

О Ш О  
РАДЖНИИ Ш

МЕДИТАЦИЯ –  
ПОДЛИННАЯ  
СВОБОДА

***ОШО РАДЖНИШ***



***Медитация - подлинная  
свобода***

***Москва 2010***

ББК 84,5 ИД:  
096

ОШО Раджниш  
Медитация – подлинная свобода  
Москва, ИП Солдатов АВ, 2010, 208с.  
ISBN 978-5-94726-113-4

ISBN 978-5-94726-113-4



Ошо, известный также как Багван Шри Раджниш – просветленный мастер нашего времени. Слово «Ошо» можно перевести как «подобный океану», «благословенный». Эта книга включает все советы по практике медитации которые дал Ошо.

Перевод Солдатов АВ  
Редактор Свами Вит Праяс  
© Shree Rajneesh, India. 1964-1990  
© Солдатов А. В. Русский перевод 1985-2000

Формат 70 X 108/32 Бумага офсетная  
Гарнитура «Times». Печать офсетная  
Усл. печ. л. 9,1.  
Тираж 2000 экз. Заказ № 864

**Все права на русский перевод этой книги защищены в соответствии с законом России об авторских правах.**

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие «Правда Севера», 163002 г. Архангельск пр. Новгородский, 32  
Тел./факс (8182) 64-14-54, тел: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81  
[www.ippps.ru](http://www.ippps.ru) e-mail: [zakaz@ippps.ru](mailto:zakaz@ippps.ru)

04030300-022  
7П6(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-113-4

## НАУКА МЕДИТАЦИИ

### Что такое медитация?

Медитация это состояние *не-ума*. Медитация – состояние чистого сознания без содержания. Обычно наше сознание слишком переполнено чепухой, совсем как зеркало, покрытое пылью.

Ум – постоянная толчея: движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции, получается постоянная толчея! День приходит, день уходит. Даже когда вы спите, ум работает, он грезит. По-прежнему сохраняется мышление, волнения и печали. Ум готовится к следующему дню, все время продолжается подспудное приготовление.

Такое состояние не бывает медитацией. Как раз противоположное и есть медитация. Когда нет толчеи, когда мышление прекратилось, ни одна мысль не движется, ни одно желание не удерживается, вы полностью безмолвны, тогда такая тишина и есть медитация. И лишь в этом молчании познается истина.

Медитация это состояние не-ума.

Вы не сможете найти медитацию с помощью ума, так как ум будет вечно находить самого себя. Вы сможете найти медитацию, только оставив ум в стороне, оставаясь холодными, равнодушными, не отождествленными с умом, наблюдая, как ум проходит мимо, но не отождествляясь с ним, не думая, что *я есть он*.

Медитация это осознание того, что «я не есть ум». Когда это осознание идет глубже, мало-помалу появляются мгновения молчания, тишины, мгновения чистого пространства, мгновения прозрачности, когда ничто в вас не удерживается, и все постоянно. В эти мгновения постоянства, безмолвия вы узнаете, кто вы, вы узнаете тайну бытия этой жизни, существования.

Придет день, день великого блаженства, когда медитация станет вашим естественным состоянием.

Ум это нечто неестественное, он никогда не станет вашим естественным состоянием. Но медитация – естественное состояние, которое мы утратили. Это потерянный рай, но рай можно вернуть.

Посмотрите в детские глаза, и вы увидите удивительное молчание, невинность. Каждый ребенок приходит с медитативным состоянием, но его нужно наставить на путь общества, его нужно научить думать, вычислять, размышлять, спорить; его нужно научить словам, языку, понятиям. И мало-помалу он теряет контакт со своей невинностью. Он испорчен, загрязнен обществом. Человек становится эффективным механизмом, он больше не человек.

Нужно лишь снова вернуть это пространство невинности. Вы его уже знали, поэтому когда вы в первый раз узнаете медитацию, то будете удивлены, так как в вас возникает чувство, будто вы уже ее раньше знали. И это чувство вас не обманывает: вы ее уже знали.

Вы забыли медитацию. Алмаз потерялся в горах мусора, но если вы сможете их расчистить, то вновь найдете этот алмаз, ведь он ваш. В действительности, его нельзя потерять, о нем можно лишь забыть. Мы рождаемся созерцателями, а потом изучаем пути ума. Но наша истинная природа остается спрятанной где-то глубоко внутри, подобно подземному течению. Однажды, немного углубившись, вы поймете, что источник по-прежнему изливается. Это источник чистой воды, и величайшая радость в жизни – найти его.

### *Создайте пространство для медитации*

Если вы можете создать особое место (маленький храм или уголок дома, где вы ежедневно можете медитировать), тогда не используйте этот уголок ни для каких других целей, так как у каждой цели своя вибрация. Используйте этот уголок только для медитации, больше ни для чего. Тогда этот уголок переменится и будет каждый день ждать вас. Этот уголок поможет вам, такое окружение создаст особую вибрацию, особую атмосферу, в которой вы с большей легкостью сможете идти все глубже и глубже. Поэтому люди строят храмы, церкви и мечети: чтобы просто получить место, которое предназначено только для молитвы и медитации.

Если вы можете выбрать для медитации постоянное время, это также поможет, так как ваше тело, ваш ум – механизм. Если вы завтракаете в определенный час ежедневно, ваше тело начнет требовать пищи именно в этот период времени. Иногда вы можете даже экспериментировать. Если вы обедаете в час дня, и часы показывают, что сейчас час дня, вы почувствуете голод, даже если часы идут неправильно, и сейчас только одиннадцать или двенадцать часов. Вы глядите на часы, часы показывают час дня, и вы чувствуете голод. Ваше тело – механизм.

Ваш ум также механизм. Медитируйте ежедневно в одном и том же месте, в одно и то же время, и вы создадите «голод по медитации» и в теле, и в уме. Каждый день ваше тело и ум в это особое время будут просить вас заняться медитацией. Это поможет вам. В вас возникнет пространство, которое станет голодом, жаждой.

В самом начале такая позиция очень благотворна. Пока вы не дойдете до точки, в которой медитация станет естественной и вы сможете медитировать где угодно, в любом месте и любое время, используйте механические возможности тела и ума.

Благоприятный климат создадут приглушенный свет, запах определенных благовоний, одежда определенной длины и мягкости, коврик, особая поза. Все это помогает, но не вызывает медитацию. Если вашим условиям следует кто-нибудь еще, это может стать помехой. Каждый должен найти собственный ритуал. Ритуал нужен просто для того, чтобы расслабиться и ждать. А когда вы расслаблены и ждете, что-то случается; Бог приходит к вам как сон, как любовь. Вы не сможете вызвать его по своей воле, не сможете принудить его прийти к вам.

### *Достаточно места*

Когда вы пытаетесь медитировать, выдерните телефонный шнур из розетки, устройте себе перерыв. Прикрепите записку на дверь, чтобы в течение часа вас никто не беспокоил. Когда вы входите в комнату для медитации, снимите обувь, ведь вы ступаете по священной земле. Оставьте все, чем вы обременены. Входите без бремени мыслей.

Из двадцати четырех часов можно выкроить один час. Отдайте двадцать три часа своим занятиям, желаниям, мыслям, амбициям, проектам. Возьмите из всего этого один час, и в конце концов вы обнаружите, что только этот час и был настоящим в вашей жизни, а двадцать три часа были пустой тратой сил и времени. Уцелел только один час, все остальные были выброшены на ветер.

### *Правильное место*

Вы должны найти такое место, которое усиливает медитацию. Поможет, например, сиденье под деревом. Вместо того чтобы сидеть в кинотеатре или на железнодорожной станции, пойдите на природу, в горы, к деревьям, на реку, где Дао все еще течет, вибрирует, пульсирует, изливается. Деревья пребывают в непрерывной медитации. Эта медитация безмолвна, бессознательна. Я не говорю, чтобы вы становились деревом, вы должны стать Буддой! Однако у Будды есть общая черта с деревом: он так же зеленеет, как и дерево, он так же полон сока, хотя, конечно, с одним различием. Он сознателен, а дерево бессознательно. Дерево бессознательно пребывает в Дао, а человек, подобный Будде, пребывает в Дао сознательно. Это различие громадно.

Но если вы сидите рядом с деревом, окруженные прекрасными поющими птицами, а рядом танцует павлин, или просто течет река, и журчит вода, или вы сидите рядом с водопадом и слушаете его музыку...

Найдите место, где природа еще не разрушена, не загрязнена. Если вы не можете найти такое место, тогда просто закройте двери и сядьте в своей комнате. Если возможно, отведите в своем доме отдельную комнату для медитации. Подойдет просто небольшой уголок, но только для этих целей. Почему только для медитации? Потому что каждый вид деятельности порождает свою вибрацию. Если вы в этом месте только медитируете, оно становится медитативным. Каждый день, когда вы медитируете, оно впитывает ваши вибрации, пока вы пребываете в медитации. На следующий день, когда вы приходите туда, эти вибрации возвращаются к вам. Они помогают, отзываются. Когда человек действительно стал медитирующим, то он

может медитировать, сидя в кинотеатре, может медитировать на железнодорожной платформе.

Пятнадцать лет я постоянно ездил по стране, изо дня в день, из года в год, всегда в поезде, самолете, автомобиле. Но это мне не мешало. Как только вы действительно смогли укорениться в своем существовании, ничто не может помешать вам. Но это не для начинающих.

Когда дерево укоренилось, пусть дуют ветры, идут дожди, грохочет гром, все это благо. Дерево лишь укореняется. Но когда дерево маленькое, нежное, тогда даже ребенок опасен для него. Даже корова, проходящая мимо дерева, может погубить его.

### *Пусть вам будет удобно*

Поза должна быть такой, чтобы вы могли забыть свое тело. Что такое удобство? Когда вы забываете свое тело, вам удобно. Когда вы постоянно помните о теле, вам неудобно. Не важно, сидите вы в кресле или на земле. Располагайтесь удобнее, потому что если вам неудобно, вы не можете жаждать иных блаженств, которые принадлежат более глубоким слоям: если первый слой утрачен, закрыты и все остальные слои. Если вы действительно желаете быть счастливыми, блаженными, тогда будьте блаженными с самого начала. Удобство тела это основная потребность для всякого, кто пытается достичь внутреннего экстаза.

### *Выбор медитации*

С самого начала найдите то, что подходит вам. Медитация не должна быть усилием. Если она насильственна, то обречена с самого начала. Насилие никогда не сделает вас естественным. Не нужно создавать конфликт без необходимости. Это надо понять, так как у ума есть естественная способность медитировать, когда вы предоставляете объекты, подходящие ему.

Если вы ориентированы на тело, есть пути достижения Бога через тело, так как тело тоже принадлежит Богу. Если вы чувствуете, что ориентированы на сердце, тогда вам подходит молитва. Если вы чувствуете, что ориентированы на разум, тогда – медитация.

Но у меня другие медитации. Я попытался разработать методы, которые могут быть использованы всеми тремя типами людей. В них используется многое от тела, от сердца и от разума. Все три соединены вместе и работают с разными людьми по-разному.

Тело-сердце-ум: все мои медитации идут таким путем. Они начинаются с тела, идут через сердце, достигают ума, а потом выходят за их пределы.

Всегда помните, что все, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь вас, и только то, чем вы наслаждаетесь, может идти вглубь. Наслаждение просто означает, что это вам подходит. Его ритм совпадает с вами; между вами и методом есть тонкая гармония. Раз вы наслаждаетесь методом, не сдерживайте себя, входите в него настолько, насколько сможете. Вы можете это делать раз или, если возможно, дважды в день. Чем больше вы это делаете, тем больше вы будете этим наслаждаться. Отбросьте метод только тогда, когда радость исчезла: тогда его работа закончена. Ищите другой метод. Ни один метод не сможет довести вас до самого конца. Во время путешествия вы должны будете пересечь на другой поезд много раз. Метод приведет вас к определенному состоянию. За его пределами он уже бесполезен.

Итак, нужно помнить о двух вещах: когда вы наслаждаетесь методом, идите в него глубоко, насколько это возможно, но никогда не становитесь зависимым от него, так как однажды вам придется его отбросить. Если вы становитесь слишком зависимым от него, тогда он подобен наркотику: вы не сможете его оставить. Вы уже не наслаждаетесь им, он вам ничего не дает, он стал привычкой. Тогда можно продолжать его использовать, но вы будете двигаться по кругу; он уже не может вывести вас за его пределы.

Пусть критерием будет радость. Если радость есть, продолжайте медитировать до последней капли радости. Ее нужно выпить полностью. Ничего не должно оставаться, ни одной капли. А потом будьте способны отбросить метод. Изберите какой-нибудь другой метод, который вновь принесет радость. Человек изменяется много раз. У разных людей это бывает по-разному, но очень редко одним методом можно пройти весь путь.

Нет нужды заниматься множеством медитаций, потому что можно начать делать разочаровывающие и противоречивые вещи, и тогда появляется боль.

Выберите две медитации и придерживайтесь их. В действительности, мне бы хотелось, чтобы вы выбрали одну, это было бы лучше всего. Лучше повторять ту, которая вам подходит, много раз. Тогда она пойдет глубже и глубже. Вы пробуете множество методов: сегодня один, а завтра другой. Вы изобретаете что-то свое, но можете разочароваться. В книге Тантры 112 медитаций. Вы можете сойти с ума. Вы уже безумны! Медитация это не шутка. Иногда она может быть опасной. Вы общаетесь с очень тонким механизмом ума. Иногда нечто незначительное, чего вы не сознавали, может стать опасным. Никогда не пробуйте изобретать и не занимайтесь самодельными медитациями. Выберите две и попробуйте делать их в течение нескольких недель.

### *Будьте естественными и раскованными*

Можно стать одержимым медитацией, а одержимость это проблема: вы были одержимы деньгами, а теперь вы одержимы медитацией. Вопрос не в деньгах, а в одержимости. Вы были одержимы мирскими вещами, теперь вы одержимы Богом. Дело не в мире, а в одержимости. Нужно быть раскованным и естественным, а не одержимым чем-то, как умом, так и медитацией.

### *Техники полезны*

Техники приносят пользу, потому что они научны. Вы избегаете ненужного блуждания, ненужной потерянности. Если вам неизвестны никакие техники, вы потратите много времени впустую.

С мастером, с научными техниками вы можете сберечь много времени, возможностей и энергии. И иногда за несколько секунд вы можете вырасти так, как не смогли бы даже за несколько жизней. Если используется правильная техника, то сразу же начинается рост. А эти методики использовались в экспериментах тысячелетиями. Они были разработаны не одним человеком; они разрабатывались многими искателями, и здесь дается только их сущность.

Вы достигнете цели, потому что жизненная энергия внутри вас будет продолжать двигаться до тех пор, пока не придет к точке, где невозможно никакое движение, она будет продолжать двигаться к высочайшему пику. Поэтому человек рождается вновь и вновь. Предоставленные самим себе, вы достигнете результатов, но вы будете вынуждены странствовать очень долго, а путешествие будет утомительным и скучным.

Все техники могут принести пользу, но сами они не есть медитация, так вы лишь идете ощупью во тьме. Однажды вы станете свидетелем, выполняя какую-либо технику типа динамической, кундалини или кружения. Медитация станет продолжаться и дальше, но вы не будете отождествляться с ней. Вы будете безмолвно сидеть позади, вы будете наблюдать. В этот день случилась медитация, в этот день методика больше не помеха и не помощь. Если вы хотите, вы можете наслаждаться ею как упражнением, она приносит жизненную силу, но никакой нужды в ней уже нет, так как случилась подлинная медитация.

Медитация это свидетельство. Медитировать значит стать свидетелем. Медитация это вовсе не методика! Вы смутитесь, потому что я продолжаю давать вам техники. В конечном смысле, медитация это не техника, а понимание, осознание. Тем не менее, вы нуждаетесь в техниках, потому что окончательное понимание очень далеко от вас, глубоко скрыто в вас. Вы можете достичь его прямо в этот миг. Однако вы не достигнете его, потому что ваш ум продолжает работать. Пробуждение возможно в этот миг, и все же невозможно. А техники перекинут мост через эту пропасть.

Поначалу техники это виды медитации, а в конце вы просто посее-тесь, ведь техники – не медитация. Медитация это совершенно другое качество бытия. Но случится она только в конце. Не думайте, что она уже случилась в начале, в противном случае мост через пропасть не перекинуть.

### *Сначала поймите технику*

Я слышал историю об одном старом враче. Однажды этому врачу позвонил его ассистент, находившийся в очень большом затрудне-

нии: его больной умирал от удушья. В его горле застрял бильярдный шар. Ассистент растерялся, он не знал, что делать. Он спросил старого врача: «Что мне предпринять в этой ситуации?» Старый врач ответил: «Поцекочите больного перышком».

Через несколько минут ассистент снова позвонил, очень радостный и ликующий, и сказал: «Ваш способ лечения оказался чудодейственным! Больной начал смеяться и выплюнул шар. Но скажите мне, откуда вы узнали об этом замечательном методе?»

Старый врач ответил: «Я ее просто выдумал. Моим девизом всегда было: когда не знаешь, что делать, предпринимай что угодно».

Но когда дело касается медитации, такой девиз не подойдет. Если вы не знаете, что делать, ничего не делайте. Ум очень запутан, сложен. Если вы не знаете, что делать, то лучше будет ничего не делать, поскольку все то, что вы сделаете, не зная сути вопроса, создаст еще больше затруднений. Ситуация даже может оказаться фатальной, самоубийственной.

Вы ничего не знаете об уме. Для вас ум это всего лишь слово. Вам неведома его сложность. Ум – самая сложная вещь в существовании, ничего не сравнится с ним. Ум – хрупкая вещь, вы можете разрушить его. Вы можете сделать то, что нельзя будет исправить. Эти техники основываются на очень глубоком знании о человеческом уме. В основе каждой методики длительные эксперименты.

Итак, помните, что ничего не следует делать просто так, не смешивайте две техники, потому что их действие различно, как и их пути, как и их основы. Они ведут к одной цели, но как средства они совершенно различны. Иногда они могут даже быть диаметрально противоположными. Не смешивайте разные техники, а используйте технику так, как она описана.

Не изменяйте, не улучшайте технику, вы не сможете улучшить ее, но любое изменение, вносимое вами, окажется роковым.

И прежде, чем вы начнете выполнять какую-либо технику, полностью осознайте, что вы поняли ее. Если вы в замешательстве и не знаете, что представляет собой техника, то лучше не выполнять ее, потому что любая техника должна совершать в вас революцию.

Сначала попытайтесь правильно понять технику. Когда же вы ее поняли, тогда практикуйте. И не пользуйтесь девизом старого врача, который гласит: когда не знаешь, что делать, предпринимай что угодно. Нет, ничего не делайте. Бездействие будет благоприятным.

### *Правильный метод эффективен*

Когда вы используете правильный метод, он действует сам собой. Я буду продолжать говорить о методах каждый день, а вы испытывайте их. Просто экспериментируйте: идите домой и пытайтесь практиковать. Правильный метод сразу же проявляет себя. Что-то взрывается в вас, и вы знаете, что именно это нужно вам. Однако требуется усилие, чтобы метод захватил вас.

Я обнаружил, что когда вы несерьезно экспериментируете, ваш ум открыт. Если вы серьезны, ваш ум закрыт. Не будьте слишком серьезными. Эти техники просты, и вы можете просто выполнять их.

Выполняйте один метод, по крайней мере, в течение трех дней. Если он доставляет вам чувство благополучия, и вы ощущаете, что он для вас, тогда будьте серьезны с ним. Тогда забудьте другие техники. Не выполняйте их, держитесь одного метода, по крайней мере, три месяца.

Чудеса возможны. Главное – метод должен быть предназначен для вас. Если он не для вас, тогда ничего не случится. Тогда вы можете продолжать работать с ним всю жизнь, но ничего не случится. Если метод для вас, тогда достаточно трех минут.

### *Начните с усилия*

Техники медитации это действия, поскольку вам советуют что-либо делать. Даже медитировать это значит что-то делать, даже безмолвно сидеть значит что-то делать, даже ничего не делать это разновидность действия. С поверхностной точки зрения, все техники медитации это виды действия. Но с более глубокой точки зрения, это не так, ведь если вы преуспеваете в них, действие исчезает.

Только сначала они кажутся усилием. Если вы преуспеваете в них, тогда усилие исчезает, и все становится спонтанным. Если вы преуспели в них, это уже не действие. Тогда никакого усилия с ва-

шей стороны не требуется: медитация уподобляется дыханию. Но сначала неизбежно будет присутствовать усилие, потому что ум может действовать лишь усилием. Если вы обнаруживаете, что техника лишена усилий, все происходящее становится абсурдным.

В дзен, где особое значение придается отсутствию усилий, мастер говорит ученику: «Просто сиди. Не делай ничего». А ученик пытается действовать.

Поначалу будет присутствовать усилие, действие, но только сначала, как неизбежное зло. Вы постоянно должны помнить, что вам необходимо выйти за пределы усилия. Должно прийти мгновение, когда вы ничего не делаете для медитации, вы просто есть, и она случается. Просто сидите или стойте, она произойдет. Не делайте ничего, просто будьте осознанны.

Все эти техники должны лишь помочь вам прийти к мигу отсутствия усилия. Внутреннее преобразование, внутренняя самореализация не может произойти через усилие, потому что усилие это разновидность напряжения. С усилием вы не можете быть полностью ослаблены, усилие станет препятствием. Помня об этом, вы постепенно сможете отказаться от усилий.

### *Я создал способы*

Ум очень серьезен, а медитация совершенно несерьезна.

Вы можете возразить мне, потому что люди говорят о медитации с большой серьезностью. Но медитация несерьезна. Это не работа, медитация похожа на игру. А игра не активность, а просто удовольствие. Эта активность не ведет куда-либо, она не мотивирована. Наоборот, это просто чистая, текущая энергия.

Но понять это трудно, так как мы слишком включены в активность. Мы стали настолько активны, что активность стала глубоко укоренившейся одержимостью. Даже во сне мы активны. Даже расслабление мы превращаем в активность, мы делаем усилие, чтобы расслабиться. Это абсурдно! Но так происходит из-за механических привычек ума.

Только бездействие приводит вас к вашему внутреннему центру, но ум не может решить, как быть неактивным. Что же делать?



Я создал способы. Способы, состоящие в том, чтобы быть настолько активными, что активность просто иссякает, быть настолько активными, что ум, помешанный на активности, выбрасывается из вашей сущности. Только тогда, после глубокого катарсиса, вы можете упасть в бездействие, и в вас возникнет проблеск покоя, который не является миром усилия.

Если вы знаете этот мир, то можете входить в него безо всякого усилия. Раз у вас есть чувство, как быть просто *здесь и сейчас*, не деля чьего-либо, тогда вы можете входить в него в любой миг, вы можете оставаться в нем, где бы вы ни были. Вы можете быть активным внешне, а внутри глубоко неактивным.

Методы катарсиса это современное изобретение. Во времена Будды они были не нужны, так как люди не были настолько подавлены. Люди были естественны, они жили примитивно, нецивилизованно, спонтанно. Будда дал людям випассану, «Випассана» значит «погружение в себя». Учителя, которые учили випассане, не принадлежали этому столетию, они жили две тысячи лет назад. Да, иногда они могли помочь одному или двоим из ста, но этим многого не достигнуть. Я ввожу катарсические методы, поскольку сначала можно убрать то, что сделала с вами цивилизация, чтобы вы снова стали примитивными. Из этой примитивности, из первичной невинности становится легко доступным и внутреннее озарение.

Лесорубу и каменщику не нужна медитация катарсиса, ведь они и так целый день занимаются ею. Но у современного человека дело обстоит совсем не так. Я не могу сотворить для вас рай, поэтому все мои техники медитации сначала создают ад.

### ***Три важных момента***

Медитация, независимо от метода, содержит в себе несколько обязательных условий, и эти несколько обязательных моментов необходимы в каждом методе. Во-первых, это расслабленное состояние: никакой борьбы с умом, никакого контроля ума, никакой концентрации. Во-вторых, просто наблюдайте с расслабленной осознанностью то, что происходит, не вмешиваясь. Просто наблюдайте ум, молча, без всяких суждений и оценок.

Вот эти три вещи: расслабление, наблюдение, отсутствие суждения. И понемногу на вас нисходит великое безмолвие. Все движения в вас прекращаются. Вы есть, но нет ощущения «я есть», осталось чистое пространство. Существует сто двенадцать методов медитации. Их структура отличается друг от друга, но основные принципы остаются одними и теми же: расслабление, наблюдение, позиция в отсутствии суждения.

### ***Не будьте серьезными***

Миллионы людей упускают медитацию из-за того, что ей придается неправильный смысл. Она кажется очень серьезной, унылой, несет в себе что-то церковное. Она выглядит так, как будто она предназначена только для мертвых или почти мертвых людей. Для тех, кто уныл, серьезен, с постной физиономией, кто утратил праздничность, веселье, способность шутить.

Вот признаки, характеризующие медитацию: подлинно медитативный человек весел, для него жизнь – шутка, лила, игра. Он наслаждается. Он несерьезен и расслаблен.

### ***Будьте терпеливыми***

Не спешите. Очень часто спешка становится причиной опоздания. Терпеливо ждите. Чем глубже ожидание, тем скорее приходит медитация.

Вы посадили зерно, а теперь сядьте в тень и наблюдайте за происходящим. Зерно прорастет, но ускорить процесс вы не можете. Для всего нужно время. Выполняйте работу, которую вы должны выполнять, но результаты предоставьте Богу. В жизни ничто не пропадает даром, особенно шаги, сделанные в сторону истины.

Однако иногда приходит нетерпение; оно появляется вместе с жадой, но является помехой. Оставьте жажду, а нетерпение отбросьте. Не путайте нетерпение с жадой. При жажде есть тоска, но никакой борьбы, при нетерпении есть борьба, но никакой тоски. При страстном желании есть ожидание, но никакого требования, при нетерпении есть требование, но никакого ожидания. При жажде есть безмолвные слезы, при нетерпении есть борьба без отдыха.

Истину нельзя захватить, совершив набег, она достигается посредством сдачи, а не в результате борьбы. Она завоевывается, когда возникает полная сдача.

### *Не ждите результат*

Это ориентировано на результат, ум всегда жаждет результатов. Ум никогда не заинтересован в самом действии, он заинтересован только в результате. «Что я получу из этого?» Если ум может добиться чего-либо, не совершая никакого действия, он выберет кратчайший путь.

Образованные люди становятся очень хитрыми, потому что они могут найти кратчайший путь. Если вы зарабатываете деньги законным способом, на это может уйти вся жизнь. Но если вы можете зарабатывать деньги, занимаясь контрабандой, азартными играми или как-нибудь еще — например, став политиком, премьер-министром, президентом, в этом случае для вас открыты все кратчайшие пути. Образованный человек становится хитрым. Он не становится мудрым, он просто более лукав. В конце концов, он желает обладать всем, ничего для этого не делая.

Медитация случается только с теми, кто не ориентирован на результат. Медитация — это состояние, не ориентированное на цель.

### *Великая тишина*

Обычно тишина понимается как нечто отрицательное, пустое, отсутствие звуков, шумов. Это неправильное понимание распространено из-за того, что лишь немногие люди испытывали тишину.

То, что они называли тишиной, было лишь отсутствием шума. Но тишина это совершенно другая вещь. Она совершенно положительна. Она экзистенциальна, не пуста. Она наполнена музыкой, которую вы никогда не слышали, ароматом, неведомым для вас светом, который можно увидеть только внутренними глазами. Это не нечто воображаемое, а реальность, причем реальность, уже существующая в каждом, просто мы никогда не заглядывали в себя.

У вашего внутреннего мира есть свой вкус, свой аромат, свой свет. И он совершенно тих, безмерно тих, вечно тих. Там никогда не раз-

давалось никакого шума, и никогда никакого шума не будет. Ни одно слово не может туда проникнуть, но вы можете попасть в себя.

Самый центр вашего существа это центр циклона. Что бы ни происходило вокруг него, это на него не воздействует. Он вечно тих. Дни, годы приходят и уходят, приходит старость, приходят и уходят жизни, а вечная тишина вашего существа остается одной и той же — слышна та же самая беззвучная музыка, ощущается тот же самый божественный аромат, происходит тот же самый выход за пределы всего, что смертно, преходяще.

Это не *ваша* тишина. Вы и есть она. Она не принадлежит вам, вы принадлежите ей, и в этом ее величие. Самого вас в ней нет, потому что ваше присутствие мешало бы ей.

Тишина столь глубока, что нет никого, даже вас. И эта тишина несет вам и истину, и любовь, и тысячу других благословений.

### *Рост чувствительности*

Медитация принесет вам чувствительность, глубокое чувство принадлежности к миру. Это наш мир, наши звезды, и мы здесь не посторонние. Мы принадлежим существованию. Мы его часть, мы его сердце.

Вы становитесь настолько чувствительными, что даже крохотная травинка приобретает для вас огромную важность. Ваша чувствительность ясно вам показывает, что эта маленькая травинка так же важна для существования, как и самая большая звезда. Эта травинка уникальна, незаменима, она обладает своей индивидуальностью.

И эта чувствительность создаст в вас новую дружбу с деревьями, птицами, животными, горами, реками, океанами, звездами. С ростом любви и дружбы жизнь становится богаче.

### *Любовь — аромат медитации*

Если вы медитируете, то рано или поздно придете к любви. Если вы глубоко погружаетесь в медитацию, то рано или поздно ощутите любовь, возникшую в вас, которой вы раньше никогда не знали, начнете ощущать новое качество своего существа, новую дверь. Вы стали новым пламенем, и теперь вы хотели бы им поделиться.

Если вы сильно любите, то постепенно станете осознавать, что ваша любовь становится все более медитативной. Тонкое качество молчания проникает в вас. Мысли исчезают, появляются промежутки. Молчание! Вы касаетесь своей глубины. Любовь делает вас медитативным, если вы на правильном пути. Медитация делает вас любящим, если вы на правильном пути. Вы хотите любви, рожденной из медитации, а не из ума. Именно о такой любви я говорю.

Миллионы супружеских пар живут так, как будто любовь существует. Они живут в мире этого «как будто». И как же они могут радоваться? Они лишены энергии. Они пытаются получить что-то от ложной любви, но такая любовь не может ничего дать им. Отсюда огорчения, постоянная скука, постоянные раздоры, борьба между любовниками. Они оба пытаются совершить нечто невозможное, пытаются сделать свою любовь вечной, но такой она не может быть. Она возникла из ума, а ум не может дать вам проблеск вечного.

Сначала погрузитесь в медитацию, потому что любовь приходит из медитации, это аромат медитации. Медитация это цветок, тысячелепестковый лотос. Позвольте ей раскрыться. Позвольте ей помочь вам переместиться в вертикальное измерение, где нет ума, нет времени, и тогда вы увидите, что аромат *есть*. Тогда любовь вечна, и она не обусловлена. Тогда она не направлена на кого-то в отдельности, она и не может быть направлена на кого-то. Это не отношение, а качество, которое окружает вас. Она не имеет отношения к другому человеку. Вы любите, вы есть любовь, и тогда она вечна. Это ваш аромат. Этот аромат витал вокруг Будды, Заратустры, Иисуса. Это совершенно иная любовь, качественно другая.

### **Сострадание**

Будда определил сострадание как «любовь и медитация». Когда ваша любовь это не просто желание обладать другим человеком, он это еще и потребность делиться, когда ваша любовь это любовь не нищего, а императора, когда она ничего не просит взамен, а готова только отдавать, причем из чистой радости щедрости, тогда добавьте к ней медитацию, и высвобождается чистый аромат, скованное прежде величие. Это и есть сострадание. Сострадание это величайшее

явление. Секс от животного, а любовь от человека. Сострадание от Бога, а секс телесный. Любовь психологическое явление, а сострадание – духовное.

### **Постоянная и беспричинная радость**

Внезапно, безо всякой причины вы ощущаете радость. В обычной жизни вы радуется по какой-то причине. Вы встретили красивую женщину и радуетесь. Вы раздобыли денег, которых вам всегда не хватало и радуетесь. Вы купили дом с прекрасным садом и радуетесь. Однако эти радости не могут длиться долго. Они преходящи, они не могут быть постоянными и непрерывающимися.

Если ваша радость причинно обусловлена, она исчезает, она будет кратковременной. Скоро она оставит в вас грусть; все радости оставляют в вас грусть. Но есть и другая радость: вы радуетесь без причины. Вы не можете указать причину. Если кто-то спрашивает: «Почему ты радуешься?», вы не можете ответить ему.

Я не могу ответить, почему я радуюсь. Никакой причины нет. Просто радость есть. И эту радость не нарушить. Что бы теперь ни происходило, она будет продолжаться. Она продолжается изо дня в день. Вы можете быть молодыми, старыми, живыми, можете умереть, но она всегда есть. Когда вы обрели такую радость, которая не уходит, обстоятельства меняются, а она остается, тогда вы подходите все ближе к состоянию Будды.

### **Разумность это способность отзываться**

Разумность просто означает способность отзываться, потому что жизнь это поток. Вы должны осознавать, что требуется от вас, вызов, который бросает ситуация. Разумный человек ведет себя в соответствии с ситуацией, а глупец – в соответствии с заготовленными ответами. Исходят ли эти ответы от Будды, Христа или Кришны, не имеет значения. Он постоянно носит с собой священные писания, он боится зависеть от себя. Разумный человек зависит от своего понижения, он доверяет своему существу. Он любит и уважает себя. Неразумный человек уважает других.

Разумность можно открыть заново. Единственный метод открыть ее это медитация. Медитация делает только одну вещь: она разрушает все препятствия, которые поставило общество, чтобы помешать вам быть разумными. Она просто убирает преграды. Ее воздействие отрицательно: она убирает камни на пути вашей реки, и ваши внутренние источники оживают. У каждого человека есть огромные возможности, но общество поставило на пути их развития огромные камни. Оно окружило вас Великой Китайской стеной, заточило вас в тюрьму.

Выйти из всех тюрем и никогда вновь не попадать в какую-либо другую – вот разумность. Ее можно открыть медитацией, поскольку все эти тюрьмы существуют в вашем уме, они не могут достичь вашего существа. Они не могут осквернить ваше существо, а могут только загрязнить ваш ум. Если вы сможете выйти из ума, то выйдете из христианства, индуизма, джайнизма, буддизма, вся чепуха полностью прекратится. Вы можете полностью остановиться.

А когда вы вне ума, вы разумны. Ваша разумность раскрыта. Вы устранили результаты общества. Вы ликвидировали зло, выявили тайный сговор священников и политиков. Вы свободный человек. По сути, вы впервые настоящий человек, подлинный человек. Теперь все небо ваше. Разумность приносит свободу и спонтанность.

### *Уединение – ваша подлинная природа*

Уединение это цветок, лотос, цветущий в вашем сердце. Уединение положительно. Это радость быть самим собой, радость от своего пространства. Медитация это уединенное блаженство. Человек *действительно* жив тогда, когда он способен к уединению, когда больше не существует зависимости ни от кого, ни от какой ситуации, ни от каких условий. Уединение может оставаться утром, вечером, днем, ночью, в юности, в старости, в здоровье, в болезни. И в жизни, и в смерти оно остается, потому что это не приходит к вам извне. Оно возникает в вас. Это сама ваша природа, внутренняя природа.

Внутреннее путешествие это путешествие к абсолютному уединению, вы никого не можете взять туда с собой. Вы ни с кем не можете поделиться своим центром, даже с тем, кого любите. Это не в приро-

де вещей, с этим ничего нельзя поделать. В то мгновение, когда вы идете в себя, все связи с внешним миром разрушаются, все мосты сломаны. Весь мир исчезает.

Поэтому мистики называли мир иллюзией, *майей*. Не из-за того, что его нет, а потому, что медитирующему, идущему внутрь кажется, что мир почти не существует. Тишина такая полная, что никакой шум туда не проникает. Уединение так глубоко, что человеку требуется мужество. Но это уединение взрывается блаженством. Из этого уединения приходит опыт Бога. Нет никакого другого пути, никогда не было и никогда не будет.

Празднуйте уединение, празднуйте свое чистое пространство, и в вашем сердце родится великая песня. И это будет песня осознанности, песня медитации. Мы услышим песню одинокой птицы, поющей вдалеке, и не для кого-то в отдельности, а просто поющей, потому что сердце полно и желает петь, потому что облако полно и желает пролиться дождем, потому что цветок полон, лепестки раскрываются, и аромат распространяется. Позвольте своему уединению стать танцем.

## Глава 2

### **ПРЕПЯТСТВИЯ В МЕДИТАЦИИ**

#### *Медитация это не концентрация*

Техники медитации могут быть неправильными. Любая медитация, которая ведет вас глубоко в концентрацию, неверна. Вы будете становиться все более замкнутым, а не открытым. Если вы будете сужать свое сознание, на чем-то концентрироваться, если будете исключать все существование, в вас будет создаваться все больше напряжения. Концентрация вызывает в вас чувство напряженности.

У концентрации есть свои положительные стороны, но это не медитация. В научной работе, при научных исследованиях, в лаборатории, вам нужна концентрация. Вы должны сосредоточиться на одном вопросе и исключить все остальное, причем решительно, чтобы буквально забыть весь мир. Ваш мир это только тот вопрос, на котором вы сосредоточились. Поэтому ученые становятся рассеянными.

Слишком сосредоточенные люди обычно становятся рассеянными, потому что они не умеют оставаться открытыми для мира.

Ученые слишком целенаправлены, от этого их ум сужается. У узкого ума есть, разумеется, свои преимущества: он становится более пронизательным, он подобен острой игле. Такой ум бьет точно в цель, но оставляет без внимания огромную окружающую жизнь.

Будда практикует не концентрацию, а осознанность. Он не старается сузить свое сознание, а наоборот, опрокидывает все препятствия, чтобы полностью открыться существованию. В существовании все происходит одновременно. Я говорю здесь, и одновременно слышен шум уличного движения. Поезд, птицы, ветер в деревьях – в этот момент все существование сливается. Вы слушаете меня. Я говорю, а в это время происходит миллион различных событий.

Концентрация делает вас целенаправленными, но очень высокой ценой, ведь при этом выбрасывается девяносто девять процентов жизни. Если вы решаете какую-то математическую задачу, то не станете слушать, как поют птицы, они будут отвлекать вас. Дети, играющие поблизости, лай собак на улице – все будет отвлекать вас. Ради концентрации люди пытаются бежать от жизни, уходят в Гималаи, скрываются в пещерах, остаются в одиночестве, чтобы сосредоточиться на Боге. Но Бог это не объект, а цельность существования, это мгновение. Бог это все сущее. Поэтому наука не сможет познать Бога. Метод науки – концентрация, и из-за этого метода наука никогда не сможет познать Бога.

Так что же делать? Повторение мантр, занятие трансцендентальной медитацией не поможет. Благодаря объективному подходу, благодаря научному уму трансцендентальная медитация приобрела огромное значение в Америке. Лишь над данной медитацией можно работать научно. Но это концентрация, а не медитация, поэтому она понятна научному уму. В университетах, научных лабораториях, психологических исследованиях в области трансцендентальной медитации проводится большая работа, и все потому, что это не медитация, а метод концентрации. Трансцендентальная медитация относится к той же категории, что и научная концентрация, между ними есть прямая связь. Но с медитацией она не связана.

Медитация так огромна, безбрежна, что никакое научное исследование ее невозможно. Только если к человеку *придет* сострадание, можно судить о том, достиг он медитации или нет. Альфа-волны большой пользы не принесут, та как они принадлежат уму, а медитация уму не принадлежит, она находится за его пределами.

Запомните несколько основополагающих моментов. Во-первых, медитация это не концентрация, а расслабление – человек внутренне расслабляется. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше ощущаете себя открытым, чувствительным. Вы становитесь более гибким, и внезапно в вас начинает проникать существование. Вы уже не камень, вы начинаете открываться.

Расслабиться значит позволить себе попасть в такое состояние, в котором вы ничего не делаете, потому что если вы будете что-либо делать, напряжение сохранится. Это состояние неделания, вы просто расслабляетесь и наслаждаетесь покоем. Внутренне расслабьтесь, закройте глаза и слушайте все, что происходит вокруг вас. Не нужно ни в чем видеть помеху. Если вы воспринимаете что-либо как помеху, то отрицаете Бога.

В это мгновение Бог пришел к вам как птица – не отвергайте его. Он постучался в вашу дверь в облике птицы. В другой раз он пришел как лающая собака, плачущий ребенок или смеющийся безумец. Не отрицайте, не отвергайте – принимайте, поскольку, отрицая, вы напрягаетесь. Любое отрицание порождает напряжение, поэтому лучше принимайте. Если вы хотите расслабиться, тогда ваш путь – приятие. Принимайте все, что происходит вокруг, пусть все станет органическим целым. Все так и есть, знаете вы об этом или нет; ведь все взаимосвязано. Птицы, деревья, небо, солнце, земля, вы, я – все связано друг с другом, составляет органическое единство.

Если исчезнет солнце, тогда исчезнут и деревья. Если исчезнут деревья, тогда исчезнут и птицы. Если исчезнут птицы и деревья, вы не сможете жить, вы также исчезнете. Такова экология: все тесно взаимосвязано.

Ничего не отрицайте, поскольку когда вы отрицаете, то отрицаете что-то в себе. Если вы отрицаете щебечущих птиц, тогда что-то отрицается и в вас.

Если вы расслабляетесь, то принимаете, приятие существования – вот единственный способ расслабиться. Если мелочи раздражают вас, тогда все дело в вашем отношении. Сидите молча, слушайте все, что происходит вокруг вас, и расслабляйтесь. Принимайте, расслабляйтесь. Вдруг вы почувствуете, как в вас поднимается огромная энергия. Когда я говорю: «Наблюдайте», *не пытайтесь* наблюдать, иначе вы вновь окажетесь напряженным, начнете концентрироваться. Просто расслабьтесь, оставайтесь расслабленным, ненапряженным и смотрите... Что еще можно делать? Вы здесь, ничего не нужно делать, ничего не нужно отрицать, отвергать, нет ни борьбы, ни конфликта. Вы просто наблюдаете.

### *Медитация это не самоанализ*

Самоанализ это размышление о себе. Воспоминание о себе это воле не размышление, а самосознание. Различие тонко, но огромно.

Западная психология настаивает на самоанализе, а восточная – на воспоминании о себе. Что вы делаете, когда занимаетесь самоанализом? Например, вы разгневаны. Вы начинаете размышлять о гневе, о том, что его вызвало. Анализируете, почему это случилось. Судите, хорошо это или плохо. Вы начинаете объяснять, что гневались, потому что такова была ситуация. Вы размышляете о гневе, анализируете его, однако фокус вашего внимания направлен на гнев, а не на вас самих. Все ваше сознание сфокусировано на гневе: вы наблюдаете, анализируете, находите ассоциации, размышляете о нем, пытаетесь понять, как его избежать, как от него избавиться, как снова не гневаться. Это процесс мышления. Вы назовете гнев «плохим», потому что он действует разрушительно. Вы дадите обет: «Я никогда не повторю эту ошибку». Вы попытаетесь удержать себя от гнева посредством воли. Поэтому западная психология стала аналитической: она анализирует, рассекает.

Восточная психология говорит: «Осознавайте. Не пытайтесь анализировать гнев, это не нужно. Просто смотрите на него, но смотрите, осознавая. Не надо думать». Действительно, стоит только начать думать, и мышление станет мешать смотреть на гнев. Тогда мышление охватит его. Мышление подобно облаку, оно окутает гнев, и яс-

ность утрачивается. Не думайте вовсе. Пребывайте в состоянии без мыслей и *смотрите*.

Когда между вами и гневом не будет и малейшей ряби мысли, тогда вы посмотрите гневу прямо в лицо, и вы встретите его. Вы не препарируете его. Вы не озабочены тем, чтобы добраться до его источника, потому что источник в прошлом. Вы не выносите о нем никакого суждения, потому что в то мгновение, когда вы судите о нем, начинается мышление. Вы не даёте себе обет: «Я не буду больше это делать», потому что обет уводит вас в будущее. А осознанность оставляет вас с ощущением гнева, здесь и сейчас. Вы *не* собираетесь бороться с гневом, *не* собираетесь размышлять о нем. Вы заинтересованы только в том, чтобы смотреть на него непосредственно, прямо. Это и есть воспоминание о себе. Красота воспоминания о себе заключается в том, что, когда вы смотрите на гнев, он исчезает. И он не только исчезает, само его исчезновение под вашим пристальным взглядом даёт вам ключ: не нужно использовать волю, не нужно принимать какое-либо решение на будущее, не нужно отыскивать первоначальный источник, откуда пришел гнев. Все это не нужно. Теперь у вас есть ключ: вы смотрите на гнев, и гнев исчезает. И этот ключ всегда с вами. Как только возникает гнев, вы начинаете смотреть; и тогда этот взгляд становится глубже.

Во-первых, гнев уже случился и ушел, вы как бы смотрите на его исчезающий хвост, как будто слон ушел, и виден только его хвост. В момент гнева вы были настолько вовлечены в него, что не могли полностью осознать его. Но вот гнев почти исчез, ушло девяносто девять процентов, лишь один процент, последняя кроха гнева покидает вас, исчезает далеко на горизонте, и тогда вы осознаете. Это первая стадия осознанности. Она благостна, но недостаточна.

Вторая стадия: перед вами весь слон, а не только его хвост, когда ситуация созрела. Вы действительно разгневались, вы дошли до крайности, кипите, горите, и сразу же начинаете осознавать.

И наконец, третья стадия: гнев еще не наступил, он еще подходит. Перед вами не хвост, а голова. Он только входит в область вашего сознания, и вы тотчас начинаете осознавать. В этом случае слон ни-

когда не появится. Вы убили его еще до рождения. Это контроль над рождаемостью. Ничего не произошло, и следов гнева нет.

### *Не позволяйте своим ощущениям обманывать вас*

Все ощущения это всего лишь уловки ума; все ощущения это просто бегство. Медитация это не ощущения, а понимание. Медитация это не ощущение, а скорее прекращение ощущений.

Ощущение это нечто вне вас, а ощущающий – ваше внутреннее бытие. Таково различие между истинной и фальшивой духовностью: если вы ищете ощущения, духовность фальшива, если же вас интересует ощущающий, тогда она истинна. В этом случае вам нет никакого дела до кундалини, чакр и тому подобного. Они существуют, но вам нет до них никакого дела, они вам неинтересны, вы не пойдете этими окольными путями. Вы продолжите свое движение к сокровенному центру, туда, где не остается ничего, кроме вас в полном одиночестве. Остается только сознание без содержимого.

Содержимое это ощущение. Все, что вы ощущаете, есть содержимое. Я ощущаю несчастье, в этом случае несчастье является содержимым моего сознания. Затем я ощущаю наслаждение, содержимое – наслаждение. Я ощущаю скуку, тогда содержимое это скука. Вы ощущаете молчание, тогда содержимое – молчание. Вы ощущаете блаженство, тогда содержимое – блаженство. Так вы меняете содержимое, можете менять его до бесконечности, но все это не реальность. Реален лишь тот, с кем случаются эти ощущения, кто ощущает скуку, кто ощущает блаженство.

Духовный поиск есть не то, что происходит, а то, с кем это происходит. Тогда эго не может возникнуть.

### *Ум может возвратиться*

В медитации вы иногда чувствуете пустоту, которая в действительности не пуста. Я называю ее просто «какой-то пустотой». Когда вы медитируете, то на какие-то мгновения, на несколько секунд чувствуете, что мыслительный процесс остановился. Сначала будут появляться такие промежутки. Но поскольку вы чувствуете, что мыслей как будто бы нет, это тоже оказывается процессом мышления,

очень тонким процессом мышления. Что вы делаете? Вы говорите себе: «Процесс мышления остановился». Но что это такое? Начался вторичный процесс мышления. Вы говорите: «Это пустота». Вы говорите: «Сейчас что-то случится». Что это? Снова начался процесс мышления.

Всякий раз, когда будет так происходить, не становитесь жертвой. Когда вы почувствуете, что на вас нисходит безмолвие, не пытайтесь облекать его в слова, иначе вы его разрушите. Ждите, но не ждите чего-либо, а просто ждите. Ничего не делайте. Не говорите: «Это пустота». В то мгновение, когда вы сказали это, вы разрушили ее. Смотрите на нее, проникайте в нее, сталкивайтесь с ней, но ждите, не облекайте ее в слова. К чему спешить? Благодаря словам снова вернулся ум, только с другого конца, и вы обмануты. Будьте внимательны к этим уловкам ума.

Сначала это обязательно будет происходить, но вы просто ждите. Не попадайтесь в ловушку. Ничего не говорите, храните молчание. В этом случае вы войдете в пустоту, и она не будет временной, так как познав подлинную пустоту, вы уже не сможете ее утратить. Подлинность нельзя утратить, такова его особенность, когда вы poznali внутреннее сокровище. Если вы установили контакт со своей глубочайшей сутью, то можете двигаться и быть деятельным, делать все что угодно, вести обычную мирскую жизнь, но пустота все равно останется с вами. Вы не сумеете ее забыть. Она войдет внутрь, вы будете слышать ее музыку. Что бы вы ни делали, действие будет происходить на поверхности, а внутри вы останетесь пустым.

### *Ум может обмануть вас*

Есть типичные ситуации, в которых может оказаться искатель.

Первая: многие искатели теряются в иллюзорном чувстве, что они достигли истины. Это напоминает сон, в котором вы видите свое пробуждение. Вы продолжаете видеть сон, ощущая себя проснувшимся, но это часть сна. Именно так бывает с искателем.

Ум способен создать иллюзию: «Теперь никуда не надо идти, ты достиг». Ум обманщик, и задача мастера предупредить того, кто ока-

зался в таком положении, о том, что это не реальность, а всего лишь сон, что он еще не достиг просветления.

Такие вещи могут повторяться на разных стадиях. И искатель будет раздражаться и сердиться на мастера по той простой причине, что всякий раз, когда ему кажется, будто он достиг, мастер забирает его «достижения» и возвращает его в его невежественное состояние.

Это не раз случалось с одним моим учеником из Германии: ему казалось, что он стал просветленным. Сила иллюзии была настолько велика, что он не мог сдерживать себя и рассказывал об этом людям.

Он был уверен. Это случилось трижды, и из-за своей уверенности он трижды приезжал в Индию, чтобы получить мое благословение. То, что он приезжал за моим благословением, свидетельствовало о его уверенности в происходящем.

И каждый раз мне приходилось говорить ему: «Твой ум обманул тебя. С тобой ничего не произошло, ты прежний человек, новый человек еще не появился. И все, что ты делаешь (пишешь письма в ООН, в правительстве других стран) это действие твоего эго. Оно крепко держит тебя».

Легко жить в прекрасном сне. И не хочется видеть, как реальность вдребезги разбивает ваши сны. В древних восточных писаниях это называется силой *майи*. Ум обладает гипнотической силой и создает любые иллюзии. Если вы отчаянно ищете что-то, ум создает иллюзию и прерывает ваше отчаяние. Так бывает во сне со всеми, но люди ничему не учатся.

Если вы ложитесь спать голодным, ночью вам приснится, что вы едите что-нибудь очень вкусное. Ум старается помочь вам, так, чтобы ваш сон не нарушался, иначе вы почувствуете голод, и голод обязательно вас разбудит. В уме создается сон, что вы едите прекрасную еду, которая очень вам нравится и удовлетворяет ваш ум. Вы остаетесь голодным, но сон не нарушается. Голод облачен в иллюзию сновидения, ваш сон защищен.

Вы ощущаете во сне, что ваш мочевой пузырь полон. Если ум не создает сновидение, в котором вы идете в туалет, возвращается обратно и снова засыпаете, ваш сон будет разрушен, а сон это серьез-

ная телесная потребность. Ум заботится о том, чтобы вас ничто не тревожило, и вы крепко спите, отдыхаете, а утром вновь полны сил.

Такова обычная функция ума, то же самое происходит и на более высоком плане. Есть обычный сон и обычное пробуждение, которому ум препятствует. А на духовном пути есть особый сон и особое пробуждение, однако ум запрограммирован. Он, не задумываясь, выполняет свою работу, поскольку не способен проверить, обычный это сон или духовный, обычное это пробуждение или духовное. Для ума это одно и то же. Его задача заключается в том, чтобы не позволять вашему сну прерываться и создавать препятствие для всего, что мешает сну. Если вы голодны, он даст вам пищу, если вы отчаянно ищете истину, он даст вам истину, просветление. Если вы просите что-то, он охотно даст вам это. Ум может создать иллюзию реальности, это у него хорошо получается.

## Глава 3

### ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИЙ

#### I. Утро

##### *Медитация смеха*

Каждое утро, перед тем, как встать, до того, как вы открыли глаза, потянитесь как кошка. Потянитесь каждой клеткой своего тела. Через три или четыре минуты, все еще держа глаза закрытыми, начинайте смеяться. В течение пяти минут просто смейтесь.

Сначала вы будете напрягаться, но вскоре ваши попытки вызовут истинный смех. Утратьте себя в смехе. На это может понадобиться несколько дней, пока настоящий смех действительно произойдет, так как мы отвыкли от этого явления. Но через некоторое время смех станет самопроизвольным, он изменит природу вашего дня.

Для тех, у кого возникают трудности с естественным смехом, или тех, кто чувствует, что их смех фальшив, я предлагаю следующую простую технику.

Рано утром, перед тем, как вы что-нибудь съели, выпейте почти целый графин воды, теплой воды с солью. Пейте ее, и делайте это



быстро, иначе вы будете не в состоянии выпить много. Потом просто наклонитесь и прокашляйтесь, чтобы вода вылилась назад. Рвота водой очистит ваши проводящие пути. Ничего больше не надо делать. В проводящих путях существует препятствие. Когда вы хотите смеяться, оно останавливает смех.

В йоге эта процедура необходима. Ее называют «обязательным очищением», она удивительно очищает и обеспечивает очень легкий проход энергии, ведь все препятствия исчезают. Вы будете наслаждаться, чувствовать чистоту весь день. Смех, слезы, и даже ваша речь будут исходить из самого глубокого центра. Делайте это в течение десяти дней, и у вас будет самый лучший смех.

### *Ждите восхода солнца*

За пятнадцать минут до восхода солнца, когда небо становится светлее, просто наблюдайте и ждите, как ждут возлюбленную: напряженно, с глубоким ожиданием, с надеждой и душевным подъемом, молчаливо. И пусть солнце взойдет. Продолжайте наблюдать. Нет нужды смотреть, вы можете закрыть глаза. Чувствуйте, что в теле что-то восходит.

Когда солнце появляется на горизонте, почувствуйте, что оно совсем рядом с пупком. Оно поднимается в пупке, оно поднимается, медленно поднимается. Там поднимается солнце, а здесь поднимается точка внутреннего света. Потратьте на эту медитацию десять минут. Потом закройте глаза. Когда вы впервые видите солнце с открытыми глазами, оно создает негатив. Когда вы закрываете глаза, вы видите солнце, сияющее внутри. Это сильно изменит вас.

### *Хвала восходящему солнцу*

Встаньте в пять часов утра, перед восходом, и в течение полутора часов просто пойте, мурлычьте, гудите. Звуки эти могут и не быть осмысленными; они должны быть экзистенциальными, а не осмысленными. Они должны приносить вам наслаждение, в этом их предназначение. Вы должны раскачиваться. Пусть это будет хвалой восходящему солнцу; и остановитесь, только когда солнце взошло.

Эта медитация будет поддерживать в вас определенный ритм в течение всего дня. С самого утра вы будете соответственно настроены. И вы увидите, что день приобрел иное качество, вы более любящи, внимательны, сострадательны, дружелюбны и менее жестоки, сердиты, амбициозны и эгоистичны.

### *Бегайте, ходите, плавайте*

Естественно и легко оставаться бдительным, когда вы находитесь в движении. Когда вы просто тихо сидите, естественно будет уснуть. Когда вы лежите в постели, очень трудно оставаться бдительным, так как вся ситуация помогает вам уснуть.

Но в движении вы не можете уснуть, вы более бдительны. Единственная проблема в том, что движение может стать механическим. Учитесь сплавлять воедино тело, ум и душу. Отыщите способы Действия как единое целое.

Такое часто случается с бегунами. Может быть, вы не думали о беге как о медитации, но бегуны иногда переживают удивительный опыт медитации. И они удивлены, так как не искали медитацию. Кому придет в голову, что бегун познает Бога? Но так бывает. И теперь бег становится новым видом медитации.

Медитация может случиться во время бега. Если вы когда-нибудь были бегуном, если вы наслаждались бегом рано утром, когда воздух свеж и весь мир просыпается... Вы бежали, и ваше тело действовало великолепно. Вы вдыхали свежий воздух, видели новый мир, рожденный вновь из тьмы ночи, все вокруг пело, вы чувствовали себя настолько живо... Приходит миг, когда бегун исчезает, и есть только бег. Тело, ум и душа начинают работать совместно: вдруг высвобождается внутренний оргазм.

Бегуны иногда случайно приходят к опыту четвертого состояния (турие), хотя они и утратят его. Они будут думать, что оно возникло из-за бега, что они наслаждались моментом, что было определенное настроение. Они не заметят медитацию, но если они все-таки заметят ее... По моему мнению, бегун может подойти вплотную к медитации с большей легкостью, чем кто-либо другой. Ходьба мо-

жет помочь, может помочь плавание. Все эти действия должны быть преобразованы в медитацию.

Отбросьте старые представления о медитации: то, что простое сидение под деревом в некоей позе йоги и есть медитацией. Это только один из способов, и он удобен лишь для некоторых людей, но не для всех. Для маленького ребенка это не медитация, а пытка. Для молодого человека, который полон жизни, это подавление себя, а не медитация.

Начинайте бегать по утрам. Начинайте с полумили, потом одна миля, и так до трех миль. Во время бега используйте все свое тело. Не бегайте, как если бы вы были в смиренной рубашке. Бегайте как маленький ребенок. Используйте все тело (руки и ноги), бегите. Дышите глубоко, от живота. Потом съядте под деревом, отдохните, отдышитесь, пусть вас обдувает прохладный ветерок, почувствуйте умиротворение. Эта медитация очень поможет. Иногда просто постоите на земле без обуви, почувствуйте прохладу, мягкость, теплоту. Все, что земля готова дать вам в этот миг, почувствуйте, и пусть токи протекают через вас. Позвольте вашей энергии стекать в землю. Укоренитесь в земле. Если вы связаны с землей, то связаны с жизнью. Если вы связаны с землей, то связаны со своим телом. Если вы связаны с землей, то станете чувствительными, центрированными.

Никогда не становитесь специалистом по бегу, оставайтесь любителем, чтобы поддерживать бдительность. Если вы временами чувствуете, что бег стал машинальным, оставьте его, попытайтесь плавать. Если и плавание становится автоматичным, тогда танцуйте. Всегда помните, что движение это лишь ситуация, создающая сознательность. Пока оно создает сознательность, хорошо. Если оно перестало творить сознательность, тогда беда, выберите другое движение, в котором вы вновь будете бдительным. Никогда не позволяйте активности становиться машинальной.

Ум это клин, а все техники – также клинья, которыми выбивают первый клин.

Искусство медитации это умение углубиться в действие, прекратить мышление и обратить движущуюся энергию с мышления на осознанность.

### *Курительная медитация*

Ко мне пришел один человек. Он страдал оттого, что постоянно курил в течение тридцати лет. Он был болен, и врачи сказали: «Вы никогда не выздоровеете, если не бросите курить». Но он был хроническим курильщиком и не мог себе помочь. Он очень старался бросить курить и сильно страдал. Лишь день или два он не курил, а потом снова брался за сигарету, снова возникало влечение, и его попытки оканчивались ничем. Он подпадал под действие привычек.

Из-за курения он утратил самоуважение. Он знал, что не может сделать малую вещь: бросить курить. Он потерял в своих глазах всю собственное достоинство, он думал о себе как о самом малоценном человеке в мире. Он себя не уважал и пришел ко мне.

Он спросил: «Что делать? Как бросить курить?» Я ответил: «Никто не может бросить курить. Вы должны понять меня. Курение теперь уже не является вопросом вашего решения. Оно вошло в мир ваших привычек, укоренилось. Тридцать лет – большой срок. Оно пустило корни в вашем теле, в вашей химии. Теперь это уже не вопрос, решаемый головой; ваша голова ничего не может поделать. Голова бессильна, она может что-то начать, но не сможет это с легкостью закончить. Раз вы начали и уже так долго практиковались, значит вы почти великий йог... Тридцать лет практиковать курение! Оно стало машинальным, вы должны его отменить программу». Он удивился: «Что вы подразумеваете?»

Смысл вся медитации - в отмене программы.

Я сказал: «Забудьте о бросании курить. В этом нет нужды. В течение тридцати лет вы курили; конечно, это было нездорово, но вы к этому привыкли. И какая разница в том, что вы умрете на несколько часов раньше, чем вы бы умерли, если бы не курили? Чем вы здесь занимаетесь? Что вы сделали? Вы умрете в понедельник, вторник или воскресенье, в этом или том году – какая разница?»

Он вздохнул: «Да, это правда, никакой разницы». Тогда я сказал: «Забудьте об этом. Не прекращайте курить. Наоборот, осознайте свои действия. В следующий раз вы сделаете это медитацией».

Он спросил: «Медитацию из курения?» Я кивнул: «Да. Если люди дзен могут сделать медитацию из чаепития, создать церемонию, то почему бы и нет? Курение может быть прекрасной медитацией».

Человек выглядел растерянным, он сказал: «О чем вы говорите? Медитация? Я сгораю от нетерпения!»

Я дал ему медитацию. Я сказал: «Когда вы достаете пачку сигарет из кармана, делайте это медленно. Не спешите. Будьте сознательны, бдительны и доставайте пачку медленно, с полной осознанностью. Потом достаньте из пачки сигарету, также с полной осознанностью, медленно, без прошлой спешки, без прошлой бессознательности и механичности. Потом постучите сигаретой по пачке, но очень бдительно. Слушайте звук, совсем, как люди дзен, когда начинает петь самовар и кипеть вода для чая... Ощущайте аромат. Потом понюхайте сигарету и ощутите красоту запаха...»

Он улыбнулся: «О чем вы говорите? Красоту?»

«Да. Этот запах прекрасен. Табак так же божественен, как любое другое чудо мира. Вдыхайте его, это аромат Бога».

Он посмотрел на меня с удивлением и сказал: «Вы шутите?»

«Нет, не шучу. Даже когда я шучу, я не шучу, я очень серьезен. Потом положите ее в рот с полной осознанностью, зажгите ее с полной осознанностью. Наслаждайтесь каждым действием, каждым малым действием и разделяйте процесс на столько маленьких действий, на сколько возможно, чтобы вы могли стать более осознанным. Потом сделайте первую затяжку. Бог в форме дыма. Индуисты говорят: «Пища это Бог». Почему бы и не курить? Все есть Бог. Глубоко заполните легкие. Я даю вам новую йогу нового века! Потом выпустите дым, расслабьтесь, затем следующая затяжка. Делайте все очень медленно. Если вы сможете делать это, то будете удивлены, поскольку вскоре вы увидите всю глупость. Не из-за того, что другие сказали, что курить глупо, не потому, что другие сказали, что это плохо. Вы это сами увидите. И видение не будет всего лишь интеллектуальным. Оно будет исходить от всей вашей сущности, оно будет видением вашего существа. И тогда все естественно, отбрасывается что-то или сохраняется. Вам не нужно ни о чем волноваться».

Через три месяца он пришел и сказал: «Я бросил курить».

«Теперь, поэкспериментируйте с другими вещами», – ответил я.

Главное – отменить программу. Гуляйте медленно, внимательно. Смотрите внимательно. Вы увидите деревья более зеленые, чем когда-либо, розы более розовые, чем когда-либо. Слушайте! Кто-то говорит... Слушайте внимательно. Когда говорите вы, делайте это внимательно. Пусть вся ваша пробудившаяся активность освободится от программы.

Я не говорю, что медитация разрешит жизненные проблемы. Я просто говорю, что если вы находитесь в медитативном состоянии, проблемы исчезнут, а не разрешатся. Нет никакой нужды в разрешении проблем. Проблема создается, в первую очередь, напряженным умом. Только медитация может убить ум, и ничто иное.

Медитация это не опыт, а осознание свидетеля. Просто смотрите, просто наблюдайте и оставайтесь центрированным в наблюдении, и тогда все едино. Иначе ничто не будет цельным. И тогда вы удовлетворены, в ином случае удовлетворения вам не видать.

Медитируйте на лицо вашей возлюбленной. Если вы любите цветы, медитируйте на розу, медитируйте на луну – на все, что вы любите. Если вы любите пищу, медитируйте на нее.

### *Динамическая медитация*

Когда сон закончился, вся природа оживает, ночь ушла, темноты больше нет, солнце взошло, и все стало сознательным и бдительным. В этой медитации вы должны постоянно быть бдительными и сознательными, что бы вы ни делали. Оставайтесь свидетелями. Не теряйтесь. Так легко потеряться. Когда вы дышите, вы можете забыться. Вы можете стать единым с дыханием настолько, что забудете о свидетеле. Но тогда вы утратите суть. Дышите настолько быстро и глубоко, насколько возможно, вложите в дыхание всю энергию, но оставайтесь свидетелем. Наблюдайте все, что происходит, как если бы вы были просто зрителем, как если бы все это происходило с кем-то другим, как если бы все происходило в теле, а сознание просто центрировано, оно смотрит. Свидетельствование должно присутствовать на трех стадиях. А когда все останавливается и, на четвертой

стадии, вы полностью неактивны, тогда бдительность достигает вершины.

Динамическая медитация продолжается один час, у нее пять стадий. Ее можно делать одному, но энергия будет более высокой, если ее делать в группе. Это индивидуальный опыт, поэтому вы не должны обращать внимания на окружающее, держите глаза закрытыми, желателно пользоваться повязкой. Лучше всего заниматься на пустой желудок в свободной, удобной одежде.

*Первая стадия - 10 минут.*

Хаотично дышите через нос, концентрируясь на выдохе. Тело позаботится о вдохе. Делайте это настолько быстро, насколько возможно, а потом еще быстрее, пока вы буквально не станете самым дыханием. Используйте естественные движения вашего тела, чтобы помочь подъему энергии. Чувствуйте, как она поднимается, но не давайте ей воли в течение всей первой стадии.

*Вторая стадия - 10 минут.*

Взорвитесь! Пусть все эмоции выплеснутся. Станьте безумным: вопите, кричите, прыгайте, тряситесь, танцуйте, пойте, смейтесь, «выбросите себя вовне». Ничего не держите про запас, двигайте всем телом. Какое-нибудь небольшое действие часто помогает. Никогда не позволяйте вмешиваться уму в то, что происходит.

*Третья стадия - 10 минут.*

Прыгайте с поднятыми руками, выкрикивайте мантру «Ху! Ху! Ху!» настолько глубоко, насколько возможно. Каждый раз, когда вы приземляетесь на всю стопу, пусть звук ударяет в сексуальный центр. Позвольте себе опустошить свои эмоции.

*Четвертая стадия - 15 минут.*

Остановитесь! Замерьте там, где вы находитесь, и в той позиции, в которой оказались в тот момент. Не проявляйтесь в теле. Кашель, движение – все это будет рассеивать энергию, и результат будет утрачен. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит.

*Пятая стадия - 15 минут.*

Празднуйте и радуйтесь, с музыкой и танцем, выражая свою благодарность ко всему существу. Несите свое счастье через весь день.

Если ваше место для медитации не позволяет вам шуметь, вы можете заниматься ею тихо. Вместо того чтобы издавать звуки, направьте катарсис на второй стадии исключительно на телесные движения. На третьей стадии звуком «Ху» можно ударять, произнося его в уме, и пятая стадия может стать выразительным танцем.

Кто-то сказал, что медитации, которыми мы здесь занимаемся, похожи на чистое безумие. Так и есть. И они таковы для некоей цели. Это безумие выбрано сознательно.

Помните, вы не сможете сойти с ума по своей воле. Безумие должно в вас укорениться. Только тогда вы можете сойти с ума. Если вы сходите с ума по своей воле, это совсем другое дело. В своей основе вы контролируете ситуацию, а тот, кто может контролировать даже свое безумие, никогда не сойдет с ума!

Если вы чувствуете боль, будьте к ней внимательны, ничего не делайте. Внимание это великий меч, он рассекает все. Вы просто внимательны к боли.

Например, вы молча сидите в последней стадии медитации, не двигаясь, и чувствуете в теле множество проблем. Вы чувствуете, что нога онемела, что чешется рука, по телу «бегают мурашки». Вы много раз смотрели – нет никаких мурашек. Что-то неладно внутри, а не вовне. Что делать? Вы чувствуете, что нога онемела – будьте внимательны, уделите чувству все внимание. Вы чувствуете, что рука чешется? Не чешитесь. Это не поможет. Просто уделите этому внимание. Даже не открывайте глаза, а просто будьте внутренне внимательны, просто ждите и наблюдайте. Через несколько секунд желание почесаться исчезнет. Что бы ни случилось... даже если вы чувствуете боль в желудке или голове. Это происходит потому, что в медитации меняется все тело. Оно меняет свою химию. Начинает происходить нечто новое, и все тело пребывает в хаосе.

Иногда вы будете чувствовать свой желудок, так как в желудке вы подавляли многие эмоции, и все они там содержатся. Иногда вы будете чувствовать тошноту. Иногда вы будете чувствовать боль в голове, так как медитация меняет структуру ума. Когда вы проходите

через медитацию, вы действительно в хаосе. Вскоре все уладится. Но будет и время, когда все будет идти вразнос.

Так что же вам делать? Просто смотрите на боль в голове, наблюдайте за ней. Будьте наблюдателем. Просто забудьте о том, что вы деятель, и мало-помалу все успокоится настолько прекрасно и славно, что вы не сможете поверить, пока не испытаете это сами. Не только исчезнет боль, так как энергия, которая создает боль, если вы наблюдаете, исчезает. Та же самая энергия становится удовольствием. Энергия одна и та же.

Боль и удовольствие это два измерения одной и той же энергии. Если вы можете оставаться безмолвно сидящими и внимательными ко всему отвлекающему, все отвлечения исчезают. А когда все отвлечения исчезают, вы вдруг осознаете, что исчезло все тело.

*Ошо предупредил о возможности превращения свидетельствования по отношению к боли в фанатизм. Если неприятные физические симптомы (боль и тошнота) не исчезают за три-четыре дня ежедневных медитаций, нет нужно быть мазохистом – обратитесь за медицинской помощью. Это относится ко всем техникам медитаций Ошо.*

Благодаря динамической медитации вы возрождаетесь!

Моя система динамической медитации начинается с дыхания, потому что дыхание глубоко укоренено в нас. Возможно, вы и не наблюдали это, но если вы меняете свое дыхание, то можете изменить многие вещи. Если вы внимательно понаблюдаете за своим дыханием, то увидите, что когда вы гневаетесь, у вас определенный ритм дыхания. Когда вы любите, к вам приходит совершенно иной ритм дыхания. Когда вы расслаблены, вы дышите одним образом, когда вы напряжены – другим.

Вы не можете дышать так, как вы дышите, когда расслаблены, и в то же самое время гневаться. Это невозможно.

Когда вы сексуально возбуждены, ваше дыхание меняется. Если вы не позволите дыханию измениться, сексуальное возбуждение исчезнет само собой. Это означает, что дыхание глубоко связано с состоянием вашего ума. Если вы измените свое дыхание, то сможете изме-

нить и состояние вашего ума. Если вы измените состояние своего ума, то изменится и дыхание.

Поэтому я начинаю с дыхания и предлагаю десять минут хаотичного дыхания на первой стадии этой техники. Под хаотичным дыханием я подразумеваю глубокое, частое, энергичное дыхание без всякого ритма – просто вдохи и выдохи.

Хаотическое дыхание должно создать хаос внутри вашей подавленной системы. Вы всегда дышите по-разному. У ребенка свое дыхание. Если вы боитесь секса, вы дышите по-другому. Вы не можете дышать глубоко, потому что каждое глубокое дыхание ударяет в сексуальный центр. Если вы боитесь, то не можете дышать глубоко. Страх порождает поверхностное дыхание.

Хаотичное дыхание должно разрушить все ваши прошлые шаблоны. Оно должно разрушить все, во что вы себя превратили. Хаотичное дыхание создает в вас хаос, и до тех пор, пока он не создан, вы не можете высвободить свои подавленные эмоции. Эти эмоции направляются в тело.

Вы и тело, и ум. Вы и то, и другое. Поэтому все, что делает ваше тело, достигает ума, а все, что делает ум, достигает тела. Тело и ум это две части одного существа.

Десять минут хаотичного дыхания прекрасны! Но дыхание должно быть хаотическим. Это не *пранаяма*, дыхание йоги, а просто создание хаоса при помощи дыхания. И дыхание создает хаос по многим причинам.

Глубокое, частое дыхание приносит вам больше кислорода. Чем больше в теле кислорода, тем более живыми вы становитесь, тем больше уподобляетесь животному. Животные живы, а человек наполовину мертв, наполовину жив. Вы должны стать животными снова, тогда в вас может возникнуть что-то высшее.

Если вы живы только наполовину, то ничего не можете сделать. Хаотическое дыхание сделает вас похожими на животное: живым, вибрирующим, с большим количеством кислорода в вашей крови, с большим количеством энергии в ваших клетках. Клетки вашего тела станут более живыми. Насыщение кислородом поможет вам создать телесное электричество, вы можете назвать это биологической энер-

гией. Когда в теле есть электричество, вы можете двигаться глубоко внутрь, за пределы самого себя. Это электричество будет действовать внутри вас.

Тело обладает своими источниками электричества. Если вы ударяете в них усиленным дыханием и большим количеством кислорода, они начинают струиться. И если вы становитесь действительно живыми, тогда вы больше не тело. Чем больше вы живы, тем больше энергии течет в вашем теле и тем меньше вы ощущаете себя физическим телом. Вы будете ощущать себя все больше как энергию и все меньше как материю. А когда вы больше живы, вы уже не так ориентированы на тело.

Секс обладает такой большой привлекательностью отчасти потому, что если вы в самом деле вовлечены в половой акт, если вы в полную силу двигаетесь, тогда вы больше не тело, а просто энергия. Чувствовать эту энергию, жить этой энергией совершенно необходимо, если вам нужно выйти за свои пределы.

Второй шаг в моей технике Динамической медитации это катарсис. Я говорю вам, чтобы вы были *сознательно* безумными. Что бы ни пришло вам в голову, позвольте этому выразиться. Никакого сопротивления, просто поток эмоций.

Хотите кричать, кричите. Крик от души, в который вовлекается все ваше существо, чрезвычайно целебен. Многие болезни устраняются посредством этого крика. Если крик сильный и утробный, в нем содержится все ваше существо.

Поэтому в течение следующих десяти минут (эта стадия также длится десять минут) позвольте себе выразиться через крик, танец, плач, прыжки, смех, как говорят «выйти из себя». Через несколько дней вы почувствуете, что это такое.

В начале вы, возможно, будете принуждать себя или даже просто играть роль. Мы стали настолько фальшивыми, что не можем совершить ничего подлинного и истинного. Мы никогда не смеялись, не кричали, не вопили по-настоящему. На нас постоянно маска. Когда вы начинаете выполнять эту технику, вначале действия могут быть вынужденными. Для них, возможно, потребуется усилие, они могут быть просто проигрыванием роли. Но не беспокойтесь, про-

должайте. Вскоре вы коснетесь тех источников, где вы многое подавили. Вы коснетесь их, и как только они освободятся, вы почувствуете, что ваше бремя исчезло. К вам придет новая жизнь, случится новое рождение.

Сбросить бремя – основа, без которой для человека, как он есть, не может быть никакой медитации. Повторяю, я не говорю об исключениях, они несущественны.

Сделайте этот второй шаг. Выбросив все из себя, вы становитесь пустыми. А под пустотой понимается вот что: вы пусты от всех подавлений. В этой пустоте можно что-то сделать. Может произойти преобразование, может случиться медитация.

Затем на третьей стадии, я использую звук «ху». В прошлом люди использовали многие звуки. Каждый звук действует по-своему. Индийцы, например, использовали звук «аум». Вы, должно быть, знаете об этом. Но я не предлагаю вам «аум». «Аум» ударяет сердечный центр, но человек больше не сконцентрирован в сердце. «Аум» стучится в дверь дома, где никого нет.

Суфии использовали звук «ху», и если вы громко произносите «ху», он идет глубоко в сексуальный центр. Поэтому этот звук используется лишь для того, чтобы стучаться. Когда вы становитесь пустыми, этот звук может идти вглубь вас.

Движение звука возможно, только когда вы пусты. Если вы заполнены подавлениями, то ничего не произойдет. А иногда даже опасно прибегать к мантре или звуку, когда вы наполнены подавлениями. Каждый слой подавления изменит путь звука и, в конце концов, может получиться то, что вам никогда и не снилось, чего вы никогда не ожидали и не хотели. Ваш ум должен быть пустым, только тогда вы можете использовать мантру.

Поэтому я никогда никому не предлагаю мантру в том состоянии, в каком он есть. Сначала должен произойти катарсис. Этой мантрой «ху» никогда не следует пользоваться, не сделав два предыдущих шага. Ею *нельзя* пользоваться без них. Только на третьем шаге (в течение десяти минут) можно использовать «ху», произнося его настолько громко, насколько это возможно, вкладывая в него всю свою энергию. Вы должны бить этим звуком по вашей энергии. А когда

вы стали пустыми благодаря катарсису на втором шаге, «ху» идет вглубь и ударяет в сексуальный центр.

Сексуальный центр можно ударить двумя способами. Во-первых, естественным образом. Всякий раз, когда вас привлекает человек противоположного пола, в сексуальный центр ударяют снаружи. И этот удар также есть тонкая вибрация. Женщина привлекла мужчину, или мужчина привлек женщину. Почему? Что есть такого в мужчине и что есть такого в женщине, благодаря чему это происходит? Их возбуждает положительное или отрицательное электричество, тонкая вибрация. А в действительности, это звук. Например, вы замечали, что птицы используют звук как половой призыв. Все их пение сексуально. Они многократно дотрагиваются друг до друга определенными звуками. Эти звуки дотрагиваются до полового центра птиц противоположного пола.

Тонкие вибрации электричества дотрагиваются до вас извне. Когда до вашего сексуального центра дотрагиваются снаружи, ваша энергия начинает течь к другому, тогда возникает воспроизводство, рождение. Кто-то другой рождается от вас.

«Ху» ударяет тот же центр энергии, но изнутри. А когда в сексуальный центр ударяют изнутри, энергия начинает течь вовнутрь. Это внутреннее течение энергии полностью изменяет вас. Вы преобразились; вы родили себя сами.

Вы преображаетесь только тогда, когда ваша энергия начинает течь в совершенно противоположном направлении. В данный момент она течет наружу, а тогда она начинает течь внутри. Сейчас она течет вниз, а тогда она станет течь вверх. Этот подъем энергии вверх известен как *кундалини*. Вы почувствуете, что она действительно течет в вашем позвоночнике, и чем выше она будет подниматься, тем выше вы будете подниматься вместе с ней. Когда эта энергия достигает *брахмарандры*, последнего вашего центра, седьмого, находящегося на макушке головы, вы достигаете пика.

В третьем шаге я применяю «ху» как способ поднять вашу энергию вверх. Таковы первые три части катарсичны. Это не медитация, а лишь подготовка к ней, подготовка к прыжку, а не сам прыжок.

Четвертая часть – прыжок. В четвертой части я велю вам остановиться. Останавливайтесь полностью. Не делайте совсем ничего, потому что можете упустить суть. Просто кашель или чих помешает вам сохранить суть, потому что ум отвлекается. Тогда течение вверх тотчас же прекратится, ведь ваше внимание сместилось.

Не делайте ничего. Даже если хочется чихнуть, потерпите. Если хочется кашлянуть, если вы чувствуете раздражение в горле, ничего не делайте. Позвольте вашему телу «умереть», чтобы энергия могла течь единым потоком вверх.

Когда энергия течет вверх, вы становитесь все более тихими. Тишина это побочный продукт энергии, текущей вверх, а напряжение – побочный продукт энергии, текущей вниз. Теперь все ваше тело станет настолько тихим, как будто оно исчезло. Вы будете неспособны ощущать его. Вы стали бестелесными. А когда вы тихи, безмолвно и все существование, потому что существование это не что иное, как зеркало. Оно отражает вас. Оно отражает вас в тысячах зеркал. Когда вы безмолвны, все существование замолкает.

В безмолвии будьте просто свидетелем, с непрерывным вниманием, не делая ничего. Просто оставайтесь свидетелем, оставаясь самим собой, не допускайте движения, желания, становления, безмолвно свидетельствуйте все, что происходит.

Пребывание в центре, в самом себе возможно благодаря трем первым шагам. Пока эти три шага не сделаны, вы не можете оставаться самим собой. Вы можете продолжать говорить об этом моменте, думать и мечтать о нем, но оно не случится, потому что вы еще не готовы.

Первые три шага подготовят вас к тому, чтобы оставаться в этом мгновении. Они сделают вас сознательными. Это и есть медитация. В медитации случается нечто, что за пределами слов. И если это случилось, вы никогда не станете прежним. Это рост, а не просто переживание.

Главное – оставаться свидетелем!

В медитации вы постоянно должны быть бдительными, сознательными, осознающими все, что вы делаете. Оставайтесь свидетелем. Не теряйте этого качества.

Утратить его легко. Во время дыхания вы можете забыть. Вы можете настолько сильно слиться с дыханием, что забудете свидетеля. Но тогда вы упускаете суть. Дышите настолько часто, настолько глубоко, насколько возможно, привнесите в дыхание всю свою энергию, но все же оставайтесь свидетелем.

Наблюдайте происходящее, как будто вы всего лишь зритель, как будто все происходит с кем-то другим, как будто все происходит в теле, а сознание просто сконцентрировано и смотрит.

Свидетельствование должно присутствовать во всех трех шагах. А когда все останавливается, и на четвертом шаге вы стали совершенно бездеятельными, когда вы замерли, вот тогда эта бдительность и достигает своей вершины.

### **Ошо отвечает на вопросы о динамической медитации:**

*Ошо, как должен сидеть человек во время этой техники?*

Вы можете сидеть в любой позе, но лучше стоять. Глаза должны быть закрыты, технику нужно выполнять на пустой желудок.

Во второй стадии расслабьте тело. Дайте ему свободу, не подавляйте его. Дышите и позвольте телу двигаться, вибрировать, танцевать, плакать, смеяться. Дайте случиться всему, что может случиться: тело выберет свою линию поведения, и многое начнет происходить. Затем, на третьей стадии, после интенсивного дыхания, когда вы позволили телу делать все, что оно захочет, начинайте повторять суфийскую мантру «Ху! Ху! Ху!» без перерывов между звуками. Это нужно делать энергично и сильно, насколько это возможно, со всей энергией, без остатка. Раз за разом повторяющиеся звуки будут становиться все более энергичными и интенсивными.

В первой стадии все внимание уделяйте дыханию. И когда дыхание становится глубоким, вторая стадия неожиданно появляется из первой: тело начинает двигаться. Вы не расслабляетесь даже на секунду, напряжение все время сохраняется. Затем во второй стадии расслабьтесь, позвольте вашему телу свободно выразить все, что сдерживалось. Тело начнет двигаться, танцевать, и вы почувствуете, что вы отделены от тела. Вы увидите, что тело плачет, смеется, кричит, и вы не можете отождествлять себя с тем, кто делает все это. Вы уви-

дите, как вы прыгаете, танцуете: что-то будет происходить механически. Вы начнете смотреть на тело как на отдельную сущность. Только когда тело начинает действовать машинально, сознание чувствует себя отделенным, до этого момента оно всегда отождествляется с телом.

*Ошо, почему мы чаще всего не можем перестать отождествлять себя с телом?*

Вы полностью отождествляетесь с телом, потому что обычно нет промежутка между вами и телом. То, что вы делаете, делает и ваше тело, и наоборот. Вы и действия вашего тела тождественны. Но когда тело выбирает свою линию поведения, оно начинает действовать само собой. Начинают происходить вещи, которые вы никогда не планировали. «Неужели я поступаю так? Неужели я чувствую это?» И вы знаете, что не вы делаете. Вы не хотите этого, но все же танец продолжается, причем со всей силой.

Затем наступает промежуток между деятелем и тем, что делается: не вы делаете это. Теперь тело стало автоматом.

Сознание не может отождествлять себя с машиной. Вы не можете отождествлять себя с машиной до тех пор, пока машина не работает в соответствии с вашим желанием. Если я попрошу этот микрофон подвинуться, и он подвинется, скорее всего я стану отождествлять себя с ним. Теперь он становится частицей меня, он двигается, когда я его прошу. Рука двигается, когда я хочу, и если я говорю: «Не двигайся», она не будет двигаться. Такова основа отождествления: через движение тот, кто движет, и то, что движут, становятся одним.

Но когда тело двигается без вашего сознательного усилия, оно становится отдельной машиной. Только тогда вы сможете удостовериться, что вы отделены от тела. Это такое отчетливое ощущение, что сомнений не остается.

Поэтому я делаю акцент на движении тела. Дайте этому произойти. Что бы ни случилось, отпустите себя. Вы увидите, что ваше тело становится сумасшедшим, животным или машиной, и вы не сможете отождествляться с этим, вы останетесь в стороне. Теперь вы начинаете становиться свидетелем.



На второй стадии техники вы начинаете свидетельствовать все, что происходит. Тело движется, руки двигаются, складываясь во множество положений, которые вы никогда не планировали. Начинается ваше внутреннее свидетельствование. Вы видите все происходящее как нечто вне вас; теперь вы не делатель, а наблюдатель. Нет вопроса о вашей делании, вы начинаете видеть.

Вначале отождествление с телом может существовать, но если вы отпускаете себя в технике все больше, действия исчезают. Если тело упало на пол, не думайте, что это вы упали. Упало тело.

Затем, на третьей стадии, вы кричите «Ху! Ху! Ху!» с полной интенсивностью. Вы должны стать безумными. Идите глубже в этот звук. Доведите ваши усилия до вершины, потому что только с вершины можно упасть в самую глубину вашего бытия. Чем более безумными вы становитесь, чем выше пик интенсивности, которого вы достигаете, тем глубже вы упадете в себя, и тем здоровее вы будете.

Настоящее здоровье приходит после того, как вы вышли за пределы безумия. Расслабление приходит только тогда, когда вы достигли пика напряжения. Затем наступает четвертая стадия: ум становится спокойным, тихим.

Теперь после трех десятиминутных стадий вы просто расслабляетесь на 10 минут. Остановите все, что вы делали на этих трех стадиях, и просто упадите на пол или замрите, оставаясь застывшими, в какой бы позе вы ни находились. Ничего не надо делать, нет вопроса о том, чтобы что-то делать, потому что вы полностью истощены, все ваше существо утомлено. Теперь отпустите себя.

Техника это последовательность стадий, каждая из которых автоматически следует за другой. Если вы продолжаете технику и не добавляете четвертую стадию, она придет сама собой как естественное следствие того, что вы делали прежде. Это предопределено: должен прийти момент, когда все исчерпано и вы упали на пол. Нечего больше делать.

Четвертая стадия – стадия неделания. Именно это я называю дхьяной, медитацией. Первые три стадии только шаги, а четвертая стадия – дверь. Вы есть. Ничего не нужно делать: ни дышать, ни двигаться, ни кричать, просто молчите.

Три предыдущие стадии нужно «делать», но четвертая стадия происходит сама. И тогда происходит то, что вы не делаете, приходит как благодать: вы становитесь вакуумом, пустотой, и что-то заполняет вас. Нечто духовное устремляется в вас, когда вас нет.

Вас нет здесь, потому что нет делания; эго исчезает, когда нет деятеля. Деятель это эго. Поэтому вы можете быть на первых трех стадиях, потому что вы что-то делаете: дышите, двигаетесь, кричите; но на четвертой стадии, вы не можете быть, так как нет делания.

Эго это ничто, но чем больше вы накапливаете в памяти прошлых действий, чем больше человек делает, тем более эгоцентричным он становится. Даже если ваше делание происходило в обществе или религии, все, что вы делаете, становится частью эго. Эго не нечто реально существующее, а память ваших действий, поэтому в моменты неделания вас нет. Тогда что-то происходит. Вы ничего не делаете, но полностью сознательны, безмолвны, сознательны. Вы исчерпали силы, но сознательны. Есть только осознание того, что вы отпустили себя, что все исчезло.

Когда закончится четвертая стадия, когда она станет памятью, вы можете вспомнить ее. Но непосредственно в моменте ничего нет, есть только осознанность. Есть только ничто, поэтому вы не сможете осознавать что-то еще. Впоследствии вы узнаете о том, что был промежуток. Ваш ум действовал до определенного момента, а затем возник промежуток, и потом он начал работать снова. Вы почувствуете этот промежуток: промежуток, интервал становится частью вашей памяти.

Наша память записывает события, и этот промежуток – великое явление. Ум это механизм. Он записывает все, как магнитофон, который мы используем здесь. Магнитофон записывает две вещи: когда мы говорим, записываются слова, и, когда мы не говорим – молчание, промежуток тоже записывается. Когда мы не говорим, что-то будет записываться: молчание, промежуток. Механизм ума всегда что-то записывает. По сути, даже более остро, более чувствительно во время промежутка. Магнитофон может стереть то, что я сказал, но он не сможет стереть мое молчание. Промежуток будет записан более интенсивно.

Итак, промежуток запоминается, и промежуток полон блаженства. В некотором смысле запоминаемые события это бремя и напряжение, в то время как промежуток спокоен и полон блаженства. Этот интервал и есть дхьяна, медитация.

*Ошо, различны ли ощущения у людей на четвертой стадии?*

Опыт как таковой это часть психики. Нет такого понятия, как «духовный опыт». Это только промежуток. В нем нет ощущающего, поэтому нельзя использовать терминологию опыта. То, что вы испытываете в это мгновение, принадлежит не опыту. Используя язык, я могу сказать только, что это промежуток.

Каждое определение будет лишь отрицательным. Язык предназначен для событий, а не для молчания. Если я попытаюсь выразить то, что происходит в медитации, посредством языка, то от меня будет зависеть, какие я буду использовать термины, и все термины будут бессмысленны, потому что опыт нельзя выразить словами. Вы можете назвать это понятие брахманом, нирваной, как вам нравится, но так вы просто сделаете выбор между разными названиями.

Каждое название так же бессмысленно, как и все другие, поэтому различные религиозные языки (христианский, индуистский, буддийский) одинаково бессмысленны. Единственное сходство, существенное согласие всех религий в том, что эти языки одинаково ошибочны. Они обречены быть такими. Это не осуждение, а факт, потому что промежуток нельзя выразить, его можно лишь прочувствовать. А у чувств нет языка, нет слов.

*Ошо, если эго испаряется в четвертой стадии, тогда что происходит после четвертой стадии, когда она заканчивается, и человек возвращается из медитации?*

Эго возвращается, потому что весь механизм до сих пор существует. Оно не умерло, прошлое еще здесь. Несмотря на то, что вы не были частью медитации, на несколько минут вы превзошли ум, эго. Вы были вне ума. Вы покинули дом, а теперь вернулись. Но вы не можете вернуться прежним, потому что теперь вы знаете нечто более высокое. Вы не можете быть прежним, но все же возвращаетесь.

Чем легче будет вашему эго уходить и возвращаться, тем вероятнее то, что начнется новая стадия, в которой вы пребываете ни вовне, ни внутри; вы превзойдете и то, и другое. Это кульминация, потому что вы сможете быть снаружи, если вы хотите идти вовне, и вы можете быть внутри, если вы хотите идти внутрь. Вы ни внутри, ни снаружи: вы превзошли и то, и другое. Возникает самадхи.

Когда я могу приходиться или уходить по своему выбору, когда я могу быть внутри или снаружи, когда уму все легче быть здесь или не быть здесь согласно моему предпочтению, тогда все, что внутри и снаружи, можно преобразить. Только тогда достигается сокровенная суть. Таково *самадхи*. То, что происходит на четвертой стадии, представляет собой лишь проблеск просветления. В дзен-буддизме этот проблеск называют *сатори*. Сатори это не самадхи, а просто проблеск, потому что вы все еще можете вернуться. Но вы не можете вернуться из самадхи, поскольку это точка без возврата.

### *Медитация «Мандала»*

Это еще одна мощная техника катарсиса, которая создает энергетический круг, в результате которого возникает центрирование. В ней четыре стадии, по пятнадцать минут в каждой.

#### *Первая стадия - 15 минут.*

С открытыми глазами бегите на одном месте. Начинайте медленно, и постепенно ускоряйтесь. Поднимайте колени насколько возможно выше. Глубокое и частое дыхание направит энергию внутрь. Забудьте о разуме и теле.

#### *Вторая стадия - 15 минут.*

Сядьте с открытыми глазами и открытым ртом. Мягко вращайте верхней частью туловища (от талии) подобно тростнику, раскачиваемому ветром. Чувствуйте, как ветер раскачивает вас из стороны в сторону, вперед и назад. Это соберет ваши проснувшиеся энергии в центр пупка.

#### *Третья стадия - 15 минут.*

Лежа на спине, откройте глаза и, не двигая головой, вращайте глазами по часовой стрелке. Пусть они вращаются в глазных впадинах,

как если бы вы следили за секундной стрелкой гигантских часов, но настолько быстро, насколько возможно. Важно, чтобы рот оставался открытым, а челюсти расслабленными; дыхание мягкое и ровное. Ваши централизованные энергии соберутся в третий глаз.

*Четвертая стадия - 15 минут.*

Закройте глаза, будьте неподвижны.

### **Катарсис**

Каждый день в течение часа забывайте о мире. Пусть мир исчезнет, а вы исчезните из мира. Совершите полный поворот, на сто восемьдесят градусов, и смотрите внутрь. Вначале вы увидите лишь облака. Не думайте о них, эти облака созданы вашими подавлениями. Вы прошли через гнев, ненависть, алчность и прочее. Вы их подавляли. Так называемые религии научили вас подавлять их, поэтому они и подобны ранам. Вы спрятали их. Поэтому я вначале настаиваю на катарсисе. Пока вы не пройдете через катарсис, вы будете видеть множество облаков. Вы можете утомиться. Вы бываете так нетерпеливы, что можете снова повернуться к миру. И вы скажете, что внутри ничего нет. Нет никакого ароматного лотоса, внутри только мусор.

Когда вы закрываете глаза и движетесь вглубь, через что вы проходите? Вы не проходите через прекрасные земли, о которых говорят Будды. Вы проходите через ад, страхи, подавленные желания. В вас накопился гнев многих жизней. Там такая мешанина, что хотелось бы убежать. Вам хочется пойти в кино, в клуб, встретиться с людьми и посплетничать. Вам хочется оставаться занятым, пока не устанешь и не заснешь. Именно так вы живете.

Если вы начинаете вглядываться, то естественно приходите в замешательство. Будды говорят, что внутри великое благословение, сказочный аромат; вы идете по распутившимся цветкам лотоса, и этот аромат вечен. Цвет лепестков остается одним и тем же, это не изменяющееся явление. Они говорят об этом рае, о Царстве Бога, которое внутри вас. А когда идете вы, то проходите только через ад. Вы видите не страну Будды, а концентрационные лагеря Гитлера. Разумеется, вы начинаете думать, что все это чепуха, лучше оста-

ваться снаружи. И к чему раздражать эти раны? Это слишком больно. Из ран сочится грязный гной. Но катарсис поможет вам. Если вы очищаетесь, если проходите через хаотические медитации, то выбрасываете все облака, всю тьму, и ум удовлетворяется.

Я настаиваю на хаотических медитациях, а потом на безмолвных. Сначала активные медитации, а потом пассивные. Вы можете прийти к пассивности, только когда вся мерзость выброшена. Гнев отброшен, как и алчность... слой за слоем. Все это содержится внутри. Но если вы отбросили их, то легко сможете войти. Прятать нечего.

И внезапно вы видите яркий свет земли Будды. Вы в совсем другом мире, в мире Лотосового Закона, мире Дхармы, мире Дао.

### **Медитация «Джибберии» – тарабарщина**

Это сильная катарсическая техника, которая вызывает сильные движения тела. Ее нужно отличать от мягкой медитации Девавани, которая объяснена ниже.

В одиночестве либо в группе, закройте глаза и начинайте произносить бессмысленные звуки, чепуху. На пятнадцать минут полностью войдите в эту чепуху. Выразите все, что есть в вас.

Выбросьте все наружу. Разум всегда мыслит в словах. Тарабарщина поможет разбить этот образец постоянной вербализации. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их в тарабарщине. Пусть и ваше тело подобным же образом будет выразительным.

Потом пятнадцать минут лежите на животе и чувствуйте, будто вы погружаетесь в землю. С каждым выдохом вы как бы погружаетесь в землю.

Бог это средство помочь вам молиться. Если вы научились молиться, забудьте о боге. Молитвы достаточно самой по себе, более чем достаточно.

### **Бить подушку**

Когда вы чувствуете гнев, нет нужды направлять гнев на кого-то; просто гневайтесь. Пусть это упражнение станет медитацией. Закройтесь в комнате, пусть гнев проявится. Если вы чувствуете, что избили бы кого-нибудь, бейте подушку.

Делайте все, что хотите; подушка никогда не будет протестовать. Если вы хотите убить подушку, хватайте нож и убейте ее! Это помогает, очень помогает. Невозможно представить, как может помочь подушка. Просто бейте ее, кусайте, швыряйте.

Если вы настроены против кого-то, напишите его имя на подушке или приколите к ней фотографию. Вы почувствуете себя нелепо, глупо, но гнев нелеп, вам с этим ничего не надо делать. Пусть он присутствует, наслаждайтесь им как энергетическим явлением. Это энергетический феномен. Если он никого не затрагивает, в нем нет ничего плохого. Если вы будете регулярно проводить такую медитацию, тогда мысль о том, как кому-то сделать больно, исчезнет.

Пусть эта медитация станет вашей ежедневной практикой: всего двадцать минут каждое утро. И потом наблюдайте за собой в течение всего дня. Вы станете более уравновешенным, так как энергия, которая становится гневом, высвобождена; энергия, которая стала ядом, высвобождена из системы. Занимайтесь этой медитацией, по крайней мере, две недели, и через неделю вы удивитесь, обнаружив, что, какова бы ни была ситуация, гнев не возникает.

### *Дышите как собака*

Трудно работать с гневом прямо, так как он может быть подавлен очень глубоко. Тогда работайте косвенно. Бег поможет испарить большую часть гнева и страха. Когда вы долго бегаєте и при этом глубоко дышите, ум перестает действовать, и тело освобождается.

Одна маленькая медитация может очень помочь. Если кто-то не продвигается ниже желудка, ниже живота, он может бежать и дышать как собака. Он может высунуть язык наружу, чтобы он свисал... бегать кругами, как собака, и дышать.

Канал откроется. Если канал где-то перекрыт, такое дыхание может быть очень важным. Если дышат так полчаса, гнев вытекает сам по себе. В медитацию включается все тело. Вы можете иногда проводить ее в своей комнате. Вы можете рычать на зеркало. За три недели вы почувствуете, что продвинулись очень далеко. Гнев ушел, и вы почувствовали свободу.

### *Музыка и танец*

Музыка это медитация, кристаллизованная в определенном направлении. Медитация это музыка, растворенная в неизмеримом. Это не два разных понятия.

Если вы любите музыку, то только за то, что иногда чувствуете, что вокруг нее случается медитация. Она поглощает вас, вы опьянены ею. Что-то неведомое начинает нисходить на вас, вам шепчет Бог. Ваше сердце начинает биться совсем в другом ритме, в лад с вселенной. Вы в глубоком оргазме с целым. В вашу сущность входит неощутимый танец, и открываются двери, которые так долго были закрыты.

Вас обдувает новый ветерок, он сдувает с вас пыль столетий. Вы чувствуете себя так, будто приняли ванну, духовную ванну; вы стояли под душем, чистым и свежим.

Музыка это медитация. Медитация это музыка. Это две двери для достижения одного и того же явления.

### *Кружение*

Суфийское кружение – одна из самых древних и мощных техник. Она настолько глубока, что даже единовременный опыт может изменить вас. Кружитесь с открытыми глазами, как это делают маленькие дети, как будто ваша внутренняя сущность стала центром, а все ваше тело стало колесом, движущимся гончарным кругом. Вы пребываете в центре, но все тело движется.

Рекомендуется ничего не есть и не пить за три часа до кружения. Лучше выполнять медитацию босиком, в свободной одежде. Медитация делится на две стадии: кружение и отдых. Для нее нет определенной продолжительности, она может длиться часами, но, по крайней мере, один час, чтобы полностью ощутить водоворот энергии.

Кружение осуществляется в направлении против часовой стрелки, правая рука вверх, локоть поднят, левая рука вниз, локоть опущен. Люди, которые чувствуют неудобство от вращения против часовой стрелки, могут выполнять его по часовой стрелке. Пусть ваше тело будет расслабленным, а глаза открыты, но не сфокусированы, чтобы образы стали расплывчатыми пятнами, текучими.

Первые пятнадцать минут вращайтесь медленно. Потом постепенно увеличивайте скорость за последующие тридцать минут, пока не станете водоворотом энергии: поверхность это буря движения, а свидетель в центре неподвижен.

Когда вы будете кружиться так быстро, что не сможете оставаться в вертикальном положении, ваше тело упадет само по себе. Не делайте падение результатом своего решения и не пытайтесь организовать его поудобнее. Если ваше тело расслаблено, вы упадете мягко, и земля поглотит вашу энергию.

Когда вы упали, начинается вторая стадия медитации. Перевернитесь на живот, чтобы коснуться земли обнаженным пупком. Если кто-то чувствует сильное неудобство, лежа таким образом, он может лежать на спине. Чувствуйте, как ваше тело сливается с землей, будто малое дитя прижалось к материнской груди. Держите глаза закрытыми и оставайтесь пассивными и молчаливыми, по крайней мере, пятнадцать минут. После медитации будьте неактивны. Некоторые люди могут почувствовать тошноту во время медитации кружения, но это ощущение исчезнет через два-три дня. Если тошнота останется, прервите медитацию.

### *Медитация «Натарадж»*

Техника, часто практикуемая в качестве утренней медитации в ежемесячных лагерях медитации. Натарадж это танец как всецелая медитация. Три стадии в целом продолжаются 65 минут.

#### *Первая стадия - 40 минут.*

С закрытыми глазами танцуйте как одержимые. Пусть ваше под сознание вас полностью захлестнет. Не контролируйте свои движения и не будьте свидетелем тому, что происходит. Просто танцуйте.

#### *Вторая стадия - 20 минут.*

Держа глаза закрытыми, лягте. Будьте молчаливы и неподвижны.

#### *Третья стадия - 5 минут.*

Танцуйте, празднуя и наслаждаясь.

Миллионы людей теряют медитацию потому, что медитация воспринимается ими неправильно. Она кажется очень серьезной, в ней есть что-то от церкви. Кажется, что она только для тех людей, которые мертвы или почти мертвы, которые грустны, серьезны, у которых постные физиономии, которые утратили жизнерадостность, веселье, способность радоваться.

Медитация радует людей, ведь жизнь это игра, *лила*, наслаждение. Медитация несерьезна, она расслаблена.

Забудьте о танцоре, центре эго, станьте танцем. Это и есть медитация. Танцуйте настолько полно, чтобы забыть, что танцуете вы, и начать чувствовать, что вы и есть танец. Должно исчезнуть разделение, тогда танец становится медитацией. Если разделение останется, тогда это упражнение; хорошее, здоровое, но его нельзя назвать духовным. Это просто танец. Танец сам по себе хорош. После него вы почувствуете себя свежим, молодым. Но это еще не медитация. Танцор должен исчезнуть, остается лишь танец.

Что же делать? Полностью быть в танце, так как разделение может существовать, если вы в нем не полны. Если вы стоите в стороне и смотрите на свой танец, разделение будет оставаться: вы танцор, и вы танцуете. Тогда танец это просто действие, ваше действие, поэтому будьте вовлечены полностью, слейтесь с ним. Не стойте в стороне, не будьте наблюдателем. Участвуйте!

Пусть танец течет своим чередом, не насилуйте его. Наоборот, следуйте за ним, позвольте ему произойти. Вы ничего не делаете, все просто спонтанно случается. Оставайтесь в праздничном настроении. Вы не танцуете нечто очень серьезное, а просто экспериментируете со своей жизненной энергией, позволяете ей двигаться своими путями. Подобно тому, как дует ветер и течет река, вы течете, вас уносит ветер.

Не будьте серьезными. Всегда помните о слове «радость». В Индии называют мир игрой Бога, божественной игрой. Бог не сотворил этот мир; мир это его игра.

Медитация нужна только потому, что вы решили не быть счастливыми. Если вы решили быть счастливыми, нет нужды ни в какой медитации. Медитация это лекарство. Если вы больны, тогда лекар-

ство нужно вам. Буддам медитация не нужна. Раз вы выбрали счастье, решили быть счастливыми, тогда никакая медитация вам не нужна. Медитация начинает происходить сама по себе. Это проявление счастливого бытия. Медитация следует за счастливым человеком как тень. Куда бы он ни шел, что бы он ни делал, созерцательность всегда остается его качеством.

В чем польза медитации? Что вы от нее получите? В чем польза танца? Никакой пользы. Вы не сможете съесть и выпить медитацию, не сможете сделать убежище из танца. Он кажется невыгодным. Все, что прекрасно и истинно, невыгодно.

### ***Киртан***

Этот радостный танец и пение всегда становится частью четырех ежегодных праздников в Ашраме.

Не принимайте религию всерьез. В ней вы можете петь и танцевать, не нужно хмуриться. Вы слишком долго жили с постными физиономиями. Если вы видите старое лицо Бога, вам грустно. Теперь мы нуждаемся в танцующем и смеющемся Боге.

Вы должны танцевать в экстатическом настроении. Вся ваша жизненная энергия должна изливаться, смеяться, петь. Празднуйте жизнь. У киртана три стадии, по двадцать минут каждая.

#### *Первая стадия - 20 минут.*

С закрытыми глазами танцуйте, пойте и хлопайте в ладоши. Будьте полностью включены в танец.

#### *Вторая стадия - 20 минут.*

Ложитесь, будьте молчаливы и неподвижны.

#### *Третья стадия - 20 минут.*

Снова танцуйте и пойте, полностью потеряв себя.

### ***Медитация «Золотой свет»***

Медитируйте, по крайней мере, дважды в день. Самое лучшее время – раннее утро, перед тем, как встать с кровати. В тот момент, когда вы почувствуете себя бодрствующими, пробудившимися, делайте медитацию в течение двадцати минут. Начните с нее свое утро!

Делайте ее лежа в кровати, потому что, когда вы выходите из сна, вы очень чувствительны, восприимчивы. Когда вы только что проснулись, вы находитесь в уме меньше, чем когда бы то ни было. Благодаря этому возникают промежутки, через которые медитация может проникнуть в вашу сокровенную суть.

Рано утром, когда пробуждаетесь вы, а также вся земля, во всем мире происходит огромный прилив пробуждающейся энергии. Используйте этот прилив, не упускайте возможность.

Все древние религии почитали за правило молиться рано утром, когда всходило солнце, потому что восход солнца это восход всех энергий в существовании. Тогда вы можете просто скользить на поднимающейся энергетической волне. Вечером это будет трудно сделать, ведь энергии будут скользить назад, и вы будете сражаться с течением. Утром вы будете двигаться вместе с ним.

Поэтому лучше всего медитировать ранним утром, когда вы балансируете между сном и бодрствованием. Процесс очень прост. Он не требует никакой позы йоги, не требует совершать омовение. Просто лежите, как вы привыкли лежать, на спине. Глаза закрыты.

Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте, что от вашей головы в тело входит яркий свет, как будто солнце поднялось совсем близко от вашей головы. Воображайте, что золотой свет вливается в голову. Вы пусты, а золотой свет вливается в голову и идет вглубь, а потом выходит наружу через пальцы ног. Когда вы вдыхаете, мысленно воображайте это. А когда вы выдыхаете, мысленно воображайте, что тьма входит через пальцы ваших ног. Огромная темная река входит через пальцы ног, идет вверх и выходит наружу через голову. Медитируйте медленно, дышите глубоко и мысленно воображайте картину. По выходе из сна вы дышите очень глубоко и медленно, потому что тело расслабилось и отдохнуло.

Повторю: когда вы вдыхаете, золотой свет входит в вас через голову. Это Золотой Цветок, он поможет вам, очистит ваше тело и наполнит его энергией творчества. Это мужская энергия. Затем, когда вы выдыхаете, пусть тьма идет от пальцев ног вверх. Это женская энергия, она смягчит вас, сделает вас восприимчивыми, успокоит

вас, принесет вам отдых; пусть она выходит из головы. Затем снова вдохните и впустите золотой свет.

Выполняйте данную медитацию ранним утром в течение двадцати минут. Но ее можно выполнять и вечером.

Лягте на кровать, расслабляйтесь несколько минут. Когда вы почувствуете, что колеблетесь между сном и бодрствованием, что находитесь в середине, начните этот процесс снова, продолжайте его в течение двадцати минут. Лучше всего, если вы заснете, медитируя, потому что воздействие медитации останется в подсознании. Через три месяца вы будете удивлены: энергия, которая постоянно собиралась в *муладхаре*, в самом нижнем, сексуальном центре, больше там не собирается, она движется вверх.

### *Живите в этот самый миг*

Когда вы погружаетесь в медитацию, время исчезает. Когда медитация действительно расцветет, времени вы не найдете. Это происходит самопроизвольно: вместе с умом исчезает и время. На протяжении веков мистики говорили, что время и ум есть не что иное, как две стороны одной монеты. Ум не может жить без времени, а время не может жить без ума. Время это способ существования ума.

Поэтому все Будды настаивали: «Живите в этот самый миг». Живите в это мгновение – вот медитация. Быть просто *здесь* и *сейчас* и есть медитация. Медитация случается, когда вдаль поет кукушка, пролетает самолет, вороны, птицы – все это тихо, и в уме нет движения. Вы не думаете о прошлом и о будущем. Время остановилось. Весь мир исчез.

Остановка мира составляет все искусство медитации. А жить в данный миг значит жить в вечности. Ощутить миг без представлений, без ума значит ощутить бессмертие.

Медитация это не что, чем вы занимаетесь по утрам, и все. Медитация это что, чем вы должны жить каждый миг жизни. Ходите, спите, ешьте, говорите, слушайте, а медитация тем временем должна стать внутренней аурой. Расслабленный человек остается в медитации. Человек, который постоянно отбрасывает прошлое, всегда созерцателен. Никогда не действуйте из умозаключений, поскольку все

выводы представляют собой ваши обусловленности, предубеждения, желания, страхи.

«Я» это прошлое. «Я» означает весь ваш прошлый опыт. Не позволяйте мертвому управлять живым, не позволяйте прошлому влиять на настоящее, не позволяйте смерти властвовать над жизнью – вот медитация. Мертвец не может управлять живым.

## II. День

### 1. Техники повседневной жизни

#### *Смон!*

Начинайте практиковать этот простой метод, по крайней мере, шесть раз в день. Каждый раз вам нужно всего полминуты, итого три минуты в день. Это самая короткая медитация! Но вы должны делать ее внезапно, в этом-то ее суть. Вы идете по улице и вдруг вспоминаете о ней. Остановитесь, причем полностью, никаких движений. Будьте присутствующим в течение полминуты. Какова бы ни была ситуация, остановитесь полностью и просто будьте свидетелем тому, что происходит. Потом снова начинайте двигаться. Шесть раз в день. Можно делать больше, но не меньше. Обязательно нужно делать ее внезапно.

Если вы вдруг становитесь присутствующим, вся энергия изменяется. Поток мыслей в уме прерывается. И это происходит настолько внезапно, что ум не может сразу же создать новую мысль. На это нужно время, а ум туп.

Как только вы вспомнили о медитации, встряхнитесь всем существом и остановитесь. Осознаете это не только вы. Вскоре вы почувствуете, что и другие люди заметили вашу энергию: что-то произошло, в вас входит что-то неведомое.

Все, что может делать ум, не может быть медитацией, ведь медитация за пределами ума. Ум здесь абсолютно беспомощен, он не может проникнуть в медитацию. Ум кончается, начинается медитация.

### *Работа как медитация*

Когда вы чувствуете, что вы в неважном настроении и не расположены работать, тогда перед тем, как приступить к работе, в течение пяти минут делайте глубокие выдохи. Чувствуйте, как с каждым выдохом вы изгоняете плохое настроение. Вы удивитесь тому, что за пять минут вы вернетесь к нормальному настроению, а плохое настроение исчезнет.

Если вы можете превратить свою работу в медитацию, отлично! Тогда медитация никогда не будет противостоять вашей жизни. Все, что бы вы ни делали, может стать медитативным. Медитация – не что-то отдельное, а часть жизни. Она похожа на дыхание, как будто вы вдыхаете и выдыхаете, так и медитируете.

Это всего лишь перенос акцента, ничего более не нужно делать. То, что вы делали неаккуратно, начинайте делать внимательно. То, что вы делали ради результатов – например, денег... Все это хорошо, но вы можете сделать их добавочным явлением. Деньги сами по себе неплохи, и если ваша работа дает вам деньги, это хорошо, деньги нужны, но деньги еще не все. И если вы еще сможете получить гораздо больше удовольствия, почему нет? Удовольствие бесплатно. Вы будете делать свою работу независимо оттого, любите вы ее или нет. Внося в нее любовь, вы получите то, чего у вас не было.

Искусство это медитация. Любой вид активности становится медитацией, если вы в нем полностью утрачиваете себя, так что не оставайтесь простым ремесленником. Если вы просто ремесленник, тогда живопись никогда не станет медитацией; вы должны совершенно обезуметь, сойти с ума, полностью утратить себя, не зная, куда вы идете, что делаете, кто вы.

Состояние незнания будет медитацией, позвольте ей произойти. Картину нужно не рисовать, а только позволить ей случиться. Я не имею в виду, что вы просто ленитесь, тогда она никогда не случится. Вы должны стать одержимы ею, должны стать очень активными, и все же ничего не делать ее... В этом-то вся суть: вы должны быть активными, и все же не быть деятелем.

Подойдите к холсту. Несколько минут просто медитируйте, молча сидите перед холстом. Ваши действия должны походить на автоматическое письмо. Вы берете в руку перо и молча сидите. И вдруг вы чувствуете, что рука вздрагивает... Не то, чтобы это сделали вы, вы знаете, что вы ничего не делали. Вы просто ждали. Рука вздрагивает и начинает двигаться, что-то начинает происходить.

Таким же образом вы должны начинать и свою картину. Сначала несколько минут медитации, просто будьте открытыми. Все, что случается, вы позволили случиться. Вы внесете в холст свой опыт и позволите творчеству случиться.

Берите кисть и начинайте рисовать. Сначала медленно, просто начинайте медленно. Пусть предмет начинает перетекать через вас в холст, потеряйтесь в нем. Не думайте ни о чем ином. Искусство должно быть ради искусства, тогда это медитация. Не привносите никакие иные мотивы.

Я не говорю, что вы не должны продавать или выставлять свои картины. Это совершенно правильно, но как побочное явление. Не таков мотив. Нужно же что-то есть, вот вы и продаете картины, но вам больно оттого, что их продают. Это почти как продавать собственного ребенка. Но продать ее нужно, поэтому все в порядке. Вы печалитесь, но не таков мотив; вы не должны рисовать ради продажи. Картину следует продать, но мотив не таков, иначе вы останетесь ремесленником.

Вы должны потеряться. Вам не нужно оставаться, вы должны полностью исчезнуть в вашей картине, в вашем танце, дыхании, пении. Чтобы вы ни делали, вы должны полностью потеряться.

### *Медитация для самолета*

Вы не сможете найти лучшей ситуации для медитации, чем во время полетов на большой высоте. Чем больше высота, тем легче медитировать. Поэтому в течение многих столетий созерцатели отправлялись в Гималаи в поисках большой высоты.

Когда земное притяжение уменьшается, когда земля далеко внизу, отпадают многие земные пути. Вы далеко от общества, которое построил человек. Вы окружены облаками, звездами, луной, солнцем,



огромным пространством... Начните чувствовать свое единство с бесконечностью, медитируйте в три стадии.

*Первая стадия:*

Несколько минут просто воображайте, что вы становитесь все больше... Вы заполняете весь самолет.

*Вторая стадия:*

Почувствуйте, что вы становитесь даже еще больше, чем самолет. По сути, теперь самолет внутри вас.

*И третья стадия:*

Почувствуйте, что вы распространились на все небо. Теперь облака, луна, звезды – все движется в вас. Вы огромны, беспредельны. Такое чувство станет вашей медитацией, и вы почувствуете полное расслабление.

Науке нужны великие созерцатели, иначе наша планета обречена. Медитация это не ни путешествие в пространстве, ни путешествие во времени, она представляет собой постоянное пробуждение.

***Не будьте роботами***

Если мы сможем устранить программирование своей деятельности, тогда сама жизнь станет медитацией. Тогда любая мелочь (душ, еда, разговор с другом) становится медитацией. Дело в том, что медитация это качество, которое можно привнести во что угодно. Это не особое действие. Но люди считают медитацию как раз особым действием: вы сидите лицом к востоку, повторяете мантры, жжете благовония, делаете что-то в определенный период времени, особым образом. Медитация иная. Все это способно только загипнотизировать вас, а медитация против автоматизма.

Если вы можете оставаться бдительным при любой деятельности, вам поможет любое действие.

***Наслаждайтесь обычным чаем***

Живите в каждый миг. В течение трех недель попытайтесь все, что вы делаете, выполнять настолько полно, насколько только возможно. Любите свои дела, наслаждайтесь ими. Возможно, это покажется вам

глупым. Если вы пьете чай, глупо наслаждаться им слишком сильно, это лишь обычный чай.

Но обычный чай может стать необычайно прекрасным. Вы получите большой опыт, если сможете насладиться им. Наслаждайтесь чаем с глубоким почтением. Сделайте это церемонией: вы готовите чай, слушаете, как закипает вода в чайнике, потом наливаете чай... Вы ощущаете его аромат, пьете его... и чувствуете счастье. Мертвые не могут пить чай, лишь живые способны на это. В такое мгновение вы живы! Вы пьете чай, почувствуйте же благодарность! И не думайте о будущем, поскольку следующее мгновение позаботится о себе. Не думайте о завтрашнем дне, три недели живите одним мгновением.

***Сидите тихо и ждите***

Иногда случается, что медитация близка, но вы заняты другими делами. Спокойный, тихий голос звучит в вас, но вы полны шума, занятий, ответственности. Медитация приходит подобно шепоту, а не с выкрикиванием лозунгов, она приходит очень тихо. Она не шумит. Даже шаги не слышны. Если вы заняты, она ждет и уходит.

Сделайте правилом, по крайней мере, час тихо сидеть и ждать медитацию. Ничего не делайте, просто сидите тихо с закрытыми глазами в глубоком ожидании, с открытым сердцем. Просто ждите, и если нечто происходит, будьте готовы принять это. Если ничего не случается, не огорчайтесь. Если вы сидите час и ничего не происходит, это нормально, вы все равно расслабляетесь. Медитация успокаивает вас, делает вас более центрированным и укорененным. Глубина медитации проявится со временем, возникнет понимание между вами и медитативным состоянием. Вы ждете в определенный час, в комнате, в некое время, и особое чувство будет возникать все чаще. Оно приходит из вашей сокровенной сути. Но когда внутреннее сознание знает, что внешнее сознание ждет его, появляется возможность для встречи.

Просто сидите под деревом. Дует ветер, шелестят листья на дереве. Ветер касается вас, он овеивает вас. Но не позволяйте ему просто миновать вас, позвольте ему двигаться через вас. Закройте глаза, и ко-

гда ветер проходит через шумящие листья, почувствуйте, что вы подобны дереву, и ветер дует прямо через вас.

### *Иногда вы можете просто исчезнуть*

Вы сидите под деревом и не думаете о прошлом и будущем... Где вы? Где «я»? Вы не чувствуете эго, эго нет. Эго нет в настоящем. Прошлого уже нет, будущего еще нет. Не существует нет ни то, ни другое. Прошлое исчезло, будущее не наступило, и есть только настоящее. А в настоящем эго нет.

В монастырях Тибета используется одна из наиболее древних медитаций. Эта медитация основана на истине, которой я учу вас. монахи говорят, что иногда вы просто исчезаете: вы сидите в саду и чувствуете, что просто исчезаете. Посмотрите, как будет выглядеть мир, когда вы уйдете из него, когда вас уже не будет здесь, когда вы станете совершенно прозрачным. Попробуйте на секунду не быть. В вашем доме ведите себя так, словно вас нет. Это действительно прекрасная медитация. Вы можете делать ее много раз. Достаточно просто полсекунды. На полсекунды просто остановитесь: вас нет, а мир продолжает существовать. Когда вы осознаете, что и без вас мир отлично существует, вы сможете постичь другую часть своего бытия, которую отвергали на протяжении многих жизней. Теперь у вас принимающий образ действий. Вы просто позволяете, становитесь дверью. Все приходит без вас.

### *Медитация «Гильотина»*

Одна из самых прекрасных тантрических медитаций это ходить, созная, что у вас больше нет головы, только тело. Сидеть и созная, что головы больше нет, осталось лишь тело. Постоянно помните, что головы у вас нет. Представляйте себя без головы. Сделайте увеличенный снимок себя без головы и смотрите на него. Повесьте зеркало в ванной комнате пониже, чтобы, когда вы в него смотрите, вы не видели голову, а видели только тело.

Несколько дней помните о такой установке. Вы почувствуете неведомость, удивительную тишину, поскольку все трудности коренятся в голове. Если вы сможете представить себя без головы, тогда вы

будете все больше центрироваться в сердце. Прямо в этот миг вы можете вообразить себя без головы. Тогда вы поймете меня.

### *Я не это*

Ум накапливает мусор. Дело не в том, что у вас есть мусор, а у кого-то его нет. В уме всегда есть мусор, и если вы выметаете его, то можете заниматься такими вещами бесконечно долго, но никогда не сможете дойти до точки, в которой мусор заканчивается. Этот мусор не мертвый, он динамичен. Мусор накапливается, и у него своя жизнь. Если вы его отсечете «листья», они снова вырастут.

Выметая мусор, вы не станете пустыми. Так вы лишь осознаете, что ум, который вы считаете собой, с которым вы до сих пор отождествляли себя, не вы. Выметая мусор, вы осознаете разделение. Мусор остается, но вы с ним не отождествляетесь, вот и все. Вы отделяетесь; вы знаете, что вы отделены от него. Вы должны лишь не пытаться бороться с мусором, не пытаться изменить его. Просто наблюдайте и помните: «Я не это». Ваша мантра звучит так: «Я не это». Станьте бдительными, и вы увидите, что происходит. Вы сразу же изменитесь. Мусор останется, но он больше не будет вашей частью. Память о такой установке помогает вам отречься от мусора.

### *Смешные рожицы*

Во многих старых медитациях строят рожицы. Вы можете сделать такую шутку медитацией, в Тибете она одна из старейших.

Возьмите большое зеркало. Станьте перед ним обнаженным, стройте рожи, совершайте смешные ужимки, и наблюдайте. Вы делаете лишь такие вещи и наблюдаете пятнадцати, двадцати или тридцать минут, и вы удивляетесь. Вы почувствуете, что вы отделены от всего, что делаете. Если вы не отделены, тогда как вы можете всем этим заниматься? Тело в ваших руках. Вы можете с ним вытворять что угодно.

Ищите новые способы корчить рожицы, делать смешные жесты. Совершайте все, что можете. В результате вы освободитесь, вы начнете смотреть на себя не как на тело, не как на лицо, а как на сознание. Эта медитация поможет вам.

### *Запишите свои мысли*

Как-нибудь выполните маленький эксперимент. Закройте двери, сядьте в своей комнате и просто начните записывать свои мысли: все, что приходит вам в голову. Не исправляйте их, так как вам не нужно показывать этот лист бумаги кому-либо! Просто записывайте их в течение десяти минут, а потом взгляните на них: вы подумаете, что перед вами творчество душевнобольного. Если вы покажете этот лист бумаги своему самому близкому другу, он только взглянет на вас и подумает: «Ты сошел с ума!»

### *Просто смотрите в небо*

Медитируйте на небо, и, когда у вас есть время, просто лягте на землю и смотрите на небо. Пусть это будет вашим созерцанием. Если вы хотите молиться, молитесь небу. Если вы хотите медитировать, медитируйте на небо, то с открытыми глазами, то с закрытыми. Небо есть и внутри вас, причем столь же большое, как и вовне.

Мы стоим на пороге внутреннего неба и внешнего, и они в точности пропорциональны. Как бесконечно небо снаружи, так же бесконечно небо и внутри. Мы просто стоим на пороге и можем раствориться любым способом. Есть два способа раствориться. Если вы растворяетесь во внешнем мире, это молитва. Если вы растворяетесь во внутреннем небе, это медитация, но, в конце концов, вы в обоих случаях растворяетесь. На самом деле, два неба не двойственны. Их два только из-за того, что есть «я», вы разделительная полоса. Когда вы исчезаете, исчезает и разделительная линия, тогда «внутри» есть «вне», а «вне» есть «внутри».

### *Аромат цветка*

Если у вас чуткое обоняние, тогда побудьте рядом с цветами, пусть вас наполнит аромат. Потом мало-помалу отходите от цветка, очень медленно, но продолжая оставаться внимательным к аромату. Когда вы отодвигаетесь, запах становится все тоньше, и вам понадобится больше сознательности, чтобы его ощущать. Станьте носом. Забудьте обо всем теле и направьте всю энергию на нос, как если бы суще-

ствовал только нос. Если вы перестали ощущать запах, сделайте несколько шагов вперед, снова почувствуйте его, затем вернитесь.

Мало-помалу вы сможете ощущать цветок с очень большого расстояния. Никто другой не будет способен с такого расстояния ощутить запах. Тогда двигайтесь очень осторожно, и наступит момент, когда вы не будете способны ощущать запах. Теперь там, где всего лишь миг назад был аромат, есть отсутствие запаха.

Это другая часть бытия: отсутствующая часть, темная часть. Если вы можете ощущать запах отсутствия запаха, значит приблизились к состоянию отсутствия мыслей, самадхи.

### *Общайтесь с землей*

Проведите небольшой эксперимент: постоит обнаженными где-нибудь на пляже, рядом с рекой, на солнце. Начните прыгать, трястись; почувствуйте, как ваша энергия течет через ваши ноги, течет в землю. Тряситесь и почувствуйте, как ваша энергия уходит в землю через ноги. Через несколько минут тряски просто стойте тихо, укореняясь в земле. Чувствуйте, как ваши ноги сообщаются с землей. Вы себя почувствуете свои корни.

Вы увидите, что земля сообщается с вами, что ваши ноги сообщаются с землей. Между вами и землей возникает диалог.

Медитация это способ высвободить вашу разумность. Чем более медитативным вы становитесь, тем вы более разумным. Но помните, под разумностью я понимаю не эрудированность, которая составляет часть глупости.

Медитация это ваша внутренняя природа, вы сами. Это ваша сущность. Вы не можете ею обладать, вы не сможете ею не обладать, ею нельзя быть одержимым, ведь это не вещь, а вы, ваша суть.

### *Просто расслабьтесь и дышите*

Несколько минут расслабьте дыхательную систему, и ничего больше, нет нужды расслаблять все тело. Сидя в траве, трамвае, самолете или в машине... Никто не поймет, что вы чем-то занимаетесь. Просто расслабьте дыхательную систему. Пусть она работает естественно. Потом закройте глаза и следите за вдохами и выдохами.

Не концентрируйтесь. Если вы концентрируетесь, то создаете трудности, так как все раздражает вас. Если вы пытаетесь концентрироваться, сидя в автомобиле, тогда раздражителями становятся шум мотора, человек, сидящий за рулем или рядом. Медитация это не концентрация, а просто осознанность. Вы просто расслабляетесь и следите за дыханием. В наблюдении ничего не исключается. Мотор урчит – хорошо, примите его. Шумит уличное движение – хорошо, это часть жизни. Сосед спит рядом, примите его. Ничего не отвергайте.

### *Мир этому человеку*

Когда к вам приходит тот, кто хочет вас увидеть, или вы с кем-то встречаетесь, просто успокойтесь внутри, станьте безмолвным. Когда человек приходит к вам, глубоко внутри почувствуйте мир по отношению к нему. Скажите про себя: «Мир этому человеку». Не говорите это вслух, а просто почувствуйте. Вы увидите перемену в нем, как будто нечто неизвестное вошло в его существо. Он станет совершенно другим.

### *Если вы часто чувствуете гнев и опустошение*

Каждый день в течение пятнадцати минут, когда вы чувствуете себя хорошо, выберите время, закройте комнату и начните сердиться, но не высвобождайте гнев. Продолжайте усиливать его, станьте почти безумными от гнева, но не высвобождайте его, не бейте даже подушку. Подавите его. Эта медитация противоположна катарсису.

Если вы чувствуете возникающее в желудке напряжение, как будто что-то взрывается, сделайте желудок напряженным, насколько можете. Если вы чувствуете, что напряженными становятся плечи, сделайте их еще более напряженными. Пусть все тело станет напряженным, насколько это возможно, почти как вулкан, бурлящий внутри. Помните: никакого высвобождения, никакого выражения. Не кричите, иначе желудок высвободится. Ничего не бейте, иначе плечи расслабятся. В течение пятнадцати минут «разогревайтесь». В течение пятнадцати минут достигнете кульминации.

Потом сядьте тихо, закройте глаза и наблюдайте за тем, что происходит. Расслабьте тело. Вы растопите свои шаблоны.

### *Размышляйте о противоположностях*

Это прекрасный метод, он будет очень полезен для вас. Например, если вы чувствуете недовольство, размышляйте об удовлетворенности. Что такое удовлетворенность? Привнесите равновесие. Если ваш ум разгневан, привнесите сострадание, думайте о сострадании, и энергия немедленно изменится, так как гнев и сострадание это одно и то же. Противоположности представляют собой проявления одной энергии. Если вы привносите противоположности, энергия поглощается. Если вы гневаетесь, размышляйте о сострадании.

Держите дома статую Будды, так как эта статуя – проявление сострадания. Когда вы чувствуете гнев, войдите в комнату, посмотрите на Будду, сядьте в позу Будды и почувствуйте сострадание. Вы увидите, как в вас происходит преобразование. Гнев блекнет, возбуждение уходит, возникает сострадание. И это не другая энергия на фоне энергии гнева, просто меняется ее качество, она возвышается.

### *“Не два”*

Это одна из древнейших мантр. Когда вы чувствуете отчуждение, когда видите в себе двойственность, скажите про себя: «Не два». Но произносите эту фразу с осознанностью, а не механически. Когда вы чувствуете возникающую любовь, скажите: «Не два», иначе появится и ненависть, ведь они едины. Когда вы чувствуете, что возникает ненависть, скажите: «Не два». Существует сразу все сущее.

Ваши слова должны быть пронизаны пониманием. Они должны быть наполнены разумностью, ясностью. Вы почувствуете в себе расслабление. Когда вы говорите: «Не два» с пониманием, а не механически, то переживаете проблеск просветления.

### *Практикуйте «да»*

В течение месяца следуйте только «да», пути притяжения всего на свете. В течение месяца не следуйте пути «нет». Больше сотрудничайте с «да», благодаря которому вы станете цельным. «Нет» никогда не

поможет достичь единства. Помогает только «да», так как «да» это приятие, вера, молитва. Быть способным сказать «да» значит быть религиозным.

То, что представляет собой «нет», не должно подавляться. Если вы его подавляете, оно отомстит. Если вы его подавляете, оно станет более сильным и однажды взорвется и разрушит ваше «да», поэтому никогда не подавляйте «нет», а просто игнорируйте его.

Есть большая разница между подавлением и игнорированием. Вы знаете, что оно есть, и отмечаете его. Вы говорите: «Да, я знаю, что «нет» есть, но я следую «да»». Вы его не подавляете, вы с ним не боретесь, вы не говорите: «Убирайся, исчезни, я не хочу иметь с тобой ничего общего». Вы не скажете ему чего-то в гневе, вы не хотите его вытолкнуть, не хотите отбросить его в свою бессознательность. Нет, вы ничего с ним не делаете, а просто отмечаете, что «нет» есть. Но вы следуете «да», без недоброжелательства, жалоб, гнева. Просто следуете «да», не принимая решения относительно «нет». Игнорирование это великое искусство устранения «нет». Если вы с ним боретесь, значит уже стали его жертвой, тогда «нет» уже победило вас. Когда вы боретесь с «нет», вы сказали «нет» по отношению к «нет». Таким образом, оно сделало вас одержимым, пробралось с «черного хода». Не говорите «нет» даже самому «нет», а просто всякий раз игнорируйте его.

В течение месяца следуйте «да» и не боритесь с «нет». Вы с удивлением отметите, что постепенно оно становится скудным и худым, так как начинает голодать. И однажды вы вдруг увидите, что «нет» отсутствует. А в таком случае вся энергия, которая была в него вовлечена, высвобождается. И эта освобожденная энергия сделает ваше «да» бурным потоком.

### *Подружитесь с деревом*

Подойдите к дереву, заговорите с ним, коснитесь его, обнимите его. Почувствуйте дерево, сядьте рядом с ним, пусть оно почувствует, что вы хороший человек и у вас нет намерения принести вред.

Мало-помалу возникает дружба, и вы начинаете чувствовать, что, когда вы приходите, немедленно меняется качество дерева. Вы это

почувствуете, на коре дерева вы почувствуете движение удивительной энергии. Когда вы касаетесь дерева, оно счастливо как ребенок, как возлюбленная. Когда вы сидите у дерева, вы чувствуете множество вещей. Скоро вы сможете чувствовать, что, когда вы печальны, ваша печаль исчезает от одного присутствия дерева. Только тогда вы поймете, что вы взаимозависимы. Вы можете сделать дерево счастливым, а дерево может сделать счастливым вас, в жизни все взаимозависимо. Эту взаимозависимость я называю Богом.

### *Здесь ли вы?*

Произнесите свое имя утром, вечером, в полдень. Когда вы чувствуете сонливость, произносите свое имя. И не только произносите его, но и отвечайте себе. Не бойтесь других. Вы достаточно боялись других, они почти убили вас страхом. Не бойтесь, вы должны вспомнить о себе даже на рынке. Произносите свое имя: «Рам, ты здесь?» И отвечайте себе: «Да, я здесь!»

### *Сидение*

Медитация предполагает несколько минут ничем не заниматься. В начале вам будет трудно, поначалу медитация всегда самая трудная вещь в мире, но в конечном итоге она станет легкой. Она легка, поэтому так трудна.

Если вы попросите кого-то просто сидеть, ничего не делая, он станет суетиться, почувствует мурашки на ноге, или в его теле случится что-то еще. Человек становится очень беспокойным, потому что он всегда, подобно роботу, был чем-то занят. Зажигание включено, мотор работает, а машина никуда не едет; мотор работает и все сильнее разогревается.

Вы забыли выключить зажигание. Медитация это умение выключить зажигание.

### *Станьте космонавтом внутреннего космоса*

Вы часто в глубокой медитации начнете ощущать, будто сила земного притяжения исчезла, что теперь ничего не держит вас снизу, что теперь вы можете решить, летать вам или нет. Вы сами прини-

маете решения, и если вы захотите взлететь, все небо принадлежит вам. Но когда вы открываете глаза, вы видите свое тело, землю, ощущаете силу притяжения. Когда вы медитировали с закрытыми глазами, то забыли об этом, ушли в пространство благодати.

Наслаждайтесь благодатью, позвольте ей быть, потому что если вы сочтете себя безумным, то остановите переживание, и эта остановка повредит вашей медитации. Наслаждайтесь медитацией как сном, в котором вы летаете. Закройте глаза. В медитации идите куда хотите, растите все выше в небо, и многие вещи вскоре станут доступны вам. И не бойтесь. Это величайшее приключение, интереснее прогулки по Луне. Если вы станете космонавтом внутреннего пространства, то обретете величайшее приключение.

### *Становитесь то огромным, то крошечным*

Просто сидите в кровати пять-десять минут и фантазируйте с закрытыми глазами. Почувствуйте, что ваше тело увеличивается. Сделайте его настолько большим, насколько это возможно. Оно такое большое, что почти касается стен комнаты. Вы почувствуете, что теперь не можете двигать руками. Это трудно, ваша голова касается потолка. Первые два-три дня просто ощущайте стены и потолок, затем начните распространяться за пределы комнаты, заполните весь дом, и вы почувствуете, что комната внутри вас. Затем выйдите за пределы дома, заполните окружающее пространство и ощутите, что все на свете внутри вас. А затем почувствуйте все небо. Отметьте, что солнце, луна, звезды – все внутри вас.

Продолжайте выполнять медитацию десять-двенадцать дней. Постепенно заполните все небо. И в тот день, когда вы заполните все небо, начните обратный процесс. В течение двух дней уменьшайтесь. Сядьте и вообразите, что вы становитесь очень маленьким. Просто двигайтесь в обратном направлении. Ваше тело не такое большое, как кажется – всего лишь тридцать сантиметров. Вы похожи на маленькую игрушку. Если вы можете вообразить себя огромным, значит сможете вообразить себя и крошечным. А потом вы становитесь еще меньше. Станьте таким маленьким, что вас можно взять в руку. И в течение двенадцати дней дойдите до точки, в кото-

рой не сможете найти себя. Вы стали маленьким как атом, вас невозможно найти. Сделайте себя огромным как все пространство, и затем сделайте себя таким маленьким как невидимый атом: двенадцать дней занимает один процесс, и двенадцать дней другой процесс. Вы почувствуете счастье, уравновешенность, цельность.

### *Один*

Первый шаг: сядьте, устройте тело удобно и расслабьтесь. Второй шаг: закройте глаза. Третий шаг: расслабьте дыхание, сделайте его настолько естественным, насколько возможно, и с каждым выдохом говорите: «Один». Когда дыхание выходит, говорите: «Один». Делайте вдох и не говорите ничего. С каждым выдохом просто говорите: «один». И не только говорите, но и чувствуйте, что все существование едино. Не произносите слова вслух, пусть они просто составляют чувство. Медитируйте так по двадцать минут каждый день.

Нужно сделать так, чтобы вам никто не мешал, когда вы медитируете. Вы можете открыть глаза и посмотреть на часы, но не включайте будильник. Все, что может раздражать вас, нежелательно, поэтому телефон в комнате, должен быть выключен, и никто не должен стучать в вашу дверь. Эти двадцать минут вы должны быть абсолютно спокойными. Если вокруг шумно, заткните уши ватой. Повторение слова «один» с каждым выдохом сделает вас спокойным и цельным. Медитируйте так днем, но не ночью, иначе вы не захотите спать. Вы почувствуете свежесть. Лучшее время полдень, но никогда не выполняйте данную технику ночью.

### *Внутренняя улыбка*

Вы сидите, просто расслабьте нижнюю челюсть и слегка приоткройте рот. Начните глубоко дышать ртом. Позвольте телу дышать так, чтобы оно становилось все более пустым. Когда дыхание стало пустым, рот раскрыт, скулы расслаблены, все тело спокойно.

В это мгновение начните ощущать улыбку, но не в теле, а во всем внутреннем существе. Эта улыбка приходит не на губы. У вас экзистенциальная улыбка, которая лучится изнутри.

Это нельзя объяснить. Не нужно улыбаться губами, ваша улыбка словно идет из живота. Ваша улыбка не смех, поэтому она очень мягкая, как роза, распускающаяся в вашем животе, и ее аромат распространяется по всему телу.

Если вы поняли эту улыбку, то можете быть счастливыми все сутки напролет. Когда вы чувствуете, что упускаете счастье, просто закройте глаза, найдите эту улыбку. Днем вы можете находить такую улыбку сколько угодно раз, она всегда есть в вас.

### *«Ошо»*

С каждым выдохом просто говорите: «Ошо», но не очень громко, шепотом, и все же так, чтобы вы могли слышать это слово. Когда вы вдыхаете, просто ждите. Когда вы выдыхаете, говорите, а когда вы вдыхаете, позвольте мне войти в вас. Ничего не делайте, просто ждите. Вы работаете, только когда выдыхаете.

Когда вы выдыхаете, то выходите во вселенную. Выдох подобен ведру, брошенному в колодезь. А ваш вдох подобен ведру, который извлекают из колодезя. Медитация займет двадцать минут. Четыре-пять минут на вхождение в медитацию, и потом двадцать минут вы находитесь в ней. Всего получается двадцать пять минут. Вы можете медитировать когда угодно, но лучше днем.

### *Почувствуйте себя восприимчивым*

Руки сложены наподобие чаши. Так вы становитесь восприимчивым, такое положение рук помогает вам воспринимать мир. Такова одна из древних поз, все Будды испытали ее. Когда вы открыты или хотите стать открытыми, эта поза поможет вам.

Сидите тихо и ждите. Будьте восприимчивы, будьте приемником. Вы все равно как ждете у телефона. Просто ждите, и через две-три минуты вы увидите, что вас окружает совершенно другая энергия. Она наполняет вас изнутри, ниспадает на вас, как дождь на землю, и проникает все глубже.

Позы очень важны. Если люди не делают из них идолов, позы имеют очень большое значение. Они помогают установить течение энергии в вашем теле. Например, в этом положении очень трудно

сердиться. Со сжатыми кулаками и сжатыми зубами сердиться очень просто. Когда все тело расслаблено, очень трудно быть агрессивным, но очень легко молитвенно настроиться.

Медитация может дать вам величайшие озарения, потому что это самая бесполезная вещь в мире. Вы просто ничего не делаете, вы двигаетесь в молчании. Вы живете как во сне, потому что во сне вы бессознательны, и все с вами происходит бессознательно. Вы можете быть в раю, но вы не осознаете это. В медитации вы движетесь сознательно, вы осознаете свой путь: как двигаться от полезного мира снаружи к бесполезному миру внутри. Если вы знаете путь, то любой миг можете начать двигаться внутрь.

Вы сидите в автобусе, и вам ничего не нужно делать, вы просто сидите. Вы едете в поезде, машине, делите в самолете и ничего не делаете. Что-то делают другие люди, а вы можете закрыть глаза и двигаться в бесполезный, внутренний мир. И все смолкает, вы оказываетесь у истока жизни.

Но такие переживания не ценны в мире. Вы не можете продать их, не можете сказать: «У меня есть отличная медитация. Купите ее». Никто не купит у вас медитацию, это не товар, она бесполезна.

### *Задзен*

В Ашраме группа, выполняющая задзен, сидит в течение часа, а новички сначала должны считать выдохи пять-десять минут для расслабления и осознанности.

Вы можете сидеть где угодно, но предметы, на которые вы смотрите, не должны возбуждать вас. Например, вы не должны слишком активно двигаться. Это отвлекает. Вы можете наблюдать за деревьями: они не движутся, и сцена остается постоянной. Вы можете наблюдать за небом или просто глядеть на стену.

Второе условие состоит в том, что не надо смотреть на что-то конкретное, смотрите лишь на пустоту, так как глаза есть, и они видят. Но вы не смотрите ни на что конкретное. Не фокусируйтесь ни на чем, есть лишь рассеянное зрение. Это расслабляет.

И третье условие: расслабьте дыхание. Не занимайтесь им, пусть оно происходит само. Пусть оно будет естественным, так вы расслабитесь еще больше.

Четвертое условие: пусть ваше тело остается неподвижным, насколько это возможно. Сначала найдите удобную позу: вы можете сидеть на подушке, матрасе, на чем угодно, но если вы сели, оставайтесь неподвижны, так как, если тело не движется, ум сам собой умолкает. В движущемся теле ум продолжает двигаться, так как тело и ум не два разных понятия. Это одна энергия...

Вначале вам будет немного трудно, но через несколько дней вы будете наслаждаться медитацией. Вы увидите, как мало-помалу ум отключается, и иногда вы просто есть, без ума.

Бодхидхарма сидел лицом к стене девять лет, ничего не делая. Он просто сидел девять лет. Согласно легенде, у него отсохли ноги. Для меня это символ, который означает, что у него отсохли все движения, так как исчезли все желания.

Он никуда не ходил. У него не было желания двигаться, не было целей для движения, и он достиг пика. Вот одна из редчайших душ, на земле. Просто сидя перед стеной, Бодхидхарма достиг всего, не делая ничего, ведь у него не было техники, метода. Сидение у стены было его единственной техникой.

Когда нечего видеть, постепенно исчезает ваш интерес к миру. Когда вы сидите лицом к стене, в вас возникают пустота. Вместе со стеной возникает и другая стена, стена отсутствия мыслей.

Созерцателей считают отшельниками, но это не так. Только созерцатель и не бывает отшельником, все остальные люди это именно отшельники. Медитация означает выход из желаний, мыслей, ума. Медитация это расслабление в этот самый миг. Лишь медитация не станет отречением, хотя тех, кто медитируют, обвиняют в бегстве от мира. Люди, которые осуждают медитацию, думают, что это бегство от жизни. Они несут чепуху, не понимают, что говорят.

### *Чистое мировосприятие*

Медитация является не чем иным, как искусством открывать глаза, искусством очищать глаза, искусством отряхивать пыль, которая

собралась на зеркале вашего сознания. То, что пыль собирается, это естественно. Человек странствовал в течение тысяч жизней, и пыль собиралась. Все мы странники, в нас накопилось много пыли. Ее так много, что зеркало полностью исчезло. Есть только пыль поверх пыли, слой за слоем, и вы не можете увидеть зеркало. Но зеркало по-прежнему есть, его нельзя потерять, так как это сама ваша природа. Если бы его можно было потерять, тогда бы оно не было вашей природой. Не то, чтобы у вас было зеркало, вы и есть зеркало. Странник это зеркало. Он не может потерять зеркало, а может только забыть о нем. В худшем случае он забудется.

Этот самый миг пребывает сейчас. Просто смотрите, это и есть медитация. Восприятие существования некой вещи, определенного состояния – вот медитация. У медитации нет мотива, следовательно в ней нет центра. Поскольку у нее нет мотива и центра, в ней нет «я». В медитации вы не действуете из некоего центра, а действуете из «ничто». Действие из «ничто» – вот суть медитации.

Ум концентрирует действия из прошлого. Медитация действует из настоящего и в настоящем. Это чистый ответ настоящему, а не реакция. Медитация действует не из выводов, а экзистенциально.

### *Смотреть без слов*

Постарайтесь хотя бы в мелочах не включать ум. Смотрите на цветок, просто смотрите. Не говорите, что он прекрасен или некрасив. Не говорите ничего. Не привносите слова, а просто смотрите. Ум почувствует неудобство, отсутствие легкости. Уму хотелось бы что-нибудь сказать. Вы говорите уму: «Молчи, позволь мне видеть, я просто буду смотреть».

Вначале вам будет трудно, но начинайте с вещей, в которые вы не так сильно вовлечены. Трудно смотреть на жену, не привнося слова. Вы слишком увлечены ею, слишком эмоционально привязаны к ней. В гневе или любви вы одержимы эмоциями.

Смотрите на нейтральные вещи: камень, цветок, дерево, восходящее солнце, летящую птицу, плывущее в небе облако. Просто смотрите на вещи, в которые вы не так сильно вовлечены, когда вы можете оставаться в стороне, и вы остаетесь незатронутыми. Начинай-



те с нейтральных вещей, и только затем переходите к тому, что эмоционально воздействует на вас.

### **Цвет тишины**

Когда вы видите нечто голубое, голубизну реки, просто тихо сидите и смотрите, и вы почувствуете, что гармонируете с цветом. Великое молчание снизойдет на вас, когда вы медитируете на голубой цвет. Этот цвет один из самых духовных, так как это цвет тишины, постоянства. Это цвет покоя, отдыха, расслабления. Потому, когда вы действительно расслаблены, то видите в себе голубое свечение. Если вы можете почувствовать голубое свечение, то сразу же почувствуете расслабленность. Медитация работает в двух направлениях.

### **Смотрите на свою головную боль**

Когда у вас в очередной раз заболит голова, испытайте данную медитативную технику, потом вы сможете перейти к серьезным заболеваниям.

Когда у вас болит голова, сидите тихо и наблюдайте боль, но смотрите на нее не так, как будто она враг вам. Если вы смотрите на нее как на врага, то не сможете смотреть правильно. Вы будете избегать боль, ведь никто не смотрит на врага прямо, врага пытаются избежать. Смотрите на боль как на друга, она вам служит. Она говорит: «Что-то не так, посмотри». Просто тихо сидите и смотрите на головную боль, не желая утолить ее, без борьбы и отвращения. Просто смотрите на боль. Для чего она вам?

Подумайте, есть ли в мигрени внутреннее послание. У нее есть закодированное послание. Если вы тихо сидите, то будете удивлены. Если вы смотрите и молчите, произойдут три явления.

Прежде всего, чем больше вы на нее смотрите, тем более острой она становится. И тогда вы пребываете в замешательстве: «Как она помогает, если становится более острой?» Боль становится более острой, так как вы избегали ее. Она есть, но вы избегали ее, подавляли, даже без аспирина. Когда вы смотрите на боль, подавление исчезает. Головная боль достигнет своей естественной остроты. Тогда вы ее слышите с открытыми ушами, никакой ваты в ушах.

Итак, во-первых, боль станет более острой. Тогда вы можете быть удовлетворены тем, что смотрите правильно. Если она не обостряется, значит вы еще не смотрите, до сих пор избегаете ее. Смотрите на боль, она уже острее. Это первое указание на то, что боль в вашем поле зрения.

Во-вторых, она станет более локализованной, не будет распространяться на большие пространства. Сначала вы думаете: «Болит вся моя голова». Теперь вы видите, что боль не во всей голове, а лишь в малой области. Это тоже показатель того, что вы пристальнее всматриваетесь в нее. Чувство распространенности боли это способ избежать ее. Если бы она была в одной точке, тогда бы она была более острой. Поэтому вы создаете иллюзию, что болит вся голова. Если боль во всей голове, она не так сильна в какой-то точке.

Смотрите на боль. Она будет становиться все слабее. И приходит момент, когда она занимает место, как кончик иголки, она острая и болезненная. Вы никогда не видели такой боли в голове. Она сконцентрирована в одной точке. Продолжайте на нее смотреть.

И тогда происходит третий момент, наиболее важный. Если вы продолжаете смотреть на эту точку, когда боль очень остра, локализована и сконцентрирована в одной точке, много раз вы будете видеть, что она исчезает. Когда ваше наблюдение совершенно, она исчезает. А когда она исчезает, у вас появляется проблеск знания о ее источнике. Когда эффект исчезнет, вы увидите причину. Это будет происходить множество раз. Боль снова вернется. Ваш взгляд уже не такой бдительный, концентрированный, внимательный, и боль возвращается. Когда ваш взгляд присутствует, она исчезнет, а когда она исчезнет, спрятанное за ней и будет причиной. И вы будете удивлены, ваш ум готов определить причину.

Причин великое множество. Вы ощущаете один сигнал тревоги, так как система оповещения очень проста. В вашем теле немного систем оповещения. По разным причинам подается один и тот же тревожный сигнал. Чуть раньше вы гневались, но не выразили свою эмоцию. Вдруг как откровение боль стоит перед вами. Вы увидите весь этот гнев, который вы носили с собой. Вы не выдержали, гнев

высвободился. Ему нужен катарсис. Создайте катарсис! И вы увидите, что головная боль исчезает. Нет нужды в аспирине.

### *Просто слушать*

Оставайтесь пассивными: ничего не делайте, только слушайте. А слушание это не действие. Вам ничего не надо делать, чтобы что-то слушать, ведь ваши уши всегда открыты. Для того чтобы видеть, вы должны открыть глаза. Хотя бы малость, но нужно что-то делать. Для того чтобы слушать, не надо делать даже это, поскольку уши открыты всегда. Вы слушаете. Ничего не делайте и слушайте.

### *Слушайте с симпатией*

Слушание это глубокая гармония между телом и душой, поэтому оно использовалось в качестве одного из самых перспективных методов медитации. Это мост между двумя бесконечностями: материальной сферой и духовной.

Позвольте слушанию быть вашей медитацией, она вам поможет. Вы сидите и просто слушайте, что происходит. В мире много шума: уличное движение, поезда, самолеты. Слушайте без всякого неприятия в уме. Слушайте, как если бы вы слушали музыку: с симпатией. И вы увидите, что качество шума изменится. Шум больше не раздражает, не тревожит. Наоборот, он ласкает. Если слушать правильно, даже рыночная площадь становится мелодией.

Дело не в том, что именно вы слушаете, а в том, что вы слушаете, ничего не слыша.

Даже если вы слушаете то, что не считали достойным быть услышанным, слушайте это очень чутко, как если бы вы слушали сонату Бетховена. И вы увидите, что преобразили качество. Источник шума становится прекрасным. Ваше эго исчезает.

### *Стоп энергии*

Если вы спокойно стоите, к вам приходит тишина. Попробуйте постоять в углу своей комнаты. Просто стойте тихо в углу, ничего не делая. Вдруг в вас энергия тоже останавливается. Когда вы сидите,

то принимаете позу мыслителя, а когда вы стоите, ваша энергия течет как колонна и распределяется поровну по всему телу.

Стоять прекрасно. Попробуйте постоять. Может быть, для кого-нибудь эта медитация будет прекрасной. Вы можете стоять в течение часа, это чудесно. Вы стоите и ничего не делаете, не двигаетесь и понимаете, что в вас нечто стихло, произошло центрирование, и вы чувствуете себя колонной энергии. Ваше тело исчезает.

### *Почувствуйте тишину материнского чрева*

Пусть тишина станет вашей медитацией. Когда у вас есть время, просто свернитесь в тишине - как будто вы малое дитя в чреве матери. Сидите таким образом, и тогда, мало-помалу, вы начнете чувствовать, что вам хочется опустить голову на пол. Тогда положите голову на пол. Примите положение ребенка в материнском чреве, и вы почувствуете тишину... ту же тишину, что была в материнском чреве. Лежите в кровати, накройте одеялом и свернитесь калачиком, оставайтесь совершенно неподвижными, ничего не делайте.

Иногда к вам будут приходить какие-то мысли. Пусть приходят, будьте к ним безразличными. Если мысли приходят, хорошо, а если они не приходят, замечательно. Не боритесь, не отталкивайте мысли. Если вы боретесь, то становитесь напряженными. Если вы станете отталкивать мысли, они будут упорствовать. Просто оставайтесь не вовлеченными, позволяете им оставаться на поверхности, как уличный шум. А это действительно уличный шум: движение миллионов клеток мозга, сообщающихся друг с другом, и движение энергии и электричества, скачущего от одной клетки к другой. Это просто гудение большой машины. Но вы стали к таким вещам полностью безразличным, это вас не касается. Может быть, это чужая трудность, но никак не ваша. Но приходят минуты, когда шум полностью исчезает, и вы останетесь наедине с собой.

### *Никогда не будьте мазохистом*

Никогда не будьте мазохистом. Не мучайте себя во имя чего бы то ни было. Люди активно мучают себя во имя религии. Поскольку слово «религия», прекрасно, вы можете мучить себя очень долго.

Помните о том, что я учу счастью, а не страданию! Если вы иногда чувствуете, что вам тяжело, вам следует все поменять. Вы должны часто меняться. Мало-помалу вы дойдете до точки, в которой никакие изменения не нужны. Тогда будет уютно не только уму, телу, но и душе.

### *Открыть сердце*

Сердце это врата без створок, ведущие в реальность. Переместитесь из головы в сердце.

Все мы находимся в голове, как будто нас подвесили там на крючок. Это наша единственная трудность. И есть только одно решение: сойти из головы в сердце, и тогда все трудности исчезнут. Проблемы создаются головой. Но вдруг все становится ясным и прозрачным. И человек удивляется: как он мог докучать самому себе?

Тайны остаются, а трудности исчезают. Тайн множество, а проблемы улечиваются. Тайны прекрасны. Их не нужно разрешать, ими нужно жить.

### *От головы к сердцу*

Прежде всего, старайтесь жить без головы. Представляйте себя безголовыми, ходите без головы. Конечно, это звучит абсурдно, но такова одна из самых важных медитаций. Попробуйте испытать ее, и вы убедитесь в моей правоте. Ходите и ощущайте, что у вас как будто нет головы. В начале это будет только «как будто», но постепенно вы будете укореняться в сердце.

Вероятно, вы замечали, что у слепых более острый, более музыкальный слух. Слепые чувствуют музыку глубже. Почему? Энергия, которая обычно движется через глаза, в данном случае не может двигаться через них, поэтому она выбирает другой путь, уши.

Слепой тоньше чувствует прикосновение. Если слепой коснется вас, вы почувствуете разницу. Обычно при прикосновении основную работу делают глаза: мы касаемся друг друга глазами. Слепой не может прикоснуться глазами, поэтому энергия проходит через его руки. Слепой чувствительнее тех, у кого есть глаза. Иногда это мо-

жет быть и не так, но чаще всего это верно. Энергия начинает исходить из другого центра, если нужный центр отсутствует.

Выполняйте медитацию, о которой я рассказываю. У вас якобы отсутствует голова. И вы чувствуете, что впервые находитесь в сердце. Ходите без головы. Собираясь медитировать, сядьте, закройте глаза и почувствуйте, что головы у вас нет.

Скажите себе: «Моя голова исчезла». Вначале это будет всего лишь «как будто», но постепенно вы почувствуете, что ваша голова действительно исчезла. А когда вы почувствуете, что ее нет, ваш центр упадет вниз, в сердце. Сразу же! Вы будете смотреть на мир через сердце, а не через голову.

Когда западные люди впервые достигли Японии, они не могли поверить, что японцы традиционно, в течение веков, думают животом. Если вы спросите японского ребенка: «Чем ты думаешь?», он покажет на свой живот.

Прошли века, а Япония по-прежнему живет без головы. Это всего лишь представление. Если я спрошу вас: «Чем вы думаете?», вы покажете на голову, но японец покажет именно на живот. Отчасти поэтому японский ум спокойный и сосредоточенный. Теперь в Японии все по-другому, потому что Запад залез и туда. Теперь Востока нет. Восток есть в отдельных людях, которые похожи на разбросанные тут и там острова. Географически Восток перестал существовать. Теперь весь мир западный.

Попробуйте ходить без головы. Медитируйте, стоя перед зеркалом в ванной комнате. Смотрите глубоко в свои глаза и ощущайте, что вы смотрите из сердца. Постепенно ваш сердечный центр начнет работать. А когда сердце начнет работать, оно изменит всю вашу личность, всю вашу структуру, потому что у сердца свой путь.

Итак, попробуйте жить без головы. И будьте более любящими, потому что любовь не может действовать через голову. Вот почему, когда кто-то любит, он теряет голову. Люди говорят, что он сошел с ума. Если вы не безумный влюбленный, это значит, что, в действительности, вы не влюблены. Нужно потерять голову. Если же голова не затронута, если она работает как обычно, то любовь невозможна,

потому что для любви необходимо сердце, а не голова. Любовь рождается в сердце.

Когда влюбляется человек логического склада ума, он часто становится глупым. Он сам чувствует, какую нелепость совершает. Тогда он разделяет свою жизнь на две части, происходит разделение. Сердце становится молчаливым, глубоко личным делом. Когда он выходит из дома, то выходит и из сердца. Живя в мире, он использует голову, и спускается вниз, только когда любит. Но это очень трудно. И обычно так не бывает.

Выполняя эту медитацию, старайтесь быть все более любящими. Когда я говорю об этом, то имею в виду изменение качества ваших отношений: пусть они основываются на любви. Не только с женой, ребенком или другом, но и в жизни становитесь все более любящими. Махавира и Будда говорили о ненасилии только для того, чтобы создать любовное отношение к жизни.

Когда Махавира ходил, он сохранял осознанность, чтобы не задвигать даже муравья. Почему? Конечно, дело не в муравье. Махавира шел вниз от головы к сердцу, он создавал любовное отношение к жизни. Чем чаще ваши взаимоотношения будут основываться на любви, тем дольше будет работать ваш сердечный центр. Он начнет действовать, и вы посмотрите на мир другими глазами, потому что у сердца свой способ смотреть на мир. Ум никогда не смотрит так. Ум может только анализировать, только рассекать, разделять. Только сердце приносит цельность.

Когда вы смотрите сердцем, вся вселенная предстает единым целым. Когда же вы воспринимаете все через ум, весь мир становится расчлененным. Единства нет, вокруг одни только атомы. Сердце приносит опыт единства. Оно объединяет, а высшим синтезом становится Бог. Если вы можете смотреть сердцем, вся вселенная выглядит как единое целое. Это единство и есть Бог.

Поэтому наука никогда не сможет найти Бога. Это невозможно, так как применяемый наукой метод никогда не сможет достичь окончательного единства. Метод науки это причина, анализ, разделение. Таким образом, наука идет к молекулам, атомам, электронам, и они

будут продолжать делиться. Ученые никогда не придут к органическому единству целого. Целое невозможно увидеть головой.

### *Спокойствие сердца*

*Шива сказал: «В любой свободной позе постепенно наполни область между подмышками великим покоем».*

Этот метод очень простой, но он творит чудеса, испытайте его. Любой может попробовать, в этом нет никакой опасности.

Во-первых, нужно расслабиться. Не пытайтесь принять какую-либо особенную позу. Будда сидит в определенной позе. Ему это легко. Если вы будете практиковать ее некоторое время, то она станет легкой и для вас. В самом начале она может и не быть легкой. Нет никакой нужды практиковать именно ее: начните с любой позы, которая приносит вам чувство свободы прямо сейчас. Не боритесь с позой. Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь. Единственное условие: тело должно пребывать в расслабленном состоянии.

Закройте глаза и почувствуйте свое тело. Начните с ног, чувствуя, нет ли где напряжения. Если чувствуете, что какое-то место напряжено, напрягите его еще больше. Если вы чувствуете, что в правой ноге есть напряжение, то сделайте это напряжение настолько интенсивным, насколько это возможно. Доведите его до максимума, а затем сразу расслабьтесь, чтобы почувствовать, как расслабление приходит туда. Затем пройдите по всему телу, проверяя, нет ли где-нибудь напряжения. Где бы вы ни обнаружили напряжение, делайте его еще более интенсивным, потому что когда напряжение интенсивное, можно легко расслабиться. А в промежуточном состоянии сделать это очень трудно, потому что вы не можете почувствовать напряжение.

Легко бросаться из одной крайности в другую, потому что крайность порождает ситуацию для движения обратно. Если вы ощущаете напряжение в лице, напрягите все лицевые мышцы настолько сильно, насколько это возможно, создайте напряжение, доведите его до максимума. Доведите его до точки, где вы почувствуете, что теперь большее напряжение невозможно, а затем внезапно расслабьтесь. Вы увидите, что все части тела, все конечности расслаблены.

Особое внимание обратите на мышцы лица, потому что они несут на себе девяносто процентов напряжения, остальное тело несет только десять процентов напряжения, потому что все ваше напряжение находится в уме, а лицо становится его выражением. Поэтому напрягите лицо изо всех сил. Делайте это с силой, до болезненных ощущений, а затем внезапно расслабьтесь. Делайте это в течение пяти минут, чтобы вы могли почувствовать, что теперь все ваше расслабилось.

Можете медитировать лежа на кровати или сидя в любой позе, в которой вы чувствуете себя свободно.

Во-вторых, когда вы почувствуете, что тело приняло свободную позу, не обращайтесь на него внимание. Почувствуйте, что тело расслаблено, и забудьте про него. Память о теле это напряжение. Поэтому я и прошу вас не обращать на него внимание. Расслабьте его и забудьте о нем. Забыть значит расслабиться, потому что, когда вы хорошо помните о теле, сама ваша память заставляет его напрячься.

Затем закройте глаза и ощущайте область между двумя подмышками: сердечную область, грудную клетку. Сначала ощущайте эту область как раз между двумя подмышками, направьте туда все свое внимание. Забудьте тело и ощущайте, что это место спокойно.

Когда тело расслаблено, само собой наступает спокойствие и в вашем сердце. Сердце становится безмолвным, расслабленным, гармоничным. А когда вы забудете все тело и направите свое внимание на грудь, будете сознательно ощущать, что она заполнена покоем, тотчас же наступит огромный покой.

В теле есть две области, два особых центра, где можно сознательно вызвать определенные ощущения. Между двумя подмышками находится сердечный центр, и этот сердечный центр — источник вашего покоя. Всякий раз, когда вы ощущаете покой, он исходит из сердца. Именно сердце излучает покой.

В промежуточном состоянии сделать это очень трудно, потому что вы не можете почувствовать напряжение. Легко бросаться из одной крайности в другую, потому что крайность порождает ситуацию для движения обратно. Если вы ощущаете напряжение в лице, то напрягите все лицевые мышцы настолько сильно, насколько это возмож-

но, создайте напряжение, доведите его до максимума. Доведите его до точки, где вы почувствуете, что теперь большее невозможно, а затем внезапно расслабьтесь. Все части тела, все конечности расслаблены.

Сердце по своей природе представляет собой источник покоя, поэтому вы ничего не создаете. Вы просто приходите к источнику, который уже существует. А воображение поможет вам осознать, что сердце наполнено покоем, хотя сам покой воображение не создает. В этом разница между точкой зрения Тантры и западным гипнозом.

Гипнотизеры считают, что при помощи воображения вы что-то создаете, а Тантра считает, что вы это не создаете. С помощью воображения вы просто настраиваетесь на нечто такое, что уже существует. То, что вы можете создать при помощи воображения, не может быть долговечным. Это не реально, а значит фальшиво, вы создаете галлюцинацию.

Испытайте эту технику. Когда вам удастся почувствовать, как между двумя подмышками вас наполняет покой, как он пронизывает ваш сердечный центр, мир покажется вам иллюзорным. Когда мир представляется иллюзорным это верный признак того, что вы вошли в медитацию.

Не считайте мир иллюзорным. Не нужно так думать, вы почувствуете это. Вам придет на ум: «Что случилось с миром?» Мир стал призрачным существованием, похожим на сон. Мир существует, но не вещественно, а просто как фильм на экране. Он реален, он может быть даже трехмерным, но при этом он выглядит так, как будто его проецируют. Не то, чтобы мир проецировали, чтобы он действительно был нереальным, нет. Мир реален, но вы создаете дистанцию, и дистанция эта становится все больше. И вы, руководствуясь своим ощущением мира, можете чувствовать, становится ли эта дистанция больше. Таков критерий. То, что мир нереален, не истина, а критерий медитации. Если мир стал нереальным, значит вы сконцентрировались в своем существе. Вы так далеки от поверхности, что можете смотреть на поверхность как на что-то объективное, как на что-то отличное от вас. Вы не отождествляетесь с ней.

Эта техника очень проста, и практиковать ее можно очень быстро. Но если вы не почувствуете этого с первого раза, не расстраивайтесь. Продолжайте делать ее. Она так проста, что вы можете делать ее в любое время. Достаточно будет даже десять минут. Сделайте мир нереальным, и ваш сон будет глубоким. Возможно, раньше вы не спали так глубоко. Если перед тем, как вы уснете, мир становится нереальным, то сновидений будет становиться все меньше, ведь если мир стал сном, то сны не могут больше продолжаться. А если мир нереален, вы полностью расслаблены, в противном случае реальность мира будет сталкиваться с вами.

Я советовал выполнять эту технику многим людям, и она приносила большую пользу. Если мир нереален, то напряжение исчезает. Если вы смогли уйти с поверхности, значит вы вошли в глубокое состояние сна еще до того, как пришел сон, вы уже глубоко погрузились в него. А потом вы чувствуете себя прекрасно; вы бодры, вся энергия вибрирует и возвращается из центра на поверхность.

Когда вы осознаете, что сон уже закончился, не открывайте глаза. Сначала сделайте следующее: тело расслаблено после целой ночи, вы чувствуете себя бодрыми и наполненными, поэтому медитируйте десять минут, а потом открывайте глаза. Это не займет много времени. Просто расслабьтесь. Поместите свое сознание в сердце, как раз между двумя подмышками; ощущайте, что сердце наполнено глубоким покоем. В течение десяти минут пребывайте в этом покое, а затем откройте глаза. И мир будет выглядеть совершенно другим, потому что этот покой будет излучаться также и из ваших глаз. В течение всего дня вы будете чувствовать себя иначе, вы будете чувствовать, что люди относятся к вам по-другому.

Во все взаимоотношения вы что-то вкладываете. Если же вы ничего не вкладываете, то люди относятся к вам по-другому, потому что они чувствуют, что вы другой человек. Они могут это и не осознавать. Однако, когда вы наполнитесь покоем, все будет относиться к вам именно так. Они будут более любящими и приветливыми, будут меньше сопротивляться, будут более открытыми, близкими. Как будто появился какой-то магнит. Этим магнитом становится покой. Если вы спокойны, люди будут подходить к вам ближе; когда вы

раздражены, вы всех от себя отталкиваете. Это явление настолько материально, что вы без труда можете его увидеть.

Когда вы спокойны, вы чувствуете, что каждый человек хочет быть к вам ближе, потому что покой излучается, вибрирует вокруг вас. Покой волнами движется вокруг вас, и человек, приблизившийся к вам, чувствует, что ему хочется быть еще ближе к вам. Вы похоже на тень от дерева, и люди хотят войти в вашу «тень» и немного отдохнуть там.

### *Центрировать сердце*

*Шива сказал: «Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса».*

Что нужно делать в этой технике? *«Когда чувства поглощены сердцем...»* Это можно делать по-разному. Вы прикасаетесь к кому-то. Если этот человек ориентирован на сердце, прикосновение тотчас же достигнет вашего сердца, и вы почувствуете определенное качество. Если вы возьмете за руку человека, который ориентирован на голову, его рука будет холодной, и не просто холодной: само качество ее будет холодом. В руке будет ощущаться мертвенность. Если же человек ориентирован на сердце, вы почувствуете в руке тепло. Тогда его рука сольется с вами. Вы почувствуете, как нечто особенное течет из его руки к вам, и произойдет передача тепла.

Это тепло идет из сердца. Оно никогда не идет из головы, потому что голова холодна и расчетлива. А сердце теплое и нерасчетливое. Голова постоянно думает о том, как взять побольше, а сердце постоянно пытается отдать больше. Это тепло есть искусство давать: передача энергии, внутренних вибраций, жизни. Поэтому при прикосновении вы ощущаете особое качество. Если этот человек действительно обнимает вас, вы почувствуете глубокое слияние с ним.

Прикоснитесь! Закройте глаза, прикоснитесь к чему-нибудь. Прикоснитесь к возлюбленной или к любимому, прикоснитесь к своему ребенку, матери или другу, прикоснитесь к дереву, или цветку, или же просто к земле. Закройте глаза и почувствуйте связь своего сердца с землей или с возлюбленной. Почувствуйте, что рука это ваше

сердце, которое протянулось, чтобы прикоснуться к земле. Пусть ощущение прикосновения будет связано с сердцем.

Слушайте музыку не головой. Забудьте о голове и ощущайте, что у вас ее нет. Головы нет вообще. Хорошо бы иметь в спальне свой портрет, на котором вы изображены без головы. Концентрируйтесь на нем, не позволяйте голове проявляться. Слушая музыку, концентрируйтесь на картинке: вы без головы. Не позволяйте голове мешать вам. Слушайте музыку сердцем. Музыка приходит к сердцу, пусть ваше сердце вибрирует с ней. Пусть ваши чувства будут связаны с сердцем, а не с головой. Старайтесь делать это со всеми чувствами и все больше ощущайте, что каждое чувство приходит в сердце и растворяется в нем.

*«Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса».* Сердце это лотос. Все чувства это просто открытие лотоса. Прежде всего попытайтесь связать свои чувства с сердцем. И всегда думайте, что каждое чувство достигает глубины сердца и поглощается им. Лишь тогда, когда будут выполнены эти два момента, а ваши чувства начнут помогать вам, они поведут вас к сердцу, и ваше сердце станет лотосом.

Лотос сердца даст вам цельность. А если вам известен сердечный центр, то опуститься вниз, к пупку, очень легко. Эта сутра даже не упоминает об этом, в этом нет никакой необходимости. Если вы действительно полностью поглощены сердцем, а ум перестал действовать, вы упадете вниз. Из сердца открывается дверь к пупку. Только из головы трудно идти к пупку. Или, если вы находитесь между сердцем и головой, то в этом случае идти к пупку тоже трудно. Как только пупок поглощает вас. Вы ощущаете, что упали ниже сердца. Вы опустились в пупок, в изначальный центр.

Если вы ориентированы на сердце, этот метод окажется очень полезным для вас. Но помните, что все мы стараемся обмануть себя, считая себя ориентированными на сердце. Каждый пытается ощущать себя любящим, чувствительным человеком, так как любовь – насущная потребность, поэтому никто не может оставаться спокойным, видя, что в нем нет любви, нет любящего сердца. Поэтому все обманывают себя, верят в свою любовь, но вера не поможет.

Взгляните на себя совершенно беспристрастно, как будто вы смотрите на кого-то другого. Нет никакой нужды обманывать себя, это не принесет никакой пользы. Даже если вы обманете себя, технику вы обмануть не сможете. Поэтому, выполняя ее, вы будете понимать, что ничего не происходит.

### *Сердечная сутра Атиши*

*Атиша сказал: «Учись объединять, отдавать и брать. Делай это, укоренив дыхание».*

Атиша советует начинать с сострадания. Вот метод: вы вдыхаете и слушаете внимательно. Вы воображаете, что вдыхаете горести всех людей мира. Вы вдыхаете весь мрак, все отрицательное, весь ад, существующий повсюду. Пусть все это войдет в ваше сердце.

Возможно, вы читали о так называемых философах-позитивистах Запада. Они утверждают нечто совершенно противоположное. Они не знают, что говорят. Они заявляют: «Когда вы выдыхаете, выбрасывайте наружу все свое горе, все негативное, что у вас есть. А когда вы вдыхаете, вбирайте все положительное: счастье, радость».

Метод Атиши противоположен: когда вы вдыхаете, вбирайте горе и страдание всех существ мира прошлого, настоящего и будущего. А когда вы выдыхаете, отдавайте всю радость, блаженство, благословение, которое у вас есть. Выдыхая, изливайте себя в существование. Таков метод сострадания: вобрать все страдания и излить все, что благословенно.

Если вы будете так поступать, то удивитесь. Когда вы вбираете в себя страдания, они перестают быть страданиями. Сердце тотчас же преобразует энергию. Сердце это преобразующая сила: впитывайте несчастье, оно преобразуется в блаженство, а затем излейте мир возникшее блаженство.

Когда вы узнаете, что ваше сердце может совершать это волшебство, вам захочется медитировать так постоянно. Это один из самых простых и практичных методов, он приносит немедленные результаты. Прodelайте это сегодня и убедитесь в моей правоте.

### К самому центру бытия

*Шива сказал: «Каждая вещь воспринимается через познание. «Я» сияет в пространстве благодаря познанию. Воспринимай всякое бытие как познающее и познаваемое».*

Все познается благодаря познанию. Объект достигает вашего ума благодаря способности к познанию. Вы смотрите на цветок. Вы узнаете, что это роза. Роза там, а вы в себе. Что-то от вас идет к розе, проецируется на нее. Некая энергия движется от вас, приходит к розе, забирает ее форму, цвет и аромат, возвращается и сообщает вам, что это роза. Все знание раскрывается благодаря способности к познанию. Познание это ваша способность. Знание приходит благодаря этой способности. Но познание раскрывает две вещи: познаваемое и познающего. Поэтому, когда вы узнаете розу, есть три момента: роза – познаваемое, познающий – вы, и отношения между ними – знание. Познание похоже на мост между двумя точками, между субъектом и объектом. Обычно ваше познание сосредоточено: оно указывает на розу, но никогда не на вас. До тех пор, пока оно не направится к вам, знание будет позволять вам постигать мир, но не позволит вам познать самого себя.

Все техники медитации предназначены для раскрытия познающего. Гурджиев использовал похожую технику. Он называл ее воспоминанием о себе. Он говорил, что когда вы что-то узнаете, всегда помните о познающем. Не забывайте о нем, помните субъект. Сейчас вы слушаете меня. Вы можете слушать двумя способами. Один из них: сфокусировать ум на мне; в этом случае вы забываете слушающего. Тогда говорящий познается, но слушающий забывается. Гурджиев говорил: «Во время слушания познайте говорящего, но познайте также и слушающего». Ваше знание должно быть двойной стрелой, летящей в обе стороны, она должна целиться сразу в две точки: познающего и познаваемое. Знание должно течь одновременно в двух направлениях: к познаваемому и к познающему. Вот что Гурджиев называл воспоминанием о себе.

Будда называл это *самьяк смрити*, правильной осознанностью. Он говорил, что ум помнит неправильно, если знает только одну точку.

Он должен знать обе точки. И тогда происходит чудо: если вы осознаете и познаваемое, и познающего, то становитесь третьим, тогда вы ни то, ни другое. Просто стараясь осознавать и познаваемое, и познающего, вы становитесь свидетелем. Тотчас же возникает третья возможность. Появляется свидетельствующее «я», потому что как иначе вы сможете познать и то, и другое? Если вы познающий, то закрепляетесь в одной точке. При воспоминании о себе вы сдвигаетесь с этой точки познающего. Тогда познающий это ваш ум, познаваемое – мир, а вы становитесь третьей точкой – сознанием, вы становитесь свидетельствующим «я».

Третью точку невозможно превзойти, а то, что нельзя превзойти, есть высшее. То, что можно превзойти, не обладает ценностью, поскольку это не ваша природа, вы можете ее превзойти. Вы сидите рядом с розой, смотрите на нее. Нужно быть очень внимательным, нужно направить все внимание на розу, чтобы мир исчез, и осталась только роза. Если внимание полное, мир исчезает, потому что, чем больше внимания сосредоточено на розе, тем больше отпадет всего лишнего. Мир исчезает, остается лишь роза. Роза становится миром.

Первый шаг заключается в концентрации на розе. Если вы не сконцентрируетесь на розе, двигаться к познающему будет трудно, потому что ваш ум будет постоянно уходить в сторону. Поэтому концентрация становится первым шагом к медитации. Остается лишь роза, весь мир исчез. Теперь вы можете двигаться внутрь, и роза становится той точкой, от которой вы начнете движение. Теперь посмотрите на розу и начинайте осознавать себя, познающего.

Вначале вы будете терять внимание. Когда вы переместитесь к познающему, роза выпадет из сознания. Она потускнеет, отдалится. Вы снова вернетесь к розе и забудете «я». Эта игра в прятки будет продолжаться, но если вы упорны, рано или поздно наступит момент, когда вы окажетесь посередине. Познающий, ум и роза будут существовать, а вы в середине будете глядеть и на то, и на другое. Срединная точка, точка равновесия, и есть свидетель.

Как только вы это поняли, то стали и тем, и другим. Тогда роза (познаваемое) и ум (познающий) есть просто два ваших крыла. Тогда объект и субъект это просто два крыла, а вы – их центр. Они пред-



ставляют собой вашу часть. Вы пришли к самому центру существа. Центром это как раз свидетель.

### *Смотреть*

Эти техники связаны со зрением. Но прежде чем мы познакомимся с этими техниками, нужно понять кое-что о глазах, так как эти техники непосредственно связаны с ними. Глаза это самая не телесная часть в теле человека. Если материя может стать не материей, то это именно такой случай. Глаза материальны, но одновременно они также и нематериальны. Глаза это место встречи вас и вашего тела. Нигде больше в теле эта встреча не будет так глубока.

Ваше тело и вы разобщены. Существует огромная дистанция, но в том месте, где находятся глаза, вы ближе всего к вашему телу, а тело ближе всего к вам. Поэтому глаза можно использовать для внутреннего путешествия. Один прыжок из глаз может привести вас к источнику. Это невозможно сделать из руки, сердца, откуда-то еще в теле. Из другого места вам придется идти долго; дистанция огромна. Но из глаз достаточно одного шага, чтобы войти в себя.

Глаза очень непостоянны, подвижны, они всегда находятся в движении, и это движение имеет свой ритм, собственную систему и механизм. Ваши глаза не движутся беспорядочно. У них есть свой ритм. Если в вашем уме сексуальная мысль, ваши глаза двигаются определенным образом и ритмом. Просто глядя на движение ваших глаз, можно сказать, какие у вас мысли. Когда вы ощущаете голод и думаете о пище, ваши глаза движутся особым образом.

Запомните, что движения глаз и мышление связаны друг с другом. Если вы остановите глаза, ваш мыслительный процесс тотчас же прекратится. И наоборот, если ваш мыслительный процесс прекратится, ваши глаза сами собой остановятся. Глаза постоянно движутся от одного объекта к другому. Фокус внимания постоянно перемещается от одного объекта к другому. Движение – вот их природа. Зрение похоже на реку. Движение это жизнь.

Вы можете попытаться остановить свои глаза на какой-нибудь определенной точке, на каком-нибудь объекте и не позволять им двигаться, но движение это их природа. Вы не можете остановить дви-

жение глаз, но можете остановить взгляд: поймите разницу. Вы можете остановить взгляд на какой-нибудь определенной точке на стене. Вы можете не отрываясь смотреть на эту точку, можете остановить свои глаза. Но движение это их природа. Теперь, когда они не могут двигаться от одного объекта к другому, потому что вы принудили их оставаться на, происходит очень странное явление.

Движение обязательно будет присутствовать, такова природа глаз. Если вы не позволите им двигаться одного объекта к другому, они будут двигаться извне вовнутрь. Либо они движутся от одного объекта к другому, либо (если вы не допускаете этого наружного движения), внутрь. Есть две возможности движения. Одно движение внешнее, что обычно и происходит. Но есть еще одна возможность, возможность тантры и йоги: удерживать движение от одного внешнего объекта к другому, останавливать это движение. В этом случае глаза совершают прыжок от внешнего объекта к внутреннему сознанию. Они начинают двигаться внутрь.

### *Посмотрите в себя*

*Шива сказал: «С закрытыми глазами смотри на свое внутреннее бытие, так ты увидишь свою истинную природу».*

«С закрытыми глазами» означает, что нужно закрыть глаза. Но просто закрыть глаза недостаточно. Полностью закрыть их означает закрыть глаза и остановить их движение. В противном случае глаза будут продолжать видеть внешний мир. В действительности, ничего нет, но образы, идеи, накопленные воспоминания начнут проплывать перед вами. Они тоже из внешнего мира, потому что ваши глаза еще полностью не закрыты. «Тотально» закрыть глаза значит не видеть ничего.

Поймите разницу: вы можете закрыть глаза, это легко. Все люди постоянно закрывают их. Ночью вы закрываете глаза, но это не позволит вам увидеть свою внутреннюю природу. Закройте глаза, чтобы не оставалось ничего, что можно было бы видеть: ни одного внешнего объекта, ни одного внутреннего образа какого-то внешнего объекта, просто пустая тьма, как если бы вы вдруг ослепли не только для мира реальности, но и для мира сновидений.

Необходимо практиковать данную медитацию. Вам потребуется длительный период времени. Вам потребуются длительные упражнения. Закройте глаза. Всякий раз, когда у вас есть время, закройте глаза, а затем остановите их внутреннее движение. Ни позволяйте себе никаких движений! Не допускайте никаких движений. Остановите движение глаз. Почувствуйте, будто они окаменели, и оставьте их в «окаменевшем» состоянии. Ничего не делайте, оставайтесь в этом состоянии. Однажды вы поймете, что смотрите в себя.

Вы видели свое тело только снаружи. Вы видели свое тело в зеркале. Вы не знаете, что находится в вашем теле. Вы никогда не входили в свое «я», никогда не были в центре своего тела и бытия, не смотрели на него изнутри.

Закройте глаза, внимательно посмотрите на свою внутреннюю сущность, передвигаясь внутри от одной части тела к другой. Идите к пальцам ноги. Забудьте тело, двигайтесь к пальцам ноги. Оставайтесь там и смотрите. Затем двигайтесь через ноги вверх.

Тогда ваше тело становится невероятно чувствительным. Прикасаясь к кому-то, вы можете полностью переместиться в свою руку, и это прикосновение станет преобразующим. Именно это подразумевают, говоря о прикосновении учителя, мастера: он может двигаться в любую часть тела и концентрироваться там. Если вы можете полностью переместиться в любую часть своего тела, эта часть становится живой. Вы можете полностью переместиться в свои глаза, а затем посмотреть в чьи-то глаза. Вы глубоко проникнете в него.

Закройте глаза, посмотрите на свое внутреннее бытие. Первая, внешняя стадия, это взгляд на тело изнутри, из вашего внутреннего центра. Вы будете отделены от тела, потому что смотрящий не бывает тем, на что смотрит. Наблюдатель отличен от объекта. Если вы можете увидеть свое тело изнутри, вы уже никогда не сможете поддаться иллюзии, что вы тело. После этого вы станете совершенно другим: вы внутри него, но не оно. Это первая часть. Теперь вы можете двигаться. Как только вы свободны от тела, от тождественности, вы свободны для движения. Теперь вы можете двигаться в свой ум, глубоко в себя, в сокровенную суть ума.

Если вы войдете в эту «пещеру», то отделитесь от ума. Вы увидите, что ум это тоже объект, на который можно смотреть, а тот, кто входит в ум, отделен от него. Именно это подразумевает фраза *«смотри на свое внутреннее бытие»*. В тело и ум следует войти, посмотреть на них изнутри. Тогда вы просто свидетель, а в свидетеля проникнуть невозможно.

Поэтому ваша сокровенная суть это как раз свидетель. То, во что можно проникнуть, что можно увидеть, не есть вы. Когда вы пришли к тому, во что нельзя проникнуть, что вы не можете наблюдать, тогда только вы пришли к подлинному «я». Вы не можете свидетельствовать источник свидетельства, это абсурдно. Если кто-то утверждает: «Я свидетельствовал своего свидетеля», он говорит глупость. Почему? Потому что если вы свидетельствовали свое свидетельствующее «я», значит, оно не свидетельствующее «я». Свидетелем становится тот, кто сам свидетельствует. То, что вы можете видеть, наблюдать, осознавать, не есть вы.

### *Внутренний круг*

*Лао-Цзы сказал: «Когда свет начинает двигаться по кругу, все энергии небес и земли, света и тьмы кристаллизуются».*

Ваше сознание течет наружу. Это научный факт, в него не надо даже верить. Когда вы смотрите на какой-то объект, ваше сознание течет к нему. Например, вы смотрите на меня. В этом случае вы забываете себя, фокусируетесь на мне. Ваша энергия течет ко мне, ваши глаза направляются ко мне. Вы сосредоточены на внешнем мире. Вы видите цветок, и вы очарованы им, вы сосредоточились на этом цветке. Вы забываете себя и замечаете только его красоту.

Нам это знакомо. Мимо вас проходит красивая женщина, и ваша энергия начинает течь к ней. Нам знакомо это наружное течение света. Но это только полдела. Каждый раз, когда свет течет наружу, вы отодвигаетесь на задний план, забываете себя.

Свет должен течь обратно, чтобы вы были и тем, и другим в одно и то же время, и субъектом, и объектом одновременно, чтобы вы увидели себя. В этом случае возможно самопознание. Обычно мы живем только наполовину, мы полуживые, полумертвые. Свет продол-

жает течь наружу и никогда не возвращается. Вы становитесь все более пустыми. Вы становитесь черной дырой. Последователи Даосизма говорят, что энергия, которую вы тратите на внешний мир, можно кристаллизовать, если вы овладеете тайной наукой о том, как вернуть ее. Это возможно, такова суть методов концентрации.

Встаньте перед зеркалом и попытайтесь провести эксперимент. Вы смотрите в зеркало на свое лицо, в свои глаза. Вы сосредоточены на внешнем мире. Вы смотрите на лицо, отраженное в зеркале, однако это объект вне вас. Затем на мгновение направьте процесс в обратную сторону. Начните ощущать, что отражение в зеркале смотрит на вас, и вы окажетесь в очень странном положении.

Попытайтесь делать это в течение нескольких минут, и вы наполнитесь жизнью, нечто чрезвычайно мощное начнет входить в вас. Вы можете даже испугаться, потому что вы никогда этого не испытывали, вы никогда не видели полный круг энергии.

Хотя этот эксперимент и не упоминается в писаниях даосизма, он представляется мне очень простым, любой человек без труда сможет проделать его. Стоя перед зеркалом в ванной комнате, смотрите сначала на свое отражение. Вы смотрите, а отражение становится объектом. Затем создайте противоположную ситуацию, разверните процесс в обратном направлении. Почувствуйте, что вы отражение, а отражение смотрит на вас из зеркала. И вы сразу же почувствуете, что происходит перемена, что к вам движется огромная энергия.

В начале этот эксперимент, возможно, испугает вас, потому что вы никогда не делали и не испытывали ничего подобного. Вам кажется, что вы сошли с ума. Возможно, вы почувствуете потрясение, вас будет бить дрожь, или вы почувствуете растерянность, потому что вся ваша ориентация до настоящего момента сводилась к сосредоточению на внешнем мире. Мало-помалу вы будете учиться сосредоточению на самом себе. Но круг должен быть полным. Если вы будете медитировать несколько дней, то удивитесь тому, насколько вы полны жизни весь день. Всего лишь несколько минут перед зеркалом вы делаете упражнение, и энергия возвращается к вам. Круг замыкается, и наступает великое безмолвие. Неполный круг создает беспокойство, когда же круг полон, он создает спокойствие. Вы станови-

тесь центрированными, а значит и сильными. В ваших руках находится большая сила.

Это всего лишь один способ. Можно использовать и многие другие способы. Глядя на цветок розы, сначала смотрите на него несколько минут, а затем начните поворачивать процесс в обратную сторону: роза смотрит на вас. Вы удивитесь тому, как много энергии может дать вам роза. То же самое можно сделать и с деревьями, звездами, людьми. Лучше всего медитировать с любимой женщиной или мужчиной. Смотрите друг другу в глаза. Сначала смотрите на другого человека, а затем ощутите, что другой возвращает вам энергию, дар возвращается. Вы снова ощутите удовлетворенность, бодрость, новизну, свежесть. Вы помолодеете.

## **2. Внутреннее центрирование**

Никто не может существовать без центра. Этот центр нужно не создавать, а лишь открыть заново. Центром это сущность, ваша природа, данная Богом. Личность это поверхность, культивируемая обществом, она не дана Богом. Она воспитывается, а не дается изначально природой.

### ***Концентрируйтесь на одном объекте***

*Представь, что круги из пяти цветов на павлиньем хвосте это твои пять органов чувств в безграничном пространстве. Теперь позволь их красоте растаять. поступи так же с любой точкой в пространстве или на стене, пока точка не растворится. Тогда твоё желание обретения иного мира осуществится.*

Эта сутра рассказывает, как достичь внутреннего центра. Основной механизм, основная техника заключаются в следующем: если вы можете создать центр снаружи, где угодно (в уме, сердце или даже стене), и если вы сконцентрированы на нем и отбросили весь остальной мир, если забыли остальной мир, и только одна точка остается в вашем сознании, вы возвращаетесь в свой внутренний центр.

Как работает метод? Ваш ум это бродяга, скиталец. Он никогда не находится в одной точке. Ум всегда находится в движении, надеется достичь чего-то, но никогда не достигает. Он не может достичь! Ес-

ли вы остановитесь в точке А или Б, или в любой другой точке, ум будет бороться с вами. Ум скажет: «Подвинься», потому что, если вы остановитесь, ум умрет. Ум означает процесс. Если вы останавливаетесь и не двигаетесь, ум умирает, его больше нет, и остается только сознание.

Сознание подобно ногам, это ваша природа. Ум подобен ходьбе, это просто процесс. Когда сознание движется с одного места в другое, этот процесс и есть ум. Если вы прекратите движение, не станет ума. Вы становитесь сознающими, но ума нет. У вас есть ноги, но вы не ходите. Ходьба это деятельность; ум – действие, деятельность.

Если вы остановитесь, ум будет бороться. Вам трудно бороться, потому что вы всегда подчиняетесь. Вы никогда не приказывали уму, никогда не были его хозяином. Вы считали умом себя. Это заблуждение дает уму полную свободу. Ум это просто раб, притворяющийся вашим хозяином, но он притворяется много жизней, поэтому даже хозяин верит, что раб это его хозяин.

Пять ваших чувств заполняют все пространство. Представьте ваши пять чувств как пять цветов. Это прекрасные цвета, живые, распространяющиеся в бесконечном пространстве. Затем двигайтесь внутрь вместе с этими цветами. Переместитесь внутрь и почувствуйте центр, где все эти пять цветов встречаются с вами. Это просто воображение, но оно помогает. Представьте себе пять цветов, проникающих в вас и встречающихся в одной точке. Конечно, все пять цветов встретятся в этой точке, и весь мир растворится. В вашем воображении будут только эти пять цветов, распределенные по всему пространству, входящие глубоко в вас. Подойдет любая точка, но самая лучшая – хара. Вообразите, что они встречаются в пупке, что весь мир превращается в цвета, и эти цвета встречаются в вашем пупке. Смотрите на эту точку, концентрируйтесь на ней, пока точка не растворится. Если вы концентрируетесь на точке, она растворяется, потому что это всего лишь воображение. Помните, что бы мы ни сделали, все есть воображение. Если вы концентрируетесь на ней, она растворится. И когда точка растворяется, вы погружаетесь в свой центр.

Мир растворился, для вас мира нет. В этой медитации есть только цвет. Вы забываете весь мир, вы забываете все объекты. Вы выбрали только пять цветов. Выберите любые пять цветов. Это важно для тех, кто обладает очень глубокой цветовой чувствительностью. Эта медитация полезна не для каждого. Если ваши глаза не глаза художника, если вы не осознаете цвета, если не можете представлять себе цвета, эта техника будет трудной для вас.

Испытайте этот метод, если у вас есть цветная чувствительность. Вот пять цветов. Весь мир это просто цвета, и эти цвета встречаются в вас. Где-то глубоко в вас эти пять цветов встречаются. Сконцентрируйте внимание на этой точке и продолжайте его концентрировать. Не сдвигайтесь с точки, оставайтесь в ней. Не допускайте действия ума. Не пытайтесь думать о зеленом, красном, желтом, о цветах вообще – не думайте. Просто смотрите, как они встречаются в вас. Не думайте о них! Если вы будете думать, ум будет двигаться. Просто наполнитесь цветами, встречающимися в вас, а затем сконцентрируйтесь на точке встречи. Не думайте! Концентрация это не мышление.

Если вы действительно наполнены цветами и стали радугой, павлиньим хвостом, и все пространство тоже заполнено цветами, в вас появляется чувство красоты. Не говорите, что это прекрасно. Не начинайте думать. Сконцентрируйте внимание на точке, где встречаются все эти цвета, и продолжайте концентрироваться на ней. Она исчезнет, растворится, потому что все это лишь игра воображения. И если вы будете продолжать концентрацию, воображаемое не сможет оставаться, оно растворится.

Мир уже растворился; здесь были только цвета. Эти цвета были вашим воображением. Эти воображаемые цвета встречались в точке. Эта точка, конечно, была воображаемой. И теперь, при глубокой концентрации, эта точка растворяется. Где вы теперь? Где вы будете? Вы будете отброшены к своему центру. Объекты растворены посредством воображения. Теперь воображение будет растворено посредством концентрации. В качестве субъективности остаетесь вы один. Объективный мир растворился; мысленный мир растворился. Вы находитесь здесь в виде чистого сознания.

Эта сутра говорит: *В любой точке пространства или на стене...* Она поможет вам. Если вы не сможете вообразить цвета, поможет любая точка на стене. Вы берете что-нибудь просто как объект концентрации. Если он окажется внутренним, будет лучше. Но ведь люди бывают двух типов. Интровертам будет легко представить себе все в виде цветов, встречающихся внутри. А экстраверты, которые не смогут представить себе что-либо внутри, которые могут вообразить что-то только снаружи, это трудно. Их умы движутся только наружу, они не могут двигаться внутрь. Поставьте точку на стене и сконцентрируйтесь на ней. Реальные события будут происходить благодаря концентрации, а не благодаря точке. Будет она внутри или снаружи, не имеет никакого значения. Все зависит от вас. Если вы смотрите на внешнюю стену, концентрируйтесь на ней. Продолжайте концентрироваться до тех пор, пока точка не растворится. Подчеркну: *пока точка не растворится!* Не моргайте, потому что так вы создадите промежуток, в котором ум снова может двигаться. Не моргайте, потому что ум снова начнет работать. Образуется разрыв, при мигании концентрация теряется.

Если вы концентрируетесь внешним образом, нужны немигающие глаза, как будто бы у вас нет век. Концентрируйтесь, пока точка не растворится. Если вы настойчиво продолжаете, если вы не позволяете уму двигаться, точка растворяется. И если вы сконцентрировались на точке, если весь мир уже растворился, если осталась только эта точка, а теперь и она растворилась, то сознание никуда не сможет двигаться. Ум возвращается к себе, сознание возвращается к себе, и вы входите в центр.

Поэтому, независимо оттого, расположена точка внутри или снаружи, концентрируйтесь до тех пор, пока точка не растворится. Эта точка растворится по двум причинам. Если она расположена внутри, воображаема, тогда она растворится. Если она расположена снаружи, не воображаемая, тогда она настоящая, вы сделали точку на стене и сконцентрировались на ней. Тогда почему эта точка растворится? Можно понять, когда она растворяется внутри, ведь ее там вообще не было, вы просто представили себе ее, но на стене она есть — как же она растворяется?

Точка растворяется по определенной причине. Если вы концентрируетесь на точке, настоящая точка, на самом деле, не растворится, растворится как раз ум. Если вы сконцентрировались на внешней точке, ум не может двигаться. Без движения он не может жить, он умирает, останавливается. А когда ум останавливается, вы не можете быть связанными с чем-то внешним, потому что ум это мост. Когда вы концентрируетесь на точке на стене, ваш ум постоянно перепрыгивает от вас к точке и от точки к вам, это процесс. Когда ум растворяется, вы не можете видеть точку, потому что, на самом деле, вы никогда не видите точку глазами. Вы видите точку через ум и через глаза. Если ум исчез, глаза не работают. Вы можете продолжать пристально смотреть на стену, но точка не будет видна. Когда ум вернется, вы снова ее увидите; она есть. Но сейчас вы не можете видеть ее. А когда вы не можете видеть, вы не можете двигаться вовне. Вы оказываетесь в своем центре.

Центрирование позволит вам осознать ваши экзистенциальные корни, основу вашего существования. Вы узнаете, что вы соединены с существованием. В вас есть точка, которая связана с самой жизнью, едина с ней. Если вы узнали этот центр, значит знаете, что вы дома. Этот мир не чужой вам. Вы не посторонний в нем. Вы в нем, вы принадлежите ему. Не нужна борьба, ее нет. Между вами и существованием нет вражды. Существование становится вашей матерью. Существование пришло к вам, и вы осознали его. Именно существование расцветает в вас. Это ощущение, представление, происшествие... и больше не будет страданий.

Тогда блаженство не есть нечто приходящее и уходящее. Тогда блаженство есть сама ваша природа. Когда человек укоренен в своем центре, внутреннее блаженство естественно. Блаженство приходит к человеку, и постепенно он забывает, что он наполнен им, поскольку для осознания нужен контраст. Когда вы несчастны, вы легко сможете почувствовать блаженство. Но только тогда, когда вы сможете забыть и о своем блаженстве, вы будете действительно наполнены им. Тогда оно естественно.

### *Перенесите осознанность на позвоночник*

*Сосредоточь все внимание на нерве, тонком, как нить лотоса, расположенном в центре позвоночника. Тогда ты преобразишься.*

Механизм действия этой сутры тот же, научные основания те же, рабочая структура та же, что и в предыдущей сутре.

Для выполнения этой техники следует закрыть глаза и представить себе свой позвоночный столб. Полезно предварительно познакомиться с устройством тела, просмотрев книги по физиологии человека. Пусть позвоночник будет прямым, он расположен вертикально. Представьте его, смотрите на него, и как раз в середине его представьте себе нерв, тонкий, как нить лотоса, находящийся в центре вашего позвоночного столба. *Тогда ты преобразишься.* Сконцентрируйте свое внимание на этом, и сама эта концентрация отбросит вас к вашему центру. Почему? Позвоночный столб это основа всей структуры вашего тела. Все связано с ним. Ваш мозг, на самом деле, это не что иное, как один из полюсов... Ваш мозг, на самом деле, вырос из вашего позвоночника. В позвоночном хребте действительно расположена нить, но физиология ничего не говорит о ней, потому что эта нить нематериальна. В позвоночнике, как раз в его середине, расположена серебряная струна, очень тонкий нерв. Это не нерв в физиологическом смысле. Вы не сможете найти его, если сделаете операцию. Но в глубокой медитации его можно видеть. Он здесь, но он нематериален. Это энергия, а не материя. На самом деле, энергетическая струна в вашем позвоночнике и есть жизнь. Через нее вы связаны с невидимым бытием, через нее вы связаны и с видимым миром. Это мост между видимым и невидимым. Через эту нить вы связаны с телом, через нее же вы связаны с вашей душой.

Во-первых, представьте себе позвоночник. Сначала вы будете чувствовать себя странно. Но если вы будете настойчивы, картинка перестанет быть просто вашим воображением. Вы сможете увидеть свой позвоночник. Если вы сможете сконцентрироваться на внутреннем мире, то начнете видеть свое тело, его внутреннее устройство. Это хорошо для тех, кто глубоко ориентирован на тело. Если вы ощущаете себя материалистом, если чувствуете, что вы только тело,

эта техника будет очень полезной для вас. Эта сутра будет полезнее для женщин, чем для мужчин. Женщины больше ориентированы на тело. Они больше живут в теле; они больше чувствуют. Они лучше могут представить свое тело.

В старых школах Тантры и йоги использовались кости. Даже сейчас у тантриков всегда есть человеческие кости, черепа. Они помогают внутренней концентрации. Сначала медитирующий концентрируется на черепе, а затем закрывает глаза и пытается увидеть свой череп. Он пытается увидеть внешний череп изнутри, и постепенно он начинает чувствовать собственный череп. Его сознание начинает центрироваться. Этот внешний череп, концентрация на нем и его визуализация есть лишь методы. Тогда вы, сконцентрировавшись внутри, сможете двигаться от кончиков пальцев ног к голове. Вы сможете двигаться внутрь, это огромная вселенная. Ваше маленькое тело – огромная вселенная.

Поэтому мы настаиваем на прямом позвоночнике: если позвоночник не будет прямым, вы не сможете рассматривать внутреннюю нить. Слишком она тонка и неуловима. Это течение энергии. Только если позвоночный столб прямой, абсолютно прямой, вы сможете ненадолго увидеть эту нить. Это сила. Когда позвоночник абсолютно прямой, эту подобную нити силу легко увидеть.

*Тогда ты преобразишься.* Когда вы сможете почувствовать эту нить, сконцентрировав на ней свое внимание и представив ее, вы наполнитесь новым светом. Свет будет исходить из вашего позвоночника. Он будет распространяться по всему вашему телу; он может даже выходить за пределы вашего тела. Когда он выходит за пределы тела, видна аура. У всех людей есть аура, но обычно ваши ауры похожи на тени, без света. Когда вы прикасаетесь к нити позвоночного столба, видите ее, представляете ее, вокруг вас растет аура. Наполнитесь этим светом и преобразитесь. Когда вы увидите внутреннюю суть, вы увидите в себе взрыв света.

Иногда это случается и без всяких усилий. Иногда это происходит во время глубокого полового акта. Тантра знает: в глубоком половом акте вся ваша энергия концентрируется около позвоночника. Если половой акт очень глубокий и длительный и осуществляется в со-

стоянии сильной любви, если два любовника находятся просто в глубоких объятиях, они молчаливы, не движутся, а просто наполнены друг другом, просто остаются в глубоких объятиях, это происходит. Так случилось много раз: темная комната вдруг наполнилась светом и оба тела окружались голубой аурой. Были даже сделаны фотографии, на которых видно это световое излучение. И этот свет всегда концентрируется вокруг позвоночника. А сейчас психологи говорят, что при половом акте возникают электрические разряды. Это электричество может проявляться по-разному. Вещи могут внезапно падать, двигаться или разбиваться.

Поэтому иногда в глубоком половом акте вы можете стать осознанными, если сможете взглянуть изнутри на нить, растущую в середине позвоночника. Тантра использует половой акт для самореализации, но тогда половой акт должен быть совершенно другим, его качество должно быть иным. Он совершается не для высвобождения. Не следует быстро заканчивать. Это не действие на уровне тела. Тогда посредством двух тел происходит встреча двух внутренних сущностей, двух личностей, происходит глубокое проникновение друг в друга.

Я предлагаю вам испытать эту технику в глубоком половом акте. Просто забудьте о сексе. Когда вы находитесь в глубоких объятиях, оставайтесь внутри. Забудьте также другого человека, просто идите внутрь и представляйте себе свой позвоночник. Это будет сделать легче, потому что тогда около позвоночника будет протекать большее количество энергии, а нить будет более видимой, потому что вы молчаливы, потому что ваше тело расслаблено. Любовь это глубочайшее расслабление, а мы сделали любовь величайшим напряжением. В тепле любви, наполненные, расслабленные, закройте глаза. Обычно женщина закрывает глаза. Поэтому я говорю, что женщина в большей степени ориентирована на тело, чем мужчина. В глубоких объятиях в половом акте женщина закрывает глаза. Они, на самом деле, не могут любить с открытыми глазами. С закрытыми глазами они в большей степени чувствуют свое тело изнутри.

Закройте глаза и почувствуйте свое тело. Расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на позвоночнике. *Тогда ты преобразишься.*

### *Закройте все отверстия головы*

*Закрой руками семь отверстий головы, и пространство между глазами станет всепоглощающим.*

Это одна из наиболее старых техник. Закройте все отверстия головы: глаза, уши, нос, рот. Когда все отверстия головы закрыты, ваше сознание, которое непрерывно вытекает наружу, внезапно останавливается, оно больше не может вытекать наружу.

По словам Павлова, наш ум обусловлен. Таким образом, если вы остановите что-либо, условно связанное с чем-либо другим, это другое тоже остановится. Вы, например, никогда не думаете без дыхания. Размышления всегда происходят совместно с дыханием. Если вы внезапно прекратите дышать, мысли также остановятся. А если все семь отверстий вашей головы будут закрыты, внезапно ваше сознание не сможет вытекать наружу. Оно остается внутри, и то, что остается, создает пространство между глаз. Это пространство известно как «третий глаз».

Это пространство *станет всепоглощающим*. Сутра говорит, что в этом месте заключено все существование. Если вы сможете почувствовать это место, то будете чувствовать все. Упанишады повествуют: «Тот, кто познал единое, знает все». «Третий глаз» видит бесконечное пространство. Эти два глаза могут видеть только материальный мир, а «третий глаз» видит духовный мир. Раз поток сознания не может вытекать, он остается в своем источнике. Этим источником сознания будет третий глаз. Если вы центрированы на третий глаз, многое случается. Прежде всего, вы обнаружите, что в вас помещается целый мир. «Третий глаз» это не часть вашего физического тела. Пространство между вашими двумя глазами это не пространство, ограниченное контурами вашего тела, а бесконечное пространство, пронизывающее вас. Однажды познав его, вы никогда уже не будете прежним. Познав его, вы познали бессмертие.

Когда вы впервые узнаете это пространство, ваша жизнь станет подлинной, интенсивной. Вы впервые почувствуете настоящую жизнь. Теперь нет потребности в каких-либо мерах безопасности, страха нет. Теперь вас невозможно убить, у вас ничего не отнять.

Вся вселенная принадлежит вам, вы сами становитесь вселенной. Люди, познавшие внутреннее пространство, кричат в экстазе: «Ахам Брахмасми!», что значит «Я вселенная!»

Эта техника очень проста.

Не практикуйте эту технику регулярно, она может помочь, только если ее использовать внезапно. Когда она внезапна, то помогает. Лежа в постели, закройте вдруг все отверстия головы на несколько секунд и посмотрите, что происходит внутри. Почувствовав удушье, продолжайте до тех пор, пока терпеть не станет невыносимо из-за прекратившегося дыхания. А когда вам станет совершенно невыносимо, вы не сможете больше закрывать отверстия, так что не беспокойтесь. Внутренняя сила откроет все отверстия. Поэтому продолжайте, насколько это в ваших силах. Терпение в данной медитации ломает все старые ассоциации. Будет прекрасно, если вы сможете продолжить терпеть еще несколько секунд. Вам будет очень трудно, и вы почувствуете, что умираете, но не бойтесь, вы не умрете. Вы не можете умереть от закрытия отверстий головы. Но нужно почувствовать приближение смерти.

Если вы сумеете продержаться в этот миг, внезапно все вспыхнет свет. Вы почувствуете внутреннее пространство, которое будет все время расширяться, включая в себя все, включая в себя целое. Тогда открывайте ваши отверстия. Пытайтесь повторять медитацию снова и снова. Когда у вас есть время, медитируйте. Но не практикуйте эту технику регулярно, нужен внезапный толчок. При таком толчке прекращается течение по старым каналам вашего сознания, и тогда возможно появление чего-то нового. Если вы практикуете этот метод регулярно, ничего не получится, ничего не случится. Если я внезапно вышвырну вас из этой комнаты, ваши мысли останутся. Но если мы будем практиковать это ежедневно, ничего не произойдет. Медитация превратится в механическую привычку.

Внутреннее пространство появится перед вашим сознанием только тогда, когда вы находитесь на пороге смерти. Вы должны почувствовать: «Я не могу продолжать далее ни единого мгновения, моя смерть близка». Продолжайте! Не бойтесь. Умереть не так просто. По крайней мере, до сих пор от этого метода еще никто не умер.

Вы не можете умереть, потому что в вашем организме есть некоторые встроенные средства безопасности. Перед смертью человек становится бессознательным. Если вы в сознании и чувствуете, что умираете, не бойтесь. Вы еще в сознании, так что вы не можете умереть. А если вы станете бессознательными, ваше дыхание возобновится. Тогда вы не сможете помешать дыханию.

Руки используются только потому, что когда вы впадаете в бессознательность, руки расслабляются, и все ваши жизненные процессы возобновляются сами собой. Вы можете использовать затычки для ушей и маску для глаз, но не используйте никаких затычек для носа или рта, потому что это может привести к гибели. Должен оставаться открытым хотя бы нос. Закрывайте его руками. Тогда, если вы действительно впадете в бессознательность, руки расслабятся и дыхание возобновится.

### *Прими чувства своим сердцем*

*Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.*

Этот метод предназначен для тех, кто имеет очень развитое сердце, для любящих, чувствительных, эмоциональных людей. *Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.* Этот метод могут использовать только те, кто ориентирован на сердце. Поэтому сначала нужно понять, что представляет собой человек, ориентированный на сердце. Тогда мы поймем и метод.

Для человека, ориентированного на сердечный центр, все ведет к сердцу, абсолютно все. Если вы любите его, вашу любовь почувствует его сердце, а не голова. Человек, ориентированный на голову, даже любовь ощущает мозгом, головой. Он думает об этом, строит планы относительно любви. Даже его любовь связана с осознанными усилиями ума. Чувствительная натура живет не рассуждая. Разумеется, у сердца свои доводы и мотивы, но оно не рассуждает. Если вас спросят: «Почему вы любите?», и вы сможете ответить, значит вы ориентированы на голову. А если вы скажете: «Не знаю, я просто люблю», значит вы ориентированы на сердечный центр. Даже если вы скажете, что кто-то прекрасен, поэтому вы его любите, ваша лю-



бовь будет плодом рассудка. Для человека, ориентированного на сердце, прекрасен тот, кого он любит.

Понаблюдайте за собой. Вы идете по улице и видите нищего. Какое это производит на вас впечатление? Вы начинаете думать об экономическом положении? Вы начинаете думать о том, как остановить нищету при помощи закона или как создать социалистическое общество, в котором бы не было нищих? Тогда вы ориентированы на голову. Этот нищий для вас – просто исходный материал. Ваше сердце не затронуто, работает только голова. Вы не собираетесь ничего делать для него здесь и сейчас, нет! Вы будете делать что-то для коммунизма, вы будете делать что-то для будущего, для какой-то утопии. Вы даже можете посвятить борьбе всю жизнь, но вы не сможете сделать что-то сейчас.

Ум всегда действует в будущем, а сердце всегда здесь и сейчас. Человек, ориентированный на сердце, сделает что-нибудь для этого нищего сразу же. Этот нищий просто человек, а не исходные данные для рассуждений. Но для человека, ориентированного на голову, этот нищий – просто математическая фигура. Он начнет думать о том, как прекратить нищету, а не как помочь этому нищему.

Если вы поняли, что вы ориентированы на сердце, этот метод будет для вас очень полезным. Но знайте, что многие пытаются отнести себя к тем, кто ориентирован на сердце. Все хотят думать, что они полны любви. Но даже если вы обманете себя, вы не сможете обмануть технику, и, выполняя ее, вы обнаружите, что в вас ничего не происходит.

Медитация больше ориентирована на ум, а молитва – на сердце. Можно сказать, что молитва это техника медитации для людей, ориентированных на сердце.

Так что же следует делать в этой технике? *Когда чувства поглощены сердцем...* Для этого существует много способов. Вы прикасаетесь к кому-то. Если вы ориентированы на сердце, прикосновение войдет в ваше сердце, и вы сможете почувствовать качество. Если вы возьмете руку ориентированного на голову человека, рука его будет холодной; и не просто рука будет холодной, но будет ощущаться холод как качество. Сердце теплое, нерасчетливое. Голова

всегда думает о том, как больше получить, сердце – как больше отдать. Это тепло есть передача энергии, внутренних вибраций, жизни. Если такой человек обнимает вас, вы почувствуете, как глубоко вы сливаетесь с ним.

Прикоснитесь! Закройте глаза и прикоснитесь к чему-нибудь. Прикоснитесь к любимой или любимому, прикоснитесь к своему ребенку или к матери, другу, дереву, цветку, просто к земле. Закройте глаза и почувствуйте связь между вашим сердцем и землей, или между сердцем и любимой. Почувствуйте, что ваша рука – просто сердце, протянувшееся для того, чтобы прикоснуться к земле.

Хорошо поместить в своей спальне изображение себя без головы. Концентрируйтесь на нем: вы без головы – не позволяйте голове войти. Вы слушаете музыку. Не слушайте ее головой. Просто забудьте о своей голове, ощущайте, что у вас нет головы, что головы нет совсем. Чувствуйте, как музыка входит в ваше сердце, позвольте сердцу вибрировать вместе с ней. Пусть ваши чувства будут соединены с сердцем, а не с головой. Постарайтесь сделать это с каждым ощущением.

*Благословенная, когда чувства поглощены сердцем, достигни центра лотоса.* Сердце это лотос. Каждое чувство это лишь раскрытый лепесток. Постарайтесь сначала связать чувства с сердцем. И всегда думайте, что каждое ваше чувство глубоко входит в ваше сердце и поглощается им. Только когда и то, и другое произошло, ваши чувства начинают помогать вам. Они поведут вас к сердцу, и ваше сердце превратится в лотос.

Этот сердечный лотос даст вам центрирование. Если вы познали сердечный центр, очень легко опуститься в пупочный центр. Эта сутра даже не упоминает об этом, в том нет необходимости. Если вы полностью поглощены своим сердцем и рассудок перестает работать, вы падаете вниз. Из сердца открывается дверь к пупку. Только из головы трудно идти к пупку. Трудно также идти к пупку, если вы находитесь посередине между сердцем и головой. Вы поглощены пупком, выпадаете из сердца. Вы опускаетесь в пупочный центр, который становится основным.

Поэтому молитва помогает. Поэтому Иисус сказал: «Любовь есть Бог». Это не совсем так, так как любовь это дверь. Если вы погрузились глубоко в любовь, и не важно, кого вы любите... Только любовь имеет значение, а на кого она направлена, не важно. Если вы глубоко любите кого-то, так сильно любите, что голова в чувстве не участвует, если действует только сердце, тогда любовь превратится в молитву, а ваш любимый (любимая) станет божественным.

Глаза любви не могут видеть ничего другого, поэтому это случается и при обычной любви. Если вы влюбляетесь в кого-нибудь, он становится божеством. Может быть, такое чувство продлится недолго, не будет очень глубоким, но в миг любви любимый и любимая становятся божественными. Рано или поздно голова разрушит все чувство, потому что голова вернется и постарается управлять. И когда голова возьмет управление в свои руки, все будет разрушено. Если вы сможете любить без контроля головы, ваша любовь обратится в молитву, и ваша любимая станет дверью. Ваша любовь делает вас центрированными в сердце, а когда вы будете центрированы в сердце, то упадете глубоко вниз, в пупочный центр.

### ***Не выбирайте, держитесь в середине***

#### *Безмолвный ум удерживай в середине.*

И это вся сутра. Как и всякое научное утверждение, эта сутра коротка, но даже эти несколько слов могут полностью преобразить вашу жизнь.

*Удерживай в середине...* Будда построил на этой сутре всю свою технику медитации, *маджхим никая* – срединный путь. Будда говорит: «Всегда оставайтесь посередине – всегда и во всем».

Ум движется из одной крайности в другую, это его обычный образ действий. Человек, одержимый жадной жаждой богатства, отрекается от всего и становится обнаженным йогом. Нам кажется это чудом, но таков обычный закон: только из одной крайности вы можете переместиться в другую крайность, как маятник – из одного крайнего положения в другое.

Человек, который жил ради секса, становится монахом, уединяется, но сумасшествие остается. Раньше он жил только ради секса, те-

перь он противится сексу, но подход остается тем же самым. Он против секса, но не выше его. Путь за пределы всегда посередине. Поставьте маятник в середине, и все движение прекратится. Тогда у маятника не будет энергии двигаться.

Ум подобен маятнику. Вы поймете меня, если будете наблюдать за собой каждый день. Вы принимаете решение и бросаетесь в одну крайность, а затем кидаетесь к другой. Ум движется от гнева к раскаянию, от раскаяния к гневу. Оставайтесь в середине. Не сердитесь, и не раскаивайтесь. Если вы сердитесь, хотя бы не раскаивайтесь. Говорите себе: «Я сержусь. Я в гневе», но не раскаивайтесь, не бросайтесь в другую крайность. Оставайтесь посередине. Если вы останетесь посередине, то не накопите энергию для нового гнева.

Итак, эта сутра гласит: *Безмолвный ум, удерживай в середине*. Пока вы не взорветесь! Держитесь в середине до тех пор, пока ум не умрет. Держитесь в середине до тех пор, пока ум не исчезнет. Если ум предпочитает бросаться в крайности, середина будет не-умом.

Но это самое трудное дело в мире. Оно кажется легким, простым. Вы можете подумать, что вы способны выполнить это. И вы будете чувствовать себя хорошо, если будете думать, что в раскаянии нет необходимости. Испытайте это, и вы узнаете, что когда вы сердитесь, невозможно не раскаяться, потому что ум будет настаивать на своем решении.

Эта сутра чудесна, благодаря ней с вами могут происходить чудеса. Итак, испытайте ее. Эта сутра предназначена для всей вашей жизни. Вы не можете практиковать ее время от времени, вы должны жить ею постоянно. При работе, при ходьбе, при еде, в отношениях с людьми всегда оставайтесь в середине. Пытайтесь, во всяком случае, и вы почувствуете, как в вас растет спокойствие, что в вас развивается центр тишины. Что бы с вами ни происходило (ненависть или любовь, гнев или раскаяние), всегда помните о противоположностях и оставайтесь между ними. Рано или поздно вы попадаете в срединную точку. Однажды вы узнаете ее и уже никогда о ней не забудете, потому что середина пребывает за пределами ума. Середина означает духовность.

### *Найти настоящий источник*

*Шива сказал: «Когда после долгой разлуки с радостью видишь друга, проникнись радостью».*

Когда вы видите друга и ощущаете радость, поднимающуюся в вашем сердце, концентрируйтесь на этой радости. Почувствуйте ее, станьте ею и встречайте друга осознанными и наполненными своей радостью. Пусть друг находится на поверхности, а вы центрируетесь на своем ощущении счастья.

Так медитировать можно делать и во многих других ситуациях. Поднимается солнце, и вы чувствуете, как что-то поднимается в вас. Тогда забудь солнце, пусть оно остается на поверхности. Будьте центрированными в собственном ощущении поднимающейся энергии. Когда вы взглянете на нее, она распространится повсюду. Она станет всем вашим телом, всем вашим существом. Не так уж часто вы ощущаете радость, счастье, блаженство, но вы упускаете их, потому что начинаете концентрироваться на объекте.

Всякий раз, когда есть радость вы чувствуете, что она приходит извне. Вы встретили друга... Конечно, кажется, что эта радость исходит от вашего друга, оттого, что вы его видите. Это не подлинная причина. Радость всегда внутри вас. Друг просто создал ситуацию. Друг помог радости выйти наружу, помог вам увидеть, что она есть. И так дело обстоит не только с радостью, но и с гневом, печалью, страданием, счастьем. Другие люди только создают ситуации, в которых выражается то, что скрыто в вас. Причина не в других. Все то, что происходит, коренится в вас самих. Просто встреча с другом стала ситуацией, в которой все, что было скрыто, вышло из скрытых источников, стало видимым. Всякий раз, когда случаются такие вещи, оставайтесь центрированными во внутреннем ощущении, и тогда у вас появится другое отношение к жизни.

Медитируйте и на отрицательные эмоции. Когда вы сердитесь, не концентрируйтесь на том человеке, который вызвал гнев. Пусть этот человек остается на поверхности. Просто станьте гневом. Ощущайте гнев во всей полноте, пусть он случается внутри. Не объясняйте, не говорите, что этот человек вызвал гнев. Не осуждайте его. Он просто

создал ситуацию. Будьте благодарны ему, ведь он помог проявиться тому, что было скрыто. Он ударил вас, и вскрывалась рана. Теперь вам следует стать самой раной.

Поступайте так с любой эмоцией, отрицательной и положительной, и в вас произойдет перемена. Если эмоция отрицательна, вы освободитесь от нее, осознав, что она находится в вас. Если же эмоция положительна, вы станете самой эмоцией. Если это радость, вы станете радостью. Если это гнев, гнев исчезнет.

Таково различие между отрицательными и положительными эмоциями: если вы осознаете какую-то эмоцию, и тогда эмоция исчезает, значит она отрицательная. Если же при осознании некой эмоции вы становитесь ею, если она распространяется и становится вашим существом, значит она положительная. В каждом случае осознанность работает по-разному.

Если это эмоция ядовитая, вы освобождаетесь от нее посредством осознанности. Если она хорошая, блаженная, экстаичная, вы становитесь единым с ней. Осознанность углубляет эмоцию.

### *Центр циклона*

*Шива сказал: «В состоянии сильного желания сохраняй покой».*

Когда вас охватывает желание, вы беспокоитесь. Разумеется, это естественно. Желание овладевает вами, ваш ум начинает дрожать, и на поверхности появляется множество волн. Желание тянет вас куда-то в будущее, прошлое толкает вас куда-то в будущее. Вы встревожены, вам неспокойно.

Желание есть, и это нелегко. Желание это болезнь.

Сутра гласит: «В состоянии сильного желания сохраняй покой» Но как сохранить спокойствие? Желание означает беспокойство, так как же сохранить спокойствие, особенно когда желания сильны? Вам придется экспериментировать, только тогда вы все поймете. Вы сердитесь, гнев охватывает вас. Вы на время сошли с ума, стали одержимыми, вы больше не в здравом рассудке. Вспомните, что вам нужно отбросить беспокойство, как будто вы раздеваетесь. Станьте внутренне обнаженными, отбросьте гнев. Он будет существовать, но теперь в вас есть точка, которая ничем не потревожена.

Вы узнаете, что гнев существует на поверхности. Он похож на лихорадку. Поверхность дрожит, она потревожена, но вы можете смотреть на нее. Если вы сможете смотреть на нее, то будете спокойны. Станьте ее свидетелем, и вы сохраните спокойствие. Эта точка покоя и есть ваш подлинный ум. Подлинный ум невозможно потревожить, он никогда не тревожится. Но вы никогда не смотрели на него. Когда возникает гнев, вы отождествляетесь с гневом. Вы забываете, что гнев это нечто отличное от вас. Вы сливаетесь с ним и начинаете действовать от его имени.

Можно поступать двояко. В гневе вы будете жестоки к объекту своего гнева. В этом случае вы двинулись к другому. Гнев находится как раз между вами и другим. От гнева я могу пойти в двух направлениях. Я могу пойти к вам, тогда вы становитесь моим центром сознания, объектом моего гнева. В этом случае мой ум фокусируется на вас, на том, кто меня оскорбил. Это один путь, по которому вы можете двигаться от гнева.

Есть другой путь: вы можете пойти к самому себе. Вы не движетесь к тому человеку, который, согласно вашему ощущению, вызвал гнев. Вы движетесь к тому человеку, который гневается, вы движетесь к субъекту, а не к объекту.

Обычно мы движемся к объекту. Если вы движетесь к объекту, запыленная часть вашего ума встревожится, и вы почувствуете: «Я встревожен». Если же вы двинетесь внутрь, к центру своего существа, то сможете засвидетельствовать запыленную часть. Вы увидите, что запыленная часть ума встревожена, но вы не затронуты. И вы сможете экспериментировать без всяких желаний.

В ваш ум приходит сексуальное желание; оно захватывает все ваше тело, вы можете двигаться к объекту своего сексуального желания. Возможно, объект существует, но его может и не быть. Вы можете двигаться к объекту и в воображении, но в этом случае вы будете становиться все более беспокойными. Чем дальше вы уходите от своего центра, тем больше вы будете беспокоиться. В действительности, расстояние и беспокойство всегда соразмерны. Чем дальше вы от своего центра, тем больше тревожитесь; чем ближе вы к цен-

тру, тем меньше тревожитесь. Если же вы находитесь непосредственно в центре, никакого беспокойства нет.

В циклоне есть центр, который остается незатронутым. Он есть в циклоне гнева, в циклоне секса, в циклоне любого желания. В центре циклона нет, ведь циклон не может существовать без неподвижного центра. Гнев тоже невозможен, если внутри вас нет чего-то, что лежит за пределами гнева.

Запомните, что ничто не может существовать без своей противоположности. Противоположное необходимо. Если у чего-то нет противоположности, оно не может существовать. Если бы в вас не было центра, который остается неподвижным, то вы не могли бы беспокоиться. Если бы в вас не было центра абсолютной неподвижности, как бы вы смогли почувствовать, что обеспокоены? Вам нужно сравнение. Чтобы сравнивать, нужны две точки.

Предположим, какой-то человек болен; он ощущает болезнь потому, что где-то в нем существует точка, центр абсолютного здоровья. Поэтому он может сравнивать. Вы утверждаете, что ваша голова болит. Как вы узнаете о головной боли? Если бы вы были головной болью, вы не могли бы знать о ней. Вы должны быть чем-то другим: наблюдателем, свидетелем, который может сказать: «У меня болит голова».

*В состоянии сильного желания сохраняй покой.* Что вы можете сделать? Эта техника не для подавления. Она не говорит, что когда вы в гневе, вы должны подавить эмоцию и оставаться спокойным. Нет! Если вы подавите, то создадите еще больше беспокойства. Если есть гнев и попытка подавления, ваше беспокойство удвоится. Когда вы гневаетесь, закройте дверь и медитируйте на гнев, позвольте гневу быть. Оставайтесь спокойным и не подавляйте гнев.

Легко подавлять, легко выражать подавление. Мы делаем и то, и другое. Мы выражаем гнев, если ситуация позволяет, если она удобна и не опасна для нас. Если вы можете причинить другому человеку зло, а тот не может причинить вам зло, тогда вы непременно проявите свой гнев. Если же гневаться опасно, если другой человек может причинить вам больше зла, поскольку он сильнее вас, тогда вы подавите в себе гнев.

Проявлять и подавлять легко, а свидетельствовать трудно. Свидетельствование это ни то, ни другое. Это не подавление, не выражение. Вы не выражаете свой гнев к объекту гнева и не подавляете его. Вы позволяете гневу выразиться в пустоте. Вы медитируете на него.

Встаньте перед зеркалом и выразите свой гнев, будьте его свидетелем. Вы один, и вы можете медитировать на него. Делайте все, что хотите, но в пустоте. Если вы хотите кого-нибудь побить, бейте пустое небо. Если вы хотите гневаться, гневайтесь. Если вы хотите кричать, кричите. Однако делайте это в одиночестве и помните себя как точку, которая смотрит этот спектакль. Тогда вы проведете психодраму и сможете смеяться. Вы переживете глубокий катарсис. Потом вы почувствуете, что освободились. Но вы также приобретете нечто. Вы повзрослеете. Теперь вы будете знать, что даже тогда, когда вы сердились, в вас был центр, который оставался незатронутым. Теперь пытайтесь все больше раскрывать этот центр, а его легче всего раскрывать, испытывая некое желание.

Эта техника может быть очень полезной, она может принести вам огромную пользу. Но это будет довольно трудно, потому что, когда вы тревожитесь, то забываете обо всем. Вы можете забыть, что вам нужно медитировать. Тогда не ждите когда вы начнете злиться. Просто закройте дверь своей комнаты и подумайте о каком-нибудь прошлом переживании, когда вы злились как сумасшедший. Вспомните это, и проиграйте все вновь. Вам это будет легко. Не просто вспоминайте, оживите воспоминание. Вспомните: кто-то вас оскорбил; что при этом говорилось? Как вы отреагировали?

Проигрывание эпизодов из прошлого очень полезно. Каждый человек хранит в своем уме шрамы, незажившие раны. Если вы разыгрываете сцены заново, то освободитесь от бремени. Если вы сможете вернуться в свое прошлое и сделать что-либо с тем, что осталось незаконченным, вы освободитесь от тяжести прошлого. Ваш ум станет чище, пыль сотрется. Вспоминайте что-нибудь из своего прошлого, что, по вашему ощущению, осталось незавершенным. Вы хотели кого-то убить, хотели кого-то любить, хотели то и это, но желание не реализовано. Эта незаконченная история продолжает висеть над вашим умом, словно облако.

*«В состоянии сильного желания сохраняйте спокойствие».* Гурджиев часто использовал эту технику. Он создавал ситуации. Но чтобы создавать ситуации, нужна школа. Вы не можете делать это в одиночку. У Гурджиева была маленькая школа в Фонтенбло, он был ее руководителем. Он умел создавать ситуации. Вы входили в комнату, где сидела группа, и люди что-нибудь делали так, что вы начинали злиться. Делалось это так правдоподобно, что вам и в голову не могло прийти, что ситуация создавалась для вас. Но все было подстроено. Кто-нибудь оскорблял вас и выбивал из колеи. Затем другие люди подыгрывали, и вы выходили из себя. И когда вы вот-вот готовы были взорваться, Гурджиев кричал вам: «Постой! Сохраняй спокойствие!»

Вы можете оказывать помощь другим. Ваша семья может стать школой, вы можете помогать друг другу. Друзья могут стать школой, могут помогать друг другу. Вы можете решить создать ситуацию вместе со своей семьей. Вся семья может решить, что нужно создать для отца или для матери определенную ситуацию, и когда отец или мать совершенно выйдут из себя, тогда пусть кто-нибудь начнет смеяться и скажет: «Сохраняй спокойствие!». Вы можете помогать друг другу, это такое чудесное переживание. Как только в подобной горячей ситуации вы познаете холодный центр внутри себя, вы не сможете это забыть. И тогда в любой ситуации вы можете вспомнить это, снова все пережить.

В настоящее время на Западе применяется терапевтическая техника, которая называется психодрамой. Она помогает, так как основывается на подобных техниках. В психодраме вы просто изображаете события, играете. Вначале это игра, но рано или поздно действие захватывает вас. И тогда начинает действовать ваш ум, потому что ваш ум и ваше тело действуют механически.

Когда вы видите участника психодрамы, который в ситуации, требующей гнева, действительно начинает злиться, вы можете подумать, что он просто играет, но это не так. Он, возможно, действительно разгневался; возможно, это уже не совсем игра. Он захвачен желанием, тревогой, эмоциями, настроением, и если он действительно захвачен, тогда его игра выглядит реальной.

Ваше тело не может знать, играете вы, или в самом деле что-то делаете. Возможно, вы замечали иногда, что просто изображали гнев и не смогли почувствовать, когда этот гнев стал подлинным. Или вы просто играли и не чувствовали сексуальное настроение. Вы играли с женой, подругой, мужем, а затем внезапно игра стала подлинным действием. Тело поверило.

Тело можно обмануть. Тело не может знать, подлинно действие или нет, особенно в отношении секса. Если вы воображаете секс, ваше тело думает, что он реален. Как только вы начинаете что-нибудь делать, тело думает, что это реально, и начинает вести себя, как если бы это было правдой.

Психодрама это техника, основанная на таких способах. Вы не испытываете гнев, а просто играете в гнев, а затем входите в него. Но психодрама прекрасна, потому что вы знаете, что просто играете. И тогда на поверхности гнев становится подлинным, а под поверхностью скрыты вы, и вы смотрите на свой гнев. Теперь вы знаете, что вы спокойны, хотя гнев есть в вас. Беспокойство есть, и в то же время его нет.

Ощущение двух сил, действующих в вас одновременно, дает вам способность их превзойти, и затем вы сможете ощущать это также и тогда, когда злитесь по-настоящему. Узнав такое чувство, вы сможете ощущать его и в подлинных ситуациях. Используйте эту технику. Она полностью изменит вашу жизнь.

До этого сила принадлежит другому человеку. Одним жестом он может сделать вас несчастным; слегка улыбнувшись, он может сделать вас счастливым. Вы просто находитесь во власти кого-то другого, и он может сделать с вами что угодно. Если дело обстоит так, тогда все ваши действия – не действия, а всего лишь реакции.

Вы знаете центр, вы научились сохранять спокойствие, мир перестает быть для вас страданием. Тогда ничто не может привести вас в замешательство, ничто не может обидеть вас. Теперь для вас не существует страдания; и как только вы это познаете, вы сможете сделать следующий шаг.

Вы сделаете его, когда сможете отделить свой центр от поверхности. Если центр отделен, если вы можете оставаться спокойными, гневаясь или желая, тогда вы можете играть с желаниями, гневом.

Данная техника должна создать ощущение двух крайностей в вас. Это две полярные противоположности. Как только вы осознаете полярность, вы впервые становитесь хозяином себе. В противном случае вашими хозяевами становятся другие, а вы лишь раб. Жена, сын, отец, друзья знают, что вас можно подталкивать, склонять к неким действиям. Вас можно встревожить, но укоренение в центре делает вас хозяином. В противном случае вы раб. Все люди становятся вашими хозяевами, вы раб вселенной. Само собой разумеется, вы будете страдать. У вас много хозяев, они тянут вас во многих направлениях, и вы никогда не бываете собой, единым целым. А когда вас тянут во все стороны, вы испытываете мучение. Только оказавшись своим хозяином, можно превзойти это мучение.

#### *Скажите себе: «Я есть»*

*Шива сказал: «О лотосокая, прикосновение к которой сладостно, когда поешь, видишь, вкушаешь, тогда сознавай, что ты есть, и обнаружь вечно живое».*

Когда вы делаете что-либо (поете, смотрите, вкушаете), сознавайте, что вы есть, и найдите вечно живое, найдите внутри себя поток, энергию, жизнь. Но мы не осознаем себя.

Важнейшей техникой, которую Гурджиев использовал на Западе, было воспоминание о себе. Оно выведено из этой сутры. Вся система Гурджиева основывается на одной этой сутре: что бы вы ни делали, помните себя. Это очень трудно. Подобные вещи кажутся очень легкими, но вы будете постоянно забываться. Вы не можете помнить себя даже в течение трех-четырех секунд. У вас будет ощущение, что вы помните, но внезапно вы уйдете к какой-нибудь другой мысли. Даже с постоянной мыслью «я помню себя» вы упустите, потому что эта мысль не есть воспоминание о себе. Когда вы будете помнить себя, вы будете пустыми. Воспоминание о себе это не ментальный процесс. Оно не укладывается в слова: «Да, я есть». Сказав: «Да, я есть», вы упустили что-то. Эта фраза принадлежит уму.

Ощущайте: «Я есть», но не говорите: «Я есть». Не разглагольствуйте. Просто ощущайте. Не думайте. Ощущайте! Попробуйте это сделать. Вам будет трудно, но если вы продолжаете настойчиво работать, результат приходит. Вы ходите и помните, что вы есть, ощущайте свое существо, а не какую-то мысль.

Я прикасаюсь к вашей руке или кладу руку вам на голову, не разглагольствуйте. Просто ощущайте прикосновение и чувствуйте в нем не только касание, но также и того, к кому прикасаетесь. Тогда ваше сознание полетит подобно стреле.

Вы гуляете под сенью деревьев: легкий веющий ветерок, восходит солнце. Это мир, окружающий вас; вы его узнаете. Остановитесь на мгновение и вспомните, что вы есть, но не разглагольствуйте. Просто ощущайте, что вы есть. Это бессловесное ощущение (пусть на мгновение) даст вам проблеск, которого не даст даже ЛСД. Это проблеск реальности. На мгновение вы отброшены назад, к центру своего существа. Вы находитесь за зеркалом, вы превзошли мир размышлений, вы экзистенциальны. И вы можете медитировать так в любое время. Для этого не требуется никакого особого места и времени. Вы не можете сказать: «У меня нет времени». Вы можете медитировать, когда едите, когда моетесь, ходите или сидите, в любое время. Не важно, что вы делаете; вы можете внезапно вспомнить себя, а затем попытаться продлить этот проблеск своего естества.

Вам будет трудно. Иногда вам покажется, что вам все удалось, но в следующий момент вы уйдете прочь. Появится какая-нибудь мысль, вы начнете размышлять о чем-то и увлечетесь этим размышлением. Так происходит потому, что на протяжении многих жизней мы имели дело с размышлениями. Они превратили нас в механических роботов. Машинально нас отбрасывает к размышлению. Но если одно мгновение вы испытывали проблеск, этого достаточно для начала. Почему? Потому что вы никогда не получите два момента сразу. С вами всегда только один момент. И если вы можете испытывать проблеск одно мгновение, значит у вас есть возможность остаться в нем. Необходимо только постоянное усилие.

*Кто я?*

Гурджиев прилагал усилия с одной стороны: он советовал постоянно вспоминать о том, что вы есть. а Рамана Махарши прилагал усилия с другой стороны. Он превратил вопрос «Кто я?» в медитацию. И не верьте никаким ответам, которые дает вам ум. Ваш ум скажет: «Что за чепуху ты спрашиваешь? Ты есть это, ты есть то, ты мужчина, ты женщина, ты образован или необразован, богат или беден». Ум будет предлагать ответы, однако продолжайте спрашивать. Не принимайте никакой ответ, потому что все ответы, которые дает ум, ложны.

Они исходят из вашей неподлинной части. Они исходят из слов, священных писаний, обусловленности, общества, других людей. Продолжайте спрашивать. Пусть стрела «кто я?» проникает все глубже и глубже в вас. И наступит такой момент, когда ответы перестанут приходиться к вам.

Это очень важный момент. Теперь вы находитесь рядом с ответом. Когда ответы прекращаются, вы находитесь рядом с ответом, потому что ум становится безмолвным, или потому, что вы ушли далеко от ума. Когда ответы прекратятся и повсюду вокруг вас возникнет пустота, вопрос покажется вам абсурдным. Кого вы спрашиваете? Нет никого, кто ответил бы вам. Внезапно исчезнет даже вопрос. А с вопросом исчезнет и последняя часть ума, поскольку этот вопрос тоже принадлежал уму. И то, и другое исчезло, поэтому теперь есть только вы.

Если вы упорно работаете, тогда этот метод даст вам проблеск истины, которая подлинна и вечно жива.

### *3. Медитативная терапия*

#### *Дыхание – глубочайшая мантра*

Дыхание входит, и пусть в вашем бытии отразится то, что дыхание входит. Дыхание выходит, и пусть в вашем бытии отразится то, что дыхание выходит. Вы почувствуете, как безмолвие нисходит на вас. Если вы можете наблюдать, как дыхание приходит и уходит... Это глубочайшая мантра в истории.

Вы дышите *здесь и сейчас*. Вы не можете дышать завтра, не можете дышать вчера. Вам нужно дышать в это мгновение, но вы можете

начать думать о завтрашнем или вчерашнем дне. Тело остается в настоящем, а ум начинает скакать между прошлым и будущим, и возникает разрыв между телом и умом. Тело в настоящем, а ум никогда не бывает в настоящем, они никогда не пересекаются. Из-за этого разрыва возникает напряженность, беспокойство, боль. Человек напряжен, и это напряжение вызывает тревогу. Ум нужно вернуть в настоящее, потому что другого времени нет.

Только медитация может вам помочь, так как вы не выносите ее на чье-то рассмотрение, а ставите ее перед вашей сущностью. Вы можете быть совершенно свободны. Вам не нужно бояться того, что подумают другие люди.

Медитация это не поиск просветления, просветление приходит без поисков. Все медитация, которыми мы здесь занимаемся, есть не что иное, как попытка развезать ваш сон. Только медитация может освободить вас от обусловленности.

Сначала вы должны танцевать так, чтобы в танце ваши доспехи слетели. Сначала вы должны в радости кричать и петь, чтобы ваша жизнь стала более яркой. Сначала вы должны очиститься, чтобы все, что вы подавили, выбросилось из вас, и ваше тело очистилось от токсинов и ядов, и ваша душа также очистилась от подавленных травм и ран. Когда очищение произошло и вы способны смеяться и любить, тогда вам нужна випассана.

### *Ошо рассказывает о Випассане*

Сидите молча и наблюдайте за своим дыханием. Легче всего наблюдать за ноздрями. Когда происходит вдох, почувствуйте, как воздух касается ноздрей. Касание легче для наблюдения, дыхание будет слишком тонким; вначале наблюдайте только касание. Происходит дыхание, и вы чувствуете, как оно происходит, наблюдайте его. А потом следуйте за ним, идите за ним. Вы обнаружите, где находится точка, в которой оно останавливается. Просто где-то оно останавливается, на краткий миг. Потом оно снова направляется наружу, и тогда следуйте за ним, снова ощущайте касание, дыхание, выходящее из носа. Следуйте за ним, идите с ним наружу, вы снова ощути-

те точку, в которой дыхание останавливается на краткий миг. Потом снова начинается цикл.

Вдох, остановка, выдох, остановка, вдох, остановка... Эта остановка – самый таинственный момент в вас. Когда дыхание входит и останавливается, и нет движения, в этой точке можно встретить Бога. Когда дыхание выходит и останавливается, движения нет.

Помните, вы его не останавливаете, оно останавливается само собой. Если вы его остановите, то все утратите, так как возникнет делатель, а свидетель исчезнет. Вы с ничего не делаете. Вы не меняете шаблон дыхания, вы не вдыхаете и не выдыхаете. Эта медитация не похожа на *пранаяму*, где вы манипулируете с дыханием. Вы вообще не касаетесь дыхания, а позволяете ему быть естественным, позволяете ему естественно течь. Когда оно выходит, вы следуете за ним, когда входит, вы следуете за ним. И вскоре вы осознаете, что есть две остановки, в которых вы видите дверь. И в этих двух остановках вы поймете, что дыхание само по себе не есть жизнь; оно может быть пищей для жизни, как любая другая пища, но не самой жизнью, так как, когда дыхание останавливается, вы есть. И вы четко все осознаете. Дыхание остановилось, а вы есть.

И, если вы продолжаете наблюдать за дыханием, которое Будда называет Випассана, если вы продолжаете наблюдать за ним, то постепенно будете видеть, что остановка становится больше. В конце концов, остановка длится минуты.

Вдох, и остановка... и в течение минут выдох не происходит. Все остановилось. Мир остановился, время остановилось, мышление остановилось, так как там, где остановилось дыхание, мышление невозможно. А когда дыхание останавливается на минуты, мышление совершенно невозможно, так как мыслительный процесс нуждается в постоянном притоке кислорода. Мыслительный процесс зависит от дыхания.

Когда вы рассержены, у вашего дыхания один ритм, когда вы сексуально возбуждены, у вас другой ритм дыхания. Когда вы счастливы у вас один ритм дыхания, а когда печальны – другой. Ваше дыхание изменяется с каждым настроением. И обратное также истинно:



когда меняется дыхание, меняется и настроение. И когда останавливается дыхание, останавливается и ум.

В остановке ума останавливается весь мир, так как ум это мир. И в остановке вы впервые узнаете, что есть дыхание в дыхании жизнь внутри жизни. Такой опыт освобождает. Он делает вас бдительными по отношению к Богу, а Бог это не личность, а опыт жизни.

Ум так и не был найден. Люди, которые искали его, всегда постигали, что есть «не-ум».

### *Випассана – медитация внутреннего озарения*

Найдите удобное место, где можно сидеть сорок пять-шестьдесят минут. Хорошо, если вы будете сидеть ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте, и это место не обязательно должно быть тихим. Поэкспериментируйте, пока не найдете положение, в котором вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете сидеть раз или два в день, но не садитесь раньше, чем через час после еды и за час до сна. Важно сидеть с прямой спиной и головой. Ваши глаза должны быть закрыты, насколько это возможно.

Скамеечка для медитаций, или стул, или подложенные подушки помогут вам. Здесь нет особой дыхательной техники; у вас обычное, естественное дыхание. Випассана основана на осознании дыхания, поэтому нужно наблюдать за каждым вдохом и выдохом там, где ощущение чувствуется вами наиболее ясно: в носу или в области желудка или солнечного сплетения.

Випассана это не концентрация, и она не становится объектом наблюдения за дыханием в течение всего часа. Когда возникают мысли, чувства, ощущения, или вы ощущаете звуки, запахи или дуновение снаружи, просто позвольте вниманию обратиться на них. Все, что приходит, может рассматриваться как облака, проплывающие в небе – вы к ним не привязываетесь и не отвергаете. Когда появляется выбор, возвращайтесь к осознанию дыхания.

Помните, ничего особенного не должно происходить. Здесь нет ни успеха, ни поражения, так же, как и достижений. Здесь нечего выражать или анализировать, но мысли могут приходиться о чем угодно.

Вопросы и трудности можно видеть всего лишь как забавные загадки, которыми просто наслаждаются.

### *Ошо рассказывает о подъеме энергии, который часто чувствуют люди, выполняющие випассану*

В випассане человек иногда становится очень чувствительным, так как он безмолвен, и энергия не рассеивается. Обычно главная часть энергии рассеивается, и вы истощаетесь. Когда вы просто сидите, ничего не делая, то становитесь тихим озером энергии, и озеро все время увеличивается. Оно почти доходит до точки, где оно переливается через край, и тогда вы становитесь чувствительными. Вы ощущаете чувствительность, даже сексуальность, как будто все чувства стали свежими, живыми; как будто с вас осыпалась пыль, и вы очистились душем.

Поэтому люди, особенно буддийские монахи, которые выполняли випассану годами, много не едят. Им это не нужно. Они едят только раз в день, и то очень скудную пищу, в малом количестве. Вы в лучшем случае назовете это завтраком, и только один раз в день. Эти люди не спят много, но они полны энергии. И буддийские монахи не отшельники, они тяжело работают. Они колют дрова и работают в саду, в поле, на ферме, работают целый день. Но с ними что-то произошло, и теперь энергия не рассеивается.

А поза для сидения очень хорошо способствует сохранению энергии. Поза лотоса, в которой сидят буддисты, такова, что все конечности тела встречаются: нога на ноге, рука на руке. В этих точках входит и выходит энергия, так как для того, чтобы происходила утечка, нужно нечто заостренное. Поэтому мужской половой орган заострен, так как он должен терять массу энергии. Он похож на предохранительный клапан. Когда в вас слишком много энергии, и вы с ней не можете ничего сделать, вы выбрасываете ее в полном акте.

В половом акте женщина никогда не высвобождает энергию. Поэтому женщина может заниматься сексом несколько раз в день, а мужчина не может. Женщина может даже сохранять энергию, если она умеет это делать, она может даже ее получать. Из вашей головы не высвобождается энергия. Природа сделала ее круглой. Мозг ни-

когда не теряет энергию, а сохраняет ее, так как это самый главный, центральный управляющий вашего тела. Он должен быть защищен круглым черепом.

Энергия не может стекать с круглого предмета. Поэтому известные нам планеты (земля, солнце, луна) и прочие планеты круглые. Иначе они утратили бы энергию и погибли. Когда вы сидите, то становитесь закругленными: рука касается другой руки. Поэтому, если одна рука высвобождает энергию, она дает ее другой руке. Нога касается другой ноги, и вы, сидя таким образом, становитесь почти круглым. Энергия движется внутри вас, она не выходит наружу. Вы сохраняете ее, мало-помалу становитесь озером. Постепенно вы почувствуете довольство в области живота. Вы можете быть пустым, голодным, но чувствовать сытость и возросшую чувствительность. Это добрый знак. радуйтесь.

#### *Анапанасати йога*

После того как вы вдохнете и перед тем, как дыхание поворачивается в обратную сторону, перед выдохом, наступает благодать. Осознайте миг между этими двумя точками... и тогда все произойдет. Когда вы вдыхаете, наблюдайте. В течение одного мгновенья или тысячной доли мгновенья дыхания нет. Дыхание вошло внутрь; затем наступает миг, когда дыхание останавливается. Затем дыхание идет наружу. Когда дыхание вышло наружу, оно снова на одно миг или на долю мгновенья останавливается. Затем снова следует вдох.

Перед вдохом и перед выдохом есть мгновение, когда дыхания нет. В это мгновение и может случиться просветление, поскольку, когда вы не дышите, вы не живете в мире. Когда вы не дышите, вы мертвы; вы все еще *существуете*, но вы мертвы. Но этот миг столь мал, что вы никогда не замечали его.

Для Тантры каждый выдох – смерть, а каждый новый вдох – новое рождение. Вдох это новое рождение; выдох это смерть. Выдох – синоним смерти; а вдох – синоним жизни. Итак, с каждым вдохом вы умираете и возрождаетесь. Промежуток между этими двумя состояниями очень краток, но внимание и искреннее наблюдение могут позволить вам почувствовать этот промежуток. Как говорит Ши-

ва, если вы сможете почувствовать этот промежуток, наступит *благодать*. Тогда ничего больше не нужно. Вы благословлены, вы познали истину.

Вы не должны тренировать свое дыхание. Оставьте его таким, как есть. Почему эта техника так проста? Такая простая техника для того, чтобы познать истину? Познать истину значит узнать то, что ни рождается, ни умирает, что существует всегда. Возможно, вы познаете выдох, а также познаете вдох, и все же вы не знаете промежуток между ними.

Медитируйте. Вы уловите миг, который уже есть здесь. Ничего не нужно добавлять к вам, все уже здесь. За исключением осознанности, все уже есть.

Осознайте вдох. Наблюдайте его. Забудьте все, только наблюдайте вдох. Когда дыхание коснется ваших ноздрей, почувствуйте его. Затем дайте дыханию войти. Осознанно двигайтесь вместе с дыханием. Когда вы движетесь вместе с дыханием вглубь, не упускайте его. Не забегайте вперед и не плетитесь сзади, идите как раз вместе с ним. Не вырывайтесь вперед и не следуйте позади него, как тень, а идите с ним одновременно. Дыхание и осознанность должны стать единым целым. Вдох – вы идете внутрь. Только тогда вы сможете увидеть точку между вдохом и выдохом. Это будет нелегко. Двигайтесь внутрь с дыханием, двигайтесь наружу с дыханием: внутрь – наружу, внутрь – наружу.

Будда часто использовал этот метод, поэтому этот метод стал методом буддистов. В буддийской терминологии он известен как Анапанасати-йога. И просветление Будды было основано на этой технике – только на ней. Будда говорил: «Осознайте ваше дыхание, когда вы вдыхаете и выдыхаете, выдыхаете, вдыхаете». Он никогда не указывал на промежуток, поскольку в этом нет необходимости. Будда чувствовал, что если вас будет беспокоить промежуток между двумя дыханиями, это может помешать вашей осознанности. Поэтому он никогда ничего не говорил о последней части этой техники. Причина заключается в том, что Будда говорил с самыми обычными людьми, а это могло породить желание достигнуть этого промежутка. Желание достигнуть промежутка станет препятствием для осознанности, поскольку, если вы желаете достичь его, вы

поскольку, если вы желаете достичь его, вы будете впереди. Дыхание будет входить внутрь, а вы будете впереди, ведь вы интересуетесь промежутком, который пребывает в будущем. Будда не упоминает об этом, поэтому техника Будды – лишь половина.

Но другая половина следует сама собой. Если вы продолжаете практиковать осознание дыхания, однажды вы окажетесь в промежутке. Это произойдет потому, что по мере того как ваша осознанность будет становиться более тонкой, глубокой, интенсивной, вы обязательно почувствуете промежуток, в котором нет дыхания. Когда вы ежесекундно отслеживаете свое дыхание, когда дыхание исчезает – как вы можете не осознать это? Вы вдруг внезапно осознаете, что дыхания нет. Наступит миг, когда вы почувствуете, что дыхание не выходит и не входит. Дыхание полностью прекратилось. В этой остановке вы переживаете блаженство.

### *Медитация «Мистическая роза»*

Если человек проявляет заботу о семени, вместе с которым он рождается, если он сажает его в правильную почву, окружает правильной атмосферой и правильными вибрациями, движется по правильному пути, на котором это семя сможет расти, тогда вершина роста (ваша сущность расцветает, раскрывает все свои лепестки и источает изумительный аромат) символически изображается в виде мистической розы.

Для тех, кто хочет идти глубже, я создал новую медитативную терапию. Первая ее часть – смех. Около часа люди смеются без причины. Когда их смех начинает стихать, они произносят: «Яаа-Хуу!», и смех звучит снова. Около часа вы будете погружаться все глубже, и вы удивитесь, как много слоев пыли легло на вас. Смех рассечет их как меч. Вы не можете представить, как сильно изменитесь.

Затем следует вторая часть – слезы. Первая часть удаляет все, что мешает вашему смеху, все запреты прошлого, весь подавленный материал. Смех образует в вас новое пространство. И, тем не менее, нужно сделать еще несколько шагов, чтобы достичь храма своего бытия, так как вы подавили в себе слишком много печали, отчаяния,

тревоги, слез. Они все еще здесь, скрывают вас и разрушают вашу красоту, благодать, радость.

В древней Монголии считали, что в течение жизни любая боль, которая подавляется... а боль действительно подавляется, потому что никто не хочет, чтобы она существовала. Вы не хотите испытывать боли, поэтому подавляете ее, избегаете, обращаете внимание на что-то другое. Но боль остается. И в Монголии считалось (и я согласен с этим), что жизнь за жизнью подавляемая боль накапливается в вас; она превращается в почти непробиваемый панцирь боли. Если вы проникнете внутрь, то обнаружите и смех, и слезы. Поэтому в пик смеха у вас иногда появляются слезы. Вы сильно смутитесь. Как правило, мы полагаем, что смех и слезы противоположны. Когда вы плачете, вам не до смеха, когда же смеетесь, слезы неуместны. Но существование не верит в ваши представления, существование превосходит все ваши двойственные представления. День и ночь, смех и слезы, боль и блаженство все это едино.

Когда человек достигает своей глубинной сущности, он обнаруживает, что первый слой это смех, а второй – слезы, страдание.

Итак позволяйте себе плакать, рыдать без причины, ведь слезы готовы пролиться, но вы сдерживаете их. Не надо их сдерживать. А если вы чувствуете, что слезы не приходят, произнесите: «Яаа-Буу!» Это чистые звуки, которые используются как техника для полного вашего очищения, чтобы вы снова стали невинным ребенком.

И наконец, третья часть, свидетельство: наблюдатель свыше. После смеха и слез остается только свидетельствующее безмолвие. Свидетельствование само собой убирает все. Когда вы начинаете свидетельствовать плач, он прекращается, стихает. Эта медитация избавляет от смеха и от слез, поэтому не нужно ничего подавлять во время свидетельствования. Тогда свидетельство открывает чистое небо, и на протяжении семи дней вы испытываете чистоту.

Такова моя новая медитация.

Вы поразитесь тому, что ни одна медитация не может дать вам столько же блага, как эта медитация. Мой опыт в различных техниках медитации говорит о том, что вам необходимо пробить в себе

два слоя. Ваш смех подавляли, вам говорили: «Не смейся, это серьезное дело». Вам не разрешали смеяться в церкви, в университете...

Первый слой это смех, но когда вы прошли смех, то обнаружили, что вас затопили слезы, боль. Но и они принесут вам огромное облегчение. Боль и страдание многих ваших жизней исчезнут. Если вы сумеете избавиться от этих двух слоев, вы обретете самих себя. Слова «Яаа-Хуу» и «Яаа-Буу» бессмысленны. Это лишь техники, лишь звуки, которые помогут вам войти в свое бытие.

Проведите опыт: остановитесь на улице и заплачьте, тут же соберется толпа и начнет вас успокаивать: «Не плачьте! Мало ли что бывает, забудьте это; что было, то прошло». Никто не знает, что именно случилось, никто не в силах вам помочь вам, но каждый человек старается вас успокоить: «Не плачьте!» А причина такого поведения в том, что если вы будете продолжать плакать, тогда начнут плакать и они. Слез у всех более чем достаточно, и эти слезы всегда готовы брызнуть из глаз.

Однако плакать, рыдать, смеяться очень полезно. Сейчас ученые приходят к выводу, что плач, рыдания, смех чрезвычайно полезны не только в физическом, но и в психологическом отношении и обладают замечательной способностью поддерживать вас в здравом рассудке. Все человечество немного «тронулось» по той простой причине, что никто не смеется от души, так как всегда найдутся люди, готовые сказать: «Что вы делаете? Вы ребенок? В вашем-то возрасте? Что подумают дети? Успокойтесь!»

Если вы станете плакать и рыдать без причины, просто упражняйтесь, медитируя, вам никто не поверит. Слезы никогда не воспринимались как медитация. А я говорю вам, что они не только медитация, но и лекарство. Ваше зрение улучшится, внутреннее видение тоже. Я дарю вам основную технику, которая никогда ранее не применялась. И она, несомненно, распространится по всему миру, поскольку по ее результатам все поймут, что человек становится более гибким, радостным, веселым.

Мир нуждается в полном очищении сердца от всех видов подавления, доставшихся ему от прошлого. А смех и слезы способны это сделать. Слезы выведут наружу всю боль, которая скрывается внут-

ри, а смех удалит все, что препятствует экстазу. Овладев этим искусством, вы будете изумлены: почему никто не говорил о нем до сих пор? На то есть причина: никто не хотел, чтобы человечество обладало свежестью, ароматом и красотой розы.

Мантра «Яаа-Хуу!» предназначена для того, чтобы в вашей глубине расцвела мистическая роза, чтобы открылся ваш центр, чтобы высвободился ваш аромат. Мистическая роза это реализация вашего внутреннего бытия.

### 1- Стадия «Смех»

Настоящий смех это не смех над чем-то. Он возникает в вас точно так же, как на дереве распускается цветок. У него нет причины, ему невозможно дать разумное объяснение. Это тайна; вот откуда символ мистической розы.

Несколько раз прокричите: «Яаа-Хуу!», затем смейтесь 45 минут без причины. Можно сидеть или лежать. Некоторые расслабляются лежа на спине, что позволяет энергии двигаться более свободно. Другие могут накрыться простыней или задрать ноги вверх – так они пробуждают в себе смешливого ребенка. Главное, вызвать внутренний смех, смех без причины, поэтому ваши глаза могут быть закрыты. Но иногда хорошо бросить взгляд на своих друзей, чтобы зажечь в себе искру смеха.

Пусть ваше тело легко, словно в игре, перекачивается с боку на бок, а вы чувствуете себя невинным ребенком и позволяйте себе от всей души смеяться.

Порой вы можете наткнуться на внутренние преграды, которые уже на протяжении столетий препятствуют вашему смеху. В этом случае громко прокричите: «Яаа-Хуу!» или какую-нибудь тарабарщину, пока смех не зазвучит снова.

Фаза расслабления: В завершение стадии смеха несколько минут посидите с закрытыми глазами неподвижно. Тело застывает как статуя, собрав внутри всю энергию. Затем полностью расслабьте тело на 15 минут.

## 2- Стадия «Слезы»

Как только смех будет пройден, вы вдруг обнаружите, что вас затопили слезы, боль. Однако и они принесут огромное облегчение. Боль и страдание многих жизней исчезнут. Если вы сумеете избавиться от этих двух слоев, вы обретете самих себя.

Следующую стадию начинайте так: несколько раз негромко произнесите: «Яаа-Буу!», а затем позвольте себе 45 минут плакать. Возможно, вам придется слегка затемнить свою комнату, чтобы вам легче было погрузиться в печаль. Вы можете как сидеть, так и лежать. Закройте глаза и глубоко погрузитесь в те чувства, которые вызовут у вас слезы.

Плачьте по-настоящему, глубоко, чтобы очистить и облегчить свое сердце. Почувствуйте, что огромная дамба, которая всегда сдерживала ваши затаенные обиды и страдания, прорвана, пусть слезы хлынут наружу. Если вы почувствуете какие-то преграды или сонливость после того, как немного поплачете, тогда используйте тарбарщину. Слегка покачивайтесь телом назад и вперед или вновь произнесите несколько раз: «Яаа-Буу!». Слезы готовы пролиться, не препятствуйте им.

Фаза расслабления: В завершение стадии плача, в течение нескольких минут посидите неподвижно, а затем действуйте точно так же, как после смеха. Оставайтесь открытым для любой ситуации, которая может вызвать ваши слезы.

Позвольте себе быть уязвимым.

## 4 - Стадия «Наблюдать с горы»

В течение 45 минут сидите безмолвно, а затем танцуйте под легкую, приятную музыку. Можно сидеть на полу или на стуле. Голову и спину держите по возможности прямо, глаза закрыты, дыхание обычное. Расслабьтесь, вы наблюдатель свыше, свидетельствующий все, что проходит мимо. Этот процесс наблюдения и есть медитация. А что именно вы наблюдаете, не важно. С тем, что проходит мимо (с мыслями, чувствами, телесными ощущениями, суждениями) отождествляться не следует, и не позволяйте себе затеряться в них.

Посидев 45 минут, поставьте по своему выбору какую-нибудь спокойную музыку и немного потанцуйте. Пусть тело движется так, как хочет; Продолжайте наблюдать, не растворяйтесь в музыке.

## III. Вечер

*Медитация «Молитва»*

Лучше всего выполнять эту медитацию вечером, в затемненной комнате, и сразу после нее нужно отправляться спать; ее можно выполнять и утром, но тогда за ней обязательно должны следовать пятнадцать минут отдыха. Этот отдых необходим, иначе вы будете как пьяный, в состоянии оцепенения. Слияние с энергией и есть молитва. Она изменяет вас. А когда изменяетесь вы, изменяется и все существование.

Поднимите обе руки к небу, ладони обращены кверху, голова поднята вверх, и просто ощущайте, как существование втекает в вас. Когда энергия потечет вниз по вашим рукам, вы почувствуете легкий трепет, будьте как лист, дрожащий на ветру. Пусть все ваше тело вибрирует под воздействием энергии. Пусть все просто происходит. Вы вновь почувствуете, что сливаетесь с землей. Земля и небеса, верх и низ, мужское и женское – вы плывете, смешиваетесь, теряете себя полностью. Вы становитесь одним, сливаетесь. Через две-три минуты или после того, как вы почувствуете полное наполнение энергией, наклонитесь и поцелуйте землю. Вы просто становитесь посредником, позволяющим божественной энергии объединяться с энергией земли.

Эти две стадии нужно повторить еще шесть раз для того, чтобы каждая чakra смогла раскрыться. Можно сделать больше; но если вы сделаете меньше, то будете ощущать беспокойство и не сможете заснуть. Входите в сон прямо в этом состоянии молитвы. Просто засните, а энергия будет присутствовать рядом. Засыпая, вы сольетесь с ней. Энергия будет окружать вас в течение всей ночи, она будет продолжать воздействовать на вас.

Утром вы почувствуете себя бодрее, чем когда бы то ни было, полным жизни. Новый прилив энергии, новая жизнь начнут проникать в

вас, и в течение всего дня вы будете ощущать полноту энергии. Новая вибрация, новая песня зазвучит в вашем сердце, новый танец появится в вашей походке.

### *Медитация «Кундалини»*

Эту медитация выполняют на закате, она любимая подруга динамической медитации, выполняемой во время восхода солнца.

Первая стадия - 15 минут.

Раскрепоститесь, пусть ваше тело трясется, чувствуя энергии, движущиеся от ног. Позвольте энергии распространиться повсюду, станьте этой тряской. Ваши глаза могут быть открыты или закрыты.

Вторая стадия - 15 минут.

Танцуйте любым способом, и пусть тело движется, как хочется.

Третья стадия - 15 минут.

Закройте глаза и будьте неподвижны, сидя или стоя, свидетельствуя все, что происходит снаружи или внутри.

Четвертая стадия - 15 минут.

Продолжая оставаться с закрытыми глазами, ложитесь, будьте неподвижны.

### *Качающаяся медитация*

Первая стадия - 20 минут.

Сядьте со скрещенными ногами, закрыв глаза. Начинайте тихо раскачиваться, сначала налево, потом направо. В это раскачивание не нужно включать все тело, а изгибаться настолько, насколько вам удобно. Когда вы достигаете точки максимального изгиба, издайте звук «Ху». Делайте это с силой в конце каждого раскачивания.

Вторая стадия - 20 минут.

Просто тихо сидите, не двигаясь.

Третья стадия - 20 минут.

Станьте в углу, совершенно неподвижно.

Если вы занимаетесь медитацией «Кундалини», тогда позвольте произойти тряске, не делайте ее. Тихо стойте, почувствуйте, как она приходит, и, когда ваше тело начинает немного дрожать, помогите ему, но не делая этого. Наслаждайтесь ею, почувствуйте блаженство, позвольте ей произойти, поддержите ее, приветствуйте ее.

Если вы принуждаете ее, она станет упражнением, телесным упражнением. Тогда будет тряска по своей воле, но лишь на поверхности, она не проникает вглубь, вы остаетесь твердыми, каменными. Вы будете деятелем, и тело просто будет за вами следовать.

Когда я говорю «тряситесь», я имею в виду, что вашу твердость, ваше камнеподобное существо нужно потрясти до самого основания, чтобы оно стало жидким, текучим, расплавленным, подвижным. И когда камнеподобное существо станет жидким, ваше тело за ним последует. Тогда нет усилия трястись, есть только тряска. Тогда она просто происходит, а деятеля нет.

Хаотическая медитация, или Кундалини, или Надабрама не являются, в действительности, медитациями. Вы просто настраиваетесь в лад. Наверно, вы видели, как играют индийские классические музыканты. В течение получаса или часа, иногда даже более, они просто настраивают свои инструменты. Они крутят колки, подтягивают или ослабляют струны, а барабанщик проверяет свой барабан. Они занимаются этим в течение получаса. Это не музыка, а приготовление. Кундалини, в самом деле, не медитация, а лишь приготовление. Вы готовите свой инструмент. Когда вы готовы, стойте в тишине, и начинается медитация. Вы пробудили себя, прыгая, танцуя, крича. Все это способы для того, чтобы сделать вас немного более бдительными, чем обычно. Вы бдительны, ждите!

Ожидание – вот медитация. Вы ждете с полной осознанностью. И она приходит, нисходит в вас, окружает вас, танцует вокруг вас. И тогда вы переживаете преобразование.

### *Танец*

Когда движения становятся экстаичными, случается танец. Когда движение столь цельно, что это нет, тогда случается танец.

Вы должны знать, что танец пришел в мир как техника медитации. Первоначально танец не был танцем, он был средством достижения экстаза, где танцор потерялся, остался только танец. Уже нет никакого эго, некому манипулировать, тело движется произвольно. Нет нужды находить какую-нибудь другую медитацию. Танец сам по себе становится медитацией, если танцор потерялся. Все дело в том, как утратить себя. Как вы это сделаете и где, не важно. Просто утратить себя. Вас нет, а что-то по-прежнему происходит, как будто вы одержимы.

Танец это одно из самых прекрасных событий, которое может случиться с человеком. Не считайте медитацию о чем-то отдельным. Медитация как нечто отдельное нужна людям, у которых нет глубинной созидательной энергии; нет направления энергии, по которому она направится внутрь, чтобы люди могли потеряться.

Но танцор, художник, скульптор не нуждаются ни в какой медитации. Им нужно лишь направить свою энергию вглубь, чтобы достичь своего истока. И здесь нет ничего, равного танцу...

У медитации нет ничего общего с серьезностью. Один из величайших опытов жизни случается, когда есть окружающая вас и переполняющая вас музыка, и тогда в вас начинает расти медитация. Медитация и музыка встречаются, Бог и мир сливаются воедино.

Музыка создает такую гармонию, что даже Бог начинает вам кивать и говорить вам «да». Музыка прекрасна... Внезапно вас касается небо, вы захвачены запредельностью. А когда запредельность ближе к вам, когда слышны ее шаги, что-то внутри вас принимает вызов, становится безмолвным, уравновешенным и цельным.

По часу ежедневно забывайте все техники. Решите просто потанцевать перед Богом. И нет нужды быть техничными, ведь Бог не экзаменирует. Вы просто пляшете как малое дитя... Это как молитва. Тогда танец приобретет совсем иное качество. Впервые вы почувствуете, что делаете шаги, которых никогда раньше не делали, что движетесь в измерениях, которые раньше были вам неведомы. Вы освоите малоизвестные или даже совсем неизвестные области.

По мере того, как вы все более будете гармонизироваться с неизвестным, техники будут исчезать. Когда нет техники, когда танец чист и прост, он совершенен. Танцуйте, как будто вы

чист и прост, он совершенен. Танцуйте, как будто вы влюблены во вселенную, как будто вы танцуете со своей возлюбленной. Пусть Бог будет вашей возлюбленной.

### *Танцуйте вместе*

Вы можете создать небольшую группу друзей, которые могут вместе танцевать. Человек настолько слаб, что одному ему трудно продолжать делать что-либо. Поэтому нужны школы. Итак, если вы не чувствуете, что можете заниматься этим в этот день, а другие могут, их энергия захватит и вас. В другой день кто-нибудь еще не сможет это делать, а вы будете, так что поможет ваша энергия.

Когда человек остается один, он очень слаб и безволен. В один день вы этим занимаетесь, а на другой день чувствуете, что устали и должны делать что-то другое. Медитация дает результаты только тогда, когда ею занимаются постоянно. Тогда она проникает в вас.

Это все равно как копать яму. Один день вы копаете в одном месте, в другой день в другом месте. Так вы будете копать целую жизнь, но колодец так и не выкопаете. Вы должны постоянно копать в одном и том же месте. Так что сделайте медитацию постоянным усилием в одно и то же время, причем ежедневно. Если возможно, в одном и том же месте. Хорошо, если в одной и той же комнате, зажигая одни и те же благовония... чтобы мало-помалу тело и ум учились чувствовать. Когда вы входите в комнату, вы уже готовы танцевать. Комната изменилась, время пришло.

### *Танцуйте как дерево*

Поднимите руки и ощутите себя деревом на сильном ветру. Танцуйте как дерево под дождем на сильном ветру. Пусть вся ваша энергия станет энергией танца, склоняйтесь и трепещите под ветром, почувствуйте, как ветер проходит через вас. Забудьте о том, что у вас человеческое тело. Вы дерево, отождествитесь с деревом.

Выйдите, если можно, на открытое пространство, станьте среди деревьев, пусть через вас пролетает ветерок. Отождествление с деревом питает вас. Говорите с деревьями, обнимите их. Вы почувствуете, что все вернулось. А если невозможно выйти из комнаты, тогда

просто встаньте посередине, вообразите, будто вы дерево, и начинайте танцевать.

### *Танец рук*

Тихо сидите и позвольте рукам двигаться спонтанно. Чувствуйте это движение изнутри. Не пытайтесь смотреть снаружи и держите глаза закрытыми. Пусть энергия все больше течет в руки.

Руки глубоко связаны с мозгом. Правая рука связана с левым полушарием, а левая – с правым. Если вашим пальцам предоставить полную свободу самовыражения, тогда напряжение, накопленное мозгом, высвободится. Это простейший способ освободить механизм мозга, подавленную, неиспользуемую энергию. Ваши руки в состоянии сделать это.

Иногда вы обнаружите, что поднята левая рука, а иногда правая. Не навязывайте образец, энергия примет такую форму, какая ей нужна. Когда левое полушарие хочет высвободить энергию, она примет одну форму. Когда этого хочет правое полушарие, жест будет другим.

С помощью жестикуляции вы можете стать хорошим созерцателем. Сидите тихо, позволяйте рукам делать то, что они хотят, и вы будете удивлены волшебству. Вам не нужно прыгать, много заниматься динамической медитацией. Ваши руки все сделают сами.

### *Пробуждение тонких слоев*

Если вы постоянно совершаете движения телом и никогда тихо не сидите, тогда вы что-то утрачиваете. Когда энергия начинает двигаться, нужно стать совершенно тихим, иначе движение будет грубым. Движения тела хороши, но они грубые. Если вся энергия останется в грубом движении, тонкие движения не начнутся. Нужно достичь точки, в которой все тело остается неподвижным как статуя, и все грубые движения останавливаются. Но энергия готова к движению, для нее нет выхода в теле. Она ищет новые выходы внутри, не в теле. Она начинает двигаться к тонким слоям.

Но сначала нужно движение. Если энергия не движется, вы можете сидеть неподвижно как камень, и ничего не произойдет. Сначала

нужно помочь энергии двигаться, а потом, когда она действительно движется, остановить тело. Когда энергия кипит и готова двигаться куда угодно, она двинется в тонкие тела, так как грубые слои недоступны.

Итак, сначала сделайте энергию динамичной, а потом сделайте тело неподвижным. Динамика пойдет глубже, к самым корням, в вашу сокровенную суть. Сделайте синтез: двадцать минут движения тела, а потом двадцать минут внезапной остановки. Тело полно энергии, но теперь, когда оно застыло, энергия начинает искать другие пути. Это метод работы с внутренним миром.

### *Пение*

Пение божественно, это одно из самых божественных видов деятельности. Только танец может быть сравним с ним. А почему пение и танец становятся божественной деятельностью? Потому что в них вы можете полностью утратить себя. Вы можете настолько глубоко погрузиться в пение, что певец исчезает, и остается только песня; танцор исчезает, и остается только танец. Происходит преобразование: певца больше нет, и остается только песня. Когда вы стали песней или танцем, звучит молитва.

Не важно, какую песню вы поете. Она может и не быть религиозной, но если вы можете петь ее всем своим существом, тогда она священна. И наоборот, вы можете петь религиозную песню, освященную веками, но если вы не в ней, это она немного стоит.

Содержание песни не имеет значения, а важно качество, которое вы приносите в песню: ваша интенсивность, огонь.

Не повторяйте чужие песни, так как это не ваше сердце и не тот способ, которым вы можете наполнить свое сердце. Пусть возникнет ваша песня. Забудьте о грамматике. Бог не грамматик, он не интересуется словами, которыми вы пользуетесь. Ему больше интересно ваше сердце.

### *Короткая резкая тряска*

Выключите свет и просто встаньте в темноте. Потом начинайте трястись и только головой. Наслаждайтесь тряской и чувствуйте ее



изнутри. Потом тряситесь верхней частью тела: голова, руки, торс; не трясите нижней частью. Потом тряситесь нижней частью тела. Потом тряситесь всем телом. Итак, три стадии: сначала голова, потом низ, а потом все тело. Начинайте с головы, сначала вам легче ощутить ее, так как сознание очень близко и свидетельствование легче, наслаждайтесь медитацией.

Когда вы трясетесь всем телом, найдите положение, в котором вы чувствуете себя наиболее удобно, в котором вы чувствуете себя прекрасно. Через три минуты примите любое положение... Руки подняты, тело склонено вперед, в сторону или как угодно, и застыньте на четыре минуты. Это десятиминутная медитация:

Одна минута: тряска головой, две минуты: тряска нижней частью тела, три минуты: тряска всем телом и еще на четыре минуты нужно застыть, как если бы вы стали статуей. Почувствуйте все четыре стадии. Трясаясь, вы почувствуете, как возбуждается энергия... потом все тело становится водоворотом энергии, циклоном. Вообразите, словно вы стали циклоном. А потом внезапно застыньте и оставайтесь подобным статуе, и тогда вы почувствуете центр. Вы достигаете своего центра через циклон.

### ***Будьте отрицательными***

Медитируйте ежедневно в течение часа. В течение сорока минут становитесь отрицательными, насколько сможете. Закройте дверь, разложите по комнате подушки. Отключите телефон и скажите всем, чтобы вас не беспокоили в течение часа. Оставьте на двери табличку, оповещающую всех, что вас нельзя беспокоить в течение часа. Приглушите все настольно, насколько сможете. Поставьте грустную музыку и почувствуйте, что вы умерли. Сядьте и чувствуйте себя отрицательно. Повторяйте «нет» как мантру.

Воображайте сцены прошлого, когда вы были совсем тупы и мертвы и хотели совершить самоубийство, и в жизни не было смысла. Создайте вокруг себя ситуацию. Ваш ум будет вам противоречить. Он скажет: «Что ты делаешь? Ночь прекрасна!» Не слушайте ум, скажите ему, что он может прийти попозже, но сейчас вы полностью преданы отрицательности. Будьте религиозно отрицательными.

Кричите, плачьте, вопите, стоните – делайте все, что захотите, но не становитесь счастливым, не позволяйте себе счастье.

Если вы отвлечетесь, тогда снова направьте себя в отрицательность, начинайте бить подушки, драться с ними, прыгать.

Будьте отвратительны! И вы обнаружите, что очень трудно быть отрицательным в эти сорок минут.

Таков один из основных законов ума: вы не можете делать что-то слишком долго. Вы что-то делаете, но остаетесь свидетелем, вы не теряетесь. Возникает дистанция. Но я не велю вам создавать дистанцию. Это побочный продукт, не нужно беспокоиться.

Через сорок минут внезапно выпрыгните из отрицательности. Отбросьте подушку, зажгите свет, поставьте красивую музыку и танцуйте двадцать минут. Просто говорите «да, да, да». Пусть это станет вашей мантрой. А потом хороший душ.

Душ смоеет всю отрицательность и даст вам новую возможность сказать «да». Нас научили говорить «нет», так все наше общество стало уродливым.

Медитация полностью очистит вас. У вас есть энергия, но вашу энергию повсюду окружают камни, они не дают ей течь. Как только эти камни удалят, вы почувствуете течение. Энергия готова излиться, но сначала вы должны впасть в отрицательность. Без того, чтобы глубоко войти в «нет», никто не сможет достичь вершины «да». Вы должны говорить «нет», и тогда «да» выйдет из него само собой.

### ***«Да, да, да»***

Сделайте мантру из «да». Каждую ночь, перед тем, как заснуть, повторяйте «да», гармонизируйте с ним, позвольте мантре заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть она проникнет в вас. Повторяйте «да, да, да». Пусть это будет вашей молитвой на протяжении десяти минут, а потом засыпайте.

А рано утром снова, по крайней мере, в течение трех минут посидите на постели. Сначала нужно повторить «да» и прочувствовать его. Днем, когда вы начинаете чувствовать себя отрицательно, просто остановитесь на улице. Если вы сможете громко сказать «да», хорошо. В крайнем случае, вы можете сказать это тихо.

Когда-нибудь вы неизбежно станете одиноким. Тогда одиночество поменяет свое качество, его вкус станет иным. Оно станет единством. Тогда это не изоляция, а уединение. Изоляция несет несчастье, а уединенность содержит блаженство.

Я не могу с самого начала открыть врата рая, а вы не можете стать безмолвными. Сначала станьте безумными.

### *Поднять энергию*

Во-первых, нужно свою энергию. Не спрашивайте: «Как ею пользоваться?» Почувствуйте ее, причем страстно. Красота заключается в том, что, как только вы почувствуете свою энергию, тотчас из самого этого ощущения возникнет прозрение, как ею пользоваться.

Энергия начинает направлять вас. Не вы направляете энергию – напротив, она начинает двигаться сама по себе, а вы просто следуете за ней. Возникает спонтанность, свобода.

### *Подъем жизненной энергии (I)*

*Шива сказал: «Рассматривай свою сущность как лучи света, поднимающиеся от центра к центру вверх по позвоночнику; так жизненная сила поднимается в тебе».*

На этом принципе основываются многие методы йоги. Сначала поймите, что это такое, а затем применяйте на практике. Позвоночник – основа как тела, так и ума. Мозг, голова это завершение позвоночника. Все тело укоренено в позвоночнике. Если позвоночник молод, значит молоды и вы. Если позвоночник стар, значит стары и вы. Если вы можете поддерживать свой позвоночник молодым, то состариться трудно. Все зависит от него. Если ваш позвоночник живой, у вас будет очень острый ум. Если же позвоночник неповоротлив и неподвижен, у вас будет такой же ум. Йога различными способами пытается сделать ваш позвоночник живым, сверкающим, полным света, молодым и свежим.

У позвоночника два конца. Началом является сексуальный центр, а концом – сахасрара, седьмой центр на верхушке головы. Начало позвоночника связано с землей, секс это самое земное явление в вас. Через первый центр в позвоночнике вы контактируете с природой, с

тем, что называется Пракрити – земля, материя. Через последний центр, или через второй полюс, находящийся в голове, вы общаетесь с божественным. Таковы два полюса вашего существования: первый это секс, а второй – сахасрара. В английском языке нет слова для обозначения сахассары. Это два полюса – либо ваша жизнь ориентирована на секс, либо на сахасрару. Либо ваша энергия будет течь вниз из сексуального центра обратно к земле, либо ваша энергия высвободится из сахассары в космос. Из сахассары вы течете в Брахмана, в абсолютное существование. Из сексуального центра вы течете вниз, в относительное существование. Это два потока, две возможности. До тех пор, пока вы не начнете течь вверх, ваше страдание не кончится. Возможно, у вас будут проблески счастья, но только проблески, и к тому же очень иллюзорные.

Когда энергия начнет двигаться вверх, у вас будет все больше подлинных проблесков. А когда она достигнет сахассары и высвободится оттуда, вы обретете абсолютное блаженство. Это и есть нирвана. Тогда проблесков нет, вы становитесь самим блаженством. Поэтому для йоги и Тантры все сводится к тому, как направить энергию вверх по позвоночнику, как помочь ей двигаться вопреки силе притяжения. Секс очень прост, потому что он подчиняется силе притяжения. Земля все тянет вниз, назад; ваша сексуальная энергия притягивается землей. Возможно, вы не слышали об этом, однако космонавты ощущали, что, когда они выходят за пределы земного тяготения, их сексуальность ослабевает. Когда тело теряет вес, сексуальность исчезает, пропадает.

Земля тянет вашу жизненную энергию вниз, и это естественно, потому что жизненная энергия приходит из земли. Вы едите пищу и создаете внутри себя жизненную энергию; она приходит из земли, и земля тянет ее назад. Все возвращается к своему источнику. Продолжая двигаться подобным образом, вы движетесь по кругу; вы будете вращаться так жизнь за жизнью. Вы можете продолжать двигаться так бесконечно до тех пор, пока не совершите прыжок, как космонавты. Вы должны совершить прыжок и выйти за пределы этого круга. И тогда модель земного притяжения разрушается. Она может быть разрушена!

Как раз такие техники медитации могут разрушить ее. Они направят энергию вертикально, поднимут ее внутри вас вверх, чтобы она достигла новых центров. Эти техники могут раскрыть в вас новые энергии, каждым своим движением превращающие вас в нового человека. Когда энергия высвобождается из вашей сахасрары, из полюса, противоположного сексуальному, вы уже не человек. Тогда вы не принадлежите земле, вы стали божественным. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что Кришна Бог, или что Будда Бог. Их тела точно такие же, как у вас. Их тела могут болеть, их тела смертны. С их телами происходит все то же самое, что и с вашими. Но есть одно отличие: их тела неподвластны тому, чему подвластно ваше тело: их энергия разрушила силу притяжения.

Этого вы не можете видеть. Но иногда, когда вы сидите рядом с человеком, подобным Будде, вы можете это почувствовать. Внезапно вы чувствуете внутри себя подъем энергии, она начинает двигаться вверх. И тогда вы осознаете: что-то произошло. Просто когда вы устанавливаете связь с Буддой, ваша энергия начинает двигаться вверх, к сахасраре. Мощь Будды настолько велика, что даже земля слабее его. Она не может притянуть его энергию вниз. Те, кто находился рядом с Иисусом, Буддой, Кришной, ощущали это, они называли их богами. У них иной источник энергии, он сильнее земли.

Как можно разрушить силу притяжения? Эта техника очень полезна. Сначала уясните нечто важное. Первое: если вы когда-либо наблюдали за собой, вы должны были заметить, что ваша сексуальная энергия движется вместе с воображением. Ваш сексуальный центр может работать исключительно благодаря воображению. Без воображения он работать не может. Поэтому, если вы любите кого-то, центр работает лучше: вместе с любовью к вам приходит воображение. Если вы не любите, вам трудно. Он не будет работать.

Сексуальный центр работает при помощи воображения, поэтому даже во время сновидений у вас может быть эрекция и семяизвержение: они будут реальными, хотя сновидения всего лишь воображение. У каждого мужчины, если он физически здоров, в течение ночи бывает не менее десяти эрекций. Малейшее движение ума, одна мысль о сексе вызывает эрекцию. Ваш ум обладает самыми разными

энергиями и способностями, и одна из них – воля. Но в области секса воля бесполезна. Здесь воля бессильна. Если вы будете заставлять себя любить кого-то, то почувствуете, что становитесь импотентом. Лучше и не пытайтесь

Воля не влияет на секс, влияет только воображение. Включите свое воображение, и центр начнет действовать. Почему я придаю такое значение этому факту? Если воображение помогает энергии двигаться, тогда с помощью воображения можно направить ее вверх или вниз. На кровообращение нельзя воздействовать воображением; ничего другого в теле вы не можете сделать с помощью воображения. Но сексуальной энергией можно управлять с помощью воображения, вы можете изменить ее направление.

Эта сутра гласит: *«Рассматривай свою сущность как лучи света...»* Думайте о самих себе, о своем существе как о лучах света... *«от центра к центру вверх по позвоночнику; так жизненная сила поднимается в тебе».*

Йога разделила позвоночник на семь центров. Первый — сексуальный центр, последний – сахасрара. Между ними есть еще пять центров. Некоторые системы делят на девять, некоторые на три, некоторые на четыре центра; деление не так важно. Вы можете произвести собственное деление. Для работы достаточно всего лишь пяти центров: первый – сексуальный, второй – на уровне пупка, третий – на уровне сердца, четвертый – на уровне бровей, точно между ними, в середине лба. А пятый, сахасрара – на верхушке головы. Этих пяти центров достаточно.

Сутра гласит: *«Рассматривай себя»*, что означает: воображай. Закройте глаза и просто представляйте себя светом. Это не только воображение, но и реальность, потому что все состоит из света. Наука утверждает, что все на свете состоит из электричества. Тантра всегда утверждала, что все состоит из частиц света, и вы в том числе. Поэтому Коран утверждает, что Бог это свет. Вы свет! Воображайте, что вы лучи света; затем направьте свое воображение в сексуальный центр. Концентрируйте там свое внимание и ощущайте, что лучи света поднимаются вверх от сексуального центра, как будто сексу-

альный центр стал источником света, и лучи вспышками идут вверх, к центру, находящемуся в пупке.

Нужно будет сделать разделение, потому что вам будет трудно связать сексуальный центр с сахасрарой. Поэтому потребуются ввести дополнительное деление. Если вы сумеете связать их, тогда дополнительного деления не нужно. Отбросьте все деления и двигайтесь из сексуального центра вверх, и энергия, жизненная сила, словно свет, поднимется вверх, к сахасраре. Но деление может оказаться полезным, потому что уму легче представить себе мелкие части.

Поэтому старайтесь почувствовать, как энергия, лучи света поднимаются вверх из сексуального центра к вашему пупку подобно реке света. Тотчас же вы почувствуете тепло, поднимающееся в вас. Вскоре ваш пупок станет горячим. Вы можете почувствовать, как он горяч; другие люди тоже могут почувствовать это. Ваше воображение заставит сексуальную энергию подниматься. Когда вы почувствуете, что второй центр, находящийся в пупке, стал источником света, что лучи приходят и собираются там, начинайте двигаться к сердечному центру. По мере того как свет будет достигать сердечного центра и туда будут приходиться лучи, ваше сердцебиение начнет изменяться. Ваше дыхание станет глубже, и к сердцу придет тепло. Продолжайте двигаться вверх.

И одновременно с теплом вы почувствуете «жизненную силу», новую жизнь, приходящую к вам, внутренний свет, поднимающийся вверх. У сексуальной энергии две части: одна физическая, другая — психическая. В вашем теле все двойственно. Так же, как ваше тело и ум, все внутри вас обладает двумя частями: материальной и духовной. У сексуальной энергии две части. Материальная часть это семя. Оно не способно подняться вверх, у него нет для этого канала. Поэтому многие физиологи Запада утверждают, что тантрические и йогические методы — чепуха; они отрицают их. Как сексуальная энергия может подняться вверх? Никакого канала нет. Они правы, и все же не правы. Семя (материальная часть) не может подняться, но семя это еще не все, семя — только тело сексуальной энергии, а не сексуальная энергия. Сексуальная энергия это духовная часть, а духовная часть может подняться. И для этой духовной части использу-

ется позвоночный канал и его центры. Это необходимо почувствовать, а ваши чувства «одеревенели».

Должен действовать центр чувств; лишь тогда медитации принесут пользу. В противном случае вы только будете думать, что энергия поднимается, но чувствовать этого не будете. А если вы не чувствуете, ваше воображение бессильно. Только чувствующее воображение приводит к результату. Вы можете делать очень многое, для этого вовсе не требуется специальных усилий. Собираясь заснуть, почувствуйте свою кровать, почувствуйте прохладу подушки.

Закройте глаза и прислушайтесь к шуму кондиционера или к уличному движению, к тиканью часов или к чему-нибудь еще. Просто прислушайтесь. Не наклеивайте никаких ярлыков, ничего не говорите. Не пользуйтесь умом. Побудьте в ощущении. Утром, в первый миг пробуждения, как только почувствуете, что проснулись, не начинайте думать. Несколько минут вы можете быть невинным ребенком. Не начинайте думать о том, что вы собираетесь делать, когда отправитесь на работу и на какой электричке поедете. Не думайте. У вас хватит времени для всех этих глупостей. Просто ждите.

В течение нескольких минут прислушивайтесь к звукам. Поет птица, шелестит ветер в деревьях, плачет ребенок, пришедший молочник разливает молоко... Что бы ни происходило, чувствуйте это. Будьте чувствительны, открыты. Пусть все происходит с вами, и ваша чувствительность вырастет.

Обретите способность чувствовать. Тогда вы без труда сможете выполнять эти техники медитации, вы почувствуете «жизненную силу», поднимающуюся в вас. Не бросайте эту энергию. Пусть она достигнет сахасрары. Всякий раз, проводя этот эксперимент, не оставляйте энергию на полпути. Доводите начатое дело до конца. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал. Если вы оставите энергию на полпути, она может стать опасной. Энергию необходимо высвободить. Поднимите ее к голове и почувствуйте, что ваша голова как бы раскрывается.

В Индии изображают сахасрару в виде тысячелепесткового лотоса. «Сахасрара» значит *тысячелепестковый*. Представьте себе лотос, раскрытый лотос с тысячей лепестками, и из каждого лепестка в

космос движется энергия света. Это тоже любовь, но на этот раз не к природе, а к абсолюту. Вы снова переживаете оргазм.

Есть два типа оргазма: один сексуальный, другой духовный. Сексуальный оргазм приходит из низшего центра, а духовный – из высшего. Пребывая в высшем, вы встречаете высшее; пребывая в низшем, встречаете низшее. Вы можете медитировать во время секса, ее могут выполнять оба партнера. Поднимайте энергию вверх, и тогда половой акт станет тантрической медитацией.

Только не оставляйте энергию в теле, в каком-либо центре. Кто-нибудь может отвлечь вас, и вам придется прерваться. Делайте это, когда никто вам не помешает, и не оставляйте энергию в каком-то центре, иначе этот центр превратится в рану, и вы вызовете у себя разные ментальные заболевания. Тогда лучше вообще не использовать этот метод. Для его выполнения необходимо абсолютное уединение, отсутствие помех, причем доводить его нужно до конца. Энергия должна дойти до головы и высвободиться оттуда.

Вы будете испытывать разные ощущения. Когда вы почувствуете, что лучи поднимаются из сексуального центра, у вас может произойти эрекция или другие ощущения в сексуальном центре. Многие люди приходят ко мне очень испуганные. Они говорят, что всякий раз, что когда они начинают медитировать, двигаться вглубь, у них происходит эрекция. Они удивляются: «Что это значит?» Они пугаются, полагая, что в медитации не должно быть секса. Однако вы не понимаете жизнь. Эрекция это хороший признак. Она показывает, что энергия в этом центре ожила и нуждается в движении. Не пугайтесь и не думайте, будто что-то не так. Это хороший признак.

Когда вы начнете медитировать, сексуальный центр будет становиться все чувствительнее, живее, возбужденнее. Сначала это возбуждение будет точно таким же, как любое сексуальное возбуждение, но только вначале. По мере того как медитация будет становиться все глубже, вы почувствуете, что энергия течет вверх. Когда энергия пойдет вверх, сексуальный центр станет совершенно безмолвным и спокойным.

Когда же энергия действительно поднимется к сахасраре, в сексуальном центре не останется возбуждения. Он будет спокойным и

безмолвным. Он станет прохладным, его тепло перейдет к голове. Это явление вполне материально. Когда сексуальный центр возбужден, он становится горячим. Вы можете почувствовать этот жар, он материален. Когда энергия направится вверх, сексуальный центр будет становиться все холоднее, а жар направится к голове. Вы почувствуете головокружение. Когда энергия достигнет головы, вы почувствуете головокружение. Иногда вы будете чувствовать тошноту, потому что энергия впервые достигла головы, ваша голова не знакома с этой энергией. Голова должна привыкнуть. Не пугайтесь. Вы можете даже потерять сознание, но не пугайтесь, такое бывает. Если слишком много энергии придет в движение и взорвется в голове, вы можете потерять сознание. Но это состояние продлится не более одного часа. В течение часа энергия опустится или высвободится. Я говорю «один час», но более точно этот промежуток равен сорока восьми минутам. Дольше он длиться не может. За тысячи лет экспериментов этого не случилось, не бойтесь. Если вы потеряете сознание, это нормально. Придя в себя, вы почувствуете себя бодрым, словно вы хорошо выспались.

Это явление называют йогическим сном. Он очень глубок: вы движетесь к глубочайшему центру. Но не пугайтесь. Если ваша голова становится горячей, это хороший признак. Высвободите энергию. Почувствуйте, что ваша голова как бы открывается подобно цветку лотоса, что энергия высвобождается в космос. И по мере высвобождения энергии вы почувствуете приходящую к вам прохладу. Вы никогда не испытывали прохлады, которая приходит после этого жара. Однако делайте эту технику до конца.

### *Подъем жизненной энергии (2)*

*Шива сказал: «В промежуточном пространстве почувствуй молнию».*

Это тот же метод, с небольшим отличием: «В промежуточном пространстве почувствуй молнию». Между одним центром и другим во время движения лучей вверх вы можете почувствовать молнию, скачок света. Одним людям больше подходит вторая техника, другим – первая. Потому и существует эта разновидность. Одни лю-

ди, не могут воображать постепенно, а другие не могут думать скачкообразно. Если вы думаете и воображаете постепенно, для вас хорош первый метод. Но если, пытаясь выполнить первый метод, вы ощущаете, что лучи из одного центра прыгают в другой, тогда не практикуйте его. Второй метод подходит вам больше. «Почувствуй молнию», искру света, прыгающую из одного центра в следующий. Кроме того, второй метод ближе к реальности, потому что в реальности свет прыгает. Не существует постепенного, шаг за шагом, роста. Свет — это прыжок.

Для женщин легче первая техника, для мужчин — вторая. Женскому уму легче вообразить постепенность, мужскому — скачок. Мужской ум «скачущий»: он прыгает от одного к другому. В мужском уме присутствует тонкое беспокойство. Женский ум движется постепенно. Это не скачущий ум. Поэтому женская и мужская логики так отличаются друг от друга. Мужчина прыгает от одного к другому, для женщин это непостижимо. Для них существует рост, постепенный рост. Выбирайте сами. Попробуйте оба метода и постарайтесь выбрать тот, который вам подходит.

И еще два-три замечания. Практикуя метод с молнией, вы можете почувствовать такой жар, что он покажется вам невыносимым. В таком случае откажитесь от этого метода. Молния может вызвать слишком большой жар. Если вы чувствуете, что жар невыносим, не практикуйте этот метод. Используйте первый метод; если вы чувствуете себя хорошо, значит, он для вас. Если вы используете второй метод и чувствуете беспокойство, откажитесь от него. Иногда взрыв может оказаться столь сильным, что вы испугаетесь, а испугавшись однажды, уже не сможете повторить его. Вами овладеет страх.

Поэтому никогда не нужно ничего бояться. Если вы почувствуете, что приходит страх и он для вас слишком велик, откажитесь от этого метода. Тогда лучше всего первый метод с лучами света. Если же вы почувствуете, что даже с лучами света к вам приходит слишком сильный жар, тогда представьте лучи прохладными. И тогда вместо жара вы почувствуете прохладу. Это действенный прием. Пробуйте и решайте. Если во время выполнения этой или какой-либо другой техники медитации вы почувствуете себя нехорошо, тогда немед-

ленно от нее откажитесь. Есть и другие методы, а этот метод не для вас. Испытывая лишнее внутреннее беспокойство, вы создадите себе больше проблем, чем сможете разрешить.

### *Слушать беззвучный звук*

Медитации, связанные с энергией слуха женственные, пассивные: вы должны просто слушать и ничего не делать. Вы слушаете птиц, слушаете ветер в соснах, какую-то музыку, шум уличного движения. Просто слушаете, ничего не делая, и в вас входит великое молчание; великое молчание начинает ниспадать и литься на вас. Проще достичь этого через слух, чем через зрение, потому что слух пассивен, не агрессивен. Он ничего не делает с бытием, он только позволяет ему случиться. Слух это дверь.

### *Мантра*

Если у вас есть музыкальный слух, если ваше сердце понимает музыку, и не только понимает, но и чувствует, тогда вам поможет мантра, так как тогда вы можете стать единым с внутренними звуками, тогда вы можете двигаться с этими звуками к более тонким уровням. В конце концов, все звуки прекращаются, и остается только звук вселенной: АУМ.

### *«АУМ»*

Сделайте привычкой, по крайней мере, двадцать минут утром и двадцать минут вечером тихо сидеть с полуоткрытыми глазами и смотреть вниз. Дыхание должно быть медленным, тело недвижимым. Начинайте петь АУМ про себя. Не нужно выносить его наружу, оно больше подействует, если губы сомкнуты, даже язык не должен двигаться. Пойте АУМ быстро: «АУМ, АУМ, АУМ», а также громко, но про себя. Почувствуйте, как звук вибрирует по всему телу, от ног до головы, от головы до ног. Каждый слог АУМ попадает в ваше сознание, как камешек в пруд, возникает рябь, которая распространяется повсюду. Рябь охватывает все тело.

Когда вы будете делать это, будут наступать моменты, причем самые прекрасные моменты, когда вы не будете повторять мантру, и

все остановится. Вы вдруг осознаете, что не поете и все остановилось. Если вновь приходят мысли, снова начинайте петь.

И, если вы медитируете вечером, делайте это, по крайней мере, за два часа до сна, иначе вы не сможете заснуть, так как медитация освежит вас, и вы не захотите спать. Вы почувствуете себя как утром, словно вы хорошо отдохнули.

Вы сможете найти собственный темп пения через два-три дня. Для некоторых людей очень удобен быстрый темп – АУМ, АУМ, АУМ, для других очень медленный, все зависит от вас. Делайте так, как вам удобно.

### *Используйте звук как путь к чувству*

*Громко, нараспев произноси звук, затем все тише и тише по мере погружения в безмолвную гармонию.*

Подойдет любой звук, но если вам нравится какой-то определенный звук, то лучше будет использовать его, потому что если вам нравится какой-то звук, то это будет не просто звук. Когда вы нараспев произносите звук, в этом есть скрытое чувство, и постепенно звук уходит, и остается только чувство.

Звук должен быть использован как путь к чувству. Звук есть ум, а чувство есть сердце. Ум должен использовать путь к сердцу. Непосредственно войти в сердце трудно. Поскольку мы так часто его теряли и упускали на протяжении стольких жизней, мы не умеем двигаться к сердцу. Как войти в него? Дверь кажется закрытой.

Мы все время говорим о сердце, но эти разговоры тоже происходят только в уме. Мы утверждаем, что любим сердцем, но это тоже происходит посредством рассудка; в голове. Даже разговор о сердце находится в голове.

Но Тантра знает о глубоком центре, скрытом за физическим сердцем. К этому глубокому центру можно проникнуть только через ум, потому что мы находимся в уме. Мы находимся в голове, и любое путешествие внутрь начинается оттуда. Ум есть звук. Если все звуки останавливаются, ваш ум перестает действовать. В безмолвии нет ума, поэтому нужно молчание. Молчание есть состояние отсутствия ума.

Обычно мы говорим: «Мой ум безмолвствует». Это абсурд, бессмыслица, потому что ум означает отсутствие молчания. Вы не можете сказать, что ум молчит. Если ум есть, то не может быть никакого молчания, а когда есть молчание, ума нет. Нет такого понятия, как молчаливый ум, и не может быть. Это все равно как сказать «живой мертвец». Это совершенно бессмысленно. Если есть мертвый, то он не живой. Если есть живой, то он не мертвый. Вы не можете быть живым мертвецом.

Так что нет ничего подобного безмолвному уму. Когда наступает молчание, ума нет. На самом деле, ум исчезает, и молчание приходит; когда молчание исчезает – приходит ум. И то, и другое одновременно присутствовать не может. Ум есть звук. Если звук повторяется, мы чувствуем себя нормальными. Если звук становится хаотичным, мы чувствуем себя ненормальными; но в обоих случаях звук присутствует, и мы существуем в уме.

Каким же образом выпасть из этой точки во внутреннюю точку сердца? Используйте звук, произносите нараспев звук. Полезным будет один звук. Если в уме много звуков, их трудно будет оставить. Если там только один звук, его легко будет оставить. Сначала нужно пожертвовать многими звуками ради одного звука.

Произносите нараспев один звук. Продолжайте произносить его, сначала вслух, так, чтобы вы могли слышать его, а затем, постепенно, медленней, тише. Тогда никто другой не услышит его, но вы сможете слышать его внутри. Сделайте его более спокойным, сделайте его менее слышимым, а затем внезапно отбросьте его. Тогда наступит молчание, взрыв молчания, но в нем будет чувство. Мыслей больше не будет, но чувства будут.

Поэтому хорошо использовать звук, имя, мантру, с которыми у вас связаны какие-либо чувства. Если индуст использует имя «Рама», он связывает с ним какое-то чувство. Для него это не просто слово, оно не только в его голове. Вибрации достигают также и его сердца. Он может и не осознавать этого, но это слово глубоко укоренено в его крови и плоти. Существует многовековая традиция, долгая обусловленность в течение многих жизней. Если вы постоянно привязаны

ны к одному и тому же звуку, он очень глубоко укореняется. Используйте его. Его можно использовать.

Постепенно вы приобретете некоторую силу. Постепенно вы опуститесь из ума в сердце. Тогда вы сможете практиковать этот метод где угодно, и весь космос станет вашим храмом. Тогда не будет никаких сложностей. Но в начале нужно выбрать место, а если вы сможете выбирать еще и время, в точности одно и то же время каждый день, то это тоже хорошо, потому что храм будет ожидать вас. Ровно в это точное время храм будет ожидать вас. Он более восприимчив; он счастлив, что вы пришли. И я говорю об этом буквально; это не символические слова, а физическое явление.

Вы все равно как едите каждый день в конкретное время. В это время все ваше тело ощущает чувство голода. У тела есть свои внутренние часы, оно ощутит голод точно в этот час. Если вы каждый день ложитесь спать в определенное время, все ваше тело готовится к этому точному времени. Если вы каждый день меняете время своего сна и приема пищи, вы выводите свое тело из душевного и физического равновесия.

Можно также создать небольшой уголок в своем доме. Но тогда не используйте это место ни для каких других целей, потому что у каждой цели свои вибрации. Если вы используете это место для деловых целей или для игры в карты, то возникнет беспорядок. В настоящее время такое смешение можно даже записать при помощи аппарата. Если место в беспорядке, об этом можно узнать.

Если вы можете выделить уголок в своем доме, создать маленький храм. Но не используйте это место ни для каких других целей. Пусть оно будет вашим личным местом, и тогда результаты появятся очень скоро.

### ***Сосредоточьте внимание на языке***

*Со слегка открытым ртом удерживай внимание на середине языка. Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуй звук «XXX».*

Ум может быть сосредоточен где угодно в теле. Обычно мы сосредотачиваем его в голове, но он может быть сосредоточен где угодно.

И при изменении точки центрирования ваши качества изменяются. Например, во многих странах Востока (Японии, Китае, Корее) традиционно учили, что ум расположен в животе, а не в голове. И вследствие этого те, кто считал, что ум находится в животе, имели совершенно другие качества ума. У вас не может быть таких качеств, потому что вы думаете, что ум находится в голове.

На самом деле, ума нигде нет. В голове расположен мозг, ума там нет. «Ум» означает вашу сосредоточенность. Вы можете сосредоточить его где угодно, и вам будет очень трудно сдвинуть его с этого места.

Например, в наше время психологи и исследователи глубин человеческой психики утверждают, что когда вы совершаете половой акт, ваш ум должен перемещаться из головы в область половых органов, в противном случае секс приведет вас к полному разочарованию. Если он будет в голове, вы не сможете глубоко войти в секс. В результате не будет оргазма, переживание не принесет оргазма, не вознесет вас на вершину. Вы можете производить на свет детей, но вы не познаете вершину любви.

Но ум можно изменить. Тантра говорит о существовании семи центров, ум может находиться в любом из них. Каждый центр обладает своим предназначением. Если вы концентрируетесь на конкретном центре, вы меняетесь.

Эта техника заключается в центрировании на языке, на середине языка. *Со слегка открытым ртом* – как если бы вы хотели говорить. Рот не закрыт, а слегка открыт, как если бы вы собирались говорить; не так, как будто вы говорите, а так, как будто вы только собираетесь что-то сказать.

*Тогда удерживайте внимание своего ума на середине языка.* У вас появится странное чувство, потому что центр языка точно в середине языка, он управляет вашими мыслями. Если вы внезапно станете осознающими и сконцентрируетесь на этом центре, ваши мысли остановятся. Центрируйтесь так, как если бы весь ваш ум вошел в язык – как раз в его середину. Пусть рот будет слегка открыт, как если бы вы собирались говорить, а затем центрируйте свой ум так, как буд-



то он не в голове. Ощутите его, как будто бы он находится в языке, как раз посередине.

В языке есть центр речи, а мысль представляет собой речь. Что вы делаете, когда думаете? Разговариваете внутри. Можете ли вы думать, не разговаривая внутри? Когда вы одни и ни с кем не разговариваете, вы думаете. Что вы делаете, когда вы думаете? Разговариваете внутри, разговариваете с самим собой. В это вовлечен ваш язык. В следующий раз, когда вы будете думать, осознайте, почувствуйте свой язык. Он вибрирует, как если бы вы разговаривали с кем-то. Тогда ощутите его снова и почувствуйте, что эти вибрации центрированы в середине языка. Они возникают в середине, а затем распространяются по всему языку.

Мышление есть внутренний разговор. Если вы сможете привести все свое сознание, свой ум к центру языка, мышление прекратится. Люди, практикующие внутреннее безмолвие, просто отключают внутренний разговор. Если вы прекратите разговор снаружи, то начнете очень глубоко осознавать разговор внутри. И если вы будете молчаливы месяц, два месяца или год, если вы не будете разговаривать, то почувствуете, что ваш язык яростно вибрирует. Вы не чувствуете это, потому что вы все время разговариваете, и эти вибрации высвобождаются. Но даже сейчас, если вы остановитесь и начнете осознавать процесс своего мышления, то почувствуете незначительное вибрирование языка. Полностью остановите свой язык, а затем попытайтесь думать, вы не сможете думать. Остановите свой язык полностью, как будто он заморожен; не позволяйте ему двигаться. Тогда вы не сможете думать. Центр находится точно посередине, так что приведите свой ум туда. *Со слегка открытым ртом удерживайте внимание на середине языка.*

*Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуйте звук «XXX».* Это вторая техника, почти такая же. При выполнении первой техники ваше мышление остановится, вы почувствуете внутри твердость, как если бы вы стали твердыми. Когда мыслей нет, вы становитесь неподвижными; мысли представляют собой внутреннее движение. А когда мыслей нет, и вы становитесь неподвижными, вы

становитесь частью вечности. Оно только кажется движущимся, но оно неподвижно, оно всегда остается неподвижным.

*Или же, когда дыхание безмолвно идет внутрь, почувствуйте звук «XXX».* Слегка приоткройте рот, как если бы вы собирались говорить. Затем вдыхайте и осознайте звук, который создается при вдохе. Это что-то вроде «XXX» как при вдохе, так и при выдохе. Вы не должны создавать этот звук, вы должны только почувствовать входящее дыхание на своем языке. Оно очень безмолвное. Вы ощутите звук «XXX». Он будет очень тихим, едва слышимым. Вы должны быть очень бдительными, чтобы осознать его. Но не пытайтесь создать его. Если вы будете сами создавать его, вы упустите самое главное. Созданный вами звук будет бесполезным, он должен быть таким, какой получается сам собой при вдохе или выдохе.

Но в технике говорится о вдохе, а не о выдохе, — потому что при выдохе вы выходите наружу, вместе со звуком выходите и вы, в то время как усилие должно быть направлено внутрь. Когда вы вдыхаете, услышите звук «XXX». Продолжайте вдыхать и ощущать звук «XXX». Рано или поздно вы почувствуете, что звук формируется не только на уровне языка, он создается также и в горле. Но тогда он становится очень тихим. При очень высокой степени бдительности вы сможете осознать его.

Начните с языка, затем станьте все более бдительными; продолжайте ощущать этот звук. Вы услышите его в горле, затем вы услышите его в сердце. И когда он достигнет сердца, вы выйдете за пределы ума.

### *Имя Иисуса*

Если вас вдохновляет имя Иисуса, сядьте. Иногда тихо говорите «Иисус», а потом ждите. Это станет вашей мантрой. Именно так и рождается истинная мантра.

Никто не может дать вам мантру; вы должны найти ее: то, что для вас привлекательно, что вас вдохновляет, что вызывает большой отклик в вашей душе. Если это «Иисус», прекрасно. Сидите тихо, просто повторяя «Иисус», и ждите; пусть это имя идет вглубь, все глубже в вашу сущность, проникая в вашу сокровенную суть!

Если вы начинаете танцевать, хорошо. Если вы начинаете плакать, хорошо. Если вы начинаете смеяться, хорошо. Пусть будет так, не вмешивайтесь. Что бы ни произошло, ничему не мешайте, и вы получите первые проблески молитвы и медитации, первые проблески Бога. Первые лучи начнут проникать в темную ночь вашей души.

Подходит любой звук, который ощущается как эстетичный и прекрасный, любой звук, который создает спокойствие и радость в сердце. Даже если он не принадлежит ни одному языку, вы обнаружите, что чистые звуки проникают даже еще глубже. Просто когда вы пользуетесь определенным словом, у него есть некий смысл, и этот смысл создает ограничения. Когда вы пользуетесь чистым звуком, у него нет ограничений, он бесконечен.

### *Гудение*

Гудение может помочь совершенно удивительным, и вы можете заниматься им когда угодно... По крайней мере, раз в день, а если вы сможете заниматься им два раза, очень хорошо. Это внутренняя музыка, которая приносит вашему существу мир; тогда ваши конфликтующие части начинают гармонизировать, и мало-помалу в вашем теле возникает тонкая музыка, которую вы сможете услышать. Через три или четыре месяца вы просто будете тихо сидеть, и сможете услышать тонкую музыку, внутреннюю гармонию, гудение. Все работает совершенно правильно, как хороший автомобиль.

Хороший водитель всегда узнает, когда возникают неполадки. Его пассажиры могут ничего не осознавать, но водитель знает тотчас же, как только меняется гудение двигателя. Тогда оно уже не гармонично, возникает новый шум. Больше никто этого не сознает, но тот, кто любит водить машину, немедленно понимает, что что-то не так. Двигатель работает не так, как должен.

Тот, кто практикует гудение, постепенно начинает чувствовать, когда что-то происходит не так. Если вы слишком много съели, вы обнаружите, что ваша внутренняя гармония нарушена, и мало-помалу вы должны будете выбирать: либо есть слишком много, либо сохранять внутреннюю гармонию. А внутренняя гармония ценна, божественна, она как блаженство. Кто же съест больше, чем нужно?

И без всяких диет вы обнаружите, что едите умереннее. Потом гудение пойдет еще глубже, и вы станете в состоянии увидеть, какая пища затрудняет ваше гудение: вы съели что-то тяжелое, оно слишком долго остается в пищеварительной системе, и тогда гудение не так совершенно.

Раз уж гудение началось, вы обнаружите, когда возникает половое влечение, и если жена и муж гудят оба, вы увидите, какая гармония возникает между двумя людьми, как мало-помалу они начинают чувствовать, когда другой печален. Нет нужды что-либо говорить: когда муж устал, жена интуитивно знает об этом, так как они оба настроены на одну волну.

### *Медитация «Надабрама»*

Надабрама это старая тибетская техника. Вообще-то, ее можно выполнять в любое время дня, в одиночестве либо с другими, но на пустой желудок. И нужно оставаться бездеятельным в течение, по крайней мере, пятнадцати минут после нее. Медитация длится один час и состоит из трех стадий.

#### *Первая стадия - 30 минут.*

Сядьте в расслабленной позе с закрытыми глазами и сомкнутыми губами. Начинайте гудеть громко, чтобы слышали окружающие, и создайте вибрацию по всему телу. Можете представить себе полную трубку или пустой сосуд, наполненный лишь вибрациями гудения.

Возникает момент, когда гудение продолжается само собой, и вы становитесь слушателем. При этом не нужно никакого особенного дыхания, и вы можете повысить высоту гудения либо медленно и мягко двигать телом, если хотите.

#### *Вторая стадия - 15 минут.*

Вторая стадия разделяется на две части по семь с половиной минут. Сначала двигайте руками, ладонями вверх, дугowymi движениями. Начинайте с уровня пупка, обе руки движутся вперед, а потом расходятся, делая два больших круга слева и справа, это зеркальные отражения друг друга. Движение должно быть таким мед-

ленным, что его трудно заметить. Ощущайте, что вы отдаете энергию вселенной.

Через семь с половиной минут поверните руки ладонями вниз и начинайте двигать ими в противоположном направлении. Теперь руки сходятся у пупка и расходятся у боков. Ощущайте, что вы получаете энергию. Как и на первой стадии, не препятствуйте никаким мягким медленным движениям тела.

*Третья стадия - 15 минут.*

Сидите совершенно тихо и неподвижно.

### *Надабрама для супружеских пар*

Партнеры сидят лицом друг к другу, накрывшись простыней и держась за руки крест-накрест. Лучше снять всю одежду. Пусть комнате освещают четыре маленьких свечи и окуливает особый вид благовоний, который применяется только для этой медитации.

Закройте глаза и вместе гудите в течение тридцати минут. Через короткое время после того, как почувствуется энергия, встретьтесь, слейтесь и соединитесь.

### *Ошо, что делать с комарами?*

*Ошо шутит....*

Комары это падшие древние созерцатели. Именно поэтому они мешают нам добиваться успеха в медитации. Они очень ревнивы. Когда вы медитируете, они выются вокруг вас для того, чтобы мешать вам, отвлекать вас.

И в этом нет ничего нового - так было всегда. Об этом упоминается во всех древних писаниях! Особенно в джайнских, так как джайнские монахи ходят в обнаженном виде. Только подумайте о голом джайнском монахе, Индии и комарах! Махавира должен был дать особые наставления по вопросу о том, что делать с комарами. Он говорил своим ученикам, что если комары нападают, примите их. Это самое сильное раздражение. Если вы сможете победить зуд, все остальное будет для вас сущим пустяком. Махавира знает, что говорит! Жить в Индии в обнаженном виде трудно.

Однажды я был в Сарнатхе, где Будда повернул колесо *дхармы*, где Будда произнес свою первую проповедь, наиболее важную проповедь, ставшую началом новой традиции. Я был там с буддийским монахом.

Я и раньше видел комаров, но с комарами из Сарнатхи нечего и сравнивать. Комары из Пуны - мелочь! Радуйтесь! Вам повезло, что вы не в Сарнатхе. Там комары просто огромны!

Даже днем мы должны были сидеть под москитной сеткой. Под одной сеткой на постели сидел буддийский монах, под другой сидел я, и мы беседовали. Я сказал: «Я больше никогда сюда не приеду. Никогда! Это первый и последний раз!»

Он отозвался: «На протяжении веков буддийские монахи шутили по поводу того, что Будда никогда больше не возвращался в Сарнатху. Он был здесь только раз, произнес свою первую проповедь и бежал! Он часто возвращался в другие места. Он, по крайней мере, тридцать раз был в Сравасти, по меньшей мере сорок раз в Раджгире. Каждое место, где он бывал, он посещал снова. Но в Сарнатхе он был лишь однажды. Он никогда больше не был в этом месте. И все из-за комаров. И вы тоже говорите, что больше сюда не приедете».

Я сказал: «По крайней мере, в этом одном я следую за Буддой. Я не могу следовать ему в других вещах. Я должен быть светочем самому себе, но в вопросе о комарах я позволю быть светом ему!»

Я знаю, что это очень трудно, но вы должны учиться. Не отвлекайтесь! Это не значит, что вы позволяете комарам эксплуатировать вас! Защищайтесь любым возможным способом, но без тревоги и раздражения. Защищайтесь, избегайте комаров, стряхивайте их, но без раздражения. Они выполняют свой долг. И это нужно принять. Комары не против вас лично. Все должны позавтракать, пообедать и поужинать, так что будьте вежливы. У вас есть все права, чтобы защищаться, но не нужно раздражаться. Раздражение вспугнет медитацию, а не комаров. Вы можете спугнуть комаров медитативно, внимательно, бдительно, без раздражения.

Настоящая трудность никогда не приходит снаружи, настоящая проблема всегда от внутреннего раздражения. Например, вы медитируете и слышите лай собаки. Вы сердитесь: «Глупые собаки!» Но

они делают это вовсе не для того, чтобы испугнуть вашу медитацию, они просто радуются жизни! Может, они увидели полицейского или почтальона, или саньясина! Собаки очень не любят униформу. Как только они увидят униформу, сразу же начинают лаять. Они не верят в униформы, и они преданы своей вере. Но они не пытаются спугнуть вашу медитацию. Комары занимаются своим делом. Вы должны защищать себя и заниматься своим делом, но не сердиться. Только раздражение становится трудностью. А если вы можете не раздражаться, если вы не отвлекаетесь всеми этими неудобствами, которые они причиняют, то почувствуете к ним даже благодарность, ведь они дали вам тайный ключ. Если вас не отвлекают комары, ничто не сможет отвлечь вас. Тогда вы пришли к очень устойчивому медитативному состоянию.

Медитация это возвращение домой, маленький отдых. Это не распевание мантры, даже не молитва; а просто возвращение домой и отдых. Медитация это не удаление куда-то, а просто пребывание там, где вы есть. Нет никакого «где-то». Просто будьте там, где вы есть; просто занимайте только то место, где вы находитесь.

## IV. Ночь

### *Извлечение внутренней тьмы*

*Лунной и ясной ночью закройте глаза и найдите перед собой тьму. И, открыв глаза, также наблюдайте тьму. Так недостатки исчезают навсегда.*

Я говорил, что если вы закроете глаза, тьма будет ложной, так что же делать, если ночью стоит луна, если ночь ясная? Если луна источает свет? Эта сутра дает ключ.

*Лунной и ясной ночью закройте глаза и найдите перед собой тьму.* Сначала эта тьма будет ложной. Вы можете сделать ее настоящей, и вот метод: *И, открыв глаза, также наблюдайте тьму.* Сначала закройте глаза, увидите тьму. Затем откройте глаза и увидите вовне тьму, которую вы видели в себе. Если она исчезает вовне, значит тьма, которую вы видели в себе, была ложной.

Этот методик более трудный. В первом методе вы вносите в себя настоящую тьму. Во втором методе вы выносите из себя фальшь. Закройте глаза, почувствуйте тьму; откройте глаза и открытыми глазами наблюдайте наружную тьму. Так вы выбрасываете ложную внутреннюю тьму наружу.

Продолжайте выбрасывать ее. Это отнимет у вас от трех до шести месяцев, а затем вы неожиданно сможете выносить наружу свою внутреннюю тьму. Когда вы сможете выносить свою внутреннюю тьму наружу, вы придете к настоящей внутренней тьме. Выносить наружу можно только настоящее, а ложное вынести нельзя.

Это волшебное переживание. Если вы можете выносить внутреннюю тьму наружу, то даже в освещенной комнате вы можете делать это, перед вами распространяется лоскут тьмы. Переживание таинственно, потому что комната освещена. Или даже при солнечном свете... если вы пришли к внутренней тьме, вы можете вынести ее наружу. Тогда у вас перед глазами будет распространяться лоскут тьмы. Вы можете все время распространять его.

Если вы знаете, что это может случиться, то можете получить тьму, темную как самая темная ночь в самый солнечный день. Светит солнце, но вы можете распространять тьму. Тьма всегда здесь; даже при солнце тьма не исчезает. Вы не можете видеть ее; она покрыта солнечным светом. Когда вы знаете, как снять с нее покровы, то можете обнажить ее.

В Тибете есть много подобных методов. Тибетцы могут многое выносить из внутреннего мира во внешний. Наверное, вы слышали об одной очень известной технике; ее называют «йогой тепла». Ночь холодна, как лед, падает снег, а тибетский монах, тибетский лама, может сидеть под падающим снегом при температуре ниже нуля и потеть. С точки зрения медицины это чудо. Как он может потеть? Он выносит наружу внутреннее тепло.

Внутренняя прохлада или внутренний холод также можно выбрасывать наружу. Подобное рассказывают о Махавире... Никто до сих пор не пытался объяснить это. Джайны полагают, что он просто практиковал аскезу. Это не так. Рассказывают, что летом, в жаркое время года, когда солнце обжигало тело, Махавира всегда стоял там,

где не было ни тени, ни деревьев – вообще ничего. Летним днем он стоял на обжигающем солнце, а зимой он находил прохладное место, самое прохладное, под тенистым деревом, у реки или просто там, где температура была низкой. В холодное время года он находил холодное место для медитации, а в жаркое время года он использовал для медитации самое жаркое место. Люди считали его сумасшедшим, а его последователи считают, что он практиковал аскезу. Это не так. На самом деле, он испытывал некоторые внутренние техники вроде той, о которой я рассказываю.

Когда было жарко, Махавира старался вынести наружу свой внутренний холод, его можно ощутить только по контрасту. Когда снаружи было холодно, он привносил свое внутреннее тепло, аи это можно почувствовать только по контрасту. Он не был врагом тела, он не боролся против своего тела, как полагают джайны. Они считают, что он убивал свое тело, потому что если вы можете убить свое тело, то можете убить свои желания. Это сущий вздор. Он ничего подобного не делал. Он выносил внутренний мир наружу. Так же, как тибетские ламы могут выделять тепло и потеть во время снегопада, так и Махавира стоял под жарким обжигающим солнцем, не потея. Он выделял свой внутренний холод, этот внутренний холод выходил наружу и защищал его тело.

Точно так же и вы можете выносить внутреннюю тьму, это дает ощущение холода. Если вы можете выносить ее наружу, она защищает вас: ни возбуждение, ни страсть не затронут вас. Попробуйте эти три вещи. Первое: пристально смотрите во тьму открытыми глазами и позвольте ей войти в вас. Второе: почувствуйте, что тьма это материнское чрево, окружающее вас; живите с ней, все сильнее забывайтесь в ней. И третье: куда бы вы ни пошли, носите в своем сердце лоскут тьмы.

Если вы сможете делать это, тьма станет светом. Благодаря тьме вы станете просветленными.

*Так недостатки исчезают навсегда.*

Если вы можете выносить внутреннюю тьму наружу, *недостатки исчезают навсегда*, потому что если вы ощущаете внутреннюю тьму, то становитесь такими прохладными, такими безмолвными,

такими невозмутимыми, что у вас не может остаться никаких недостатков. Недостатки могут существовать только в том случае, если вы склонны к возбуждению, если вы легко возбуждаетесь. Они не существуют сами по себе.

Поэтому Шива говорит: *Так недостатки исчезают навсегда*. Эти техники кажутся простыми, так оно и есть. Но не отбрасывайте их, не попробовав, из-за их кажущейся простоты. Они могут не бросить вызов вашему эго, но все же испытайте их. Мы не испытываем простые вещи, потому что полагаем, что из-за своей простоты они не могут быть истинными. А истина всегда проста.

### *Станьте полым бамбуком*

Медитация это способ прийти к своему одиночеству, принять вызов своего одиночества, а не бежать от него. Вы глубоко погружаетесь в него и видите, что это такое. Вы удивлены: в самом центре одиночества нет. Там находится уединение, явление совершенно иного порядка.

Поверхность пронизана одиночеством, а центр – единством. Поверхность это одиночество, а центр – уединение. Вы узнали свое прекрасное уединение и будете совершенно иным человеком, вы никогда не почувствуете одиночества. Даже в горах или в пустыне, где вы будете совершенно одни, вы не почувствуете одиночества, так как в своем уединении вы узнаете в себе Бога. В вашем уединении вы настолько укоренены в Боге – какой вам дело, есть ли кто-то вовне? Вы богаты внутри...

Сейчас, даже в толпе, вы одиноки. Если вы знаете ваше уединение, тогда даже в своем одиночестве вы не будете одиноки.

Тогда вы начинаете изливаться как фонтан. Из этого уединения возникает аромат любви, и из этого уединения начинает струиться Бог. Вы становитесь полым бамбуком... Он начинает петь. Но песня всегда принадлежит Богу.

### *Смотреть «третьим глазом»*

Понимание того, что между двумя обычными глазами находится третий глаз, как правило, спящий, это дар Востока миру.

Нужно серьезно работать, чтобы поднять, вопреки силе тяжести, всю свою сексуальную энергию, и когда энергия достигнет третьего глаза, он откроется. Это пытались сделать при помощи многих методов, потому что, когда открывается третий глаз, словно молния вспыхивает яркий свет, и вещи, которые были вам не ясны, внезапно становятся ясными.

Когда я делаю акцент на наблюдении, свидетельствовании, то имею в виду утонченный метод приведения в действие третьего глаза, поскольку наблюдение происходит внутри. Здесь невозможно использовать два обычных глаза, они смотрят только наружу. Их нужно закрыть. Когда вы пытаетесь смотреть в себя, существует нечто вроде видящего глаза. Кто видит ваши мысли? Не эти два глаза. Какая часть в вас видит, как поднимается гнев? То место, которым это видит, символически называют «третьим глазом».

### *Тратак – техника взглядывания*

Если вы смотрите на пламя в течение долгого времени, в течение нескольких месяцев по часу ежедневно, ваш третий глаз начинает действовать совершенно. Вы становитесь более бдительным, более наполненным светом.

Слово *тратак* происходит от корня, означающего «слезы». Вы должны глядеть на пламя, пока на глазах не навернутся слезы. Продолжайте смотреть не мигая, и третий глаз начнет вибрировать.

Техника взглядывания, в действительности, не связана с объектом, она связана с самим взглядыванием.

Когда вы смотрите не мигая, то становитесь сфокусированными, а природа ума состоит в том, чтобы постоянно двигаться. Если вы в самом деле взглядываетесь, совершенно не двигаясь, ум будет в затруднении. Природа ума состоит в том, чтобы двигаться от одного объекта к другому, постоянно двигаться. Если вы взглядываетесь в темноту или в свет, или во что-то еще, если вы действительно взглядываетесь, движение ума останавливается. Если ум продолжает двигаться, вашего взглядывания не будет; вы будете продолжать терять объект. Когда разум движется куда-то еще, вы забудетесь, не сможе-

те помнить, во что вы всматриваетесь. Объект физически будет присутствовать, но для вас он исчезнет, так как вы двигаетесь в мыслях.

Вглядывание, *тратак* означает не позволять вашему сознанию двигаться. А когда вы не позволяете вашему сознанию двигаться, вначале оно сопротивляется, яростно сопротивляется, но если вы продолжаете практиковать взглядывание, мало-помалу ум перестает сопротивляться. На мгновение он останавливается. А когда ум останавливается, его нет, так как он может существовать только в движении. Когда движения нет, мышление исчезает, вы не можете думать, так как мышление означает движение от одной мысли к другой. Происходит процесс.

Если вы постоянно взглядываете во что-то одно бдительно, полностью осознавая... так как вы можете взглядываться вслепую, а тогда вы можете продолжать думать лишь глазами, слепыми глазами, не видя. Вы можете видеть лишь глазами мертвеца, но ваш ум будет продолжать двигаться. Вглядывание означает не только ваши глаза, но и ваш ум, целиком сфокусированный на глазах. Объект не имеет значения, он зависит от вас: если вы любите свет, это хорошо; если вы любите тьму, хорошо. Каким бы ни был объект, это не важно, поскольку вопрос в том, чтобы полностью остановить ум в вашем взглядывании, сфокусировать его, чтобы внутреннее движение, беспокойство остановилось, внутреннее волнение улеглось. Вы просто глядите, ничего не делая. Это глубокое взглядывание полностью изменит вас, оно станет медитацией.

### *Смотрите в зеркало*

Закройте двери своей комнаты и поставьте перед собой большое зеркало. Комната должна быть погружена в темноту. Потом поставьте небольшой светильник таким образом, чтобы он не отражался в зеркале. В зеркале отражается только ваше лицо, но не светильник. Потом смотрите в свои глаза в зеркале. Не мигайте. Вы проводите сорокаминутный опыт, через два дня вы сможете не мигать.

Даже если наворачиваются слезы, пусть они текут, но старайтесь не мигать, а продолжайте глядеть себе в глаза. Не отводите взгляд.

Продолжайте смотреть в глаза, и через два дня вы станете осознавать странное явление. Ваше лицо начнет принимать новые облики. Вы можете даже испугаться. Лицо в зеркале начнет меняться. Временами там будет появляться другое лицо, которое вы не знали.

Но, в действительности, все эти лица принадлежат вам. Теперь начинает извергаться подсознательный ум. Эти лица, маски ваши. Временами может даже появиться лицо, принадлежащее прошлой жизни. Через неделю постоянного взглядывания в течение сорока минут ваше лицо станет потоком, подобным фильму. Постоянно будут приходиться и уходить разные лица. Через три недели вы будете не в состоянии вспомнить собственное лицо, так как вы видели много приходящих и уходящих лиц. Если вы продолжаете, тогда однажды, через три недели, происходит самое странное явление: внезапно в зеркале вообще нет лица. Закройте глаза и встретьтесь с бессознательным. Вы будете обнажены, как вы есть. Все обманы отпадут.

### *Вглядывайтесь в сущность Будды*

Поставьте в своей комнате маленькую статуэтку Будды, и, когда есть время, просто на нее смотрите.

Статуя Будды не только лишь как некий образ, она сделана для медитации. Это не настоящий Будда, он не был таким. Это метафора, а не облик Будды; статуя передает его внутреннюю красоту.

Ук Будды не было такого физического облика, такого лица, носа и глаз, но дело не в этом. Статуэтка не реалистична. Она говорит что-то о реальности, которая находится за пределами так называемой реальности. Просто глядя на нее, можно впасть в медитацию. Поэтому люди сделали тысячи статуй Будды, ни у одного другого человека не было столько статуй. В некоторых обычных храмах по десять тысяч статуй Будды, лишь для того, чтобы создать медитативную атмосферу. Куда вы ни посмотрите, вы видите Будду, тишину, красоту, закрытые глаза, неподвижную позу, равновесие, симметрию. Эти статуи Будды – музыка в мраморе, проповедь в камне.

### *Шива Нетра*

Эта медитация «третьего глаза» в двух стадиях, каждая стадия повторяется трижды - в целом шесть десятиминутных стадий.

#### *Первая стадия - 10 минут.*

Сидите полностью неподвижно, с мягко сфокусированными глазами, и смотрите на голубой свет.

#### *Вторая стадия - 10 минут.*

Закройте глаза и медленно и мягко раскачивайтесь из стороны в сторону. Повторите трижды.

#### *Пустите звезду в себя*

Все больше гармонизируйтесь со звездами. Когда ночь ясная и небо звездное, просто ложитесь на землю и смотрите на звезды. Если вы чувствуете влечение к какой-нибудь звезде, тогда концентрируйтесь на ней. Когда вы концентрируетесь, думайте о себе как о маленьком озере, и представляйте, что звезда отражается где-то у вас в глубине. Итак, смотрите на звезду снаружи и воображайте ее внутри. Это станет вашей медитацией, и из нее возникнет великая радость. Раз вы настроились с ней в лад, вы сможете просто закрывать глаза и видеть эту звезду; но сначала вам нужно ее найти.

На Востоке верят в то, что у каждого человека есть своя звезда. Все эти звезды не для всех, у каждого из нас есть особая звезда. Этот миф прекрасен.

Когда происходит медитация, вы можете найти звезду, которая принадлежит вам и которой принадлежите вы. Возникает определенное родство между вами и звездой, так как мы сделаны из света, как звезды. Мы вибрируем как свет, как звезды. Вы всегда можете найти звезду, с которой чувствуете гармонию, которая имеет ту же длину волны. Это ваша звезда, медитируйте на нее. Мало-помалу пускайте ее внутрь. Смотрите на нее, а потом закройте глаза и созерцайте ее внутри. Вскоре вы обнаружите ее в себе. Тогда, когда бы вы ни закрыли глаза, вы будете находить ее там. А когда вы начнете чувствовать ее внутри, ощущайте ее рядом с пупком - на два дюйма ниже пупка. Поместите ее там - и вскоре вы почувствуете, как внут-

ри вас возникает великий свет, как будто звезда действительно там горит; и будет так, что не только вы ее почувствуете, другие тоже начнут ее чувствовать: ч свет начинает окружать ваше тело, ваше лицо стало светом. Просто смотрите в течение нескольких ночей, и вы сможете найти свою звезду.

### *Медитация лунатика*

Начинайте за три дня до того, как наступит полнолуние. Выйдите на открытое пространство, смотрите на луну и начинайте раскачиваться. Чувствуйте себя так, будто вы все отдали луне. Смотрите на луну, расслабьтесь и говорите ей, что вы готовы, скажите ей, что она может делать все, что хочет. Что бы ни случилось, примите это.

Если вы чувствуете желание раскачиваться, раскачивайтесь, а если хотите танцевать и петь, делайте это. Но все должно быть так, как если бы вы были одержимы, вы не являетесь деятелем, все просто происходит. Вы лишь инструмент, на котором играют. Делайте это в течение трех дней до полнолуния, и по мере того как луна будет становиться все более полной, вы начнете чувствовать все большую энергию. Вы почувствуете себя все более одержимым. К ночи полнолуния вы будете полностью безумны. За один час танца и безумия вы почувствуете расслабление, какого никогда раньше не было.

### *Засыпайте как вселенная*

Просто молча сидите и медитируйте на мысль о том, что вы безграничны, что границы Вселенной есть и ваши границы. Чувствуйте себя расширяющимся, станьте полностью вовлечены в это чувство: в вас встает солнце, внутри вас движутся звезды, растут деревья, миры исчезают и возникают. Чувствуйте неопишное блаженство расширенного сознания. Это станет вашей медитацией. Когда у вас появится время, просто молча садитесь и чувствуйте, как вы расширяетесь. Отбросьте границы. Вначале несколько дней это будет выглядеть сумасшествием, так как вы слишком привязались к границам. Но границ нет, все ограничения от ума. Мы просто верим в это.

Чувствуйте океаническое расширение как можно чаще, и вскоре вы ощутите гармонию. Тогда достаточно лишь маленький сдвиг – и вы

в нем. Каждую ночь, когда вы засыпаете, расширяйте сознание! Засыпайте так, как если бы звезды двигались в вас, миры возникали и исчезали в вас. Засыпайте как вселенная!

Утром, когда вы начинаете осознавать, что сон ушел, снова вспомните об этом расширении и вставайте с постели как вселенная. И в течение дня также вспоминайте об этом почаще.

### *Фантазия*

Все нереально. Иногда медитируйте так в кинотеатре. Это хорошая медитация. Просто пытайтесь помнить: «Это нереально, это нереально...» Продолжайте помнить, что это нереально и экран пуст, и вы удивитесь: в течение нескольких секунд вы можете помнить, и снова забываете, снова картина становится реальной. Когда вы забываетесь, сон становится реальностью. Когда вы вспоминаете, что вы реальны, экран нереален, и все происходящее нереально.

### *Медитация в медитации*

Ночью выключите свет, сядьте на постели и закройте глаза. Просто вообразите себя в лесу... Вокруг растут большие зеленые деревья. Вообразите себя стоящим там, а потом идите. Пусть все случается естественно. Не говорите: «Я хочу подойти ближе к тому дереву». Нет, просто позвольте себе двигаться. Гуляя по лесу в течение пяти-семи минут, вы подойдете к пещере.

Ощущайте землю под ногами, касайтесь каменных стен пещеры, чувствуйте материал, прохладу. Рядом с пещерой водопад. Вы его найдете. Маленький водопад... и звук падающей воды. Слушайте его, и тишину леса, и птиц. Ощутите все. Потом сядьте в пещере и медитируйте. Это медитация в медитации. Вы видели китайские шкатулки? Одна внутри другой, и так одна за другой...

### *Будьте животным*

Начинайте медитацию ночью. Почувствуйте себя так, будто вы все не человек. Можете выбрать любое животное, какое вам нравится. Если вы любите кошек, хорошо. Если любите собак, хорошо.



Можно выбрать тигра, самца, самку – что угодно. Просто выбирайте, но потом слейтесь с ним. Станьте этим животным.

Ходите на четвереньках по комнате и станьте этим животным. В течение пятнадцати минут наслаждайтесь фантазией настолько, насколько можете. Рычите, если вы собака, и делайте то, что делает собака, действительно делайте! Наслаждайтесь этим. И не контролируйте, так как собака не может контролировать. Собака означает абсолютную свободу, поэтому, что бы ни происходило в данный момент, делайте это. В этот момент не вносите человеческий элемент для контроля. Будьте действительно собакой. В течение сорока пяти минут бродите по комнате... рычите, прыгайте.

Вам нужно немного животной энергии. Вы слишком умны, слишком цивилизованы, и это вас исказило. Слишком много цивилизации парализует. Она хороша в малых дозах, но в слишком больших количествах опасна. Нужно оставаться способным быть животным. Ваше животное нужно высвободить.

Если вы можете научиться быть немножко диким, все ваши проблемы исчезнут. Начинайте с сегодняшней ночи и радуйтесь.

### *Снимите свои доспехи*

Ночью, когда вы засыпаете, отбросьте одежду и, сбрасывая ее, вообразите, что сбрасываете не только одежду, но и свои доспехи. Сделайте это в действительности. Сбросьте их и глубоко вдохните, а потом засыпайте, как будто вы не закованы в броню, на теле нет никаких ограничений.

### *«ОХ»*

Перед тем как заснуть, выключите свет, сядьте на постели, закройте глаза и глубоко дышите ртом со звуком «ох». Ваш желудок в это включится, воздух выходит, и вы говорите звук «ох». Помните, я не говорю «АУМ». Я просто говорю «ох». Он станет звуком «АУМ» сам собой, вам не нужно делать из него «АУМ», иначе вы станете лукавить. Вы просто говорите звук «ох».

Вы расслабитесь, и у вашего сна будет совсем другое качество. И ваш сон изменится. Только тогда вы сможете стать более бдительным и сознательным. Начните с изменения сна.

Когда вы полностью выдохнули ртом, создавая звук «ох», и чувствуете, что больше выдохнуть невозможно, что дыхание закончено, остановитесь на миг. Не вдыхайте и не выдыхайте. Остановитесь! В этой остановке вы божественны. В этой остановке вы ничего не делаете, даже не дышите. В этой остановке вы купаетесь в океане. Времени больше нет, так как время движется с дыханием. Это как если бы все бытие остановилось в вас. В этой остановке вы можете стать бдительны в отношении глубокого источника вашей сущности и энергии. На миг остановитесь.

Потом вдохните через нос. Но не делайте никакого усилия вдохнуть. Делайте максимальное усилие, чтобы выдохнуть, и никакого усилия, чтобы вдохнуть. Просто дайте вдохнуть телу. Вы просто расслабляетесь и даете телу вдохнуть. Ничего не делайте для этого.

Жизнь дышит сама по себе: она идет сама по себе, своим курсом. Это река, вам не нужно ее подталкивать. Вы увидите, что тело делает вдох. Ваше усилие не нужно, вы не нужны. Вы стали просто наблюдателем, вы видите, как тело вдыхает. Возникает тишина.

Когда тело выполнило полный вдох, снова остановитесь на миг. Тогда вновь наблюдайте. Эти два мига полностью различны. Когда вы полностью выдохнули и остановились, то все равно как умерли. Когда вы полностью вдохнули и остановились, наступила кульминация жизни. Вдох подобен жизни, а выдох – смерти.

Почувствуйте оба момента! Поэтому я советую вам останавливаться дважды: один раз после вдоха, а второй после выдоха, чтобы вы могли почувствовать и жизнь, и смерть. Вы знаете, что это жизнь, а то смерть, поэтому превозжили и то, и другое.

Свидетель не становится ни жизнью, ни смертью. Свидетель никогда не рождался и не умирал. Только тело умирает, как механизм. Вы стали третьим элементом.

Занимайтесь этой медитацией двадцать минут, а потом ложитесь и засыпайте.

### *Медитация жизни и смерти*

Ночью, перед тем, как уснуть, выполните эту пятнадцатиминутную медитацию. Это медитация смерти. Ложитесь и расслабьтесь. Чувствуйте, будто умираете и что не можете двигать телом, так как мертвы. Создайте ощущение, что вы исчезаете из тела. Занимайтесь десять-пятнадцать минут, и через неделю вы почувствуете перемену. Медитируя таким образом, засните. Пусть медитация превратится в сон. И если сон вас одолеет, засыпайте.

Утром, в тот миг, когда вы чувствуете себя проснувшимся, не открывая глаз, займитесь медитацией жизни. Чувствуйте, что вы становитесь все более живым, что жизнь возвращается, все тело полно жизненности и энергии. И начинайте двигаться, раскачиваться в кровати с закрытыми глазами. Чувствуйте, как жизнь вливается в вас. Чувствуйте, что в теле течет огромная энергия: как раз противоположное медитации смерти.

Итак, занимайтесь медитацией смерти ночью перед сном, и медитацией жизни перед тем, как вставать.

Во время медитации жизни вы можете глубоко дышать. Чувствуйте в себе энергию... с дыханием в вас входит жизнь. Чувствуйте удовлетворение и счастье, жизнь. Через пятнадцать минут вставайте.

### *Найдите бутылочку для младенца*

Каждую ночь перед тем как уснуть, найдите молочную бутылочку для детей, и возьмите ее в рот. Свернитесь, как маленький ребенок, а потом начинайте сосать соску. Нечто глубоко внутри будет удовлетворено.

Для вас невозможно полностью себя раскрыть перед кем-либо. Поэтому на Востоке никогда не развивали ничего подобного психоанализу. Там развивали медитацию.

Вы раскрываетесь себя перед собой. Это единственная возможность быть подлинным, так как здесь нет страха.

### *Войдите в свой страх*

Каждую ночь в течение сорока минут переживайте ваш страх. Сядьте в комнате, выключите свет и пугайтесь. Думайте обо всех

видах призраках и демонах – обо всем, что только можете вообразить. Воображайте, что они пляшут вокруг вас и стараются схватить вас при помощи всех злых чар. Потрясите себя, дойдите до крайности воображения: вас убивают, пытаются вас похитить, изнасиловать, душат вас. И призраков не один или два, их много, и со всех сторон они нападают на вас. Впадите в страх настолько глубоко, насколько возможно. Что бы ни произошло, пройдите через это.

Днем или в любое другое время, когда возникает страх, примите его. Не отвергайте его. Не думайте, что это что-то плохое, что вы должны преодолеть; страх естественен. Если вы его принимаете, если вы его выражаете в ночи, все начнет меняться.

### *Войдите в свою пустоту*

Сделайте правилом каждую ночь перед тем, как заснуть, закрывать глаза и на двадцать минут входить в свою пустоту. Примите ее. Возникает страх, пусть он будет, дрожите от страха, но не отвергайте пространство, в котором он рождается.

За две или три недели вы будете способны чувствовать его красоту, благословение. Вы коснулись этого благословения, поэтому страх исчезнет сам собой. Вы не боретесь с ним. За три недели вы внезапно увидите, что возникает блаженство, подъем энергии, радостное качество вашего существа, как если бы ночь закончилась и солнце взошло над горизонтом.

### *Возвратитесь в материнское чрево*

До того, как ляжете спать, сядьте на постели. Сидите расслабленно, закройте глаза... Почувствуйте, как тело расслабляется... Если тело наклоняется вперед, позвольте ему сделать с ним. Оно может наклониться вперед. Возможно, ему захочется принять положение ребенка в материнском чреве. Если вы чувствуете, что вам это нравится, примите такое положение, станьте маленьким ребенком в материнском череве.

Потом слушайте свое дыхание, и больше ничего. Просто слушайте: дыхание входит и выходит. Я не велю вам проговаривать это – лишь чувствуйте, как оно входит и выходит. Просто чувствуйте, и вы

ощутите, как возникает удивительная тишина и чистота. Эта медитация должна продолжаться от десяти до двадцати минут – минимум десять, максимум двадцать, а потом засыпайте.

### *Выпустите свои голоса*

Если медитация высвобождает в вас энергию, энергия найдет способ выразиться. Все зависит от вашего таланта. Если вы художник, и медитация высвобождает энергию, вы будете больше рисовать; вы будете рисовать как безумец, вы забудете обо всем мире. Вся ваша энергия будет привнесена в живопись. Если вы танцор, ваша медитация сделает вас очень страстным танцором. Все зависит от способностей, таланта, индивидуальности, личности. Никто не знает, что произойдет. Иногда будут случаться внезапные перемены. Человек, который никогда не был разговорчивым, вдруг становится болтуном. Его разговорчивость могла быть подавлена. Ему, возможно, не разрешали говорить. Когда энергия возникает и течет, он может начать говорить.

Каждую ночь, перед тем как лечь спать, в течение сорока минут сидите лицом к стене и говорите, громко говорите. Наслаждайтесь своим разговором. Если вы обнаружите, что есть два голоса, тогда говорите за каждую сторону. Поддержите одну сторону, потом ответьте за другую и наблюдайте за тем, как вы можете создать прекрасный диалог.

Не пытайтесь управлять им, ведь вы говорите не для кого-то. Если ваша речь безумна, не беда. Не пытайтесь ничего урезать или подвергнуть цензуре, так как тогда вы утратите суть.

Делайте это, по крайней мере, в течение десяти дней. Посвятите данной медитации всю свою энергию.

### *О молитве*

Ваши молитвы никто не слышит. Ваша молитва это простой монолог; вы молитесь пустому небу. Никто не вознаграждает вас за ваши молитвы, помните об этом. Если вы действительно знаете, что такое молитва, она сама по себе будет наградой. Наградить вас больше некому; награда не в будущем и не в последующей жизни. Но сама

по себе молитва так прекрасна, что какое вам дело до будущего, до награды? Сама мысль о награде демонстрирует алчность.

Молитва сама по себе это уже праздник, ведь она несет такую великую радость и экстаз, что вы молитесь ради самой молитвы. Не молитесь из-за страха, из жадности. Молитесь потому, что наслаждаетесь молитвой. Не думайте даже о том, есть ли Бог.

Если вы наслаждаетесь танцем, то не спрашиваете, есть ли в нем Бог или нет. Если вы наслаждаетесь танцем, вы просто танцуете; вас не заботит, глядит кто-то с небес на ваш танец или нет. Вам безразлично, вознаградят ли вас за танец звезды, солнце, луна. Танец сам по себе награда. Если вы любите петь, то поете, не беспокоясь о том, слышит вас кто-нибудь или нет.

Такова и молитва. Это танец, песня, музыка, любовь. Вы наслаждаетесь ею, и на этом она кончается. Молитва это цель, и молитва – средство. Цель и средство неразделимы; и только тогда вы знаете, что такое молитва.

Когда я говорю «молитва», то имею в виду открытость по отношению к Богу. Не то, что вы должны что-то говорить, не то, что вы должны что-то просить, но просто возникает ваша готовность. Глубокое ожидание, но без всякого желания – вот что вам нужно. Страстное ожидание, как если бы что-то могло произойти в любой миг.

Вы томитесь возможностью неизвестного, но у вас нет никаких желаний. Вы не говорите, что это должно произойти. Как только вы просите, молитва испорчена.

Когда вы не просите, когда вы просто безмолвны, но открытыми, готовыми идти куда угодно, готовыми даже умереть, когда вы просто восприимчивы, пассивны, приглашающий дух, тогда происходит молитва. Молитва это не то, что можно делать, у нее нет ничего общего с действием. Это не действие, а состояние сознания.

Если вы хотите говорить, говорите, но помните, что ваша речь не произведет на бытие никакого впечатления. Она повлияет на вас, и это может быть неплохо, но молитва не изменит намерений Бога. Она может изменить вас, но если она вас не меняет, тогда это трюк. Вы можете продолжать молиться годами, но если молитва вас не меняет, перестаньте молиться.

Молитва не меняет Бога. Вы всегда думаете, что если молитесь, намерения Бога изменяются. Он будет более благосклонен. Он немного подвинется на вашу сторону. Нет никого, кто бы вас слушал. Бесконечное небо может быть с вами, если вы с ним, и нет иного способа молиться.

Я также советую молиться, но молитва должна быть просто энергией, должна быть не действием между Богом и верующим, а энергетическим явлением.

### *Латихан*

Станьте в расслабленной позиции и ожидайте Бога, целое, чтобы оно немного поработало с вами. Потом делайте что хотите, только в глубоком молитвенном настроении. «Я полагаюсь на Твою волю», — говорите вы и расслабляетесь.

Это подобно машинальному письму. Люди просто берут ручку в руки и ждут. Вдруг руку охватывает некая энергия, и рука начинает двигаться. Вы удивляетесь тому, что ваша рука движется, но вы ею не двигаете! Ждите, и через три-четыре минуты вы вдруг увидите, как через тело проходит несколько толчков, и на вас нисходит энергия. Не пугайтесь, хотя это сильно пугает. Вы этого не делаете. В действительности, вы лишь свидетель.

Тело начнет принимать множество положений, то есть будет двигаться, танцевать, наклоняться, дрожать, трястись.

Позволяйте это и сотрудничайте, тогда вы придете в точности к тому, что мы называем Сахадж-йогой.

В Латихане нет ничего нового. Лишь слово новое. *Субуд* это не нечто новое. Это лишь новая версия Сахадж-йоги, спонтанной йоги. Вы полностью полагаетесь на божественность, ведь вы будете лишь наблюдателем. Вскоре вы увидите разницу, так как ум изворотлив. Вы будете удивлены, так как ваша рука будет двигаться, а вы ею вовсе не двигали. Через несколько дней такого расслабления, даже если вы хотите остановиться, вы не сможете это сделать. Вы увидите, что одержимы.

Сначала нужно помолиться и сказать: «На двадцать минут сделай одержимым мое существо и делай все, что хочешь: да свершится

воля Твоя, да придет царствие Твое». Пусть в вас будет эта установка, и просто расслабьтесь. Бог начнет танцевать в вас и примет множество поз. Ваше тело нуждается в удовлетворении. Более того, вы утолите нечто более высокое, чем тело, утолите жажду сознания.

### *Медитация «Гуришанкар»*

Эта техника состоит из четырех стадий, по пятнадцать минут каждая. Первые две стадии готовят медитирующего к спонтанному Латихану на третьей стадии. Если дыхание выполняется правильно на первой стадии, тогда двуокись углерода, образующаяся в крови, заставит вас почувствовать себя так, как на Эвересте.

#### *Первая стадия - 15 минут.*

Сядьте с закрытыми глазами. Глубоко вдыхайте через нос, наполняя легкие. Удерживайте дыхание так долго, сколько возможно. Продолжайте именно такой дыхательный ритм на протяжении всей первой стадии.

#### *Вторая стадия - 15 минут.*

Возвратитесь к нормальному дыханию и смотрите на пламя свечи или вспыхивающий голубой свет. Держите тело прямо.

#### *Третья стадия - 15 минут.*

С закрытыми глазами встаньте и дайте своему телу быть расслабленным и восприимчивым. Почувствуйте тонкие энергии,двигающиеся по вашему телу вне контроля. Позвольте Латихану произойти. Не двигайтесь, пусть все происходит мягко и изящно.

#### *Четвертая стадия - 15 минут.*

Лягте с закрытыми глазами, молчаливо и неподвижно.

Первые три стадии должны сопровождаться равномерной ритмической пульсацией, лучше в сочетании с успокаивающей музыкой. Ритм должен быть в семь раз быстрее нормального сердцебиения, и, если возможно, синхронизированным со стробоскопом, вспыхивающим голубым светом.

### *Медитация «Дежавани»*

Дежавани это божественный голос, входящий и выходящий из созерцателя, который становится пустым сосудом, каналом. Эта медитация - Латихан для языка. Она настолько глубоко расслабляет сознательный разум, что когда ею занимаются в конце дня, она определенно обеспечивает глубокий сон. В ней четыре стадии по пятнадцать минут. Глаза должны быть закрыты!

#### *Первая стадия - 15 минут.*

Сидите неподвижно, желательно, чтобы звучала тихая музыка.

#### *Вторая стадия - 15 минут.*

Начинайте произносить бессмысленные звуки, например «Ля... ля... ля...», пока не возникнут незнакомые звуки, похожие на слова. Эти звуки нуждаются в том, чтобы выйти из незнакомой вам части мозга, используемой вами, когда вы были ребенком, до того, как вы научились произносить слова. Позвольте медитации произойти естественно, с мягкой разговорной интонацией, не кричите и не вопите, не плачьте и не смейтесь.

#### *Третья стадия - 15 минут.*

Встаньте и продолжайте говорить, позволяя своему телу двигаться мягко, в гармонии со звуками. Если ваше тело расслаблено, тонкие энергии создадут бесконтрольный Латихан.

#### *Четвертая стадия - 15 минут.*

Ложитесь, будьте молчаливы и неподвижны.

Нужно помнить лишь о том, что эти звуки или слова не должны принадлежать языку, который вы знаете. Если вы знаете английский, немецкий или итальянский, тогда они не должны быть итальянскими, немецкими или английскими. Любой другой язык, которого вы не знаете, разрешен: тибетский, китайский, японский! Но если вы знаете японский, тогда он не разрешен, в таком случае подойдет итальянский язык! Говорите на любом языке, которого вы не знаете. Вы будете в затруднении в течение нескольких секунд в первый день: как вы можете говорить на языке, которого не знаете? На нем

можно говорить, и, как только вы начнете говорить, любые звуки, бессмысленные слова просто вытеснят сознание и разрешат говорить бессознательному.

Когда говорит бессознательное, оно не знает языка. Это очень старый метод. Он пришел из Ветхого Завета. В те времена этот метод называли *глоссарием*. Некоторые церкви в Америке все еще используют его. Они называют этот метод «говорить на языках». И это удивительный метод, один из самых глубоких и проникающих в бессознательное.

Не надо практиковать лихорадочно, пусть это будет глубокая, энергия, питательная, освежающая. Наслаждайтесь, раскачивайтесь, если чувствуете настроение, танцуйте. Но все должно быть очень грациозно, запомните. Катарсис здесь неуместен.

### *Войти в смерть*

*Шива сказал: «Сосредоточься на огне, восходящем в твоей форме от ступней вверх, пока тело не сгорит дотла, но не ты».*

Будда очень любил эту технику; он посвящал в нее своих учеников. Всякий раз, когда Будда кого-нибудь посвящал, он прежде всего советовал человеку пойти к месту кремации и посмотреть, как сжигают мертвые тела. В течение трех месяцев он ничего не должен был делать, ему следовало просто сидеть и смотреть.

Будда говорил: «Не думай об этом. Просто смотри». Но трудно не думать, что рано или поздно твое тело тоже сожгут. Три месяца это долгий срок, и постоянно, днем и ночью, всякий раз, когда сжигали чье-то тело, искатель должен был медитировать. Рано или поздно он начинал видеть на погребальном костре собственное тело. Он видел, что сгорает сам.

Если вы очень боитесь смерти, вы не сможете выполнить эту технику, потому что страх преградит вам путь. Вы не сможете войти в нее. Или вы представите все на поверхности, и ваша глубочайшая суть не будет вовлечена. И тогда с вами ничего не произойдет.

Бойтесь вы смерти или нет, смерть все равно единственный безусловный факт. В жизни нет ничего безусловного, за исключением

смерти. Все неопределенно; только смерть определена. Все остальное случайно (может случиться или не случиться), лишь смерть не случайна. Но взгляните на человеческий ум. Мы всегда говорим о смерти так, будто это случайность. Всякий раз, когда кто-нибудь умирает, мы говорим, что его смерть была преждевременной, мы говорим, что он умер случайно. Но не случайна одна лишь смерть. Все остальное случайно. Смерть абсолютно определена. Вы неизбежно когда-нибудь умрете.

Когда я говорю, что вы когда-нибудь умрете, вам кажется, что это произойдет в далеком будущем, очень не скоро. Это не так, вы уже умерли. Вы умерли в тот момент, когда родились. С рождением смерть стала неизбежностью. Одна часть этой неизбежности уже случилась – рождение; теперь должна случиться вторая, заключительная часть. Поэтому вы уже мертвы, полумертвы, так как, родившись, человек вступает в царство смерти, входит в него. Теперь ничто уже это не изменит, изменить ничего нельзя. Вы вошли в смерть. Вы наполовину мертвы с рождения.

Смерть произойдет не в конце жизни, она уже происходит. Смерть это процесс. Как и жизнь, смерть – процесс. Мы создаем двойственность, однако жизнь и смерть подобны ногам. Жизнь и смерть это один процесс. Вы умираете ежесекундно.

Всякий раз, когда вы вдыхаете, проявляется жизнь, и всякий раз, когда выдыхаете – смерть.

Младенец первым делом вдыхает. Ребенок не может выдохнуть. Сначала он вдыхает. Он не может выдохнуть, потому что в его легких еще нет воздуха; он должен вдохнуть. Первое действие это вдох. А последним действием умирающего старика будет выдох. Умирая, вы не можете вдохнуть. Когда вы умираете, вы не можете вдохнуть. Последнее действие не может быть вдохом; последнее действие – выдох. Первое действие это вдох, последнее – выдох. Вдох это рождение, выдох – смерть. Каждое мгновение вы делаете и то, и другое: вдыхаете и выдыхаете. Вдох это жизнь, выдох – смерть.

Возможно, вы этого не замечали, однако попробуйте понаблюдать. Всякий раз, когда вы делаете выдох, вы становитесь более мирным. Сделайте глубокий выдох — и вы почувствуете в себя некоторое

спокойствие. А всякий раз, когда вы делаете вдох, вы становитесь напряженным. Сама напряженность вдоха создает напряжение. И естественный акцент всегда делается на вдохе. Если я советую вам глубоко дышать, вы обязательно начнете с вдоха.

На самом деле, мы боимся выдоха. Поэтому дыхание стало поверхностным. Вы никогда не выдыхаете, а только вдыхаете. Только ваше тело выдыхает, потому что тело не может существовать на одном вдохе. Ему необходимо и то, и другое: и жизнь, и смерть.

#### *Шаг первый.*

Попробуйте провести эксперимент. В течение целого дня, как только вспомните об этом, глубоко выдыхайте и не вдыхайте. Пусть тело вдыхает, вы же только выдыхайте. И вы почувствуете глубокое спокойствие, потому что смерть это спокойствие, смерть – молчание. Если вы станете уделять выдоху больше внимания, то почувствуете себя неэгоистичным. При вдохе вы почувствуете себя более эгоистичным, при выдохе менее эгоистичным. Уделяйте выдоху больше внимания. В течение целого дня, как только вспомните об этом, глубоко выдыхайте и не вдыхайте. Позвольте вдыхать телу, а сами это не делайте.

Акцент на выдохе поможет вам в выполнении эксперимента, поскольку вы будете готовы умереть. Вам необходима готовность умереть, в противном случае эта техника не принесет особой пользы. А вы будете готовы к смерти только в том случае, если уже неким образом вкусили ее. Глубоко выдыхайте, и вы ощутите ее вкус.

Смерть восхитительна, поскольку ничто не сравнится со смертью, безмолвной, расслабляющей, тихой, спокойной. Но мы боимся смерти. Почему? Откуда страх смерти? Мы боимся смерти не из-за самой смерти, ведь она нам неизвестна. Как можно бояться того, с чем вы еще не сталкивались? Как можно бояться того, что вам неизвестно? Чтобы бояться чего-то, вы должны, по крайней мере, это знать. Так что, на самом деле, вы боитесь не смерти; ваш страх нечто другое. На самом деле, вы никогда не жили – вот что вызывает страх смерти.

Страх появляется из-за того, что вы еще не жили, поэтому вы и боитесь: «Я еще не жил, и если придет смерть, что тогда? Не испы-

тав удовлетворения от жизни, совсем не пожив, я уже умру». Страх смерти появляется только у тех, кто недостаточно жив. Если вы жили, то радушно примете смерть. В этом случае никакого страха нет. Вы познали жизнь; теперь вы хотите познать и смерть. Но мы так боимся жизни, что не познаем ее, не входим в нее глубоко. Это и порождает страх смерти. Если вы хотите войти в эту технику медитации, то должны осознать свой глубинный страх. Этот страх нужно отбросить, нужно освободиться от него, лишь тогда вы сможете войти в эту технику. Вот что вам поможет: уделяйте больше внимания выдоху. В течение всего дня вы будете чувствовать себя расслабленным, возникнет внутреннее молчание.

#### *Шаг второй:*

Вы можете углубить это чувство, если проведете еще один эксперимент. Ежедневно пятнадцать минут глубоко выдыхайте. Сядьте на стул или на землю и глубоко выдыхайте. Во время выдоха закройте глаза. Когда воздух выходит наружу, идите внутрь. Теперь позвольте телу вдохнуть; и когда воздух будет входить внутрь, открывайте глаза и идите наружу. Затем сделайте наоборот: когда воздух выходит наружу, двигайтесь внутрь; когда воздух входит внутрь, выходите наружу.

Когда вы выдыхаете, внутри вас создается пространство, так как дыхание это жизнь. Когда вы глубоко выдыхаете, вы пусты, жизнь вышла. В некотором смысле вы мертвы, на мгновение вы мертвы. В этом молчании смерти идите внутрь. Воздух выходит наружу: закройте глаза и двигайтесь внутрь. Там есть пространство, и вы можете легко войти в него.

Прежде чем выполнять эту технику, делайте этот эксперимент пятнадцать минут, чтобы быть готовым и приглашающим, восприимчивым. Страх смерти исчезает, теперь смерть выглядит как расслабление, как глубокий отдых.

#### *Шаг третий:*

Лягте на землю. Представьте себя мертвым; вообразите, что ваше тело – труп. Когда вы лежите, сосредоточьте свое внимание на пальцах ног. С закрытыми глазами двигайтесь внутрь. Сосредоточьте

свое внимание на пальцах ног и почувствуйте, как оттуда поднимается вверх огонь, все сжигая на своем пути. По мере того как огонь поднимается все выше, ваше тело постепенно исчезает. Начните с пальцев ног и двигайтесь вверх.

Почему следует начинать с пальцев ног? Так будет легче, потому что пальцы ног очень далеко от вашего «я», от вашего эго. Ваше эго находится в голове. Вы не сможете начать с головы, это очень трудно, поэтому начинайте с отдаленной точки, а пальцы ног это точка, наиболее удаленная от эго. Начинать огонь оттуда. Почувствуйте, что пальцы ног уже сгорели, от них остался только пепел, а затем понемногу двигайтесь вверх, сжигая все, что огонь встретит на своем пути. Все части тела (ноги, бедра) будут постепенно исчезать.

Постарайтесь увидеть, как они превращаются в пепел. Огонь поднимается вверх, и тех частей тела, по которым он прошел, больше нет; они превратились в пепел. Продолжайте двигаться вверх; в конце концов исчезнет и голова. Вы станете наблюдателем свыше. Тело останется, но мертвое, сожженное, превращенное в пепел, а вы будете наблюдателем, вы будете свидетелем. У свидетеля нет эго.

Эта техника очень полезна для достижения неэгоистичного состояния. Почему? Потому что она воздействует на очень многое. Она только кажется простой, но на самом деле далеко не проста. Ее внутренний механизм очень сложен. Ваши воспоминания это часть вашего тела. Память материальна, поэтому она ее можно записать в клетках мозга. Они материальны, часть тела. На мозге можно сделать операцию; и если некоторые клетки мозга удалить, у вас исчезнут и определенные воспоминания.

Если память существует, значит, существует и тело, и значит вы дурачите себя. Если вы действительно глубоко чувствуете, что тело мертво, сожжено, что огонь полностью уничтожил его, тогда никакой памяти у вас нет. В этот момент никакого наблюдения ума нет. Все остановится, не будет ни одного движения мысли, останется наблюдение, видение того, что произошло.

Тогда вы сможете пребывать в этом состоянии постоянно. Однажды вы узнаете, что можете отделять себя от тела, и эта техника есть лишь метод для отделения себя от тела, создания пропасти между

вами и телом, чтобы несколько мгновений побыть за его пределами. Если она вам удастся, вы сможете оставаться в теле и в то же время пребывать вне тела. Вы будете жить, как и раньше, но прежним уже не будете.

### *Любовь*

Есть два способа открыть себя: первый это медитация: вы ищете глубину без другого человека. Другой это любовь: вы ищете глубин в союзе с другим человеком

Медитация попадает в сердце, а когда вы попадаете в сердце, возникает любовь. Любовь всегда следует за медитацией, и обратное также верно. Если вы становитесь влюбленным, за этим следует медитация. Они идут вместе. Это вид энергии, а два. Либо медитируйте, и вы станете великим влюбленным, вокруг вас будет струиться великая любовь, вас захлестнет любовью; либо становитесь влюбленным, и вы обнаружите качество сознания, называемое медитацией, в котором исчезают мысли, в котором мышление уже не затемняет вашу сущность, в котором дымка сна, окружавшая вас, уже не существует. Пришло утро, вы пробудились, стали Буддой.

Когда вы идете во внутреннее странствие, энергии обращаются внутрь (те же самые энергии, которые были обращены наружу), и вы обнаруживаете, что вы один, как остров. Трудность возникает из-за того, что вы в действительности не заинтересованы в том, чтобы быть в отношениях с другими. Вы больше заинтересованы в том, чтобы быть собой, а все взаимоотношения выглядят как зависимость, пути. Но это проходящая фаза; не делайте из нее постоянного стремления. Раньше или позже, когда вы в себе укоренитесь, энергия вас переполнит, и воля захочет вступить во взаимоотношения.

Итак, когда ум впервые становится медитативным, любовь кажется путями. Так и есть, поскольку ум, который не созерцателен, не может по-настоящему любить. Его любовь ложна, это больше влюбленность, нежели любовь, но вам не с чем ее сопоставить, пока не случится настоящее, так что, когда начинается медитация, иллюзорная любовь мало-помалу рассеивается, исчезает. Не впадайте в уныние; это первое. И второе: не делайте из этого постоянного стремле-

ния; таковы две возможности вашего поведения. Если вы впадаете в уныние из-за того, что ваша любовная жизнь исчезает, а вы за нее цепляетесь, это станет препятствием в вашем внутреннем путешествии.

Примите, что теперь энергия ищет новый путь и в течение нескольких дней будет не в состоянии совершать внешние движения, вести активность.

Если кто-то стал творцом и начинает медитировать, в это время все творческие способности исчезнут. Если вы художник, вы вдруг не найдете себя в живописи. Вы можете продолжать творить, но мало-помалу потеряете энергию и энтузиазм.

Если вы поэт, остановится поэзия. Если вы человек любящий, эта энергия просто исчезнет. Если вы попытаетесь принудить себя к взаимоотношениям, оставаться таким, как раньше, это принуждение будет очень опасным. Тогда вы делаете противоречивые вещи: с одной стороны, вы пытаетесь войти, а с другой – выйти.

Это все равно как вести машину, нажимая на газ и одновременно на тормоз. Такая поездка может закончиться катастрофой, так как вы одновременно делаете противоположные вещи.

Медитация против ложной любви. Фальшивая любовь исчезнет, и это основное условие для того, чтобы появилась настоящая любовь. Фальшь должна уйти, она должна полностью оставить вас, только тогда вы готовы для настоящего.

Вторая большая опасность заключается в том, что вы можете сделать из такого поведения стиль жизни. Это произошло со многими. Они сидят в монастырях, старые монахи, ортодоксальные религиозные люди, которые сделали отсутствие любви своим стилем жизни, они не хотят поддерживать любовные отношения. Они думают, что любовь противоречит медитации, а медитация противоречит любви. Это неправда.

Медитация против фальшивой любви, но она целиком за истинную любовь.

Вы укоренились, и вам некуда дальше идти, вы достигли своей сокровенной сути, и вы центрированы. Внезапно энергия доступна, но ей некуда двигаться. Внешнее странствие останавливается, когда вы



начинаете медитировать, а теперь завершено и внутреннее странствие, вы укоренились, достигли дома, полного энергии, подобного огромному резервуару. Что теперь делать?

Энергия начинает вас переполнять. Это совершенно иной тип энергии, иное качество, так как у него нет мотивации. До этого вы двигались по направлению к другим с мотивацией, теперь нет никакой мотивации. Вы просто двигаетесь к другим, так как у вас много того, чем можно поделиться.

Прежде вы жили как нищие, а теперь как император. Но то счастье, которое вы искали в ком-то, уже есть у вас. Теперь у вас слишком много счастья. Туча настолько полна, что готова пролиться на все вокруг дождем.

Цветок настолько полон, что готов отдать ветру свой аромат и пойти в любой уголок мира. Это значит делиться с другими. В бытие вошел новый тип отношений. Называть их отношениями неправильно, так как это уже не отношения, а состояние. Вы не любите, вы и есть любовь.

### *Излучайте любовь*

Практикуйте любовь. Сидя в одиночестве в своей комнате, будьте любящими. Изучайте любовь. Наполните всю комнату своей любовной энергией. Чувствуйте колебания с новой частотой, чувствуйте раскачивания, как если бы вы сами плавали в океане любви.

Создайте вокруг себя вибрации любовной энергии. И вы почувствуете, что что-то происходит: нечто меняется в вашей ауре, что-то изменяется вокруг вашего тела, вокруг вас возникает тепло, подобное глубокому оргазму. Вы становитесь более живыми.

Исчезает нечто, подобное уму. Возникает нечто, подобное сознательности. Качайтесь на волнах этого океана. Танцуйте, пойте, и пусть ваша комната наполнится любовью.

Вначале это очень странное ощущение. Когда вы впервые можете наполнить свою комнату любовной энергией, своей энергией, которая на вас ниспадает и излучается от вас, делает вас таким счастливым, вы говорите себе: «Неужели я себя гипнотизирую? Не ввожу ли я себя в заблуждение? Что происходит?» Это из-за того, что вы все-

гда думали, что любовь приходит от кого-то другого. Для того чтобы вас любили, нужна мать, брат, отец, муж, жена, ребенок – главное, кто-то другой.

Любовь, которая зависит от кого-то, бедна. А любовь, которая создается в вас, которая творится из вашей сущности, – вот настоящая энергия.

Идите куда угодно с этим океаном, окружающим вас, и вы почувствуете, что каждый, кто подходит к вам близко, попадает под действие иного вида энергии. Люди будут смотреть на вас более открытыми глазами. Вы будете проходить мимо них, и они почувствуют, что подул ветерок неизвестной энергии, они ощутят свежесть.

Возьмите кого-нибудь за руку, и все его тело начнет дрожать. Просто будьте рядом с кем-то, и этот человек почувствует счастье без причины. Вы сможете это наблюдать. Тогда вы готовы делиться. Найдите возлюбленную, найдите истинную восприимчивость.

Для людей, которые не любили, медитация невероятно трудна.

### *Далее Ошо дает медитацию для любовных пар*

Ночью сядьте лицом друг к другу, держась за руки крест-накрест. В течение десяти минут смотрите друг другу в глаза, и если тело начинает двигаться и раскачиваться, позвольте ему делать это. Вы можете мигать, но продолжайте смотреть в глаза партнеру. Если тело начинает раскачиваться, а оно будет раскачиваться, не мешайте. Не отпускайте рук друг друга, что бы ни случилось, об этом не нужно забывать.

Через десять минут оба закройте глаза и продолжайте раскачиваться еще десять минут. Потом встаньте и раскачивайтесь вместе, держась за руки в течение еще десяти минут. Эта медитация перемешает ваши энергии.

Нужно еще немного раствориться... друг в друге...

### *Сдайтесь на милость любви*

В любовных отношениях вами должны владеть, а вы не должны пытаться владеть. В любовных отношениях вы должны подчиняться и не должны думать о том, кто главнее. Перестаньте думать. Когда

вы понимаете, что думаете, встряхнитесь по-настоящему, чтобы все внутри вас улеглось. Сделайте это постоянной привычкой. Через несколько недель вы увидите, что такое встряхивание помогает. Вы становитесь более сознательными.

В монастырях дзен мастер ходит с посохом, и, когда он видит, что какой-то ученик дремлет, думает, мечтает, он сильно бьет его посохом. Встряска распространяется по позвоночнику, и на долю секунды мышление останавливается, возрастает осознанность.

Я не могу ходить за вами с посохом. Вы сами устройте себе встряску, хорошую встряску и, даже если люди подумают, что вы немного не в себе, не волнуйтесь об этом. Есть только одно безумие, и оно от ума. Слишком активное мышление – вот единственное безумие, и оно от ума. Все остальное прекрасно. Ум это болезнь.

### *Пусть любовь придет сама*

Перед тем, как заняться сексом, посидите вместе молча пятнадцать минут, держа друг друга за руки крест-накрест. Сидите в полной темноте или при очень тусклом свете и чувствуйте друг друга. Войдите в гармонию. Дышите вместе. Когда выдыхаете вы, выдыхает и она, когда вдыхаете вы, вдыхает и она. За две-три минуты вы добьетесь гармонии. Дышите так, как будто вы один организм. Смотрите в глаза друг другу не агрессивным взглядом, а очень мягко. Уделите время, чтобы насладиться друг другом.

Не приступайте к любви до того момента, пока она не возникнет сама. Не то, чтобы вы занялись любовью, но вдруг вы обнаружили себя занимающимися ею. Ждите. Если это не приходит, тогда нет нужды заниматься ею. Хорошо и так. Засыпайте, не нужно заниматься сексом, ждите этого момента день, два, три. Он придет однажды. А когда этот момент придет, любовь не будет творить безумия, которое она творит сейчас. Это будет безмолвное, океаническое чувство. Но подождите этого момента, не торопите его.

Любовь это то, чем нужно заниматься, как занимаются медитацией. Ее нужно лелеять, практиковать очень медленно, чтобы она проникла глубоко в вашу сущность и стала таким великим опытом, чтобы вас больше не осталось. Не то, чтобы вы занимались любовью,

вы и есть любовь. Любовь стала большой энергией, окружающей вас. Она превзошла вас обоих. Вы оба в ней потерялись. Но для этого вы должны ждать.

Ждите момента, и вскоре вы приобретете мастерство. Пусть энергия накапливается, пусть все произойдет само собой. Постепенно вы начинаете осознавать, когда возникает момент. Вы видите его признаки, и у вас не будет никаких затруднений.

Любовь подобна Богу, вы не можете манипулировать ею, она происходит, когда хочет. Если она не происходит, не беда.

### *Сотрясение в сексе*

*Когда в объятиях твои чувства сотрясаются как листья, войди в эту тряску.*

*Когда в объятиях, во время глубокого общения со своим любимым или со своей любимой, твои чувства сотрясаются как листья, войди в эту тряску.* Занимаясь сексом, вы не позволяете своему телу много двигаться. Если позволить телу много двигаться, половой акт распространится по всему вашему телу. Вы можете контролировать его только в том случае, когда он находится в сексуальном центре. Тогда ум может сохранить управление. Когда половой акт распространяется по всему вашему телу, вы не можете управлять им. Вы можете начать сотрясаться, вскрикивать. И вы будете не в состоянии управлять своим телом, поскольку тело берет над вами верх.

Мы подавляем движения. Особенно, по всему миру, мы подавляем любые движения, все сотрясения женщины. Они просто лежат как мертвые. Вы что-то с ними делаете; они с вами не делают ничего. Они просто пассивные партнеры. Почему это происходит? Почему во всем мире мужчина подавляет женщину таким образом? Это страх, потому что, если секс овладеет телом женщины, то мужчине очень трудно будет удовлетворить ее: у женщины может быть последовательность оргазмов, а мужчина нет. У мужчины может быть только один оргазм; а у женщины – целая цепочка оргазмов. Описаны случаи многократных оргазмов. У любой женщины может быть, как минимум, три оргазма подряд, а у мужчины только один. А во время мужского оргазма женщина возбуждается и хочет получать

оргазмы и далее. Тогда у мужчины возникают трудности. Как ему удовлетворить женщину?

Женщина нуждается в другом мужчине, но групповой брак запрещен. Во всем мире мы создали моногамные общества. Мы чувствуем, что женщину лучше подавлять. Поэтому от восьмидесяти до девяноста процентов женщин не знают, что такое оргазм. Они могут родить ребенка, но это другое. Они могут удовлетворить мужчину, но это другое. Сами они не получают удовлетворение. Поэтому, если вы видите горечь в глазах женщин во всем мире, это естественно. Их основная потребность не удовлетворена.

Сотрясение просто чудесно, потому что, когда вы сотрясаетесь в половом акте, энергия начинает растекаться по всему телу, энергия вибрирует во всем вашем теле. Тогда каждая клетка тела вовлечена в половой акт. Оживает каждая клетка, потому что каждая клетка становится половой клеткой.

При вашем зарождении встретились две половые клетки и создали ваше тело; эти две половые клетки теперь распространились по всему вашему телу. Они постоянно размножались, но в вашей основе все равно остается половая клетка. Когда вы сотрясаетесь всем телом, то не просто встречаетесь с любимой. Внутри вашего тела каждая клетка также встречается с противоположной клеткой. Такое сотрясение несколько напоминает поведение животного, но человек и *есть* животное, в этом нет ничего плохого.

Во второй сутре говорится: *Когда в объятиях твоих чувства сотрясаются как листья...* Дует сильный ветер, и дерево сотрясается. Сотрясаются даже корни, трясется каждый листик. Просто уподобьтесь дереву. Дует сильный ветер... а секс и есть сильный ветер: сильная энергия дует сквозь вас. Сотрясайтесь! Вибрируйте! Позвольте каждой клетке вашего тела танцевать, причем это относится и к мужчине, и к женщине. Любимая тоже танцует, каждая ее клетка вибрирует. Только тогда вы можете встретиться, и эта встреча произойдет не на уровне ума. Встретятся ваши биологические энергии.

Войдите в сотрясение и, сотрясаясь, не оставайтесь в отдалении. Не будьте зрителями, ведь ум это зритель. Не стойте в стороне, не будьте отчужденными. Будьте сотрясением, станьте сотрясением.

Забудьте обо всем и станьте сотрясением. Дело не в том, что сотрясается ваше тело. Сотрясаетесь *вы*, все ваше существо. Вы сотрясаетесь сами собой. Больше нет двух тел, нет двух умов. Сначала будут присутствовать две сотрясающиеся энергии, а в конце останется просто круг, единый круг.

Что будет происходить в этом круге? Прежде всего, вы будете частью экзистенциальной силы, жизненной силы. Вы будете частью всего космоса. Наступает миг великого созидания. Вы растворяетесь как твердые тела. Вы становитесь жидкостью и течете друг в друге. Ум потерян, разделение утрачено. Вы достигли единства.

### *Занимайтесь сексом без партнера*

*Даже воспоминание о единении без объятий приводит к преображению.*

Вы познали секс, и теперь нет необходимости даже в партнере. Вы можете просто вспомнить половой акт и войти в него. Но сначала вы должны познать это чувство. Если вы узнали чувство, то можете войти в половой акт без партнера. Это немного трудно, но так бывает. И пока это не случится, вы будете все время находиться в зависимости. Это случается по многим причинам. Если вы испытали соответствующие чувства, если вы познали миг, когда вас не было, но была только вибрирующая энергия, которая стала чем-то единым, когда образовался круг с партнером, в этот миг исчезает и партнер. В это мгновение есть только вы; для партнера же вас нет: есть только он или она. Это единство сосредоточено внутри вас, партнера там больше нет. Женщинам проще испытать такие чувства, потому что они всегда занимаются сексом с закрытыми глазами.

Во время исполнения этой техники лучше держать глаза закрытыми. Только тогда появляется внутреннее ощущение круга, внутреннее ощущение единства. Тогда нужно только вспомнить такое состояние. Закройте глаза; лежите так, как если бы вы были с партнером. Просто вспоминайте. Ваше тело начнет сотрясаться и вибрировать. Позвольте ему делать это! Полностью забудьте о том, что другого нет. Двигайтесь так, как будто другой присутствует. Только

сначала будет ощущение «как будто». Потом «как будто» исчезает, и возникает ощущение присутствия партнера.

Двигайтесь так, как будто вы действительно занимаетесь сексом. Делайте все что вы делали с настоящим партнером. Вскрикивайте, двигайтесь, сотрясайтесь. Скоро образуется круг, и этот круг будет чудом. Скоро вы почувствуете, что образовался круг, но теперь это не будет круг, образованный мужчиной и женщиной. Если вы мужчина, то вся вселенная станет женщиной; если вы женщина, то вся вселенная станет мужчиной. Теперь вы в глубокой связи с самим существованием, а двери, другого человека, больше нет.

Другой человек – только дверь. Занимаясь сексом с женщиной, вы, на самом деле, занимаетесь любовью с самим существованием. Женщина это только дверь, мужчина – дверь. Другой это только дверь для целого, но вы всегда так спешите, что никогда не чувствуете это. Если вы находитесь в глубоких объятиях несколько часов подряд, то забываете другого, и он становится просто продолжением целого. Стоит узнать эту технику, и вы можете использовать ее в одиночку, а это дает вам свободу от другого человека.

Все существование становится другим: вашей возлюбленной, вашим любимым, и тогда эта техника может использоваться непрерывно, человек может оставаться в постоянной связи с существованием. И тогда вы можете исполнять ее и в другом измерении. Вы можете выполнять ее, прогуливаясь по утрам. Тогда вы устанавливаете связь с воздухом, с восходящим солнцем, со звездами и деревьями. Вы можете выполнять ее, устремив ночью свой взгляд на звезды. Вы можете выполнять ее, глядя на луну. Если вы знаете, как это происходит, вы можете заниматься сексом со всей вселенной.

Но начинать лучше с человека, поскольку человек ближе всего к вам, это ближайшая часть вселенной. Но потом можно обойтись и без него. Вы можете сделать прыжок и полностью забыть о двери – *Даже воспоминание о единении в соитии без объятий приводит к преображению*, и вы будете преображены, вы обновитесь.

Тантра использует секс как средство. Секс есть энергия; он может быть использован в качестве средства. Он может преобразить вас, он может дать вам трансцендентальное состояние. Но в том виде, в ка-

ком мы используем секс, это кажется нам трудным, потому что мы используем его неправильно. Даже животные лучше нас: они используют секс естественным образом. Наши способы извращенные. Нам постоянно внушают, что секс это грех, и поэтому в нас возникают препятствия. Вы никогда не позволяете себе полностью расслабиться. Что-то в нас всегда осуждает, даже у молодых людей. Кто-то может говорить, что они не обременены ничем, что они не одержимы навязчивыми идеями, что секс не табу для них, но вы не можете легко разгрузить свое подсознание. Оно создавалось в течение многих веков, в нем все человеческое прошлое. Поэтому, хотя вы можете и не осуждать секс как грех сознательно, подсознание постоянно осуждает его. Вы никогда не занимаетесь сексом полностью. Что-то всегда выпадает, что создает расщепление.

Тантра учит входить в секс полностью. Просто забудьте самих себя, цивилизацию, религию, культуру, идеологию. Забудьте все. Просто войдите в половой акт: входите в него полностью, ничего не оставляйте снаружи. Только тогда вы осознаете, что стали едиными с кем-то. И это ощущение единства впоследствии может быть связано не с партнером, но со всей вселенной. Вы можете заниматься сексом с деревом, луной – с чем угодно. Вы научились создавать круг, и теперь его можно создать с чем угодно и даже без всего.

Вы можете создать этот круг с самим собой, потому что мужчина есть и мужчина, и женщина; женщина также есть и мужчина, и женщина. Вас двое, потому что вы созданы двумя людьми. Вы были созданы и мужчиной, и женщиной, поэтому ваша половина в вас противоположного пола. Вы можете обо всем полностью забыть, и внутри вас может быть создан круг. Внутри вас создан круг, ваш мужчина встретился с вашей женщиной, ваша внутренняя женщина встретила с вашим внутренним мужчиной, и вы находитесь в объятиях с самим собой.

Только когда создается этот круг, достигается настоящий целибат. В противном случае все обеты безбрачия – чистое извращение, они создают новые сложности. Когда этот круг создан изнутри, вы освобождаетесь.

Тантра говорит, что секс это самые крепкие оковы, и все же он может быть использован как средство на пути к величайшей свободе. Тантра утверждает, что и яд может быть использован в качестве лекарства, но при этом необходима мудрость. Не осуждайте ничего. И не будьте против чего-либо. Ищите способы использовать секс в преображении. Тантра это глубокое, полное приятие жизни. Это единственный подход такого рода. Тантра была уникальной во все времена во всем мире. Она утверждает, что не надо ничего отбрасывать, не надо противостоять чему-либо, не надо бороться, потому что в каждом конфликте вы разрушаете самих себя.

Все религии выступают против секса, они боятся его, потому что это мощная энергия. Если вы в сексе, значит вас больше нет, и тогда поток унесет вас куда угодно – вот причина страха. Поэтому священники советуют создавать препятствия, которыми вы отделитесь от потока, не позволив жизненной энергии овладеть вами.

Только Тантра утверждает, что желание быть хозяином ошибочное, болезненное, патологическое, поскольку, в действительности, вы не можете быть отделены от потока. Вы и есть поток! Все разделения будут ложными, произвольными – по своей сути никакое разделение невозможно, потому что вы и есть поток, часть его, вы связаны с ним воедино, вы просто волна в нем. Вы можете заморозить себя и отделить себя от потока, но тогда вы умрете. Человечество стало мертвым. Никто из вас не живет; вы просто мертвые тела, плывущие в потоке. Раствайтесь!

Тантра призывает нас растаять. Не становитесь айсбергами. Тайте и становитесь единым целым с рекой. Станьте единым целым с рекой, почувствуйте себя единым целым с рекой, слейтесь с рекой, осознайте единство, и тогда случится преобразование. Это и есть преобразование. Преобразование приходит не через борьбу, оно случается через осознание. Эти три техники очень научны, но в них секс становится чем-то отличным от всего, что знакомо вам. Тогда он перестает быть временным освобождением, он перестает выбрасывать энергию во внешний мир. У него нет больше никакой цели. Он становится медитативным кругом.

### *Когда возникает радость, становитесь ею*

*При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом пропитывайся этой радостью.*

Войдите в эту радость и станьте с ней единым целым – в любую радость, в любое счастье. Это только пример: *При радостной встрече с долго отсутствовавшим другом...* Вы видите друга, которого не видели много лет. Внезапно радость охватывает вас. Но ваше внимание будет направлено на друга, а не на вашу радость. Тогда вы что-то упустите, и эта радость будет недолговечной. Ваше внимание сосредоточено на друге. Вы начнете разговаривать, вспоминать что-то вы упустите радость.

Когда вы видите друга и ощущаете радость, возникающую в вашем сердце, сконцентрируйте свое внимание на этой радости. Почувствуйте ее и станьте ею, встретьте друга, когда уже осознали эту радость и наполнились ею. Пусть ваш друг будет присутствовать только на поверхности, а вы оставайтесь центрированными в своем ощущении счастья.

То же самое можно делать во многих других ситуациях. Восходит солнце, и вы чувствуете, как что-то поднимается в вас. Забудьте солнце, пусть оно остается на поверхности. Центрируйтесь в своем ощущении поднимающейся энергии. Когда вы посмотрите на нее, она будет распространяться. Радость станет всем вашим телом, всем вашим существом. И не будьте только наблюдателем, сливайтесь с нею. Часто происходит так, что когда вы испытываете радость, то упускаете счастье, блаженство, поскольку сосредотачиваетесь на объектах этих ощущений.

Всякий раз, когда вы испытываете радость, вам кажется, что она идет откуда-то извне. Вы встретили друга; конечно же, вам кажется, что радость идет от друга, оттого, что вы видите его. В действительности, это не так. Радость всегда существует внутри вас. Друг только создал подходящую ситуацию. Друг помог ей выйти, помог вам увидеть вашу радость. И так обстоит дело не только с радостью, но и со всем: гневом, печалью, страданием, счастьем – со всем. Другие люди только создают ситуации, в которых выражается то, что уже скрыто

в вас. Они не становятся причинами этих чувств. Что бы ни случилось, случается именно в вас. Радость всегда была в вас; встреча с другом стала только ситуацией, в которой то, что было скрыто, вышло наружу. Выйдя из скрытого источника, чувство стало очевидным. Всякий раз, когда это случается, оставайтесь центрированными в своем внутреннем ощущении, и тогда у вас будет совершенно другое отношение ко всему в жизни.

Делайте то же самое и с отрицательными эмоциями. Когда вы гневаетесь, не центрируйтесь на человеке, который вызвал этот гнев. Пусть он остается на поверхности. Просто станьте гневом. Почувствуйте гнев во всей его полноте; позвольте ему случиться в вас. Не рассуждайте, не говорите, что именно этот человек вызвал ваш гнев. Не осуждайте этого человека. Он просто создал ситуацию. И почувствуйте по отношению к нему благодарности за то, что он помог открыть то, что было скрыто в вас. Он принес вам неприятность, а рана была скрыта. Теперь вы знаете о ней – станьте раной.

Используйте этот подход по отношению к любой эмоции, положительной или отрицательной, и тогда в вас произойдет радикальная перемена. Если эмоция отрицательная, вы освободитесь от нее тем, что осознаете, что она внутри вас. Если эмоция положительная, вы станете самой этой эмоцией. Если это радость, вы станете радостью. Если это гнев, гнев растворится.

Таково различие между положительными и отрицательными эмоциями: если вы осознали некоторую эмоцию и в результате этого осознания эмоция растворилась, значит это отрицательная эмоция. Если в результате вашего осознания определенной эмоции вы стали этой эмоцией, если эта эмоция затем распространилась и стала всем вашим существом, значит это положительная эмоция. Осознанность действует по-разному в различных случаях. Если эта эмоция отравляет вас, то путем осознания ее вы освободитесь от нее. Если она хорошая, блаженная, экстаичная, вы станете единым целым с нею. Осознанность углубляет эмоцию.

Для меня критерий таков: если что-то углубляется в вас в результате осознания, тогда это благо. Если что-то растворяется в результате осознания, тогда это зло. То, что невозможно осознать, представляет

собой грех, а то, что растет при осознании, есть добродетель. Добродетель и грех это не общественные понятия, они возникают благодаря внутренней осознанности.

Используйте свою осознанность. Складывается впечатление, будто кругом тьма, а вы внесли свет – тьмы больше не будет. Просто после появления света тьма исчезает, потому что в действительности ее и не было. Она была отрицанием, всего лишь отсутствие света. Но при появлении света проявились многие вещи, которые уже были здесь. При внесении света эти полки, эти книги, стены станут явными. В темноте их не видно; вы не можете видеть их. Если вы вносите свет, тьмы больше нет, но то, что было настоящим, проявится. Благодаря осознанности все отрицательное растворится, исчезнет все, что похоже на тьму: ненависть, гнев, печаль, насилие. Тогда перед вами впервые раскроются любовь, радость, экстаз.

### *Не пытайтесь обмануть себя*

Свидетельствование – вот суть практики. Но вам будет трудно стать свидетелем в половом акте, если вы не пытаетесь стать свидетелем в иных сферах своей жизни. Пытайтесь свидетельствовать в течение всего дня, иначе вы будете заниматься самообманом. Вы не можете стать свидетелем, когда занимаетесь сексом. Идти по улице так просто, а вы не можете стать свидетелем, вы не осознаете свои действия – как же вы можете стать свидетелем, когда занимаетесь сексом? Этот процесс так глубок... Вы бессознательны.

Вы впадаете в бессознательность, когда идете по улице. Попытайтесь хотя бы на несколько минут, секунд стать осознанными, и вы не сможете помнить себя. Попробуйте, гуляя по улице, сказать: «Я буду помнить о том, что я иду, иду». Через несколько секунд вы уже забыли об этом, другие мысли возникли в вашем уме. Вы уже следуете по какому-то другому направлению, вы забылись. И вдруг вы вспоминаете, что забылись. Если нельзя даже такое простое действие, как прогулку, сделать осознанной, тогда будет трудно сделать осознанной медитацией занятия сексом.

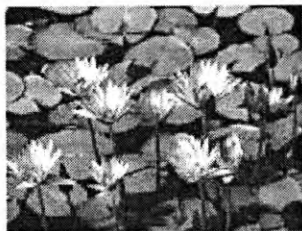
Пробуйте свои силы сначала на простых вещах, простых действиях. Например, когда сидите, гуляете, говорите, слушаете. Экспери-

ментируйте. Пусть в вас возникнет энергия напоминания. Пусть все ваше тело и ум знают, что вы стараетесь быть бдительным. Тогда медитация произойдет, с вами случится экстаз, на вас снизойдет первый проблеск божественности.

*Ошо описал множество тантрических техник медитации и свидетельствования во время секса в четырех томах «Вигьян Бхайрав Тантры». Существует также цикл бесед «Медитация - искусство экстаза», где Ошо очень подробно рассказывает о Динамической медитации, и книги «Мистический опыт» и «Жизнь и смерть», в которых саньясины Ошо собрали беседы мастера во время лагерей медитации, где он объясняет суть своих медитаций.*

*Медитация не имеет никакого смысла для Будды, для того, кто достиг целостности своего бытия. Медитация это лекарство, от которого со временем следует отказаться. Если вы не можете отказаться от своей медитации, значит вы нездоровы. Помните о том, что медитация это не то, что нужно постоянно носить с собой. Наступит день, когда вы исчерпаете медитацию и поймете, что она больше не нужна вам. Тогда вы сможете забыть о медитации.*

Медитация это единственный способ превзойти себя, единственный способ выйти за свои пределы.



## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 1

#### Наука медитации

|  |    |
|--|----|
| Что такое медитация.....                   | 3  |
| Создайте пространство для медитации.....   | 4  |
| Достаточно места.....                      | 5  |
| Правильное место.....                      | 6  |
| Пусть вам будет удобно.....                | 7  |
| Выбор медитации.....                       | 7  |
| Будьте естественными и раскованными.....   | 9  |
| Техники полезны.....                       | 9  |
| Сначала поймите технику.....               | 10 |
| Правильный метод эффективен.....           | 12 |
| Начните с усилия.....                      | 12 |
| Я создал способы.....                      | 13 |
| Три важных момента.....                    | 14 |
| Не будьте серьезными.....                  | 15 |
| Будьте терпеливыми.....                    | 15 |
| Не ждите результат.....                    | 16 |
| Великая тишина.....                        | 16 |
| Рост чувствительности.....                 | 17 |
| Любовь – аромат медитации.....             | 17 |
| Сострадание.....                           | 18 |
| Постоянная и беспричинная радость.....     | 19 |
| Разумность это способность отзываться..... | 19 |
| Уединение – ваша подлинная природа.....    | 20 |

## Глава 2

### Препятствия в медитации

|   |    |
|---|----|
| Медитация это не концентрация.....                | 21 |
| Медитация это не самоанализ.....                  | 24 |
| Не позволяйте своим ощущениям обманывать вас..... | 26 |
| Ум может возвратиться.....                        | 26 |
| Ум может обмануть вас.....                        | 27 |

## Глава 3

### Техники медитации

#### I. Утро

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Медитация смеха.....           | 29 |
| Ждите восхода солнца.....      | 30 |
| Хвала восходящему солнцу.....  | 30 |
| Бегайте, ходите, плавайте..... | 31 |
| Курительная медитация.....     | 33 |
| Динамическая медитация.....    | 35 |
| Медитация «Мандала».....       | 49 |
| Катарсис.....                  | 50 |
| Медитация «Джиббериш».....     | 51 |
| Бить подушку.....              | 51 |
| Дышите как собака.....         | 52 |
| Музыка и танец.....            | 53 |
| Кружение.....                  | 53 |
| Медитация «Натарадж».....      | 54 |
| Медитация «Киртан».....        | 56 |
| Медитация «Золотой свет».....  | 56 |
| Живите в этот самый миг.....   | 58 |

#### II. День

##### 1) Техники повседневной жизни

|  |    |
|--|----|
| Стоп.....  | 59 |
| Работа как медитация.....                        | 60 |
| Медитация для самолета.....                      | 61 |
| Не будьте роботами.....                          | 62 |
| Наслаждайтесь обычным чаем.....                  | 62 |
| Сидите тихо и ждите.....                         | 63 |
| Иногда вы можете просто исчезнуть.....           | 64 |
| Медитация «Гильотина».....                       | 64 |
| Я не это.....                                    | 65 |
| Смешные рожицы.....                              | 65 |
| Запишите свои мысли.....                         | 66 |
| Просто смотрите в небо.....                      | 66 |
| Аромат цветка.....                               | 66 |
| Общайтесь с землей.....                          | 67 |
| Просто расслабьтесь и дышите.....                | 67 |
| Мир этому человеку.....                          | 68 |
| Если вы часто чувствуете гнев и опустошение..... | 68 |
| Размышляйте о противоположности.....             | 69 |
| Не два.....                                      | 69 |
| Практикуйте «да».....                            | 69 |
| Подружитесь с деревом.....                       | 70 |
| Здесь ли вы?.....                                | 71 |
| Сидение.....                                     | 71 |
| Станьте космонавтом внутреннего космоса.....     | 71 |
| Становитесь то огромным, то крошечным.....       | 72 |
| Один.....  | 73 |
| Внутренняя улыбка.....                           | 73 |
| «Ошо».....                                       | 74 |
| Почувствуйте себя восприимчивым.....             | 74 |
| Задзен.....                                      | 75 |



|   |    |
|---|----|
| Чистое мировосприятие.....                  | 76 |
| Смотреть без слов.....                      | 77 |
| Цвет тишины.....                            | 78 |
| Смотрите на свою головную боль.....         | 78 |
| Просто слушать.....                         | 80 |
| Слушайте с симпатией.....                   | 80 |
| Столп энергии.....                          | 81 |
| Почувствуйте тишину материнского чрева..... | 81 |
| Никогда не будьте мазохистом.....           | 81 |
| Открыть сердце.....                         | 82 |
| От головы к сердцу.....                     | 82 |
| Спокойствие сердца.....                     | 85 |
| Центрировать сердце.....                    | 89 |
| Сердечная сутра Атиши.....                  | 91 |
| К самому центру бытия.....                  | 92 |
| Смотреть.....                               | 94 |
| Посмотрите в себя.....                      | 95 |
| Внутренний круг.....                        | 97 |

## 2) Внутреннее центрирование

|   |     |
|---|-----|
| Концентрируйтесь на одном объекте.....      | 99  |
| Перенесите осознанность на позвоночник..... | 104 |
| Закройте все отверстия головы.....          | 107 |
| Прими чувства своим сердцем.....            | 109 |
| Не выбирайте, держитесь в середине.....     | 112 |
| Найти настоящий источник.....               | 114 |
| Центр циклона.....                          | 115 |
| Скажите себе: «Я есть».....                 | 121 |
| Кто я?.....                                 | 123 |

## 3) Медитативная терапия

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Дыхание – глубочайшая мантра..... | 123 |
| Випассана.....                    | 124 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Анапанасати-йога.....             | 128 |
| Медитация «Мистическая роза»..... | 130 |

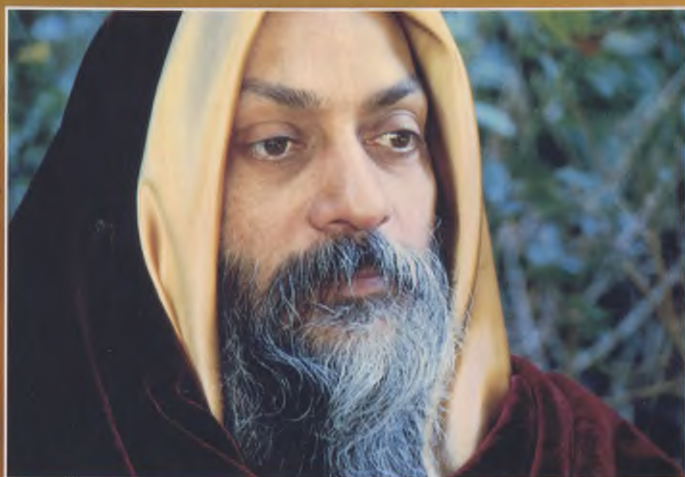
## III. Вечер

|  |     |
|--|-----|
| Медитация «Молитва».....                 | 135 |
| Медитация «Кундалини».....               | 136 |
| Качающаяся медитация.....                | 136 |
| Танец.....                               | 137 |
| Танцуйте вместе.....                     | 139 |
| Танцуйте как дерево.....                 | 139 |
| Танец рук.....                           | 140 |
| Пробуждение тонких слоев.....            | 140 |
| Пение.....                               | 141 |
| Короткая резкая тряска.....              | 141 |
| Будьте отрицательными.....               | 142 |
| «Да, да, да».....                        | 143 |
| Поднять энергию.....                     | 144 |
| Слушать беззвучный звук.....             | 153 |
| Мантра.....                              | 153 |
| Аум.....                                 | 153 |
| Используйте звук как путь к чувству..... | 154 |
| Сосредоточьте внимание на языке.....     | 156 |
| Имя Иисуса.....                          | 159 |
| Гудение.....                             | 160 |
| Медитация «Надабрама».....               | 161 |
| Надабрама для супружеских пар.....       | 162 |
| Ошо, что делать с комарами?.....         | 162 |

## IV. Ночь

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Извлечение внутренней тьмы..... | 164 |
| Станьте полым бамбуком.....     | 167 |
| Смотреть «третьим глазом».....  | 167 |

|  |     |
|--|-----|
| Медитация «Тратак» .....                     | 168 |
| Смотрите в зеркало.....                      | 169 |
| Всматривайтесь в сущность Будды.....         | 170 |
| Шива Нетра.....                              | 171 |
| Пусть звезда в себя.....                     | 171 |
| Медитация лунатика.....                      | 172 |
| Засыпайте как вселенная.....                 | 172 |
| Фантазия.....                                | 173 |
| Медитация в медитации.....                   | 173 |
| Будьте животным.....                         | 173 |
| Снимите свои доспехи.....                    | 174 |
| «Ох».....                                    | 174 |
| Медитация жизни и смерти.....                | 176 |
| Найдите бутылочку для младенца.....          | 176 |
| Войдите в свой страх.....                    | 176 |
| Войдите в свою пустоту.....                  | 177 |
| Возвратитесь в материнское чрево.....        | 177 |
| Выпустите свои голоса.....                   | 178 |
| О молитвах.....                              | 178 |
| Медитация «Латихан» .....                    | 180 |
| Медитация «Гуришанкар» .....                 | 181 |
| Медитация «Девавани» .....                   | 182 |
| Войти в смерть.....                          | 183 |
| Любовь.....                                  | 188 |
| Излучайте любовь.....                        | 190 |
| Сдайтесь на милость любви.....               | 191 |
| Пусть любовь придет сама.....                | 192 |
| Сотрясение в сексе.....                      | 193 |
| Занимайтесь сексом без партнера.....         | 195 |
| Когда возникает радость, становитесь ею..... | 199 |
| Не пытайтесь обмануть себя.....              | 201 |



**Все книги издательства «Нирвана»  
продаются в магазине «Белые облака»,  
г. Москва, метро Китай-город, ул. Покровка д. 4,  
телефон 621-61-25 [www.clouds.ru](http://www.clouds.ru),  
и в Центральном Доме Книги, метро Арбатская.**

**Заказ книг оптом [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru), e-mail: [iva184@post.ru](mailto:iva184@post.ru)  
E-mail (издательства): [nirvanadirector@inbox.ru](mailto:nirvanadirector@inbox.ru)**

**Центр духовного туризма «ПРЕМА» организует туры,  
продаёт билеты, ставит визы в Индию, Тибет и другие страны.  
Даём любую информацию по путешествиям  
Телефон: (495) 234-59-65, (499) 246-86-05,  
[www.prema.ru](http://www.prema.ru); [www.prema-avia.ru](http://www.prema-avia.ru)**