но если по нашей воле движется игла, почему бы нам не

сдвинуть и гору. Действительно, какая разница между иглой и горой? Все дело лишь в размерах, но принципиальной разницы здесь нет.

Йога говорит, что все мы — единое целое. Йога говорит, что, когда человека посещают дурные мысли, они воздействуют и на тех, кто его окружает, — мысли не обязательно высказывать вслух. Точно так же, когда человек думает о хорошем, от него исходят волны добра. Вдруг, стоя рядом с человеком, ты ощущаешь, как на тебя нисходит умиротворение. Или вдруг, стоя рядом с человеком, ты ощущаешь, как в тебе нарастает беспокойство. В одном месте ты чувствуешь, что у тебя в голове прояснилось, на душе полегчало. Очутившись же в другом месте, ты ощущаешь, как сердце наливается тяжестью. Ты сидишь в одном доме, и тебя сковывает страх; ты приходишь в другой дом, и на душе у тебя радостно. Все это — воздействие волн, заполняющих окружающее пространство. Они накатываются на тебя со всех сторон, проникают в тебя. Это не значит, что только волны воздействуют на тебя, нет, — ты тоже на них влияешь, причем постоянно. Среди безбрежных просторов Целого мы являем собой ступки энергии. И все, что нас окружает, питается из единого источника энергии. Судьба всего мироздания — наша общая судьба. Четвертая сутра йоги означает, что нельзя считать себя чем-то отдельным — это безумие; нельзя представлять себя чем-то отдельным — это глупо. Жить с мыслью, что ты отдельное существо — значит нести непосильную тяжесть в своей голове, и только там.

Расскажу тебе одну короткую историю, и на этом мы завершим. О следующих сутрах йоги мы поговорим завтра. Это история о том, как монах садился в поезд. Он сел в купе третьего класса, взгромоздил свой сундучок себе на голову, сверху пристроил собственную постель, а на нее положил зонтик. Соседи по купе удивились:

— Что вы делаете? Поставьте ваш багаж на пол и устраивайтесь поудобнее.

— Я купил билет только для себя и потому решил, что нагружать поезд лишним весом было бы неверно. Вот я и держу свой багаж у себя на голове, — ответил монах.

— Что за ерунда! — воскликнули его соседи по купе. — Даже если вы будете держать свой багаж у себя на голове, поезд все равно будет везти этот вес, зачем же вы напрасно себя мучаете? Поставьте вещи на пол и устраивайтесь удобно. Поезду все равно, где будет лежать ваш груз — у вас на голове или на полу.

— Я думал, что поезд набит невеждами, — сказал монах, — но теперь вижу, что тут едут мудрые люди.

— Мы не понимаем, о чем вы говорите, —отреагировали соседи.

Тогда монах объяснил:

— Я замечал, что в жизни все несут свои ноши у себя на голове, а ведь их вес можно было бы доверить Сущему. Я видел, что люди несут бремя всех своих забот в собственных головах — огромные горы забот, которые можно отдать луне и звездам, можно отпустить на волю ветра. Их заботы могла бы нести вся Вселенная. И мне казалось, что вы, пассажиры этого купе, можете разгневаться, если я не буду держать свой багаж у себя на голове. Но вы достаточно разумны...

— Получается, что мы разумны только в этом купе, — отвечали они. — А так каждый из нас едет в своем поезде жизни и действительно всю свою поклажу держит у себя на голове. А на чьей же голове нам ее держать?

Йога говорит, что ношу не следует нести на своей голове. Те, кому неведома истина о единстве и целостности жизни, напрасно тянут на себе эту тяжелую ношу. Дыхание зависит от воздуха; тепло жизни зависит от Солнца. Жизнь зависит от упорядоченности творения. Смерть — другая сторона рождения. Все это происходит само по себе, но мы норовим водрузить этот груз себе на голову и тащить его.

Йога говорит: если б нам было дано увидеть, что каждый из нас — просто птица, сидящая на мачте большого корабля... Однажды по реке плыли две соломинки. Течение было быстрым, и одна соломинка решила ему противостоять. Она попыталась стать плотиной и остановить бег реки. Но все усилия этой соломинки оказались бесплодными — ее уносило все дальше. Ведь она была просто соломинкой. Реку не предупредили о том, что какая-то соломинка задумала соорудить плотину. Река и понятия не имела о том, что соломинка ведет с ней борьбу, — откуда реке об этом знать? Река несла свои воды к океану; соломинка уплывала все дальше, но упорно сопротивлялась. А ее соседка, которая просто неслась по воле волн, думала, что помогает реке течь. Она считала, что именно благодаря ее помощи река бежит столь быстро. На самом деле ничего не менялось; никакой пользы реке от соломинки не было. Ни одна из соломинок никак не могла повлиять на реку — ни та, которая сопротивлялась течению, ни та, что пыталась помочь реке. Но для соломинок все это было очень важно. Та, что боролась, понапрасну тратила последние силы, а та, что плыла по течению, купалась в потоке блаженства. Обе плыли по реке — одна сопротивлялась, страдала и гибла; другая — ликовала и праздновала.

Йога говорит: не становись ни одной из соломинок, ведь каждая из них питает собственные иллюзии и при-

вязана только к одной стороне. Просто пойми, что река течет и тебе незачем помогать ее течению или перекрывать его. Стань един с рекой. Перестань быть соломинкой, стань волной. Тогда ты станешь невесомым, вся твоя тяжесть исчезнет. Вселенная — это совокупность энергий, где мы — просто волны. Все связано, и значит, все, происходящее здесь, распространяется повсеместно, а то, что происходит вокруг, докатывается и сюда. Что бы ни происходило во Вселенной, все мы участники этого действия. Медитирующий и политик — не разделены. Если кто-то стал вором, мы за это в ответе, поскольку наше зло помогло ему стать вором. Если кто-то стал убийцей — мы тоже несем за это ответственность. И если кто-то превратился в мудреца — ответственность также лежит на нас. Другими словами, не существует никакой индивидуальной ответственности, поскольку мы участвуем во всем, что бы ни происходило в мироздании. И тогда никакого зла нет, тогда мы не одиноки.

На Западе вошло в обиход новое слово — отчуждение. Каждый чувствует: «Я один, у меня нет спутника». Когда-то жены питали иллюзию, что их спутники — это мужья; теперь все иллюзии развеялись. Жена не уверена, можно ли считать своего мужа спутником жизни; а муж не уверен в жене — верная ли она спутница. Даже в минуту, когда муж занимается любовью, нет никакой уверенности в том, что его ум не занят мыслями о разводе. Все крайне зыбко. Сын не уверен в отце, в свою очередь отец сомневается в том, что сыновья не забудут его в скором времени. Нет никакой определенности. Ничего не известно наверняка, и все стали одиночками. Вот почему на Западе столько тревожности и скуки, людям хочется убежать в горы и многие сходят с ума. Здесь, на Востоке, происходит то же самое.

По мнению йоги, думать, что ты одинок, — полное невежество. Одиночество — абсурд. Каждый человек свя-

зан с другими людьми. И в тот день, когда человек осознаёт: «Я един с Целым», бремя его забот просто исчезает. Он становится внутренне свободным, с него спадают все оковы. Об этом говорит четвертая сутра йоги.

Завтра мы поговорим о других сутрах йоги. В связи с этим, если у вас есть какие-то вопросы, запишите их и завтра передайте мне свои записки. Мне задали вопрос по поводу медитации. Я поговорю об этом на утреннем сеансе медитации. Хотел бы напомнить вам о еще одном аспекте медитации: ум в ней присутствует. Просто наблюдайте за ним. Те, кто желают участвовать в утренней медитации... я бы хотел, чтобы пришли все, ибо сутры йоги, о которых мы сегодня говорили, нельзя познать с помощью интеллекта — вы должны испытать их на себе. Поэтому посещение утренних медитаций крайне важно. Вечером я буду беседовать с вами, а по утрам мы будем экспериментировать с предметом наших бесед. Так что слушайте по вечерам и погружайтесь в опыт по утрам; тогда ваше осознание будет полным. Иначе простое интеллектуальное понимание обернется частичным осознанием, которое хуже невежества.

Я благодарен вам за то, что выслушали меня с такой любовью и вниманием. И в завершение — я преклоняюсь перед Божественным, которое пребывает в каждом из вас. Пожалуйста, примите мои уверения в глубоком уважении к вам.

## Глава 2

## НИЩИЙ И ИМПЕРАТОР

18 октября 1970, вечер. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**М**ои дорогие, вчера я говорил о первых четырех сутрах йоги. Сегодня мне хотелось бы перейти к пятой сутре. Она звучит так:

*Все, что заключено в атоме, есть и в Целом;  
что есть в малом, присутствует и в огромном;  
что есть в наименьшем, содержится и в наибольшем;  
что есть в капле, есть и в океане.*

Йога всегда придерживалась этого принципа, а наука признала его только недавно. Никто из ученых представить себе не мог, что в атоме может таиться столько энергии — что в столь крохотной частице, размеры которой близки к нулю, спрятана сила настолько мощная, что она способна все разорвать на части. Расщепление атома доказало, что это представление йоги имеет научную основу. Атом нельзя увидеть глазами, однако в нем достаточно энергии для ядерного взрыва. Точно так же невидим и «атом» Сущего в человеке, но в нем заключена громадная энергия, способная вызвать взрыв Божественности. Вот в чем смысл

утверждения йоги, что в атоме заключено Целое, а в каждой мельчайшей частице присутствует все бытие.

Почему йога провозглашает данную сутру? Во-первых, потому что эта сутра истинна, а во-вторых, перед человеком, осознавшим, что в мельчайшем кроется огромное, открывается путь к раскрытию своего собственного потенциала. У человека нет причин чувствовать себя мелким и ничтожным — у самого мелкого из нас нет никаких оснований чувствовать себя маленьким и жалким. Здесь крайне важно не забывать и о противоположной «стороне медали»: даже самые важные и значительные люди не должны раздувать свое эго, ибо сущность даже самого маленького человека качественно та же, что и у них. Океан, исполненный чувства собственной важности, — безумная картина, ведь все, что в нем есть, есть и в его маленькой капле. У самого жалкого из нас нет причин чувствовать себя неполноценным, и у самого великого нет оснований тешить свое эго. И неполноценность, и чувство превосходства лишены всякого смысла. И то, и другое бессмысленно. Такой вывод следует из пятой сутры йоги.

В самом деле, человек впустую растрчивает свою жизнь, барахтаясь в ловушке двух состояний: он либо страдает от комплекса неполноценности, либо его одолевает комплекс превосходства. Благодаря Адлеру\* выражение «комплекс неполноценности» стало популярным. То есть человек либо страдает от комплекса неполноценности и постоянно ощущает, что он полное ничтожество... Может, вы слышали известное выражение Омара Хайяма «пыль в пыль», — другими словами, пыль превращается в

\* Альфред Адлер (1870–1937) — австрийский психолог, психиатр и мыслитель, ученик Фрейда, основатель школы индивидуальной психологии и один из основоположников современной психотерапии. — *Прим.перев.*

пыль, и не более того. Когда человеком завладевает комплекс неполноценности, в самые глубины его существа проникает болезнь. Если человек начинает жить так, будто он — нуль, под вопросом оказывается само его существование. Он умирает еще при жизни. Очень немногие люди остаются живыми до самой смерти; большинство умирает гораздо раньше. Как правило, даже если их похоронили в семьдесят лет, их смерть наступила задолго до этого. Между смертью и погребением случаются промежутки в тридцать, в сорок и даже в пятьдесят лет.

Стоит человеку ощутить себя ничтожным... а ведь если ты посмотришь на величие окружающего тебя мира, то неизбежно почувствуешь себя ничтожным. Что представляет собой человек? Да ничего. Он подобен соломинке, плывущей по морским волнам. Ни силы, ни понимания, куда плыть, у него нет. И если умом человека завладевает комплекс неполноценности, тоска наполняет его жизнь, он превращается в живого мертвеца. Остается только пепел, огонь еле тлеет. Если твоя жизнь скучна, если внутри тебя все выгорело, если огонь твоей лампы погас, тебе ни к чему даже самый яркий солнечный свет. Что ты будешь с ним делать? Солнце уже ничем тебе не поможет. Важно помнить истину: вся бесконечность космоса существует внутри человека. Чтобы не чувствовать себя неполноценным, очень важно сознавать, что Божественное живет в человеке.

Но вот что интересно: стараясь избавиться от комплекса неполноценности, человек впадает в иллюзию комплекса превосходства. В глубине души ощущая себя неполноценным, человек начинает зарабатывать деньги. Ведь, сколотив огромное богатство, он покажет всему свету и даже сам почувствует: «Я вовсе не ничтожество, я — важная персона». Человек с комплексом неполноценности карабкается к трону, чтобы, взобравшись на него,

заявить: «Кто сказал, что я пустое место? Я очень важный и значимый». Сама неполноценность провоцирует стремление к превосходству. Так что люди, ввязавшиеся в безумную гонку за собственным величием, в глубине души наверняка страдают от комплекса неполноценности. Адлер сделал множество поразительных наблюдений. Его выводы имеют важное значение. Он говорил, что люди, которые первыми приходят к финишу в легкоатлетических забегах, в детстве страдали от хромоты, те, кто достигают успехов в музыке, были немного туги на ухо, а те, кто становятся президентами и премьер-министрами, в школе часто сидели за задними партами. Именно чувство собственной неполноценности подталкивает их доказывать всему свету свою значимость; они хотят показать, как они важны. Так что нет ничего удивительного, если политик страдает от этого комплекса. Изнутри его точит червь — ощущение собственной ничтожности, оно жжет его мозг, давит на сердце и заставляет мчаться все быстрее.

Когда Ленин садился на стул, его ноги не доставали до пола. Верхняя часть его тела была длинной, а ноги — короткими. Гитлер был человеком весьма посредственного ума, обычным солдатом. Его даже выгнали из армии за непригодность к службе. Сталин был сыном сапожника, как, впрочем, и Линкольн. Поразительно, сколько любопытного можно найти в прошлом многих известных политиков. Их движущей силой стало чувство собственной неполноценности, довлеющее над ними с детства. Убегая от него со всех ног, они находили удовлетворение только в штурме очередной вершины и, покорив ее, демонстрировали миру свою значимость, в глубине души по-прежнему считая себя ничтожествами. Вот почему для человека, достигшего весомого положения в обществе, ставшего богатым и знаменитым, все его достижения теряют смысл. Сидя на троне, такой человек понимает, что



ничуть не изменился, — да, он взошел на трон, но при этом остался прежним, и его продолжает точить червь неполноценности. Вот почему даже самое высокое положение не приносит ни малейшего удовлетворения — человека попросту не покидает стремление двигаться все дальше и дальше.

Александра Македонского однажды спросили:

— Мы слышали, что вы хотите покорить весь мир. А вы когда-нибудь задумывались о том, что будете делать после этого? Ведь мир всего один.

Он впал в глубокую печаль и ответил:

— Я не думал об этом. Вы правы. Если я покорю весь мир, то что буду делать потом? Где мне взять еще один мир?

Даже покорив весь мир, нельзя убежать от ощущения собственной никчемности, которая наверняка жила и в уме Александра Македонского. Даже если бы нашелся еще один мир и даже если бы он покорил и его, это ничего бы не изменило. Ведь комплекс превосходства — это перевернутый комплекс неполноценности. Так что человек, демонстрирующий свое высокомерие, заслуживает жалости, ведь он страдает от неуверенности в себе. Стоит его случайно толкнуть, и он вспылит: «Вы что, не знаете, кто я такой?» Беднягу терзает комплекс неполноценности. Если человек злится из-за пустяков, если его «я» задевают даже незначительные мелочи, — к примеру, слыша на улице за своей спиной чей-то смех, он думает, что смеются над ним, — знай, что он страдает от комплекса неполноценности. Эта боль подталкивает его к безумной гонке, ибо он стремится стать выше других. Неполноценность — болезнь. А стремление к превосходству, призванное скрыть неполноценность, — еще более серьезная болезнь. В который раз лекарство оказывается куда более опасным, чем само заболевание.

Йога напоминает нам и о второй «стороне медали». Она говорит, что мир — единое Целое и, значит, у эго нет оснований для чувства собственного превосходства — ведь, чем бы оно ни обладало, то же присутствует и в мельчайшей пылинке. То есть, с одной стороны, даже самая мелкая пылинка не должна ощущать себя никчемной, а с другой стороны — даже Источник единого Целого не должен попадать в ловушку собственного превосходства. И только избавившись от чувства собственной неполноценности и стремления к превосходству, человек может обрести гармонию, достичь умиротворения.

Данный принцип йоги — попытка освободить человека от его глубинной психологической болезни. Но это не просто попытка излечить психологическую болезнь, это — истина. Как у малого нет причин проливать слезы, так и у Источника единого Целого нет оснований проявлять эгоизм. В этом мире тот, кто оказался очень большим, и тот, кому довелось стать очень маленьким, владеют одинаковыми сокровищами.

Иисус рассказывал одну историю.

Однажды очень богатый человек нанял нескольких батраков для работы в его саду. В полдень к богачу подошли еще несколько батраков и попросили нанять их на работу. Богач согласился взять и их. Когда солнце начало клониться к закату, к нему обратились с просьбой о найме еще несколько человек. Он дал работу и им. И вот когда солнце почти закатилось за горизонт, в саду богача появилось еще несколько работников, и он тоже их нанял. Поздно вечером все работники получили плату за этот день. И всем богач заплатил одинаково. Батраки, приступившие к работе ранним утром, стали возмущаться. Они закричали:

— Это нечестно. Мы работали с самого утра. Некоторые пришли после обеда, а другие вообще вечером, когда мы почти закончили работу. И теперь вы всем платите одинаково? Это несправедливо!

— Я что, мало заплатил вам за ваш труд? — поинтересовался у них богач.

— Нет, — отвечали они, — плата более чем достаточная. Но ведь те, кто пришел позже, получили столько же!

— В Царство Божие, — сказал богач, — никто не приходит рано и никто не опаздывает. Все равны.

Йога говорит о том же. С ее точки зрения, даже у пылинки нет причин горевать и даже у Высшего начала нет причин раздувать свое эго. В игре под названием «жизнь» нет ни лидеров, ни отстающих, нет ни больших, ни маленьких. Йога показывает Высшее в обыденном и обыденное в Высшем, океан в капле росы и каплю в океане. Как я уже говорил, это — истина. А теперь мы услышали очень странные заявления и от науки...

Когда Резерфорд впервые расщепил атом, выяснилось одно очень странное обстоятельство: оказалось, что атом с самой маленькой массой по своему строению подобен планетной системе гигантской звезды. В наименьшем атоме есть центр, вокруг которого непрерывно вращаются электроны. Скорость их вращения относительно равна тем скоростям, с которыми Земля, Марс и Юпитер вращаются вокруг Солнца. А энергия, скрытая в ядре атома, подобна энергии Солнца. Похоже, что внутри атома спрятана миниатюрная солнечная система. Отличие между ними только в размерах, качественной разницы там нет. Таким образом, заявления ученых теперь схожи с тем, о чем говорится в самой главной сутре йоги: «Макрокосм содержится

в микрокосме». Именно об этом говорил физик Резерфорд и его коллеги. В крохотном микрокосме присутствует целый космос. Этот космос в микрокосме столь мал, что его невозможно увидеть, но мы знаем, что он там есть, благодаря собственным умозаключениям. Отличие микрокосма от макрокосма — в величинах. Точно так же мы можем утверждать, что два отличается от четырех, как двадцать от сорока, двести от четырехсот, а двадцать миллионов от сорока миллионов. Между всеми этими числами сохраняется одна и та же пропорция. Растут только числа, пропорция остается неизменной. Подобным же образом отличие между атомом и Целым состоит только в пропорциях.

Осознав эту истину, вы должны помнить о двух вещах: комплекс неполноценности — безумие, комплекс превосходства — тоже безумие. Следует хорошо это усвоить. Безумием было бы считать себя полным нулем; но считать себя важной птицей — такое же безумие. Йога говорит: неполноценность и превосходство не способны прикоснуться к тому, чем ты являешься на самом деле. Ты должен знать только одно — что ты есть. Этого достаточно. У данной сутры есть и второе значение: не сравнивай себя с другими. В подобных сравнениях нет никакого смысла. Вообще никогда не сравнивай — это пустое занятие. Если сравнить два и четыре с двадцатью и сорока или двадцатью миллионами и сорока миллионами, никакой разницы не будет. Они равны в том смысле, что между ними сохраняется пропорция. Вот почему сравнение лишено смысла. Поэтому йога говорит: не сравнивай каплю и океан; ведь капля — не что иное, как маленький океан. Точно так же не позволяй океану раздуться от собственной важности, ведь он — всего лишь очень большая капля. Они отличаются лишь размерами.

Ученые полагают, что вскоре, возможно к концу XX века, мы сможем увеличивать или уменьшать размеры

предметов. Мне рассказали историю о жизни в XXI веке... На вокзале из поезда вышел пассажир. Никакого багажа при нем не наблюдалось, разве что на его месте в купе лежал какой-то коробок, размером со спичечный. Сойдя с поезда, мужчина стал кричать на весь перрон, что ему нужно двадцать носильщиков.

— Да, но ведь у вас нет никакого багажа, — удивился его сосед по купе. — Зачем вам двадцать носильщиков?

— Весь мой багаж в этом спичечном коробке, — ответил мужчина.

— И для него вам понадобилось двадцать носильщиков? — оторопел сосед. — Вы что, сами его поднять не можете?

Мужчина открыл коробок, и внутри оказалась машина.

— Э, да это детская машинка. Игрушечная, — сказал сосед. — Вы можете и сами ее донести.

Однако мужчина отвечал, что эта машина вовсе не игрушечная, а самая что ни на есть настоящая, просто ее сжали для удобства перевозки.

— Когда я доберусь домой, ее снова увеличат, — заявил он.

Ученые говорят, что железо можно сжимать, как мы сжимаем воздушный шарик. Все, что нас окружает, — это единство атомов, а между атомами есть промежутки, которые можно увеличивать и уменьшать. И вполне вероятно, что в крохотный спичечный коробок действительно смогут уместить целый железнодорожный состав, а затем вернуть его к первоначальным размерам. Когда это про-

изойдет — а такие исследования уже начаты, и возможно, со временем аналогичные преобразования будут еще более масштабными, — любые сравнения капли и океана утратят свой смысл. Океан можно будет уменьшить до размеров капли, а каплю превратить в океан.

Человека можно будет увеличить до размеров мироздания, а мироздание сжать до размеров человека. Можно сказать, что это почти произошло. Йога уже долгое время говорит о том, что различие между объектами только в их величине. Других отличий нет. Большое и малое — не более чем различные величины. Такова пятая, очень важная сутра йоги. Если ты ее осознаешь, куда испарится твоя неполноценность и что станет с твоим превосходством? Где ты будешь их хранить? Зачем ты будешь нести эту тяжкую ношу? Ты тотчас сбросишь ее и продолжишь свой путь. И тогда, если тебе станут демонстрировать свое высокомерие, ты рассмеешься, если кто-то станет изображать свою ничтожность и вилять перед тобой хвостом, ты тоже рассмеешься. Человеку, лебезящему перед тобой, ты скажешь, что это напрасный труд. А человеку заносчивому ты скажешь: «Зачем ты сам себе портишь жизнь? Не нужно этого делать».

Все вещи обладают собственным бытием, и бытие не подлежит сравнению. В сравнении нет никакого смысла, никакой целесообразности.

Шестая сутра йоги гласит:

*Неверно, что все кажущееся малым только получает, только просит, а все кажущееся громадным — только отдает. Отдавание и получение, нищий и император одновременно проявляются во всем.*

Недавно один французский ученый изобрел небольшой прибор, который произведет революцию в йоге, в

области медитаций. Этот прибор измеряет количество энергии, ежесекундно входящей в человека из космоса. Интересно, что, когда вы счастливы, в вас поступает больше космической энергии, а когда печальны, вы получаете ее меньше. Может, ты и сам чувствовал, что печаль заставляет тебя сжиматься. Вот почему, когда человеку грустно, он говорит: «Не трогайте меня, я не хочу разговаривать. Дайте мне посидеть в уголочке, я свернусь тут калачиком... Дайте мне умереть». Он закрывает двери, занавешивает окна. Печальный человек сжимается. Счастливому человеку нравится делиться своей радостью. В одиночестве счастливому человеку неуютно. Он мчит к людям, чтобы разделить с ними собственное счастье. Мы знаем, что, когда Гаутама Будда печалился, он отправлялся в лес, а когда его охватывало блаженство, возвращался в город. Когда Махавира чувствовал себя несчастным, он тоже уходил в лес, а ощутив блаженство, возвращался в город. Ты задавался вопросом: почему в печали человек уходит в лес? Он сжимается, он боится встретить кого-то.

Счастливый человек подобен течению реки, он жаждет поделиться своим счастьем со всем миром. Счастьем хочется делиться, счастье и есть дарение, отдавание. Счастье, которым нельзя поделиться, наливается тяжестью. Печаль стремится сжаться, поэтому печальный человек стремится остаться в одиночестве. Счастливый человек находит множество друзей, а печальный в конце концов превращается в остров — никто не хочет находиться с ним рядом. И он сам тоже никого не хочет видеть. Счастливый человек становится континентом; печальный уподобляется закрытому от мира, погруженному в себя, изолированному островку.

Так вот, когда перед этим научным прибором становится печальный человек, выясняется, что в него из кос-

моса вливается крайне мало энергии. А в счастливого человека, согласно показаниям прибора, космическая энергия поступает со всех сторон — так, будто раскрылись все шлюзы и его накрыло потоком энергии. Йога, наука о внутреннем, говорит об этом на протяжении многих веков. Йога утверждает, что двери и окна человека полностью находятся в его власти и только от него самого зависит, держать их открытыми или закрытыми для Божественного.

Был такой великий математик, Лейбниц. Он говорил, что человек — это монада. Монада — его собственное слово, которое означает «безоконный». Человек — дом без окон и дверей, он наглухо закрыт от мира. По словам Лейбница, если ты, находясь внутри этого дома, фигурально выражаясь, вытянешь руки, далеко они не достанут, поскольку тут же наткнутся на стены. Ты просто ни до чего не дотянешься. Все люди закрыты в себе. Печальный человек обычно — это монада. Похоже, сам Лейбниц тоже был печальным, или все его знакомые, за которыми он наблюдал, относились к той же категории людей. Возможно, он никогда не встречал медитирующего, ибо тот — полная противоположность подобным людям.

Если попытаться найти антоним слову «монада», то лучше всего подойдет слово «раскрытие». Монада означает «лишенный окон и дверей». Если же мы станем придумывать определение для медитирующего, нам придется назвать его «бесстенным». Об окнах и дверях даже речи нет; медитирующий весь дом превращает в дверь. Он убирает все стены и выходит под открытое небо, чтобы Целое могло беспрепятственно на него пролиться. И оно не просто проливается, а становится единым целым с медитирующим. Таким образом, йога уделяет особое внимание состоянию умиротворения, блаженства, покоя, самораскрытия и отсутствия «я».

Тот же научный прибор показал, что, когда человек пребывает в покое, количество поступающей к нему энергии возрастает, а когда он говорит или думает или же когда его охватывает беспокойство, напряжение и тревога, количество энергии сокращается. Вот почему йога считает тишину, умиротворение и блаженство путями к Божественности — благодаря этим состояниям ты становишься более открытым. Все окна и двери распахнуты. Постепенно они исчезают. Затем обрушиваются и стены. И ты оказываешься под открытым небом. Этот прибор фиксирует не только энергию, поступающую извне, но также и ту, что передается самим человеком. Ведь человек ежесекундно испускает волны энергии. Мы не только получаем от Божественного, мы также и отдаем.

И не думай, что верно только одно, — дескать, не было бы Божественного, не было бы и тебя. Верно и обратное — если не было бы тебя, существование Божественного также стало бы невозможным. Не думай, что только океан дает воду облакам; запомни, что и облака через реки возвращают воду океану. Океан не только отдает, он и берет. И океан не только берет, но и отдает. А реки не только получают, они и отдают тоже. Там, где есть получение, есть и отдавание. Все уравновешено — получение и отдавание равны. Нарушение этого баланса было бы ошибкой, в результате жизнь стала бы слишком сложной. Поэтому крайне важно разобраться в сути шестой сутры йоги. Медитирующим я называю такого человека, который отдает столько же, сколько и получает. На его счету всегда пусто. Когда на пороге смерти Кабир сказал: «Я оставляю свой плащ незапятнанным», в его словах был глубокий смысл: ему удалось сохранить баланс между получением и отдаванием. На его счету не было ни долгов, ни кредитов. Все дела улажены: «и с тем я ухожу». Никаких долгов не осталось. Все мы берем, но не все умеют делиться, многие просто не в состоянии отдавать. А кое-кому тяжело даже

брать, то как же скуп он будет, отдавая. Он не способен взять с открытым сердцем, поскольку держит свои двери закрытыми. И конечно же, ему очень сложно отдавать.

Как я уже говорил, если человек пребывает в покое, количество поступающей к нему энергии возрастает. В сущности, когда человек достигает абсолютного покоя и умиротворения, он становится подобен ущелью в горах, где живет эхо. Ты зовешь, и гора тут же откликается на твой зов. Ты произносишь слово в пустом храме, и звук отражается, возвращается, обрушивается на тебя с удвоенной силой. Что бы ни приходило к человеку, достигшему медитативного состояния пустоты и умиротворения, все это немедленно отражается вовне. Каждую секунду такой человек берет и отдает; у него нет промежутка между получением и отдаванием. Так волны касаются берега и тут же откатываются обратно: ежесекундно берег расплывается по долгам, отдавая столько же, сколько получил, — что бы он ни взял, он возвращает обратно.

Я также упоминал, что помимо всего прочего тот научный прибор показывает, сколько энергии исходит из тебя, — ты излучаешь волны энергии. От печального человека исходит минимальное количество энергии. В печали человек себя блокирует. Энергия же человека, пребывающего в тревоге, начинает циркулировать и бурлить в его энергетическом поле, подобно тому как возникают водовороты на реке. В его голове снова и снова крутится одна и та же мысль, над которой он уже размышлял тысячи раз. Он заикливается на своих мыслях и становится похож на быка, жующего жвачку. Бык съедает траву, затем отрыгивает ее и начинает жевать заново; затем он снова принимается жевать, и снова, и снова...

Но когда бык жует свою жвачку, в этом есть хоть какая-то польза: вначале он заглатывает большой пучок

травы, а затем долго и тщательно ее пережевывает. Однако пережевывание мыслей, которым занят встревоженный человек, совершенно бесполезно, оно лишено всякого смысла. Одну и ту же мысль он обдумывает сотни, тысячи раз. Что это означает? Только то, что в нем образовалась болезнетворная воронка. Как следствие, он теряет контроль над обстоятельствами и становится одержимым. Теперь в его голове вихрем кружатся одни и те же мысли. Он понимает, что слишком много думает, но не может остановиться и перестает излучать энергию. Блокированная энергия начинает закручиваться в нем как водоворот, и он заболевает — становится больным в духовном смысле.

Энергия должна входить и выходить. И всегда должен сохраняться баланс; получение и отдавание должны быть уравновешены. Тогда человек вступает в такие отношения с мирозданием, которые трудно описать словами. Их отношения становятся прямыми и непосредственными — Сущее больше не возвышается над человеком, а он не валяется у Сущего в ногах. Человек становится Божественным, а Божественное становится человеком. Тогда все различия и барьеры исчезают, ибо любое действие — и получение, и отдавание — доводится до конца. Вселенная не видит в таком человеке никаких изъянов, ибо все, что он берет, возвращается обратно. Не остается ничего незавершенного. В несчастье, беспокойстве, страхе мы не отдаем и не берем; мы просто сжимаемся, закрываемся, и источники жизни пересыхают. Это как если бы родник сказал: «Отныне я не буду брать воду из океана. Теперь я закрываюсь от всего, что питает меня водой. И никто не смеет опускать в меня свои кувшины, так как отдавать я тоже не собираюсь».

Естественно, тот, кто прекращает брать, прекращает и отдавать, иначе он пересохнет. А тот, кто перестает отда-

вать, не будет и брать, иначе он просто лопнет, ему не выжить. И то, и другое нужно делать одновременно. Но помни, родник, который говорит океану: «Теперь я не буду у тебя брать», а жителям деревни заявляет: «Я вам ничего не дам», скоро превратится в болото. Он зацветет и завоняется. Его свежесть исчезнет без следа, и он погибнет. С точки зрения йоги все мы — не живые родники, обменивающиеся водой с океаном, а застоявшиеся, пересыхающие лужи, которые боятся отдавать. А ведь люди, пришедшие к роднику с кувшинами, чтобы набрать воды, — посредники океана. Они отправят взятую воду обратно в океан, и в результате родник станет более свежим.

Эта мысль йоги удивительна: если человек берет столько же, сколько и отдает, в нем становится больше жизни. Чем больше он берет и возвращает, тем значительнее становятся его запасы жизненной энергии — в нем больше трепета, больше танца, чаще биение пульса его жизни. Вспомните Кришну и Будду, Махавиру и Христа — почему они кажутся нам людьми, в которых сосредоточена огромная жизненная энергия? На то есть только одна причина: они не скупилась принимая и не скупилась отдавая. Они по-крупному брали и по-крупному отдавали. Я хотел бы рассказать тебе об одном высказывании Иисуса. Дело в том, что Иисус — один из тех немногих великих медитирующих, которые оставили после себя множество ценных сутр. Иисус сказал: «Всякому имеющему дано будет, а у неимеющего отнимется и то, что имеет». Это его высказывание на первый взгляд весьма противоречиво. «Какая несправедливость! — сказали бы мы. — Дайте тому, у кого ничего нет. Зачем давать тому, у кого уже и так достаточно? Это ведь правильно, если имеющему мы ничего не дадим...» Однако в словах Иисуса заключен глубокий смысл. Он говорит о том, что чем больше у человека энергии, тем больше к нему придет, и что чем энергии меньше, тем меньше он получит. Дело все в том, что чело-

век, у которого мало энергии, живет с наглухо закрытыми дверями и окнами. Именно поэтому он, можно сказать, обесточен. Ему было жаль отдавать, вот почему он многого недополучил. Он изнурен и не способен брать.

Я слышал историю о крестьянине, который прочел в одной книге, что деньги притягивают деньги. Этот крестьянин был бедным человеком, у него оставалась последняя рупия. Он подумал: «Если деньги притягивают деньги, мне нужно отправиться туда, где их много. Я положу свою рупию рядом с другими деньгами, и она притянет ко мне еще много рупий». Крестьянин поехал в город и отыскал магазин богатого торговца. Был вечер, и в магазине подсчитывали дневную выручку. Усевшись на ступеньках у входа, крестьянин принялся играть со своей рупией — он подбрасывал монету, и та со звоном падала на ступени, но другие рупии к ней никак не притягивались. Тогда он решил, что его монета находится слишком далеко от остальных денег и бросил свою рупию в горку монет богатого торговца. Никакого результата. Тогда крестьянин сказал торговцу:

— В книжке написали неправду. Пожалуйста, верните мою рупию.

— В какой книжке? — удивился торговец.

— Я прочел в книжке, что деньги притягивают деньги, — ответил крестьянин.

— В книге все написано правильно, — заявил торговец. — Эти рупии притянули и твою рупию. Иди отсюда, ненормальный! Разве может одна рупия притянуть столько рупий? Книга была права, деньги притянули деньги. А теперь уходи и не вздумай кому-то сказать, что та книга ошибалась.

Бедный крестьянин больше никогда не говорил, что книга была неправа, ибо ее слова подтвердились.

Волшебный принцип, о котором говорил Иисус, заключается в следующем: если ты хочешь испытать полноту существования, начни отдавать божественную энергию — делись и получай. Но если ты станешь за нее цепляться, то потеряешь ее. Будешь удерживать — потеряешь; отпустишь — и получишь. Эта сутра лишь кажется противоречивой, и скрытый смысл таких сутр известен йоге: чем более пустыми мы становимся, тем больше места для Сущего в нас освобождается. И чем больше в нас нисходит Сущего, тем сильнее наше блаженство от того, что мы делимся полученным, опустошаем себя и в избытке отдаем.

Таким образом, шестая сутра йоги говорит: никто не может только отдавать или только получать; никто не может быть только попрошайкой или только королем. Трудно придется человеку, желающему быть только королем; не легче будет и тому, кто вознамерился стать попрошайкой, ведь в действительности и тот, и другой живут в одном человеке. Одна рука отдает, а другая берет. Одна рука сможет взять ровно столько, сколько отдала другая рука, которая, в свою очередь, сможет отдать ровно столько, сколько взяла первая. Если бы мы это поняли, вся наша жизнь сложилась бы иначе. Тогда мы не считали бы себя владельцами вещей, ведь тот, кто держится за вещи, остается бедняком. Чем больше человек за них держится, тем беднее становится. Тебе следует научиться искусству отпускания. Тебе следует освоить науку отдавания, ибо это единственный способ получать. Чем более пустыми мы становимся, тем более способны и достойны получать. Тот, кто стал пустым, наполнится. Люди, переполненные чувством собственности, удерживающие себя, так и останутся ни с чем.

Это озера наполняются, а горы — останутся голыми. Над горами тоже льет дождь, но вода на них не задерживается — они уже полны самими собой. Озера пусты, однако им не о чем беспокоиться, даже если над ними не прольется ни капли дождя: вода, стекающая с гор, потечет к озерам и наполнит их. Озера пусты. Вот их секрет. Когда человек становится во всех отношениях «пустым», он продолжает наполняться; а когда человек все более переполняется во всех смыслах этого слова, увеличивается его внутренняя пустота. Это две стороны одной медали. Запомни: если человек просит подаяния у жизни, он не сможет ощутить его вкус. Почему? Потому что он не соприкасается с бытием. Наши молельные дома, наши храмы — просто места, где мы побираемся. Там мы становимся попрошайками. Наши молитвы полны фальши, ведь это молитвы попрошаек, которые приходят в храмы только для того, чтобы изложить свою просьбу. Запомни: отправляясь просить, мы ни во что не ставим жизнь, а ценим только то, чего желаем и о чем просим.

Как-то раз ко мне пришел человек и сказал:  
— Раньше я не верил в Бога, а теперь верю.

— Наверное, исполнилось то, о чем ты просил в своих молитвах? — предположил я. Он спросил, как я об этом догадался.

— Судя по твоему лицу, не похоже, чтобы ты хоть на миллиметр продвинулся к Богу, — сказал я ему. — Так что наверняка исполнилась какая-то твоя просьба.

— Да, мой сын никак не мог найти работу. Я помолился и выдвинул Богу ультиматум: если сын в течение месяца не найдет работы, я никогда в Него не поверю. Но сын нашел работу, и теперь я глубоко верующий.

Получается, что для этого человека работа сына дороже, чем Бог. Если сын потеряет работу, Бог тут же утратит свои позиции, ведь от Него не будет никакой пользы. Божественное станет для этого человека пустым звуком. Он отвесит Богу пинка и потребует убраться с пьедестала — хорошего понемножку!

Мы обращаемся к Богу только затем, чтобы он выполнил наши просьбы. Запомни: имеют смысл молитвы только тех людей, которые стремятся *отдать*. Только тот, кто отдает, вступает в соприкосновение с бытием — и получает с избытком. Именно отдающий получает. Просящий всего лишается. Вот почему Иисус говорит: «У неимеющего отнято будет». Как только человек ощущает в себе готовность отдать, он получает право получать, ибо для отдавания должны быть открыты двери сердца. Именно через эти двери человек получает. Тот, кто боится отдавать, вынужден держать свои двери закрытыми: а вдруг заберутся вору, явятся попрошайки или кто-то обратится с просьбой. Он должен сидеть взаперти, с наглухо закрытыми дверями и окнами. Его двери закрыты, а он, сидя в доме, просит: «Дай мне то, дай мне это». Даже если бытие захочет ему дать и придет к его дому, такой человек из страха не откроет двери — мало ли кто там появился! Могут явиться нищие, могут обратиться с просьбой. Я слышал, что бытие много раз проделывало такую шутку. Оно является на чей-то порог в виде нищего. И видит, что хозяин дома не достоин его подарков, ведь тот, кто не способен отдавать, не заслуживает и того, чтобы получать.

Конечно, Божественное не будет просить у тебя денег. Естественно, оно не будет просить у тебя дом, ведь он тебе не принадлежит. Завтра тебя не станет, а дом будет стоять на прежнем месте. И богатство тоже не твое. Сегодня им владеешь ты, а завтра оно перейдет в другие руки. Бытие может попросить тебя только об одном, и это — ты сам.



Только ты стоишь его просьб. Поэтому йога говорит, что достоин всего тот человек, который готов отдать самого себя... только если мы можем отказаться от самих себя, если мы способны отпустить себя, если готовы сказать: «Да будет так, я в твоей власти!» Сейчас я расскажу одну историю из жизни Вивекананды.

Когда умер отец Вивекананды, семья настолько обеднела, что матери и сыну часто даже не хватало еды. И тогда Вивекананда говорил маме:

— Я ухожу. Друг пригласил меня в гости.

На самом деле никто никуда его не приглашал, он просто слонялся по улицам и возвращался домой поздно вечером. Ведь той еды, что была в доме, хватило бы только кому-то одному и мать накормила бы его, а сама осталась бы голодной. Вивекананда приходил домой с пустым желудком, но счастливый и веселый.

— Я отлично пообедал, — громко заявлял он. — Давно не ел таких изысканных блюд!

Он приходил домой и рассказывал о явствах, которыми на самом деле никто его не угощал, которых он нигде не ел. Об этом узнал Рамакришна и сказал ему:

— Ты ненормальный! Почему ты не попросишь Сущее позаботиться о тебе?

Вивекананда отвечал, что еда и напитки — слишком приземленная тема для разговоров с Богом. И все же Рамакришна уговорил его попробовать хотя бы раз. Он отправил Вивекананду в храм. Прошел час, затем еще полтора... Вивекананда вышел из храма, счастливый и восторженный. Он танцевал.

— Ну что, у тебя получилось? — спросил Рамакришна. — Ты изложил свою просьбу?

— Какую просьбу? — удивился Вивекананда.

— Я хотел, чтоб ты попросил Сущее помочь тебе, — уточнил Рамакришна. — Разве не поэтому ты такой счастливый?

— Я совершенно об этом забыл, — ответил Вивекананда.

Так повторялось несколько раз. Рамакришна посылал Вивекананду в храм и, когда тот выходил, задавал ему один и тот же вопрос. Тогда Вивекананда вспоминал, за чем он был в храме.

— Ты что, выжил из ума? — удивлялся Рамакришна. — Когда ты направлялся в храм, то пообещал мне, что попросишь о еде.

— Когда я захожу внутрь, — отвечал Вивекананда, — все обещания улетучиваются из моей головы, я напрочь забываю, что должен был о чем-то просить. Наоборот, во мне рождается потребность отдавать и желание вверить себя Сущему. А когда я отдаю себя, меня охватывает такое блаженство, что исчезают и голод, и жажда, так что мне уже не о чем просить.

Вивекананда не мог просить. Для него это было невозможно. И до сих пор ни один истинно верующий человек ничего не просит у Сущего. Следует хорошо понять, что люди, обращающиеся к Богу с просьбами, никакого отношения к религиозности не имеют. Религиозный человек только отдает.

Иисус был распят. В ночь накануне распятия друзья сказали ему в саду: «Попроси Господа, поведай ему о своем желании жить». Иисус рассмеялся. Наступило утро того дня, когда его должны были распять. Друзья снова и снова просили его обратиться с молитвой к Господу и не допустить казни. Но Иисус только смеялся. Его подняли на крест. В руки ему вбили гвозди, и из его груди вырвался крик, но он *отпустил* свой крик и позволил себе повиснуть на кресте. Но это был уже не крест — он превратился в символ. Теперь Иисус мог всецело отдать себя. Он остался на кресте. Распятие на кресте превратилось в величайший символ, который говорит, что каждый человек, желающий достичь Божественного, должен иметь смелость распять свое эго, свое «я», на кресте.

Но человек — большой обманщик. И его обманам нет конца. Христианские священники колесят по всему свету с золотыми крестами на шеях. Спроси их, что правильнее: повесить шею на крест или крест на шею? Иисуса распяли на кресте, а его последователи вешают себе на шею крохотные крестики. Даже крест можно превратить в украшение — настолько бесчестен человек. Само представление об отдавании забыто, сама идея об отречении от своего «я» утрачена; человек помнит только о том, как получать.

Йога говорит: получаешь столько же, сколько отдаешь, получаешь то же, что и отдал. Если ты отдал жизнь, то и получишь жизнь; если отдаешь себя, получишь себя обратно во всей своей полноте; если отдаешь эго, получишь душу; если отдаешь эту ничтожную личность, обратно получишь высшую индивидуальность; отдавая смертное тело, получишь тело, которое бессмертно. Насколько ты отдаешь, настолько же и получаешь. А что у нас есть такого, что стоило бы отдать? У нас есть смертное тело, фальшивое эго и представление о том, что мы важны и

значимы, — вот и все, чем мы располагаем, именно это мы и отдаем. А в обмен мы получаем свою подлинную, истинную сущность. Мы получаем свое подлинное бессмертное тело. Так что хорошо запомни шестую сутру йоги. Отдавание есть получение, отречься от себя — значит существовать, ведь в этом мире даже капля отдает себя океану. Но что происходит, когда капля отдает себя океану, — может, ты замечал? Она достигает океана. И тут же становится океаном!

У Кабира\* есть одно изумительное изречение. Он сказал: «После долгих поисков я наконец исчез; капля упала в океан. Как ее теперь отыскать?» Правда, через некоторое время Кабир переписал эту фразу и сказал своим друзьям: «Забудьте предыдущее изречение, ибо в него закралась ошибка. Правильнее будет сказать: океан упал в каплю. Если бы капля упала в океан, возможно, мы могли бы ее отыскать; но теперь, когда океан упал в каплю, найти ее уже невозможно. Как ее оттуда достать?»

Когда капля падает в океан, нам кажется, что с точки зрения капли именно она падает в океан. Но упав, капля понимает, что на самом деле это океан упал в нее. Когда человек стирает себя, он чувствует, как происходит этот процесс, и, когда его «я» уже стерто, осознает, что произошла встреча с запредельным: «Я ничего не потерял. Напротив, я приобрел».

Когда один из молодых учеников Будды достиг просветления, Будда сказал ему:

— Теперь ты достиг, иди и указывай людям путь. Покажи им дверь, через которую ты вошел. Иди и поведай

\* Кабир (1440–1518) — великий индийский поэт-мистик, просветленный Мастер. Принадлежал к одной из низших каст и всю жизнь проработал ткачом. — *Прим. перев.*

людям о храме, в котором звучит музыка бесконечного блаженства.

— Я ждал твоего приказа, — ответил ученик. — Я ухажу сегодня и поделюсь с людьми тем, чего достиг.

— Куда ты пойдешь? В какие края? — спросил Будда. Ученика, с которым он говорил, звали Пурна. Так вот, Пурна ответил:

— В Бихаре есть засушливый район под названием Суха. Туда я и собираюсь направиться. Так далеко твое послание еще не добиралось.

— Не ходи туда, — молвил Будда. — Советую тебе не ходить туда, потому что там живут не очень хорошие люди. Честно говоря, именно поэтому туда не дошло мое послание.

— А какой прок идти в те места, где живут хорошие люди? Пожалуйста, позволь мне направиться в Суху.

— Я хотел бы задать тебе три вопроса, — сказал Будда, — затем ты можешь идти. Вот мой первый вопрос: «В тех местах живут злые люди. Они жестоки и глупы. Если они оскорбят тебя, как на это отзовется твое сердце?»

— Ты прекрасно знаешь, как отзовется мое сердце. Точно так же отозвалось бы и твое. Мое сердце скажет: «Как добры эти люди. Они только оскорбляют меня, но не бьют. Ведь они могли меня побить».

— Пурна, знай, что они будут тебя бить, — сказал Будда. — Это очень плохие люди, и они обязательно тебя побьют. И когда они тебя побьют, как на это отзовется твое сердце?

— Точно так же отозвалось бы и твое, — отвечал Пурна. — Я буду благодарен Сущему за их доброту; эти люди очень добры, ведь они не убивают меня. А они могли бы меня убить.

— Теперь позволь мне задать последний вопрос, — сказал Будда. — Если они убьют тебя, какой будет твоя последняя мысль перед смертью?

— Напрасно ты меня об этом спрашиваешь, — произнес Пурна. — Ты прекрасно знаешь, что я подумаю то же, что в подобной ситуации подумал бы и ты. Умирая, я буду благодарить этих хороших людей за то, что они освободили меня от этой жизни, в которой я мог совершить ошибку.

— Ты стал религиозным человеком, — промолвил Будда. — Можешь идти куда угодно. Теперь вся Земля будет для тебя раем, все дома — храмами и каждый взгляд будет взглядом Сущего.

Йога закладывает основы такого видения.

Завтра мы поговорим о других сутрах йоги. Мне задали несколько вопросов, завтра могут поступить другие вопросы. Я отвечу на все вопросы сразу. Вы с такой любовью слушали мои речи — я вам благодарен.

А сейчас я хотел бы сделать несколько замечаний по поводу утренних занятий. Утром могут приходиться только те из вас, кто желает заниматься медитацией. Помните: только те, кто хочет заниматься медитацией. Не нужно приходиться, если вы собираетесь только смотреть. Наблюдая со стороны, вы ничего не узнаете. Что-то узнать можно, только делая. Кроме того, наблюдающие отвлекают тех, кто медитирует. Перед занятиями при-

мите душ, заходите тихо и рассаживайтесь по местам. Забудьте о словах, не используйте их, тогда атмосфера здесь будет соответствующей и поможет нам погрузиться в медитацию.

Я благодарен вам за то, что выслушали меня с такой любовью и вниманием. А теперь, в завершение, я преклоняюсь перед Божественным, которое пребывает в каждом из вас. Пожалуйста, примите мои уверения в глубоком уважении.

### Глава 3

## СОЛНЦЕ ОСОЗНАННОСТИ

19 октября 1970, вечер. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**М**ои дорогие, я рассказал вам о первой сутре йоги, гласящей, что жизнь — это энергия и что существует два измерения этой энергии — бытие и небытие. Мы говорили и о другой сутре йоги, где речь шла о том, что бытие пребывает в двух измерениях — сознательном и бессознательном. Теперь мы обсудим седьмую сутру:

*Сознание также пребывает в двух измерениях, само-осознающем и само-бессознательном, — сознание, которое сознает свое бытие, и сознание, которое не осознает своего бытия.*

Если мы представим жизнь в виде огромного дерева, жизненная энергия такого дерева будет единой. Это ствол. Затем дерево разделяется на две ветви: бытие и небытие. Мы оставили без внимания вопрос о небытии. Мы его не обсуждали, поскольку он не имеет отношения к йоге. Далее бытие также делится на две ветви: сознательное и бессознательность. Опять мы не рассматривали бессознательность, поскольку она также не имеет отношения к

йоге. В свою очередь сознание тоже делится на две части: самосознание и само-бессознательность. Крайне важно понять разницу между этими состояниями, о которых говорится в седьмой сутре. Все, что я говорил до сих пор, было подготовкой к пониманию седьмой сутры. Ей мы посвятим сегодняшнюю беседу. С этой сутры начинается собственно йога как учение. Так что вам было бы весьма полезно хорошо в ней разобраться.

Существуют растения, птицы, животные. Все они обладают сознанием, но не осознают своего сознания. Они сознательны и в то же время бессознательны. Они существуют, в них есть жизнь, есть сознание, но они не осознают свою *естьность*. Возьмем человека. Он тоже существует, подобно животным, птицам и растениям. Но кроме того человек сознает, что он — есть, свою *естьность*. В его сознании появляется еще одно измерение: помимо всего прочего он осознает еще и себя. Он знает, что обладает сознанием. То есть для того, чтобы быть человеком, недостаточно просто обладать сознанием. Есть еще одно условие: нужно осознавать, что ты обладаешь сознанием. Между человеком и животными только одно отличие — животные также обладают сознанием, но они не осознают своего сознания.

Если ты попытаешься вспомнить свое прошлое, то самые ранние воспоминания, которые тебе удастся извлечь из памяти, будут о возрасте четырех-пяти лет. До этого все погружено во мрак; все, что было до четырех лет, тебе вспомнить не удастся. Конечно же, ты жил до четырех лет, но, видимо, никак себя не осознавал. Вот почему кажется, что маленькие дети и животные в одинаковой степени невинны. В них нет напряжения. Маленькие дети, птицы, растения и деревья исполнены естественности и непринужденности. Возможно, до четырех лет мы тоже не осознавали своего существо-

вания. Далее семь-восемь часов ежедневно мы проводим во сне, в бессознательном состоянии. Если человек прожил шестьдесят лет, двадцать из них он проспал. Так что двадцать лет жизни проходят бессознательно, то есть все это время ты тоже неосознан. Ты так много и часто спишь, но можешь ли ты сказать, как приходит сон, когда он приходит, и что это, собственно, такое? Вряд ли. Ночью, пока ты бодрствуешь, ты не погружаешься в сон, а когда он приходит, ты уже пребываешь в бессознательном состоянии. Сон всегда находит тебя таким. И ты остаешься бессознательным до самой минуты пробуждения. Когда утром сон развеивается, к тебе возвращается сознание.

Когда ты говоришь «Ночью я проспал восемь часов», это не означает, что восемь часов ты себя осознавал. Это означает лишь то, что между последним мгновением бодрствования и минутой, когда ты утром проснулся, был временной промежуток в восемь часов. Вот и все твое знание; иными словами, во сне ты возвращаешься в мир животных и растений. Да и в течение дня, когда ты думаешь, что сознаешь происходящее, даже тогда твое сознание включается только время от времени. Как-нибудь выйди на дорогу, стань на обочине и понаблюдай за прохожими. Ты увидишь, что многие из них разве что не спят на ходу. Один разговаривает с невидимым собеседником, другой размахивает руками, третий шевелит губами. С кем они говорят? Они погружены в какие-то сновидения. Разве они бодрствуют? Кажется, что все они отсутствуют. А иначе с кем все они беседуют? Если бы тебе удалось понаблюдать за собой, ты бы увидел, что бодрствуешь лишь время от времени. Осознанность приходит к тебе на мгновения. Представь, что тебе к горлу приставили нож. В такие минуты ты хорошо осознаешь себя. В такие минуты ты полон осознанности; а в остальное время ее в тебе нет.

Попробую объяснить свою мысль на примере. Вон неподалеку виднеются крыши двух зданий. Если между ними положить деревянную доску шириной сантиметров тридцать и попросить вас пройти по ней, думаю, таких смельчаков не найдется. А если ту же самую доску положить на землю, по ней согласится пройти кто угодно — старик, ребенок, женщина, и наверное, никто не упадет. Деревянная доска ничуть не изменилась, вы ничуть не изменились — так почему же вы отказываетесь пройти по ней между крышами? Когда она лежала на земле, по ней могли пройти многие и никто бы не упал, почему же сейчас обязательно должен кто-то упасть? Но нет...

В чем же причина? Она в том, что, когда ты идешь по доске, лежащей на земле, тебе не нужно быть бдительным; ты можешь пройти по ней и не осознавая себя. Но для того, чтобы пройти между крышами, ты должен быть бдителен. Мы знаем, что бдительности в нас нет; отсюда и страх падения, которое может привести к нашей гибели. На земле, даже если мы упадем, гибель нам не грозит. Бдительность пробуждается в нас лишь иногда, в минуты опасности; все остальное время мы спим. Бдительность появляется, когда рядом смерть. Обычно мы не бдительны. Вот почему нам не нравится менять свои привычки; ведь чтобы изменить привычку, необходимо стать бдительным. Старым привычкам твоя бдительность не нужна.

Достаточно понаблюдать за мужчиной — как он достает из кармана пачку сигарет, сует сигарету в рот и зажигает ее спичкой. Если ты присмотришься повнимательней, то увидишь, что он совершенно не сознает своих действий и проделывает все это в каком-то полусне. Он не осознает, что вытащил пачку сигарет, что зажег сигарету, вдохнул и выдохнул дым. Будь в мире больше осознанности, сложно было бы отыскать людей настолько

неумных, что они стали бы заниматься столь бессмысленным делом — часами вдыхать и выдыхать табачный дым. И если бы мы предложили человеку закурить сигарету, он бы ответил: «Я еще не выжил из ума, чтобы вдыхать и выдыхать дым!» Но люди продолжают дышать табачным дымом; весь мир протестует, объясняет, насколько это вредно, говорит, что это приводит к болезням, укорачивает вашу жизнь. Но люди настолько неосознанны, что их уши просто не слышат.

Недавно в Америке приняли решение — на каждой пачке сигарет должно быть написано большими красными буквами: «Курение опасно для вашего здоровья». Владельцы магазинчиков, торгующих сигаретами, хозяева компаний и производители подняли ужасный шум, жалуясь, что им грозят огромные убытки. Прочитав об их жалобах, я сказал, что табачные магнаты просто не представляют, насколько люди неосознанны. Сколько, по их мнению, люди будут обращать внимание на это предупреждение, написанное красной краской? Не слишком долго. Именно так и случилось. В первые шесть месяцев объем продаж сигарет упал, но затем вернулся к прежнему уровню. Предупреждение, напечатанное красным, и сейчас красуется на каждой пачке сигарет — но чтобы его прочесть, должен присутствовать читатель. Человек раз или два прочтет эту надпись, а затем снова погрузится в сон. Сигареты продаются с грозным предупреждением на каждой пачке, но его никто не читает. Продажа сигарет вернулась к прежнему уровню. Если написать на напитке красными буквами, что он ядовит, что пить его опасно, разве человек, в котором есть хоть малая толика осознанности, станет его глотать? Вряд ли, всем известно, что такое яд. Это касается всего, что вредно для человека. Сколько раз ты давал себе слово, что отныне не будешь впадать в гнев? Сколько раз ты клятвенно это себе обещал и сколько раз нарушал обещание? Еще не было слу-

чая, чтобы ты сдержал свое слово, ведь если бы у тебя получилось, незачем было бы давать это обещание снова и снова.

Как-то раз я гостил в одном доме. Старик, хозяин дома, сказал мне, что три раза давал обет безбрачия. Я был поражен. Как можно давать обет безбрачия трижды? Я спросил, почему он не дал его и в четвертый раз. Старик ответил: «После третьего брака я понял, что не в силах соблюдать этот обет, поэтому и не стал давать его еще раз». В третий-то раз он тоже его нарушил. Каждый день ты впадаешь в гнев и каждый день обещаешь, что больше такого себе не позволишь. Но что происходит завтра, когда тебя вновь накрывает волной гнева? От твоего обещания не остается и следа, ибо в тебе нет и следа от тебя самого. Тот, кто давал эту клятву, крепко спит. Вечером человек отправляется спать с твердой решимостью проснуться в четыре утра. А утром звенит будильник, и тот же самый человек, поворачиваясь на другой бок, бормочет: «Да ладно. Начну завтра». Он встает в семь утра и опять сетует: «Ну как же так? Я ведь дал себе слово, что встану в четыре утра». На самом деле тот, кто давал эту клятву, крепко спит. Утром он снова пообещает себе начать новую жизнь, но завтра в четыре утра повторится та же история.

В такой спячке проходит вся наша жизнь. Если бы мы посмотрели на свои поступки со стороны, у нас язык не повернулся бы сказать, что мы их совершали. Ведь если мы действительно были бы делателями, многие из наших деяний оказались бы вообще невозможны. В любом суде мира вам расскажут, что сотни преступников клятвенно заверяют судей: «Я не убивал» или «Я не совершал этой кражи». Судьи считают обвиняемых лжецами, не верят их словам, поскольку есть свидетели, есть доказательство совершенного преступления. Но я говорю тебе: эти пре-

ступники не лгут. В ту минуту, когда они совершали кражи, они были не в себе. Когда они убивали, они были не в себе. Очень сложно осознанно решиться на убийство. Очень сложно осознанно совершить кражу. По моему мнению и согласно учению йоги, грех — это действие, необходимым условием которого является неосознанное состояние. Само понятие «грех» означает такое деяние, которое невозможно совершить, будучи осознанным. Грешить ты можешь, только если не осознаешь себя. Это обязательное условие. Таким образом, когда мы говорим человеку, что он вел себя как животное, это не означает, что животные поступают точно так же. Ни одно животное не способно на поступки, совершаемые человеком. Нет, выражение «вести себя как животное» имеет совершенно другой смысл. Оно означает, что подобно животным, которые не обладают само-осознанием и не признают себя, человек также не сознает самого себя. Именно в этом смысле употребляется выражение «вести себя как животное».

Иными словами, ни один пес никогда не вел себя как Гитлер и ни одна змея никогда не совершала поступков Чингисхана. Разве хоть одно животное творило такие ужасы, на которые способно животное по имени человек? Нет, никогда. Выражение «как животное» означает только одно: человек совершает поступок, забыв себя, будучи неосознанным. Вот почему маленьких детей младше семи лет не сажают в тюрьму за преступления. Считается, что ребенок еще не обладает сознанием. Однако может ли суд гарантировать, что сознание есть у семидесятилетнего старика? Нет, даже человека такого преклонного возраста нельзя назвать осознанным — мы только предполагаем, что у него есть сознание. А ведь если понаблюдать за действиями семидесятилетнего старца, можно заметить, что он бредет как лунатик в бессознательном состоянии. Если этот старец за всю свою долгую жизнь длиной в

семьдесят лет был осознанным хотя бы семь минут, это уже огромное достижение. Даже семь минут — много. Если за семьдесят лет в жизни человека случилось хотя бы несколько мгновений осознанности, этого достаточно, чтобы он стал Махавирой, Буддой или Кришной. Но этих мгновений так и не случается. Мы продолжаем жить неосознанно.

Я говорил тебе, что «человек» рождается, только когда у него появляется само-осознание. Так что каждый из нас — только возможность стать человеком, но еще не сам человек. В нас заложен потенциал стать людьми, но мы еще не люди. Мы только возможность, зачаточное состояние, из которого родится наше само-осознание, — пока же мы его лишены. Вот почему нам достаточно сложно определиться, как называть Будду, Махавиру и людей, им подобных. Разве можно отнести к таким слово «человек»? И мы зовем их «святыми». Слово «святой» мы употребляем по одной причине — потому что называем «людьми» самих себя, хотя мы еще не люди в полном смысле этого слова. Но как же тогда называть *его*? Назвать его «человеком» — значит уравнивать с собой. И тогда мы находим новое определение — «святой». Лучше бы мы называли его «человеком», а себя «полулюдьми». Нам предстоит еще долгий путь, прежде чем мы станем людьми, мы еще ими не стали — таково действительное положение дел, такова истина.

Но даже мы в своей обычной жизни иногда переживаем мгновения осознанности. Это единственные мгновения блаженства в нашей жизни, ибо они дают нам хоть на секунду соприкоснуться со своей сущностью. Это похоже на вспышку молнии. Йога разделяет сознание на две части: само-осознание и само-бессознательность. Люди, живущие неосознанно, с точки зрения само-осознания являются само-неосознающими, это верно. Но даже

мы, те, кто должны быть осознанными, во многом подобны животным, деревьям и камням. Малая часть нас стала человеком в подлинном смысле этого слова — но только очень малая часть. Это все равно что положить в воду кусок льда: только десятая его часть будет плавать на поверхности, а девять десятых останутся под водой. Мы похожи на этот лед: девять десятых нашей сущности скрыты, погружены в темноту и только крохотная часть поднялась над поверхностью, делая нас людьми.

Вот почему человек испытывает сильнейшее беспокойство. Животные ничем таким не страдают. Они не совершают самоубийств. Запомни: если какой-то вид животных начал сводить счеты с жизнью, этому виду не долго оставаться в царстве животных — он начал превращаться в человечество. Ни одно животное не совершает самоубийств — в нем отсутствует то количество тревоги и страха, которое необходимо для самоубийства. Ни одно животное, кроме человека, не смеется. Почему? Потому что ни одно животное не бывает настолько несчастным, чтобы прибегнуть к смеху, который заставит его позабыть о своем несчастье. Смех придуман для того, чтобы спрятаться от несчастья. Вот почему чем больше в мире горя и страданий, тем больше изобретается самых разнообразных развлечений. Есть кино и телевидение, радио и танцы с песнями, но человеку мало. Он говорит «Давайте еще», ведь с каждым днем он скучает все отчаяннее. В наше время пятьдесят процентов энергии, потребляемой в мире, идет на обеспечение различных видов досуга. В наше время самыми почитаемыми людьми становятся те, кто способен человека развлечь. Скажем, актеры. Почему звезды кино окружены таким почетом и уважением? По одной простой причине — они умеют тебя развлекать. Ты так несчастен, что, если находится человек, способный хоть немного тебя порадовать и развеселить, он становится очень важной фигурой.



Животные не смеются, ибо животное не испытывает таких страданий, чтобы ему понадобился смех. Ведь смех — просто отдушина. В каждом паровом механизме есть такой предохранительный клапан, который помогает высвободить избыток пара, не допустить взрыва и таким образом сохранить жизни людей. Так что смех — это предохранительный клапан для человека. Когда внутри скапливается тревога, смех помогает ее высвободить, избавиться от нее. А животные не смеются — ведь в них тревога не накапливается, в них не бывает столько страха и беспокойства. Но что такое тревога человека? Тревога возникает оттого, что одна его часть достигла само-осознания, а другая — большая часть — все еще погружена в бессознательность. С аналогичной проблемой когда-то столкнулся Нарасимха, индуистский бог с телом человека и головой льва. Бог, воплощенный в виде человеко-льва, испытывал те же затруднения, которые сейчас переживает каждый из нас. Меня спросили, как такое возможно — существо, одновременно являющееся и львом, и человеком. Я отвечал, что все люди — такие человеко-львы. И если бы мы состояли из двух равных частей — половина человека и половина льва, то были бы достаточно гармоничны. Однако лишь крохотная часть нашего ума — далеко не весь ум — стала человеческой, а остальная часть все еще остается животной.

Ты живешь как животное, неосознанно; осознанность затронула только малую часть твоего разума. Представь огромный зал, погруженный в темноту, в одном из углов которого горит маленькая лампа. Рядом с ней ты и проводишь свою жизнь. Но и эта лампа горит лишь временами; когда ты спишь, она гаснет. А если найдется человек, чей огонь все еще тлеет, этот человек всячески пытается его погасить либо алкоголем, либо другими дурманящими средствами, коих тысячи и тысячи. Вот почему люди находят облегчение в алкоголе: благодаря выпивке та часть,

которая превратилась в человека и причиняет тебе легкое беспокойство, вновь откатывается в животное состояние. Можно сказать, что кусок льда целиком погружается под воду. Теперь ты вновь оказался в царстве животных и тебе не о чем беспокоиться. Подобным же образом тебе приносит облегчение сон. Во сне ты целиком погружаешься под воду. Вот почему по утрам ты встаешь бодрым и свежим — ты только что побывал в животном мире, где неведомы тревоги и заботы. И снова тебе приходится возвращаться в мир людей. Это происходит двадцать четыре часа в сутки.

Утверждая, что человек осознает себя, я имею в виду, что у него есть хорошая возможность стать осознанным. Становление человека означает, что только малая его часть становится само-осознающей. Йога говорит, что, стремясь всецело осознать себя, человек приходит к медитации. И когда все его темные углы наполняются светом, он достигает просветления. Самопознание станет возможным лишь тогда, когда весь дом твоей жизни зальет яркий свет. Крохотной лампы здесь недостаточно; дому нужен солнечный свет, который осветит бы самые темные его углы. В противном случае ты всегда будешь разделен на две части. Светлая часть тебя решит, что не пропустит в твой дом ни одной змеи, но как ей поступить с темными закоулками, где эти змеи просто кишат? Ведь рано или поздно, когда змеи выползут на свет, ты примешься стенать, что не сдержал свое обещание, нарушил свое же слово не пропустить в дом ни одной змеи.

Когда ты клянешься, что отныне не будешь гневаться, это клянется меньшая, светлая часть тебя. Ты не думаешь об остальных девяти десятых себя, все еще укутанных тьмой, погруженных в темноту, где в эту минуту закипает гнев, готовясь выплеснуться наружу. Когда ты даешь себе слово не гневаться, прямо в эту секунду в темных уголках

твоей души зреет гнев и девять десятых тебя, наверное, очень удивляются, услышав твои клятвы. Представь слугу, сидящего на ступеньках дома, который не имеет ни малейшего понятия о его обитателях и все же принимает важные решения, касающиеся их жизни. Он ничего не знает о том, что происходит внутри дома. А там, в темных углах, ведутся какие-то странные приготовления. Ты дал обет безбрачия, но твой сексуальный центр погружен в темноту. До него еще не добрался ни один луч света твоего ума. И вот ты принимаешь решение придерживаться обета безбрачия. Но твоему сексуальному центру ничего об этом неизвестно; он продолжает свою работу. Оттуда поднимается сексуальное желание, и, будучи в девять раз сильнее, оно подавляет голос твоего ума. Ты расстраиваешься, снова даешь себе слово, не понимая, что все твои обеты совершенно бесполезны. Настоящая проблема не в том, как сдержать обещание, которое дала крохотная часть тебя, твой ум. Вопрос в том, сможешь ли ты расширить эту крохотную часть и сделать осознанным все свое существо. Тогда никакие обеты тебе не понадобятся.

Вот почему я говорю тебе, что йога ни от кого никаких обетов не требует. Во всем мире обеты дают только невежественные люди. В этом нет никакого смысла. Важно другое. Суть в том, что, когда все твое существо заполнится светом, тебе не нужно будет давать обеты. Но ты продолжаешь их давать! Против кого они направлены? Ты нацеливаешь их против своей же темной части, ведь у тебя нет к ней никакого доступа — ты не можешь в нее проникнуть. Все принимаемые тобою решения рождаются где-то в уголке твоего черепа. Даже череп и тот не полностью охвачен осознанностью. Теперь ученые соглашаются с точкой зрения йоги, согласно которой только малая часть человеческого мозга обладает сознанием. Нынче наука придерживается такого же мнения. Вот почему я снова и снова повторяю: йога — это наука, ведь

чем больше открытий делают современные ученые, тем чаще подтверждаются опыт и прозрения йоги.

Ученые стали говорить, что половина человеческого мозга бездействует — не выполняет никакой работы и остается неиспользованной. Но и это утверждение правдиво в отношении только некоторых людей: тех, кто занят в основном умственной работой. У тех же, кто редко прибегает к услугам своего мозга, простаивает три четверти, а задействована только четвертая его часть. Даже самый талантливый человек использует возможности своего мозга только наполовину. У большинства же людей работает только четверть мозга, да и то не на полную мощность.

Научные исследования подтверждают, что люди задействуют лишь мизерную часть своего мозга. И, как правило, после восемнадцати лет эта часть уже не развивается, не увеличивается. Так что твой ум развит ровно настолько, насколько он успел созреть к восемнадцати годам. Не воображай себе, что в восемьдесят лет ты будешь умнее. Очень немногие люди продолжают развивать свой интеллект после восемнадцати лет. Большинство же при помощи сформированного к восемнадцати годам интеллекта продолжает накапливать жизненный опыт. То есть опыт накапливается, а ума не прибавляется. Жизненный опыт людей становится плодом их ограниченного ума. В итоге, у восьмидесятилетнего старика за плечами — целый багаж житейских историй, но его ум так и остался на уровне восемнадцатилетнего юноши.

Во время Второй мировой войны в Америке был установлен удивительный факт. Соединенные Штаты можно назвать самой образованной и высокоразвитой страной мира, где интеллект используется как ни в одной другой стране. И во время войны там решили провести экспе-

римент по измерению уровня интеллекта у тысяч призывников. Результаты поразили исследователей: у всех без исключения солдат психологический возраст не превышал тринадцати лет. Уровень их умственного развития соответствовал уровню тринадцатилетнего подростка, как будто в этом возрасте все для них остановилось. Многие столетия йога утверждает, что человеческий ум еще не проснулся. Если же он полностью пробудится, человек получит доступ к удивительным способностям, которые ты называешь сверхъестественными, хотя йога считает их функциями тех частей мозга, которые в настоящее время бездействуют, — и не более.

В наши дни появляются все новые научные доказательства этого утверждения. Современные научные приборы позволяют определить, какие области мозга функционируют в данный момент. Различные части нашего ума отвечают за разные функции. Когда ты читаешь, действует одна часть мозга, когда рыдаешь — другая. Когда ты смеешься, подключается третья часть. И так далее: когда ты поешь, играешь на *вине* или рисуешь картину — во всех этих случаях работают разные области головного мозга. Более того, когда ты говоришь на хинди, активна одна его область, стоит тебе перейти на марати, включается другая, а затем, когда ты заговоришь по-английски, заработает третья. В мозгу существуют сотни центров, отвечающих за разные функции.

В Америке живет человек по имени Тед Сириос, который развил способности своего мозга, незадействованные у большинства людей. То есть у него работают те области мозга, которые большинство из нас вообще не использует. Если его в Америке спросят, что происходит здесь, на территории фабрики Сангви, где мы сегодня собрались, он закроет глаза и посидит молча, без движения пятнадцать минут. А когда он откроет глаза, камера за-

печатлеет в них изображение сидящих здесь людей. Нас с вами сфотографируют. Если бы мы прочли такое в какой-нибудь старинной книге, то сказали бы, что это выдумки. Но тот человек — наш современник, и такой эксперимент проводился во многих университетах Америки — Сириос повсюду демонстрирует свои способности. Между фотографией, сделанной здесь, и фотографией, на которой запечатлено то, что отобразилось в его глазах, будет единственное отличие — второй снимок будет менее отчетливым, вот и все. Разница совершенно незначительная — просто менее четкий снимок. Его глаза улавливают наше изображение, хоть нас и разделяет огромное расстояние. Так что вполне правдоподобно выглядит сцена из «Махабхараты», в которой Санджая на ходу описывал слепому Дхритараштре битву при Курукшетре, происходившую в ста километрах от них. Глаза способны видеть на таком расстоянии. Они способны видеть сколь угодно далеко, но для этого должны быть «освещены» определенные области нашего ума.

Приведу другой пример — ученого из России. В отличие от Америки, Россия — атеистическая страна, пока не готовая принять Божественное и признать существование души. Но этот ученый провел множество экспериментов с телепатией, посылая мысленные сообщения на расстояние до полутора тысяч километров. При этом никакие приборы не использовались, только мысленные излучения. Сидя в Москве с закрытыми глазами, он посылал сообщения в Тбилиси. Сидя в Москве, он начинал о чем-то думать, и его мысли улавливали в Тбилиси. Однажды в Тбилиси провели такой эксперимент. В городской парк зашел человек и сел на скамейку номер десять. Это был турист, он устал и решил присесть, чтобы немного отдохнуть в теничке. Ученые, спрятавшиеся в кустах неподалеку от скамейки, сообщили ученому по радио, что на десятой лавочке сидит человек. Они сказали: «Если в

течение пяти минут вам удастся его усыпить мысленным приказом, мы убедимся, что телепатия работает».

Русский ученый, сидя в Москве, пять минут концентрировался на мысли, что человек, сидящий на десятой лавочке в Тбилиси, должен уснуть. Тот человек ничего не знал об эксперименте. Через пять минут он действительно крепко заснул и начал храпеть. Естественно, тбилисские ученые решили: не исключено, что это простое совпадение, — мужчина выглядел утомленным и мог уснуть сам. Тогда они снова связались с Москвой: «Мужчина уснул, но мы должны окончательно убедиться в силе телепатии — сделайте так, чтобы он проснулся ровно через семь минут». И ровно через семь минут мужчина открыл глаза. Он огляделся так, будто его кто-то позвал.

Ученые вышли из кустов и подошли к мужчине:  
— Кого вы ищете?

— Кто-то постоянно твердил мне: «Вставай! Просыпайся! Не спи! Ровно через семь минут ты должен проснуться», — ответил он.

Но кто мог это говорить? Ведь рядом никого не было. Человек, произносивший эти слова, находился в тысячах километров оттуда.

Когда мозг полностью пробуждается, человек открывает в себе огромные возможности. Человеку присущи сотни подобных сверхъестественных способностей. Йога называет их *сиддхами*. Впрочем, мы можем назвать их как угодно, это не имеет никакого значения. Но человеческий мозг пробудился не полностью. Люди выглядят несчастными и беспомощными, ибо все еще погружены в глубокий сон. Беспокойство, наполняющее нашу жизнь,

это беспокойство существ, неспособных использовать то богатство, которым они были одарены при рождении.

Йога говорит, что можно активизировать все неиспользуемые центры ума и что мозг, спрятанный в твоём черепе, — это еще не вся твоя личность. В твоём сердце прячется «ум» такого же размера. Мы перестали воспринимать эту информацию. Только время от времени, когда в чьей-то жизни случается крохотный проблеск любви, человек вспоминает о центре, расположенном в сердце. Обычно никто об этом не помнит. С каждым днем в нашей жизни становится все меньше любви.

Во имя любви мы пустили в оборот множество фальшивых монет, которые заполняют нашу жизнь. Даже если полностью раскрыть возможности мозга, у сердца есть свой собственный мозг, совершенно незатронутый, ибо все наше образование занимается исключительно умом. Вот и получается, что мозг мы с грехом пополам развиваем, а воспитанием сердца не занимаемся, оно остается неразвитым. Оно не созревает, и человека переполняет внутреннее напряжение. Даже сердце и ум — еще не весь человек; у него куда больше центров.

Йога выделяет в человеке семь центров. Она утверждает, что человек может развивать свою индивидуальность на семи уровнях. Подобную классификацию можно продолжать и далее. Будда выделял девять уровней, а он — один из величайших йогов, живших на Земле. Патанджали выделял семь уровней. Можно предложить и более подробную классификацию, ибо в человеке насчитывается несколько десятков различных центров, и каждый из них наделен своими качествами. Если человек полностью раскроет возможности этих центров, если он станет осознанным, то с полным правом сможет заявить: «Ахам брахмасми» — «Я — Брахман». Никакого преувеличения

в его словах не будет. Но вместо этого люди просто нахвываются фраз из Брахма-сутры\* или сидят у себя дома, уткнувшись во всякие книжки при тусклом свете ламп. Они выискивают в Упанишадах великие изречения и как попугаи повторяют «Ахам брахмасми».

Масляная лампа тебе не поможет. От чтения манускриптов при свете внешних ламп не будет никакого проку. Когда в твоей душе загорится внутренняя лампа, когда внутренний свет озарит все семь твоих центров, вот тогда тебе и откроется тайный смысл священных книг: о Ведах, которые тебе доведется пережить в эту минуту, ты не прочтешь ни в одной книге. И все истины, записанные во всех фолиантах мира, не сравнятся с фразой «Ахам брахмасми», которая в это мгновение слетит с твоих губ. Ведь это будет нечто, идущее из глубин твоего целостного существа.

Итак, йога считает человека манускриптом со множеством непрочитанных глав — непознанных, неизвестных, на которые никогда не падал луч света, о которых мы не имеем ни малейшего представления. Человека можно сравнить с императором, который спит в своем дворце, напрочь позабыв о своих сокровищах. Ему снится сон, будто он — нищий, побирающийся на улицах; прохожие обходят его стороной, а он рыдает и стонет от горя. Мы очень похожи на такого императора. Если нам скажут о наших сокровищах, мы просто не поверим своим ушам. Разве можно себе представить, что мы — обладатели таких богатств? Нет. Если спросить того императора в его сне: «Почему ты побираешься? Ведь ты император!», он

\* Брахма-сутра (санскр. «нить Брахмы») — философский труд IV—III вв. до н. э, кратко излагающий суть учения Упанишад. Его авторство приписывается Бадараяне. Неоднократно комментировался ведущими индийскими философами. Наиболее известны комментарии Шанкарачарьи (VIII в. н. э.) и Рамануджи (XI в. н. э.). — *Прим. перев.*

ответит: «Не надо так шутить, лучше подай мне монетку». Это вполне соответствует реальности его сна. Мы находимся в таком же положении.

Йога утверждает, что внутри нас — огромные просторы, заполненные безмерными богатствами, но получить к ним доступ можно только одним способом — став осознанным, бдительным. Иного пути нет. А теперь давайте разберемся в этом вопросе. Все центры нашего существа пробуждаются, активизируются через осознанность. Чем больше в них осознанности, тем активнее они становятся. Где бы ни концентрировалась осознанность, эта часть становится активной. Маленькие дети не догадываются о существовании сексуального центра, так как он еще не активизирован. После четырнадцати лет природа включает этот центр. Человек начинает его осознавать, и с тех пор центр становится все активнее. Это происходит естественным образом. Если бы природа не включала сексуальный центр, ты никогда бы и не узнал, что в тебе есть что-то похожее на сексуальность. Этот центр дремал бы и дальше, ты бы его просто не заметил. А как бы ты его заметил? Но природе необходимо активизировать этот центр для продолжения рода; поэтому она включает его сама, не доверяя столь важную миссию тебе. Она включает его и в животных, и в растениях, и во всех остальных формах жизни. Общество через образование и просвещение активизирует центр ума; ведь иначе течение жизни остановится. Вот почему детей учат математике, им преподают географию — общество учит именно тому, что необходимо для его жизнеобеспечения. Общество включает некоторые из твоих умственных центров; природа активизирует сексуальный центр. Все остальные центры, располагающиеся между ними, спят беспробудным сном. Они так никогда и не включаются, поскольку никому не нужны. И они не просто не нужны обществу — активизация некоторых из них крайне нежелательна.

К примеру, обществу вряд ли понравится, если кто-то вдруг станет активно проявлять свою любовь. Оно не желает, чтобы у его граждан был открыт центр любви, не желает этого и семья. Жена не хочет, чтобы центр любви ее мужа проявлял излишнюю активность. Муж не хочет открытия этого центра у жены. То же самое чувствуют родители по отношению к своим детям. И на то есть свои причины. Если центр любви откроется полностью, то обрушатся все барьеры — кого любить, кого не любить. Тогда мать не сможет сказать: «Люби только меня». Если центр любви откроется полностью, ребенок начнет любить всех подряд. Поэтому мать из ревности попытается его приструнить. Жене придется не по вкусу, если ее муж станет с любовью смотреть на другую женщину, и ее ревность останавливает его. Все общество старается не допустить раскрытия центра любви, поскольку это может быть опасным. И в ход идет подавление.

Но есть и другие центры, которые нравятся обществу еще меньше. Вспомним, к примеру, того парня Теда Сириоса... Если бы на Земле было много таких людей, общество ввело бы для них ограничительные законы. Недавно так и случилось. Одно из самых важных событий двадцатого века связано с неким человеком из Индонезии. Против него восстало все общество, суды и законы. Он провел выдающиеся эксперименты в области психохирургии. Не каждый сможет понять его методы. В общем, он делал операции без применения инструментов.

К примеру, если у вас случился приступ аппендицита, он кладет обе руки вам на живот, закрывает глаза, соединяется с Целым и его руки погружаются внутрь вашего живота. Ваша кожа без всяких инструментов пропускает его внутрь. И это происходило на глазах десятков ученых, врачей и хирургов. Операцию сняли на пленку и показали всему миру. Его руки погружаются в живот, глаза

остаются закрытыми, он берет аппендикс, тянет его, отрезает и вытаскивает наружу. Затем под его руками разошедшаяся в стороны кожа вновь соединяется. Через два дня от операции не остается и следа. Казалось бы, такого человека следует окружить почетом и уважением; однако правительство Индонезии выдвинуло против него уголовное обвинение. Затем медицинская ассоциация подала жалобу в Верховный суд страны, где утверждалось, что у этого человека нет лицензии хирурга. Как он может проводить хирургические операции без лицензии? Есть ли предел человеческой глупости? Они сомневаются в его праве делать операции только потому, что у него нет диплома медицинского института и образования хирурга! Суд был вынужден вынести против него обвинительное заключение, ведь закон всегда слеп. В настоящее время правительство запретило ему проводить хирургические операции.

У этого человека двадцать пять последователей. Все они верующие, медитирующие люди. Когда их спрашивают о методах работы, они затрудняются ответить и говорят, что ничего не знают: «Мы просто отдаем себя в руки Божественного... а потом наши руки движутся туда, куда оно нас направляет. Сами мы ничего не делаем». Но что бы случилось с профессией врача, если бы такому человеку разрешили оперировать? Что бы стало с дипломированными хирургами? Они просто не могли не ополчиться против него и не обвинить в мошенничестве. Он простой, бедный человек. После таких нападков он должен легко сдаться: «Я ничего не буду делать. Я приношу извинения за свои поступки».

В этом мире много раз случались чудеса, а мы их убивали. Мы всегда старались устроить все так, чтобы чудо больше никогда не повторилось, — ведь если оно произойдет, то подорвет наши устои, пошатнет общественные

институты. Под угрозой будет поставлено само существование общества — такого, каким мы его знаем. В свете подобных событий то, что мы называем «научным» взглядом на вещи, покажется серым и бессмысленным, ведь чудеса приносят нам весть о явлениях, лежащих за пределами познанного. Мы восстаем против людей вроде Теда Сириоса или индонезийца, занимающегося психохирургией, поскольку такие вещи наносят удар по системе наших представлений. Если Тед Сириос способен видеть сквозь стены чужих домов, то рано или поздно мы забеспокоимся: а вдруг он заинтересуется содержимым нашего сейфа. Мы захотим его остановить.

Общество всегда старалось отмахнуться от самых ценных достижений йоги. И естественно, все, что подвергается гонениям, уходит в глубокое подполье, ибо мы пресекаем малейшую возможность его проявления. Недавно произошел один удививший меня случай. Ко мне на медитации приходил мужчина. И однажды он привел с собой своего сына, который учился в третьем классе. Мужчина спросил, может ли сын посидеть рядом с ним. Я сказал, что может и что это даже хорошо. В общем, мужчина медитировал, и мальчик, сидя рядом с ним, тоже стал медитировать. Отцу не удалось войти в глубокую медитацию, а ребенок погрузился очень глубоко.

Отец должен был прийти через четыре дня, но он не появился. Я увидел его снова спустя две недели. У него был весьма озабоченный вид. Он обратился ко мне:

— Что вы сделали с ребенком? Пожалуйста, верните его в прежнее состояние. Мы не хотим, чтобы он медитировал.

Я поинтересовался, что случилось. И он стал рассказывать удивительные вещи. Они с женой оставили сына

одного — попросили мальчика поиграть в комнате и заперли дом снаружи. Они сказали ему, что собираются навестить друга, который живет по соседству. Когда родители вернулись, мальчик, стоя у окна, упрекнул их:

— Вы мне соврали. Вы ходили в кино. На дневной сеанс.

Они действительно были в кино и сказали сыну неправду.

— Откуда ты это знаешь? — спросили мальчика потрясенные родители.

— Я был один, — ответил он, — и не знал, чем заняться. Я занялся медитацией и увидел, как вы сидите в зале кинотеатра.

«Мы не хотим, чтобы ребенок развивал эти способности, — решили родители. — Мы не хотим, чтобы он занимался медитацией. От нее одни неприятности». Вот как непорядочно ведет себя родительский ум. На первый взгляд, странно, но так оно и было. Если твой собственный ребенок начнет видеть нечто подобное, ты тоже скажешь: «Довольно! Хватит!» Ты тоже запрещаешь ребенку курить, хотя куришь сам. И завтра ребенок непременно скажет: «Что ты такое говоришь? Вы запретили мне ходить в кино, а сами ходите». Завтра он обязательно заявит: «Что ты такое говоришь? Ты сам делаешь все то, что не позволяешь делать мне». Так ты подавляешь в ребенке многие таланты. Вот почему все человечество состоит в тайном сговоре против йоги, против медитации. А мы об этом и не подозреваем. Мы пытаемся подавить самих себя, а если подавлением занимается все общество, если каждый его гражданин пытается не допустить развита... давай немного поразмышляем. Если закрыть все

университеты, все колледжи и школы, сколько людей в мире будут знать математику? Если прекратить любое обучение на ближайшие две тысячи лет, вряд ли потом кому-то придет в голову, что в прошлом человек был настолько умен, что запускал в небо самолеты и даже летал на Луну. Люди скажут: «Разве такое бывает?» Даже постройка телеги будет весьма непростым делом, а строительство самолета — и вовсе недостижимым.

Полет человека на Луну стал результатом развития мышления на протяжении последних десяти или двадцати тысяч лет. Если бы последние десять-двадцать тысяч лет мы работали над раскрытием центров, о которых говорит йога, трудно себе представить, чего мог бы достичь человек. Порою какой-то одиночка достигает этих высот. Мы превращаем его в объект поклонения и тут же забываем о его достижении. Но ведь на такие достижения способен каждый. В человеке есть много уровней, однако они погружены в бессознательное, и поэтому мы не имеем о них ни малейшего представления. Йога выделяет в человеке семь уровней, семь центров. Как в бутоне притаился будущий цветок, так и в них покоится необъятная энергия. Впервые рассматривая бутон, ты вряд ли сможешь себе представить, что из него распухнет такой цветок, что появится столь прекрасный лотос и раскроется тысячей лепестков. Бутон в человеке так и остается бутонем. Если вы видели только бутон лотоса, если никогда не видели самого цветка, то и представить не можете, что этот бутон способен стать цветком. Все наши чакры закрыты подобно бутонам. Если они полностью раскроются... Трудно себе представить, сколько всего в них сокрыто — сколько аромата, сколько красоты, сколько энергии! В каждой чакре покоится бесконечная энергия; она проявляется, когда распускается бутон чакры. Если же бутоны остаются нераскрытыми, энергия не находит выхода.

Ты когда-нибудь видел, как распускаются лотосы? Когда они расцветают? Утром, когда встает солнце и заливает Землю ярким светом. Ночью, в темноте бутоны закрыты; они раскрываются утром, вместе с восходом солнца. Точно так же в тот день, когда солнце сознания осветит все наши центры, начнут распускаться их бутоны. Внутри нас тоже есть солнце. Это солнце осознанности. И какой бы центр ни озарил его свет, бутон этого центра начнет распускаться и превращается в цветок. Когда цветок раскрывается, мы начинаем ощущать, как нас наполняет неизмеримая энергия, доселе дремавшая в глубинах нашего существа.

У человека есть семь центров, семь чакр, и каждую из них можно раскрыть, каждая обладает своими свойствами. Когда все семь чакр раскрываются, двери и окна человека, о которых я говорил вчера, распахиваются навстречу бесконечности. Человек становится единым целым с бытием. Осознанность... почему только она способна открыть эти центры? Я хотел бы изложить некоторые научные факты по данному вопросу. Еще двадцать — двадцать пять лет назад ученые не знали, что сознание способно влиять на материальный мир. Подобные явления недоступны для наших органов чувств. Мы слышали истории о святых и мудрецах, но ведь это просто истории. Когда утрачивается некое искусство или мастерство, вполне естественно, что рассказы о нем превращаются в легенды. Если случится Третья мировая война и погибнет десяток крупнейших физиков мира, уже никто не сможет сделать атомную бомбу. И сейчас ее формулу знают от силы несколько человек. Если бы этих ученых убили, создать атомную бомбу было бы невозможно. Сейчас технология ее изготовления известна нескольким десяткам физиков, а двадцать лет назад в ней разбиралось не более пятнадцати человек. Когда сбросили бомбу на Хиросиму, во всем мире не набралось бы и четырех человек, знав-



ших ее секрет. Если бы их убили, атомная бомба стала бы просто легендой. И если бы кто-то заявил, что такую бомбу можно изготовить, что это не просто легенда, мы бы сказали: «Тогда сделай ее и докажи свои слова!» Вот в чем проблема. Если случится Третья мировая война, вся наука будет уничтожена, как это уже неоднократно случилось. Когда разразилась война, описанная в «Махабхарате», были полностью уничтожены культура и наука того времени, от них остались одни воспоминания. Мы говорим, что все это легенды, — но легенды были легендами не всегда. Если начнется Третья мировая война и будет уничтожен весь мир, а так, скорее всего, и произойдет, тогда — как случается всякий раз, когда мир гибнет в войне, — первыми ее жертвами станут самые выдающиеся представители нашей цивилизации. Если в той войне начнут сбрасывать бомбы, не выживет никто: будут стерты с лица земли Пуна и Бомбей, Нью-Йорк и Лондон. Если кто и выживет, то разве что пара-тройка аборигенов в джунглях Бастара да горцы, живущие в высокогорьях Гималаев. Туда бомбы сбрасывать не станут. Слишком накладно выискивать этих людей, чтобы сбросить на них бомбы. Но все культурные центры мира, все университеты, все крупные научные центры будут уничтожены. Именно их и уничтожат первыми.

Те, кто выживут, — аборигены — видели железные дороги, так что своим детям они будут рассказывать сказки о поездах. И через два или три поколения другие дети скажут, что такого просто не бывает на свете. Где доказательства? Их нет. То же самое случилось и с искусством йоги. Много раз оно активно развивалось, но затем по многим причинам утрачивалось. И главная причина его утраты — в нас самих. Ведь нам очень сложно принять йогу, ибо в ней таится множество опасностей. Я говорил, что осознанность меняет картину мира. Это изречение всегда было фундаментальным постулатом и руковод-

ством к действию в йоге: «Осознанность меняет картину мира, осознание меняет человека». Однако наука только теперь признает эту аксиому.

Давайте возьмем камешек и начнем его рассматривать. Это ничего не изменит. Можно рассматривать камешек бесконечно — что это меняет? Камень останется камнем, сколько бы мы ни концентрировали на нем свой ум. Но после открытия электронов ученые обнаружили, что простого взгляда на эти микроскопические частицы через микроскоп достаточно для того, чтобы изменить амплитуду их движения. Представь, что ты принимаешь душ у себя дома, совершенно расслабленный стоишь в ванной — корчишь рожи, смеешься перед зеркалом, позабыв о возрасте. Но если вдруг ты заметишь, что за тобой наблюдают через замочную скважину, ты тут же напряжешься. Если ты напевал веселую песенку из фильма, начнешь петь религиозный гимн или станешь делать что-то другое. С этим вряд ли кто будет спорить: если на вас смотрят через замочную скважину, вы меняетесь. Но когда ученые говорят, что под пристальным взглядом меняется характер движения электронов, — это звучит немного странно. Это означает, что изменения вызваны именно наблюдением.

Вчера я рассказывал вам о том, как христианский монах благословлял семена в лаборатории Оксфордского университета. Пора рассказать и о том, к каким совершенно удивительным последствиям это привело. Когда семена сфотографировали, внутри них был отчетливо виден образ креста. Весьма неожиданно, не правда ли? Монах носил крестик на шее, и, когда он наклонился над семенами, молитвенно сложил руки и произнес слова благословения, крест действительно приблизился к семенам... Но чтобы образ креста запечатлелся внутри семечка? Как это могло случиться? Могли ли молитва и внима-

ние монаха, направленное на семена, передать им кроме всего прочего еще и изображение креста? Возможно ли, чтобы семена откликнулись на молитву? Могли ли семена искренне принять внимание этого монаха? Йоге давно известно, что стóбит человеку погрузиться в себя и начать медитировать над определенной чакрой, она тут же активизируется. Ее активность раскрывает доселе неактивные бутоны, подобно тому как утреннее солнце будит птиц. И вот что интересно — возможно, ты это замечал, а возможно, и нет, — птицы начинают петь еще до того, как солнце показывается из-за горизонта. Несмотря на то, что восход еще только зарождается и солнца пока не видно. Оно вот-вот появится, а птицы уже начинают свою трель, лепестки цветов начинают распускаться. Солнце скоро выйдет, оно еще за горизонтом, а цветы уже приоткрылись, бутоны раскрываются в улыбке, птицы принялись щебетать. Достаточно обратить внимание вглубь себя, и твои центры начнут активизироваться; просто начни погружаться вглубь, и на тебя нахлынут удивительные переживания.

За последние три дня ко мне обращалось множество людей, которые рассказывали о самых разных состояниях, пережитых ими во время медитации. Медитирующие всегда переживали подобные опыты. Кто-то видит внутри себя сильный свет — значит, какая-то чакра испускает свет. Кто-то чувствует идущий изнутри прекрасный аромат — значит, какая-то чакра источает запах. Кто-то слышит музыку — это звуки, исходящие из определенной чакры. Внутри вас начинают разворачиваться разные состояния. Вселенная, живущая внутри нас, ничуть не меньше той, что окружает нас снаружи. До сих пор мы уделяли внимание только внешней вселенной, поэтому только там происходило какое-то движение. И мы обделяли вниманием свою внутреннюю вселенную; иначе она также могла бы прийти в движение.

Я расскажу тебе о небольших экспериментах, которые ты мог бы провести, дабы понять, что именно может с тобой произойти. Ты идешь по дороге и видишь идущего впереди прохожего. Не мигая, смотри ему в затылок минуту или две. Не пройдет и двух минут, как он обернется и посмотрит на тебя. Это пришел в движение его центр. Человеку станет не по себе, его потянет обернуться и посмотреть, что происходит за его спиной. Если смотреть на человека целых две минуты, не устоит ни один. Если вдруг тебе удастся найти такого человека, значит, ты встретил очень редкую личность. Прямо сегодня выбери одну из чакр собственного тела и направь на нее луч своей осознанности. Если бы нас спросили, что было бы, если б у нас оторвали одну руку, мы бы ответили: «Что ж, ничего хорошего. Было бы больно, но все же это не слишком большая потеря для тела». Но если бы нас спросили: «А что, если оторвать вам голову?», мы бы ответили, что это конец, ведь вся идентичность человека связана исключительно с головой, которая заключает в себе все его существо. Все наши чувства, мысли, знания, все, что мы о себе знаем, располагается в крохотном участке нашего ума и не распространяется на все тело.

Начни медитировать над любой своей чакрой. Я советовал тебе провести эксперимент с внешним объектом. Точно так же в течение пяти-шести дней попробуй, сидя с закрытыми глазами, сосредоточить внимание на своем сердце. Больше ничего делать не нужно. Пять минут каждый день, и ты ощутишь, что наполняешься любовью. Ее почувствуешь ты сам, ее заметят твои соседи, твои домочадцы. Никому ничего не рассказывай; просто продолжай концентрировать внимание на сердце и увидишь, что будет, — люди станут замечать происшедшие в тебе перемены и не преминут об этом сказать — мол, ты никогда еще не был таким чутким и любящим. В какой центр ты ни направишь свое внимание, он начнет раскрываться.

У нас есть семь чакр, и сознание можно направить на любую из них. Но сознание сосредоточится на чакре только в том случае, если ты направишь его осознанно. Вот в чем преимущество само-осознания, но в этом же и его опасность. Пока ты не направишь свое внимание в определенное место, оно туда не отправится. А если ты его туда не направляешь, нет никакой разницы между неосознанным животным и человеком. Так что, если я говорю, что йога — это наука превращения животного в человека, это вовсе не преувеличение.

Смысл, вкладываемый йогой в слово «животное», весьма любопытен. Согласно учению йоги, животное — это привязанное существо, вроде коровы или буйвола, привязанных веревкой. Веревка называется *паш*, шнур, и от этого слова происходит слово *пашу* — животное. Йога говорит, что человек, закованный в цепи неосознанности, — животное и только тот, кто разорвал эти цепи, может называться человеком. Слово *манушья* — человек, обозначает того, чей *ман*, ум, достиг зрелости, осознанности. А *ман*, ум, — это синоним сознания. *Ман* означает сознание, достигшее полной осознанности. Английское слово «man» также ведет свое происхождение от санскритского «man». Тот, кто полностью стал маном — что означает сознание, — и есть человек. Такова суть седьмой сутры йоги. Еще несколько замечаний, и завтра я перейду к следующим сутрам. Хотелось бы, чтобы вы запомнили несколько важных моментов.

Как я уже говорил, человек бывает осознанным лишь иногда, а большую часть времени он себя не осознает. Но бывает и наоборот. То, что мы считаем совершенно бессознательным, временами бывает осознанным. Например, растение тоже иногда осознает себя, камень тоже иногда осознает себя, животные тоже иногда бывают осознанными. Время от времени человек осознает себя, точно так

же менее развитые виды бывают осознанными в некоторые минуты своей жизни. Но такое встречается крайне редко. Во времена Будды это произошло с деревом бодхи... Статуи Будды начали ваять только через пятьсот лет после его смерти, так как он лично просил не делать их. Он говорил, что достаточно дерева бодхи, и целых пятьсот лет верующие поклонялись только этому дереву. Тому было множество причин. Вот одна из них: в ту секунду, когда Будда достиг просветления, дерево, под которым он сидел, срезонировало на энергию просветления и пробудилось! Оно стало свидетелем. Только оно стало свидетелем этого события, там никого больше не было, только дерево присутствовало в качестве свидетеля.

Ты спросишь: «А как дерево стало осознанным?» Под этим деревом взшло великое солнце осознанности — Будда. И неважно, насколько глубоким сном спало это дерево, насколько глубока была его неосознанность, часть его все же пробудилась. И дерево свидетельствовало о просветлении, будучи пробужденным. Поэтому Будда говорил: «Это дерево — мой свидетель. Поклоняйтесь ему, этого достаточно. Только оно было свидетелем». Вот почему буддисты до сих пор стараются сохранить это дерево бодхи, хотя сами не знают, почему они продолжают за ним ухаживать. Одну ветвь дерева бодхи император Ашока послал в Шри-Ланку с сыном и дочерью. В Шри-Ланке ветвь прижилась и пустила корни. И когда индийское дерево бодхи погибло, одну ветвь его потомка из Шри-Ланки высадили на том же месте в Индии. Дерево прожило две с половиной тысячи лет, оно — свидетель. Событие, происшедшее в сознании Будды, захватило и дерево. Пробудившись от глубокого сна, оно стало очевидцем случившегося.

Я приведу пример, который поможет тебе понять мою мысль, — если спросить хорошего музыканта, он с готов-

ностью подтвердит мои слова. Если в одном углу пустой комнаты положить *вину*, а в другом искусный музыкант будет играть на другой *вине*, вскоре первый инструмент вступит в резонанс со звуками музыки. Его струны начнут вибрировать и танцевать. То же самое случилось и с деревом. Происшедшее с Буддой было явлением столь выдающимся, что под его воздействием завибрировали струны внутренней *вины* дерева и оно тоже пустилось в пляс. Дерево стало свидетелем.

Ты, наверное, слышал имя доктора Лукмана. В его жизни случилась одна удивительная история, имеющая отношение к глубинным корням йоги. Сейчас я тебе ее расскажу. Я говорю «история», хотя на самом деле это целое историческое событие. Лукман ходил по лесу и спрашивал деревья: «Как вас можно использовать?» Он подходил к дереву или кусту и задавал вопрос: «Ты можешь быть полезным?» Даже теперь специалисты, занятые исследованиями в области медицины, удивляются, как людям удалось открыть свойства тысяч лекарственных растений и научиться их использовать — в Аюрведе, в греческой и других целительских системах, ведь в старинных трактатах по медицине нет никаких упоминаний о научных лабораториях. И в наши дни далеко не все тайны растений раскрыты — нам неизвестно, при каких заболеваниях можно использовать многие из них. Работа все еще продолжается. Но Лукман в одиночку создал целую науку. Как один человек мог столько сделать за одну жизнь? Однако история про Лукмана вовсе не об этом. Оказывается, он общался с каждым растением, с каждым деревом особым образом: садился рядом с ними в медитацию. Он просил растение поведать ему, какими полезными свойствами оно обладает, и ответ звучал в его сердце. Затем ученый делал из этого растения лекарство для определенного заболевания. И вот теперь самые современные исследования подтверждают, что Лукман без-

ошибочно определял целебные свойства растений. Рядом с Лукманом, рядом с Буддой пробуждались даже растения; подле медитирующего способен пробудиться даже камень. Но люди по-прежнему крепко спят. Можно лишь горько пожалеть о том, что, хотя рядом с Буддой пробудилось даже дерево, тысячи встретившихся на его пути людей так и не проснулись. Более того, они погрузились в еще более глубокий сон. Деревья совершенно чисты и невинны, возможно, поэтому дерево бодхи вошло в резонанс с энергиями Будды.

Человек — очень сложное, даровитое и коварное существо, не способное откликнуться столь же быстро, как деревья. Прежде чем принять, он все проверяет и исследует. Что ж, возможно, его проверки и исследования будут вполне успешны. Покупая дешевый глиняный горшок ценой в два пенса, он примется его разглядывать, стучать по нему, прислушиваться к звуку — той ли этот звук тональности. Но, занятый подобными пустяками, он часто теряет возможность получить чек на миллион долларов. Люди, обремененные чрезмерно большим умом, нередко оказываются жертвами тяжелых заблуждений. Если человек слишком тщательно выверяет все свои шаги, одно можно сказать о нем определенно: он не способен отправиться на поиски Божественного, ибо этот путь полон опасностей. Это путешествие столь непредсказуемо, таит в себе столько неожиданностей и для нас это переживание настолько внове, что слишком умному с ним ни за что не справиться. В тот момент, когда даже самый невежественный человек решается войти в эту дверь, умный в нерешительности замирает у входа и по привычке начинает думать.

Завтра я расскажу вам о следующей сутре йоги. Если у вас есть вопросы, можете их задать. Постепенно, понемногу я отвечаю на все вопросы, которые вы уже задали.

Может быть, некоторые еще остались без ответа, но я вернусь к ним завтра. Если вы желаете прийти на утреннюю медитацию, обязательно перед этим примите душ, приходите без опозданий и соблюдайте тишину. Завтра у нас последнее занятие. Не нужно приходиться тем, кто хочет просто посмотреть. Приглашаю только тех, кто собирается медитировать.

Я благодарен вам за то, что выслушали меня с такой любовью и вниманием. И, в завершение, я преклоняюсь перед Божественным, которое пребывает в каждом из вас. Пожалуйста, примите мои уверения в глубочайшем уважении.

#### Глава 4

## СМЕРТЬ — ЭТО ЖИЗНЬ

20 октября 1970 года. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**М**ои дорогие, перейдем к восьмой сутре йоги. Рассказывая о седьмой сутре, я говорил, что сознательная жизнь пребывает в двух состояниях: само-осознание и само-бессознательность. Восьмая сутра звучит так:

*Йога начинается с само-осознания и заканчивается растворением «я». Осознанность — это путь; освобождение от «я» — цель.*

Когда ты осознаешь свое «я» — это медитация. И в конце концов остается только осознанность, а «я» исчезает. Тогда наступает просветление. Человек, вообще не знающий себя, конечно же, оказывается среди отстающих, но те, кто застревают на собственном «я», тоже пасут задних. Представьте, что человек, взобравшись по лестнице, так и остается стоять на ее вершущке, — тогда все его старания совершенно бессмысленны. Нужно взобраться по лестнице и шагнуть дальше. Застыв на полпути, цели не достигнешь. Человек должен пройти свой путь до конца — только тогда он достигнет цели. Путь может при-

вести тебя прямо к цели, только если ты готов с ним расстаться. Путь станет препятствием в достижении цели, если человек упорно за него держится.

Полное осознание своего «я» помогает, когда наступает момент его растворения. Но если ты цепляешься за свое «я», тогда то, что прежде тебе помогало, становится препятствием. Эта сутра очень важна, — пожалуй, именно ее нужно постичь в первую очередь. Мы страстно желаем обрести свое «я», но его растворение — крайне сложная задача. Вот почему многие ищущие постигают седьмую сутру йоги, но не в состоянии постичь восьмую.

Вплоть до седьмой сутры ничто не затрагивает наше эго; путешествие до седьмой сутры «эго-центрично». Вот почему, если от ищущего, пребывающего на пути к седьмой сутре, потребуется отречься от богатства, он это сделает; если ему скажут отречься от семьи, он это сделает, если ему велят отказаться от славы, амбиций, трона — он откажется от них. Но под прикрытием всех этих отречений эго только укрепляется, становится все сильнее. Медитация привлекает человека тем, что она оттачивает, полирует его «я». Человек будет заниматься медитацией, чтобы усовершенствовать свое эго. Он пустится на поиски запредельного, чтобы случайно не лишиться «я». И здесь нет ничего сложного, до седьмой сутры никаких препятствий на пути не возникает. Истинная проблема в понимании восьмой сутры заключается в том, что в ней идет речь о потере себя, растворении себя. Вплоть до седьмой сутры человек может обрести огромную силу, до седьмой сутры рождается безграничная энергия, но не происходит слияния с Божественным. До седьмой сутры человек встречается только с самим собой.

Даже встреча с собой — дело нешуточное, это огромный шаг вперед. Но огромен он только в контексте пер-

вых шести сутр, а когда речь заходит о восьмой сутре, такая встреча — не такое уж и великое достижение. Прикоснуться к своему «я» очень сложно. Полностью познать себя — также очень сложно. Но куда более трудная задача — потерять и растворить свое «я». Если человек сидит в тюрьме, ему, чтобы освободиться, прежде всего следует осознать, что он пребывает в заключении. Если он не понимает, что находится в тюрьме, все пути к свободе для него отрезаны. Чтобы выбраться из тюрьмы, он первым делом должен сказать себе: «Я сижу в тюрьме».

Второе условие — хорошо изучить свою тюрьму и разобраться, что на самом деле она из себя представляет. Какой толщины стены, где находятся двери? На какой высоте расположены окна, насколько прочны решетки? Где то слабоохраняемое место, через которое можно сбежать? Где стоят охранники? Второй шаг — досконально изучить тюрьму, полностью разобраться в ее устройстве; только тогда можно из нее выйти.

Суть эго в том, что оно — тюрьма. Она заполнена огромной энергией, несметными сокровищами, и все же это тюрьма, за стенами которой — бескрайние пространства бытия, где живет свобода, где обитает воля. Прежде всего, мы не осознаем свое собственное «я», не понимаем, насколько оно велико и что оно из себя представляет. Исследование своего «я» — процесс тотальный. И когда он полностью завершается, возникает опасность, большая опасность. Я расскажу о ней. Тот, кому удастся избежать этой опасности, сможет постичь восьмую сутру йоги.

Как только ты осознаешь, что в твоём распоряжении несметные богатства, россыпи бриллиантов, огромное состояние, твоя тюрьма уже не кажется тебе тюрьмой. Нет, она будет выглядеть как императорский дворец. Когда заключенный узнает, что в его тюрьме хранится столько

сокровищ, столько золота, столько богатств, когда он понимает, какую роскошную жизнь можно вести, не выходя за пределы тюрьмы, он тут же забывает о высоких стенах, колючей проволоке и называет ее императорским дворцом. И тогда эти сокровища становятся, пожалуй, единственной помехой, которая не позволяет ему покинуть пределы тюрьмы. Охранникам не удалось его остановить, ему не помешали толстые цепи, и он обошел все хитрые ловушки и западни. Но его удерживают сокровища, которые он обнаружил в тюрьме.

В тот день, когда мы узнаем о несметных богатствах, таящихся в глубинах нашего существа, об уготованном нам бесконечном блаженстве, мы рискуем забыть, что наше «я» — очень мало, что это крохотная частица огромной бесконечности — вот в чем состоит главная опасность. Это все равно что наполнить водой из океана глиняный горшок. Разве можно сравнить воду, налитую в горшок, и тот огромный океан, который простирается за его стенками? Мы — такие же глиняные горшки. Внутри нас изобилие: по своей природе мы подобны Божественному, подобны океану. Но как можно сравнивать то, что у нас внутри, с тем, что окружает нас снаружи? Настанет момент, когда глиняный горшок нужно будет разбить. Тебя окружает твое «я», твое эго. И в тот миг, когда ты познаешь всю красоту своего «я», глиняный горшок превращается в золотой. Разбить его будет очень трудно.

Вот почему эго ищущего часто принимает самые причудливые формы. Сотни раз последнее, что останавливает ищущего на пути медитации, — это та точка, в которой его «я» становится золотым, где он ощущает себя обладателем бесконечных возможностей, бесконечного знания, бесконечной силы. Такое обладание становится глубинным фундаментом его «я». Те, кто остановился здесь, останавливаются на седьмой сутре. Поступить

так — все равно что, проделав огромный путь и дойдя до цели, остановиться у самых дверей. Ищущий завершает путешествие, но останавливается в шаге от пункта назначения.

Происходит вот что: человек проходит тысячи миль, но чем ближе он к концу пути, тем тяжелее ему дается каждый шаг. Пока его цель скрыта за горизонтом, он может, не зная отдыха, шагать многие мили, может резво бежать, но чем ближе финиш, тем больше сказывается усталость. Нередко случается так, что, почти добравшись до пункта назначения, люди останавливаются передохнуть. Многие ищущие застревают на седьмом уровне. Восьмой уровень — это скачок, огромный прыжок. Нет ничего особенного в том, чтобы познать свое «я», но растворить его — событие огромной значимости. И тут возникает вопрос: «А зачем человеку избавляться от своего «я»?» Если нас самих уже не будет, какой смысл, какой толк в том, что случится дальше? Если «я» не будет, кому нужно это просветление, эта Божественность, эта йога и религиозность?

Легко отказаться от свободы ради своего «я», но свобода от него самого — штука труднодостижимая. Свобода «я» — это очень просто: твой ум знает, что «Я должен стать свободным, вольным». Но свобода от самого себя — огромное препятствие для ума. Именно здесь от тебя потребуется готовность к последнему прыжку. И йоге известны способы осуществить такой прыжок. По окончании седьмого этапа и с началом восьмого начинается самый важный поиск, суть которого отражает фраза «Кто я такой?». Теперь начинается поиск ответа на этот вопрос. До седьмой сутры ты отвечаешь на вопросы «Что я такое? Как далеко я продвинулся?». Но «Кто я такой?» ты не знаешь, даже когда постиг седьмую сутру. Поиск ответа на этот вопрос начинается с восьмой сутры.

И чем глубже мы погружаемся, тем больше понимаем, что наше «я» здесь не заканчивается. «Я» существует не только на этом уровне, но и далеко за его пределами — очень далеко... Поиск уводит тебя все дальше, границы растворяются, и в самом конце ты приходишь к пониманию того, что «я» — это все сущее, все мироздание. Когда ты осознаешь, что «Я есть все сущее», — в эту минуту «я» исчезает, ибо исчезает «ты». Нигде не остается и следа от «ты» — все Едино.

В 1857 году, во времена индийской революции, британские солдаты убили саньясина, молчавшего тридцать лет. Когда он решил принять обет молчания, его спросили:

— Зачем тебе это надо?

— Я не могу говорить о том, о чем мне хотелось бы сказать, — ответил он, — ибо это нельзя выразить словами, а все, о чем я способен говорить, — малозначимо, и я не собираюсь тратить на это силы.

После этих слов он умолк на целых тридцать лет — ходил по улицам обнаженный, не говоря ни слова. Однажды ночью он брел по дороге неподалеку от военного городка британской армии. Его приняли за шпиона и схватили. Англичане стали допытываться: «Ты кто?» Но сколько ни задавали этот вопрос саньясину, в ответ он только смеялся. Он дал обет молчания и потому не мог ответить. А разве есть такой человек, который мог бы ответить на вопрос «Кто я такой?» На него нет ответа. Когда ты находишь ответ, оказывается, что отвечать уже некому, а пока ты есть — нет ответа. Решить эту головоломку еще никому не удалось, и она никогда не будет решена. Ответ приходит, только когда ищущий растворяется, — но с этой минуты теряет всякий смысл. Пока существует ищущий, найти ответ невозможно. Так что дать ответ нельзя, поскольку он еще не найден. Саньясин смеялся от

всей души. И чем дольше он смеялся, тем больше злились солдаты. В конце концов они решили, что он над ними издевается, и закололи его штыками. Умирая, саньясин произнес два слова, тем самым нарушив тридцатилетнее молчание. С его уст слетели очень странные слова. Солдаты спрашивали: «Ты кто?» А он оставил этот вопрос без ответа. Но в минуту смерти он открыл глаза, улыбнулся и произнес великую фразу из Упанишад. Он сказал британским солдатам, проткнувшим его своими штыками:

— Тат твам аси\*, Шветакету! Вы тоже одно с Тем, Шветакету!

— Что? Кто ты такой? — удивились они.

— Вы тоже То, — умирая, сказал он.

Он не сказал: «Кем бы я ни был, вы тоже это». Эту часть он пропустил — и понятно почему. Он не сказал «кто бы я ни был...», ведь произнести «я» было некому! Никакого «я» больше не осталось. Он ответил иносказательно: «Вы тоже То». Неизвестно, поняли ли солдаты его намек; весьма маловероятно, что поняли. Поиск ответа на вопрос «Кто я такой?» приводит к растворению «я». Такой поиск возможен, только когда происходит осознание седьмой сутры; до этого момента он крайне затруднен. А после прохождения седьмого уровня он становится простым. Теперь мы можем задавать вопросы, ибо отныне стали пробужденными. Теперь мы наполнены светом и потому можем спросить себя: «Кто я такой?» А это — единственный религиозный вопрос. Тебе никогда не найти на него ответа. Ты не получишь ответ, где будет говориться о твоей божественной сущности и единстве с миром. Пока тебя посещают подобные ответы, знай, что это работает твоя память,

\* Тат твам аси (санскр.) — «Ты есть То» («Чхандогья упанишада»). — Прим. ред.



старается твой ум. Так отвечают те священные книги, которые ты прочел; так отвечают слова, которые ты услышал; так отвечают доктрины, которые ты заучил.

Восьмую сутру нельзя постичь при помощи священных текстов, ее нельзя постичь при помощи доктрин. И если твой ум дает ответ на восьмую сутру, если он внушает тебе, что ты — Брахман, или произносит нечто похожее на упомянутые мною слова «Ты есть То», значит, ты об этом где-то прочитал и это не ответ. Пока ты можешь дать ответ, ответа нет, у тебя его нет — все, что у тебя есть, — слова, набор слов.

Вопрос «Кто я такой?» должен настолько глубоко проникнуть в твою сущность, чтобы в тебе перестали рождаться ответы, чтобы остался только вопрос, немой вопрос — и каждый твой вздох вопрошал: «Кто я?», каждая пора кожи спрашивала: «Кто я?», каждый удар сердца отдавался вопросом «Кто я?». Когда ты сидишь, стоишь, гуляешь, задаешься вопросом или забываешь о нем, он постоянно звучит в твоей голове: «Кто я такой?» И ты не найдешь ответа. Ибо его не существует — ведь если бы ты его нашел, незачем было бы спрашивать. Но в каждом из нас хранится множество ответов. Вот почему на этапе восьмой сутры начинают мешать все священные тексты, любое знание становится препятствием. Все, что мы именуем знанием, все, что мы выучили, поняли, запомнили, — становится препятствием. Даже самые великие слова превращаются в огромный барьер. Гита, Коран, Библия — все это помехи на пути. Что бы мы ни прочли, что бы ни выучили, на восьмом этапе все это начинает мешать, так как ответы нам услужливо поставляет наша память: «Я есть это...», «Я есть это...», «Я есть это...».

Все эти ответы нужно уничтожить. Они — не наши. Те, кто их дал, должно быть, знали, о чем говорили, они

наверняка понимали суть того, что сказали, но это не наши ответы. Это чужое знание; мы его одолжили, оно уже протухло. Чтобы пройти восьмой этап, человек должен отбросить любое знание и стать абсолютно невежественным. А тот, кто способен стать невежей... такая невежественность в сущности иная.

Сократ сделал одно очень тонкое замечание по этому поводу. А Сократ из тех людей, которые очень близко подошли к восьмому этапу. К нему явились жители деревни и объявили:

— Дельфийский оракул провозгласил, что Сократ — величайший мудрец из всех живущих. Таков вердикт Дельфийского оракула — нет человека мудрее Сократа.

— Что вы такое говорите? — воскликнул Сократ. — Наверное, произошла какая-то ошибка, ибо я говорю вам: нет человека невежественнее Сократа.

— Да, непростая задача, — задумались жители деревни. — Если мы верим Дельфийскому оракулу, значит, мы должны поверить и Сократу. А он утверждает, что нет человека более невежественного, чем он. А если поверить словам Сократа и допустить, что он самый невежественный человек в мире, как же тогда быть с Дельфийским оракулом? Сократ задал нам неразрешимую задачу.

— Давать вам такие задачи — моя работа, — сказал им Сократ. — Прежде чем достичь этого уровня, я тоже через многое прошел.

— Но кому же нам верить? — спросили его селяне.

— Идите и спросите у Дельфийского оракула, — ответил Сократ.

Они послушали его совета и снова обратились к оракулу:

— Сократ говорит, что нет человека, более невежественного, чем он. А ты утверждаешь, что он самый мудрый из живущих.

— Вот почему я и говорю, что никто не сравнится с ним в мудрости, — провозгласил Дельфийский оракул устами пифии, — ибо тот, кто постиг свое невежество, стоит у порога знания.

Они вернулись к Сократу:

— Оракул нам все объяснил. Но головоломка стала еще запутаннее. Пифия говорит, что Сократ называет себя невежественным, так как он подошел к порогу знания.

— Возможно, вы не заметили, что в прошлый раз я вам ответил: «Наверное, произошла какая-то ошибка», — стал объяснять Сократ. — Слова оракула полны глубокого смысла. Но ведь пифия не говорила, что Сократ — величайший мудрец; она сказала, что нет человека мудрее Сократа. Когда вы во второй раз отправились к оракулу, я пошел в вашу деревню поговорить с людьми и поискать, найдется ли среди них кто-то мудрее меня. Я ходил и беседовал с деревенскими мудрецами. У них был ответ на все вопросы, кроме одного: «Кто ты такой?». Только на этот вопрос они не смогли ответить. И тогда я им сказал: «Что же вы за мудрецы, если до сих пор не знаете, кто вы? Какой смысл во всех ваших знаниях? Если вы до сих пор не разобрались в том, кто вы такие, как вы можете кичиться другими знаниями?»

Итак, Сократ побеседовал со всеми деревенскими мудрецами и вернулся восвояси.

— Оракул очень умен, — пояснил он. — Пифия говорит, что Сократ — мудрейший из людей. Это значит только одно — все жители деревни невежественны.

Только Сократу достало мудрости признать, что он невежда, — иного смысла в этих словах нет. Остальные жители деревни не обладают и крупницей мудрости. Только человек, осознающий свою невежественность, сможет преодолеть седьмую сутру: тот, кто понимает, что «Я ничего не знаю». О вопросе «Кто я такой?» даже речь не идет. И когда ты глубоко, с необычайной ясностью это осознаешь, боль твоего осознания станет невыносимой, обжигающей. Тебе неизвестно «Кто ты такой», и боль твоего незнания наполняет каждую клеточку твоего существа. Отныне этот вопрос перестает быть просто вопросом, это уже не просто интеллектуальное упражнение с готовым решением, которое следует отыскать. Отныне он становится отчаянной страстью, заполняющей все твое существо, жадной, терзающей тебя, беспрестанным удушьем. Один-единственный жгучий вопрос заставляет тебя трепетать — ты жаждешь узнать «Кто я такой?». И когда ты нигде не находишь ответа, оказывается, что его и вправду нигде нет.

Человек, получивший ответ извне, обманывает себя. Ответа нет — ты его не находишь, а вопрос продолжает тебя терзать, сводит с ума, лишает рассудка. Когда в тебе не остается ничего, кроме вопроса, и последняя надежда получить ответ тает, как дым, когда исчезает малейшая возможность получить ответ, само ожидание ответа растворяется и остается только вопрос... Здесь следует отметить, что, когда вопрошающий и вопрос становятся единым целым, в этот миг вопрос исчезает. Ответ не приходит, и вопрос тоже отпадает. Так, освобожденный от всех вопросов человек оставляет позади седьмую сутру и выходит на уровень восьмой. В это мгновение он не

спрашивает «Кто я такой?». В это мгновение он говорит: «Скажи мне, что не есть Я». В это мгновение он вопрошает: «А где меня нет?»

Нанак отправился в Мекку и заночевал около гробницы. Он лег ногами в сторону священного камня Каабы. К нему подошли священники и сказали:

— Убери свои ноги, невежа. Разве ты не знаешь, что нельзя осквернять священный камень, укладываясь ногами в его сторону? Посмотрите на него — он выставил свои ноги напоказ перед Богом!

— Вы знаете, я в некотором затруднении, — ответил Нанак. — Передвиньте мои ноги туда, где Бога нет. Возьмите меня за ноги и передвиньте их в ту сторону, где нет Бога.

Священники впали в ступор. Они не осмелились трогать Нанака, ведь Бог — везде.

С того дня, когда исчезнет сам вопрос «Кто я такой?», он больше не будет тебя беспокоить. С того дня, даже если тебе зададут этот вопрос, единственным твоим ответом будет «А кем я не являюсь? Я — все». В тот день исчезает стена, образующая эго и отделяющая тебя от Сущего. Она рушится. Это стена грез в полном смысле слова — стена из мыслей, стена воспоминаний, стена убеждений. Ты верил, что ты такой-то и такой-то, — все это образует стену. И вот стена обрушивается и человек становится единым целым с Бесконечностью. Тогда исчезает эгоцентрированная личность. Исчезаешь не ты, это не тебе приходит конец. Нет, ты никуда не деваешься — ты становишься тотальным. Ты больше не «я», ты становишься всем. Ты перестаешь быть волной и превращаешься в океан. Ты перестаешь быть каплей и становишься бес-

конечностью. Ты умираешь как «ты» и существуешь как Божественное. Вот почему с потерей «я» ты ничего не теряешь. Точно так же как никто ничего не теряет, пробудившись от ночного сна, человек ничего не теряет, избавившись от сновидения под названием «я». Напротив, сбросив с себя оковы сна, он приобретает — он получает пробуждение. И точно так же человек приобретает, пробудившись ото сна «я», — он получает божественную жизнь. Стена разваливается, бессмысленное тюремное заключение заканчивается, разделительная линия «я» растворяется — в ней больше нет необходимости. До сих пор она была нужна; вплоть до седьмой сутры она была нужна. До сих пор путешествие совершалось при помощи «я». Без иллюзии «я» нельзя пройти весь предыдущий путь. Видишь, и ложь помогает в пути, иллюзии помогают в пути — но они не могут довести тебя до цели, они не доставят тебя к месту назначения.

Один христианский священник двадцать лет просидел в русской тюрьме. Он написал совершенно уникальную книгу «В подполье у Господа». Это был удивительный человек; он называл свою тюрьму — темную камеру в подвалах — подпольем Господа и написал о своем заключении небольшую книгу. Темная камера была домом Господа, спрятанным в подземелье. Он провел в камере двадцать лет, раз в день ему бросали еду. Он ни разу не слышал человеческого голоса... Через пять или шесть дней после того, как его заключили в камеру, он услышал стук в стену — кто-то стучал в соседней камере. Как священник ни старался, он ничего не мог понять из этого стука. Но одно он понял — в соседней камере тоже есть заключенный. Так они и провели двадцать лет, общаясь через стену, и постепенно изобрели особый язык стуков: один удар — А, два удара — Б, три — В; этот язык рождался постепенно. Они узнали имена друг друга и начали посылать послания. Приветствовали друг друга по утрам

и желали спокойной ночи вечером. Их общение набирало обороты благодаря изобретенному ими особому языку.

Если бы эти люди вышли из тюрьмы, как ты думаешь, они продолжали бы общаться при помощи стука? Конечно, нет. Им пришлось выработать язык условных сигналов, иначе они не смогли бы общаться через стену. «Я» человека — такой же условный язык, который используется во всем мире, где каждый из нас окружен своими собственными стенами, где мы, чтобы поговорить друг с другом, вынуждены перестукиваться. Вот для чего нужны имена: кого-то мы называем Рамой, кого-то Кришной и так далее. Все имена фальшивы. Дети не рождаются с именами, но без них было бы весьма затруднительно разговаривать через стены. Так что имя «Кришна» означает два удара; имя «Рама» — это три удара. С помощью таких ударов мы знакомимся друг с другом. Если постучать трижды, ты знаешь, что я тебя зову, — теперь ты Рама, а вот ты — Кришна! Мы наклеиваем на людей имена как ярлыки. Это условный язык мира, в котором иначе до другого не достучаться. Мы всем даем имена. Если я хочу позвать человека, я говорю: «Рама, иди сюда». У меня тоже может быть имя, и оно у меня есть — но если я произношу его вслух, очень сложно определить, зову я другого человека или говорю о себе. Поэтому, когда я хочу назвать себя, я говорю «я», а когда мне нужно позвать другого человека, называю его по имени. Когда ты хочешь назвать себя, ты тоже говоришь «я», а когда хочешь окликнуть кого-то другого, зовешь его по имени.

Свами Рама отправился в Америку. Он называл себя «Рама» и перестал пользоваться местоимением «я». Естественно, если ты нарушаешь правила условного языка, тебе не избежать проблем. А он называл себя «Рама». Если на улице над ним насмехались или начинали ругать, он говорил так:

— Сегодня у Рамы были большие неприятности — к нему подошли какие-то люди и стали осыпать его бранью.

— Что вы имеете в виду? — недоумевали американцы, не привыкшие к подобной манере изложения. — О чем вы говорите? Какой-токой Рама?

— Этот Рама, — отвечал он.

Поначалу люди плохо его понимали. Но постепенно они привыкли к его условному языку, к тому, что этот человек называет себя в третьем лице Рамой.

Неважно, называем мы себя «Рамой» или говорим «я» — даем мы себе имя или используем местоимение «я», ведь при рождении у нас не было ни имени, ни «я». Дети вначале узнают, что есть «ты», а затем формируется и их «я». Сначала у детей появляется ты-сознание, они узнают о других людях, «я» приходит позднее. «Ты» становится непреложной данностью — вот почему иногда дети говорят о себе: «Он проголодался». Маленькие дети именно так и говорят. Но кто проголодался? «Я» еще не сформировалось. Это ему только предстоит.

Для нормального общения в мире, где каждый из нас окружен своим собственным частоколом, своими собственными стенами, необходим условный язык. «Я» — только указатель, намек на то существо во мне, об истинном облике которого даже я не имею ни малейшего представления. Кришна, Рама — все эти имена указывают на того, о ком я ничего не знаю. Все мы стоим по разные стороны стены. Все мы напоминаем заключенных, которые продолжают стучать по своим стенам. Так устроена жизнь. Но мы этого не понимаем, ибо движемся, таская за собой свои тюрьмы, свои стены, невероятно прочные и высокие.

С самого рождения мы носим с собой свои тюрьмы, свои стены, даже не догадываясь об этом. Муж и жена всю жизнь разговаривают друг с другом через две стены, используя при этом условный язык, который они понимают лишь изредка... который вообще не понимают или, как минимум, понимают не слишком часто. Отец и сын тоже разговаривают, друзья как-то общаются, но их разделяют стены. Они стучат, говоря одно, а их собеседник слышит совершенно другое. Он стучит в ответ, а с другой стороны его стук воспринимается по-своему. Они забывают одно: и «я», и «ты» — просто слова, в них нет истины. Эти слова по-своему полезны, но не истинны.

Вот почему, отправляясь на поиски «я», мы в итоге осознаем, что его нигде нет; отыскать его невозможно. Если бы человек по имени Кришна отправился вглубь себя на поиски Кришны, он, по-твоему, нашел бы где-то этого Кришну? Слово «Кришна» — этикетка, наклеенная на упаковку. Если ты попытаешься найти ее где-то внутри себя, у тебя ничего не получится. Точно так же нет внутри нас и «я». Эти слова полезны с практической точки зрения. И до седьмого уровня они не мешают ищущему; в сущности, они ему помогают, так как до этого уровня ищущий занимается одним — поисками своего «я». Вплоть до седьмого уровня все, что он ищет, предназначено его «я» — и сила, и умиротворение, и свобода, и Божественное. Вплоть до седьмого уровня «я» приносит много пользы — но не приводит к истине. После седьмого уровня «я» становится препятствием — от его пользы не остается и следа. На восьмом уровне условный язык должен быть разрушен. Это очень болезненно — разрушать свое «я», ведь все, что мы делали ранее, предназначалось ему. Мы жили для своего «я», мы умирали для своего «я». Кто знает, сколько раз мы рождались для него, и только для него.

Индийский мистик отправился в Китай. Этого мистика звали Бодхидхарма. Когда он пересек границу империи, поприветствовать его приехал сам император Китая Ву. Улучив момент, император Ву сказал:

— Меня гложет беспокойство. Пожалуйста, скажи мне, как обрести умиротворение.

— Приходи завтра в три часа утра, и я покажу тебе, как это сделать, — ответил Бодхидхарма.

Тот же вопрос император задавал многим монахам, и все они обучали его разным техникам. Но этот приезжий был каким-то странным. Он сказал: «Приходи завтра в три часа утра, и я покажу тебе, как это сделать». Императора Ву одолевали сомнения: неужели проблему можно решить так просто? Вся жизнь беспокойство было его неизменным спутником; он перепробовал множество методов, но так и не обрел умиротворения. Он снова обратился к Бодхидхарме:

— Вы, наверное, не знаете, насколько мне трудно. У меня больше богатств, чем мне нужно, но я так и не обрел покоя. Я делал все, что мне советовали набожные монахи, но ничего не добился. Я построил сотни тысяч храмов, и все без толку. Когда мне советовали делать добрые дела, я делал вдвое больше, но не смог обрести покой.

— Хватит разговоров, — прервал его Бодхидхарма. — Приходи завтра в три часа утра, и я покажу тебе, как это сделать.

Император Ву был поражен. «Хорошо, — подумал он, — увидим, что будет». Но теперь он сомневался, а стоит ли вообще слушать этого человека. Он стал спускаться по ступеням храма, у входа в который стоял Бодхидхарма. И когда нога императора Ву коснулась последней ступени, тот закричал:

— Да, вот еще что! Захвати с собой свое «я», а то кого же я буду учить умиротворению?

«Что за безумие, — подумал император Ву. — Когда я приду, понятно, что мое «я» будет при мне».

— Не забудь его захватить, — прокричал Бодхидхарма, — обязательно возьми его с собой, не оставляй дома.

Всю ночь император решал, идти ему к Бодхидхарме или нет. Он еще ни разу не встречал человека, который обещал бы вот так научить его умиротворению. К утру, собрав все свое мужество, он отправился на встречу. Едва он начал подниматься по ступеням храма, не прошел и двух шагов, как его окликнул Бодхидхарма:

— Ты принес с собой свое «я»?

— Почему ты смеешься надо мной? — спросил император Ву. — Если я пришел, как я мог забыть свое «я»?

— Я намеренно спрашиваю тебя об этом, — отвечал Бодхидхарма, — ибо я здесь, и я вижу себя здесь, но моего «я» со мной нет. Вот почему я спросил, захватил ли ты с собой свое «я». А иначе кого я буду учить умиротворению?

Император Ву не понимал, о чем толкует Бодхидхарма.

— Хорошо, ты пришел и говоришь, что принес свое «я» с собой, — продолжил тот. — А теперь сядь. Закрой глаза и посмотри на свое «я», посмотри, где оно. Потом схвати его и отдай мне, чтобы я мог научить его умиротворению.

— Вечером я сомневался, стоит ли мне приходить сюда, — сказал Бодхидхарме император Ву. — О чем ты говоришь? Разве я могу схватить свое «я» и передать его тебе?

— Хорошо, если не можешь передать его мне, — заявил Бодхидхарма, — попробуй хотя бы сам поймать его.

— Я никогда этого не делал, — удивился император Ву.

— Вот и попробуй, — сказал Бодхидхарма.

Император Ву сел и закрыл глаза, а Бодхидхарма устроился перед ним с большой палкой в руках. Императору Ву было страшно. Было еще темно, он пришел один, доверившись этому монаху. Кто знает, что у того на уме? Время от времени Бодхидхарма касался палкой головы императора и приговаривал:

— Ищи его! Не забудь обшарить все углы! Как только найдешь его, сразу же хватай.

Прошло пятнадцать минут, полчаса, час, два часа... император Ву потерялся! Рассвело и над горизонтом взошло солнце.

— А теперь я хочу пойти искупаться, — сказал Бодхидхарма. — Кроме того, меня ждет множество других дел. Ты что, до сих пор его не нашел?

Император Ву открыл глаза и пал к ногам Бодхидхармы.

— Я раньше не замечал, — молвил он, — что никакого «я» внутри нет. Отправившись на его поиски, я ничего не нашел. Я осмотрел все углы и закоулки, побывал везде, но не увидел никаких следов «я».

— И кого же мне тогда учить умиротворению? — спросил Бодхидхарма. — Я целых три часа просидел здесь с этой палкой.

— Теперь внутри меня только тишина, — ответил император Ву, — ибо если «я» нигде нет, о каком беспокой-

стве может идти речь? Все эти три часа была только тишина. Когда я взгляделся в себя и начал осознавать, что ничего не нахожу, я стал все больше погружаться в тишину. Теперь я знаю, что был неправ, когда говорил о беспокоействе своего «я». Ведь «я» и есть это беспокойство.

— Иди и впредь остерегайся своего «я»! Больше не держись за него, — напутствовал его Бодхидхарма.

На могиле императора Ву начертано: «Я слышал слова тысяч санньясинов и святых, я прочел тысячи священных текстов, но не мог раскрыть секрет. А потом, поговорив с одним странным монахом, я заглянул внутрь себя и мне открылись все тайны. Не существует «я», которое должно замолчать. Не бывает «я», которое нужно очистить. Нет «я», которое следует обуздать. Нет «я», которому следует постичь Бога и достичь просветления. Никакого «я» не существует».

Восьмая сутра йоги — это сутра поиска «я» и расставания с «я». Все происходит в тот миг, когда ты отказываешься от «я». Наличие «я» означает, что мы держимся за что-то и противостоям всем остальным. Если осознанно произнести слово «Я», оно будет отмечать точку сопротивления. Мы держимся за это «я», противостоям другим людям, враждуем с ними. Мы отвергли всех и схватились за свое «я».

«Я» похоже на границы государств — Индия, Пакистан и так далее... если разобраться, на земле нет никаких отличительных знаков, которые показывали бы, что здесь заканчивается Индия, а здесь начинается Пакистан; нет таких границ. Никаких границ нет и там, где заканчивается Индия и начинается Китай. Они проложены только в умах политиков. Но если бы у политиков были мозги, это принесло бы нам хоть какое-то облегчение. Границы

существуют только на политических картах. Поднимись в небо — если взглянуть вниз с высоты, не увидишь ни Индии, ни Пакистана, ни Китая, ни Японии. Границ не видно. Если посмотреть на Землю с Марса, разве можно различить какие-то границы?

Когда Юрий Гагарин впервые полетел в космос, его сограждане ожидали, что он передаст им оттуда какое-то сообщение, что он воскликнет: «Да здравствует Россия!» — или что-то вроде этого. Но первыми словами, слетевшими с его уст, стали: «Моя планета, моя Земля». Давай разберемся почему. Он не сказал «моя Россия», он сказал «моя Земля». На такой большой высоте он не мог разглядеть отдельные страны. С такой большой высоты он увидел всю Землю, и мир стал единым целым. И тогда он сказал: «Моя планета, моя Земля!» Когда он вернулся, его спросили в Москве:

— Почему ты не сказал «моя Россия»?

— Оттуда не было видно Россию, — ответил он, — все границы исчезли.

Точно так же, когда человек отправляется в путешествие по внутреннему небу, для него стираются границы между «я» и «ты». Ведь эти границы подобны тем, что нарисованы на картах. Границы моего «я» — условны. Подобно тому как у моей страны есть искусственные границы, такие же границы есть и у моего «я». Но эта фальшь срывает только до седьмого уровня и не далее. Если тебе нравится бродить по земле, если ты хочешь двигаться по горизонтали, ты попадешь и в Россию, и в Индию, и в Пакистан. Но если ты взлетишь в небо, и Россия, и Индия, и все остальные страны как таковые исчезнут из виду. Точно так же тот, кто поднимется во внутреннее небо, перестанет различать «я» и «ты», а когда это случится, останется только одно — Целое. Такова восьмая сутра йоги.

А объяснение девятой сутры совсем небольшое, так что разговором о ней мы завершим нашу беседу.

Как я уже говорил, первая сутра звучит так: «Жизнь — это энергия».

В девятой сутре речь идет о смерти:

*Смерть — тоже энергия, в ней тоже заключена жизнь, она тоже проявление Божественного. Тот, кто постиг смерть как Божественное, достигает просветления.*

То есть не только жизнь — энергия; смерть тоже энергия. Не только жизнь — это жизнь; смерть — тоже жизнь. Не только жизнь достойна того, чтобы ею наслаждаться; смерть тоже прекрасна. Не только жизнь стоит того, чтобы ее приветствовать; смерть тоже нужно встречать радушно, открыв ей двери настежь. У того, кто не принимает смерти, и жизнь становится ущербной. Человек, который принял смерть, будет одарен жизнью во всех ее самых ярких проявлениях.

Такова заключительная сутра йоги; это последняя сутра. Для того, кому удастся взглянуть на смерть так же, как и на жизнь, смерть исполнена жизни. Дело обстоит именно так — вопрос лишь в восприятии. После восьмой сутры уже можно это увидеть. В тот день, когда ты осознаешь, что нет никакого «я», тебе захочется спросить: «Чья смерть? Какая смерть? Кто умрет? Кто вообще может умереть?» Хорошо усвой: пока люди продолжают твердить «Я не умру, я бессмертен, моя душа бессмертна», они просто повторяют то, что слышали от других. Но если человек говорит, что «я» не существует и ничего не умирает, знай, у него был какой-то собственный опыт. Ирония в том, что достичь бессмертия желает эго, которого не существует. Того, что желает бессмертия, на са-

мом деле нет, то есть о том, что действительно бессмертно, мы не имеем ни малейшего представления.

Когда умирал Рамакришна, за три дня до того, как он умер, стало ясно, что близится его последний час. Его жена Шарда почернела от горя и слез.

— Почему ты плачешь? — спросил ее Рамакришна. — Тот, кто действительно существует, не умрет. Разве ты любила это тело, которое называло себя «я», или же ты любила того, кто действительно существует?

— Я любила того, кто действительно существует, — ответила Шарда.

— Тогда не нужно так убиваться, — проговорил Рамакришна. — И не разбивай свои браслеты\*, когда «тот, кого нет» умрет.

И Шарда стала единственной вдовой на всю Индию, которая не разбила свои браслеты после смерти мужа.

Когда Рамакришна умер, его оплакивали все, кроме Шарды. И она не разбила свои браслеты. Она продолжала их носить.

— Что ты делаешь? — говорили ей. — Ведь Рамакришна умер.

— Тот, кто умер, был не самым главным, — отвечала она. — А тот, кто действительно существовал, по-прежнему есть. Браслеты напоминают мне об этом.

\* В Индии, когда женщина становится вдовой, она навсегда снимает все украшения, а стеклянные браслеты разбивает, что символизирует скорбь по утрате и конец главного этапа в жизни женщины. — *Прим. перев.*



Шарда оставалась женой, а не вдовой даже после смерти Рамакришны. Она никогда не говорила, что Рамакришна умер, и, когда ей задавали вопросы, отвечала: «Прежнее тело ослабло и износилось; он просто сменил одежды».

На самом деле во время смерти происходит только смена одежды — меняется только оболочка. В тот день, когда ты это осознаешь, а это случится на восьмом уровне, когда тебе станет ясно, что твоего «я» не существует... Кто же тогда умирает? И где смерть? Получается, что смерть невозможна. И если человека зарубят мечом, то кого зарубят? Можно зарубить только «я» — а кого еще? Когда нет «я», некого и убивать. Слова Кришны, обращенные к Арджуне, — что никто не умирает и никто не убивает — означают следующее: здесь, в этом мире, никого нет. Солнце движется по небосводу и меняются тени, то удлиняясь, то укорачиваясь. Это лишь тени — то, чего нет, и они меняют свои очертания под влиянием Солнца.

Эзоп рассказывал басню о лисице, которая отправилась на поиски еды. Было раннее утро, взошло солнце и стало светить лисице в спину. Лисица отбрасывала огромную тень, словно высокое дерево. «Сегодня мне понадобится много еды, — подумала она. — Ведь у меня такое большое тело». У лисы не было зеркала, в котором она могла бы себя рассмотреть; она видела только свою тень. Но ведь и отражение в зеркале — это тоже только тень, и ничего более. А люди знания говорят, что и человек, стоящий перед зеркалом, — тоже тень.

Лисица увидела свою тень, длинную, как от высокого дерева, и подумала: «Вот незадача! Сегодня мне придется потрудиться и раздобыть побольше еды. Мне нужно съесть целого верблюда». И она отправилась на охоту. Наступил полдень, солнце стояло в зените. Тень укороти-

лась и стала совсем маленькой. Лисица взглянула на нее и сказала: «Должно быть, я сильно проголодалась, раз так усохла, но теперь мне хватит и небольшой добычи». Ее тень уменьшилась, она стала крохотной, но лисица решила, что тень и есть ее тело, ее сущность.

На более глубоком уровне то, что мы называем «телом», — всего лишь тень, воплотившаяся в материю, тень, ставшая видимой благодаря стремительному движению частиц энергии. Всей своей активностью и суетливостью мы обязаны этой тени, и пока существует наше «я», мы себя с ней идентифицируем. Вот почему девятая сутра звучит так: «Смерть — тоже энергия, в ней тоже заключена жизнь, она тоже — проявление Божественного. Тот, кто постиг смерть как Божественное, достигает просветления». Просветление означает, что для такого человека смерть перестает существовать. Просветление означает смерть, в которой нет смерти.

Я рассказал вам о девяти сутрах йоги. Эти девять сутр можно рассматривать в двенадцати аспектах, о них можно говорить двенадцатью различными способами. Я говорил только об одном их аспекте. А если умножить двенадцать на девять, получится сто восемь. Четки со ста восемью бусинами, которые можно увидеть на шеях саньясинов, представляют собой символ этих девяти сутр, которые можно интерпретировать двенадцатью способами. А внизу, под этими бусинами, ты, наверное, замечал сто девятую бусину, которую называют *меру*. То есть всякий, кто пойдет по любой из ста восьми дорог, выйдет к одной точке, достигнет одного высшего пика.

Я говорил вам только об одном аспекте девяти сутр йоги. Но этих аспектов двенадцать; таким образом, получаются сто восемь методов медитации — по одному

методу на каждый аспект каждой сутры. И откуда бы вы ни начали, вы все равно придете в одно и то же место. Даже если человек замер и не движется, то, где бы он ни стоял, он стоит на пути. Единственное отличие в том, что он не понимает, где находится.

Мне рассказали историю о факире, который часто лежал на тропе, по которой проходили паломники. Они взбирались по ней на вершину горы.

— Что ты все время здесь лежишь? — спрашивали паломники факира. — Почему бы тебе не встать и не совершить паломничество?

— Вы только туда идете, а я уже там, — отвечал им факир.

И опять, когда паломники на обратном пути спрашивали: «Ты что, так и собираешься тут лежать, или все-таки встанешь и куда-то пойдешь?» — факир им отвечал:

— Вы оттуда уже уходите, а я все еще там.

Путники не понимали, о чем он говорит, и молча шли своей дорогой.

В тот день, когда к тебе придет осознание — когда твое путешествие завершится, это покажется тебе смешным. Мастера дзен говорят, что, когда ты начинаешь осознавать, все кажется очень забавным. У них есть поговорка: «Когда к тебе приходит осознание, остается только посмеяться за чашечкой чая».

У Риндзая спросили:

— Что такое просветление? Мы слышали, что, когда достигаешь просветления, остается только смеяться и пить чай. Что бы это значило?

— И вправду, ничего другого не остается, — ответил Риндзай. — Ведь когда к тебе приходит осознание, ты понимаешь: «Я всегда был таким — все, что я нашел, у меня уже было, а то, чего искал, никогда не терял. И все же мне пришлось проделать долгий путь».

Расскажу еще одну маленькую историю, и будем заканчивать. Вот что я слышал...

Перед смертью один богач осознал, что никогда не был счастлив. Ему, пожалуй, повезло — некоторые люди понимают это уже после смерти. До него же перед смертью дошло, что ощущение счастья, блаженства ему совершенно незнакомо. Смерть уже стояла на пороге, астрологи вещали: «Поторопись, тебе недолго осталось».

— Подскажите-ка мне, — обратился к ним богач, — где мне найти счастье? Я в состоянии его купить, я готов отдать за него любые деньги.

— Этого мы не знаем, — ответили астрологи, — но поторопись, ибо смерть твоя близка. Вот единственный совет, который мы можем тебе дать. А если узнаешь, где можно купить счастье, дай знать и нам, ведь нам тоже стоит поторопиться. Наша смерть тоже не за горами.

— Но где же мне его искать? — воскликнул богач.

— Мы не знаем, — пожали плечами астрологи. — Иди и ищи его повсюду. Просто ищи!

Богач взял самого быстрого коня, нагрузил его золотом и бриллиантами на миллионы рупий и отправился в дорогу. Он заезжал в каждую деревню, встречавшуюся на его пути, и начинал кричать:

— Если найдется человек, который поможет мне ощутить хотя бы проблеск счастья, я готов отдать ему все, что привез с собой.

И вот он приехал в деревню, где жил суфийский факир.

— Вы попали в правильное место, — сказали богачу жители деревни. — У нас живет человек, который умеет решать разные абсурдные задачи.

— Абсурдные задачи? — удивился богач.

— Под его влиянием мы тоже научились паре абсурдных штучек, — отвечали крестьяне. — Вот первое, чему мы научились: ваша проблема совершенно абсурдна, ибо за деньги нельзя купить и секунды счастья. Оно очень далеко. И все же вы приехали, и правильно сделали. Вы попали в правильное место — в нашей деревне есть нужный вам человек. Его зовут Насреддин.

Крестьяне повели богача к факиру, который сидел под деревом. Солнце уже клонилось к закату.

— Вот этот человек, — сказали крестьяне.

Опустив на землю котомку, полную золота и бриллиантов, богач проговорил:

— Все это я готов отдать тебе. Тут богатства на многие миллионы. Но в обмен я хочу на мгновение ощутить себя счастливым.

Факир оглядел его с головы до ног и уточнил:

— Ты хочешь почувствовать себя по-настоящему счастливым?

— Конечно, по-настоящему, — кивнул богач. Не успел он договорить эти слова, как факир схватил его котомку и пустился наутек.

Долю секунды богач стоял как громом пораженный, а затем принялся кричать:

— Я разорен, я погиб!

Тем временем факир растворился в темноте. Крестьяне хорошо знали этого факира и были готовы к тому, что он выкинет что-нибудь совершенно безумное. Они сказали богачу:

— Мы вас предупреждали, что этот человек может дать ответ на абсурдный вопрос.

— Что?! И это его ответ? — орал богач. — Ловите его!

Поднялся переполох. Крестьяне бросились в погоню, вслед за ними потрусил и богач. Но факир хорошо знал деревню и, петляя по задворкам, скрылся от преследователей. Спустя некоторое время он вернулся к дереву, под которым сидел раньше, бросил котомку на землю и спрятался за ствол дерева. Вскоре, пыхтя и отдуваясь, туда прибежал богач. Увидев свою котомку, он схватил ее, бессвязно приговаривая:

— Большое спасибо, огромное спасибо!

— Ну что, почувствовал себя счастливым? — спросил его факир из-за дерева.

— Да, конечно, — отвечал богач. — Я на седьмом небе от счастья.

— Тогда садись на лошадь и убирайся прочь! — велел ему факир.

Мы не ценим то, что имеем, пока этого не потеряем. И весь наш земной путь усеян потерями того, что мы должны обрести. Пока не потеряешь, не поймешь, чем обладал. Когда теряешь, приходится искать. И в тот день, когда ты находишь утерянное, тебе остается только пить чай и смеяться.

Когда три китайских мистика достигли просветления, они принялись бродить по деревне и смеяться. К ним обращались с вопросами, а они смеялись. Один смеялся, второй смеялся, все трое смеялись. Своим смехом они заразили всю деревню, люди собирались на перекрестках и тоже смеялись. Мистиков спрашивали: «Почему вы смеетесь?» Они смотрели друг на друга и смеялись, и волна смеха катилась все дальше. Эта троица прославилась на весь Китай как Трое смеющихся святых. После их смерти нашли написанную ими записку с такими словами: «Мы смеемся над собой, ибо то, что мы искали, у нас уже было. И мы смеемся над вами, ибо то, что вы ищете, у вас уже есть».

Четыре дня я рассказывал вам о девяти сутрах. И я делал это не для того, чтобы обогатить вас знаниями, не для того, чтобы сделать вас более образованными. Вы и так уже достаточно образованны — все вы. Прибавив еще толику к горам ваших знаний, которые копились многие жизни, ничего не добьешься. И потому я рассказывал вам о них не для того, чтобы пополнить ваши знания, а для того, чтобы забрать их у вас. Я говорил не для того, чтобы вы могли усвоить некие догмы и впасть в зависимость от них. Вы уже вооружены множеством догм и знанием священных текстов, и, если бы они могли вас спасти, вы, наверное, уже были бы спасены. Зависимость от моих слов также не принесет вам спасения. Все догмы, все тексты, все слова становятся бременем, которое человек носит в своей голове. Они топят его. Так что я говорил не для

того, чтобы вы стали зависимы от моих слов. Я говорил, чтобы вы осознали свою беспомощность.

И еще, я говорил о сутрах вовсе не потому, что думаю, будто вы способны понять мои слова. Я вовсе так не считаю; у меня и в мыслях нет подобных глупостей. Если бы вы могли что-то понять, просто выслушав меня, все было бы куда проще. Один-единственный человек давно уже мог бы все вам растолковать, и тогда весь мир наполнился бы мудрецами. Но выбился из сил и умер Будда, выбился из сил и умер Кришна, выбился из сил и умер Иисус, выбился из сил и умер Махавира, а невежество, царящее в мире, ничуть не уменьшилось. Вот почему я не думаю, что понимание слов может что-нибудь изменить. Тогда зачем я вам все это рассказывал? По одной причине: если вы хоть на секунду усомнитесь в своем уме, если в вас зародится хоть малейшее сомнение, этого будет достаточно.

Я хочу, чтобы вы осознали: простого понимания слов недостаточно. Необходимо кое-что другое. Если вы будете жить, просто понимая смысл слов, ничего не произойдет. Невежество будет подавлено, но не исчезнет. Просто «знать» о чем-то недостаточно. Так что вам придется что-то делать. Вы не добьетесь подлинного понимания, если будете сидеть сложа руки. Понимать, что ты, кажется, что-то понял, и при этом бездействовать — самообман. Фальшивые монеты могут ввести в заблуждение, ведь они выглядят как настоящие. И я говорю с вами об этом, чтобы вы могли встать на путь делания, на путь действий. Даже если вы продвинетесь на сантиметр, это лучше, чем тысяча метров размышлений. Даже самое крохотное действие лучше горы знаний — ведь знание размером с огромную гору не спасает там, где достаточно даже грамма практического опыта. Так что именно делание и все, что познается путем делания, становится той лодкой, которая позволяет переправиться через бурный поток. Все, что вы узнали, слушая

кого-то, читая и размышляя, тоже становится лодкой, но похожей скорее на бумажный кораблик. Ее, конечно, можно опустить в реку, но не стоит забираться в нее самому — если такая идея придет кому-нибудь в голову, он не только не переправится на другой берег, но и вовсе утонет.

Все мы сидим в таких бумажных корабликах. У них много названий: один называется Коран, другой — Библия, третий — Веды, есть еще множество других. И все это — бумажные кораблики, набор букв, напечатанных на листах бумаги. Если вы хотите отыскать Божественное, вам следует погрузиться в энергию жизни. Только там вы найдете Гиту не в виде бумажного кораблика, только там вы отыщете Коран, который не назовешь бумажным корабликом, только там настоящие, сделанные из Божественного Веды, а не их подобие в виде бумажного кораблика. И потому я говорил с вами о сутрах в надежде дать вам хорошего пинка, который поможет вам наконец-то отправиться в путь.

Я благодарен вам за то, что выслушали меня с такой любовью и вниманием. В завершение я преклоняюсь перед Божественным, которое пребывает в каждом из вас. Пожалуйста, примите мои уверения в глубочайшем уважении.

## Глава 5

### ВАЖНЕЙШИЕ ОПЫТЫ В МЕДИТАЦИИ

17 октября 1970 года. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**М**ои дорогие, в прошлом году на Всемирной конференции биологов президент Британского института биологии сэра Фредерик Боден сделал одно заявление, с которого я хотел бы начать сегодняшнюю беседу. Значимость этого заявления трудно переоценить. Боден сказал, что процесс эволюции человека состоит не в том, что у человеческих особей появляется нечто новое; напротив, исчезают некоторые свойства, присущие им ранее и мешавшие их развитию.

За всю эволюцию человечества в нас не появилось ничего нового. Наоборот, проявляется то, что дремало у нас внутри. Проблема лишь в том, чтобы убрать некоторые препятствия. Если сравнить человека с животными, никакими особыми качествами он не обладает; в сущности, его даже можно считать обделенным. Многие свойства, присущие животным, у человека отсутствуют. То, что потенциально присутствовало у животных, в итоге проявилось у человека. Между семенем и его цветком... у цветка нет ничего, что не было бы скрыто в семени; напротив,

далеко не все проявляется в цветке. Такие утверждения кажутся спорными, но в действительности так оно и есть. Ограничения, сковывавшие семечко, исчезают, и оно превращается в цветок.

Если сравнить растения и животных, растения более ограничены в своих возможностях. И если бы эти ограничения исчезли, растение стало бы животным. А если бы исчезли ограничения, сковывающие животных, они вступили бы в царство людей. Когда же исчезнут ограничения, мешающие человеку, останется только одно — Божественность, Бог. Если сбросить все ограничения, полностью проявится все, что дремлет глубоко внутри нас. И тогда неважно, каким именем мы это назовем — душой или Божественностью. А если мы не захотим придумывать никаких имен — тоже хорошо. Внутренний мир человека полон ограничений, и они — возможность для его роста. Боден не имеет никакого отношения к духовности, однако он фактически повторяет слова Будды, которые тот произнес двадцать пять веков назад, сразу после своего просветления.

В день, когда Будда достиг просветления, его спросили:  
— Чего ты достиг?

— Я ничего не достиг, — ответил Будда. — Проявилось, вышло на свет то, что уже было во мне. Я ничего не достиг; я просто пробудился и увидел, кем был. Просто мой сон мешал мне раньше видеть все как есть. Хочу вам сказать только одно: во мне жило невежество, теперь его нет; я спал, а теперь пробудился. Теперь могу сказать, что все, чего я достиг, у меня уже было — просто я об этом не знал.

Между словами Бодена и Будды нет никакой разницы. Но заявление Бодена касается видов, стоящих по своему уровню развития ниже человека, а Будда говорил об

индивидууме, который продвинулся дальше обычного человека. Процесс медитации не уносит тебя в какой-то новый мир; он открывает перед тобой мир, в котором ты уже пребываешь из жизни в жизнь. Процесс медитации ничего к тебе не прибавляет; он только освобождает тебя от всего лишнего, отсекает излишки, отбрасывает их.

Одному скульптору как-то раз сказали:  
— Вы создали великолепную статую.

— Я ничего не создавал, — ответил скульптор. — Я просто проходил мимо, и меня окликнула статуя, спрятанная в куске камня. Я отсек все лишние части камня, и появилась эта статуя. Я ничего не прибавлял, я только убрал ненужное.

Когда человек избавляется от всего лживого и наносного, начинает проявляться то, что таится в глубинах его существа. Божественность — это не нечто отличное от человека, а название скрытой в нем энергии. Но в каждом человеке, каков он есть сейчас, к золоту примешано много глины. Если эту глину убрать, золото засверкает на солнце. Поэтому первое, о чем я хотел бы тебе сказать по поводу медитации, — все, что ты откроешь в себе на ее последних этапах, уже есть в тебе здесь и сейчас. Медитация ничего к тебе не прибавит, но кое-что из тебя уберет. Она отсечет все неправильное, уничтожит все нежелательное, и тогда сможет проявиться все то подлинное, что в тебе скрыто. Не появится ничего нового, просто исчезнет все, что мешает твоему росту.

Опыты, которые мы собираемся проводить в ближайшие четыре дня, дабы убрать барьеры, препятствующие твоему росту, — крайне важны, это жизненно важные опыты. Те из вас, кто готов выполнять их добросовестно, гарантированно получают результаты. Ты должен хорошо

понять, что я имею в виду под словом «добросовестно». Это значит, что результата наверняка достигнет тот, кто действительно погрузится в медитацию — погрузится тотально. Ничего не добьются только те, кто не смогут быть тотальными, — они и не должны чего-либо ожидать. Ничего другого я от тебя не прошу. Никаких других умений не требуется. Необходимо только одно: в течение этих четырех дней делать все, что я буду говорить.

Ничего сложного я не потребую, все просто — это могут делать даже маленькие дети. Не нужно думать, что будет настолько сложно, что у тебя ничего не получится. Нет, если у кого-то трудности и возникнут, это случится по одной причине — он неискренен с самим собой. Виновата будет не практика, ведь ее могут выполнять даже маленькие дети, которые уже понимают смысл слов. Итак, я объясню суть эксперимента. Он очень прост — все важное предельно просто. Только неважные вещи сложны и затейливы. А истины просты; сложным бывает только неистинное. Но люди — очень странные создания: если нечто представляется им очень сложным и трудно-выполнимым, они полагают, что в этом сокрыта некая сермяжная правда, какая-то глубокая истина. Это не так. Все жизненные истины просты как дважды два; сложны только ложь и неистинное. Ложь и должна быть сложной, ведь если она станет простой, со всей очевидностью раскроется ее фальшь. Ложь вынуждена двигаться хитро и изворотливо, чтобы никто не догадался о ее истинной природе. Истина же стоит, высоко подняв голову, совершенно голая. Такая, какая она есть. Ей незачем прятаться или менять обличья. Вот почему все сложные и заумные слова, которые произносятся на свете, как правило лгут. А все истины, которые изрекаются в этом мире — просты и прямолинейны. Упанишады и Гита, Коран и Библия, изречения Будды и Махавиры — все, что ты в них найдешь, просто как дважды два.

Эксперимент, в который я собираюсь тебя вовлечь, тоже очень прост и приводит к потрясающим результатам. Медитация состоит из четырех этапов по десять минут каждый. На первых трех этапах тебе придется что-то делать, а на четвертом не нужно делать ничего. Ты просто должен будешь подождать, пока заработает Божественная энергия.

Первый этап медитации — десять минут быстрого дыхания. На протяжении десяти минут твои легкие должны работать как кузнечные меха, нужно дышать с предельной интенсивностью. Дыхание должно пробрать тебя как можно глубже. Оно должно подействовать, как кузнечные меха. Когда воздействие дыхания становится действительно сильным, просыпается спящая в нас жизненная энергия.

Может, ты не знаешь, что энергия, заключенная в нашем теле — и не только в нашем теле, — энергия, спящая во всех формах жизни, представляет собой не что иное, как разновидность электричества. Энергия, при помощи которой функционирует наш организм, — также форма электрической энергии. Это органическое электричество и есть жизненная энергия. Чем больше наша жизненная энергия подпитывается кислородом, тем активнее она пробуждается. Вот почему при недостатке кислорода люди погибают. Если человеку, находящемуся в предсмертном состоянии, дать подышать кислородом, можно на некоторое время продлить ему жизнь. В течение первых десяти минут ты должен выдыхать с такой силой, чтобы из твоих легких выходил весь старый воздух и они заполнялись бы свежим. Следует изменить содержание кислорода в своем теле. Тогда, благодаря интенсивному дыханию, начнет пробуждаться дремлющая в теле энергия. В первые пять минут медитации как минимум шестьдесят процентов людей почувствуют в своем теле

вибрации. Ты почувствуешь, как внутри тебя начала вибрировать и подниматься вверх некая сила. Йога называется ее *кундалини*. Если спросить ученых, они скажут, что это электрическая энергия тела — органическое электричество.

Очень любопытные эксперименты с органическим, телесным электричеством были проведены при участии одного американца. Его тело обладает совершенно уникальными способностями. Он использовал особые техники дыхания, а затем брал в руку лампочку на пять ватт, и она зажигалась. А в Швеции живет женщина, к которой нельзя прикоснуться. Она не может выйти замуж, потому что всякий, кто к ней прикасается, получает удар, напоминающий электрический разряд. Тела этих людей перенасыщены электрической энергией. Возможно, некоторые особенности химического строения их организмов также способствуют такому эффекту. Но электричество есть в каждом из нас.

Итак, в первый же день шестьдесят процентов присутствующих заметят результат. Это могло бы случиться и со всеми остальными — почему бы и нет, но, как правило, сорок процентов людей не участвуют в медитации, они просто физически присутствуют. Говорю это исходя из своих наблюдений. Вот откуда цифра шестьдесят процентов. Но я обращаюсь к каждому из вас: сделай все, чтобы попасть в шестьдесят процентов, а не в сорок.

Примерно через пять минут ты почувствуешь, что в твоём теле начались вибрации и что-то поднимается вверх. Ты ощутишь, как тело наполняется новой энергией. По завершении первого десятиминутного этапа медитации ты будешь наэлектризован: все твоё тело станет потоком энергии. Естественно, это приведет к определенным последствиям. Когда тело сотрясают мощные вибра-

ции, оно начинает содрогаться, беспорядочно двигаться, танцевать. Наступает время второго этапа медитации, когда ты должен будешь полностью отпустить своё тело, разрешить ему трястись, танцевать и делать все, что оно захочет. На это тоже отводится десять минут. И это приводит к катарсису.

Ты подавлял своё тело самыми разными способами, и точно так же ты подавлял свой ум. Человек, желающий заняться медитациями, прежде должен освободиться от этого подавления. Ты подавлял гнев, ты подавлял желания, ты подавлял тревогу. В своём уме ты подавлял тысячу разных эмоций и переживаний. Ты не плакал, когда тебе хотелось плакать, не смеялся, когда хотелось смеяться, не кричал, когда хотелось орать во всю мочь, не танцевал, когда твоё тело просило танца. Все это ты подавлял. В твоём уме, впрочем как и в теле, куча всего подавленного. Пока ты не позволишь всему, что было подавлено, выйти, твоему уму не хватит легкости, чтобы погрузиться в медитацию.

Таким образом, в течение следующих десяти минут ты должен активно сотрудничать со своим телом и предоставить ему полную свободу действий. Если тело хочет танцевать, позволь ему делать это тотально. Если телу хочется кричать, позволь ему кричать во всё горло. Если телу хочется плакать, разреши ему выплакаться. Чего бы ни захотело тело — желания должны касаться только твоего тела, а не тел других людей, дай ему полную свободу и сотрудничай с ним. Примерно шестьдесят процентов людей вдруг почувствуют, что у них внутри много чего происходит. В большинстве случаев все произойдет само собой, безо всяких проблем. А тем, кто так ничего и не почувствует, скажу вот что: причина в том, что вы очень много в себе подавили и получившийся панцирь не пускает вас вглубь. Не нужно об этом беспокоиться. Если с



тобой ничего не происходит, в течение этих десяти минут делай все, что можешь. Если у тебя получится хоть немного потанцевать — танцуй, не останавливайся. Вопрос не в методе, ритме или технике. Если у тебя получается просто кричать, продолжай кричать. Завтра у тебя все может измениться и из тебя непроизвольно начнет выходить накопленная горечь.

Эти десять минут дают очень мощный эффект. Через десять минут танцев, крика, тряски и смеха ты станешь таким легким, каким ни разу не был за всю свою жизнь. Пробудившаяся на первом этапе электрическая энергия поможет тебе танцевать, кричать, плакать и смеяться. Ты должен изнутри помогать происходящему, и что бы ни выходило из тебя, разреши случиться этому до конца. Если твои руки затряслись, пусть даже совсем чуть-чуть, позволь им трястись в полную силу, тем самым высвобождая все ранее подавлявшиеся импульсы и очищаясь от них. Благодаря этой медитации за четыре дня может случиться больше, чем за четыре года применения других техник. По завершении второго этапа твое тело станет невесомым, легким, как перышко; еще немного — и ты взлетишь. То есть у тебя будет два ощущения. После первого этапа тело наполнится энергией. После второго тебя по-прежнему будет переполнять энергия, но твое тело станет невесомым и воздушным. После второго этапа ты почувствуешь, что никакого тела у тебя не осталось, а есть только энергия. Те из вас, кто действительно тотально погружается в медитацию, на втором этапе переживут удивительное состояние: вы впервые почувствуете, что освободились от тела.

Если ты полностью отпустишь свое тело, твое отождествление себя с ним будет разрушено. И это может случиться уже сегодня. Есть только одно условие — ты должен полностью довериться своему телу, ты не должен сдерживать себя. Не нужно тревожиться о том, что по-

думают о твоих криках или о твоём танце окружающие. Что бы ни происходило внутри тебя, позволь этому быть, не беспокойся и не переживай. И тогда случится вот что: истина, о которой ты так много слышал и читал — что ты и твое тело не одно и то же, станет частью твоего опыта. Ты увидишь, как твое тело танцует отдельно от тебя; ты станешь свидетелем того, как твое тело рыдает. Ты совершенно отчетливо осознаешь, что смеется кто-то другой, а ты только наблюдаешь. Это осознание есть та заветная дверь, которая ведет человека в медитацию. Без него погрузиться в медитацию нельзя. И после этого опыта, который ты пережил на втором этапе — когда «тело само по себе, а я сам по себе», то есть на третьем этапе, у тебя возникнет закономерный вопрос: «А кто же я такой?» До сих пор ты полагал, что ты есть тело, ты — дыхание, а теперь оказывается, что и тело, и дыхание отдельно от тебя. Тогда кто же ты? На третьем этапе внутри тебя родится вопрос: «Кто я такой?»

Первые десять минут — быстрое, глубокое дыхание; вторые десять минут — полное взаимодействие с телом; третьи десять минут — интенсивный поиск ответа на вопрос «Кто я такой?». Ты должен задавать себе вопрос «Кто я такой?» с такой силой, чтобы от макушки головы до кончиков пальцев в тебе звучали только эти слова: «Кто я?» И волны разбуженной в тебе электрической энергии подхватят их. В вибрациях, охвативших все твое тело, будет отражаться эхом: «Кто же я?»

Задавать себе этот вопрос нужно очень быстро, чтобы не было промежутков между двумя «Кто я?». Нужно задавать его с такой силой, чтобы не оставалось ни сил, ни времени думать о чем-то другом. Так что целых десять минут будет существовать только один вопрос. Через пять минут активного поиска у многих из вас этот вопрос с громким криком вырвется наружу. Здесь нет никакого

повода для беспокойства, но вначале спрашивать «Кто я?» следует молча. Если вопрос начнет выходить из тебя в виде крика, выпусти его. Пусть тебя это не тревожит.

Эту медитацию следует выполнять с полной отдачей на протяжении тридцати минут. Через тридцать минут твое тело утомится, твои силы будут истощены, энергия твоего ума будет на исходе. Ты должен достичь пика напряжения, чтобы у тебя не осталось сил кричать, когда тебе этого захочется. Но если ты будешь вяло, как мертвец, вопрошать «Кто я?», этот крайне важный момент так и не случится. Чтобы получился пар, воду нужно нагреть до ста градусов. При девяноста восьми или девяноста девяти градусах пар не образуется. Нельзя сказать Сущему: «Зачем так упрямиться из-за какого-то одного градуса? Ведь вода уже нагрелась до девяноста девяти градусов. Пожалуй-ста, пусть она превратится в пар. Ведь остался всего один градус. Девяноста девять градусов уже есть, почему же ты так скупился из-за одного градуса?» Никакие уговоры тут не помогут. Вода испарится только при ста градусах. Если ты остановишься на девяноста девяти градусах, ее превращение в пар так и останется для тебя несбыточной мечтой. И постепенно вода снова охладится.

Подобным же образом, в каждом человеке есть высшая точка, с которой начинается движение жизненной энергии вверх, откуда начинается революция, где стар-тует трансформация. Если ты не достигнешь точки в сто градусов, где растворяется человек и начинается Божественность, ты снова опустишься к нулю, и все твои старания пойдут прахом. От них не будет никакого толку. Вот почему я прошу тебя — все, что ты делаешь, делай тотально. И наблюдай. Смотри на то, что происходит. Выполни эту медитацию в течение четырех дней и наблюдай за собой. Те из вас, кто будут выполнять ее тотально, постигнут истину. Не нужно, чтобы вы заранее поверили

моим словам. Не нужно верить, что все, о чем я рассказывал, обязательно случится. Вы должны мыслить примерно так: «Этот человек о чем-то таком говорит, так что давайте попробуем и увидим все сами. Если получится — прекрасно. Если ничего не случится, мы будем знать, что все это было неправильно».

Но если ты тотально погрузишься в медитацию, результат тебе гарантирован. Это так же верно, как и то, что вода закипает при ста градусах. Не нужно в это верить — вода закипает без всякой веры. Ты можешь быть неверующим, атеистом; нет никакой разницы. Если ты нагреешь воду, она в любом случае закипит при ста градусах. Точно так же, медитация, о которой я рассказываю, — исключительно научное явление. Ты можешь быть атеистом, можешь считать себя неверующим, можешь отрицать существование души и не воспринимать религию. Никаких проблем. Тебе не нужно во что-то верить. Погрузись в медитацию тотально, и ты увидишь, что в тебе начнут происходить внутренние изменения. Доверие — это следствие медитации, а не ее условие.

Прежде чем вы приступите к медитации, позвольте мне сказать еще несколько слов. Люди больные и слабые могут все делать сидя; остальные пусть начинают стоя. В положении стоя результаты достигаются быстрее; если вы будете сидеть, все получится не так быстро. Вокруг каждого стоящего человека должно оставаться достаточно свободного пространства — здесь много места, и если вы будете танцевать, то ни с кем не столкнетесь. Но если столкновение все-же произойдет, ничего страшного. Я хотел бы сделать еще два замечания. Прежде чем начнется медитация, я попрошу вас закрыть глаза. Они должны быть закрыты на протяжении сорока минут. Вы должны принять твердое решение — быть честными с самими собой. Стоит вам хоть раз открыть глаза, и вы все

упустите; накопленная внутри энергия тут же рассеется. Большая часть вашей внутренней энергии рассеивается через глаза; поэтому в течение сорока минут они должны быть полностью закрыты. Не открывайте глаза, пока я не подам сигнал. Вокруг тебя и внутри тебя будут крики, рыдания и танцы; не нужно об этом беспокоиться.

Тебе наверняка захочется посмотреть по сторонам, ибо внутренний ребенок так быстро не исчезнет. Этот внутренний ребенок не умирает с той же быстротой, с которой меняется тело человека. Возможно, тебе захочется узнать, что делает твой сосед. Поэтому я пригласил оператора. Фильм будет готов уже сегодня, мы покажем его вечером, и вы сможете посмотреть, кто чем занимался, — ваше любопытство будет удовлетворено. Поэтому сейчас вам незачем беспокоиться о том, кто что делает. Вы сможете все увидеть в фильме.

Зрители сюда не допускаются. Если кто-то пришел, просто чтобы посмотреть, я прошу его покинуть помещение. Наблюдателей здесь быть не должно. Все, кто не собираются участвовать в медитации, должны уйти. Их присутствие будет мешать остальным. Все эти люди должны уйти. Когда ты медитируешь, создается особая, заряженная атмосфера, и даже одного наблюдателя достаточно, чтобы нарушить и прервать поток энергии. Такой человек здесь не нужен. Поэтому все, кто не собираются принимать участие в процессе, должны тихо уйти. Уберите все стулья: на них можно наткнуться и упасть. Вставайте со стульев и убирайте их.

## Глава 6

# НОВЫЙ САНЬЯСИН

20 октября 1970 года. Индия, Пуна, фабрика Сангви

**М**ои дорогие, мне задали целый ряд вопросов. Было бы полезно их обсудить.

Один товарищ спросил:

*Некоторые ищущие уже практикуют садханы кундалини-йоги, что приносит им много пользы.*

*Следует ли им продолжать?*

*Если они будут практиковать разные медитации, не повредит ли им это?*

Никакого вреда не будет. Если вы уже чем-то занимаетесь и это идет вам на пользу, продолжайте практиковать. От этого вы только выиграете. В любом случае никакого вреда на пути к истине быть не может.

Еще один товарищ спросил... и тот же вопрос мне задали несколько человек:

**Как долго будет все это продолжаться: крики, смех, танцы?**

От трех недель до трех месяцев. Если вы действительно будете погружаться в медитацию полностью, тотально, слезы, смех и крики уйдут через три недели, и тогда вы перейдете с первого сразу на четвертый уровень, перескочив через второй и третий. Тем, кто будет медитировать вполсилы, понадобится месяца три и даже больше. Но в любом случае это не будет длиться вечно, ибо, как только вы избавляетесь от проблем ума, он растворяется сам по себе. Сроки будут зависеть от ваших усилий — от того, насколько интенсивно вы избавляетесь от своих проблем. И если вы медитируете правильно, то, как правило, тело и ум успокаиваются меньше чем за три месяца; тогда вам достаточно сделать один или два глубоких вдоха, чтобы перейти к четвертому этапу. Но это случится только в том случае, если вы добросовестно выполняли два промежуточных этапа. Если же вы хотя бы немного себя сдерживаете, у вас могут уйти на это годы. Суть в том, чтобы полностью очистить себя от внутреннего мусора.

Другие товарищи говорили мне:

*Плач и крики будут мешать домочадцам и соседям.*

Поначалу да, это будет создавать трудности — день или два у вас могут быть проблемы. Поговорите с домочадцами и соседями заранее. Скажите им: «Я буду этим заниматься один час. Пожалуйста, извините меня за этот час». Сами скажите им обо всем, прежде чем они начнут интересоваться, а чем это вы таким занимаетесь. И поскольку это совершенно новая медитация, им понадобится некоторое время, чтобы привыкнуть. Ведь если кто-то громко распевает религиозные гимны, так что его слышно по всей округе, это не вызывает недовольства. Если

рядом кто-то громко повторяет «Рама, Рама, Рама...», все понимают, что человек медитирует. Точно так же, через год-два эту медитацию станут практиковать тысячи людей во всем мире, и окружающие будут знать, что они медитируют. Но поначалу — да, у тех, кто делает ее сейчас, будут возникать определенные трудности. Вначале новое дело всегда бывает трудным, но это вопрос одного-двух дней. Уже сейчас в Индии эту медитацию практикуют тысячи людей. Окружающие пару дней будут интересоваться твоими занятиями, а потом просто выбросят все вопросы из головы. Затем они заметят изменения, которые через три недели начнут в тебе происходить. Они увидят не только твои слезы и крик. А если ты погрузишься в медитацию тотально, твоим домочадцам и соседям тоже ее не избежать. Постепенно она начнет их захватывать. Так что незачем попусту беспокоиться о своих криках и слезах. Ведь они принесут тебе много пользы. Когда придут соседи, расскажи им о медитации. Скажи, что завтра они могут к тебе присоединиться.

Почти каждый день мне задают вопрос, о котором я хотел бы сейчас поговорить. Недавно в лагере Манали двадцать человек приняли саньясу нового типа. Теперь меня чуть ли не ежедневно спрашивают:

**Что это за саньяса?**

Вкратце скажу несколько слов. Во-первых, саньяса в том виде, в котором она существовала до сих пор, не имеет будущего — она просто не сможет выжить. В наши дни в России нельзя быть саньясином, в Китае также нельзя быть саньясином. Везде, где велико влияние социалистических идей, саньяса невозможна. Там, где господствующая идеология руководствуется принципом «кто не работает, тот не ест», крайне сложно быть саньясином. В ближайшие пятьдесят лет многие традиции саньясы просто

исчезнут с лица Земли. В Китае существовала великая буддийская традиция саньясы, она попросту исчезла. В Тибете становится все меньше лам, им тяжело выживать. В России также была старинная традиция христианских мистиков; она уничтожена. Саньясе будет трудно выжить в любой точке земного шара. По моему мнению, столь драгоценный цветок, каким является саньяса, не должен погибнуть. Может исчезнуть институт саньясы, но сама саньяса должна выжить.

Есть единственный способ ее спасти. Суть в том, чтобы саньясин не отрекался от мира, не убегал от жизни, а стал бы саньясином посреди рыночной площади. Он должен торговать в лавке, выполнять работу простого рабочего, быть клерком в офисе. Он не должен убегать. У него должен быть свой источник пропитания, дабы он мог не зависеть от общества. Где бы он ни был, кем бы он ни был, ему следует оставаться саньясином.

Итак, эти двадцать человек получили именно такую инициацию. Они будут работать в своих офисах, преподавать в школах, торговать в магазинах, но их жизнь станет жизнью саньясинов. Таким образом, мы получаем двоякий результат. С одной стороны, отныне саньясина не будут считать нахлебником; у людей не будет складываться впечатление, что он от кого-то зависит. Саньясину также будет от этого польза, ведь старая традиция саньясы — которая зависима от общества — явно или неявно превращает саньясина в раба. Саньясин становится рабом общества. Те, кому мы подаем кусок хлеба, в обмен на это продают нам свои души. А на самом деле саньясин должен быть бунтарем — но он не может, ибо должен жить в рабстве, зависимый от людей, которые подают ему на пропитание. Ему приходится твердить то, что приятно твоим ушам, ведь ты подал ему кусок хлеба. Но саньяса — революционное событие. Поэтому крайне важно, чтобы финансово и психо-

логически саньясин ни от кого не зависел. И прежде всего мне хотелось бы, чтобы саньяса проникла в каждый дом.

Второе важнейшее преимущество такого рода саньясы состоит в том, что саньясину не нужно бросать дом и уходить в никуда. Значит, не пропадет даром и та польза, которую саньяса должна принести миру. Когда хорошие люди отрекаются от мира, он попадает в руки плохих людей. Это большая потеря. По моему разумению, если в чьей-то жизни распустился цветок Божественности, такой человек должен устроиться прямо посередине рыночной площади, чтобы все окружающие могли ощутить его благоухание. Иначе, если он сбежит в глушь, на его месте обоснуется другой человек, от которого будет дурно пахнуть. Поэтому саньясин должен быть в каждом доме. Он может менять свои наряды, он может всю энергию направить на поиск Божественного, но ему нельзя покидать этот мир, нельзя сбегать. Ему следует и дальше выполнять ту работу, которую он делал ранее, при этом считая себя орудием Сущего. Ему не нужно бросать жену, оставлять детей, уходить из дома. Пусть он спокойно делает свою работу, но видит в ней руку Сущего и не считает себя больше делателем, ведь теперь он стал свидетелем.

Полагаю, что этим новым видом саньясы заинтересуются тысячи людей. Блаженство саньясы заполнит жизни тех, кто никогда бы и не подумал оставить свой дом. Жизнь такого человека снова наполнится весельем и радостью. Если в жизни нам будут встречаться саньясины — на улице, на рынке, в офисе, дома, их осознанность, сама их аура, их поведение, их одежда отразятся на всей жизни общества. С этой точки зрения те из вас, кто снова и снова спрашивают меня... если вам интересно, можете поговорить со мной с глазу на глаз сегодня с трех до четырех. Приглашаются все, у кого появилась мысль, что саньяса может стать тем шансом, который изменит их жизнь.

Я сделал еще несколько дополнений к саньясе. Во-первых, я назвал эту саньясу «периодической саньясой». Я считаю, что нельзя принимать решения на всю жизнь. Сегодня ты принял решение, но, может, через полгода тебе станет ясно, что оно было ошибочным. Тогда у тебя должны быть пути к отступлению. Иначе даже саньяса может стать бременем. Обычно, когда происходит посвящение в саньясу, предполагается, что человек всю оставшуюся жизнь обязан быть саньясином. А если через год он почувствует, что совершил ошибку? Тогда он должен иметь полное право на безболезненное отступление. Вот почему то, что я называю саньясой, — это открытые двери. Если тебе захочется, ты можешь спокойно повернуть назад. Саньяса не будет тебя связывать по рукам и ногам.

Нечто подобное практикуется в Таиланде и Бирме, что сильно сказалось на тамошнем образе жизни. В этих странах каждый человек хотя бы раз в жизни принимает саньясу. Если у человека есть два месяца свободного времени, он на этот срок принимает саньясу и, пожив в качестве саньясина, возвращается в мир, к своей семье. Человек переживает трансформацию. Пробыв целых два месяца саньясином, он не может остаться прежним. В нем произошла полная внутренняя трансформация. Через год или два, когда ему будет удобно, он может на пару месяцев снова принять саньясу. Вот почему я добавил к саньясе еще одно измерение — если человек желает принять саньясу на некоторое время, можно сделать и так, можно поэкспериментировать с этим состоянием. Если его все больше переполняет блаженство, он может продлить пребывание в саньясе, а если понимает, что это ему не подходит, — спокойно вернуться к прежней жизни. Здесь есть двойное преимущество. Саньяса не станет обузой. Саньяса — это свобода, вот почему она не должна превращаться в обузу. А сейчас все обстоит именно так: традиционный саньясин становится закованным в цепи узником.

Во-первых, саньяса не будет бременем, а во-вторых, она окажется доступной всем и каждому — пусть даже на короткое время. Если человек за свою семидесятилетнюю жизнь побудет саньясином пять раз по два месяца, к моменту смерти он совершенно преобразится. Он просто не сможет быть прежним. Возможность стать саньясином предоставится максимальному числу людей. Максимальное число людей сможет испытать блаженство и ощутить вкус саньясы. А по моему мнению, тот, кто хоть раз примет саньясу, уже никогда от нее не откажется. Но это не-возвращение не должно быть правилом — оно должно рождаться из того блаженства, которое дарует саньяса; нельзя лишать человека свободы выбора. Думаю, не стоит сейчас посвящать этому вопросу слишком много времени. Все, кто испытывают тягу к саньясе, могут побеседовать со мной после обеда с трех до четырех.

Возможно, среди вас есть новички, так что я вкратце повторю, как происходит процесс медитации. Затем мы приступим непосредственно к медитации. Сегодняшняя медитация — это эксперимент по тотальности. Результаты, которых вы достигнете, будут напрямую зависеть от того, насколько вы тотальны. Если вы хоть немного станете сдерживать себя, то ничего не добьетесь. Вы должны полностью погрузиться в процесс; если будете жалеть себя, у вас ничего не выйдет. В процесс можно и нужно окунуться с головой, это вовсе не трудно.

У этой медитации три этапа. На первом этапе вы должны в течение десяти минут быстро и глубоко дышать; нужно постоянно ускорять и углублять дыхание. Дышать следует так, чтобы вы забыли обо всем на свете и осталось только дыхание. На десять минут забудьте весь мир. А тот, кто дышит очень активно, действительно все забудет — в его сознании останется только дыхание. Внутреннее и внешнее восприятие должно быть занято только дыханием. Вторые

десять минут посвящаются катарсису. Все это время вы будете танцевать, прыгать, кричать, рыдать, смеяться — чего бы вам ни хотелось, делайте это с полной отдачей. Для тех из вас, у кого не будет получаться... вам нужно разобраться в себе. Что бы вам ни пришло в голову — если вдруг захотелось потанцевать, танцуйте, если выступают слезы, плачьте. Не нужно пытаться, просто делайте.

Вчера несколько человек подошли ко мне с такими словами: «Мы пробуем, но ничего не происходит». Не нужно пробовать. Разве для того, чтобы прыгнуть, вы сначала должны попробовать? Просто делайте и ни о чем не беспокойтесь. Стоит вам начать, и течение прорвет плотину. Все случится само собой. Через пару дней вы почувствуете, что достигли спонтанности и естественности. Вы многое в себе подавляли, в ваших умах накопилось слишком много заблокированной энергии — ее нужно высвободить. Тогда в вас родится новая энергия. Все тело станет наэлектризованным, начнет вибрировать. Чтобы разбудить эту энергию, десять минут вы будете глубоко и быстро дышать. Благодаря этому процессу пробудится энергия кундалини. В течение следующих десяти минут вы будете заниматься очищением своего ума, дабы убрать все препятствия с пути кундалини. Все барьеры должны рухнуть, тогда энергия кундалини может подняться вверх. Следует избавиться от всех безумств нашего ума, иначе пробужденная кундалини будет впитана этим безумием — она напитает собой безрассудный ум. Так что катарсис абсолютно необходим, избавление от гор мусора необходимо. На третьем этапе оставшуюся чистую энергию кундалини следует преобразовать в исследование. На третьем этапе вы должны постоянно и настойчиво задавать себе вопрос «Кто я такой?».

Сегодня завершающий день, поэтому не спрашивайте «Кто я такой?» тихо и про себя. Все десять минут спраши-

вайте изо всех сил, с громкими криками. Спрашивайте с такой силой, чтобы в вас не осталось места ни на что иное — ни на мысли, ни на внешний мир. Погрузитесь в вопрос «Кто я такой?» с головой. Если кому-то будет удобнее кричать на марати, а не на хинди — кричите на марати. Никаких проблем. Если для них марати предпочтительнее, пусть кричат на марати. Спрашивайте на том языке, который живет в глубинах вашего сердца. Вы должны в течение десяти минут задаваться этим вопросом с полной самоотдачей. За тридцать минут вы должны полностью вымотать себя. Не должно остаться ни грамма силы — ни для чего. Последние десять минут заполнены ожиданием, они проходят в полной тишине. В этих десяти минутах тишины и заключен подлинный смысл медитации. Предыдущие тридцать минут — просто подготовка, а настоящий процесс происходит в эти десять минут.

За эти десять минут случится очень многое — вы ощутите глубокий покой, блаженство, увидите свет. Если хотите, можете разбиться на группы по пять, десять или сколько угодно человек и проводить медитацию совместно. Так можно избежать проблем, с которыми порой сталкиваются люди, занимающиеся индивидуально. Эти группы могут собираться в одном помещении и медитировать. Проводите медитации в течение двадцати одного дня, затем можете уединиться у себя дома и заниматься сидячими медитациями. Все эти крики и слезы постепенно исчезнут, и в вас будет все больше тишины. Через три месяца в вас начнет струиться нескончаемый поток покоя и блаженства, везде и всюду вы будете видеть Божественность. Это не значит, что вы станете замечать ее, стоящую за углом соседнего дома, — нет, просто все, что вы будете видеть, предстанет перед вами исполненным Божественности.

А теперь приступим к медитации. Те из вас, кто желает медитировать сидя, могут сесть позади меня.