

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза

ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни ведется много разговоров о медитации, но сейчас больше, чем когда-либо путаницы во мнениях о том, что это такое и как ее "постичь". Спросите любую произвольную группу людей, медитировали ли они когда-нибудь, и половина из них скажет, что да, они медитируют (или медитировали); но в противовес общепринятому мнению, медитация на самом деле – не что-то такое, что вы можете "делать". Это нечто, случающееся спонтанно, когда вы не делаете ничего, когда вы в состоянии полного неделания. А то, что люди имеют в виду, когда говорят, что они медитируют, – это то, что они занимаются какой-то техникой, которая, можно надеяться, создаст ситуацию, когда может случиться медитация. Она служит лишь для того, чтобы создать ситуацию, в которой может спонтанно случиться медитация.

Количество медитационных техник, из которых можно выбирать, вызывает замешательство: техники дзен, техники тантры, техники йоги, суфийские техники (не говоря уже о христианстве и о хасидском иудаизме, у которых есть свои техники). Определить технику, подходящую данному человеку, можно только опытным путем. Когда есть чувство, что это то, что нужно, – вы знаете это. Когда что-то работает на вас – вы знаете это. И вы знаете это не потому, что чувствуете мир и блаженство в течение двадцати или сорока минут ежедневно, пока "медитируете", но потому, что вся ваша жизнь преобразилась.

В этой книге просветленный духовный мастер Ошо говорит о медитации и предлагает множество медитационных техник, особенно удобных для людей Запада. Эти техники начинают с того места, на котором человек есть, а не с того, где он хотел бы быть. Они начинают сначала, чтобы привести нас оттуда, где мы есть, туда, где мы можем быть. Изобретает ли он новые техники медитации на психотерапевтической основе или изменяет и обновляет техники из самых разных традиций так, что они вновь приходят в соответствие новым нуждам современного искателя, желание Ошо помочь каждому человеку найти путь, верный именно для него. У него нет какой-либо философии, которую он хотел бы "протолкнуть", нет догмы, нет доктрин. Он говорит, что каждый человек должен найти единственный путь, собственную неповторимую йогу.

"Идя по следам Христа, по следам Будды, по следам Кришны, вы не станете Христом, Буддой или Кришной, – говорит он. – Вы должны найти свой собственный путь, свою собственную дорогу".

Беседы, собранные в этой книге, и техники, обсуждающиеся в них, это попытка помочь вам найти этот путь.

Когда случается медитация, вам не нужно будет "практиковать" осознание, созерцание. Все больше и больше вы будете обнаруживать наличие созерцания: созерцания себя, других, сложности бытия. Все чаще и чаще вы будете "здесь и сейчас". Все чаще и чаще вы будете чувствовать блаженство, игру, абсурдность бытия.

Мы так серьезно относимся к жизни, так серьезно пытаемся вырасти над тем, что мы уже узнали, что мы упускаем то, что происходит здесь и сейчас. Жить в неведении, не отягощенными желаниями, надеждами, привязанностями – значит жить в медитации. Принимать жизнь как игру, смеяться над драмами, которые ставит для нас бытие, над травмами, которые мы причиняем себе, – это значит, знать то, о чем говорили религиозные верующие в течение тысячелетий. Мы не понимаем их слов, потому что они говорили символами, которые уже непонятны нам. Ошо говорит на нашем языке. И то, что он хочет сказать, не только вызывает новые мысли. Это вызов. Это приглашение к личной трансформации.

Эти беседы Ошо происходили без заранее намеченного плана с октября 1970 г. до июля 1972 г. Все, что публикуется под его именем, взято из его лекций, записанных и изданных учениками.

Ма Сатья Бхарти

ВВЕДЕНИЕ. МЕДИТАЦИЯ: ИСКУССТВО ПРАЗДНОВАНИЯ.

Мы учим ребенка фокусировать свой ум, концентрироваться, потому что без концентрации он не сможет справиться с жизнью. Жизнь требует этого, ум должен быть способен к концентрации. Но как только ум стал способен концентрироваться, он стал менее сознательным, менее способным к созерцанию. Созерцание – это сознание всего, что происходит.

Концентрация – это выбор. Она исключает все, кроме объекта концентрации. Это сужение. Если вы идете по улице, вы должны сузить ваше сознание, чтобы идти. Обычно вы не можете сознавать все, что происходит, потому что, сознавая все, что происходит, вы расфокусируетесь. Поэтому концентрация – это необходимость. Концентрация ума необходима, чтобы жить, чтобы выжить, чтобы существовать. Вот почему каждая культура по-своему старается сузить ум ребенка.

Дети сами по себе никогда не фокусируются. Их сознание открыто со всех сторон. В него входит все, и ничто не исключается. Ребенок открыт каждому чувству, каждое ощущение входит в его сознание. А входит так много! Вот почему он так переменчив, непостоянен.

Необусловленный ум ребенка это непрерывный поток, поток ощущений, но он не смог бы выжить с таким умом. Он должен научиться сужать свой ум, концентрироваться.

Как только вы сужаете свой ум, вы начинаете особенно отчетливо осознавать что-то одно и одновременно перестаете сознавать так много остального. Чем более сужен ум, тем более успешен он в жизни. Вы станете специалистом, станете знатоком, но все это – знание все большего обо все меньшем.

Сужение – это жизненная необходимость. Никто не несет за это ответственности. Это нужно, потому что жизнь такова, как она есть. Но этого недостаточно. Это – утилитарная необходимость, но просто выжить еще недостаточно, простой утилитарности недостаточно. Поэтому, когда вы становитесь утилитаристом и сужаете сознание, вы отказываете своему уму во многом, на что он способен. Вы не пользуетесь целостным умом. Вы пользуетесь только очень малой его частью. А оставшаяся большая часть остается бессознательной.

На самом деле нет границ между осознанным и бессознательным. Это не два разных ума. "Сознательный ум" – это та часть ума, которая использовалась в процессе сужения. "Бессознательный ум" – это та его часть, которой пренебрегли, которую игнорировали, которая стала закрытой. Это создает разделение, трещину. Большая часть вашего ума становится чуждой вам. Вы отчуждаетесь от самого себя, становитесь чуждым своей собственной целостности.

Малую часть себя вы признали самим собой, а все остальное утеряно. Но оставшаяся несознательная часть всегда присутствует как неиспользованные возможности, как неизрасходованный потенциал, непережитые приключения. Этот бессознательный ум (неиспользованный потенциал) всегда будет бороться с сознательным умом. Вот почему внутри всегда конфликт. Конфликт в каждом из-за этой трещины между сознанием и бессознательным. Но только тогда, когда потенциальному бессознательному будет позволено расцвести, вы сможете почувствовать блаженство бытия... не иначе.

Если большая часть ваших возможностей останется нереализованной, жизнь будет разочарованием. Вот почему чем более утилитарен человек, чем меньше он проявился, тем меньше блаженства в его жизни. Чем больше подходите вы к вещам с точки зрения их полезности, чем больше вы погружены в деловую жизнь, тем менее вы живы. Вы отреклись от той части ума, которую нельзя использовать в утилитарном мире.

Утилитарная жизнь необходима, но цена ее очень высока. Вы утратили праздничность жизни. Когда все ваши способности достигли цветения, жизнь ваша становится праздником, торжеством. Тогда жизнь становится церемонией. Вот почему я всегда говорю, что религия преобразует жизнь в празднование. Измерение религии – это измерение праздничности, не утилитарности.

Нельзя принимать утилитарный ум за целое. Оставшееся... большая часть... целостный ум... не должны быть принесены в жертву. Утилитарный ум не должен быть завершением. Он должен сохраниться, но как средство. Другое – оставшееся, большее, потенциальное – должно стать завершением. Вот что я понимаю под религиозным подходом.

При нерелигиозном подходе все кончается деловым (утилитарным) умом. Когда он становится завершением, бессознательное не реализует свои возможности. Оно будет отторгнуто. Если все кончается полезностью утилитарностью, это значит, что слуга играет роль хозяина.

Рассудок – сужение ума – это средство для выживания. Выживание – это не жизнь. Выживание – это необходимость: необходимо существовать в материальном мире. Но завершение – это всегда приход потенциального к цветению, раскрытие всего того, что есть вы. Если вы полностью реализовались, если внутри не

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru осталось ничего в виде семени, если все стало действительным, если вы расцвели, тогда и только тогда вы можете чувствовать блаженство, экстаз жизни.

Отвергнутая часть вас, бессознательная часть, может стать активной и творческой, только если вы прибавите к вашей жизни новое измерение – измерение праздничности, измерение игры. Поэтому медитация – это не работа, это игра. Молитва – это не дело, это игра. Медитация – это не что-то такое, что нужно сделать, чтобы достигнуть какой-то цели (мир, блаженство), а нечто, чем наслаждаются, как завершенным в себе, не преследуя других целей.

Измерение праздничности – это самое важное, что нужно понять, а мы полностью утратили его. Под праздничностью я понимаю способность наслаждаться из мгновения в мгновение всем, что приходит к вам.

Мы так начинены условностями, и привычки наши стали столь механическими, что даже когда нет никакого дела, наши умы остаются деловитыми. Когда уже сужение не нужно, вы сужены. Даже когда вы играете, вы не играете, вы не наслаждаетесь игрой. Даже играя в карты, вы не наслаждаетесь этим. Вы играете, чтобы победить, и поэтому игра становится работой. Тогда важно не то, что происходит, а только результат.

В деловой жизни важен результат. В праздновании важно действие. Если вы можете сделать какое-то действие значительным в самом себе, тогда вы обрели праздничность и можете праздновать это действие.

И как только вы стали праздновать, пределы, сужающие границы, разрушены. Они не нужны, они отброшены. Вы сбросили смирительную рубашку, стягивающую одежду концентрации. Теперь вы не выбираете. Все, что происходит, вы позволяете прийти. И как только вы позволили войти целостному бытию, вы стали с ним одним. Возникло сопричастие.

Это сопричастие я называю медитацией: это празднование, это созерцание без выбора, это неделовой подход к жизни. Праздничность есть в этом моменте, в этом действии. Не в беспокойстве о результатах, не в достижении чего-то. Нет ничего, что должно быть достигнуто, и поэтому вы можете наслаждаться тем, что есть здесь и сейчас.

Можно объяснить это так: я говорю с вами. Если я забочусь о результатах, тогда разговор становится делом, он становится работой. Но если я говорю с вами, не желая ничего, без какого-либо желания результата, тогда разговор становится игрой. Действие заключено само в себе. Тогда сужения не требуется. Я могу играть словами, я могу играть мыслями. Я могу играть вашим вопросом, могу играть моим ответом. Тогда это не серьезно, тогда я делаю это с легким сердцем.

И если вы слушаете меня без мысли о том, чтобы от этого что-то получить, тогда, вы можете быть расслабленными. Тогда вы можете позволить мне, быть причастным к вам и ваше сознание не будет сужено. Тогда оно открыто: играет и наслаждается.

Каждый миг может быть деловым, каждый миг может быть медитативным. Различие – в отношении. Если вы не выбираете, если играете с ним, тогда этот миг медитативный.

Есть нужды социальные, и есть нужды существования, которые нужно выполнять. Я не скажу вам: "Не прививайте детям условностей". Если вы не привьете им условностей совершенно, они станут варварами. Они не смогут существовать. Выживание требует обусловленности, но выживанием все не кончается, поэтому вы должны уметь надевать и снимать свою обусловленность – так же точно, как одежду. Тогда вы есть.

Если вы не отождествляете себя со своей одеждой (своей обусловленностью), если, к примеру, не говорите: "Я есть мой ум", – это не трудно. Тогда вы можете легко измениться. Но вы отождествляете себя с условностями, вы говорите: "Моя обусловленность есть я", – а то, что не есть ваша обусловленность, отвергаете. Вы думаете:

"Все, что не обусловленность – это не я, бессознательное – это не я. Я – это сознательный, сфокусированный ум".

Это отождествление опасно. Его не должно быть. Подлинное образование – это то, которое не прививает условностей, а дает их "с условием", что условности – это утилитарная необходимость, что вы должны уметь надевать и снимать их. Когда они вам нужны, вы их надеваете, а когда они вам не требуются, вы можете их снять. До тех пор, пока не станет возможным образование человеческих существ, не отождествляющее их с принятыми условностями, человеческие существа не станут вполне человеческими. Они роботы, обусловленные, суженные.

Понять это – значит, осознать ту часть ума, большую часть, которой отказали в солнечном свете. А осознать ее – значит осознать, что вы не есть сознательный ум. Сознательный ум – это только часть. "Я" есть и то и другое, а большая часть не обусловлена. Но она всегда здесь... в ожидании.

Я определяю медитацию просто как попытку прыгнуть в бессознательное. Нельзя

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
прыгнуть, исходя из расчета, потому что все расчеты совершаются сознательным умом, а сознание никогда не позволит этого. Оно предостерегает: "Ты сойдешь с ума, не делай этого".

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

Это похоже вот на что: вы разбили садик и обнесли его изгородью. Вы очистили очень немного земли, но вы посадили цветы, и все стало хорошо: упорядочено, чисто. Однако остался лес вокруг. Лес непослушен, неподконтролен, и сад в постоянном страхе: в любой момент лес может проникнуть внутрь, и тогда садик исчезнет.

Точно также вы культивировали часть ума. Вы сделали все ясным. Но всегда вокруг бессознательное, и сознательный ум всегда в страхе из-за этого. Сознательный ум говорит: "Не иди в бессознательное. Не смотри на него, не думай о нем".

Путь бессознательного темен и неизвестен. Для разума он выглядит иррациональным, для логики он выглядит нелогичным. Поэтому, если вы думаете войти в медитацию, вы никогда не войдете в нее, потому что думающая часть ума не позволит вам этого.

Это становится дилеммой. Вы не можете ничего сделать без думания, а с думанием вы не можете войти в медитацию. Что делать? Даже если вы думаете: "Я не буду думать", - это тоже думание. Это думающая часть ума говорит: "Я не допущу думания".

Невозможна медитация через мышление. Это дилемма - величайшая дилемма. Каждый искатель приходит к этой дилемме. Где-то, когда-то он обязательно ее встретит. Те, кто знают, говорят: "Прыгай, не думай!" Но вы не способны ничего делать, не думая. Вот почему были изобретены ненужные средства - ненужные средства, говорю я, потому что, если вы прыгаете, не думая, не нужно никаких средств. Но вы не можете прыгнуть, не думая, поэтому нужны специальные средства.

Вы можете думать об этом средстве. Вашему рассудочному уму может стать все ясно о средстве, но не о медитации. Медитация будет прыжком в неизвестное. Вы можете работать с этим, средство необходимо только для того, чтобы ваш ум был тренирован, другой нужды в нем нет.

Прыгнув, вы скажете: "Средство не было необходимым, оно не нужно". Но это ретроспективное знание. Впоследствии вы узнаете, что средство не было необходимым, то, что говорит Кришнамурти:

"Не нужно никаких средств, не нужно никаких методов". Учителя дзен говорят: "Не нужно никаких усилий, это происходит без усилий", но это абсурд для тех, кто не переступил границу. А говоришь в основном с теми, кто еще не переступил.

Поэтому я говорю, что средство искусственно. Это просто трюк для того, чтобы успокоить ваш рациональный ум и чтобы вы могли бы быть вытолкнуты в неизвестное.

Вот почему я пользуюсь энергичными методами. Чем более энергичен метод, тем менее будет нужен ваш рассчитывающий ум. Чем энергичнее он, тем больше он влияет на ваше целостное существо, потому что наполненность жизнью - это качество не только ума, - это качество тела, качество эмоций. Это качество всего вашего существа.

Суфийские дервиши применяли танец, как технику, как средство. Входя в танец, вы не можете оставаться интеллектуалом, потому что танец - дело трудное, для него нужно все ваше существо. И обязательно наступает момент, когда танец становится безумным. Чем больше в вас жизни, чем вы энергичнее, чем глубже вы ушли в него, тем меньше осталось рассудка. Поэтому танец был принят, как техника, чтобы вытолкнуть вас в неизвестное. В какой-то момент не вы будете танцевать, а танец возьмет верх над вами. Вы будете выброшены к неизвестному источнику.

Учителя дзен пользовались методом коана. Коаны - это головоломки, которые по самой своей природе абсурдны. Их нельзя разрешить рассудком. О них нельзя думать. Вначале кажется, что можно что-то придумать о них, но это ловушка. Кажется, что можно что-то думать о них, и вы начинаете думать. Ваш рациональный ум в своей тарелке. Ему что-то дали, чтобы он решил... но то, что ему дали, таково, что его нельзя решить. По самой своей природе эта задача такова, что не может быть решена, потому что по самой своей природе она абсурдна.

Этих головоломок сотни. Учитель может сказать: "Думай о беззвучном звуке". На словах кажется, что об этом можно думать. Если вы постараетесь, то как-то, где-то найдется беззвучный звук. Может быть, это возможно. Потом в какой-то момент (и этот момент предсказать нельзя, для каждого он разный) ум просто сдается. Его уже нет. Вы есть, но ум - со всеми его условностями - исчез. Вы в точности как ребенок: обусловленности нет. Вы просто сознание.

Суживающей концентрации нет. Теперь вы знаете, что средство не было

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru необходим, но это уже впоследствии. Этого нельзя было говорить заранее.

Нет причинных методов, никакой метод не является причиной медитации. Вот почему возможно столько методов. Каждый метод – просто способ... но каждая религия говорит, что ее метод – это путь, а любой другой метод несостоятелен. Все они думают, что метод – это причина.

Если нагревать воду, она испаряется. Причина – тепло. Без тепла вода испаряться не станет. Здесь есть причинная связь. Тепло – это необходимость, которая должна предшествовать испарению. Но между методом и медитацией нет причинной связи, так что возможен любой метод. Каждый метод есть просто искусственный способ, он просто создает ситуацию, в которой нечто может случиться. Но он не причина этого.

К примеру, вне стен этой комнаты есть открытое ясное небо. Вы никогда не видели его. Я могу рассказать вам о небе, о свежести, о море, обо всем, что вне этой комнаты, но вы не видели всего этого. Вы не знаете об этом. Вы просто смеетесь. Вы думаете, что я все это выдумал. Вы говорите: "Все это фантастика". Я не могу убедить вас выйти наружу, потому что все, о чем я говорю, для вас лишено значения.

Тогда я кричу вам: "Дом горит!". Для вас это осмысленно. Это вы можете понять. Теперь мне не нужно давать вам никаких объяснений. Я просто бегу. Вы следуйте за мной. Дом не горит, но как только вы оказались снаружи, вам нет надобности спрашивать меня, зачем я лгал. Вы видите смысл. Вы видите небо. Теперь вы благодарите меня. Сойдет любая ложь, ложь была просто средством, средством вытащить вас наружу. Она не была причиной того, что снаружи.

Каждая религия основана на лжи как на средстве. Все методы – ложь. Они только создают ситуацию. Они – не причины. Можно создать новые средства, можно создать новые религии. Старые средства стали понятны, разоблачена старая ложь, и нужна новая. Так много раз вам говорили, что дом горит, когда он не горел, что эта ложь стала бесполезной. Теперь кто-то должен изобрести новое средство.

Если что-то является причиной чего-то другого, оно никогда не станет бесполезным, но старое средство всегда бесполезно. Нужны новые средства. Вот почему каждый новый пророк должен бороться со старыми пророками. Он делает то же дело, что и они, но ему предстоит бороться с их учениками, потому что он должен отбросить старые средства, ставшие ясными и бесполезными.

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

Как я уже сказал, эта дилемма неизбежно возникает. Это в природе жизни. Необходимо научиться суживать ум, это сужение полезно, когда вы идете вовне. Но внутри – это катастрофа. С другими – это полезно, утилитарно. С самим собой – это самоубийственно.

Нужно существовать с другими и с самим собой. Любая односторонняя жизнь искалечена. Вы должны существовать среди других с обусловленным умом, но с собой вы должны быть совершенно безусловными. Общество порождает сужение сознания, но сознание само по себе есть распространение. Оно беспредельно. Нужно и то, и другое, и обе нужды должны быть удовлетворены.

Я называю мудрым того, кто способен выполнить оба этих требования. Любая из крайностей неразумна. Любая крайность вредна. Поэтому живите в мире с умом, с вашими условностями, но в самом себе живите без ума, без натаскивания. Пользуйтесь умом, как средством, не делайте его целью. Выходите из него, как только представляется возможность. Как только вы одни, выходите из него, снимайте его. И тогда празднуйте момент, празднуйте само Бытие, само существование.

Просто быть – это величайший праздник, если вы знаете, как снимать вашу обусловленность. Этому "снятию" вы научитесь в динамической медитации. (Динамическая медитация, известная также как Хаотическая медитация, будет детально обсуждаться в главе 3.) Вы не вызовете ее вследствие причины, она придет к вам без причин. Медитация создает ситуацию, в которой вы выйдете в неизвестное. Шаг за шагом она вытолкнет вас из вашей привычной, механической, роботообразной личности.

Будьте мужественны. Энергично занимайтесь динамической медитацией, и все остальное придет следом. Это не будет вашим делом, это будет происшествием.

Вы не можете привести божество, но можете воспрепятствовать его приходу. Нельзя принести солнце в дом, но можно закрыть дверь. Много негативного может сделать ум и ничего позитивного. Все позитивное есть дар, все позитивное – благословение. Оно приходит к вам, тогда как все негативное – ваши собственные дела.

Медитация (и все способы медитации) может сделать лишь одно – вытолкнуть вас

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru за пределы ваших негативных преград. Она может спасти вас из заточения, которое есть ум. А когда вы выйдете из него, вы рассмеетесь. Было так легко выйти оттуда! Прямо здесь! Нужен был лишь один шаг, но мы ходим по кругу, и никогда не делаем единственного шага, того, который привел бы вас к центру.

Вы ходите по кругу (по периферии), повторяя одно и то же. Где-то нужно разорвать эту непрерывность. Это все, что может сделать метод медитации. Если преемственность нарушена, если вы перестали быть связанным со своим прошлым, - тогда этот самый миг есть взрыв! В этот самый миг вы достигли центра, центра своего существа. И тогда вы знаете все, что всегда было вашим, все, что только и ждало вас.

ЧАСТЬ 1. ДИНАМИКА МЕДИТАЦИИ

Беседа первая. ЙОГА: РОСТ СОЗНАНИЯ

Цель жизни - стать сознательной. Это не только цель йоги. Вся эволюция самой жизни идет к все большему и большему сознанию. Но йога - это нечто еще большее.

В эволюции жизнь становится все более и более сознательной, но сознание ориентировано всегда на другое: вы сознаете нечто, какой-то объект. Йога - это эволюция в том направлении, где нет объекта, и остается только сознание. Йога - это метод эволюции к чистому сознанию - не к тому, чтобы сознавать что-то, но к тому, чтобы стать самим сознанием.

Когда вы сознаете что-то, вы не сознаете, что вы что-то сознаете. Ваше сознание сфокусировалось на чем-то, ваше внимание направлено не на источник самого сознания. Йога делает усилие сознавать и то, и другое: и объект, и источник. Сознание становится обоюдоострым. Вы можете созерцать объект и одновременно можете созерцать субъект. Сознание должно стать обоюдонаправленным мостом. Субъект не должен быть забыт, не должен быть утерян, когда вы фокусируетесь на объекте.

Это первый шаг в йоге. Второй шаг - оставить и субъект, и объект и быть просто сознательным. Это чистое сознание и есть цель йоги.

Даже и без йоги человек растет все больше и больше в направлении большего сознания, но йога что-то добавляет, вносит что-то свое в эту эволюцию сознания. Она изменяет многое, и многое преобразует. Первая трансформация - это обоюдонаправленное созерцание: вспоминание себя в тот самый момент, когда есть что-то, что нужно сознавать.

Дилемма вот в чем: либо вы сознаете какой-либо объект, либо вы бессознательны. Если нет внешних объектов, вы погружаетесь в сон. Нужны объекты, чтобы вы оставались сознательными. Когда вы совершенно ничем не заняты, вам хочется спать. Чтобы сознавать, вам нужен какой-то объект, но когда объектов сознания слишком много, у вас, наверное, возникает бессонница. Вот почему человек, слишком одержимый мыслями, не может заснуть. Объекты продолжают присутствовать, продолжают приходить мысли. Он не может стать бессознательным, мысли продолжают требовать его внимания. И так мы существуем.

Когда появляются новые объекты, вы становитесь более сознательным. Вот чем объясняется жажда нового, стремление к новому. Старое становится скучным. Пожив какое-то время с каким-то объектом, вы перестаете его сознавать. Вы приняли его, теперь вашего внимания не требуется. Вам скучно. Например, вы, наверное, не сознавали присутствие своей жены многие годы, потому что воспринимали ее как нечто само собой разумеющееся. Вы больше не видите ее лица, не можете вспомнить цвет ее глаз. Действительно, годами вы не обращали на нее внимания. Только когда она умирает, вы опять сознаете, что она была. Вот почему мужья и жены надоедают друг другу. Любой объект, не вызывающий вашего внимания, постоянно создает

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru скуку.

Точно также мантра (повторяющиеся звуковые вибрации) вызывает глубокий сон. Постоянно повторяя одну и ту же мантру, вы скучаете. В этом нет ничего таинственного. Постоянное повторение одного и того же надоедает вам. Вы больше не можете жить с ним. Тогда вы начинаете хотеть спать. Вы погружаетесь в подобие сна. Вы становитесь бессознательным. (Весь метод гипноза, на самом деле, основан на скуке. Если ваш ум можно как-нибудь заставить скучать, то вы погружаетесь в сон, и так можно вызвать сон).

Все ваше сознание зависит от присутствия новых объектов. Вот откуда такая жажда нового: новых ощущений, новой одежды, нового дома – всего нового, даже если оно не лучше старого. С появлением чего-то непривычного вдруг в вас поднимается волна сознания.

Поскольку жизнь есть эволюция сознания, это хорошо. Для жизни это хорошо. Если общество стремится к новым ощущениям, жизнь прогрессирует. Если оно удовлетворяется старым, не ища нового, оно отмирает: сознание не может развиваться.

Например, на Востоке мы стараемся быть довольны существующим положением дел. Это создает скуку, потому что нет ничего нового. В течение столетий все идет так, как есть, без изменений. Становится просто скучно. Конечно, спите вы лучше (это Запад не может спать, бессонница возникает неизбежно, если вы постоянно ищите нового), но эволюции нет. Вот, кажется, что происходит: либо общество становится сонным и мертвым, как случилось на Востоке, либо общество страдает бессонницей, как случилось на Западе.

Нехорошо ни то, ни другое. Вам нужен ум, способный быть сознательным, даже когда нет новых объектов. Действительно, вам нужно сознание, не ограниченное новым, не связанное объектом. Если оно связано объектом, оно становится связанным с новым. Вам нужно сознание, вообще не связанное с объектом, сознание, выходящее за пределы объекта. Тогда у вас есть свобода: вы можете засыпать, когда хотите. Не нужно никаких объектов, чтобы помочь вам. Вы становитесь свободным, по-настоящему свободным от объективного мира.

Как только вы вышли за пределы объекта, вы также вышли и за пределы субъекта, потому что они существуют взаимосвязано. Действительно, объективность и субъективность – это два полюса одного и того же. Когда есть объект, вы – субъект, но если вы можете быть сознательным без объекта, тогда нет субъекта, нет "я". Это нужно понять очень глубоко. Когда объект утрачен, а вы можете быть сознательным без объекта, просто сознать – тогда утрачен также и субъект. Он не может остаться. Не может! Исчезли оба, и есть только сознание. Теперь нет границ. Ни объект, ни субъект не являются границей.

Будда часто говорил, что, когда вы в медитации, нет "я" (нет атмана), потому что само сознание собственного "я" изолирует вас от всего остального. Если вы все еще есть, то и объекты все еще есть. "я" есть, но "я" не может существовать в полном одиночестве. "я" существует в связи с окружающим миром. "я" – это вещь, существующая только в соотношении с чем-то. "я" ("я" есть") – это просто нечто внутри вас, существующее в отношении с чем-то внешним. Но если внешнего нет, внутреннее растворяется. Тогда есть простое, спонтанное сознание.

Вот для чего служит йога. Вот что значит йога. Йога – это наука об освобождении себя из границ субъекта и объекта, а пока вы не свободны от них, вы впадаете либо в неуравновешенность Востока, либо в неуравновешенность Запада.

Если вы хотите довольства, покоя, молчания, сна – тогда полезно оставаться все время с одними и теми же объектами. В течение столетий вы не заметите перемен. Тогда жизнь приятна. Можно хорошо спать... но в этом нет ничего духовного, вы многое утратили. Утрачен сам импульс к росту, утрачен импульс к приключению, утрачен импульс к исследованию и открытию. Вы начали вращаться, вы стали неподвижны.

Если вы измените это, вы станете подвижными, но так же больными: станете динамичными, но напряженными; подвижными, но сумасшедшими. Вы начнете искать новое, исследовать новое, но вы в водовороте. Начинает случаться новое, но вы затерялись.

Утратив свою объективность, вы станете слишком субъективны и мечтательны, но, став слишком одержимы объектами, вы утратите субъективность. Обе ситуации неуравновешенны. Восток испытал одну, а Запад – другую.

В наши дни Восток становится западным, а Запад – восточным. Восток привлекает западная техника, западная наука, западный рационализм. Эйнштейн, Аристотель и Рассел поселились в восточном уме, тогда как на Западе происходит прямо противоположное: приобретают влияние Будда, Дзен и Йога. Это чудо. Восток становится коммунистическим, марксистским, материалистическим, а Запад начинает думать о расширении сознания: медитации, духовности, экстазе. Колесо может повернуться, и мы обменяемся обузами. Это приведет к минутному прояснению, но

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
потом вся бессмыслица начнется снова.

Восток потерпел неудачу в одном, а Запад – в другом, потому что они оба развивались, отвергая одну из частей ума. Вам надлежит превзойти обе части, а не уделять внимание одной, отвергая другую. Ум – это целостность. Его можно превзойти только целиком, иначе его превзойти нельзя. Если вы продолжаете отвергать одну из частей, то отвергнутая часть возьмет реванш. И действительно, отвергнутая Востоком часть ума берет реванш на Востоке, а отвергнутая Западом часть ума берет реванш на Западе.

Вы никогда не сможете избавиться от отвергнутого. Оно есть и непрерывно набирает все больше силы. Тот самый момент, когда принятая вами часть ума достигнет успеха, есть момент поражения. Ничто не терпит большей неудачи, чем успех. Любой частичный успех (успех одной лишь части ума) обрекает вас на более глубокую неудачу. То, что вы достигли, перестает осознаваться, а то, что вы потеряли, всплывает на поверхность сознания.

Недостача чувствуется сильнее. Вы потеряли зуб, и ваш язык, осознав его отсутствие, все время возвращается к месту, где был зуб. До этого язык никогда не останавливался там – никогда! Но теперь вы не можете это прекратить. Он все время возвращается к пустующему месту, чтобы потрогать зуб, которого больше нет.

Точно так же, когда одна из частей ума достигает успеха, вы осознаете неудачу другой части, части, которая могла быть, и которой нет. Теперь Восток осознал, как глупо было не развивать науку.

Это причина нашей бедности, это причина того, что мы – "никто". Сегодня эта недостача дает себя знать, и Восток начинает ориентироваться на Запад, тогда как Запад чувствует свою собственную глупость, свое отсутствие целостности.

Йога – это целостная, всеохватывающая наука о человеке. Это не просто религия. Это тотальная наука о человеке, тотальная трансценденция всех его частей. А превзойдя части, вы становитесь целым. Целое – это не просто совокупность частей, это не механическое устройство, где целое возникает путем сборки всех частей. Нет, это больше, чем механизм. Это больше похоже на произведение искусства.

Можно разделить стихотворение на слова, но тогда слова перестают что-либо значить. Но когда оно целостно, это больше, чем слова. У него есть свое лицо. В нем есть и слова, и паузы. И иногда эти паузы значат больше, чем слова. Стихотворение становится поэзией только тогда, когда говорит что-то, чего в действительности не было сказано, когда что-то в нем превосходит все части. Если вы делите и анализируете его, у вас остаются только части, а трансцендентальный цветок, который был сущностью всего этого, утрачен.

Итак, сознание есть целостность. Отвергая часть его, вы что-то теряете – нечто действительно существенное. И не достигаете этим ничего: вы получаете только крайности. Каждая крайность становится болезнью, внутренней немощью. Тогда все приходит в беспорядок, возникает внутренняя анархия.

Йога – это наука преодоления анархии, наука обретения целостности сознания, – а вы становитесь целым, лишь превзойдя части. Поэтому йога – это не религия и не наука. Она есть и то, и другое. Можно сказать, что это научная религия или религиозная наука. Вот почему йогой может пользоваться любой человек, принадлежащий к любой религии, человек с любым типом ума.

Все религии, развивающиеся в Индии, имеют очень различные (даже антагонистические) философии, понятия, положения. Нет ничего общего между ними. Между индуизмом и джайнизмом нет ничего общего. Есть только один общий элемент, который не может отвергнуть ни одна из этих религий: йога.

Будда говорит: "Нет тела, нет души", – но он не может сказать: "Нет йоги". Махавира говорит: "Нет тела, но есть душа", – и он не может сказать: "Нет йоги". Индуизм говорит: "Есть тело, есть душа... и есть йога". Неизменно остается йога. Даже христианство не может отвергнуть ее.

Действительно, даже совершенно атеистически настроенный человек не может отвергнуть йогу, потому что йога не ставит в качестве предварительного условия веру в Бога. Для йоги нет предварительных условий, йога основана только на опыте. Если в ней и упоминается понятие Бога (а в наиболее древних книгах йоги оно вообще никогда не встречается), оно упоминается только как метод. Бог может быть принят в качестве гипотезы – если она полезна для кого-то, ей можно пользоваться – но она совершенно не является необходимым условием. Вот почему Будда мог быть йогом без Бога, без вед, без какой-либо веры. Без веры (какой-либо, так называемой веры) он мог быть йогом.

Так что для теистов или даже для атеистов йога может стать общей почвой. Она может стать мостом между наукой и религией. Она одновременно рациональна и иррациональна. Ее методология совершенно рациональная, но благодаря этой методологии вы глубже погружаетесь в тайну иррационального. Весь процесс так рационален, каждый шаг так рационален, так изучен, так логичен, что вы просто

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
должны сделать его, а за ним следует все остальное.

Юнг отмечает, что в XIX веке никто из людей Запада, интересующихся психологией, не мог вообразить что-нибудь вне сознательного ума или под сознательным умом, потому что ум означал сознание. Поэтому – как возможен бессознательный ум? Это абсурдно, "ненаучно". Затем в XX веке, по мере того, как наука узнавала все более о бессознательном, возникла теория бессознательного ума. Далее, когда она пошла еще глубже, она должна была принять идею коллективного бессознательного, а не только индивидуального. Это казалось абсурдным – ум означает нечто индивидуальное, поэтому как может быть коллективный ум? Но теперь они приняли понятие даже коллективного ума.

Это первые три раздела буддийской психологии, буддийской йоги – первые три. Далее Будда делит ум еще на сто шестьдесят разделов. Юнг говорит: "Раньше мы отрицали эти три, теперь мы приняли их. Может быть, существуют и другие. Нужно лишь продвигаться шаг за шагом, нужно лишь искать дальше". Подход Юнга очень рационален, глубоко укоренен на Западе.

Следуя йоге, вы продвигаетесь по рациональной основе – но лишь с тем, чтобы прыгнуть в иррациональное. Конец неизбежно будет иррациональным. То, что вы можете понять, рациональное – не может стать источником, потому что оно конечно. Источник должен быть более великим, чем вы. Источник, из которого вышли вы, из которого вышло все, вся Вселенная, и в который она погружается, исчезает снова, должен быть более великим. Проявление неизбежно меньше, чем источник. Рациональный ум может чувствовать и понимать проявленное, но непроявленное остается вне его возможностей.

Йога не настаивает на том, чтобы вы были рациональны. Она говорит: "Это рациональное имеет целью постижение чего-то иррационального. Действительная цель этого рационализма – познание границ рационального". Истинный, подлинный ум всегда знает ограниченность рассудка, всегда сознает, что где-то рассудок кончается. Каждый, кто действительно рационален, неизбежно приходит к точке, где чувствуется иррациональное. Двигаясь к окончательному с помощью рассудка, вы почувствуете эту границу.

Ее чувствовал Эйнштейн, ее чувствовал Витгенштейн. "Трактат" Витгенштейна – одна из наиболее рациональных книг, которые когда-либо были написаны. Витгенштейн – один из наиболее рациональных умов. Он очень логично говорит о Бытии, очень рационально. Его выражения, слова, язык – все рационально, но потом он говорит: "Есть вещи, в которых есть точка, начиная с которой нельзя ничего сказать, и я должен молчать об этом". Далее он пишет: "О том, о чем нельзя сказать, нужно молчать".

Рухнуло все строение. Все строение! Витгенштейн пытался рационально подойти ко всему явлению жизни и бытия, и вдруг ставит точку и говорит: "Дальше, за этой точкой, ничего сказать нельзя". Это значит, сказать нечто очень важное, нечто очень значительное. Есть что-то и об этом ничего сказать нельзя. Мы пришли к тому, что нельзя определить, где все определения просто отпадают.

Где бы ни возникал подлинный логический ум, он приходит к этому. Эйнштейн умер мистиком... и более глубоко мистиком, чем другие, так называемые мистики, потому что, если вы называете себя мистиком, ни разу не попытавшись следовать путем рассудка, вы никогда глубоко не поймете мистики. Вы по-настоящему не знаете границ. Я видел мистиков, много говоривших о Боге, как о логическом понятии, как об аргументе! Были христианские мистики, пытавшиеся "доказать" Бога. Какая бессмыслица! Если можно доказать даже Бога, не остается ничего недоказанного, – а недоказанное и есть источник.

Тот, кто пережил нечто божественное, не будет пытаться доказать это, потому что сама попытка доказать показывает, что вы никогда не были в контакте с первичным источником жизни (который доказать невозможно, который недоказуем). Часть не может доказать целое. Например, моя рука не может доказать моего существования. Моя рука не может быть больше меня, она не может покрыть меня. Глупо и пытаться. Но если рука может покрыть себя полностью, этого более чем достаточно, – как только рука знает себя, она знает, что ее корни в чем-то большем, что она находится в постоянном единстве с чем-то большим. Она существует, потому что это "большее" тоже существует.

Если я умру, умрет и моя рука. Она существует только благодаря мне. Целое осталось недоказанным, известны только части. Мы не можем доказать целого, но мы можем чувствовать его. Рука не может доказать меня, но она может чувствовать меня. Она может исследовать свои глубины и, достигнув дна, стать мной.

Так называемые мистики, испытывающие досаду на разум, – не настоящие мистики. Настоящий мистик никогда не в досаде на разум. Он может играть с ним. Может играть с разумом, потому что он знает, что разум, рассудок не может разрушить таинство жизни. Так называемые мистики и религиозные люди, боящиеся рассудка, логики, спора, на самом деле боятся себя. Любой довод против, может

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru породить внутренние сомнения, может помочь проявиться внутренним сомнениям. Они боятся сами себя.

Христианский мистик Тертуллиан сказал: "Я верю в Бога, потому что не могу доказать его, верю в Бога, потому что невозможно верить". Так чувствует подлинный мистик: "Это невозможно, поэтому я верю". Если это возможно, тогда нет нужды верить. Это становится просто теорией, обычной теорией.

Вот что мистики всегда понимали под верой. Это не что-то интеллектуальное, это не теория. Это прыжок в невозможное. Но прыгнуть в таинственное, можно только с самого края разума и ниоткуда больше. Как можно прыгнуть до того? Прыгнуть можно лишь, вытянув рассудок до его логических пределов.

Вы подошли к точке, дальше которой рассудок не может... Но то, что дальше, осталось. Теперь вы знаете, что рассудок не может сделать дальше ни одного единого шага, но то, что дальше, еще есть. Даже если вы решили остаться, если вы решили остановиться вместе с рассудком, вы создали границу. Вы знаете, что бытие – за границей разума, поэтому если вы даже не пересекли эту границу, вы стали мистиком. Даже не совершив прыжка, вы стали мистиком, потому что что-то узнали, потому что встретились с чем-то, что совершенно не рационально.

Все, что рассудок может знать, вы узнали. Теперь вы встретились с чем-то, что рассудок знать не может. Если вы совершите прыжок, вам придется оставить рассудок позади, нельзя совершить прыжок вместе с рассудком. Вот что такое вера. Вера не против рассудка, она за его пределами. Она не антирациональна, она иррациональна.

Йога – это способ привести вас к крайним пределам рассудка, и не только способ привести к краю, но также и способ совершить прыжок.

Как предпринять, прыжок? Эйнштейн, например, расцвел бы в Будду, если бы знал что-то о методах медитации. Он был на самом краю: много раз в жизни он подходил к точке, с которой возможен прыжок. Но он терял ее и снова, и снова он опять запутывался в рассудке. И в конце он был разочарован всей своей жизнью разума.

То же самое могло случиться с Буддой. Его ум тоже был очень рационален, но для него было кое-что возможно, метод, которым можно было пользоваться. Методы есть не только у разума: иррациональное тоже имеет свои методы. У разума есть свои методы, у иррационального – свои.

В конечном счете, йога занимается иррациональными методами. Рациональные методы можно применять лишь в начале. Они служат только для того, чтобы убедить вас, толкнуть вас, убедить ваш разум дойти до своего предела. А если вы подойдете к пределу, вы совершите завершающий прыжок.

Гурджиев работал со своей группой с помощью глубоких иррациональных методов. Однажды он с группой искателей использовал один из иррациональных методов. Он назвал его "Упражнение остановки". Например, вы находитесь рядом с ним, и вдруг он говорит: "Стоп!" Тогда каждый должен остановиться, "какой есть", полностью остановиться. Если рука находилась в каком-то месте, она должна оставаться там; если глаза были открыты, они должны остаться открытыми; если был открыт рот – вы только хотели что-то сказать – рот должен остаться так, как он есть. Никакого дыхания!

Этот метод начинается с тела. Если нет движения в теле, вдруг пропадает движение в уме. Ум и тело связаны. Нельзя сделать движения телом без какого-то внутреннего движения ума, и нельзя полностью остановить тело, не остановив внутреннего движения ума. Тело и ум не две разные вещи, они – одна и та же энергия. Энергия в теле плотнее, чем в уме – различна плотность, различна частота волн, – но это одна и та же волна, один и тот же поток энергии.

Искатели занимались этим упражнением остановки все время в течение одного месяца. Однажды Гурджиев был в своей палатке, а три искателя брели по сухому каналу. Это был сухой канал, в нем не было воды. Вдруг Гурджиев крикнул из своей палатки: "Стоп!" Остановились все на берегу канала. Трое, бывшие на дне канала, тоже остановились (он был сух, поэтому проблемы не возникло).

И вдруг на них обрушилась вода. Кто-то открыл заслонки, и вода хлынула в канал. Когда она достигла шеи тех, кто стоял на дне канала, один из них выпрыгнул из канала с мыслью: "Гурджиев не знает, что случилось, он в своей палатке и не знает, что в канал потекла вода".

Он думал: "Я должен выпрыгнуть. Остаться в канале теперь неразумно", – и он выпрыгнул.

Остальные двое оставались в канале, когда вода поднималась все выше и выше. Наконец она достигла их носов, и второй из них подумал:

"Это предел, я пришел сюда не для того, чтобы умереть. Я пришел, чтобы узнать вечную жизнь, а не потерять эту", – и он выпрыгнул из канала.

Третий остался. Та же проблема встала перед ним, но он решил остаться потому, что Гурджиев сказал, что это иррациональное упражнение и, если выполнить его разумно, то весь эффект будет разрушен. Он думал: "Хорошо, я принимаю

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru смерть, но я не могу прекратить это упражнение", - и остался.

Вода поднялась выше его головы, но тут Гурджиев выскочил из своей палатки, прыгнул в канал и вытащил его на берег. Он был на самой грани смерти, но когда он пришел в себя, это был преображенный человек. Он был уже не тот, кто стоял и выполнял упражнение, он был полностью преображен. Он что-то узнал, он совершил прыжок.

Где предел? Если вы продолжаете жить с разумом, вы можете пропустить возможность. Вы падаете обратно. Однажды нужно сделать шаг за пределы. Этот шаг становится преображением: преодолена двойственность. Говорите ли вы, что это двойственность сознания и бессознательного, или разума и неразума, или науки и религии, или Востока и Запада - она должна быть превзойдена. Вот что есть йога: трансценденция. Тогда вы можете опять вернуться к разуму, но вы будете преображены. Вы можете даже разубеждать себя, но вы будете за пределами разума.

Беседа вторая. НЕДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЯНИЕ

Медитация всегда пассивна: сама сущность ее пассивна. Она не может быть активной, потому что сама ее природа есть недеяние. Если вы что-то делаете, то само это делание нарушает все. Само ваше "деяние", сама ваша активность создает возмущение, разлад.

Недеяние есть медитация, но когда я говорю, что недеяние есть медитация, я не имею в виду, что вам не нужно ничего делать. Даже для того, чтобы достигнуть этого недеяния, нужно многое сделать! Но это деяние не есть медитация. Это лишь опора, доска для прыжка. Все "деяние" - это просто доска для прыжка, а не медитация.

Вы только у двери, на ступеньках... Дверь - это недеяние, но чтобы достигнуть недеятельного состояния ума, нужно многое сделать. Но нельзя путать это делание с медитацией.

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

Говоря, что жизнь движется диалектично, я подразумеваю, что это не простое движение по прямой: это движение, разделяющее само себя, делящееся, создающее противоположность себе, и вновь сталкивающееся со своей противоположностью. И потом опять разделяющееся на противоположности. И то же самое можно сказать о медитации, потому что это самое глубокое, что есть в жизни. Если я скажу вам: "Просто расслабьтесь", - это невозможно, потому что вы не знаете, что нужно делать. Так много псевдоучителей релаксации постоянно говорят: "Просто расслабьтесь. Не делайте ничего, просто расслабьтесь". Тогда что же вам делать? Вы можете просто лечь, но это не расслабление. Все внутреннее беспокойство остается... но теперь есть еще и новый конфликт - нужно расслабиться. Что-то прибавлено еще и сверху. Осталась вся бессмыслица, все беспокойство, и нечто еще прибавилось - нужно расслабиться. Новое напряжение прибавлено ко всем старым.

Поэтому человек, пытающийся жить расслаблено - это человек, напряженный до предела. Это неизбежно, потому что он не понял диалектического течения жизни. Он думает, что жизнь - это прямая струна: можно просто приказать себе расслабиться и расслабиться.

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

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

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

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

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

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

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

Когда медитация стала бесполезной, вы просто отбрасываете медитацию. Теперь вы сознаете. Только теперь вы можете быть и сознательным, и активным – не иначе. Покуда еще нужна медитация, вы еще не способны созерцать, будучи активным. Но когда медитация уже не нужна...

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

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

Вы были настолько поглощены активностью, что просто оставить ее не можете. Поэтому люди типа Кришнамурти могут повторять:

"Просто оставьте ее", – но тогда вы вновь и вновь спрашиваете, как это сделать. Кришнамурти отвечает: "Не спрашивайте, как. Я говорю: просто бросьте ее! Здесь не может быть "как". Нет надобности, ни в каких "как".

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

В медитации нет никаких "как", нет никакой технологии, никакой техники. Кришнамурти совершенно прав, но он не принял во внимание слушателя, поэтому утверждает, что медитация пассивна, неактивна, в ней нет выбора. Можно только быть в ней. Нет нужды, ни в каких усилиях: в ней нет усилий. Вы говорите языком, которого слушатель не может понять. Он понимает лингвистическую часть вашего утверждения – вот что делает это столь трудным. Он говорит: "Разумом я все понимаю полностью. Все, что вы говорите, совершенно понятно", – но он не способен понять смысл.

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

Он понимает то, что ему было сказано – слова. Он слушает их, он понимает их, он знает значения этих слов. Он коррелирует. В его уме возникает целостная скоррелированная картина. Понятно все, что было сказано, налицо интеллектуальное общение. Но он не понимает языка пассивности. Не может понять. Оттуда, где он

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru есть, он понять не может. Он понимает только язык действия – активности.

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

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

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

Вы никогда не достигали крайнего предела активности. Ее можно бросить только на краю, но не на середине. Вы не можете ее бросить. Можно отбросить секс, если вы были в нем полностью, вы можете просто оставить его, не иначе. Вы можете бросить все, в чем вы дошли до самого края, до предела, когда уже идти некуда и нет смысла возвращаться. Вы можете бросить это, потому что poznali это полностью.

Когда вы poznali что-то полностью, оно начинает надоедать вам. Вам, наверное, хотелось бы идти дальше, но если дальше идти некуда, тогда вы просто "упретесь" в этот конец. Нет пути назад и нет возможности идти дальше вперед. Вы в точке, где все кончается. Тогда вы можете просто бросить все это, вы можете быть пассивным. И как только вы стали пассивным, возникает медитация, она расцветает. Она приходит к вам. Это "падение за смертью" в пассивность.

Так что для меня это усилие, которое ведет к "неусилию", это действие, которое ведет к "недействию", это ум, который ведет к медитации, – это сам материальный мир, ведущий к просветлению. Жизнь есть диалектический процесс, противоположное ей – смерть. Она должна быть использована, ее нельзя просто отбросить.

Используйте ее, и вы будете выброшены в противоположное ей. И будьте сознательны: когда вас бросают волны, сознавайте, созерцайте. Это легко. Когда вы переходите от предельного напряжения к релаксации, очень легко созерцать, очень легко. Это нетрудно, потому что, чтобы просто созерцать, вам нужно быть только пассивным, только свидетелем.

Не должно быть даже усилия быть свидетелем. Этого не нужно. Вы так исчерпаны активностью, что чувствуете: "К черту все – довольно!" Тогда медитация есть, она настает. И раз, вкусив от этого, вы не утратите этот вкус никогда: он останется с вами, куда бы вы не шли, куда бы не направлялись.

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

Всякое творчество происходит из этого молчания. Оно чревато множеством плодов... Так что, когда я говорю "молчание", я не имею в виду молчание кладбища, молчание дома, когда в нем никого нет. Нет! Я имею в виду молчание семени, молчание материнского чрева, молчание корней под землей. Там спрятан огромный потенциал, который проявится вскоре.

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

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

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

Известна только йога. Существуют ашрамы и учебные центры, и йоги есть повсюду в мире. Йога известна, это традиция усилий. А санкхья неизвестна вообще. Кришнамурти не сказал ни одного нового слова, но из-за нашего незнакомства с традицией санкхья, он кажется новым. Лишь благодаря нашему блаженному неведению существуют революционеры.

"Санкхья" значит "знание". Санкхья говорит: "Достаточно только знать, достаточно созерцания".

Но эти две традиции – не просто противоположности. Для меня они диалектические противоположности и возможен их синтез. Этот синтез я называю пассивностью через усилие: йога через санкхью и санкхья через йогу... недеяние через деяние. В наш век ни одна из этих диалектических противоположных традиций сама по себе не поможет. Можно пользоваться йогой, чтобы достичь санкхьи – и вам придется использовать йогу для достижения санкхьи.

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

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

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

Этот взрыв наступает диалектично. Поэтому используйте действие и помните о недействии. Вам многое нужно сделать, но помните, что все это делание – только для того, чтобы достигнуть состояния, в котором нет делания.

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

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

Вот почему я говорю о посте. Это действие, очень глубокое действие. Принятие пищи – не столь большая активность, как непринятие ее. Вы принимаете ее, а затем забываете о ней. Но если вы не приняли пищу, это – значительное действие. Вы не можете забыть о нем, все тело помнит об этом. Каждая клетка требует пищи. Все тело приходит в беспокойство. Непринятие пищи очень активно, активно до самой сердцевины. Оно не пассивно.

Танец не пассивен. Он очень активен. В конце концов, вы становитесь движением. Тело забыто, осталось только движение. Да, танец в высшей степени неземная вещь, неземное искусство, потому что это лишь ритм в движении. Он абсолютно нематериален, и вы можете удержать танцора, но танец – никогда. Он просто исчезнет в космосе. Он есть, и вот его уже нет... его нет, и потом он вдруг есть. Он приходит из ничего и потом снова возвращается в ничто.

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

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

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

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

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

Беседа третья. ХАОТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ...

Человек болен неврозом. Не только отдельные люди невротичны – невротично все человечество. Это не вопрос исправления нескольких человек, это вопрос излечения человечества как такового. Невроз – "нормальное" состояние человека, потому что каждый человек проходит муштру, обусловливание. Ему не позволено быть просто тем, что он есть. Он должен быть отлит в определенную форму. Эта форма порождает невроз.

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

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

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

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

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

Есть, например, техники дзен... и трансцендентальная медитация Махеш йоги... и другие техники. Они могут помочь вам до определенной степени. Они могут успокоить, пришить вас, на поверхности вы станете более мирным. Но ничего не произойдет с вашим внутренним существом. Не может ничего произойти! И в определенной степени это поверхностное спокойствие опасно, потому что раньше или позже вы снова вернетесь. Ничего не изменилось в глубине. Вы просто натренировали свой сознательный ум быть в более спокойном состоянии.

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

Это примирительные методы. Они могут помочь очень немногим. А тем, кому они могут помочь, можно помочь и без всякой техники. Но они – редкие исключения, немногие счастливые, не больные неврозом. Большинству человечества повезло меньше.

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

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

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

Те, кто подавляет свой невроз, становятся все больше и больше невротиками, а те, кто сознательно выражает свой невроз, освобождаются от него. Поэтому, пока вы не станете "сознательно сумасшедшим", вы не сможете стать здоровым.

Ницше прав, когда говорит: "Позвольте себе быть безумным". Он – один из наиболее глубоко чувствующих людей Запада. Вы есть безумец, и нужно что-то с этим делать. Старые традиции говорят:

"подави свое безумие. Не позволяй ему выйти наружу, иначе твои действия станут безумными". Но я говорю: "Позволь своему безумию выйти наружу, сознавая его. Это единственный путь к здоровью".

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

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

Моя система Динамической медитации, известная также как "хаотическая медитация", начинается с дыхания, потому что дыхание глубоко укоренено в нашем существе. Может быть, вы не наблюдали этого, но если вы можете изменить свое дыхание, вы можете изменить многое. Если вы тщательно наблюдаете за своим дыханием, вы можете видеть, что, когда вы в гневе, у вас определенный ритм дыхания. В любви возникает совершенно другой ритм. Когда вы расслаблены, вы дышите одним образом, когда напряжены – другим. Нельзя дышать так, как вы дышите, когда расслаблены, и в то же время быть разгневанным. Это невозможно.

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

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

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

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

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

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

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

Если вы живы только наполовину, с вами ничего не сделаешь. А это хаотическое дыхание сделает вас подобным животному: живым, вибрирующим, исполненным жизненной силы – с большим количеством кислорода в крови, с большим количеством энергии в клетках. Клетки вашего тела станут более живыми. Это насыщение кислородом помогает вырабатывать телесное электричество – или же вы можете назвать его "биоэнергией". Когда в теле есть электричество, вы можете идти глубже внутрь, глубже своего "я". Это электричество будет работать внутри вас.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

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

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

Второй шаг в моей технике динамической медитации – катарсис. Я говорю вам: "Будьте сознательно безумны". Все, что ни придет вам в голову – всему – позвольте выразиться, содействуйте этому. Никакого сопротивления, просто поток эмоций.

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

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

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

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

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

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

Суфии использовали звук "ху", и, если вы громко произносите "ху", этот звук проникает глубоко в половой центр. Поэтому я использую этот звук, чтобы стучаться внутрь. Когда вы становитесь пустым и незанятым, этот звук может идти вглубь вас.

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

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

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

Женщина 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. Да, действительно, это звук. Вы, например, могли заметить, что птицы используют звук

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru как половой призыв. Все их пение сексуально. Они многократно возбуждают друг друга определенными звуками. Эти звуки возбуждают половой центр птиц противоположного пола.

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

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

Преображение наступает только тогда, когда ваша энергия начинает течь в совершенно противоположном направлении. В данный момент она течет наружу, вытекает, а тогда она начинает течь внутрь. Сейчас она движется вниз, а затем она станет двигаться вверх. Это течение энергии вверх и есть то, что называется кундалини. (О кундалини более подробно будет идти речь в гл. 6.)

Вы почувствуете, что она действительно течет в вашем хребте... и чем выше она поднимается, тем выше поднимаетесь вы с нею. Когда эта энергия достигнет брахмарандхры (последний ваш центр, седьмой, находящийся наверху головы), вы достигнете самых больших высот, возможных для человека – станете тем, кого Гурджиев называет "человек номер семь".

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

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

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

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

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

Половой центр – последний для животного и первый для человека. Поэтому животное в вас не может поступать иначе. Оно тянет вас вниз к половому центру. Но это ваш первый центр, а не ваша последняя возможность. Ваша окончательная возможность – это сверхчеловек, выходящий за пределы человеческого, превосходящий человеческое, это ваша окончательная возможность – этот сверхчеловек, этот бог в вас – тянет вас вверх.

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

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

В третьем шаге я применяю "ху" как способ поднять вашу энергию вверх. Эти три первые шага служат для катарсиса. Они не есть медитация, а только подготовка к ней. Они есть приведение в готовность для прыжка, но не есть сам прыжок.

Четвертый шаг – это прыжок. На четвертом шаге я говорю вам "стоп!". Когда я говорю "стоп!", останавливайтесь полностью. Не делайте совсем ничего, потому что все, что вы делаете, может стать отводом, и вы не попадете в цель. Все, что угодно: просто кашель или чих – и вы все упустите, потому что ум отвлекся. Тогда

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
течение вверх немедленно остановится, потому что ваше внимание сместилось.

Не делайте ничего. Вы не умрете от этого. Даже если хочется чихнуть, а вы не чихаете в течение пятнадцати минут, вы не умрете. Если хочется кашлянуть, если вы чувствуете раздражение в горле, не делайте ничего, вы не умрете. Пусть ваше тело просто останется мертвым, чтобы энергия могла течь единым потоком вверх.

Когда энергия течет вверх, вы становитесь все более и более молчаливым. Молчание – побочный продукт энергии, текущей вверх, а напряжение – побочный продукт энергии, текущей вниз. Теперь все ваше тело станет также молчаливым – как будто оно исчезло. Вы не сможете чувствовать его. Вы стали бестелесным. А когда вы молчите, молчит и все бытие, потому что бытие – не что иное, как зеркало. Оно отражает вас. Оно отражает вас в тысячах и тысячах зеркал. Когда молчите вы, все бытие тоже замолкает.

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

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

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

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

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

Есть ложные техники, которыми заниматься легче, чем настоящими. Они никогда никуда вас не приведут. Если вам нужны только переживания, вы легко станете жертвой любой ложной техники. Целью настоящей техники не являются переживания как таковые.

Ее цель – рост. Случаются переживания, но это несущественно. Я забочусь о росте, а не о переживаниях.

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

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

Беседа четвертая. ...ИЛИ МОЛЧАЛИВАЯ МЕДИТАЦИЯ

ВОПРОС Динамическая медитация очень активна, требует больших усилий. Нельзя ли войти в медитацию, просто сидя в молчании?

ОТВЕТ Можно войти в медитацию через простое сидение, но тогда будьте именно

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru сидением. Не делайте ничего другого. Если вы будете только сидеть, это станет медитацией. Будьте полностью в этом сидении. Недвижение должно стать единственным вашим движением. В самом деле, слово "дзен" происходит от слова "Задзен", что значит "только сидеть... не делать ничего". Если вы можете только сидеть, ничего не делать своим телом и умом – это станет медитацией. Но это трудно.

Очень легко сидеть, когда вы делаете еще что-то, но как только вы просто сидите и ничего не делаете, это становится проблемой. Каждый фибр вашего тела начинает двигаться внутри: каждая вена, каждый мускул начинает двигаться. Вы начинаете чувствовать легкую дрожь. Вы почувствуете множество мест в своем теле, которых вы не чувствовали никогда раньше. И чем больше вы будете стараться просто сидеть, тем больше движения вы будете чувствовать внутри. Поэтому сидение будет полезно только, если прежде вы сделали другие вещи.

Можно просто гулять: это легче. Можно просто танцевать: это даже еще легче. А после того, как вы сделали другие, более легкие вещи – тогда вы можете сидеть. Сидеть в позе Будды – это последнее, что нужно делать. Никогда не нужно начинать с этого. Только после того, как вы начали чувствовать, что полностью отождествляетесь с движением, вы можете почувствовать себя полностью отождествленным с недвижимостью.

Поэтому я никогда не говорю людям начинать с простого сидения. Начинайте с того, с чего легко начать. Иначе вы станете чувствовать множество ненужных вещей – вещей, которых нет.

Если вы начнете с сидения, вы почувствуете множество беспокойств внутри. Чем больше вы будете стараться просто сидеть, тем большее беспокойство вы будете чувствовать. Вы будете созерцать только свой сумасшедший ум и ничего больше. Это вызовет подавленность, вы будете чувствовать разочарование, вы не почувствуете блаженства. Наоборот, вы почувствуете себя сумасшедшим. И иногда вы действительно сходите с ума!

Если вы прилагаете искренние усилия к тому, чтобы "просто сидеть", вы действительно можете сойти с ума. Только потому, что люди на самом деле не стараются искренне, сумасшествие не случается чаще. Сидя в позе, вы узнаете, что в вас так много безумия, так много, что если вы искренни, продолжаете, то вы действительно сходите с ума. Это случалось раньше так много раз. Поэтому я не предлагаю ничего, что вызывает разочарование, подавленность, печаль... ничего такого, что позволило бы вам слишком сильно осознать свою безумность. Может оказаться, что вы не готовы осознать свое безумие, заключенное в вас. Вам нужно позволять узнавать новые вещи постепенно. Знание не всегда хорошо. Оно должно приоткрываться медленно, по мере того, как растет ваша способность воспринимать его.

Я начинаю с вашего безумия, а не с сидячей позы. Я допускаю ваше безумие. Если вы танцуете как сумасшедший, в вас происходит противоположное. В бешеном танце вы осознаете молчащую точку внутри себя, сидя в молчании, вы осознаете свое безумие. Сознание всегда направлено на противоположное.

Я позволяю выразиться вашему безумию в бешеном, хаотическом танце, в плаче, в беспорядочном дыхании. И тогда вы начинаете созерцать неуловимую, глубокую точку внутри себя, которая молчалива и неподвижна, в противовес сумасшествию на периферии. Вы почувствуете глубокое блаженство, в вашем центре – внутреннее молчание.

Но если вы только сидите, тогда то, что внутри – бешеное. Вы молчаливы извне, но внутри – сумасшедший.

Если вы начинаете с чего-то активного, с чего-то позитивного, живого, подвижного – это лучше. Тогда вы почувствуете, как растет ваше внутреннее спокойствие, неподвижность. Чем больше оно возрастает, тем больше вы будете способны принять сидячую или лежащую позу – тем более возможной будет молчаливая медитация. Но тогда ситуация изменится, полностью изменится.

Техника медитации, начинающаяся с движения, с действия, помогает вам и иными способами. Она становится катарсисом. Когда вы только сидите, вы раздражены тем, что не можете делать того, что вам хочется: ваш ум хочет движения, а вы просто сидите. Каждый мускул, каждый нерв жаждут движения. Вы пытаетесь насильно привести себя в состояние, неестественное для вас. Так вы делите себя на того, кто совершает насилие, и того, над кем совершается насилие. Но на самом деле та подавленная часть, над которой совершается насилие – более подлинная. Это более обширная часть вашего ума, чем та, которая ее подавляет, а большая часть обязательно победит.

То, что вы подавляете, должно на самом деле быть выброшено, а не подавлено. Оно накапливается внутри вас из-за постоянного подавления. Все: воспитание, цивилизация, образование – действуют на основе подавления. Вы подавляли многое из того, что можно было легко отбросить при другом образовании – более

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru сознательном образовании, более внимательном родительском влиянии. Если бы культура лучше сознавала внутренний механизм ума, она могла бы позволить вам многое выбросить из себя.

Например, когда ребенок разозлен, мы говорим ему: "Не злись". Он начинает подавлять свою злость. Постепенно то, что было моментальным происшествием, становится постоянным. Теперь он не будет действовать по злобе, но останется злым. Мы накопили так много злости благодаря событиям, которые были всего лишь моментальными. Никто не может быть постоянно злым, если злость не была подавлена. Гнев – это моментальное состояние, которое приходит и уходит. Если он выражен, то вы уже не злитесь. Поэтому, что касается меня, то я позволил бы ребенку злиться по-настоящему. Будьте злым, будьте глубоко в этом, не подавляйте свой гнев.

Тогда, конечно, возникают проблемы. Если сказать: "Будь зол", то вы будете злиться на кого-то. Но ребенка можно направить. Ему можно дать подушку и сказать: "Будь зол на подушку, бей подушку". С самого начала ребенка можно воспитать так, что его гнев будет просто обойден. Ему можно дать какую-нибудь вещь, он может швырять ее до тех пор, пока не пройдет его гнев. За несколько секунд, несколько минут, он рассеет свой гнев, и гнев не будет накапливаться в нем.

Вы накопили гнев, секс, насилие, жадность – все, что угодно! И теперь все накопленное стало безумием в вас. И если вы начинаете с любой подавляющей медитации (например, с "только сидения"), вы подавляете все это, вы не позволяете ему высвободиться. Поэтому я начинаю с катарсиса. Пусть сначала все подавленное будет выброшено в воздух. И когда вы можете выбросить свой гнев в воздух, вы стали взрослым.

Если я не могу любить в одиночестве, если я могу любить, только когда есть тот, кого я люблю, тогда я действительно еще не взрослый. Тогда я завишу от кого-то даже в том, чтобы чувствовать любовь. Кто-то должен быть, тогда я могу любить. И тогда эта любовь становится вещью очень поверхностной. Это не моя природа. Если я один в комнате, я совсем не люблю, значит, способность любить, не пошла вглубь, она не стала частью моего существа.

Вы становитесь, все более и более взрослым по мере того, как становитесь все менее и менее зависимым. Если вы можете злиться в одиночку, вы более взрослый. Вам не нужен никакой объект, чтобы злиться. Поэтому я делаю катарсис вначале обязательным. Вы должны выбросить все в небо, в открытое пространство, не создавая никакого объекта.

Злитесь без того человека, на которого вам хочется злиться. Плачьте, не подыскивая для этого причин. Смейтесь, просто смейтесь, без чего-либо такого, над чем смеетесь. Тогда вы можете просто выбросить все накопленное. Просто выбросить это! И как только вы узнали, как это делать, вы сняли с себя все бремя прошлого.

За несколько мгновений вы можете смыть с себя бремя целой жизни – даже многих жизней. Если вы готовы выбросить все, если вы можете позволить своему сумасшествию выйти наружу, несколько мгновений принесут глубокое очищение. Теперь вы очищены: свежи, невинны. Вы опять ребенок. Теперь, в вашей невинности, можно заниматься сидячей медитацией (просто сидеть... или просто лежать, или просто делать что угодно), потому что теперь нет сумасшедшего внутри вас, мешающего вам сидеть.

Очищение должно быть первым делом – катарсис. Иначе, занимаясь дыхательными упражнениями, просто сидя, выполняя асаны (йогические позы), вы лишь что-то подавляете. И случается очень странная вещь: когда вы позволили всему, что есть в вас, выбраться наружу, сидение случится само собой, асаны случатся сами собой. Это будет спонтанно.

Вы могли не знать ничего о йоговских асанах, но вы начинаете выполнять их. Теперь эти позы подлинны, настоящие. Они приносят глубокую трансформацию вашему телу, потому что теперь само тело выполняет их. Вы не делаете их насильно. Например, когда кто-то многое выбросил из себя, он может начать пытаться стоять на голове. Он, может быть, никогда не учился выполнять сиршасану (стойку на голове), но теперь все его тело пытается сделать это. Теперь это глубоко внутреннее дело. Оно идет от глубинной мудрости всего тела, а не от интеллектуальной, мозговой информации его ума. Если его тело настаивает: "Давай, становись на голову!" – и он позволяет этому случиться, он почувствует, что это очень освежило, очень изменило его.

Можете выполнять любую позу, но я позволяю вам эти позы, только если они приходят сами собой. Кто-то может сидеть и молчать в сиддхасане (йоговская сидячая поза) или в другой позе, но эта сиддхасана – нечто совсем другое. Изменилось качество. Он пытается молчать сидя, но это только случается. Нет подавления, нет усилия, это просто то, чего хочет ваше тело. Ваше целостное

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
существо чувствует потребность сидеть. В этом сидении нет раздвоения ума, нет подавления. Это сидение становится цветением.

Вы, должно быть, видели статуи Будды, сидящего на цветке, цветке лотоса. Лотос – только символ. Это символ того, что происходит внутри Будды. Когда "просто сидение" случается изнутри, вы чувствуете это, как распускание бутона. Ничто не подавляется извне, наоборот, это рост, это открытие изнутри. Внутри что-то открывается и расцветает. Можно подражать позе Будды, но нельзя подражать цветку. Вы можете сидеть, как Будда, даже еще более точно в позе Будды, чем сам Будда, – но внутреннего цветения не будет. Ему нельзя подражать.

Вы можете прибегнуть к трюкам. Можете управлять ритмами дыхания, выбрать такие, которые заставят вас быть неподвижным, подавят ваш ум. Дыхание можно использовать как сильный способ подавления, потому что каждый ритм дыхания вызывает у вас определенное настроение. Но другие настроения не исчезают, они остаются в скрытом виде.

Можно заставить себя быть каким угодно. Если вы хотите гневаться, просто дышите в ритме, свойственном гневу. Так делают актеры – когда они хотят выразить гнев, они меняют ритм своего дыхания. Ритм дыхания должен стать таким же, какой свойственен вам в гневе. Убыстряя дыхание, они начинают чувствовать гнев. К деятельности вызывается часть ума, ответственная за гнев.

Также ритм дыхания можно использовать, чтобы подавить ум, чтобы подавить все, что в нем есть. Но не это нужно, это не цветение. Лучше пусть будет иначе – когда изменяется ваше состояние и затем, как следствие, меняется ваше дыхание. Сначала изменяется состояние ума.

Поэтому я пользуюсь ритмом дыхания как признаком. Человек, чувствующий себя легко и естественно, дышит все время в одном и том же ритме. Его ритм не меняется из-за состояния ума. Он меняется из-за тела: он изменится, если вы побежите, но никогда не меняется из-за ума.

Поэтому в тантре (Йога – путь воли, тантра – путь капитуляции, отдания себя. Ошо много говорил о тантре. Первые три из пяти томов этих бесед были опубликованы под названием "книга тайн"), многие ритмы дыхания используются как тайные ключи. В ней допускается в качестве медитации даже половое сношение, но допускается с тем условием, что ваше дыхание во время сношения остается постоянным – не иначе. Если в дело вмешивается ум, ритм дыхания не может оставаться одним и тем же, но если ритм дыхания не меняется, ум совершенно не участвует. Если ум не участвует даже в таком глубоком биологическом действии, как половое сношение, то ум не будет участвовать ни в чем другом.

Но вы можете действовать насильно. Можно сидеть и насильно поддерживать определенный ритм в своем теле, можете сделать из себя ложное подобие Будды, но вы будете просто мертвым! Вы станете тупым, глупым. Это случалось со столь многими монахами, столь многими садху. Они становились просто тупыми. В их глазах нет света разума, их лица – просто лица идиотов, без внутреннего света, внутреннего огня. Из-за того, что они так боятся любого внутреннего движения, они подавляют все – включая разум. Разум есть движение, одно из самых тонких движений, поэтому, если подавлено внутреннее движение, нарушается и разум.

Сознание – это не что-то статичное. Сознание – это тоже движение: динамичный поток. Так что, если вы начинаете снаружи, если заставляете себя сидеть как статуя, вы многое убиваете в себе. Сначала позаботьтесь о катарсисе (очистите свой ум, выбросьте все из него, чтобы стать пустым и незанятым – просто каналом, в который может войти что-то запредельное). Тогда станет полезным сидение, станет полезным молчание, но не раньше.

Я не считаю само по себе молчание чем-то ценным. Вы можете породить молчание, которое будет мертвым молчанием. Молчание должно быть живым, динамичным. Если вы "создаете" молчание, вы станете глупее, тупее, мертвее. Но, между прочим, это легче и многие люди сейчас занимаются этим. Вся культура настолько основана на подавлении, что легче подавить себя еще больше. Тогда вам не нужно рисковать, тогда вам не нужно совершать прыжок.

Люди приходят ко мне и говорят: "Дайте нам технику медитации, которой мы можем заниматься в молчании". Откуда этот страх? У каждого внутри сумасшедший дом и все же они говорят: "Дайте нам технику, которой мы можем заниматься молча". Занимаясь техникой в молчании, вы можете стать лишь более и более сумасшедшим (молча) и ничего больше.

Двери вашего сумасшедшего дома должны быть открыты! Не бойтесь того, что скажут другие. Человек, заботящийся о том, что подумают другие, никогда не сможет войти внутрь. Он будет слишком занят, беспокоясь о том, что говорят другие, что думают другие.

Если вы просто молча сидите, закрыв глаза, все будет хорошо. Ваша жена или ваш муж скажут, что вы стали очень хорошим человеком. Каждый хочет, чтобы вы были мертвы. Даже матери хотят, чтобы их дети были мертвы: послушны, молчаливы.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
Все общество хочет, чтобы вы были мертвы. Так называемые хорошие люди, на самом деле мертвые люди, так что не заботьтесь о том, что думают другие, не заботьтесь о впечатлении, которое составят себе о вас другие.

Начните с катарсиса, и тогда что-то хорошее сможет расцвести в вас. Оно будет иметь другое качество, другую красоту – совершенно другую. Оно будет подлинным.

Когда к вам приходит молчание, когда оно опускается на вас, это не ложная вещь. Вы не культивировали его. Оно приходит к вам, оно случается с вами. Вы почувствуете, как оно растет внутри вас, точно так же, как мать чувствует, что у нее внутри растет ребенок.

Глубокое молчание растет внутри вас: вы забеременели им. Только тогда и наступает трансформация, иначе это просто обман. А можно обманывать себя в течение многих жизней. Способность к этому неисчерпаема.

ВОПРОС: Но разве медитация не означает: акарма (не-активность)?

ОТВЕТ: Четвертая стадия динамической медитации как раз и есть акарма (не-активность), но первые три стадии активны. Первая, вторая и третья стадии – стадии напряженной активности. В первой стадии ваше жизненное тело (беседу о семи телах см. в главе 17), ваше дыхание в напряженном движении, в крайней степени активности. Благодаря крайней активности в вашем жизненном теле (в вашем пранашарира, в вашем дыхании) становится возможным второй шаг: вы становитесь напряженно активны в вашем физическом теле. И на третьей стадии, после того, как вы были полностью активны физиологически, оказывается возможным быть активным в ментальном (умственном) теле.

Таким образом, в трех телах (физическом, жизненном и ментальном) вы создаете предельный пик активности, пик напряжения. Вы становитесь все более и более напряженным. Все ваше существо становится водоворотом, смерчем. Чем сильнее напряжение, тем больше возможности расслабиться в четвертой стадии.

Четвертая стадия – полная релаксация. Это не релаксация вследствие специального занятия, потому что на самом деле никто не может заниматься релаксацией. Релаксация может наступить только как побочный продукт, как тень напряженной активности. Заниматься релаксацией – здесь противоречие в формулировке. Любое занятие – это занятие напряжением. Релаксация значит неделание, а вы не можете заниматься неделанием. Вы можете только прийти к ней, можете оказаться в ней.

Только благодаря напряженной активности в вас создается ситуация, которая может привести вас к "будь, что будет". Поэтому четвертая стадия – акарма. Вы не делаете ничего: теперь вы есть. В ней вы просто существуете: нет ничего такого, что бы вы делали. Если что-то происходит, это просто случай, происшествие. Если что-то происходит, это благодаря природе, это не делается вами. Что касается вас, активность полностью прекратилась. Нет активности.

В этом состоянии неактивности, состоянии акармы ближе сходятся космическое и индивидуальное. Они сближаются, теряют свои различия, перекрывают одно другое. Что-то от космического проникает в вас, и что-то от вас проникает в космическое. Границы становятся и подвижными и текущими. Иногда границы нет, и вы чувствуете отсутствие сознания. Нет пределов – ни конца, ни начала. А иногда границы начинают кристаллизироваться вокруг вас.

Эта ситуация мигает, колеблется: туда-сюда. Иногда границы есть, иногда – нет. Но чем больше расслабление, тем шире границы, тем больше границы теряются. Тогда наступает момент, который нельзя предсказать. Наступает момент происходящего, беспричинного и необусловленного.

Наконец наступает миг, когда вы утратили границы и никогда не восстановите их вновь. Тогда начинает существовать человеческое существо без границ, ум без ограничений, сознание без каких-либо пределов. Это космическое, это божественное, это целостность.

Я не верю в постоянные методы. Я использую методы просто для того, чтобы толкнуть вас в очень хаотическое сознание, потому что первое, что нужно сделать с вами, как вы есть, – это нарушить всю вашу структуру. Вы стали твердыми, негибкими. Вы должны стать все более и более текучими, подвижными. И до тех пор, пока вы не стали текучими, подобными реке, вам не узнать божества, потому что это не вещь: это сознание.

Вы не можете искать божества – это нельзя искать, потому что можно искать лишь то, что вы уже знаете. Искать – значит желать, а вы не можете искать то, что неизвестно. Как можно искать то, что вы совершенно не знаете? Сама потребность искать приходит после того, как вы уже что-то попробовали, что-то узнали – хотя бы проблеск. Поэтому нельзя искать божество. Но, говоря, что нельзя искать божество, я не имею в виду, что его нельзя найти. Его нельзя искать, но его можно найти.

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

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

Так что, чем искать божество, лучше войти в то, что действительно для вас, что известно вам, близко вам. Не ходите далеко. Начинайте с близкого. Мы так жаждем идти далеко, что никогда не делаем первого шага, который можно сделать от близкого. Мы хотим сначала сделать последний шаг, но нельзя сделать последний шаг без первого. Вначале нужно сделать первый шаг. Он – "здесь и сейчас", но мы беспокоимся о "том и тогда".

Искать – значит искать во времени. Поиск – это откладывание, глубокое откладывание, потому что поиск всегда в будущем. Он никогда не может быть в настоящем. Как можно искать здесь и сейчас? Для этого нет места. Вы можете быть здесь и сейчас, но искать не можете. Тот самый ум, который ищет, создает время, потому что нужно время: лишь тогда вы можете искать.

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

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

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

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

Так что лучше идти глубоко в то, что вам известно, в то, что есть ваша жизнь. Идти вглубь этого. Что бы это ни было, идти вглубь этого. Войдите в это до последней глубины. И как только вы начали идти вглубь, погружаться вглубь, вы попали в новое измерение. Вы не идете в будущее, вы идете в настоящее, вглубь этого самого мгновения.

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

Но даже если участвует ваш ум, ваше существо может не участвовать. Если вы думаете о том, что я говорю, то ум участвует, но ваше существо может быть совсем не здесь. Могут быть бессознательные течения, из-за которых вы не здесь. Можно

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
идти глубже, это значит, что вовлекается ваше существо. Тогда вы просто пусты, даже не думаете об этом. Ваш механизм здесь, ваше существо здесь – все сфокусировано. Тогда вы можете идти глубже.

Так что, что бы вы ни делали в какой-то момент, идите в глубь этого. Чем глубже вы в этом, тем ближе к неизвестному. А неизвестное – не что-то противоположное известному. Это нечто спрятанное в известном. Известное – просто завеса.

Поэтому не идите в будущее, не идите. Просто будьте здесь ... И будьте. В поисках вы вытягиваете, распространяете себя вовне, но в бытии вы концентрированы, и эта концентрированность, абсолютная полнота вас в этом моменте вызывает определенную кристаллизацию. В этот тотальный, напряженный, концентрированный миг вы есть. Это бытие, это происшествие бытия становится дверью. И вы нашли ее, не искав, вы можете достигнуть ее, даже не ища.

Поэтому я говорю: не ищите это и найдете ...

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

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

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

Можно использовать все. Если вы едите, то еда может стать медитацией – если нет того, кто ест. Если вы идете, то хождение может стать медитацией – если нет идущего. Если вы любите, то любовь может стать глубокой медитацией – если нет любящего. Любящий исчезает. Любовь, если есть любящий, становится ядовитой, но любовь без любящего, становится божеством, и вдруг открывается что-то из неизвестного.

Мы разделены, и мы действуем. Есть деятель: вот в чем проблема. Почему есть деятель? Он есть из-за желаний, ожидания прошлых воспоминаний, надежд на будущее. Есть деятель: он совокупность накопленного прошлого и проекций на будущее. Деятель упускает только одно: этот момент, настоящее. А в этом моменте есть все прошлое, все будущее. Этот самый миг просто тратится понапрасну, а этот самый миг есть жизнь. Все остальное – лишь действия в прошлом и мечты о будущем, и не что иное, как сны.

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

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

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

Так что, с моей точки зрения, группа, работающая над медитацией – это группа, делающая что-то в данный момент, не ища ничего. И действие в настоящем может быть просто тривиальным. Наблюдатель, посторонний может даже не сознавать того, что делается. Он может даже думать, что медитирующие сошли с ума! Они могут прыгать и плакать, рыдать и смеяться, они могут делать все, что угодно. Они могут, просто молча сидеть или производить бешеный шум. Но чтобы они ни

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru делают, они делают это без деятеля. Они открыты этому.

Вначале это трудно. Вы не хотите, чтобы что-либо случилось без вас, потому что хотите быть хозяином. Не должно случиться ничего, над чем вы не хозяин, над чем у вас нет контроля! Поэтому вначале это трудно. Но постепенно, чем больше вы чувствуете свободу, приходящую со смертью вашего контролирующего ума, свежесть, которая приходит, когда вы ослабили контроль, тем больше ваша способность смеяться. И тогда, в определенный момент, вы начинаете чувствовать, что ум – разрушительная вещь внутри вас, что хозяин (собственник, контролер) – это ваша зависимость.

Вы осознаете это, не наблюдая за кем-то другим, но только чувствуя это шаг за шагом. Потом во внезапном взрыве вас уже нет: деятель исчез, и осталось только действие. С этим приходит свобода, приходит сознание, созерцание, вы становитесь полностью сознательными. Точнее, теперь – вы только сознание.

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

Вот почему я говорю вам заниматься динамической медитацией, и быть в глубоком молчании ... в происшествии.

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

ОТВЕТ Релаксация в основе своей экзистенциальна. Вы не можете расслабиться, если ваша экзистенциальная позиция в жизни – напряженная. Тогда, даже если вы стараетесь расслабиться, это невозможно. В самом деле, пытаться расслабиться – это абсурдно. Усилие само по себе враждебно расслаблению. Вы не можете расслабиться, можно только быть расслабленным.

Само ваше присутствие враждебно релаксации. Релаксация означает, что вы отсутствуете, а никакие усилия с вашей стороны не могут сделать вас отсутствующим. Любое и каждое усилие усилит ваше присутствие. Все, что вы делаете, будет вашим действием, вы усилитесь благодаря нему, вы уплотнитесь, больше выкристаллизуетесь.

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

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

Напряжение начинается с желания того, чего нет. Это напряжение между прошлым и будущим. Вы подобны мосту между двумя полюсами, и там, где они соединены, есть напряжение. Человек есть мост, мост желаний, но "мост радуги", а не стальной мост: он может испариться.

Когда я говорю, что расслабление экзистенциально, я имею в виду: поймите напряжение. Не делайте с ним ничего. Просто поймите его.

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

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

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

У тела есть собственный автоматический механизм для расслабления. Тело устало, оно лежит в постели. Но поскольку вас нет, оно не может расслабиться. Вы

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru должны быть в нем, иначе автоматический механизм перестанет действовать. Он не может действовать без вашего присутствия. Ему нужны вы, он не может заснуть сам собой. Утрачен сон, утрачена релаксация, потому что утрачен контакт с телом.

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

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

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

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

У любви есть собственный способ думать, но это не умственный способ, так что ум вынужден делать то, для чего он не предназначен. Он оказывается перегруженным, и возникает напряжение. Ситуация подобна вот чему: отец делает работу ребенка, а ребенок – работу отца. Это такая же путаница, как и создаваемая умственным бытием.

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

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

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

Освещенная часть – есть только часть. Это не целое и не должно приниматься за целое, иначе результатом будет напряжение. Таинственное возьмет реванш, иррациональное возьмет реванш.

Результат этого вы можете видеть на Западе. Запад перегрузил, перенапряг один центр: рациональное. И теперь иррациональное мстит и берет реванш. Возник реванш, он нарушает весь порядок. Извергается анархическое, недисциплинированное, мятежное, нелогичное. Это и в музыке, и в живописи, и в чем угодно. Иррациональное берет реванш, и ставит установленный порядок на свое место.

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

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

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

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

Третья область, духовная, расслаблена, она расслаблена даже сию минуту. В самом деле, будет более точно сказать, что духовная область есть область расслабления. Там нет напряжения, потому что причины напряжения не могут существовать в третьей области.

Нельзя существовать без третьей области. Вы можете забыть о ней, но вы не можете существовать без нее, потому что вы есть это. Это ваше Существо, Бытие.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
Она есть чистое существование.

Вы не создаете духовное, потому что так много напряжения в вашем теле, так много напряжения в вашем уме. Но если вы не напряжены в физической и умственной областях, вы автоматически познаете блаженство духовного. Оно приходит к вам, оно ждало вас. Все ваше внимание так поглощено физическим и умственным, что не остается внимания, чтобы обратить его на духовное. Только если тело и ум не напряжены, вы можете погрузиться в духовное, можете познать его блаженство. Духовное никогда не напряжено, это невозможно для него. Нет духовного напряжения – есть только телесное напряжение, только умственное напряжение.

Телесное напряжение было порождено теми, кто – во имя религии – проповедовал антителесные взгляды. На Западе христианство было подчеркнуто враждебно телу. Ложное разделение, пропасть была создана между вами и вашим телом. Тогда вся ваша жизненная позиция стала порождать напряжение. Вы не можете расслабленно быть, вы не можете расслабленно спать. Каждое телесное движение стало напряжением. Тело – враг, но вы не можете жить без него. Вы должны оставаться с ним, вы должны жить с вашим врагом, отсюда – постоянное напряжение. Вы никогда не можете расслабиться.

Тело – не враг вам, оно ни в коей мере не недружественно или даже не безразлично к вам. Самое существование тела есть блаженство. И как только вы воспримете тело как дар, как божественный дар, вы вернетесь к телу. Вы полюбите его, вы будете чувствовать его. И утонченность пяти его чувств!

Нельзя почувствовать тело другого, если вы не почувствовали своего собственного. Нельзя полюбить чужое тело, если вы не полюбили свое. Это невозможно. Нельзя заботиться о теле другого человека, если вы не заботитесь о своем ... а никто не заботится! Вы, может быть, скажете, что заботитесь, но я настаиваю: никто не заботится! Даже если кажется, что заботитесь, вы на самом деле не заботитесь. Вы заботитесь о чем-то другом, о мнении других, о взгляде чьих-то глаз. Вы никогда не заботитесь о своем теле для себя, вы не любите свое тело. А если вы не любите его, вы не можете быть в нем.

Любите свое тело, и вы почувствуете такое расслабление, какого никогда не чувствовали прежде. Любовь расслабляет. Когда есть любовь, есть релаксация. Если вы любите кого-то, если между вами и им, или между вами и ней есть любовь – тогда с любовью приходит музыка расслабленности. Тогда есть релаксация.

Если вы расслаблены с кем-то – это есть единственный признак любви. Если вы не можете быть расслабленным с кем-то, вы не любите: другой, враг, всегда рядом. Вот почему сказал Сартр: "Другой есть ад". Это ад для Сартра, иначе быть не может. Когда нет любви, цветущей между двумя, другой – есть ад, но если между ними цветет любовь, другой – это рай. Так что ад или рай есть другой человек – зависит от того, цветет ли любовь между вами.

Когда вы любите, приходит молчание. Язык утерян. Слова становятся бессмысленными. Вам нужно многое сказать и нечего сказать в то же время. Молчание окутывает вас, и в этом молчании цветет любовь.

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

Если вы любите кого-то, вам нет нужды притворяться. Тогда вы можете быть тем, что вы есть. Вы можете бросить свою маску и быть расслабленным. Когда вы не любите, вы должны носить маску. Каждый миг вы напряжены, потому что есть другой. Вы должны притворяться, должны быть начеку. Вы должны или нападать, или защищаться, это бой, сражение. Вы не можете быть расслабленными.

Блаженство любви – это в большей или меньшей мере блаженство расслабления. Вы чувствуете себя расслабленным, вы можете быть тем, что вы есть. В этом смысле вы можете быть голым, как вы есть. Вам нет нужды беспокоиться о себе, нет нужды притворяться. Вы можете быть открытым, чувствительным, уязвимым. И, открывшись так, вы расслабились.

То же происходит, если вы любите свое тело. Вы расслабляетесь, вы заботитесь о нем. Это неплохо – быть влюбленным в свое тело, это не нарциссизм. На самом деле это первый шаг к духовности.

Вот почему динамическая медитация начинается с тела. Благодаря усиленному дыханию расширяется ум, расширяется сознание. Все тело становится вибрирующим, живым бытием. Теперь прыжок сделать легче. Теперь вы можете прыгнуть. Думание будет в меньшей степени препятствием. Вы вновь стали ребенком: прыгающим, вибрирующим, живым. Запретов умственной обусловленности уже нет.

Ваше тело не столь обусловлено, как ум. Помните вот что: ваш ум обусловлен, но ваше тело все еще часть природы. Все религии и религиозные мыслители (которые были, в сущности, мозговиками) против тела, потому что когда проявляется тело со своими чувствами, ум и его обусловленность пропадают. Вот почему все они боялись

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru секса. В сексе обуславливающий ум исчезает. Вы вновь становитесь частью большой биологической сферы, биосферы. Вы становитесь едиными с нею.

Ум всегда против секса, потому что секс – это единственное, что в повседневной жизни может восстать против ума. Вы контролируете все, только одна вещь остается неподконтрольной. Так что ум очень против секса, потому что это единственная связь между телом и вами. Если бы его можно было отвергнуть совершенно, вы могли бы стать полностью мозговым существом и совсем не телом.

Страх перед сексом – это, в сущности, страх перед телом, потому что в сексе все тело становится вибрирующим, живым, полным сил. Как только секс завладеет телом, весь ум отталкивается назад. Его нет. Доминирует дыхание. Оно становится сильным, живым.

Вот почему я начинаю медитацию дыханием. Дыша, вы начинаете чувствовать все ваше тело, каждый свой уголок. В вашем теле наступает половодье, вы становитесь единым с ним. Теперь у вас есть возможность совершать прыжок.

Прыжок, совершаемый в сексе, очень мал, тогда как прыжок, совершаемый в медитации – великий прыжок. В сексе вы "прыгаете" в кого-то другого. Перед этим прыжком вы должны быть единым со своим телом, а в прыжке вам нужно расшириться еще больше, в другое тело. Ваше сознание выходит за границы вашего тела. В медитации вы прыгаете из вашего тела в целое тело вселенной, становитесь одним с ней.

Второй шаг динамической медитации – шаг катарсиса. Вы не только должны быть едины со своим телом, но все напряжение, накопившееся в вашем теле, должно быть выброшено. Тело должно стать легким, необремененным, поэтому движения должны быть энергичными, настолько энергичными, насколько возможно. Тогда становится возможным то же, что возможно в танце дервишей (суфийском танце). Если ваши движения живы и энергичны, наступает момент, когда вы утратите контроль. И этот момент нужен! Вы не должны контролировать, потому что ваш контроль – препятствие. Ваша способность контролировать – ваш ум – есть препятствие. Вы есть препятствие.

Продолжайте двигаться! Конечно, начать должны вы, но наступит момент, когда вы будете преодолены. Вы почувствуете, что утратили контроль. Вы на краю, теперь вы можете совершить прыжок.

Теперь вы снова стали ребенком. Вы пришли обратно, вся обусловленность отброшена. Вы не беспокоитесь ни о чем. Не беспокоитесь о том, что думают другие. Теперь все, что было вложено в вас обществом, выброшено. Вы стали только танцующей частицей во вселенной.

Когда вы все отбросили, во второй стадии динамической медитации, только тогда возможна третья стадия. Ваша личность будет утеряна, ваш образ будет разрушен, потому что все, что вы знаете о себе – это не вы, это только ярлыки. Вам говорили, что вы "это" и "то", и вы стали отождествлять себя с этим. Но в энергичном движении, в космическом танце все отождествления растеряются. Вы будете впервые таким, каким вы должны были быть, когда родились. И с этого нового рождения вы будете новым человеком.

Беседа шестая. КУНДАЛИНИ: ПРОБУЖДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Никакое теоретическое знание не помогает и никакое анатомическое представление о Кундалини не имеет реального значения для медитации.

[Кундалини, как объясняет Ошо, есть канал, по которому движется жизненная сила, которую представляют, как свернутую в кольцо змею, находящуюся в самой нижней чакре (или центре) тела, в муладхара-чакре, расположенной у основания позвоночника. Когда энергия пробуждается в медитации, Кундалини движется через чакры, и, наконец, когда наступает просветление, высвобождается через сахасрару, последнюю чакру, находящуюся наверху головы. Выход энергии через сахасрару часто изображают, как открытие тысячелепесткового лотоса. Семь чакр, через которые проходит Кундалини, соответствуют физически: 1) основанию позвоночника, 2) области ниже пупка, 3) области выше пупка, 4) сердцу, 5) горлу (щитовидной железе), 6) среднему глазу (шишковидной железе) и 7) верхушке головы. Люди

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru говорят о Кундалини, говорят "со знанием дела" о семи чакрах, но Ошо предостерегает от теоретического знания этих вещей. В этой беседе он проясняет многие заблуждения, возникающие благодаря знанию, а не познанию].

Когда я это говорю, я не имею в виду, что не существует ничего такого, как Кундалини или чакры. Кундалини есть, чакры есть, но никакое знание никоим образом не помогает. Наоборот, оно может преградить путь. Оно может стать препятствием по многим причинам.

Одна из причин в том, что любое знание о Кундалини или эзотерических путях биоэнергии (этих внутренних путях) – обобщенное. Они различны в каждом человеке, они даже в корне не одинаковы. Для "А" они одни, для "В" они другие, для "С" они еще иные. Ваша внутренняя жизнь обладает индивидуальностью, так что если вы получаете что-то через теоретическое знание, это не поможет – это может помешать, потому что это не о вас. Вы узнаете о себе только тогда, когда пойдете внутрь.

Есть чакры, но их число различно для каждого человека. У одного их может быть семь, у другого – девять, у одного больше, у другого меньше. В этом причина того, что было создано так много разных традиций. Буддисты говорят о девяти чакрах, индусы говорят о семи, тибетцы – о четырех, и все они правы.

Корень Кундалини, канал, по которому проходит Кундалини, также различен у каждого индивида. Чем глубже вы идете внутрь, тем вы индивидуальнее.

Например, на вашем теле наиболее индивидуальная часть – лицо, а на лице глаза еще более индивидуальны. Лицо живее, чем любая другая часть тела, вот почему лицо принимает на себя индивидуальность. Может быть, вы не заметили, что в определенном возрасте – именно при достижении половой зрелости – ваше лицо начинает принимать ту форму, которую оно сохранит, в большей или меньшей степени, в течение всей жизни. До полового созревания лицо сильно меняется, но с половым созреванием ваша индивидуальность фиксируется и структурируется, и теперь лицо останется более или менее тем же самым.

Глаза еще более живы, чем лицо, и настолько индивидуальны, что изменяются каждый миг. Если человек не достигает просветления, они не фиксируются никогда. Просветление – другой вид зрелости.

С половой зрелостью фиксируется лицо, но есть другая зрелость, когда фиксируется выражение глаз. Нельзя заметить никакой перемены в глазах Будды, его тело постареет, он умрет, но глаза останутся теми же. Это один из признаков. Когда кто-то достигает нирваны, глаза – единственная вещь, через которую посторонний может узнать, действительно ли человек достиг ее. Теперь глаза не изменятся никогда. Все меняется, но глаза остаются теми же. Глаза выражают внутренний мир.

Но Кундалини еще глубже.

Не помогает никакое теоретическое знание. Когда вы обладаете теоретическим знанием, вы начинаете применять его к себе. Вы начинаете видеть вещи так, чтобы соответствовать тому, чему вас учили, но они могут не соответствовать вашей индивидуальной ситуации. Тогда возникает множество недоразумений.

Чакры можно чувствовать, а не "знать" о них. Вы должны чувствовать, должны посылать щупальца внутрь. Только если вы чувствуете ваши чакры, свою Кундалини и ее проход – это полезно. Иначе это бесполезно. В самом деле, по отношению к внутреннему миру знание бывало очень разрушительным. Чем больше накоплено знания, тем меньше возможность почувствовать настоящие, подлинные вещи.

Вы начинаете проецировать то, что вы знаете, на себя. Если кто-то говорит: "Чакры есть, центр здесь", – вы начинаете вызывать в уме видение этой чакры в этом месте. А ее может, здесь совсем и нет, тогда вы создаете воображаемые чакры. Вы можете их создать. Ум имеет такую способность. Вы можете создать воображаемые чакры, и тогда, благодаря вашему воображению, начнется течение, которое будет не Кундалини, а простым воображением – совершенно иллюзорное, явление, подобное сну.

А раз вы можете увидеть центры и создать воображаемую Кундалини, тогда вы можете создать все, что угодно. Тогда последуют воображаемые переживания, и вы будете строить совершенно ложный мир внутри себя. Мир снаружи иллюзорен, как и тот, который вы можете создать внутри себя.

Не все, что внутри, обязательно настоящее или истинное, потому что воображение тоже внутри. Ум обладает способностью – очень мощной способностью – видеть сны, создавать иллюзии, проецировать.

Вот почему хорошо продвигаться в медитации, совершенно ничего не зная о Кундалини, о чакрах. Если вы наткнетесь на них, хорошо, может быть, вы почувствуете что-то. Спрашивайте только тогда. Может быть, вы почувствуете, как работает чакра, но пусть сначала будет чувство. Может быть, вы почувствуете, что энергия поднимается, но сначала почувствуйте. Не воображайте, не думайте об этом, не прилагайте индивидуальных усилий, чтобы понять заранее. Не нужно

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru никакого предварительного знания. Не просто не нужно, но оно положительно вредно.

И еще одна вещь: Кундалини и чакры не принадлежат вашей анатомии, вашей физиологии. Чакры и Кундалини принадлежат вашему тонкому телу (вашему сукшна шарира – это ваше эфирное тело), а не этому грубому телу. Конечно, в вашей физиологии и анатомии есть точки, соответствующие им. Если вы чувствуете чакру внутри, только тогда вы можете почувствовать соответствующую ей точку. Иначе вы можете вскрыть все тело, но ничего похожего на чакры не найдете.

Все разговоры и все, так называемые доказательства, и все научные претензии на то, что ваше грубое тело содержит что-то похожее на Кундалини и чакры – это чепуха, совершенная чепуха. Есть соответствующие точки, но эти точки можно почувствовать только тогда, когда вы чувствуете настоящие чакры. Вскрытие вашего грубого тела ничего не даст. Там ничего нет. Поэтому дело не в анатомии.

Еще одна вещь: не обязательно проходить через чакры. Это не необходимо! Можно просто обойти их. Также не обязательно чувствовать Кундалини перед просветлением. Это явление очень отличается от того, что вы можете об этом думать. Кундалини чувствуют не потому, что она поднимается. Кундалини вы чувствуете, если ваш проход не очень легко проходим. Если проход совершенно свободен, то энергия течет, но вы не можете ее чувствовать.

Вы чувствуете ее, если есть что-то, что ей мешает. Если энергия течет вверх и на ее пути есть препятствие, только тогда вы ее чувствуете. Так что человек, чувствующий Кундалини, на самом деле заблокирован: в проходе много препятствий и Кундалини не может течь.

Когда есть сопротивление, тогда чувствуют Кундалини. Нельзя чувствовать энергию прямо, если нет сопротивления. Если я двигаю рукой и сопротивления нет, я не почувствую движения. Движение ощущается из-за сопротивления воздуха, но оно чувствуется гораздо меньше, чем когда сопротивление оказывает камень. Тогда я почувствую движение сильнее. А в вакууме я не буду чувствовать движения вообще. Так что это все относительно.

Будда никогда не говорил о Кундалини. Это не потому, что в его теле не было Кундалини, но канал был так чист, что не было никакого сопротивления. Поэтому он никогда не чувствовал ее.

Махавира никогда не говорил о Кундалини. Из-за этого возникло очень ложное представление, и джайны (последователи Махавиры) думали, что Кундалини – это сплошь чепуха, что ничего такого нет. Таким образом, из-за того, что Махавира сам не чувствовал Кундалини, двадцать пять столетий джайнские традиции отвергали ее, говоря, что "она не существует". Но причина, почему Махавира не говорил о ней, совсем иная. Он никогда не чувствовал ее, потому что в его теле не было препятствий.

Так что вам не обязательно чувствовать Кундалини. Вы можете не чувствовать ее вообще. А если вы не чувствуете Кундалини, вы обойдете чакры, потому что работа чакр нужна лишь для того, чтобы разрушить препятствия. Ни для чего другого они не нужны.

Когда есть препятствие и Кундалини натывается на него, тогда ближайшая чакра начинает двигаться благодаря остановившейся Кундалини. Она становится динамичной. Чакра начинает двигаться из-за остановки кундалини и двигаться так быстро, что благодаря этому движению возникает особая энергия, уничтожающая препятствия.

Если канал чист, не нужны никакие чакры, и вы ничего не почувствуете. На самом же деле чакры существуют только для того, чтобы помочь вам. Если Кундалини натывается на препятствие, помощь рядом. Какая-то из чакр примет энергию, путь которой прегражден. Если энергия не может идти дальше, она упадет обратно. Но прежде, чем она упадет, чакра воспримет ее полностью, и Кундалини начнет двигать чакру. Благодаря этому движению энергия станет более живой, более активной и, когда она вернется к препятствию, она сможет преодолеть его. Так что это только вспомогательные устройства.

Если Кундалини движется и нет никаких препятствий, вы никогда не почувствуете никаких чакр. Вот почему кто-то чувствует девять чакр, кто-то может чувствовать десять, кто-то еще чувствует три или четыре, или одну, или ни одной. Это зависит от индивида. В действительности существует бесконечное количество чакр, и для каждого движения (каждого шага Кундалини) чакра рядом, готова помочь. Если нужна помощь, она будет оказана.

Вот почему я настаиваю, что теоретическое знакомство бесполезно. И медитация, как таковая, совершенно не связана с Кундалини. Если Кундалини проявляется, тогда другое дело, но медитация не имеет к этому никакого отношения. Можно объяснить медитацию, даже не упомянув о Кундалини. В этом нет нужды. Упоминание о Кундалини создает еще больше конфликтов, оно требует объяснения.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Медитацию можно объяснить прямо, вам не нужно беспокоиться о чакрах. Начните с медитации. Если канал заблокирован, вы можете почувствовать Кундалини, будут и чакры, но это совершенно произвольно. Ваше беспокойство совершенно излишне.

Чем глубже путь, тем более он произволен. Я могу двинуть рукой – это произвольное действие, но не могу двигать свою кровь. Я могу пытаться. Годы и годы тренировки могут сделать человека, способного управлять своим кровообращением (хатха-йога способна на это, это делалось, это не невозможно, но это ни к чему). Тридцать лет тренировки только для того, чтобы контролировать движение своей крови, – это бессмысленно и глупо, потому что этот контроль ничего не дает. Кровообращение произвольно, ваша воля не нужна. Вы принимаете пищу, и, как только она вошла внутрь, ваша воля не нужна, об этом позаботится ваша телесная механика, а она делает все, что нужно. Ваш сон произволен, ваше рождение произвольно. Это произвольный механизм.

Кундалини еще глубже, глубже, чем ваша смерть, чем ваше рождение, глубже, чем ваша кровь, потому что Кундалини – это циркуляция во втором вашем теле. Кровь – это циркуляция в вашем физическом теле, Кундалини – это циркуляция в вашем эфирном теле. Она абсолютно произвольна. Даже хатха-йог не может сделать с ней ничего произвольно.

Нужно войти в медитацию. Тогда энергия начнет двигаться. То, что вам надлежит делать здесь, – это медитация. Если вы глубоко в ней, тогда внутренняя энергия начнет двигаться вверх. И вы почувствуете изменение течения. Оно будет чувствоваться так многообразно, что даже по физиологическому состоянию можно узнать об этой перемене. Например, обычно физиологическим признаком здоровья является то, что ваши ноги теплы, а голова прохладна. Биологически это признак здоровья. Когда происходит обратное: ноги становятся холодными, а голова горячей – человек болен. Но это же происходит, когда Кундалини течет вверх: ноги становятся холодными.

На самом деле теплота ног – это не что иное, как течение вниз половой энергии. Когда жизненная энергия начинает течь вверх, за ней следует половая энергия. Она начинает течь вверх – ноги становятся холодными, а голова горячей. Биологически лучше, когда ноги теплее, чем голова, но духовно здоровее, когда ноги холоднее головы, потому что это признак течения энергии вверх.

Когда энергия начинает течь вверх, может появиться множество болезней, потому что биологически вы нарушили нормальную работу всего организма. Будда умер очень больным. Махавира умер очень больным. Рамана Махарши умер от рака. Рамакришна умер от рака. А причина этого в том, что расстроен весь организм. Приводили много других объяснений, но все они ерунда.

Джайны придумали множество историй, потому что они не могли понять, как Махавира мог быть больным. Со мной наоборот: я не могу понять, как он мог быть совершенно здоровым. Он не мог, потому что это должно быть его последним рождением, и вся биологическая система должна быть разрушена. Система, существующая тысячи лет, должна была быть разрушена. Он не мог быть здоров: в конце он должен был быть очень больным. И он был больным. Но его последователям было очень трудно представить себе, что Махавира был болен.

В те времена существовало только одно объяснение болезней. Если вы страдали какой-то болезнью, это значило, что ваши кармы (ваши прошлые поступки) были плохими. Если Махавира страдал болезнью, это значило, что он все еще находится под влиянием карм. Этого не могло быть, поэтому была изобретена остроумная история: будто бы Годалах, соперник Махавиры, использовал против него злые силы. Но это совершенно не так.

Биологическое, естественное течение – вниз, духовное течение – вверх. Весь организм приспособлен к течению вниз.

Может быть, вы начнете чувствовать множество изменений в теле, но первые изменения произойдут в тонком теле. Медитация – это просто способ создать мост от грубого тела к тонкому. Когда я говорю: "Медитация", я имею в виду только это. Если вы можете выпрыгнуть из своего грубого тела, то это и понимается как медитация. Но для того, чтобы совершить этот прыжок, нам нужна помощь грубого тела: вам придется использовать его как трамплин.

Вы можете совершить прыжок с любой крайней точки. Чтобы дойти до предела, используют голодание. Долгое непрерывное голодание подводит вас к самому краю. Человеческое тело обычно может выдержать девятнадцатидневное голодание, но тогда, как только тело совершенно истощено, когда запасы, накопленные на всякий случай, опустошены – в этот момент возможно одно из двух. Если вы ничего не делаете, может наступить смерть, но если вы воспользуетесь этим моментом для медитации, может случиться прыжок.

Если вы ничего не делаете, если просто продолжаете голодать, может наступить смерть. Тогда это будет самоубийством. Махавира, экспериментировавший с голоданием более глубоко, чем кто-либо еще на протяжении всей истории

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
человеческой эволюции – единственный человек, разрешивший своим последователям духовное самоубийство. Он назвал это сантхара: это момент на краю, когда возможны оба исхода. В одно единственное мгновение вы можете либо умереть, либо совершить прыжок. Если вы используете какую-то технику, вы можете прыгнуть. Тогда, говорит Махавира, это не самоубийство, а великий духовный взрыв. Махавира был единственным – единственным, кто сказал, что если у вас есть мужество, даже самоубийство можно использовать для духовного прогресса.

Прыгнуть можно с любого края. Суфии использовали танец. В танце наступает момент, когда вы начинаете чувствовать себя неземным. Когда танцует настоящий суфийский танцор, даже аудитория начинает чувствовать что-то неземное. Благодаря движениям тела, ритмическим движениям, танцор вскоре начинает чувствовать, что он отличен от тела, отделен от тела. Начинает движение он, но вскоре управлять начинает произвольный механизм тела.

Вы начинаете, но если кончаете тоже вы, то танец был просто обычным танцем. Но если вы начали и к концу чувствуете, что где-то посередине танец перешел к произвольному, неподконтрольному воле механизму, тогда он стал танцем дервишей. Вы двигаетесь так быстро, что тело сотрясается и становится неуправляемым волей.

В этой точке вы можете сойти с ума или совершить прыжок. Можете сойти с ума, потому что контроль за движением тела перешел к произвольному механизму. Он неподконтролен вам, вы не можете ничего поделаться. Вы можете просто сойти с ума и никогда не выйти из этого произвольного движения. Это точка, в которой возможны либо сумасшествие, либо, если вы знаете технику прыжка, медитация.

Вот почему суфии всегда были известны как сумасшедшие. Их считали сумасшедшими. Обычно они и есть сумасшедшие. Есть еще бенгальская секта, в точности похожая на суфиев: баул-факиры. Они передвигаются от деревни к деревне с танцем и пением. Само слово "баул" значит "бавла" (сумасшедший). Это люди, сошедшие с ума.

Часто случается сумасшествие, но если вы знаете технику, может случиться медитация. Она всегда случается на краю. Вот почему мистики всегда говорили об "острие меча". Может случиться либо сумасшествие, либо медитация, и каждый метод использует ваше тело как острие меча, с которого возможно либо то, либо другое.

Тогда что есть техника прыжка в медитации? Я говорил о двух: голодании и танце. Все техники медитации служат для того, чтобы вытолкнуть вас на самый край, где вы можете совершить прыжок, но сам прыжок может быть совершен по очень простому неметодичному методу.

Если вы можете быть сознательны, настороже, созерцать в тот самый момент, когда голодание привело вас на грань смерти, если можете созерцать момент, когда смерть собирается вступить в свои права, если можете созерцать – тогда нет смерти. И не только сейчас не наступит смерть. Тогда смерти нет навсегда. Вы прыгнули! Когда момент так сконцентрирован, так напряжен, что вы знаете, что через секунду вас не будет, когда знаете, что если потеряете секунду, вы не сможете вернуться, будьте сознательны, созерцайте ... и тогда прыгайте! Метод – сознание. И потому что метод есть сознание, люди дзен говорят, что метода нет. Сознание – это совсем не метод. Вот почему Кришнамурти повторяет, что метода нет.

Конечно, сознание – совсем не метод. Но все же я называю его методом, потому что, если вы не можете быть сознательным, созерцать, то в этот самый момент, когда возможен прыжок, вы пропали. Так что, если кто-то говорит: "Годится только сознание", – это может быть верным для одного из десяти тысяч, но это будет тот, кто подошел к точке, где возможны – либо сумасшествие, либо смерть. Он уже как-то достиг этой точки. А другим – большинству – просто разговоры о сознании не помогут. Они сначала должны быть натренированы.

Быть сознательным в обычных ситуациях недостаточно. И вы не можете быть сознательным в обычных ситуациях. Глупость ума – его летаргия, его лень, его бессознательность – имеет столь долгую историю, все это продолжалось так долго, что нельзя надеяться стать сознательным, только слушая Кришнамурти, или меня, или кого-либо другого. И будет трудно осознать то же самое, что вы делали без осознания так много раз.

Вы пришли в свою контору, совершенно не сознавая того, что шли: вы поворачивали, передвигали ноги, открывали дверь. Вся жизнь вы делали это. Теперь это стало произвольным механизмом. Это полностью ушло из вашего сознания. А Кришнамурти говорит: "Будьте сознательны, когда идете". Но вы шли совершенно бессознательно. Привычка укоренилась так глубоко, она стала частью вашей плоти и крови. Теперь это очень трудно.

Вы можете быть сознательны только в происшествиях, в неожиданных опасных происшествиях. Кто-то направил ружье в вашу грудь. Вы можете быть сознательны, потому что это ситуация, в которой вы никогда не были. Но если эта ситуация вам

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
знакома, вы совершенно не будете сознательны.

Голодание нужно для того, чтобы создать опасную ситуацию, и такую ситуацию, в которой вы не были никогда раньше. Поэтому тому, кто раньше занимался голоданием, она может не помочь. Ему нужно голодать дольше. Или же, если вы никогда не танцевали, вам можно легко помочь через танец. Но если вы опытный танцор, суфийский танец дервишей не годится. Он не годится потому, что вы так совершенны, так умелы, а умелость означает, что теперь это действие совершается произвольной частью ума. Умелость всегда такова.

Вот почему были изобретены сто двенадцать методов медитации. [Об этих ста двенадцати методах медитации (вместе с нынешними и прошлыми их модификациями) Ошо говорил в серии из восьмидесяти бесед о Вигьяне Бхайраве Тантре. Эта серия лекций опубликована под названием "книга тайн".]

Некоторые из них для вас, может быть, не годятся, другие подойдут. Но те, которые наиболее полезны, – это те, которые вам совершенно неизвестны. Если вы никогда не тренировались ни по какому методу, тогда происшествие возникнет очень быстро. И в этом происшествии будьте сознательны!

Так что заботьтесь о медитации, а не о Кундалини. И когда вы сознаете, созерцаете, нечто начнет происходить в вас. Вернее, вы будете созерцать внутренний мир, который более велик, более обширен, более протяжен, чем вселенная. В вас начнут течь всевозможные энергии – совершенно неизвестные. Начнут происходить явления, о которых вы никогда не слышали, которые вам никогда не снились, явления, которые вы никогда не представляли себе. Но для каждого человека они разные, так что о них лучше не говорить.

Они различны. Вот почему древние традиции подчеркивают необходимость гуру. Писания не помогут, поможет только гуру. А гуру всегда был против писаний, хотя писания говорят о гуру и восхваляют гуру. Само понятие "гуру" противоположно писаниям. Широко известная поговорка "Гуру бин жнана нахес" ("Без гуру не будет знания") на самом деле не значит, что без гуру не будет знания. Она значит, что "только с писаниями нет знания".

Нужен живой гуру, а не мертвая книга. Книга не может знать, что вы за человек. Книга всегда обобщена, она не может быть конкретной. Это невозможно, нет даже такой возможности. Только живой человек может понять ваши нужды и то, что может случиться с вами.

Это действительно парадоксально: писания говорят о гуру (нет знания без гуру), но гуру символически против писания. Само представление о том, что гуру даст вам знания, не означает, что он предоставит вам знание. Нет, это значит, что только живой человек может помочь. Почему? Потому что он может знать вас лично.

Никакая книга не может знать вас лично. Книги не предназначены ни для кого конкретно, они предназначены для всех. А когда вам дается метод, должна быть учтена ваша индивидуальность, учтена очень, очень точно, научно.

Это знание, которое должен передать гуру, всегда передавалось тайно, лично от гуру к ученику. Почему тайно? Тайна – это единственный способ передачи знания. Ученику приказывают не говорить об этом никому. Ум хочет говорить. Если вы что-то знаете, трудно сохранить это в тайне: это одна из самых трудных вещей. Но так всегда поступали гуру, учителя. Они дают вам что-то с условием, что вы не будете об этом говорить. Почему? Зачем эта таинственность?

Так много людей говорят, что истина не нуждается в тайне, не нуждается в секретности. Это ерунда! Для истины нужна большая секретность, чем для не-истины, потому что она может оказаться фатальной для постороннего, она может быть опасной. Она была дана конкретному лицу. Она предназначена для него и ни для кого больше. Он не должен сообщать ее никому до тех пор, пока сам не придет к потере своей индивидуальности. Это необходимо понимать.

Гуру – это человек, потерявший свою индивидуальность. Лишь тогда он может видеть глубины вашей индивидуальности. Если он сам индивидуум, он может интерпретировать вас, но никогда не сможет знать вас. Например, если я есть здесь и что-то говорю о вас, это я говорю не о вас. Это не о вас, скорее это обо мне. Я не могу вам помочь, потому что не могу по-настоящему знать вас. То, что я знаю о вас, я знаю косвенно, потому что я знаю себя. Факт моего присутствия здесь должен исчезнуть. Я должен быть просто отсутствием. Лишь тогда я могу глубоко войти в вас без какой-либо интерпретации. Лишь тогда я могу знать вас таким, как вы есть, а не через призму себя. И лишь тогда я могу помочь. Поэтому должна быть тайна.

Так что лучше не говорить о Кундалини и чакрах. Лишь медитации нужно учить, и только ее нужно слушать и понимать. Тогда все остальное придет само.

Кундалини сама по себе не есть жизненная сила. Это особый проход для жизненной силы, путь. Но жизненная сила может пойти и другими путями, она не обязательно проходит через Кундалини. Можно достигнуть просветления, не проходя

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru через Кундалини, но Кундалини – наиболее легкий путь, кратчайший.

Если жизненная сила проходит через Кундалини, тогда конечной точкой будет брахма-рандхра (средняя точка сахасрары, последней чакры тела, находящейся наверху головы). Но если жизненная сила идет другим путем, а возможно бесконечно много путей, тогда брахма-рандхра не будет конечной точкой. Так что расцвет брахма-рандхры – это лишь возможность, когда жизненная сила проходит через Кундалини.

Есть йоги, даже не упоминающие о Кундалини. Тогда не говорят ни о чем, подобном брахма-рандхре. Но это самый легкий путь, поэтому обычно девяносто процентов достигших людей проходят через Кундалини.

Кундалини и чакры не находятся в физическом теле. Они принадлежат эфирному телу, но им соответствуют точки физического тела. Это вроде того, как вы чувствуете любовь и прикладываете руку к сердцу. Там нет ничего похожего на "любовь", но ваше сердце, физическое сердце, – есть точка соответствия. Когда вы кладете руку на сердце, вы кладете руку на чакру, принадлежащую эфирному телу, а это место приблизительно соответствует физическому сердцу.

Кундалини есть часть эфирного тела, поэтому все то, чего вы достигаете, идя путем Кундалини, не умирает со смертью физического тела. Оно остается с вами. Все, чего вы достигли, остается с вами, потому что это не часть физического тела. Если бы это было частью физического тела, тогда с каждой смертью все бы утрачивалось, и вам приходилось бы начинать все сначала. Но если кто-то достиг третьей чакры, этот успех останется с ним в будущей жизни. Он останется с ним, он накоплен в эфирном теле.

Когда я говорю, что жизненная энергия проходит через Кундалини, я имею в виду, что Кундалини есть канал, цельный канал, соединяющий семь чакр (или девять, или четыре, или бесконечное множество чакр). Эти чакры не находятся в физическом теле, поэтому все, что можно сказать о Кундалини, говорится об эфирном теле.

Когда жизненная энергия проходит через Кундалини, чакры начинают вибрировать и расцветать. Как только в них поступает энергия, они оживают. Это вроде того, как возникает гидроэлектричество. Сила и давление воды вращают динамо. Если бы не было давления воды, динамо остановилось бы, оно бы не работало. Динамо вращается из-за давления. Точно так же обстоит дело с чакрами: они есть, но они мертвы до тех пор, пока жизненная сила не проникает в них. Лишь тогда они начинают вращаться.

Вот почему их называют "чакрами". Слово "чакра" не переводится точно словом "центр", потому что центр – нечто статичное, а чакра означает нечто движущееся. Поэтому правильно будет перевести "колесо", а не "центр". Или "динамический центр", "вращающийся центр", "движущийся центр".

Чакры есть центры до тех пор, пока жизненная сила не подходит к ним. Как только жизненная сила входит в них, они становятся чакрами. Теперь они не центры: они – колеса, они вращаются. И каждое колесо, вращаясь, создает новый вид энергии. Эта энергия снова используется для вращения следующих чакр. Поэтому, когда жизненная сила проходит через каждую чакру, она становится более живой, более активной.

Кундалини – это канал, по которому движется жизненная сила. Жизненная сила находится в половом центре, хранится там (в муладхаре). Она может быть использована как половая энергия. Тогда она создает новую жизнь, биологическую жизнь. Тогда она тоже вызывает движение, тоже создает энергию. Но это все биологическое. Если эта же самая энергия движется вверх, открывается канал Кундалини.

Первым открывается половой центр (муладхара). Он может открыться либо к биологическому воспроизводству, либо к духовному рождению. В муладхаре есть два отверстия: нижнее и верхнее. Самый высокий центр в канале Кундалини – сахасрара, средняя точка которого есть брахма-рандхра – это один из путей к самореализации.

Возможны и другие пути, не использующие канал Кундалини, но они требуют больших усилий. Эти другие методы не связаны с Кундалини. Тогда движение через этот канал не происходит. Таковы индийские методы: раджа-йога, мантра-йога и все многочисленные техники тантры. Есть христианские методы, буддийские методы, дзенские методы, даосские методы. Они не направлены на пробуждение Кундалини. В них этот канал не используется. Они используют другие каналы – каналы, не принадлежащие к эфирному телу. Можно использовать астральные каналы. В астральном теле (третьем теле) есть свой канал, в ментальном теле (четвертом теле) есть свой канал. В каждом из семи тел есть свой канал.

Есть много методов йоги, не имеющих никакого отношения к Кундалини. Кундалини как канал использует только хатха-йога. Но она наиболее научна и наименее трудна. Это более легкий, чем другие йоги, метод для постепенного пробуждения, шаг за шагом.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Даже если канал Кундалини не используется, иногда происходит внезапное пробуждение Кундалини. Иногда происходит нечто, что выходит за пределы наших возможностей, иногда происходит такое, о чем вы и не можете помыслить. Тогда вы полностью потрясены. Для других каналов нужны другие приготовления. Тантрические или оккультные методы – не Кундалини-йога.

Под Кундалини-йогой понимаются все те методы, которые имеют непосредственное отношение к Кундалини. Их не надо путать со специфическими учениями йоги-Бхаджана (и организацией ЭНО), называемыми Кундалини-йога.

Кундалини-йога – только один из столь многих методов. Но лучше заниматься только одним.

Метод динамической медитации, используемый мною, связан с Кундалини. Легче работать с Кундалини, потому что вы работаете со вторым телом. Чем глубже вы идете – к третьему или четвертому телу – тем труднее это становится. Второе тело – ближайшее к вашему физическому телу, и на вашем физическом теле есть соответствующие ему точки, так что это легче.

Если вы работаете с третьим телом, точки соответствия находятся на втором теле. Если вы работаете с четвертым, точки соответственно находятся на третьем. Тогда это не связано с физическим телом. Вы не можете чувствовать вообще ничего в физическом теле. А, работая с Кундалини, вы можете правильно чувствовать каждый шаг и знаете, где вы есть. Тогда вы более уверены. Для других методов вам придется изучать техники, помогающие чувствовать точки соответствия во втором или в третьем теле, но на это нужно дополнительное время.

Другие методы отрицают Кундалини, но это неправильно. Они отрицают ее, потому что не связаны с ней. Для Кундалини нужна своя методология. Если вы занимаетесь методом дзен, вы не должны думать о Кундалини.

Но иногда, даже когда вы работаете другим методом, проявляется Кундалини, потому что семь тел пронизают одно другое, они взаимосвязаны. Поэтому, когда вы работаете с астральным телом (третьим телом), может начать работать второе тело. В него может попасть искра от третьего.

Обратное невозможно. Если вы работаете со вторым телом, в третьем теле зажигания не произойдет, потому что второе тело ниже, чем третье. Но, работая с третьим, вы создаете энергию, которая может перейти ко второму без каких-либо усилий с вашей стороны. Энергия стекает в нижние области. Ваше второе тело ниже, чем третье, так что энергия, возникшая в третьем, может иногда перетечь во второе.

Кундалини можно почувствовать, занимаясь другими методами, но те, кто учит методам, не связанным с Кундалини, не позволят вам обращать на нее внимания. Если вы обращаете на нее внимание, к ней будет переходить все больше энергии. Будет нарушен весь метод, не связанный с Кундалини. Они ничего не знают о Кундалини, поэтому они не знают, как работать с ней.

Учителя других методов будут совершенно отрицать Кундалини. Они будут говорить: "Это чепуха, это воображение". Они скажут: "Это просто ваши проекции. Не думайте об этом, не обращайтесь на это внимание". И если вы не обращаете на это внимания и продолжаете работать в третьем теле, мало-помалу Кундалини остановится. Энергия больше не будет переходить ко второму телу. Так лучше.

Так что, если вы занимаетесь каким-либо методом, занимайтесь им полностью, целиком. Не пробуйте никакой другой метод, даже не думайте ни о каком другом методе, потому что он вам все спутает. А канал Кундалини столь тонок и неведом, что путаница будет вредна.

Мой метод динамической медитации направлен на Кундалини. Даже если вы просто следите за своим дыханием, это полезно для Кундалини, потому что дыхание, сопровождающееся праной (жизненной энергией), связано с эфирным телом, вторым телом. Оно служит вашему физическому телу. Оно извлекается из вашего физического тела, вытягивается из него, но ваше физическое тело – только дверь.

Прана связана с эфирным телом. Легкие совершают дыхание, но делают это для эфирного тела. Наше физическое тело (первое тело) работает на эфирное тело (второе тело). Точно так же эфирное тело работает для третьего тела, астрального, а астральное работает для ментального (четвертого тела).

Ваше физическое тело есть дверь для второго тела. Второе тело настолько тонко, что оно не может быть связано с физическим миром прямо, так что сначала ваше физическое тело превращает всякий материал в жизненные формы. Тогда они могут стать пищей для второго тела.

Все, что воспринимается через чувства, превращается в жизненные формы. Тогда оно становится пищей для второго тела, потом второе тело превращает их в еще более тонкие формы, и они становятся пищей для третьего тела.

Это похоже вот на что: вы не можете есть грязь, но в овощах элементы грязи трансформируются. Теперь их можно есть. Растительный мир превращает грязь в живые, тонкие формы. Теперь вы можете принять их внутрь. Вы не можете есть

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
траву. Корова делает это за вас. Она ест траву и превращает ее в молоко. Теперь это доступно вам. Вы можете пить молоко.

Точно так же ваше первое тело вбирает в себя материю и превращает ее в жизненные формы. Тогда их принимает второе тело. Дыхание совершается легкими: легкие – это машины, работающие для второго тела.

Если умирает второе тело, легкие остаются в порядке, но дыхания нет. Дыхание исчезло. Второе тело – хозяин первого, и третье тело – хозяин второго. Каждое низшее тело есть слуга высшего.

Поэтому созерцание дыхания полезно для практики Кундалини. Оно порождает энергию, оно сохраняет энергию и помогает жизненной силе идти вверх. Весь мой метод связан с Кундалини. Поняв метод, вы можете делать с его помощью все, что угодно. Тогда больше ничего не нужно.

Последней чакры (сахасрары) можно достигнуть любым методом. Сахасрара и брахма-рандхра – это названия седьмой чакры в Кундалини-йоге. Если вы не будете работать с Кундалини, если вы работаете с третьим телом, тогда вы также достигнете этой точки, но она не будет называться брахма-рандхра и предыдущих шести чакр не будет. Вы прошли через другой проход. Поэтому дорожные знаки будут другими, но конец будет тот же. Все семь тел связаны с седьмой чакрой, так что ее можно достичь отовсюду.

Нельзя уделять внимание двум каналам, двум методам. Иначе возникает путаница, и внутренняя энергия будет направлена в два канала. Любой метод должен направить всю энергию в одном направлении. Это и делает мой метод динамической медитации, и поэтому она начинается с десяти минут глубокого, быстрого дыхания.

ВОПРОС: Похоже ли чувство Кундалини на движение змеи?

ОТВЕТ: Нет, не похоже. Человек, может быть, никогда не видел змеи. Если пробуждается его Кундалини, он не может представлять ее как "змеиную силу". Это невозможно, потому что этот символ отсутствует. Тогда он будет чувствовать ее иначе. Это нужно понять.

На Западе люди не могут понять Кундалини "как змеиную силу", потому что змеи – это не реальность их повседневной жизни. Она была таковой в древней Индии. Змея была вашим соседом, ближайшим соседом, и она была одним из наиболее наделенных силой явлений, с наиболее красивыми движениями. Поэтому змея была изображена символом движения Кундалини. Но в других местах змея не может быть символом. Это будет неестественно. Там не знают змей. Тогда вы не можете понять символ, не можете даже вообразить его.

Есть символы, и они имеют значение для вашей личности. Но конкретный символ только тогда имеет значение, если он реален для вас, если он соответствует вашему умственному настрою.

ВОПРОС: Является ли Кундалини психическим феноменом?

ОТВЕТ: Когда вы спрашиваете: "Это психическое?", – вы боитесь, что если это психическое, то оно не реально. У психики есть своя реальность. Психика означает свою область реальности: нематериальную. В уме реальность и материальность стали синонимами, но это неправильно. Реальность гораздо шире, чем материальность. Материальность – это лишь одно из измерений реальности. Даже сон имеет свою реальность. Он нематериален: это психическое, но не принимайте это за не реальное. Это просто другое измерение реальности.

Даже у мысли есть своя реальность. И есть области реальности, и степени реальности, и различные измерения реальности. Но в наших умах материальное стало единственной реальностью, так что, когда мы говорим "психическое", "умственное", мы отвергаем эту вещь, как нереальную.

Я говорю, что Кундалини – это символ, это психическое, психическая реальность. Но символ – это нечто такое, что вы придали ей, он не присущ ей.

Это психический феномен. Нечто поднимается в вас, поднимается с большой силой. Вы чувствуете это, но когда хотите это выразить, возникает символ. Даже для того, чтобы понять это, вы пользуетесь символом. Вы пользуетесь символом не только для того, чтобы объяснить это другим. Вы сами не можете понять этого без символа.

Когда мы говорим "поднимается", это тоже символ. Когда говорим "четыре", это тоже символ. Когда говорим "верх" и "низ", это тоже символы. В реальности нет ни верха, ни низа.

В реальности есть экзистенциальные чувства, но нет никаких символов для понимания и выражения этих чувств. Поэтому, когда вы понимаете, возникает метафора. Вы говорите: "Это похоже на змею". Тогда это становится похожим на змею. Явление принимает форму вашего символа, становится похожим на ваше представление о ней. Вы отливаете его в определенную форму, иначе вы не можете его понять.

Когда ваш ум воспринимает, что нечто начало раскрываться и расцветать, вам придется как-то представить себе то, что происходит. Как только возникает мысль, она вносит свою категорию. Тогда вы говорите "цветение", говорите "раскрытие", говорите "проникновение". Самую вещь можно понять через множество метафор. Метафора зависит от вас, она зависит от вашего ума, зависит от столь многого – например, от вашего жизненного опыта.

Возможно, через двести-триста лет на земле не будет змей, потому что человек убьет все, что окажется враждебным ему. Тогда "змея" будет просто историческим словом, словом из книг. Она не будет реальностью. Она не есть реальность для большей части мира даже сейчас. Тогда сила будет утрачена, красота исчезнет. Символ станет мертвым, и вам придется представить Кундалини по-новому.

Она станет "вздымающейся волной электричества" – электричество будет более действительным, более подходящим для ума, чем змея. Она может стать подобной "бьющей вверх струе", "струе, бьющей до луны". Скорость будет подходящей, это будет подобно струе. В действительности это нечто другое, но метафора принадлежит вам. Вы избрали ее благодаря вашему опыту, потому что она имеет смысл для вас.

Благодаря тому, что йога развивалась в сельскохозяйственном обществе, в ней есть сельскохозяйственные символы: цветок, змея и т.п. Но это только символы. Будда даже не говорил о Кундалини, но если бы ему пришлось, он не говорил бы о змеиной силе. Не говорил бы о ней и Махавира. Они вышли из царских семей. Символы, имеющие значение для других людей, не имели значения для них, они использовали другие символы.

Будда и Махавира вышли из царских дворцов: змея там не была реальностью. Но для крестьян она была в высшей степени реальностью. И она была опасной. Нужно было стеречься ее. Но для Будды и Махавира она совсем не была реальностью.

Будда не мог говорить о змеях: он говорил о цветах. Он знал цветы, знал их больше, чем кто-либо другой. Он видел много цветов, и только живые цветы. Его отец приказал дворцовым садовникам следить, чтобы он (Гаутама) не видел ни одного умирающего цветка. Он должен был видеть только свежие цветы, и всю ночь садовники готовили сады для него. Утром, когда он выходил, нельзя было обнаружить ни одного мертвого листка, ни мертвого цветка – только цветы, входящие в жизнь.

Для него цветение было реальностью в большей степени, чем для нас. И когда он пришел к постижению, он говорил об этом, как о бесконечном процессе раскрытия и цветения. Реальность – это нечто другое, но метафора идет от Будды.

Эти метафоры не реальны. Это не просто поэзия. Они соответствуют вашей природе: вы принадлежите им, они принадлежат вам. Отрицание символов оказалось жестким и опасным. Вы отрицаете и отрицаете все, что не имеет материальной реальности, – ритуалы и символы берут реванш. Они опять приходят, они прорываются. Они есть в вашей одежде, в ваших храмах, в ваших делах. Символы возьмут реванш, они вернуться. Их нельзя отвергнуть, потому что они принадлежат вашей природе.

Человеческий ум не может думать относительно, чисто абстрактными понятиями. Он не способен. Реальность нельзя вообразить в понятиях чистой математики, ее можно представить только в символах. Связь с символами лежит в основе человеческого характера. В самом деле, только человеческий ум создает символы, животные не способны их создавать.

Символ – это живая картина. Когда что-то происходит внутри, вы должны пользоваться внешними символами. Как только вы что-то почувствовали, символ приходит автоматически, а как только появился символ, сила приняла форму этого символа. Таким образом, Кундалини становится подобной змее, она становится змеей. Вы будете чувствовать ее, и видеть ее. И она будет даже более живой, чем живая змея. Вы почувствуете Кундалини, как змею, потому что вы не можете чувствовать абстракцию. Не можете!

Мы создали идолов бога, потому что не можем понять абстракцию. Бог становится бессмысленным, как абстракция. Он становится математическим. Мы знаем, что слово "бог" есть символ, понятие, а не действительный бог, но нам приходится пользоваться им. И это парадокс: когда вы знаете, что то-то не есть факт, но также не фикция (что это необходимость реальная), тогда вы должны преодолеть символ. Тогда вы должны выйти за его пределы и знать также и то, что за пределами.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Но ум не может представить себе то, что за пределами. А ум – это единственный инструмент, который у вас есть. Через него к вам должно прийти любое понятие. Тогда вы чувствуете символ – он становится реальным. А для другого человека может стать реальным другой символ, настолько же реальным, насколько ваш символ стал реальным для вас. Тогда возникают разногласия. Для каждого человека его символ подлинный, реальный, но вы одержимы конкретной реальностью. Это должно быть реально для нас, иначе это не может быть реальным.

Мы можем сказать: "Этот магнитофон реален", потому что он реален для всех нас. Это объективная реальность. Но йога занимается субъективной реальностью. Субъективная реальность не настолько реальная, как объективная, но она реальна по-своему.

Одержимость объективным должна исчезнуть. Субъективная реальность столь же объективна, как и объективная реальность, но как только вы познали ее, вы придаете ей свой аромат. Вы даете ей свое имя, даете ей свою метафору. И этот способ восприятия ее неизбежно будет индивидуальным. Даже если кто-то переживает то же, что и вы, он расскажет это иначе. Даже две змеи будут различны, потому что метафора исходит от двух разных людей.

Так что эти метафоры (т. е. это чувство Кундалини похоже на движение змеи) – просто символы. Но они соответствуют реальности. Дыхание одно и то же – тонкое движение, подобное змее, но оно есть. Сила есть, золотой образ есть. И все это соответствует символу змеи. Так что если этот символ подходит вам, все нормально.

Но он может вам не подойти. Поэтому не говорите никому, что то, что произошло с вами, обязательно случится с ним. Никогда, никому не говорите! Это может быть так, а может быть и иначе. Символ подходит вам, он может не подойти ему. Если вы это понимаете, нет причин для разногласий.

Различия появились из-за символов. Мухаммед не может понять символ Будды. Это невозможно! Их окружения были столь различны. Даже слово "бог" может стать бременем, если оно воспринимается не как символ, соответствующий вашей индивидуальности.

Например, Мухаммед не мог понять бога как "сострадание". Сострадание не существовало нигде в его окружении. Все было так ужасно, так опасно, что бога нужно было понимать иначе. Набеги из страны в страну, убийства. Люди в окружении Мухаммеда не могли представить себе бога, который не был бы жестоким. Не жестокий бог, сострадающий бог был бы нереальным для них, потому что это понятие не соответствовало бы их реальности.

Для индуса Бог виден через окружение. Природа прекрасна, земля плодородна. Народ глубоко укоренен в земле. Все течет и течет в определенном направлении, и движение очень медленное, так же, как и течение Ганга. Оно не ужасно и не опасно. Поэтому индуистский Бог обязательно будет Кришной, танцующим и играющим на своей флейте. Этот образ возник из окружения и из национального ума с его опытом.

Все, что объективно, обязательно будет переведено в символы. Но какое имя и какой бы символ не сопоставили ему, они нереальны. Они реальны для нас. Так что нужно защищать свой символ, но нельзя насильно навязывать свой символ другим. Нужно говорить: "Даже если все другие против этого символа, он соответствует мне. Он появился у меня естественно и спонтанно. Так пришел ко мне Бог. Я не знаю, как он приходит к другим".

Поэтому существовало много способов указать на это, тысячи и тысячи способов. Но когда я говорю, что это субъективное, психическое, я не имею в виду, что это только слова. Это не только слова. Для вас это реальность. Оно пришло к вам так, и не может прийти иначе. Если мы не путаем материальность с реальностью, и не смешиваем объективность с реальностью, тогда все становится ясным. Но если вы путаете их, тогда понять будет труднее.

Беседа седьмая. ПРОСВЕТЛЕНИЕ: НАЧАЛО БЕЗ КОНЦА

Медитация есть путешествие внутрь. И путешествие это бесконечно, бесконечно
Страница 39

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru в том смысле, что дверь открывается и продолжает открываться... до тех пор, пока сама дверь не становится вселенной. Медитация цветет и продолжает цвести, пока весь космос не становится этим цветением. Это путешествие бесконечно, оно начинается, но не кончается никогда.

Нет степеней просветления. Раз оно есть, оно есть. Это как прыжок в океан чувств. Вы прыгаете, вы становитесь единым с ним, так же как капля, упавшая в океан, становится единой с ним. Но это не значит, что вы узнали весь океан.

Этот миг целостен: миг сбрасывания эго, миг уничтожения эго, миг отсутствия эго – целостный миг. Он завершен. Что касается вас, он совершенен. Но что касается, океана (что касается божества), это лишь начало, а конца не будет.

Помните одно: у неведения нет начала, но есть конец. Вы не можете знать, откуда начинается ваше неведение. Оно всегда есть, вы всегда среди него. Вы не знаете начала, начала нет.

У неведения нет начала, но оно кончается. Просветление имеет начало, но оно не кончается никогда. И оба они становятся одним: они и есть одно. Начало просветления и конец неведения – это одна и та же точка, опасная точка с двумя лицами: одно лицо смотрит в направлении безначального неведения, а другое лицо глядит на начало бесконечного просветления.

Так что вы достигаете просветления, но все же никогда не достигаете его. Вы приходите к нему, падаете в него, становитесь единым с ним, но все же обширное неведомое остается. И в этом его красота, в этом его тайна.

Если бы в просветлении все было известно, не было бы тайны. Если бы все стало известным, вся эта затея была бы уродливой. Тогда бы не было тайны, все было бы мертвым. Так что просветление не есть "познание" в этом смысле. Это не такое познание, как самоубийство. Это познание в том смысле, что оно есть выход к более великим тайнам. Тогда "познание" обозначает, что вы познали тайну. Это не значит, что вы разведали ее, это не значит, что есть математическая формула и теперь все известно. Наоборот, познание просветления обозначает, что вы пришли к точке, где тайна стала окончательной.

Вы узнали, что это окончательная тайна, вы узнали это как тайну. Теперь это стало настолько таинственным, что вы не можете надеяться развеять эту тайну. Теперь вы оставили всякую надежду. Но это не отчаяние, это не безнадежность. Это просто понимание природы тайны.

Тайна такова, что ей нет разрешения, что само усилие развеять ее абсурдно. Тайна такова, что пытаться разрешить ее интеллектом бессмысленно. Вы подошли к пределу своего мышления. Теперь мышления нет совсем и начинается познание.

Но это нечто совершенно другое, чем познание науки. Слово "наука" означает познание, но такое познание, которое уничтожает тайну. Религиозное познание означает нечто совершенно противоположное. Оно не уничтожает тайну реальности. Наоборот, все, что было познано раньше, все становится таинственным. Даже обычные вещи, относительно которых вы были уверены, абсолютно уверены, что вы их знаете. Теперь даже вход найти невозможно. Врат нигде нет – все стало бесконечным и неразрешимым.

В этом смысле нужно понимать познание: это участие в исключительной тайне бытия, это означает говорить "да" тайне жизни. Интеллекта, интеллектуальной теории больше нет. Вы лицом к лицу с тайной. Это экзистенциальная встреча – не через ум, но через вас, через век цельности вашего существа. Теперь вы чувствуете тайну всем вашим телом, глазами, сердцем. Целостная личность вступает в контакт с всеобщей тайной.

Это лишь начало. А конца не будет никогда, потому что конец означал бы уничтожение тайны.

Это начало просветления. Ему нет конца, но это начало. Можно понять конец неведения, но этому просветленному состоянию ума не будет конца. Вы прыгнули в бездонную пропасть.

Это можно представить с очень многих точек зрения. Если вы придете к этому состоянию ума через Кундалини, это будет бесконечным цветением. Тысяча лепестков сахасрары (последняя чakra, символизирующая тысячелепестковый лотос) в действительности не означает тысячу: "тысяча" означает просто величайшее множество. Это символ. Он означает, что цветущих лепестков Кундалини бесконечно много. Они будут раскрываться, раскрываться и раскрываться. Так что вы узнаете раскрытие первых лепестков, но последних не будет, потому что этому нет конца.

Можно прийти к этому через Кундалини или прийти другими путями. Кундалини не незаменима.

Те, кто достигает просветления другими путями, приходит к тому же самому, но имя будет другим, символ будет другим. Вы будете представлять себе это иначе, потому что, то, что происходит, описать нельзя, а то, что описано, не точно то же, что произошло. Описание есть аллегория. Описание метафорично. Вы можете сказать: "Это как цветение цветка", – хотя нет никакого цветка. Но у вас такое

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
чувство, как будто вы цветок, начинающий раскрываться. Чувство раскрытия то же, но кто-то другой может представить это иначе. Он может сказать: "Это как открытие двери – двери, ведущей в бесконечность, и дверь продолжает открываться". Так что для описания можно пользоваться чем угодно.

В тантре используются сексуальные символы. Ими можно пользоваться. Они говорят: "Это встреча, это бесконечное единение".

Когда тантра говорит: "Это подобно майтхуне (сношению)", – вот что имеется в виду: "Встреча индивидуумов с бесконечным, но встреча бесконечная, вечная".

Это можно представить и так, но любое представление неизбежно будет метафорой.

Это символы, иначе быть не может. Но когда я говорю "символы", я не имею в виду, что символы не имеют значения.

Символ имеет значение постольку, поскольку он связан с вашей индивидуальностью, потому что вы представили это, поняли именно так. Вы не можете представить себе это иначе. Человек, не любящий цветы, не знающий цветы, проходящий мимо цветов, оставаясь незнакомым с ними, человек, вся жизнь которого не связана с "царством цветения", не может почувствовать это как цветение. Но если вы чувствуете это как цветение, это значит много. Это значит, что этот символ естественен для вас. Он как-то соответствует вашей личности.

ВОПРОС: Как чувствует себя человек после того, как начинает раскрываться сахасрара?

ОТВЕТ: После того, как раскрылась сахасрара, будет не чувство, а внутренняя тишина и пустота. Это чувство вначале будет острым – когда вы почувствуете его впервые, оно будет очень острым – но чем более знакомо оно вам, тем менее острым оно становится. Чем более вы станете едиными с ним, тем больше оно утратит свою остроту. Тогда наступит момент – и он должен наступить – когда вы совсем не будете этого чувствовать.

Чувствуют всегда нечто новое. Вы чувствуете то, что странно, вы не чувствуете того, что привычно. Чувствуют странность. Если это стало единым с вами, и вы познали это, вы этого не чувствуете, но это не значит, что этого нет. Это есть даже больше, чем прежде. Оно будет усиливаться все больше и больше, но чувствовать вы будете все меньше и меньше. И наступит момент, когда чувства не будет. Не будет ощущения инакости, поэтому не будет и чувства.

Когда впервые наступает цветение сахасрары, это нечто иное, чем вы. Это неведомо вам, вы незнакомы с этим. Это нечто, проникающее в вас, или вы проникаете в это. Между вами и этим есть промежуток, но промежуток постепенно пропадает, и вы станете единым с этим. Тогда вы не будете видеть это, как нечто, происходящее с вами. Вы станете этим происходящим. Оно будет распространяться, и вы станете единым с ним.

Тогда вы не будете это чувствовать. Вы будете замечать это, но будете это чувствовать не больше, чем вы чувствуете свое дыхание. Вы чувствуете свое дыхание только тогда, когда с вами случается нечто новое (или неприятное), иначе вы не чувствуете его. Вы даже не чувствуете своего тела до тех пор, пока в него не закралась какая-нибудь болезнь, пока вы не заболели. Если вы совершенно здоровы, вы не чувствуете его: оно просто есть. В самом деле, ваше тело более живо, когда вы здоровы, но вы одно целое с ним.

ВОПРОС: Что происходит с религиозными видениями и другими проявлениями глубокой медитации, когда раскрывается сахасрара?

ОТВЕТ: Все это пропадает. Все картинки пропадут, видения, все пропадет, потому что это происходит лишь вначале. Это хорошие признаки, но они исчезнут.

Прежде чем раскрыться сахасраре, у вас будет много видений. Они не нереальны. Видения реальны. Но с раскрытием сахасрары видений больше не будет. Они не возникнут, потому что "переживание цветения" есть высшее переживание ума, дальше ума не будет.

Все, что происходило до сих пор, происходило с умом, но раз вы вышли за его пределы, больше ничего не будет. Когда прекращается ум, нет ни мудр (внешних выражений психической трансформации), ни видений, ни цветов, ни змеи. Не будет вообще ничего, потому что вне ума нет метафор. Вне ума реальность так чиста, что нет никакой инакости. Вне ума реальность настолько цельна, что ее нельзя разделить на переживающего и переживаемое.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

В уме все разделено надвое. Вы что-то переживаете (можете назвать это как угодно, название не имеет значения), но различие между переживающим и переживанием, знающим и знанием, остается. Остается двойственность.

Но эти видения – хорошие признаки, потому что они приходят только на последних ступенях. Они приходят лишь тогда, когда ум должен отпасть, только когда ум должен умереть. Конкретно мудры и видения – лишь символы, символы в том смысле, что они указывают на надвигающуюся смерть ума. Когда ум умирает, ничего не остается. Или остается все, но разделения на переживающего и переживаемое не будет.

Мудры, видения, особенно видения, – это переживания. Они указывают на определенные стадии. Это точно так же, как когда вы говорите: "Я видел сон". Можно уверенно сказать, что вы спали, потому что сновидения приходят во сне. А если вы говорите: "Я грезил", – тогда значит, вы тоже были в своего рода сне, потому что сны или грезы можно видеть только тогда, когда ум, сознательный ум, уснул. Так что сновидения – это признак сна. Точно так же мудры и видения – суть признаки определенного состояния.

У вас могут быть видения определенных фигур. Вы можете распознать их. И эти фигуры тоже будут различны для различных индивидуумов. Фигура Шивы не возникает в уме христианина. Это невозможно, ее появление там невозможно. Но Иисус появится. Это будет последним видением в уме христианина. И оно очень ценно.

Последнее видение, приходящее к вам, – это видение фигуры, центральной для данной религии. Центральная фигура станет последним видением. Для христианина (а под христианином я понимаю того, кто впитал в себя язык христианства, символы христианства, того, в чью плоть и кровь христианство проникло с самого детства) последним видением будет фигура Христа на кресте. Знающий, переживающий все еще присутствует, и в самом конце появится Спаситель. Люди переживали это, это нельзя отрицать. В последний для ума момент (момент смерти ума) в конце появляется Иисус.

Но джайн не увидит Иисуса, буддист не увидит Иисуса, буддист увидит фигуру Будды. Как только раскроется сахасрара – в момент раскрытия сахасрары – появится Будда.

Вот почему Будду видят сидящим на цветке. Настоящий Будда никогда не сидел на цветке – под ним не было цветка, – но статуи изображают Будду, сидящим на цветке, потому что статуи не есть буквальные копии с Гаутамы Будды. Они изображают последнее видение, появляющееся в уме. Когда ум пропадает в вечности. Будду видят так: на цветке.

Поэтому и Вишну изображают на цветке. Цветок – это символ сахасрары, а Вишну – последняя фигура, которую видит индуистский ум. Будда, Иисус, Вишну – это архетипы – то, что Юнг называл архетипами.

Ум ничего не может представить абстрактно, поэтому последняя попытка ума понять реальность будет попыткой представить ее символом, который был наиболее важным для него. Наивысшее переживание ума будет его последним переживанием. Предел, пик – это всегда конец. Пик означает начало конца. Предел есть смерть. Так что раскрытие сахасрары есть предельное переживание ума, наивысшее, что возможно для ума, последнее, что возможно в уме. Появится последняя фигура, самая центральная, глубочайшая фигура, архетип.

И она будет реальной! Когда я говорю "видение", многие станут отрицать его реальность. Они скажут, что оно не может быть реальным, потому что они думают, что слово "видение" означает нечто иллюзорное. Но оно будет более реальным, чем сама реальность.

Даже если весь мир будет отрицать его, вы не сможете согласиться с этим отрицанием. Вы скажете: "Это для меня более реально, чем весь мир. Камень на столе реален, как та фигура, которую я видел. Она реальна. Она совершенно реальна". Но эта реальность субъективна, расцветенная вашим умом. Переживание реально, но метафора принадлежит вам, поэтому христиане употребляют одну метафору, буддисты – другую, индусы – третью.

ВОПРОС: Происходит ли выход за пределы (трансценденция) с раскрытием сахасрары?

ОТВЕТ: Нет, выход за пределы – это более чем раскрытие сахасрары. Но понятие просветления имеет двойной смысл. Во-первых, это постижение умирающим умом (прекращающимся умом, умом, идущим к смерти, умом, доведенным до предела, до последней своей возможности) просветления. Но появляется граница, и ум не идет дальше этого. Ум знает, что он кончается, и он знает, что с этим концом приходит конец страданию. Этот ум знает также конец раздельности, знает также конец

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru существовавшего до сих пор конфликта. Все это кончается, и ум постигает это как просветление. Но это все еще ум, который постигает просветление. Так что это просветление, постигаемое умом.

Когда ум исчез, наступает настоящее просветление. Вы преступили пределы, но вы не можете говорить об этом, вы не можете ничего об этом сказать. Вот почему Лао-цзы говорит: "То, что можно сказать, не может быть истинным. То, что можно сказать, не будет истинным, а истина не может быть высказана. Можно сказать только это и только это будет истинным".

И это последнее утверждение ума. Последнее утверждение имеет смысл, глубокий смысл, но оно не трансцендентно. Этот смысл есть все еще ограничение ума. Он все еще умственный, но все еще понимаем умом.

Это подобно пламени, пламени лампы, готовому погаснуть. Темнота опускается, темнота наступает, она окружает пламя, все ближе и ближе. А пламя умирает, оно подошло к самому концу своего существования. Оно говорит: "Теперь - темнота"; и уходит из бытия. Теперь темнота стала полной и совершенной. Но последнее утверждение умирающего пламени было известно пламени: темнота не была полной, потому что было пламя, был свет. Темнота постигалась пламенем.

Свет не может действительно постичь темноту. Свет может только понять свою ограниченность, а темнота - за этими границами. Темнота подступает все ближе и ближе, и свет должен умереть. Он может высказать последнее утверждение: "Я умираю"; а потом - темнота. Темнота подступала, приближалась и приближалась. Свет высказал свое последнее утверждение и исчез, и темнота стала полной. Так что это утверждение было истинным, но не Истиной.

Есть разница между истинным и Истиной. Истина не есть утверждение. Пламя исчезло, темнота. Это - Истина. Теперь нет утверждений, есть темнота. Утверждение было истинным, оно не было ложным. Оно было истинным: темнота подступала, поглощала, окружала. Но утверждение все еще было высказано светом. А утверждение, высказанное светом о тьме, может быть самое большое истинным, но не Истиной.

Когда нет ума, знаешь Истину, когда нет ума, есть Истина. Но когда ум есть, вы можете быть более истинным, но не Истиной, можете быть менее ложным, но не Истиной. Последнее утверждение, которое может сделать ум, будет наименее неистинным, но это все, что можно сказать.

Так что между просветлением, постигаемым умом, и просветлением, как таковым, - большая разница, хотя она и не абсолютна. Когда гаснет пламя, не проходит и единого мгновения, пока оно умирает. Пламя гаснет, и одновременно наступает темнота. Ни единый миг не разделяет эти два состояния, но разница между ними велика.

Умирающий ум в конце будет видеть видения - видения того, что в него приходит. Но это будут видения, представленные через метафору, картины, архетипы. Ум не может представить ничего другого. Ум обучен символам и ничему другому. Есть символы религиозные, художественные, эстетические, математические и научные, но это все символы. Так обучен ум.

Христианин увидит Иисуса, но умирающий математик, ум, воспитанный нерелигиозно, не увидит, может быть, в последний момент ничего, кроме математической формулы. Это может быть нуль или символ бесконечности, но это будет не Иисус и не Будда. А умирающий Пикассо увидит, может быть, в последний момент абстрактный поток цветовых пятен. Это будет для него божеством. Он не может воспринять божество иначе.

Так что конец ума - это конец символов, и в конце ум обратится к наиболее значимому символу из тех, что ему известны. А потом, раз ума нет, не будет и символов.

Это одна из причин того, что ни Будда, ни Махавира не говорили о символах, они говорили, что нет пользы в разговорах о них, потому что все они ниже, чем просветление. Будда не стал бы говорить о символах и поэтому он сказал, что есть одиннадцать вопросов, которые не нужно ему задавать. Было объявлено, что никто не должен задавать одиннадцать вопросов. А их нельзя было задавать потому, что на них нельзя было ответить истинно: нужно было употреблять метафору.

Будда говорил: "Я не хотел бы употреблять никаких метафор. Но если вы спросите, а я не отвечу, вам будет неудобно. Это будет не по-джентльменски, это будет невежливо. Так что, пожалуйста, не задавайте этих вопросов. Если я отвечу вам, это будет вежливо, но не истинно. Так что не ставьте меня перед этой дилеммой. Поскольку речь идет об Истине, я не могу пользоваться символами. Я могу пользоваться символами, только говоря приблизительно о не-Истине или приблизительно говоря об Истине".

Так что будды - люди, не пользующиеся никакими метафорами, никакими видениями. Они отвергнут все, потому что Истина, постигнутая умом, не может быть самим просветлением. Это две разные вещи. Понятия ума будут тем, куда дотянется

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
ум, а потом будет просветление, но без ума.

Так что у просветленного человека нет ума, он человек не-ума; живет, но без всяких концепций; действует, но не думает об этом; любит, но без представлений о любви; дышит, но без какой-либо медитации. Тогда жизнь течет из мгновения в мгновение, и она едина с Целым, но ума нет между ними. Ум разделяет, а теперь не будет никакого разделения.

Беседа восьмая. ПОСВЯЩЕНИЕ СЕБЯ МАСТЕРУ: ВЫСШАЯ ТЕХНИКА

Человек существует как во сне. Человек спит. То, что считают бодрствованием – только сон. Посвящение означает быть в близком контакте с тем, кто не спит.

[Хотя существуют сотни техник медитации, и сам Ошо постоянно изобретает новые, кажется, будто основная "функция" техник – раскрыть человека настолько, что для него становится возможным посвятить себя мастеру. Тогда многое может случиться. Сама жизнь становится техникой, сама жизнь становится эзотерической школой.]

До тех пор, пока вы не находитесь в тесном контакте с пробужденным, невозможно выйти из этого сна, потому что уму может даже сниться, что он пробужден. Уму может сниться, что он уже не спит.

Когда я говорю, что человек спит, это нужно понять. Мы постоянно видим сны. Двадцать четыре часа в сутки. Ночью мы закрыты для окружающего мира и видим сны внутри. Днем наши чувства открыты внешнему миру, но внутри продолжается сновидение. Внутри оно непрерывно. Вы осознаете окружающий мир, но это сознание не выходит за границы спящего ума. Сознание накладывает на видящий сны ум, но внутри продолжается сон. Именно поэтому мы не видим того, что реально, даже когда "считается", что мы бодрствуем. Мы накладываем наши сновидения на реальность. Мы никогда не видим того, что есть, мы все время видим свои проекции.

Если я смотрю на вас, а во мне продолжается сон, вы станете объектом проекций. Я спроецирую на вас свое сновидение, и все, что я вижу в вас, будет перемешано с моим сном, с моей проекцией. Когда я люблю вас, вы кажетесь мне чем-то одним, когда я не люблю вас, вы кажетесь мне чем-то другим. Вы не тот же самый, потому что я просто использовал вас как экран и спроецировал на вас мой видящий ум.

Когда я люблю вас, мой сон иной, поэтому вы и кажетесь другим. Когда я не люблю вас – вы все тот же, экран тот же, – но проекция уже другая. Теперь я использую вас как экран для другого моего сновидения. Сновидение опять меняется, и я опять могу любить вас. Тогда вы кажетесь мне другим. Мы никогда не видим того, что есть. Мы всегда видим проекции нашего сновидения на то, что есть.

Я не один и тот же для каждого из вас. Каждый проецирует на меня что-то свое. Что касается меня самого, то я только один. А если я сам вижу сон, тогда даже для меня самого я иной в каждый момент, потому что моя интерпретация меняется каждый миг.

Но если я проснулся, тогда я один и тот же. Будда сказал, что проверить, просветлен ли этот человек, можно по тому, что он всегда один и тот же, как морская вода. Везде, повсюду она соленая.

Вы упакованы в пленку проекций, идей, понятий, концепций, интерпретаций. Вы – все время работающий проектор, проецирующий то, чего нигде нет, кроме как внутри вас, а весь мир стал экраном. Поэтому вы никогда не сможете осознать сами, что вы в глубоком сне.

Был такой суфийский святой Хиджира. Во сне ему явился ангел и сказал, что он должен набрать как можно больше воды из колодца, потому что на следующее утро вся вода в мире будет отравлена дьяволом, и каждый, кто будет пить ее, станет сумасшедшим.

Поэтому всю ночь факир черпал воду из колодца. И предсказание действительно произошло! Наутро все сошли с ума, но никто не знал, что весь город сошел с ума. Нормальным остался только этот факир, но весь город говорил, что он рехнулся. Он знал, что случилось, но ему никто не верил, потому что он пил свою воду и

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru оставался в одиночестве. Но так продолжаться не могло. Весь город жил в совершенно другом мире. Никто его не слушал и, наконец, прошел слух, что его схватят и посадят в тюрьму. Говорили, что он сумасшедший.

Однажды утром пришли его братья. Либо с ним будут обращаться, как с больным, либо ему придется сесть в тюрьму, но на свободе ему оставаться не позволят. Он же совершенно помешанный! То, что он говорил, нельзя было понять! Он говорил на непонятном языке.

Факир не знал, что делать. Он пытался помочь другим вспомнить прошлое, но они все забыли. Они не знали ничего о прошлом, ничего из того, что было до этого утра помешательства. Они не могли его понять. Факир стал им непонятен.

Его дом окружили и его схватили. Тогда факир сказал: "Дайте мне еще минуту, я вылечусь сам". Он подбежал к общему колодцу, выпил воды и стал нормальным. Весь город был счастлив: факир здоров, он уже не сумасшедший. На самом деле он сошел с ума, но теперь он был разумным человеком разумного общества.

Если все спят, вы никогда даже не осознаете, что вы спите. Если все вокруг сумасшедшие и вы тоже сумасшедший, вы никогда этого не узнаете.

Посвящение означает, что вы вручили свою судьбу кому-то, кто пробужден. Вы говорите: "Я не понимаю, я не могу понять, я - часть сумасшедшего и спящего мира. Я все время вижу только сны". Это чувство может возникнуть даже у спящего человека, потому что сон не всегда глубок. Он колеблется, временами становится очень глубоким, а временами - очень поверхностным. Точно так же, как обычный сон есть постоянная смена столь многих слоев, столь многих уровней; метафизический сон, о котором я говорю, тоже колеблется. Иногда вы на самой границе, совсем недалеко от Будды. Тогда вы можете понять что-то из того, о чем говорит Будда, о чем идет речь. Это, конечно, не будет именно то, что он сказал, но вы, по крайней мере, уловите проблеск истины.

Поэтому человек на границе метафизического сна хочет быть посвященным. Он может что-то услышать, что-то понять, он что-то увидел. Все, как в тумане, но все же он что-то чувствует. Тогда он может прийти к тому, кто пробужден, и отдать себя ему, капитулировать перед ним. Это может сделать и спящий человек. Эта отдача себя означает, что он понимает, что происходит нечто, совершенно отличное от его обычного сна. Как-то он чувствует это. Он не может знать этого точно, но он это чувствует.

Где бы ни появился Будда, те, кто находятся на границе сна, могут понять, что в этом человеке есть что-то особенное. Он ведет себя иначе, чем все, он говорит иначе, живет иначе, ходит иначе. С ним что-то произошло. Те, кто находятся на границе, могут это чувствовать. Но они все же спят, и это пограничное сознание не постоянно. Они могут опять погрузиться в сон в любой момент...

Но прежде чем впасть в еще менее сознательное состояние, они могут сдать пробужденному. Это будет посвящением, которое совершает сам посвященный. Он говорит: "Я ничего не могу поделать сам, я беспомощен, и я знаю, что если я не сдамся сию минуту, я могу опять погрузиться в глубокий сон. Тогда я не смогу сдать". Так что есть мгновения, которые нельзя упустить, а тому, кто упустит такое мгновение, оно, может быть, не представится еще в течение столетий, в течение многих жизней, потому что не от вас зависит, когда вы еще раз подойдете к этой границе. Это случается по столь многим причинам, и вы не управляете ими.

Для посвящаемого посвящение - это допущение всего, что может случиться, совершенно "будь что будет": полное доверие, полная капитуляция. Капитуляция не может быть частичной. Если вы сдаетесь частично, вы не сдаетесь: вы обманываете сами себя. Частичной сдачи быть не может, потому что, сдаваясь частично, вы что-то сохраняете, и это оставшееся может опять погрузить вас в глубокий сон. Эта несданная часть может оказаться роковой. В любой момент вы опять можете оказаться в глубоком сне.

Сдаться - значит сдаться полностью. Вот почему посвящение всегда требовало, и будет требовать веры. Вера есть основное и единственное условие, главное требование. И как только вы полностью сдались, начинаются перемены. Теперь вы можете вернуться к своей жизни в сновидениях. Эта капитуляция потрясет весь механизм проецирования, весь проецирующий ум, потому что этот проецирующий ум прочно связан с эго. Эго - главный его центр, его основа. Если вы сдались, вы отдали главную основу. Вы полностью отдались на волю событий.

Посвящение означает, что человек, который спит, просит помощи, чтобы проснуться. Он отдает себя тому, кто бодрствует. Это очень просто: здесь нет ничего сложного. Когда вы приходите к Иисусу, к Будде или к Мохаммеду и сдаетесь, то, то что вы отдаете - это ваш сон, ваши сновидения. Вы не можете отдать ничего другого, потому что вы сами не являетесь ничем другим. Вы отдаете то, что у вас есть. Отдаете свой сон, свои сновидения, всю чепуху своего прошлого.

Так что посвящение со стороны посвящаемого есть отказ от прошлого, жертва прошлого, а со стороны того, кто вас посвящает, это ответственность за будущее. Он берет на себя ответственность... и только он может быть ответственным. Вы никак не можете быть ответственны. Как может быть ответственным тот, кто спит? Ответственность приходит с пробуждением. Это действительно основной закон жизни: тот, кто спит, не отвечает даже за себя, а тот, кто пробужден, отвечает даже за других.

Если вы приходите к нему и отдаетесь ему, тогда он становится ответственным за вас в особенности. Поэтому Кришна мог сказать Арджуне: "Оставь все. Приди ко мне, сдайся у моих ног", а Иисус мог сказать: "Я есть истина, я есть дверь, я есть врата. Придите ко мне, перейдите через меня. Я буду свидетелем в последний день суда над вами. Я буду отвечать за вас".

Это все аналогии. Каждый день – судный день, и каждый миг – миг суда. Не будет никакого последнего дня. Это просто слова, понятные тем, для кого говорил Иисус. Он сказал: "Я буду ответственен за вас, и я буду отвечать за вас, когда божество спросит. Я буду свидетелем. Сдайтесь мне, я буду вашим свидетелем".

Это великая ответственность. Никто из спящих не может взять ее на себя, потому что во сне трудно отвечать даже за себя. Вы можете быть ответственны за других только тогда, когда вам не нужно быть ответственным за себя, когда вы сбросили все свое бремя, когда вас больше нет. Поэтому только тот, кого больше нет, может вас посвятить. Никто другой этого сделать не может. Никакая другая личность не может посвятить вас, а если это происходит (а это происходит так часто, это происходит каждый день: те, кто сами спят, посвящают других спящих – слепой ведет слепого), оба падают в канаву.

Никто из спящих не может никого посвятить, но эго хочет посвящать.

Эгоистическое отношение оказалось роковым и очень опасным. Все посвящение, вся его тайна, вся его красота становятся уродливыми из-за тех, кто не имеет права посвящать. Может посвящать лишь тот, у кого нет эго внутри, нет сновидений внутри, иначе посвящение – величайший грех.

В древние времена получить посвящение было нелегко. Это было крайне трудно. Чтобы получить посвящение, нужно было ждать годы. Можно было ждать даже всю жизнь. Это ожидание было способом испытания. Оно было учением, подготовкой.

Например, суфии посвятили бы вас только после того, как вы прождали определенный срок. Вы должны были бы ждать, не задавая вопросов – пока учитель сам не скажет, что время настало. Учитель мог быть сапожником. Если вы хотите посвящения, вам бы пришлось годами помогать ему, делать башмаки. И не разрешалось даже спрашивать о том, какое отношение имеет это ремесло к посвящению. Так что пять лет вы бы просто ждали, помогая учителю просто делать башмаки. Он ничего бы не говорил о молитве и медитации, не говорил бы ни о чем, кроме башмаков. Вы ждали бы пять лет... но это же медитация! И это не обычная медитация. Вы бы очистились благодаря ней.

Это чистое ожидание, невопрошающее ожидание подготовило бы вас к полной капитуляции. Посвящение могло бы произойти лишь после долгого ожидания, но тогда было бы легче, и мастер мог бы взять на себя ответственность за ученика.

Сейчас все изменилось. Никто не хочет ждать. Мы стали так озабочены временем, что не можем ждать ни единой минуты. Из-за этой озабоченности временем посвящение стало невозможным. Вас нельзя посвятить. Вы пробегаете мимо Будды, спрашивая на бегу: "Посвятишь меня?" Вы бежите по улице и встретили Будду. Даже эти два-три слова вы произносите на бегу.

Вся спешка современного ума происходит от страха смерти. Во-первых, человек стал больше бояться смерти потому, что впервые он совершенно перестал сознавать бессмертие. Мы знаем только тело, которое умрет, мы не знаем внутреннего сознания, которое бессмертно.

В древности были люди, сознававшие бессмертие, и благодаря этому сознанию, благодаря этому бессмертному сознанию, они создали атмосферу, в которой не было спешки. Посвятить было легко. Легко было ждать. Поэтому легко было и мастеру принять на себя ответственность за ученика. Теперь все это стало трудным, но все же выбора нет: посвящение необходимо.

Если вы спешите, я дам вам посвящение на бегу, потому что иначе посвящения не будет. Я не могу требовать от вас в качестве условия ожидание. Я должен сначала посвятить вас, а затем разными способами продлить ваше ожидание. Используя разные хитрости, я смогу убедить вас подождать. Если я сразу скажу вам: "Подождите пять лет, и тогда я посвящу вас", – вы не сможете ждать, но если я посвящу вас сию минуту, я смогу что-то придумать, чтобы заставить вас ждать.

Так что пусть будет по-вашему, это не играет роли. Процесс останется тем же. Вы не можете ждать, поэтому меняюсь я. Я позволю вам подождать позже. Я изобрету множество способов, множество техник просто для того, чтобы заставить вас ждать. А поскольку вы не можете ждать, ничем не занимаясь, я создам для вас техники, я

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru вам дам, чем поиграться. Вы можете играть в эти техники, это станет ожиданием. Так вы подготовитесь ко второму посвящению, которое в древности было первым. Первое посвящение формально, второе будет неформальным. Это будет похоже на случайность. Вы не попросите меня, я не дам вам. Это случится в самой глубине вашего существа, и вы узнаете, что это случилось.

Капитуляция ученика, ответственность учителя – это мост. И как только вы сможете капитулировать, учитель появится. Учитель есть. Учителя существовали всюду и всегда. В мире никогда не было нехватки учителей, миру не хватало учеников. Но никакой учитель не сможет что-то начать, пока кто-то не сдался. Так что где бы вас ни застал миг, в который вы можете сдаться, не упускайте его. Даже если вы не найдете никого, кому вы могли бы сдаться, просто отдайтесь бытию. Но не упускайте миг, когда вы можете сдаться, потому что в этот миг вы на границе, вы между сном и бодрствованием. Просто сдайтесь.

Если вы найдете, кому сдаться, хорошо, но если не найдете, просто отдайтесь вселенной. И учитель появится, он придет. Он появится везде, где это произошло. Вы становитесь незаполненным, пустым, и духовная сила изливается и наполняет вас.

Так что всегда помните, где бы вам ни захотелось сдаться, не упускайте момент. Он, может быть, не повторится, или повторится через столетия, и жизни будут напрасно растрочены. Как только наступит момент – просто сдайтесь.

Сдайтесь божеству, сдайтесь чему угодно – даже дереву, потому что имеет значение не то, кому вы сдались, важно только то, что вы сдались. Сдайтесь дереву, и оно станет для вас учителем. Сдайтесь камню, и камень станет для вас богом. Важно лишь то, что вы сдались, и где бы это ни произошло, всегда появится тот, кто станет ответственным за вас. Вот что значит посвящение.

Беседа девятая. САНЬЯСА: УМИРАНИЕ ДЛЯ ПРОШЛОГО

Для меня саньяса – вещь не очень серьезная. Сама жизнь не очень серьезна, а тот, кто серьезен, всегда мертв. Жизнь есть просто разлив энергии без всякой цели, так что для меня саньяса означает жизнь без цели. Пусть ваша жизнь будет не работой, а игрой. Если вы можете принять всю эту жизнь просто как игру, вы саньясин, вы отречлись. Отречение означает не уход от мира, а изменение отношения к нему.

[Ошо посвящает своих учеников в древнюю традицию саньясы. Но его саньяса, в отличие от традиционной, не есть отречение от общества, это не отречение от мира. Это скорее отречение от своей привязанности к миру. Ученику дают новое имя, новую одежду и нитку четок с медальоном на ней, в который вставлен портрет Ошо, чтобы они напоминали ему, что он уже не прежний. Он начал новую жизнь, он вновь родился. Всякого, кто готов совершить прыжок, Ошо готов толкнуть. Он говорит: "Чудо не в том, что кто-то достигает. Чудо в том, что он начинается".]

Вот почему я могу посвятить в саньясу любого. Для меня само посвящение – игра. Я не потребую от вас никакой подготовки: не буду проверять, готовы вы или нет – потому что подготовка требуется для чего-то серьезного. Каждый готов к тому, чтобы поиграть, просто потому, что он существует, и даже если он не подготовлен, чтобы быть саньясином, это не имеет значения, потому что это просто игра!

Поэтому я не требую никакой подготовки. И моя саньяса не налагает никаких обязательств. Как только вы стали саньясином (или саньясини), вы совершенно свободны. Это означает, что вы приняли решение, и это последнее решение: жить без решений, жить свободой.

Как только вы посвящены в саньясу, вы посвящены в нерасписанное, незапланированное будущее. Теперь вы уже не связаны с прошлым. Вы вольны жить! Поэтому для меня саньясин – это человек, решивший жить до краев, до оптимума, до максимума. Вы живете от мгновения к мгновению. Вы действуете от мгновения к мгновению. Каждый момент полон, завершен в себе. Вы не решаете, как вам действовать. Наступает момент, и вы действуете. Вы не предопределяете, не планируете наперед. Саньяса означает жить из мгновения в мгновение без

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru каких-либо обязательств в прошлом. Если я даю вам малу и новую одежду, это только для того, чтобы вы вспоминали, чтобы они напоминали вам, что вам не нужно принимать никаких решений, что вы уже не тот, что раньше. Когда сознание этого становится настолько глубоким, что вам больше не нужно об этом вспоминать выбросьте рясу, выбросьте малу. Но не прежде, чем это сознание станет настолько глубоким, что теперь даже во сне вы знаете, что вы саньясин. Так что новое имя, ряса и мала – это только способ, чтобы помочь вам, помочь достичь совершенной свободы, помочь достичь целостности вашего существа, достичь целостного действия.

Саньяса означает, что вам надлежит понять, что вы – семя, возможность. Вы сейчас приняли решение, расти... и это последнее решение. Решиться расти – это великое отречение – отречение от защищенности временем, отречение от "целости" семени. Но эта защищенность стоит очень дорого. Семя мертво, оно живо только, как возможность. Пока оно не стало деревом, пока оно не проросло, оно мертво – оно живо только как возможность. И насколько я знаю, человеческие существа, пока они не решили расти, пока они не совершили прыжок в неведомое, как семена: мертвы, замкнуты.

Быть саньясином – значит решиться расти, решиться идти в неведомое, решиться жить без решений. Это прыжок в неведомое. Это не религия, и это не связано ни с какой религией. Это сама религиозность.

ВОПРОС: На первый взгляд кажется, что саньяса – нечто, ограничивающее наши действия. Почему нужно менять свою одежду на оранжевую, зачем изменять свой внешний вид, если саньяса – это нечто внутреннее, а не внешнее?

ОТВЕТ: Саньяса не негативна. Само слово имеет отрицательный смысл, но это не чистое отрицание. Оно означает, что что-то оставлено, но оставлено потому, что вы получили что-то другое.

Кое-что нужно оставить. Важно не то, что вы что-то оставили, а то, что благодаря этому возникло место для чего-то нового. Отрицание – это просто освобождение места, а если вы собираетесь расти, вам нужно пространство.

У нас, таких как мы есть, нет места внутри. Мы так набиты ненужными вещами и мыслями! Саньяса в своем негативном аспекте означает просто освобождение места – означает выбрасывание всего тривиального, бесполезного, бессмысленного для того, чтобы вы могли расти внутри.

Рост есть разрастание, но рост имеет позитивную сторону. И я категорически утверждаю, что саньяса позитивна! Негативность ее – это просто расчистка места, чтобы мог начаться рост. Это негативность только внешняя, наружная, а внутри – рост. Положительное – в центре, отрицательное – на периферии.

В самом деле, не может существовать ничто просто негативное или просто позитивное. Это невозможно, потому что это две полярные противоположности. Бытие между ними; это два берега, между которыми течет бытие. Не может быть реки с одним берегом, так же как и бытия с одним полюсом. Когда обращают внимание только на одну сторону, только на один берег, на один из полюсов, это рождает ошибку. Но если вы принимаете все целиком, тогда вы не акцентируете ничего. Вы просто принимаете обе противоположности, и тогда вы внутренне растете. И вы используете их обе, как диалектику для своего продвижения. Саньясу понимают негативно. Ей придали негативное значение, потому что вам приходится начинать с негативного, с периферии. Это требует понимания, поскольку саньяса есть внутренний процесс. Нечто должно вырасти внутри, так почему же нужно начинать с внешнего? Если вы должны расти внутренне, почему бы вам не начать с внутреннего?

Но вы не можете начать изнутри, потому что, будучи тем, что вы есть сейчас, вы – на периферии, вовне. Вы должны начать с того места, где вы сейчас. Вы не можете начать оттуда, где вас нет.

Например, здоровье есть нечто внутреннее, оно растет. Но вы больны и немощны, и поэтому вы должны начать с вашей болезни, а не с вашего здоровья. Вы должны уничтожить болезнь. Отрица болезнь, мы только очищаем место, необходимое для роста здоровья. Но начало негативно.

В медицинской науке нет определения здоровья. Его не может там быть. Все, что может там быть – это определение того, что такое болезнь и способы ее лечения. Здоровье остается неопределимым, а болезнь определяется негативно, потому что вы должны начать с болезни. Нельзя начать со здоровья. Когда есть здоровье, вам вообще незачем начинать.

Так что если внутри вас есть место, саньяса вам не нужна. Саньяса нужна для излечения сансары (мира болезни). Когда я говорю о сансаре, я не имею в виду, что мир болен. Я говорю о мире, который мы создали вокруг себя. Каждый живет в

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
мире собственного изготовления.

Я не отрицаю мир, существующий вовне. Его нельзя отрицать: он есть. Но вокруг вас есть мир фантазий, мир сновидений, и вы сами стали им. Периферия стала вашим центром, а о центре вы совершенно забыли. Поэтому, когда начинаешь, нужно совершенно отвергнуть этот мир снов, потому что это отвержение и есть начало.

Отказ негативен, и поэтому саньяса кажется негативной. Мы наделяем ее негативным смыслом, потому что она означает отказ от мира снов. Так что саньяса на самом деле есть лекарство, просто лекарство для лечения болезни. Когда болезнь вылечена, то, что внутри, получает возможность расти. Так что саньяса служит только для создания возможности.

Вы должны понимать ясно, что, когда я говорю об "отречении от мира", я имею в виду не тот мир, что существует вокруг, а тот, который каждый человек создает вокруг себя. Из-за этого мира снов мы не можем узнать мир, существующий на самом деле. Эти непрерывные сновидения становятся препятствиями. Это двойное препятствие: вы не можете войти внутрь (там есть нечто экзистенциальное), не можете выйти вовне (там тоже есть нечто экзистенциальное). Вы привязаны к вашему видящему сны уму и не можете никуда идти.

Когда это препятствие из снов уничтожено, происходит чудо. Нет более болезни. Вы начинаете существовать одновременно в двух мирах, но теперь они не разделены, потому что именно это препятствие разделяло их. Внутри вы становитесь экзистенциальным, и снаружи вы становитесь тоже экзистенциальным. Вот почему был негативный подход.

Как влияет принятие саньясы на ваше поведение? Есть две возможности: нужно либо сознательно изменить свое поведение, либо сознательно изменить свое сознание. Поведение есть не что иное, как выражение сознания, но если вы начнете с поведения, вы можете сохранить свое прошлое сознание. Можно к старому сознанию приспособить любое новое поведение, и тогда внешне поведение меняется, а реальные перемены не происходят.

Например, ваше сознание может остаться агрессивным, но ваше поведение может стать неагрессивным. Вы можете вести себя мирно, но ваше сознание останется таким же, как и тогда, когда вы вели себя агрессивно. Теперь вы начинаете подавлять свое сознание. Вы должны его подавлять, потому что вы изображаете поведение, не соответствующее вашему сознанию. Приходится подавлять это сознание, а когда вы его подавляете, вы порождаете в себе бессознательное.

Если вы начинаете вести себя таким образом, каким не готово вести себя ваше сознание, то вы отвергаете часть вашего сознания, отталкиваете его в сторону. Эта часть становится вашим бессознательным, и она становится более сильной, чем сознание, потому что вам придется и дальше отвергать свое поведение. Вы становитесь фальшивым, возникает фальшивая личность. Фальшивая личность существует лишь до тех пор, пока существует бессознательное. Поэтому, если вы попытаетесь изменить свое поведение, вы станете все менее и менее сознательным, и более и более бессознательным.

Человек, уделяющий внимание только своему поведению, станет просто автоматом. В нем останется очень мало сознания, столько, сколько нужно для работы автомата. Весь остальной ум станет бессознательным. А этот бессознательный ум – болезнь вашего сознания.

Вы можете начать менять свое поведение так, как обычно поступают более или менее "этичные" люди. Так называемая религия начинается со смены поведения. Но я начинаю не с перемены поведения, я начинаю с перемены вашего сознания. Потому что в действительности сознание определяет поведение. Сознание и есть поведение, внешнее поведение не имеет значения. Так что начинайте с перемены вашего сознания.

Вот почему я уделяю внимание медитации, а не поведению. Медитация меняет ваше сознание. Во-первых, она убирает барьер между вашим сознанием и бессознательным. Вы становитесь более текучими, становитесь более раскрепощенными, становитесь едиными со своим сознанием. Поэтому медитация должна в первую очередь разрушить барьер внутри вас. А разрушение барьера означает раскрытие, расширение вашего сознания.

Вы должны стать более сознательным. Так что, прежде всего, нужно полнее сознавать все, что вы делаете. Меня интересует не содержание ваших действий, а осознание вами ваших действий. Действуя, будьте сознательны!

Например, если вы склонны к насилию, так называемые моралисты и религиозные люди скажут: "Будьте мирными, культивируйте ненасилие". Но я не скажу вам этого. Я скажу: "Совершайте насилие, но теперь совершайте сознательно. Не меняйте своего поведения. Сознавайте свою склонность к насилию, и вы обнаружите, что вы не можете сознательно желать насилия, потому что, чем сознательнее вы становитесь, тем меньше возможности останется для насилия".

Насилие основано на некоем внутреннем процессе. Он может существовать, только если вы несознательны. Само ваше сознание все меняет: нельзя стремиться к насилию, если вы сознательны. Несознательность необходима для существования насилия, так же как и для гнева, и для секса, и для всего остального, от чего вы хотели бы избавиться в своем поведении.

Чем более развит этот внутренний механизм, тем меньше вы сознаете то, что делаете, и тем больше вы можете совершать поступков, несущих зло, - я имею в виду не содержание этой вещи или этого поступка. Я говорю, что нечто есть зло, если оно порождает бессознательное без необходимости: это мое определение. Я говорю, что насилие плохо не потому, что вы кого-то убили. Я говорю, что насилие плохо потому, что нельзя творить насилие, не будучи бессознательным. Эта бессознательность есть зло, потому что бессознательность есть фундамент, основа всего неведения, всех сновидений, всех иллюзий, всей чепухи, которую мы порождаем. Зло есть не что иное, как бессознательный ум.

Поэтому я подчеркиваю, что если вы саньясин - если вы приняли саньясу - продолжайте делать то, что вы делаете. Не изменяйте своего поведения, изменяйте свое сознание. Делайте то, что вы делаете, сознательно. Злитесь: злость - не причина для беспокойства. Злитесь сознательно. Это сознание трансформируется, изменяя все ваше поведение. Вы не сможете остаться тем же самым. Но теперь эта перемена - перемена не только в поведении. Изменяется ваше существо, ваше бытие, так же, как и ваше поведение.

Не нужно создавать фальшивую личность - маску. Вы можете быть совершенно естественным, чувствовать себя легко с самим собой. Но эта легкость с самим собой может наступить только тогда, когда вы стали полностью сознательным. Напряжение существует потому, что вы живете в масках: вы склонны к насилию, а должны быть мирным. Вы злитесь, но не должны злиться. Вы сексуальны, но должны быть несексуальными. Отсюда - напряжение, отсюда - беспокойство. Это страдание, все страдание. Вы должны быть чем-то таким, чем вы не являетесь, поэтому вы обречены, постоянно жить в глубоком беспокойстве. Это "бытие чем-то таким, чем вы не являетесь" есть увядание и рассеивание всей вашей жизненной энергии в напряжении, в конфликтах. На самом деле не бывает конфликтов с кем-то другим. Конфликты всегда с самим собой.

Поэтому я подчеркиваю: будьте естественным, чувствуйте себя легко с самим собой. А таким вы можете быть только тогда, когда ваше поведение сознательно. Поэтому будьте сознательными, медитируйте и будьте сознательными в своем поведении. Тогда начнутся перемены, и вы даже не заметите их. Вы станете иным, потому что ваше сознание станет иным.

Вы спрашиваете, почему я настаиваю на изменении одежды, изменении имени - на этих внешних вещах. Это все настолько внешнее, совершенно внешнее.

Насколько я знаю, что такое человек, как существует человек - он есть одежда. Для человека, как он есть, одежда очень важна. Вы надеваете на человека военную униформу - и меняется даже его лицо. Меняется даже поза, отношение к жизни. В нем возникает что-то новое. Посмотрите на полицейского, когда он в штатском и когда он в форме. Он другой человек. Почему?

Внешние вещи вызывают перемены внутри вас, потому что вы не что иное, как внешность. Сию минуту в вас нет ничего такого, что можно было бы назвать внутренним. Гурджиев говорил нечто, имеющее глубокий смысл: у вас, таких, как вы есть сейчас, нет души. Он был прав и неправ. У вас есть душа, но вы не знаете о ней. Вы есть внешность, поэтому одежда имеет большое значение. Благодаря одежде человек становится красивым, и благодаря ней же человек становится уродливым. В соответствии с одеждой его уважают, в соответствии с одеждой его не уважают. Судья должен носить определенную одежду, судье в Верховном суде необходима определенная мантия. Никто не спрашивает: "Почему?" В этой мантии он - судья Верховного суда, без нее он - никто.

Вот каков человек. Когда я смотрю на человека, он есть скорее, его одежда, чем его ум. Так и должно быть, потому что мы принадлежим телу. Мы отождествляем себя с телом. Это отождествление с телом становится отождествлением с одеждой.

Если я попрошу мужчину надеть женское платье и пройтись по улице, вы думаете, это будет только переменной одежды? Нет! Во-первых, он не захочет переодеться. Никакой мужчина не захочет. Откуда это нежелание, откуда это сопротивление? Это только перемена одежды, а одежда - ни мужского, ни женского пола. Как может быть одежда мужской или женской?

На самом деле одежда не просто одежда. Психологически она определена как мужская или женская. Что за ум у нас, если даже одежда для нас имеет пол?

Если вы пойдете в женской одежде, вы почувствуете в себе что-то женское. Другими станут ваши жесты, другой станет походка, изменятся ваши глаза, само ваше понимание того, что происходит на улице, будет другим. Вы заметите такие вещи, которых не замечали никогда раньше, несмотря на то, что, может быть, вы

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru ходили по этой улице всю свою жизнь. И поскольку все в вас будет иным, и другие будут глядеть на вас иначе, а вы будете на это реагировать иначе, вы будете не тем самым человеком.

Так что, когда я говорю, что одежда – это ваше внешнее, она лишь кажется внешней. Она вошла внутрь, она проникла в вас. Поэтому я требую перемены одежды. Готовность сменить одежду есть готовность выбросить старый ум, который был связан с одеждой. Готовность к этой перемене есть готовность к смене личности.

Когда кто-то не соглашается сменить одежду, я знаю, чему он сопротивляется. Он спрашивает: "Почему вы уделяете такое внимание одежде?" Но я не уделяю ей внимания. Это его внимание обращено на одежду. Он все повторяет: "К чему такой акцент на одежду? Она же снаружи. Какая разница, сменю я ее или буду продолжать носить свои старые вещи?"

Я совсем не делаю акцента на одежду: это он озабочен одеждой. И он даже не сознает, что сопротивляется. Тогда я спрашиваю: "Почему ты сопротивляешься?" Когда ко мне кто-то приходит и совершенно не сопротивляется, я могу даже не просить его сменить одежду. Если я прошу его сменить одежду и он говорит: "Хорошо", – тогда я могу не просить его сменить одежду, потому что он совершенно не отождествляет себя с ней.

Так что я могу попросить вас сменить одежду, носить определенную рясу определенного цвета. Как только вы сменили одежду, вы изменились. Иногда вы – один цвет, иногда – другой. Если я просто попрошу вас сменить тип одежды, не задав никакого конкретного цвета, это может совсем не быть переменной, потому что вы все время меняли тип своей одежды. Поэтому перемена может произойти, только если вы носите неизменную рясу. Тогда это настоящая перемена. Если я даю вам неизменную рясу, тогда в вас может произойти изменение.

Почему, в самом деле, мы сменяем одежду? Это вещь глубокая, не просто наружность. Почему нам надоедает один и тот же стиль, один цвет, один тип одежды? Почему это надоедает? Ум хочет все время чего-то нового, чего-то другого. Мы все спрашиваем, как остановить свой ум, чтобы он не бежал все время, и все же продолжаем подкармливать его новым. Мы все спрашиваем, как остановить свой непрерывно блуждающий ум, как заставить его стоять смирно, как быть молчаливым – но продолжаем тонко подкармливать его. Мы продолжаем менять одежду, менять окружение – продолжаем менять все, что остается постоянным. Но чем больше мы кормим ум переменами, тем сильнее он становится.

Если вы носите рясу, не меняя ее, впервые вашему уму приходится ежедневно (каждую минуту) бороться с признаком своей личности, который он хотел бы изменить. А если вы легко себя чувствуете в неизменной рясе, вскоре вы легко себя почувствуете в неизменном мире. Это только начало. Чем легче вы себя чувствуете без перемен, тем легче будет уму остановиться.

Поэтому важно чувствовать себя все легче и легче без перемен. Лишь тогда вы сможете прийти к вечному. С умом, требующим постоянных перемен, – как можно прийти к вечному? Вам придется начинать с неизменности.

Однажды, нося неизменную одежду, вы забудете об одежде. Если вы носите одну и ту же рясу одного и того же цвета, вскоре вы перестанете замечать свою одежду. Бродя по улицам, вы перестанете замечать магазины одежды. Ваше внимание к этим вещам просто пропадет, потому что это именно ум замечает их. А если ум опять смотрит на магазины и на одежду, наблюдайте, сознавайте это. Чего требует ваш ум?

Мы чувствуем эту постоянную смену одежды, как нечто прекрасное. Но в неизменной рясе можно достичь благодатной красоты, недостижимой в вечно меняющейся одежде. Меняя одежду, вы просто прячете уродство, но в неизменной рясе проявляется все, что в вас есть, так, как есть.

Когда вы меняете одежду, другие замечают вашу одежду. Вот почему все спрашивают о вашей новой одежде. Но если вы все время в одной и той же рясе, никто не спросит вас об одежде. Вопросы отпадают. И тогда смотрят на вас, а не на одежду.

Об этом знает каждая женщина. Если на ней украшения и красивое платье, вы замечаете украшение и красивое платье, и забываете о женщине. Одежда прячет, одежда не выражает вас, а скрывает. И чем драгоценнее украшение, тем глубже вы спрятались, потому что другие обращают больше внимания на украшение.

Если на моем пальце бриллиант, палец спрятан. Бриллиант так привлекает взгляды, и блеск его так оказывается связанным с моим пальцем, но он – совсем не часть пальца. Голый палец виден так, как он есть. Если он красив, то он красив, если он уродлив, то он уродлив.

В человеке, не прячущем свою уродливость, есть своеобразная красота, изящество, и эта грация приходит только тогда, когда вы абсолютно обнажены. Когда вы чувствуете себя легко, свободно, к вам приходит определенная прелесть и даже некрасивое лицо становится красивым. Но если вы что-то прячете, даже

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
красивое лицо становится уродливым.

Для меня красота – значит, быть таким, как вы есть на самом деле; быть, как вы есть, и быть совершенно расслабленным, свободным в этом. Если вы уродливы, вы уродливы и свободно себя чувствуете в своем уродстве. Тогда ваше лицо приобретает тонкую красоту. С расслабленностью и легкостью тонкое течение проявляется в вас. Оно исходит не из бриллианта, теперь оно исходит из вашего внутреннего "я".

Тот, кто не чувствует себя легко с самим собой, не может чувствовать себя легко ни с кем другим. И того, кто не любит себя, кто прячется, не сможет любить никто другой. Он обманывает других, и другие обманывают его. Тогда мы никогда не встретимся по-настоящему. Встречаются лишь лица – очень далекие лица. Я пришел с заготовленным лицом, и вы пришли с заготовленным лицом. Я прячусь, и вы прячетесь. В этой комнате встретились два лица, но нигде нет соприкосновения, нигде не произошло подлинной встречи и сопричастия этих двух лиц.

Но зачем вы изменяете свои лица? Вы изменяете их потому, что если вы не сделаете этого, вы не будете уделять достаточно внимания лицу, которое вы показываете другому, и на нем может отразиться нечто подлинное. Вот почему возлюбленная становится совершенно кем-то другим, когда оказывается вашей женой. Она стала другой, потому что не может надеть новое лицо. Она настолько близка к вам, что непременно становится видимым нечто подлинное. Утром она будет такой, как она есть, и теперь она уродлива! На пляже вы были просто очарованы, но утром (в постели, после целой ночи) она будет просто такой, как она есть. А раз, увидев свою жену утром, когда она только встает с постели, вы узнали ее уродливое лицо. Но ее лицо уродливо не потому, что она уродлива. Оно уродливо потому, что теперь не прячется ничего. Вы все видите, она все видит.

Поэтому, когда я говорю, что саньясин должен носить одну и ту же рясу, это значит, быть свободным от смены одежды и смены индивидуальности – оставаться таким, как вы есть, и выражать собой все, что вы есть. Это значит просто принять себя. Как только вы примите себя, другие тоже начнут принимать вас, но это неважно. Принимают они вас или нет – неважно. Если вы будете думать о том, как люди принимают вас, вы создадите еще одно ложное лицо. Здесь не о чем думать: это просто происходит.

Так что я изменяю имя, изменяю одежду только для того, чтобы помочь человеку, живущему на периферии.

Беседа десятая. ТОТАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ: ПУТЬ К ОТСУТСТВИЮ ЖЕЛАНИЙ

Смерть важнее, чем жизнь. Жизнь всего лишь тривиальна, всего лишь поверхностна. Смерть глубже. Через смерть вы растете к реальной жизни... а через жизнь вы достигаете только смерти и ничего больше.

Что бы ни говорили о жизни и не подразумевали под ней, она есть лишь путешествие к смерти. Если вы можете понять, что вся наша жизнь есть путешествие и ничего больше, вы меньше интересуетесь жизнью и больше интересуетесь смертью. А когда кто-то начинает глубоко интересоваться смертью, он может войти глубоко в самые глубины жизни. А иначе он просто останется на поверхности.

Но мы совершенно не интересуемся смертью. Наоборот, мы избегаем этих фактов, мы все время их избегаем. Смерть рядом, и каждый миг мы умираем. Смерть не что-то отдаленное: она здесь и сейчас. Мы умираем, но, умирая, мы продолжаем заботиться о жизни. Это чрезмерное беспокойство о жизни есть просто бегство, просто страх. Смерть здесь, глубоко внутри – она растет.

Смените точку зрения, разверните кругом свое внимание. Если вы станете думать о смерти, впервые к вам придет откровение о жизни, потому что, как только вы стали свободно чувствовать себя со смертью, вы достигли жизни, которая умереть не может. Как только вы познали смерть, вы познали ту жизнь, которая вечна.

Смерть есть дверь из этой поверхностной жизни, тривиальной, так называемой жизни. Дверь есть. Если вы пройдете через эту дверь, вы достигнете иной жизни... Более глубокой, вечной, без смерти, бессмертной. Так что из так называемой

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru жизни, которая есть не что иное, как умирание, нужно выйти через дверь смерти. Лишь тогда достигаешь жизни по-настоящему экзистенциальной и активной – без смерти в ней.

Но в эту дверь необходимо пройти очень сознательно. Мы умираем так много раз. Но когда кто-то умирает, он становится бессознательным. Вы так боитесь смерти, что, когда она к вам приходит, вы становитесь бессознательным. Вы проходите в эту дверь в бессознательном состоянии ума. Тогда вы снова рождаетесь, и вся бессмыслица начинается сначала. И опять вы не думаете о смерти.

Тот, кто заботится о смерти, а не о жизни, начинает проходить в эту дверь сознательно. Вот что понимается под медитацией: пройти через дверь смерти сознательно – это есть медитация. Но вы не можете ждать смерти. И не нужно ждать, потому что смерть всегда есть. Это дверь, существующая внутри нас. Это не что-то такое, что случится в будущем, это не что-то внешнее вам, чего вы должны достичь, – это дверь внутри вас.

Как только вы принимаете факт смерти и начинаете чувствовать его, жить им, сознавать его, вы начинаете проскакивать через эту внутреннюю дверь. Дверь приоткрывается, и сквозь дверь смерти вы начинаете улавливать проблески вечной жизни. Только через смерть можно уловить проблески вечной жизни, другого способа нет. Так что на самом деле все то, что известно как медитация, есть просто добровольная смерть, просто углубление внутрь, погружение внутрь. Вы тонете внутрь, просто уходите от поверхности к глубине.

Конечно, глубины темны. Как только вы покинете поверхность, вы почувствуете, что умираете, потому что вы отождествили поверхность жизни с собой. Волны на поверхности – не просто волны на поверхности. Вы отождествили себя с ними: вы есть поверхность. Поэтому, когда вы покидаете поверхность, для вас это не просто уход с поверхности. Вы оставляете себя, все, что было ваше: прошлое, ум, память. Все, чем вы были, вы должны оставить. Вот почему кажется, что медитация есть смерть. Вы умираете... И только если вы готовы умереть этой добровольной смертью – уйти вглубь себя, оставить свое "я" и уйти с поверхности – вы приходите к реальности, которая вечна.

Так что для того, кто готов к смерти, сама эта готовность становится преодолением, сама эта готовность есть религиозность.

Когда мы говорим о ком-то, что он светский, то это значит, что он больше озабочен жизнью, чем смертью. Точнее, что он заботится исключительно о жизни и совершенно не заботится о смерти. Светский человек – это тот, к которому смерть приходит в конце. И когда она приходит, он бессознателен.

Религиозный человек – это тот, кто умирает каждый миг. Смерть для него – не конец, она есть сам процесс жизни. Религиозный человек – это тот, кто заботится о смерти больше, чем о жизни, потому что он чувствует, что все, что называется жизнью, будет отнято. Она уходит, каждый миг вы теряете ее. Жизнь в точности похожа на песок в песочных часах. Каждый миг песок высыпается, и вы не можете ничего с этим поделать. Это естественный процесс. Ничего нельзя с этим сделать, это необратимо.

Время есть нечто такое, что нельзя удержать, нельзя предотвратить, нельзя обратить. Оно одномерно: возврата нет. И, в конце концов, сам процесс жизни есть смерть. Из-за того, что время уходит, вы умираете. Однажды весь песок выплется и вы пусты – только пустое "я", а времени уже не осталось. И вы умрете...

Уделяйте больше внимания смерти и времени. Она прямо здесь и сейчас за углом, присутствует каждый миг. Начав однажды искать ее, вы заметите ее. Она здесь, вы просто не заметили ее. Она здесь, вы просто не замечаете этого. Даже не просто не замечаете, а избегаете этого факта. Так что войдите в смерть, прыгните в нее. В этом трудность медитации, в этом ее аскеза: нужно прыгнуть в смерть.

Любовь к жизни – это глубокая страсть, а быть готовым к смерти выглядит как-то неестественно. Конечно, смерть – одна из наиболее естественных вещей, но кажется неестественным быть готовым к смерти.

Вот как действует парадокс, как действует диалектика жизни: если вы готовы умереть, сама эта готовность делает вас бессмертным; но если вы не готовы к смерти, само это нежелание, эта слишком сильная привязанность к жизни, делает вас смертным, умирающим явлением.

Какое бы желание ни было основой нашего отношения к жизни, мы всегда получаем противоположное. Это глубинная диалектика бытия. Ожидаемое никогда не приходит, того, к чему стремимся, никогда не достигаем, желание никогда не исполняется. Чем больше вы чего-то желаете, тем больше вы это теряете. Каков бы ни был предмет желаний, не имеет значения, закон остается тем же. Если вы требуете слишком многого, от чего бы то ни было, вы теряете это из-за самого вашего требования.

Если кто-то требует любви, он ее не получит, потому что само требование делает его уродливым, отталкивает любовь. Сам факт требования становится препятствием. Никто не может любить вас, если вы требуете любви. Никто не может вас любить! Вас могут любить, только если вы не требуете этого. Сам факт "нетребования" делает вас красивым, делает вас раскованным.

Это точно так же, как, сжимая кулак, вы выпускаете воздух, который был в раскрытой ладони. Весь воздух был в вашем разжатом кулаке, но как только вы сжимаете его, благодаря самому сжатию вы выпускаете воздух. Может быть, вы думали, сжав кулак, что вы овладеете этим воздухом, но как только вы пытаетесь овладеть им, вы теряете его. Когда ладонь раскрыта, в ней – весь воздух, и вы его хозяин. Сжав кулак, вы потеряли, вы потеряли все, никакого воздуха нет в вашем сжатом кулаке.

И чем сильнее сжат кулак, тем меньше воздуха может в нем находиться. Но именно так действует ум, именно такова абсурдность ума. Если вы чувствуете, что воздуха нет, вы еще больше сжимаете кулак. Логика говорит: "Сожми его крепче, ты растерял весь воздух. Ты потерял его, потому что не сжал кулак как следует. Ты сжал кулак недостаточно крепко, где-то ты допустил ошибку. Ты неправильно сжал кулак. Вот почему воздух сбегал. Поэтому сжимай его сильнее. Сжимай сильнее". И, сжимая его, вы теряете. Вот как получается.

Если я кого-то люблю, я стремлюсь владеть им. Я начинаю сжимать кулак. Чем больше я его сжимаю, тем больше теряю любовь. Ум говорит: "Постарайся сжать еще крепче", – и придумывает для этого разные способы, но где-то происходит утечка. Вот почему любовь уходит. Чем больше я замыкаюсь, тем больше я теряю. Любовью можно владеть только с открытыми руками. Только когда рука открыта, когда ум не замкнут, любовь может прийти к цветению. И так во всем...

Если вы слишком любите жизнь, вы замыкаетесь. Вы становитесь подобными мертвому еще при жизни. Поэтому человек, исполненный любви к жизни, – мертвый человек. Он уже мертв, просто труп. Чем больше он чувствует себя трупом, тем больше он жаждет жизни, но он не знает диалектики. Само стремление ядовито. Человек, совсем не стремящийся к жизни, это человек вроде Будды, без стремления к жизни в полную силу. Он приходит к полному совершенному цветению жизни.

В день смерти Будды кто-то сказал: "Вот ты умираешь, нам будет так не хватать тебя, мы осиротеем без тебя – на многие столетия, на многие жизни".

Будда ответил: "Но я умер уже давно. Уже сорок лет я не замечал, что живу. В тот день, когда я достиг знания, просветления, я умер".

Но он был так полон жизнью! И по-настоящему он был жив только после того, как он "умер". В тот день, когда он достиг просветления, он умер для внешнего, но тогда он наполнился жизнью. Он стал столь свободным, столь раскованным, ненапряженным, спонтанным, что в нем не было страха, страха смерти.

Любой страх – это страх смерти. Он может принять любую форму, но он – основа всякого страха. А только в бытии без страха, жизнь может прийти к своему полному цветению.

Смерть не наступает даже тогда, когда Будда умирает. Смерть случается только с нами, но не с ним, потому что для того, кто прошел через дверь смерти, существует вечная длительность, безвременная протяженность.

Так что не заботьтесь о жизни вообще, даже о собственной жизни. А если вы не заинтересованы в жизни, тогда вы не можете желать даже смерти, потому что желание есть жизнь. Если вы хотите смерти, желаете смерти, то вы опять желаете жизни, потому что вы не можете действительно желать смерти. Желать смерти невозможно. Как можно желать смерти? Желание само по себе есть жизнь.

Когда я говорю: "Не стремитесь слишком сильно к жизни", – я не имею в виду "стремление к смерти". Когда я говорю "не стремитесь к жизни", вы осознаете факт, который есть смерть. Но вы не можете желать ее. В действительности это не желание.

Когда я говорю об открытой ладони, хорошо, если вы поймете: сжимать кулак приходится вам, но вам не нужно открывать его. Раскрытие – это совсем не усилие. Вы просто не сжимаете его, и он раскрывается. Раскрытие не есть усилие. Это не что-то такое, что нужно сделать. В самом деле, если вы прилагаете усилия, чтобы разжать кулак, он будет, наоборот, сжиматься. Это может казаться раскрытием, но на самом деле это просто нечто противоположное сжиманию.

Настоящее раскрытие есть только "не сжимание", просто "не сжимание". Это негативное явление. Если вы не сжимаете свой кулак, ваш кулак раскрыт. Теперь если даже он замкнут, он раскрыт. Внутреннее замыкание прекратилось, так что даже если он сейчас закрыт, полузакрыт или как-нибудь иначе – он раскрыт, потому что нет сжатия внутри него.

Точно так же жизнь, которая не желает, не желает и противоположного себе. Нежелание – это не противоположность желанию. Если это противоположно желанию, то вы опять начали желать. Нет, нежелание есть просто отсутствие желания.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Вы должны чувствовать это различие. Когда мы говорим "нежелание" словами, оно становится противоположным желанию. Но нежелание не противоположно желанию. Это просто отсутствие желания, а не его противоположность. Если вы делаете его противоположным желанию, вы опять начинаете желать (вы желаете не желать), и когда это происходит, вы снова в том же круге.

И вот что получается. Человек, разочаровавшийся в жизни, начинает желать смерти. Это снова становится желанием. Он желает не смерти, он желает чего-то другого, чем его жизнь. Так что даже человек, исполненный жажды жизни, может совершить самоубийство, но это самоубийство не есть нежелание. На самом деле это желание чего-то иного. Это очень интересный момент, один из завершающих моментов всех исканий. Если вы обращаетесь к противоположному, вы опять в том же колесе, опять в порочном круге. И вы никогда не выйдете из него. Но бывает так...

Человек отрекается от жизни, уходит в лес в поисках божества, в поисках освобождения или чего-то еще. Но это опять желание. Он просто сменил объект желания, но не само желание. Объект теперь не богатство, теперь это бог. Объект желания – не этот мир, объект теперь – мир иной. Но объект остался. Желание прежнее, жажда прежняя... и напряжение и страдание будут теми же. Весь процесс просто повторится с новым объектом. Можно менять и менять объекты желания в течение многих жизней, но вы останетесь теми же, потому что желание остается тем же.

Когда я говорю "нежелание", я имею в виду отсутствие желаний – не тщетность объекта, а тщетность самого желания. Это не понимание того, что этот мир бессмыслен, потому что тогда вы начнете желать иной мир. Это не бесполезность жизни, потому что тогда вы начнете желать смерти, уничтожения, прекращения, нирваны. Нет, я не имею в виду тщетность самого желания! Пропадет само желание. Не объект меняется, вместо него не подставляется другой. Просто желание начинает отсутствовать. И это отсутствие само отсутствие, становится жизнью вечной.

Это случается, это происходит не благодаря вашему желанию. Это происходит само собой, когда нет желаний. Это не причинный результат. Это происходит, но вы не можете сделать это происшествие целью вашего желания. Если вы так делаете, вы не достигнете цели.

Когда ладонь раскрыта (кулак раскрыт) – в ней весь воздух, а вы – хозяин его. Но если вы хотите раскрыть свой кулак, чтобы овладеть воздухом, вы не сможете раскрыть его, потому что само усилие, во внутреннем смысле, будет замыканием, сжатием. Владение воздухом на самом деле – не результат ваших усилий, но естественное происшествие, когда нет усилий.

Если я просто попытаюсь владеть вами, чтобы могла расцвести любовь, эта попытка владеть будет усилием. Усилие может только владеть, даже усилие не владеть будет стремлением к владению. Я буду постоянно настороже, чтобы не владеть вами. В сущности, я буду говорить: "Люби меня крепче, потому что я не пытаюсь владеть тобой". И я удивляюсь, что любовь не приходит.

Был здесь один человек. Он прилагал все усилия, чтобы достичь медитации в течение, по крайней мере, десяти лет, но не достиг ничего. Я сказал ему: "Ты совершил достаточно усилий, искренне, серьезно. Теперь не делай никаких усилий. Просто сядь без каких-либо усилий". Тогда он спросил меня: "Могу я достичь медитации этим способом, без усилий?"

Я сказал: "Если ты все еще требуешь результата, то все время будет присутствовать очень тонкое усилие. Ты будешь не просто сидеть. Ты не можешь просто сидеть, если есть какие-либо желания. Эти желания будут тонким движением в тебе... и движение будет продолжаться. Ты, может быть, будешь сидеть, как камень или как Будда, но все же внутри камень будет двигаться. Желание есть желание".

Вы не можете "просто сидеть", если присутствует желание. Может казаться, что вы просто сидите; может быть, о вас так скажет любой, но вы не можете просто сидеть. Вы можете просто сидеть, когда желание отсутствует. "Просто сидеть" – это не еще одно желание, а просто отсутствие. Все желания стали тщетными.

Вы разочаровываетесь в жизни не благодаря вещам. Религиозные люди твердят, что нет ничего в женщине, что нет ничего в мире, что нет ничего в сексе, ничего нет во власти. Но это все вещи. Этим они говорят: "Нет ничего в этих вещах". Они не говорят, что ничего нет в самом желании.

Вы можете сменить объекты и создать новые объекты желания. Даже вечная жизнь может стать объектом. И опять возникает круг: есть факт желания. Вы желали все, вы желали слишком много.

Если вы можете почувствовать сам смысл желания – что желание тщетно, бессмысленно – тогда вы не создадите нового объекта желания. Тогда желание прекратится. Сознавайте это, созерцайте его, и оно прекратится. Тогда есть отсутствие, и это отсутствие молчаливо, потому что нет желания.

Когда есть желание, молчание невозможно. На самом деле, шум есть желание.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Даже если у вас нет мыслей, если ваш ум подконтролен вам и вы можете перестать думать – в глубине желание продолжается, потому что вы прекратили само это думание для того, чтобы чего-то достичь. Легкий шум останется. Где-то внутри кто-то будет выглядывать, и спрашивать, достигли ли вы того, чего желали или нет. "Мысли остановлены. Где же божественное понимание, где же бог? Где же просветление?" Но само желание станет тщетным, если вы сможете осознать его.

Весь трюк ума состоит в том, что вы всегда осознаете, что какой-то объект оказался тщетным. Тогда вы заменяете объект, и с этим новым объектом желание продолжает держать в плену ваше сознание. Всегда оказывается, что когда этот дом стал бесполезным, вас привлекает другой дом. Когда этот человек перестал быть привлекательным, стал отвратительным, вас привлекает другой человек. Так это и продолжается... И как только вы поняли тщетность того, чего вы желали, ум обращается к новому объекту.

Когда так случается, исчезает промежуток. Когда что-то стало тщетным, бесполезным, непривлекательным, оставайтесь в промежутке. Осознайте, стал ли тщетным объект, или же стало тщетным само желание. А если вы можете чувствовать тщетность самого желания, вдруг что-то пропадет в вас, вдруг вы трансформировались на новый уровень сознания. Это ничто, отсутствие, негативность. Не начнется никакого нового цикла.

В этот миг вы вне колеса сансары (мира). Но быть вне этого колеса – это нельзя сделать объектом желания. Чувствуете различие? Вы не можете сделать объектом отсутствие желания.

ВОПРОС: Когда Будда желал просветления, разве это не было желанием?

ОТВЕТ: Да, это было желанием, у Будды было желание. Когда Будда решил: "Я не уйду с этого места. Я не уйду отсюда, пока не достигну просветления", – это было желанием. И с этого желания начался порочный круг. Он начался даже для Будды.

Будда долго не мог достичь просветления из-за этого желания. Из-за него он искал и искал целых шесть лет. Он делал все, что можно было сделать, все, что возможно. Он делал все, но не подошел ни на дюйм ближе. Он оставался тем же самым, даже все более разочарованным. Он оставил мир, отрекся от всего, чтобы достичь просветления, и ничего из этого не вышло. Непрестанно, в течение шести лет он прилагал все усилия, но из этого ничего не вышло.

Тогда однажды, недалеко от Бодхигайя, он пошел искупаться в Нироджане (тамошней реке). Он был так слаб из-за голодания, что не мог выйти из реки. Он просто остался там, у корня дерева.

Он был так слаб, что не мог выйти из реки! У него возникла мысль, что если он так слаб, что не мог пересечь даже маленькую речку, то как может пересечь он великий океан бытия? Поэтому именно в этот день даже желание достичь просветления оказалось тщетным. Он сказал: "Довольно!"

Он вышел из реки и сел под деревом (дерево Бодхи). В эту ночь само желание достигнуть стало тщетным. Он желал мирских благ и обнаружил, что это просто сон. И не просто сон – это кошмар. В течение шести лет он желал просветления непрерывно, и это тоже оказалось сном. И не просто сном: это оказалось еще более глубоким кошмаром.

Он был совершенно разочарован; не осталось ничего, что он мог бы желать. Он знал мир слишком хорошо, он знал его очень хорошо – и не мог вернуться к нему. Для него там не было ничего. Он знал, что предлагали так называемые религии (все религии, которые процветали в Индии); он практически следовал всем их учениям, и ничего из этого не вышло. Пробовать больше было нечего, не осталось никаких стимулов, так что он просто упал на землю возле дерева Бодхи и остался там на всю ночь – без каких-либо желаний. Больше нечего было желать, само желание стало тщетным.

Утром, когда он проснулся, заходила последняя звезда. Он глянул на звезду, и впервые в жизни в его глазах не было тумана, потому что в нем не было желания. Заходила последняя звезда... и когда она зашла, что-то вместе с ней завяло в нем: это было "я" (потому что "я" не может существовать без желания). И он стал просветленным!

Это просветление пришло в тот миг, когда не было желаний. А все шесть лет оно не могло наступить из-за желания. В самом деле, это явление возникает, когда вы вне круга. Поэтому даже Будде из-за желания просветления пришлось без необходимости бродить шесть лет. Этот момент преображения, этот прыжок из круга, из колеса жизни – только тогда наступает, только тогда приходит, когда нет желания. Будда сказал: "Я достиг этого, когда не было достигающего ума: я нашел это, когда не было поиска. Это случилось только тогда, когда не было усилия".

Это опять, оказывается, очень трудно понять умом, потому что ум не может понять ничего, что происходит без усилия. Ум – значит усилие. Ум может напрячься и изобрести способы делать все, что можно "сделать", но не может даже представить себе что-то такое, что "случается", "происходит" и что-то нельзя "сделать". Назначение ума – что-то делать; он есть инструмент для делания. Само назначение ума состоит в том, чтобы чего-то достигать, чтобы исполнять желания.

Точно так же, как невозможно слышать глазами или видеть ушами, ум не может представить себе или почувствовать то, что происходит, когда вы ничего не делаете. В уме нет памяти о таких вещах. Он знает только то, что можно сделать и чего нельзя сделать. Он знает только то, в чем он достигает успеха и в чем терпит поражение. Но он никогда не знал ничего такого, что происходит, когда ничего не делается. Так что же делать?

Начните с желания. Это желание не приведет вас к той точке, где происходит трансмутация, но это желание может привести вас к тщетности самого желания. Начинать приходится с желания; невозможно начать с "нежелания". Если бы вы могли начать с нежелания: то, что должно случиться, случилось бы сию минуту. Тогда не нужны были бы никакие техники, никакие методы. Если вы можете начать с нежелания, то это случится в тот же миг! Но это невозможно.

Вы не можете начать с нежелания. Ум сделает из этого нежелания новый объект желания. Ум считает: "Хорошо, я постараюсь не делать". Он скажет: "Да, это очень интересно. Я постараюсь что-нибудь сделать, чтобы возникло это нежелание". Но ум обречен, иметь какое-нибудь желание. Он может начать только с желания; но, может быть, конец не будет желанием.

Он должен начать с того, чтобы пожелать нечто такое, что не может быть достигнуто желанием. Но если вы это осознали, если вы понимаете, что вы желаете чего-то такого, чего желать невозможно – это помогает. Теперь в любой момент вы можете совершить прыжок. И, когда вы прыгните, желания не будет.

Вы желали мирского. Теперь желайте божественного. Приходится начинать так. Это неверное начало, но вам придется начать так из-за этого встроенного в ум внутреннего процесса. Это единственный способ что-то изменить.

Например, я говорю вам, что вы не можете пройти через стену. Вам придется выйти через дверь. А, когда говорят "через дверь", "дверь" означает единственное место, где нет стены. Так что когда я говорю, что наружу вам придется выйти через "не-стену", это потому, что вы не можете пройти сквозь стену. Стена не может быть дверью, и если вы попытаетесь выйти сквозь стену, вам это не удастся.

Но вы не знаете, что такое дверь. Вы никогда не были снаружи, так что как вам знать, что существует дверь? Вы всегда были в этой комнате (комнате ума, комнате желаний).

Вы всегда были в этой комнате, так что вы знаете только стены, вы не знаете двери. Даже если есть дверь, она кажется вам частью стены. Для вас она была стеной. До тех пор, пока вы ее не откроете, не узнаете, что это дверь.

Поэтому я говорю вам: "Вы не можете выйти через стену. Со стеной ничего нельзя сделать: она не выведет вас наружу. Вам нужна дверь". Но вы ничего не знаете о двери. Вы знаете только стены. Даже дверь вам кажется частью стены. Что же делать тогда?

Я говорю: "Пробуйте в любом месте, но начинайте". Вы будете разочарованы. Вы обойдете всю комнату, заглянете в каждый уголок, везде делая попытки. Вы разочаруетесь, потому что стена не может открыться. Но где-то есть дверь, и, может быть, вы наткнетесь на нее. Это единственный способ: начинайте со стены, и вы наткнетесь на дверь. То, что дверь есть – это факт, дверь – не стена, и нельзя выйти через стену, выйти можно только через дверь. Сам этот факт облегчает обнаружение двери. Действительно, когда вы разочарованы попытками со стеной, дверь становится богаче возможностями, богаче потенциалом. Благодаря этому более глубоким становится ваш поиск.

Ум есть желание. Ум не может ничего делать без желания. Вы не можете преодолеть ум благодаря желанию, потому что ум есть желание. Так что ум обречен желать даже то, что находит только, когда нет желаний. Но начинайте со стены. Узнайте желание, и вы наткнетесь на дверь. Даже Будде пришлось начать с желания, но никто ему не сказал (он не знал этого), что дверь открывается только тогда, когда нет желаний.

Как я это понимаю, борьба с желанием есть болезнь. Оставить эту борьбу – значит стать свободным. Это только и есть настоящая смерть: когда вы просто бросаете все. Если вы можете просто лечь и умереть без всякой борьбы, даже без намека на борьбу, смерть становится постижением. Если вы просто ляжете и примите ее – без внутренних движений, без желаний, без ожидания помощи, без поисков выхода – если вы просто ляжете, и примите – одно это принятие будет великим свершением.

Это не так легко. Даже когда вы лежите, борьба продолжается. Вы можете быть

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
истощены, исчерпаны: это другое дело. Это не принятие, это не готовность. Где-то в уме вы все еще боретесь. Но если вы действительно ляжете и умрете без борьбы, смерть станет экстазом. Смерть станет самадхи, смерть станет Постижением. И тогда вы скажете: "Да, конечно!"

У вас может не быть желания выйти из этой комнаты. Желание выйти может появиться только в двух случаях. Во-первых, если вы как-то сумели бросить краткий взгляд на что-то вне комнаты через дыру в стене или через окно - вы где-то уловили проблеск, - или же как-то, каким-то таинственным образом, в какой-то миг дверь открылась - и вы увидели что-то снаружи. Это случается и продолжает случаться: в какой-то таинственный момент дверь приоткрывается на единый миг как вспышка света - и закрывается опять. Вы почувствовали вкус чего-то вовне. Тогда возникает желание.

Возникает желание: вы во тьме, и вдруг - вспышка света. На миг, на единый безвременный миг все становится ясным. Тьмы нет, - а потом опять тьма. Все потеряно, но вы не можете оставаться тем же, кем были. Это стало частью вашего опыта.

В какие-то мгновения молчания, в какие-то мгновения любви, в какие-то мгновения страдания, в какие-то мгновения наслаждения опасностью - вдруг открывается дверь, и вы уловили этот вкус. Эти происшествия нельзя подстроить заранее: это происходит неожиданно. Это нельзя подготовить! Когда кто-то влюблен, - не открывается дверь. Это открытие - подлинная случайность.

В глубокой любви ваше желание как-то пропадает. Достаточно самого этого мгновения: нет желания чего-то в будущем. Если я кого-то люблю, тогда в этот самый миг любви ума нет. Этот миг - вечность. Для меня теперь, в этом мгновении, будущего нет. Я совершенно не забочусь о будущем. Нет и прошлого, я не беспокоюсь об этом; весь процесс мышления остановился в этот миг бытия. Все встало. И вдруг, в этот миг без желаний, открывается дверь.

Так что в любви много проблесков божественного. Если вы когда-нибудь действительно были влюблены, то вы не можете оставаться в "этой комнате" надолго. Тогда вы вкусили от запредельного.

Но ум начинает устраивать фокусы. Он говорит: "Это случилось благодаря тому, кого я люблю. Я должен владеть им вечно, иначе этот миг больше не повторится". И чем больше вы стремитесь владеть, тем больше заботитесь о будущем. И тогда этот миг больше не повторится. Этого не случится, даже если тот же самый человек будет с вами, потому что ум снова напряжен надеждами и ожиданиями. Был миг без ожидания. И позже влюбленные обвиняют друг друга: "Ты больше не любишь меня так, как любил раньше", - потому что этот миг не повторяется.

Этот миг, этот проблеск не зависит ни от кого, и влюбленный не может здесь ничего поделывать. Все, что он будет пытаться сделать, будет лишь разрушать саму возможность этого. Он не может ничего сделать, потому что это совершенно не было его делом, это стало просто спонтанным явлением. Это случилось, и дверь открылась.

Это может случиться по-разному. Умер тот, кого вы любили, и эта смерть застряла в вашем уме как кинжал. Прошлое и будущее разделены: эта смерть вошла в вас как кинжал. Все встало. Тогда вы можете почувствовать вкус божественного, "того, что снаружи". Но теперь ваш ум опять начинает подстраивать трюки. Он начинает рыдать, начинает что-то делать. Он начинает думать: "Я страдаю, потому что этот человек умер". Он начинает думать о другом. Но если в момент смерти вы можете оставаться только в этом мгновении, тогда это иногда случается. Тогда вы можете подсмотреть что-то из запредельного.

Это может случиться в минуту неожиданной опасности. Это может случиться в автомобильной катастрофе. Вдруг все останавливается. Вы не можете желать, потому что нет пространства, времени для желания. Ваша машина падает с высоты. Пока она падает, вы не можете вспоминать прошлое, вы не можете желать что-то в будущем. Этот миг стал всем. В этот миг это может случиться.

Так что желание выйти за пределы возникает двояко. Во-первых, вы как-то вкусили от того, что за пределами. Но это нельзя запланировать: это или случилось, или не случилось. Но, все же, раз вкусив от этого, вы начинаете желать это. Это желание может стать помехой - оно становится помехой, но так это начинается. Сначала вы должны желать нежелания.

Или же это происходит иначе. Вы не знаете вкуса запредельного - нет. Вы совсем ничего не знаете, но эта комната стала страданием. Вы не можете ее больше терпеть. Вы не знаете ничего из запредельного, но, что бы там ни было, вы готовы избрать это, несмотря на то, что оно не изведано, потому что эта комната, вот эта самая комната стала бедствием, адом. Вы не знаете, что вне нее, есть ли вне нее что-нибудь или нет, существует запредельное или нет - но вы больше не можете оставаться в этой комнате. Эта комната - страдание, ад. Тогда вы пытаетесь, тогда вы начинаете желать неизвестного, запредельного. Тогда опять появляется

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
желание: желание сбегать отсюда. Но вы должны начать с желания того, что желать невозможно, того, что нельзя достичь через желание.

Помните это постоянно: продолжайте делать то, что вы делаете, постоянно помня, что одним только желанием достичь этого нельзя. И есть так много методов, чтобы помочь вам. Один из них: помнить, что вы не можете достичь этого, только один БОГ может дать вам это. То, что я сказал, просто способ заставить вас осознать, что ваши усилия бессмысленны, это может сделать только благодать. Это один из способов. Это то же самое, но сказанное более метафорически, более понятным языком, – чем сказать: вы ничего сделать не можете. Но это не значит, что вы не должны ничего не делать. Вы должны делать все, но помните, – это не случится просто благодаря усилиям. С вами что-то случается, что-то неизведанное, на вас нисходит благодать. Ваше усилие может сделать вас более восприимчивым к благодати, и это все. Но благодать нисходит на вас сама, а не как прямой результат ваших усилий.

Так пытались выразить это явление религиозные люди. Будда (или человек с умом, подобным уму Будды) выразил бы это более научно. Будда не употребил бы слова "благодать", потому что он сказал бы, что вы будете стремиться даже к благодати, желать благодати. Можно желать благодати, можно войти в храм, рыдать, кричать и просить божественной благодати. Поэтому Будда говорит: "Это не пойдет. Нет такой вещи, как благодать. Это случается, когда вы в невождеющем состоянии ума".

Так что это зависит от человека. Это по-разному. Это может иметь большой смысл для человека, если он понимает, что благодать нельзя просить, ее нельзя вымаливать, ее нельзя требовать. Нельзя убедить божество ниспослать благодать, потому что если ее можно выпросить, это не благодать, это стало частью ваших усилий. Ничего нельзя сделать, чтобы получить благодать, нужно только ждать. Если вы можете понять, что благодать приходит только в ожидании, и вам не нужно для этого ничего делать, тогда продолжайте делать все, что угодно, хорошо зная, что ничего не произойдет благодаря вашим действиям – это случится лишь в момент недеяния.

Тогда само понятие благодати может быть полезным. Но если вы начнете просить благодати и молиться ради благодати, это не случится. Тогда лучше вспомнить, что мы в порочном кругу, который нужно в каком-то месте разорвать.

Начинайте с желания, начинайте с действий. Постоянно помните, что это сделать нельзя и продолжайте делать...

Вот вам пример: вы не чувствуете, как сон нисходит на вас. Что делать? Сон не приходит. На самом деле вы не можете ничего сделать, потому что, что бы вы ни делали, это будет беспокойством. Если вы что-то делаете, тогда из-за самого действия вы не заснете. Для сна нужен недействующий ум. Сон нисходит на вас только тогда, когда вы ничего не делаете. Но скажите страдающему бессонницей, чтобы он ничего не делал, и тогда придет сон, и само лежание в постели станет для него напряжением. Скажите ему: "Расслабься, и наступит сон", – и он станет стараться расслабиться. Но это есть усилие, а там, где есть усилие, нет расслабления. Так что же делать?

Я пользуюсь другим методом. Я говорю ему, чтобы он делал все, что может делать, чтобы заснуть. "Делай все, что хочешь: прыгай, бегай, все, что угодно. Делай все, что ты можешь сделать". Я говорю ему: "Это не произойдет благодаря твоим действиям – но делай!" Вскоре само делание становится тщетным. Он бегаёт, решает множество головоломок, отгадывает загадки, повторяет мантры, словом, делает, и я говорю: "Делай это от всей души". Я очень хорошо знаю, что это не случится благодаря его действиям, но он исчерпает свое делание, и он почувствует, что это просто чепуха. В этот момент, когда все делание оказалось напрасным, он вдруг уснет. Сон пришел совсем не благодаря его действиям, но они помогли. Они помогли потому, что заставили его осознать, что они были напрасными.

Так что давайте – желайте, делайте что-нибудь, чтобы перешагнуть, постоянно помня, что это не придет благодаря вашим усилиям. Но не прекращайте усилия, потому что ваши усилия по-своему помогут этому. Они сделают вас настолько разочарованным самим фактом желания, что вдруг вы сядете, и будете просто сидеть – не действовать. И это случится! И вот прыжок... вот карма!

То, чем я занимаюсь, кажется очень противоречивым, я знаю, что никакая техника не сделает это возможным, и все же я продолжаю изобретать техники. Я знаю, что вы не можете ничего сделать, и все же настаиваю: "Делайте что-нибудь!"
Вы меня понимаете?

ЧАСТЬ 2. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Беседа одиннадцатая. ЧТО ТАКОЕ ДУША?

ВОПРОС: Что это такое, что называется атман (душа)? Является ли эта душа самим сознанием или это нечто индивидуальное?

ОТВЕТ: Как бы это ни называли, действительная сущность этого остается в стороне. Никакая концептуализация не дает вам подлинной вещи, никакая концептуализация; так что все, что называли душой, атманом – это ненастоящее. Это не может быть настоящим. Все, определяющие это, определяли с условием: что-то, что они пытаются сделать, абсурдно! Они говорили то, что нельзя сказать, определяли то, что невозможно определить, строили теории о том, что нельзя знать.

К этому было три разных отношения. Во-первых, были мистики (знающие), которые совершенно ничего об этом не говорили. Они не давали никаких определений, они говорили, что определение бесполезно. Далее, мистики другой группы (большей группы), говорили: "Даже бесполезное усилие может помочь, иногда даже неверная теория ведет к истине, иногда даже неправильное может стать правильным, иногда даже ложный шаг может привести нас к истинной цели. Это может назваться ложным в какой-то момент или даже оказаться ложным в конце, но все ложные средства могут помочь".

Эта вторая группа чувствовала, что, даже оставаясь в молчании, вы все же что-то говорите, что можно сказать "ничего". И ее позиция имела смысл. Ей принадлежат определения. Далее, есть мистики третьего типа, которые не молчали, не определяли. Они просто отрицали все, чтобы вы не носились с этим.

Будда принадлежит к третьему типу. Если вы спросите его: есть ли душа, есть ли Бог, есть ли существование после смерти, он будет просто отрицать это. Даже на грани смерти, когда кто-то спросил его: "Будешь ли ты после смерти?" – он просто отрицал это.

Он сказал: "Нет, меня не будет. Я выпаду из бытия точно так же, как потухшее пламя. Нельзя спрашивать, где пламя, которое угасло. Оно просто перестает быть".

Вот почему Будда говорит, что нирвана означает прекращение пламени, а не просто мокша (не просто освобождение). Будда говорит: "Это и есть освобождение! – полностью прекратиться. Быть – значит где-то, как-то в рабстве".

Все определения есть искусственные конструкции. Можно определять по-разному. Махавира определяет так, а Шанкара иначе, потому что все определения равно ложны и равно истинны. Это не имеет значения. Каково будет определение, зависит от того, что за человек тот, кто определяет. Есть так много определений, ставших множеством религий, множеством философских систем, так запутавших человеческий ум, что иногда действительно кажется, что те, кто хранил молчание, пострадали людям больше. Определения стали конфликтами. Одно определение не может допустить правильности другого – иначе оно само себе противоречит.

Махавира пытался говорить, что каждое определение несет в себе сколько-нибудь истины, но лишь сколько-нибудь. Тогда в каждом определении есть что-то ложное. Но Махавира не мог иметь много последователей, потому что если не определить ясно, запутавшийся ум запутывается еще больше. Если вы говорите: "всякий путь верен", – то вы говорите: "Пути нет"; и тот, кто пришел, чтобы найти путь, будет просто сбит с толку. Вы не получите никакой помощи от меня, если я говорю: "Любой путь хорош – куда бы ты ни шел, ты идешь к божеству... Иди куда хочешь, делай, что хочешь, во всем есть своя истина". Это верно, но все же нам это не помогает.

Если вы нечто каким-то образом и сделаете абсолютным, все прочие определения

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru становятся ложными. Из-за того, что Шанкара мог определять точно, он мог сказать: "Будда неправ"; но если нужно сделать неправым Будду, это просто создает замешательство. Как мог Будда быть неправым? Как может быть неправ Христос? Разве только Шанкара прав? И возникают конфликты...

Даже третья позиция, буддийская позиция отрицания, не помогла. Она не помогла потому, что если вы отрицаете, то самый поиск теряет смысл, а без поиска нет нужды в отрицаниях. Очень немногие могут понять, что такое полное прекращение. Жажда жизни коренится так глубоко, что мы достигаем даже Бога, являющегося частью нашей жажды жизни: на самом деле мы ищем большей жизни. Даже если мы ищем – мы не ищем полной смерти, мы хотим как-то быть.

Будду спрашивали только об одном, и спрашивали постоянно в течение сорока лет: "Если мы исчезаем полностью, то к чему все эти усилия? Это кажется бессмысленным, просто исчезнуть, просто не быть? Зачем тогда все эти усилия?" Но все же люди в окружении Будды чувствовали, что он не исчез. На самом деле он стал большим. Таково было чувство. Будда стал чем-то большим, но все же он продолжал отрицать и отрицать.

Как можно определить то, что определить невозможно? Но вы должны или хранить молчание, или вам придется определять.

Что касается меня, я не попадаю ни в одну из этих трех групп. Вот почему я не могу быть последователем каждого из этих трех типов. Но меня совершенно не занимает понятие души. Я всегда занят тем, кто спрашивает. Как ему можно помочь? Если я думаю, что ему поможет позитивная вера, я провозглашаю ее; если я чувствую, что ему может помочь молчание, я храню молчание; если я чувствую, что ему может помочь определение, я даю определение. Для меня все это только средства. В этом нет ничего серьезного, это только средства.

Определение не может быть истинным. В самом деле, если я должен сделать его осмысленным для нас, оно не может быть действительно истинным. Вы не ведаете, что такое душа, вы не ведаете, что есть тот порыв, который мы называем "Брахман" (божество). Вам неведом смысл, вы знаете только слова. Слова, которые вы не пережили, – просто бессмысленные звуки. Вы можете издать звук: "Бог", но до тех пор, пока вы не познали Бога, это только звук.

"Сердце" – имеет смысл, "корова" – имеет смысл, потому что вы сами испытали, что это значит. Но "Бог" для вас – просто слово, "душа" – просто слово. Коли я должен вам помочь, я могу помочь вам только ложным определением, потому что вы не испытали, что такое Бог, не испытали, что такое душа. И если я не могу определить их через что-то известное вам, определение будет бесполезным.

Человеку, который никогда не видел цветка, но видел бриллианты, я должен определять цветы через бриллианты. Другого способа нет. Цветок не имеет ничего общего с бриллиантом, но все же через бриллиант можно увидеть, указать на что-то, что есть в цветке. Я могу сказать: "Цветы – это живые бриллианты, растущие бриллианты". Определение "бриллианты" не имеет к этому никакого отношения, но если я говорю: "Цветы есть живые бриллианты, растущие бриллианты", – я порождаю в вас желание познать их. Определение здесь служит только для того, чтобы подтолкнуть вас к собственному переживанию. Таковы все определения.

Если вы не знаете, что такое бриллианты, если вы не знаете ничего позитивного, через что я мог бы определять, я должен определять негативно. Если у вас нет никакого позитивного чувства ни к чему, тогда я буду определять через отрицание. Я скажу: "Твое несчастье не принадлежит душе. Дукха (страдание), которое есть ты, не является частью души..." Я должен определять негативно, через то, чем вы искалечены, через то, от чего вы умираете, через то, что стало для вас настоящим адом. Мне приходится определять негативно, говоря: "Это будет совсем не так, это будет наоборот".

Так что для меня это зависит от спрашивающего. У меня нет абсолютных ответов, у меня есть только индивидуальные способы – только психологические советы. И ответ зависит не от меня, он зависит от вас. Из-за вас я должен давать тот или иной ответ.

Вот почему я не могу быть гуру – никогда! Будда может стать гуру, но я никогда не смогу. Вы так непоследовательны, каждый индивид настолько иной, поэтому как я могу быть последовательным? Я не могу создать секту, потому что для этого необходима последовательность. Если вы хотите создать секту, вы должны быть последовательным, глупо последовательным. Вы должны будете отвергнуть всю непоследовательность. Она есть, но вы должны отвергнуть ее. Иначе вы не сможете иметь последователей. Поэтому я в меньшей степени гуру и больше похож на психиатра, плюс еще что-то. Для меня имеет значение вы. Если вы можете понять это, тогда можно сказать что-то еще.

Под сознанием я понимаю движение к полной целостной живости. Вы никогда не живы полностью. Иногда вы более живы, иногда менее живы и вы это знаете. А когда

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
вы более живы, вы чувствуете себя счастливым. Счастье – не что иное, как интерпретация вашей большей живости. Если вы кого-то любите, вы становитесь живее с ним, и эта большая живость и дает ощущение счастья. Тогда вы проецируете причины вашего счастья на другого...

Когда вы встречаетесь с природой, вы более живы, когда вы вползли на гору, вы становитесь более живым, а когда вы просто живете среди машин, вы менее живы благодаря этому сочетанию. Среди деревьев вы становитесь более живыми, потому что когда-то вы были деревьями. Глубоко внутри вы просто шагающие деревья с корнями в воздухе, а не в земле. И глядя на океан, вы становитесь более живым, потому что впервые жизнь зародилась в океане. Действительно, в наших телах состав воды такой же, как в океане, то же количество солей, что и в океане.

Когда вы с женщиной – если вы противоположного пола – вы чувствуете себя более живым, чем с мужчиной. С мужчиной вы чувствуете себя менее живым, потому что ничто не "вытягивает вас наружу". Вы заключены в себе, противоположная энергия вытягивает вас наружу. Пламя мигает: вы можете быть более живым. А когда вы чувствуете себя более живым, вы начинаете чувствовать себя счастливым.

Когда мы употребляем слово "душа", мы имеем в виду "полную живость". Это значит, быть живым до предела не с кем-то другим, а с самим собой. Быть совершенно живым без внешних причин. Океана нет, а вы становитесь океаническим; неба нет, а вы становитесь пространством; любимой нет, а вы – только любовь и больше ничего.

Я имею в виду, что вы становитесь живым независимо ни от чего. Вы не зависите ни от чего и ни от кого, вы освобождены. А раз пришло это освобождение, это внутреннее освобождение, вы не можете утратить своего счастья. Это тотальная живость, это тотальное сознание, это потерять невозможно.

Когда приходит эта тотальная живость, происходит многое, чего нельзя по-настоящему понять, пока оно не случилось. Но я могу попробовать дать вам такое определение души: "Это полностью сознательное... полностью живое... полностью блаженное... не ограниченное ничем".

Если вы любите, и если вы можете быть счастливы без причины, то вы – душа, а не тело. Почему?

Под телом я понимаю ту часть вашей души, которая всегда находится в связи с вашим бытием. Вы начинаете чувствовать печаль, когда есть какая-нибудь причина для печали, или чувствуете себя довольным, когда есть какая-нибудь причина для счастья, но вы никогда не чувствуете себя самого без чего-то другого. Это чувство, это состояние, когда нет ничего, но ты есть (полностью живой, полностью сознательный) – это и есть душа.

Но это приблизительное определение. Оно только указывает, оно не определяет. Оно просто показывает. Сказано много, но это лишь палец, указывающий на Луну. Палец – это не Луна, он только указатель. Забудьте о пальце и смотрите только на Луну. Но таковы все определения.

Вы спрашиваете, индивидуальна ли душа? Это бессмысленный вопрос, но нам он кажется разумным. Это вроде того вопроса, который задал бы слепой.

Слепой ходит со своей палкой. Он не может ходить без нее. Ею он ищет и нащупывает вещи в темноте. Если мы предложим ему оперировать его глаза, вылечить их, чтобы он мог видеть, слепой может задать очень разумный для него вопрос: "Когда мои глаза будут здоровыми, смогу ли я также нащупывать темноту своей палкой?"

Если мы ответим: "Тебе не нужна будет твоя палка", – он не сможет поверить. Он скажет: "Я не могу существовать без моей палки, я не смогу без нее жить. То, что вы говорите, неприемлемо, я не могу себе этого представить. Без моей палки меня нет. Так что скажите мне, что станет с моей палкой?"

В самом деле, эта индивидуальность – палка для слепого. Вы ощупываете темноту вашим "эго", потому что у вас нет души. Это "эго", это "я" – это просто ощупывание, потому что у вас нет глаз. Как только вы становитесь полностью живым, "эго" просто пропадает. Оно было частью вашей слепоты, частью вашей неживости или частичной неживостью, частью вашей бессознательности, частью вашего неведения. Оно просто пропадает.

Дело не в том, индивидуальны вы или не индивидуальны. Ни то, ни другое не имеет отношения к делу. Индивидуальность не имеет отношения к душе, но вы продолжаете задавать вопросы, потому что источник вопросов остается неизменным.

Когда Мулинкьяпутта впервые пришел к Будде, он задал много вопросов. Будда спросил: "Ты спрашиваешь, чтобы решить эти вопросы, или ты спрашиваешь только, чтобы получить ответы?"

Мулинкьяпутта сказал: "Я пришел, чтобы спрашивать тебя, а ты начинаешь спрашивать меня. Дай мне подумать. Я должен это обдумать". Он обдумал все и на следующий день сказал: "Я пришел, чтобы разрешить их".

Будда спросил: "Задавал ли ты эти вопросы еще кому-нибудь?"

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Мулинкъяпутта ответил: "Я спрашивал каждого, постоянно в течение тридцати лет".

Будда сказал: "Спрашивая в течение тридцати лет, ты, должно быть, получил множество ответов. Но оказался ли хоть один ответ из них поистине ответом?"

Мулинкъяпутта сказал: "Нет".

Тогда Будда сказал: "Я не стану давать тебе ответы. За тридцать лет расспросов ты собрал множество ответов. Я мог бы прибавить к ним еще новые, но это не поможет. Поэтому я дам тебе решение, но не ответ".

Мулинкъяпутта сказал: "Хорошо, дай мне решение".

Но Будда сказал: "Я не могу дать его тебе, оно должно вырасти в тебе. Так что оставайся со мной в течение года молча. Нельзя задавать ни одного вопроса. Сохраняй молчание, будь со мной – и через год можешь спрашивать. Тогда я дам тебе ответ".

Шарипутра (главный ученик Будды) сидел недалеко под деревом. Он рассмеялся. Мулинкъяпутта спросил: "Почему Шарипутра смеется? Что здесь смешного?"

Шарипутра сказал: "Если хочешь спрашивать, спрашивай сейчас. Не жди, пока пройдет год. Мы были одурачены – это случилось со мной тоже. Потому что через год мы не задаем никаких вопросов. Если ты год хранил молчание, то исчезает сам источник вопросов. А этот человек – обманщик, – сказал Шарипутра, – через год он не даст тебе никаких ответов".

Тогда Будда сказал: "Я буду верен своему обещанию. Шарипутра, я был верен своему обещанию по отношению к тебе. Не моя вина, что ты не спрашиваешь".

Прошел год, и Мулинкъяпутта хранил молчание: молча медитировал и становился молчаливым внешне и внутренне. Он стал тихой заводью, без вибраций, без воли. Он забыл, что прошел год. Наступил день, когда он должен был задать свои вопросы, но он сам об этом забыл.

Будда сказал: "Здесь был человек по имени Мулинкъяпутта, где он? Он должен задать несколько вопросов. Год прошел, настал этот день, и он должен прийти ко мне". Там было десять тысяч монахов, и каждый пытался вспомнить, кто такой Мулинкъяпутта. Мулинкъяпутта тоже пытался вспомнить, где же он?

Будда помнил его и сказал: "Что ты смотришь по сторонам? Это же ты. И я должен выполнить свое обещание. Так что спрашивай и я дам тебе ответ".

Мулинкъяпутта сказал: "Тот, кто спрашивал, умер. Вот почему я оглядывался по сторонам, искал, кто этот человек Мулинкъяпутта. Я тоже слышал это имя, но его давно уже нет".

Необходимо трансформировать самый источник, иначе мы будем продолжать спрашивать. И есть люди, которые будут снабжать вас ответами. Вы довольны спрашивая, они довольны, отвечая, но то, что происходит – это лишь взаимный обман.

Беседа двенадцатая. ЛСД И МЕДИТАЦИЯ

ВОПРОС Можно ли использовать ЛСД как помощью в медитации?

ОТВЕТ ЛСД можно использовать как помощника, но этот помощник очень опасен. Все не так просто. Если вы пользуетесь мантрой, то отбросить даже ее может оказаться трудно, но если вы пользуетесь кислотой (ЛСД), ее отбросить будет еще тяжелее.

Как только вы приняли ЛСД, вы его уже не контролируете. Контроль переходит к химии, и вы больше не хозяин. А раз вы перестали быть хозяином, восстановить свое положение будет трудно. Химикат больше не раб, рабом стали вы. Теперь не вы решаете, что делать. Приняв ЛСД, вы сделали хозяина рабом, а теперь препарат влияет на всю химию вашего тела.

Ваше тело начнет жаждать ЛСД. Но теперь жаждать будет не ум, как в случае с мантрой; если вы для медитации используете кислоту, эта жажда станет частью вашего тела. ЛСД проникает в сами клетки тела. Она изменяет их. Ваша внутренняя химическая структура становится иной и, когда все клетки тела начнут жаждать

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
ЛСД, вам будет трудно ее отбросить.

Для введения себя в медитацию можно пользоваться кислотой, только если ваше тело было подготовлено к этому. Поэтому если вы спросите, можно ли ею пользоваться на Западе, я скажу, что она совершенно не для Запада. Она годится только для Востока – только если тело полностью подготовлено к этому. Ею пользовались йоги, ею пользовалась тантра. Есть школы тантры и йоги, использующие ЛСД, но они сначала подготавливают тело. Сначала идет долгий процесс очищения тела. Ваше тело становится настолько чистым, и вы приобретаете такую власть над ним, что теперь даже химия не может вами командовать. Так что йога допускает кислоту, но использует ее очень специфично.

Сначала ваше тело должно быть очищено химически. Потом вы приобретаете над ним такой контроль, что можете контролировать даже химию своего тела. Есть, например, такие йогические упражнения: хотя вы приняли яд, специальными упражнениями вы можете приказывать своей крови не смешиваться с ним, и яд через тело выйдет с мочой, совершенно не проникнув в кровь. Если вы способны на это, если вы можете контролировать химию своего тела, тогда вы можете пользоваться чем угодно, потому что вы останетесь хозяином.

В тантре (особенно в левацкой тантре) в качестве помощи в медитации используют алкоголь. Это кажется абсурдным, но это не так. Ищущий принимает определенное количество алкоголя и пытается сохранить бдительность. Сознание должно остаться. Постепенно количество алкоголя повышается, но сознание должно оставаться ясным. Человек принял алкоголь, тело впитало его, но ум остается выше этого. Сознание не утрачивается. Тогда количество алкоголя все увеличивается и увеличивается. Так достигают состояния, когда можно принять любое количество алкоголя, а ум остается трезвым, способным к вниманию. Лишь только тогда можно пользоваться ЛСД.

На Западе не существует практики очищения тела или усиления сознания путем изменения химии тела. На Западе принимают кислоту, без какой бы то ни было подготовки. Тогда это не поможет. Наоборот, это может привести к полному разрушению ума.

Тут много проблем. Однажды испытал ЛСД-путешествие, вы уловили проблеск чего-то такого, чего вы не знали до сих пор, чего-то никогда не испытанного вами. Если вы начинаете заниматься медитацией – это длительный процесс, но ЛСД – это не процесс. Вы приняли его, весь процесс окончен. Теперь начинает действовать тело. Медитация – это долгий процесс, вы должны заниматься ею годами, прежде чем явится результат, а раз испробовав короткий путь, вам будет трудно следовать длинным путем. Ум будет стремиться к использованию наркотиков. Так что, раз уловив проблеск через химию, медитировать будет трудно. Для медитации нужно больше пороку, чем веры, больше способности ждать, а это будет трудно, потому что теперь вы можете сравнивать.

Во-вторых, плох любой метод, если вы все время не сохраняете контроль. Медитируя, вы можете остановиться в любой момент. Если хотите остановиться, вы можете остановиться сию минуту. Вы можете выйти из медитации. Но нельзя прервать ЛСД-путешествие. Приняв ЛСД, вы должны будете завершить круг, теперь вы не хозяин.

Все, что делает из вас раба, не приносит в конечном итоге духовной помощи, потому что духовность, в принципе, означает быть хозяином самого себя, так что я не советую пробовать краткие пути. Я не против ЛСД, я могу иногда быть за нее, но тогда необходима предварительная подготовка. Тогда вы останетесь хозяином.

Но тогда ЛСД – это не короткий путь. Он займет даже больше времени, чем медитация. В хатха-йоге требуется для подготовки тела двадцать – двадцать пять лет – тогда тело готово. Теперь вы можете использовать любое химическое средство, и оно не будет разрушительным для вашего здоровья. Но тогда процесс будет гораздо более длительным.

Тогда можно использовать ЛСД, тогда я за нее. Если вы готовы потратить двадцать лет на подготовку тела к принятию ЛСД, тогда она не разрушительна для него, но того же самого можно достигнуть за два года медитации. Из-за того, что тело более грубо, овладение им более трудно. Ум тоньше, поэтому владение им легче. Тело дальше от нашего существа, поэтому здесь большой промежуток. Для ума этот промежуток меньше.

В Индии исходным методом подготовки тела к медитации была хатха-йога. На подготовку тела требовалось столько времени, что иногда хатха-йоге приходилось изобретать методы для продления жизни, чтобы хатха-йога могла быть завершена. Это был столь длительный процесс, что шестидесяти лет могло быть недостаточно, могло не хватить и семидесяти лет. И в этом проблема. Если владение телом не достигнуто в этой жизни, то в следующей жизни вам придется начать все сначала, потому что у вас новое тело. Все усилия пропадут даром. В следующие годы жизни вы не приобретете новый ум, сохраняется старый ум, так что все, чего вы

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru достигнете умом, останется с Вами, но то, чего вы достигнете с телом, утрачивается с каждой смертью. Так что хатха-йоге приходилось изобретать методы для продления жизни до двухсот-трехсот лет, чтобы достигнуть владения телом.

Если вы достигли владения умом, вы можете изменить тело, но подготовка тела остается только подготовкой тела. Хатха-йога изобрела множество средств для того, чтобы процесс мог быть завершен, но потом были изобретены еще лучшие методы непосредственного контроля над умом (раджа-йога). В применении этих методов тело может оказать некоторую помощь, но нет нужды обращаться на него слишком большого внимания. Поэтому адепты хатха-йоги говорят, что ЛСД можно использовать, но раджа-йога не может утверждать полезность ЛСД, поскольку в раджа-йоге нет методов подготовки тела. В ней используется прямая медитация.

Иногда это случается (лишь иногда, редко), что вы уловили проблеск через ЛСД и не стали привержены к ней, и этот проблеск может породить в Вас жажду к дальнейшим поискам. Так что попробовать ее хорошо, но трудно узнать, где остановиться и как остановиться. Первое путешествие – это хорошо, совершить его один раз – полезно. Вы сознаете, что есть иной мир и благодаря этому начинаете искать, начинается поиск – но тогда становится трудным остановиться. Вот в чем проблема. Если вы можете остановиться, тогда, один раз принять ЛСД полезно. Но это "если" очень важно.

Мулла Насреддин говорил, что он никогда не выпивал больше одного стакана вина. Многие его друзья стали возражать, потому что видели, как он пил стакан за стаканом. Он ответил: "Второй стакан пьет первый стакан. Я пью только один. Второй стакан выпивается первым стаканом, а третий выпивается вторым. Тогда я уже не хозяин. Я хозяин только над первым, так что как я могу сказать, что я пью больше, чем один стакан? Я выпиваю только один стакан, всегда только один!" Над первым вы хозяин, над вторым – уже нет. Первый захочет выпить второй и так пойдет беспрерывно. Это уже не в ваших руках.

Начать что-либо легко, потому что хозяин – вы, но закончить это трудно, потому что вы уже не хозяин. Так что я не против ЛСД..., а если я сейчас против нее, это не безусловно. Условие такое – если вы можете оставаться хозяином, тогда все нормально. Пользуйтесь чем угодно, но оставайтесь хозяином. А если вы не можете остаться хозяином, тогда совсем не вступайте на опасный путь. Не вступайте совсем. Так будет лучше.

Беседа тринадцатая. ИНТУИЦИЯ – НЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

ВОПРОС Можно ли научно объяснить интуицию? Является ли она умственным феноменом?

ОТВЕТ Интуицию нельзя научно объяснить, потому что само это явление не научно и иррационально. Сам феномен интуиции иррационален. На словах кажется, что нет ничего необычного в вопросе: можно ли объяснить интуицию? Но это значит: можно ли свести интуицию к интеллекту. Интуиция – это нечто за пределами интеллекта; нечто, не принадлежащее интеллекту; нечто, приходящее оттуда, где интеллект совершенно беспомощен. Поэтому интеллект может чувствовать ее, но объяснить ее не может.

Можно чувствовать прыжок, потому что здесь есть промежуток. Интеллект может чувствовать интуицию – можно отметить, что что-то произошло – но объяснить ее нельзя, потому что объяснение – это причинность. Объяснение значит: откуда это появилось? Почему оно случилось? Какова причина? А интуиция приходит из другого места – не из самого интеллекта – так что здесь нет интеллектуальной причины. Для интуиции в интеллекте нет повода, она не связана с ним, между ними нет перехода.

Например, Мухаммед был неграмотен. О нем никто не знал. Никто даже не подозревал, что такая великая вещь, как "Коран", могла произойти от него. В нем не было ничего примечательного – ни одного поступка, ни одной мысли. Он был просто обычным человеком, совершенно ординарным. Никто никогда не чувствовал,

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru что от него, возможно что-то необычное. И вдруг неожиданно, как сказано в этой притче: Пред Мухаммедом предстал ангел и сказал: "читай!"

Мухаммед ответил: "Как я могу читать, я не знаю, как это делается. Я не умею читать. Я не грамотен".

Ангел сказал: "читай".

Мухаммед опять сказал: "Как я могу читать, я ничего не понимаю в чтении".

Тогда ангел сказал: "читай! Милостью Божьей сможешь". И Мухаммед начал читать! Это интуиция.

Дрожа, он вернулся домой. Он дрожал, потому что не мог постичь того, что случилось. Он мог читать... и он читал что-то непостижимое! Ему был дан первый Аят (краткое объяснение более длинного учения, сутра) "Корана". Он не мог ничего там понять, потому что это было никак не связано ни с чем из его прошлого. Он не чувствовал смысла. Он стал проводником чего-то, не связанного с его прошлым, совершенно не связанного. В него проникло что-то от неведомого. Это могло иметь отношение к кому-то другому, могло иметь значение для кого-то другого, но никакого отношения к Мухаммеду это не имело. Это проникновение.

Он пришел домой дрожа... Он был в лихорадке... Он все думал: "что случилось?" Он был неспособен, понять случившееся и в течение трех дней был в глубокой лихорадке, дрожал, потому что тому, что произошло, не было причины. Он не мог даже собраться с духом, чтобы рассказать кому-нибудь об этом. Он был неграмотным: кто ему поверит? Он сам не мог поверить в то, что случилось. Это было невероятно!

После трех дней лихорадки, комы, бессознательного состояния, он нашел в себе силы рассказать об этом своей жене, но при условии, что она не расскажет никому больше. Он сказал: "кажется, я сошел с ума". Но его жена была старше его и более образованна (ей было сорок, а Мухаммеду двадцать шесть). Она была богатой вдовой). Она почувствовала, что случилось что-то настоящее. И она стала первой, кого обратил Мухаммед.

Лишь тогда смог Мухаммед собраться с духом, чтобы рассказать об этом нескольким друзьям и родственникам. И когда он говорил, он дрожал, потел, потому что, то, что случилось, было непостижимо. Вот почему Мухаммед настаивал (и это стало догматом, основополагающим догматом Ислама), что: "я - не божествен. Во мне нет ничего особенного. Я самый обычный человек. Я просто проводник".

Вот что называют капитуляцией, сдачей себя - и ничто иное. Почтальон просто вручает вам послание. Вы сами должны понять его.

Это и есть интуиция. Это иная область происходящего, совершенно не связанная с интеллектом, хотя она может проникать в интеллект.

Необходимо понимать, что высшая реальность может проникнуть в низшую, но низшая не может проникнуть в высшую. Так что интуиция может проникнуть в интеллект, потому что она выше, но интеллект не может проникнуть в интуицию, потому что он ниже. Это точно так же, как ваш ум может проникнуть в ваше тело, но тело не может проникнуть в ум. Ваше существо может проникнуть в ваш ум, но ваш ум не может проникнуть в ваше существо. Вот почему, если вы хотите войти в свое существо, вы должны отделить себя от ума и от тела - от обоих! Они не могут проникнуть в явления более высокого порядка.

Когда вы входите в высшую реальность, низший мир событий нужно оставить. В низшем нет объяснения высшему, потому что там нет места понятиям, которыми вы собираетесь объяснять. Они там бессмысленны. Но интеллект может почувствовать этот разрыв, он может познать этот промежуток, он может почувствовать, что происходит нечто, что "вне меня". Если можно сделать хотя бы это, интеллект сделал уже много.

Но интеллект может отвергать. Вот что понимается под верой в уме и под умом без веры. Если вы чувствуете, что того, чего интеллект объяснить не может, нет - вы не верующий. Тогда вы будете продолжать это низшее существование, вы привязаны к нему. Тогда вы не позволяете войти тайне, тогда вы не позволяете войти интуиции. Вот что такое рационалистический ум. Рационалист даже не заметит, что произошло нечто из запредельного.

Мухаммед был избран. Вокруг были ученые, много ученых, но был избран Мухаммед (совершенно неграмотный человек), потому что в нем была вера! Высшее могло в него проникнуть, он мог позволить высшему войти в себя. Если вы воспитаны рационалистически, вы не позволите войти высшему. Вы станете отрицать его, вы скажете: "этого не может быть, это, должно быть, мое воображение, это мой сон. Пока я не смогу доказать это рационально, я не приму этого".

Рационалистический ум становится замкнутым, он замкнут в границах своих рассуждений, и интуиция не может проникнуть в него. Но интеллект можно использовать, не замыкаясь в нем. Тогда вы можете пользоваться рассудком, как инструментом, но вы остаетесь открытыми, вы восприимчивы к высшему. Если что-то происходит, вы принимаете. Тогда вы можете воспользоваться помощью интеллекта.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
Он отмечает, что "произошло что-то, что выше меня". Он может помочь вам понять этот разрыв.

Кроме того, интеллект можно использовать для выражения. Не для объяснения, а для выражения. Будда совершенно ничего не объясняет. Он выражает, но не объясняет. Все Упанишады выражают, но без каких-либо объяснений. Они говорят: "Это так, а это так. Вот что происходит. Если хочешь войти, не стой в стороне. Невозможно ничего объяснить изнутри наружу, так что войди. Стань тем, кто внутри". Даже если вы войдете внутрь, вам не станут давать объяснения. Вы сами все узнаете и почувствуете. Интеллект может пытаться понять, но он обречен на неудачу. Высшее нельзя свести к низшему.

ВОПРОС: Разве интуиция не приходит к нам с мысленными волнами, похожими на радиоволны?

ОТВЕТ: Это опять же очень трудно объяснить. Если интуиция приходит через посредство каких-то волн, то тогда рано или поздно интеллект сможет объяснить ее.

Она приходит без каких-либо посредников. Вот в чем дело! Она приходит без проводников! Она движется без каких-либо носителей, вот почему она совершает прыжки, вот откуда скачки. Если есть какие-то волны, которые приносят ее к вам, тогда она – не прыжок, не скачок.

Она есть прыжок от одной точки к другой без какой-либо связи между ними. Вот почему она есть прыжок. Если я приду к вам шаг за шагом, это не прыжок. Прыжок будет, если я окажусь перед вами без каких-либо шагов. Но настоящий прыжок даже глубже, он означает, что что-то есть в точке А; а потом оно есть в точке В, и между этими двумя точками оно не существует. Вот это – настоящий прыжок! Интуиция есть прыжок. Она не есть что-то, приходящее к вам, это лингвистическая ошибка. Это не что-то приходящее к вам, это что-то, случающееся с вами, а не приходящее, случающееся с вами без всякой причинной связи, не исходящее ни из какого источника. Это неожиданное происшествие есть интуиция.

Если она не неожиданна, если она имеет что-то общее с происходившим ранее, тогда рассудок проследит ее путь. На это потребуется время, но это можно сделать. Если вам приносят ее какие-нибудь X-лучи, какие-то волны или что-то еще, рассудок сможет познать, понять и проконтролировать ее. Тогда однажды, возможно, будет создан инструмент – что-то вроде радио или телевизора, принимающий интуитивные сообщения.

Если интуицию приносят лучи или волны, то мы можем создать инструмент для приема интуиции. Тогда Мухаммед не понадобится, но я считаю, что Мухаммед будет нужен. Никакой инструмент не может "уловить" интуицию, потому что она не есть волновое явление. Это просто скачок из ничего к бытию.

Интуиция означает именно это. Вот почему рассудок отвергает ее. Рассудок отвергает ее, потому что он не может принять ее. Рассудок может принять только те явления, которые можно разделить на причину и следствие.

Рассудок считает, что есть только две области бытия: известное и неизвестное. А неизвестное это то, что еще неизвестно, но однажды станет известным. Но религия утверждает, что есть три области: известное, неизвестное и непознаваемое. Под "непознаваемым" религия понимает то, что никогда не будет известно.

Интеллект занят известным и неизвестным, но не непознаваемым, а интуиция работает с непознаваемым, с тем, что познать нельзя. Это не просто вопрос времени, требующегося на его познание. "Непознаваемость" – это внутреннее, присущее ему качество. Оно непознаваемо не потому, что ваши инструменты недостаточно точны, что ваша логика недостаточно современна или математика примитивна, дело не в этом. Непознаваемость – внутреннее свойство непознаваемого. Она всегда будет существовать как непознаваемое. Это область интуиции.

Всегда, когда нечто из непознаваемого становится известным, это прыжок. Это прыжок! Между этими двумя моментами нет связи, нет перехода, ничто не переходит из одной точки в другую. Но это кажется непостижимым, поэтому, когда я говорю: "Вы можете это чувствовать, но не можете это понять", когда я утверждаю такие вещи, я прекрасно понимаю, что говорю бессмыслицу, нонсенс. Нонсенс означает только "то, что нельзя понять нашими чувствами (сенсорно)". А ум есть чувство, самое тонкое из них. Ум и мудрость тоже есть чувства.

Интуиция существует потому, что существует непознаваемое. Наука отрицает существование божества, потому что она считает, что "есть лишь две области: известное и неизвестное. Если есть какой-нибудь Бог, мы обнаружим Его

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru лабораторными методами. Если Он существует, наука обнаружит Его".

С другой стороны, религия говорит: "что бы вы ни делали, нечто в самой природе бытия останется непознаваемым – тайной". Если религия не права, тогда, я думаю, наука уничтожит весь смысл жизни. Если нет тайны, уничтожен весь смысл жизни и вся красота. Непознаваемое – это красота, это – смысл, это – надежда, это – цель. Жизнь что-то значит благодаря непознаваемому. Когда все известно, все становится плоским. Вам это надоест, все станет нудным. Непознаваемое есть тайна, это сама жизнь.

Я скажу так: "Рассудок есть усилие познать непознаваемое, а интуиция – это когда непознаваемое случается. Проникнуть в непознаваемое возможно, но объяснить его нельзя. Здесь возможно чувство, объяснений нет".

Чем больше вы стараетесь это объяснить, тем более замкнутыми вы становитесь, так что не пытайтесь. Пусть рассудок работает в своей сфере, но постоянно помните, что есть более глубокие области. Есть причины более глубокие, недоступные пониманию рассудка, есть причины более высокие, непредставимые и непостижимые для рассудка.

Беседа четырнадцатая. СОЗНАНИЕ, СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ

ВОПРОС: Какая разница между осознанием и свидетельствованием?

ОТВЕТ: Между осознанием и свидетельствованием большая разница.

Свидетельствование – это все еще действие, вы это делаете, в этом действии есть эго, поэтому свидетельствование разделено, разделено на субъект и объект.

Свидетельствование – это отношение между субъектом и объектом. Осознание абсолютно лишено какой-либо субъективности или объективности. В осознании нет никого, кто был бы свидетелем, нет никого, кто был бы объектом свидетельствования. Осознание – это действие целостное, интегрированное. Субъект и объект в нем не относятся друг к другу. Они растворились. Так что осознание не означает, что кто-то осознает. Осознание – целостно. Целостная субъективность и целостная объективность как единое явление, тогда как в свидетельствовании существует двойственность между субъектом и объектом.

Осознание есть недеяние, свидетельствование подразумевает делающего свидетеля. Но через свидетельствование возможно осознание, потому что свидетельствование – это сознательный акт. Это действие, но действие сознательное. Можно что-то делать и быть бессознательным (наша обычная активность есть бессознательная активность), но если вы начинаете осознавать ее, она становится свидетельствованием. Так что между обычной бессознательной деятельностью и осознанием есть разрыв, который можно заполнить свидетельствованием.

Свидетельствование – это техника, метод, ведущий к осознанию. Это не осознание, но в сравнении с обычной деятельностью – это более высокое состояние. Что-то изменилось: деятельность стала сознательной, сознание заменило бессознательное. Но нужно еще кое-что изменить. То есть, деятельность нужно заменить недеянием. Это второй шаг.

Трудно перепрыгнуть от обычного бессознательного действия к осознанию. Это возможно, но очень трудно, так что ступенька между ними полезна. Если начать свидетельствовать сознательную деятельность, тогда этот прыжок совершить легче – прыжок в осознание без какого-либо осознаваемого объекта, без сознательной деятельности вообще. Это не значит, что осознание не есть сознательность. Это чистое сознание, но никто не создает его.

Есть еще различие между сознанием и осознанием. Сознание есть свойство вашего ума, но это свойство не целостного ума. Ваш ум может быть сознательным и бессознательным, но когда вы выходите за пределы своего ума, нет уже больше ни бессознательного, ни соответствующего ему сознания. Тогда есть осознание.

Осознание означает, что весь целостный ум стал сознательным. Теперь старого ума нет, но есть свойство быть сознательным. Осознание стало тотальностью, сам

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
ум стал частью осознания. Нельзя сказать, что ум осознает. Имеет смысл только утверждение, что ум сознателен.

Осознание означает преодоление ума, так что осознание уже не ум. Только через преодоление ума, через выход за пределы ума становится возможным осознание. Сознание – это свойство ума, осознание есть трансценденция. Это выход за пределы ума. Сам ум, как таковой, есть среда для двойственности, так что сознание никогда не превзойдет двойственности. Оно всегда есть сознание чего-то, и всегда есть сознаящий. Поэтому сознание не отделимо от ума. А ум, как таковой, есть источник всякой двойственности, во всех различиях, будь это различие между субъектом и объектом, деятельностью и бездеятельностью, сознательностью и бессознательностью. Всякий вид двойственности – умственный. Осознание недвойственно, осознание означает осознание "не-ума".

Тогда как соотносятся между собой сознание и свидетельствование? Свидетельствование есть состояние, а сознание есть средство для достижения свидетельствования. Если вы начинаете быть сознательным, вы достигаете свидетельствования. Если вы начинаете сознавать свои действия, сознавать все, что окружает вас, сознавать все, что происходит изо дня в день, вы начинаете свидетельствовать.

Свидетельствование приходит как следствие сознания. Нельзя практиковать свидетельствование, практиковать можно только сознание. Свидетельствование приходит как последствие, как тень, как результат, как побочный продукт. Чем больше вы сознательны, тем больше вы вступаете в свидетельствование, тем больше вы становитесь свидетелем. Так что сознание есть метод для достижения свидетельствования, а следующий шаг состоит в том, что свидетельствование становится методом для достижения осознания.

Так что это три шага: сознание, свидетельствование и осознание. Но мы существуем на самом низком уровне, то есть в бессознательной деятельности. Бессознательная деятельность – вот состояние наших умов. Через сознание вы можете достичь свидетельствования, через свидетельствование можете достичь осознания, а через осознание – "не-достижения". Через осознание вы можете достичь всего, что уже достигнуто. После осознания нет ничего. Осознание – это конец.

Осознание есть завершение духовного прогресса, неосознанность есть его начало. Неосознанность означает состояние материального бытия. Так что неосознанность и бессознательность – не одно и то же. Неосознанность – значит материя. Материя – не бессознательна, она не осознает.

Животное существование есть бессознательное существование. Человеческое бытие есть умственный феномен – на девяносто девять процентов бессознательное и на один процент сознательное. Этот один процент сознания означает, что вы на один процент сознаете свою девяностодевяносто-процентную бессознательность. Но если вы начинаете осознавать свое собственное сознание, тогда этот один процент будет расти, а девяностодевяносто-процентная бессознательность будет уменьшаться.

Если вы станете на сто процентов сознательным, вы станете свидетелем (сакши). Став сакши, вы подошли к точке, с которой возможен прыжок в осознание. В осознании вы теряете свидетеля, и остается только свидетельствование. Вы теряете того, кто действует, вы теряете субъективность, теряете эгоцентричное сознание. Теперь остается только сознание, без эго.

Окружность остается без центра. Эта окружность без центра есть осознание. Сознание без какого-либо центра, без какого-либо источника, без какой-либо мотивации, без источника, из которого он исходит, сознание без источника – вот что такое осознание.

Так что вы идете от неотражающего бытия, которое есть материя (прак-рити), к осознанию. Можете назвать его божеством, божественным, или как вам еще захочется его назвать. Между материей и божеством вся разница – в осознании.

Беседа пятнадцатая. РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ САТОРИ И САМАДХИ

ВОПРОС: Какая разница между переживанием сатори (в дзен – проблеск,
Страница 69

ОТВЕТ: Самадхи начинается как разрыв, но не кончается никогда. Разрыв всегда начинается и кончается, у него есть граница: начало и конец – но самадхи начинается как разрыв, а потом оно вечно. Ему нет конца. Так что если это приходит как разрыв, и ему нет конца, то это самадхи, но если этот разрыв завершен: имеет начало и конец – тогда это сатори и это уже другое.

Если это только проблеск, только промежуток, и этот промежуток вновь утерян, если что-то поставлено в скобки, и скобки закрыты (вы что-то там подглядели и отвернулись, прыгнули в это, но вышли обратно), если что-то случилось, и оно опять утеряно – это сатори. Это проблеск, проблеск самадхи, но не самадхи. Самадхи означает начало познания без какого-либо конца.

У нас в Индии нет слова, соответствующего сатори, так что иногда, когда этот разрыв очень велик, можно принять сатори за самадхи. Но это никогда не одно и то же. Это просто проблеск, краткий взгляд. Вы подошли к космическому и заглянули в него, а потом все опять пропало. Конечно, вы уже не будете прежним. В вас что-то проникло, что-то прибавилось к вам, вы никогда не сможете быть прежним, но все же то, что изменило вас, не с вами. Это только воспоминание, это память. Это лишь краткий взгляд.

Если вы можете вспоминать это, если можете сказать: "Я познал миг", – это лишь проблеск, потому что как только случится самадхи, не будет вас, чтобы вспоминать. Тогда вы никогда не сможете сказать: "Я познал миг..." – потому что, когда приходит познание, познающего нет. Познающий остается, только если это был проблеск.

Так что познавший может хранить этот проблеск в памяти, может лелеять его, стремиться к нему, желать его, пытаться опять пережить его – но он все еще есть. Тот, кто взглянул, кто увидел проблеск, еще есть. Это стало воспоминанием. И теперь это воспоминание будет преследовать вас, будет следовать за вами и требовать, чтобы это происходило вновь и вновь.

Как только случилось самадхи, вас уже нет, чтобы помнить об этом. Самадхи никогда не становится воспоминанием, потому что того, кому оно принадлежит, уже нет. Как говорят в дзен: "Того старика уже нет, пришел новый..." – и эти двое никогда не встречались, так что нет даже возможности сохранения какой-то памяти. Старый исчез, появился новый, и никогда они не встречались, потому что новое может прийти только тогда, когда старое ушло. Тогда не остается памяти. Тогда это не преследует вас, и вы не цепляетесь за него. Нет стремления к этому. Тогда вы такой, какой вы есть, чувствуете себя свободно, легко и желать вам нечего.

Это не то же самое, что убить желание – нет! Это безжеланность в том смысле, что того, кто мог бы желать, уже нет. Это не состояние без желаний, это безжеланность, потому что того, кто мог желать, больше нет. Тогда нет стремления, нет будущего, потому что будущее возникает благодаря нашим стремлениям, оно есть проекция наших желаний.

Если нет желаний, нет будущего. А если нет будущего, нет нужды в прошлом, потому что прошлое – это всегда та основа, тот трамплин, с которого мы стремимся к будущему.

Если будущего нет, если вы знаете, что в этот самый миг вы умираете, что сейчас вы умрете, незачем вспоминать прошлое. Тогда незачем вспоминать даже свое имя, потому что в имени есть смысл только тогда, когда есть будущее. Оно может понадобиться. Но если будущего нет, то вы просто сжигаете все мосты к прошлому. В них нет нужды. Прошлое совершенно потеряло какое-либо значение. Только по отношению к будущему или для будущего имеет значение прошлое.

Как только случилось самадхи, будущее стало несуществующим, несущественным. Его нет, есть только этот момент. Он только и есть ваше время. Нет даже никакого прошлого. Прошлое пропало, пропало и будущее, и единый миг, мгновенное бытие становится всем, целостным бытием. Вы в нем, но не как нечто, отличное от него. Вы не можете быть отличным от него, потому что вы как раз и стали целостным бытием, без вашего прошлого или вашего будущего. Прошлое и будущее, выкристаллизованные вокруг вас, – это единственная преграда между вами и данным моментом, который вот сейчас происходит. Так что, когда случается самадхи, нет прошлого и нет будущего. Тогда не вы в настоящем, но вы есть настоящее, вы стали настоящим.

Самадхи – это не проблеск. Самадхи есть смерть, но сатори – это проблеск, а не смерть. А возможности для сатори так многообразны! Эстетическое переживание может быть источником сатори, музыка может быть источником сатори, любовь может быть источником сатори. В любой насыщенный момент, когда прошлое не имеет значения, в любой насыщенный миг, когда вы чувствуете в настоящем: в момент либо музыки, либо любви, либо поэтического чувства, либо в момент любого переживания,

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru в которое не пряталось прошлое, в котором нет желания чего-то в будущем, - становится возможным сатори. Но это лишь проблеск, краткий взгляд.

Этот проблеск важен, потому что благодаря сатори вы впервые можете почувствовать, что может значить самадхи. Впервые ощущение вкуса или первый аромат самадхи приходит из сатори. Поэтому сатори полезно. Но все, что полезно, может стать препятствием, если вы цепляетесь за него, и вам кажется, что это - все. В сатори есть блаженство, которое может одурачить вас, в нем есть свое блаженство.

Из-за того, что вы не знали самадхи, сатори - это наивысшее, что случается с вами, и вы цепляетесь за него. Но, цепляясь, вы можете превратить то, что полезно, что дружественно вам, в препятствие и врага. Так что нужно понимать принципиальную опасность сатори. Если вы сознаете это, тогда переживание сатори будет полезно.

Едиственный мгновенный взгляд - это то, что нельзя познать никак иначе. Никто не может объяснить его. Никакие слова, никакие сообщения не могут дать намек на это. Сатори важно, но только как проблеск, как порыв, как разовый моментальный порыв в бытие, в бездну.

Вы даже не уловили этот момент, даже не осознали его, как оно уже закрылось для вас. Только щелчок камеры, щелк - и все пропало. Тогда возникает стремление, вы будете рисковать всем ради этого мгновения, но не стремитесь к нему, не желайте его. Пусть оно спит в памяти. Не делайте из этого проблему, просто забудьте об этом. Если вы можете об этом забыть и не цепляться за него, эти мгновения будут приходить к вам еще и еще, проблески будут случаться еще и еще.

Требуемый ум становится закрытым, и окошко захлопывается. Это всегда приходит, когда вы этого не сознаете, когда не ищите его, когда вы расслаблены, когда вы даже не думаете об этом, когда вы даже не медитируете. Даже когда вы медитируете, этот проблеск становится невозможным, но когда вы не медитируете, когда вы просто предоставили всему идти своим чередом - в этот миг ненапряжений случается сатори.

Оно будет случаться все чаще и чаще, но не думайте об этом, не стремитесь к этому. И никогда не принимайте это за самадхи.

ВОПРОС: Какая необходима подготовка, чтобы пережить сатори?

ОТВЕТ: Сатори оказывается возможным для огромного множества людей, потому что иногда для него не нужна никакой подготовки. Иногда оно приходит случайно. Создается ситуация, но вы об этом не знаете. Есть так много людей, познавших сатори. Они, может быть, не знали, что это сатори, они могли не называть это сатори, но они познали его. Великая, бушующая любовь может вызвать сатори.

Сатори возможно даже через химические препараты. Оно может быть вызвано москалином, ЛСД, марихуаной, потому что благодаря химическим изменениям ум может раскрыться настолько, что возникает проблеск. В конце концов, у всех есть химическое тело - ум и тело есть химические соединения - так что этот проблеск возможен через химию.

Иногда вас может так поразить неожиданная опасность, что становится возможным проблеск... иногда сильный шок может так втолкнуть вас в данный момент, что возникает этот проблеск. И для тех, у кого есть эстетическая чувствительность, у кого поэтическое сердце, чье отношение к реальности основано на чувстве (а не на интеллекте), возможен этот проблеск.

Для развитой логичной интеллектуальной личности такой проблеск возможен. Иногда он может случиться с интеллектуальным человеком, но только через какое-то сконцентрированное интеллектуальное напряжение, когда вдруг это напряжение пропадает. Так случилось с Архимедом. Он был в состоянии сатори, когда, выскочив из ванны на улицу, голый, стал кричать: "Эврика, я нашел!" Это было неожиданным освобождением от постоянного напряжения, в котором он находился, раздумывая над своей задачей. Он решил задачу, и напряжение, вызванное задачей, вдруг полностью исчезло. Он голый выбежал на улицу и кричал: "Эврика, я нашел!"

Интеллектуального человека, если вдруг решена великая задача, заполнявшая его ум и приведшая его к пределу "интеллектуального напряжения", это может привести к сатори. Но для эстетического ума это легче.

ВОПРОС: Вы имеете в виду, что даже интеллектуальное напряжение может быть способом достижения сатори?

ОТВЕТ: Может быть, может и не быть. Если вы будете интеллектуально напряжены в течение этой беседы, и напряжение не достигнет предела, оно будет помехой. Но если ваше напряжение достигнет полноты, предела, и вдруг вы что-то поймете, - это понимание станет освобождением, и может случиться сатори.

Или же, если эта беседа совершенно свободна, если мы просто болтаем - совершенно ненапряженно, совершенно несерьезно - даже эта беседа может быть эстетическим переживанием. Эстетичны не только цветы, эстетичными могут быть даже слова. Не только деревья эстетичны, человеческие существа тоже могут быть эстетичными. Сатори становится возможным не только тогда, когда вы наблюдаете за проплывающими облаками. Оно возможно даже тогда, когда вы участвуете в беседе. Но необходимо участие: либо совершенно расслабленное, либо напряженное участие. Вы можете быть либо расслаблены с самого начала, либо расслабление приходит, когда ваше напряжение достигло предела и затем высвобождено... Когда происходит либо одно, либо другое, тогда даже разговор, беседа могут стать источником сатори.

Источником сатори может стать все, что угодно: это зависит от вас. Это никогда не зависит ни от чего другого. Вы просто идете по улице, смеется ребенок... и может случиться сатори.

Есть хокку, повествующее о чем-то вроде монах переходит улицу, а из стены выглядывает самый обычный цветок, очень обычный цветок, такой, который видишь каждый день, который есть повсюду. Он глянул на цветок. Он впервые по-настоящему глядел на этот цветок, потому что он так обычен, так неприметен. Его всегда где-нибудь увидишь, поэтому он никогда раньше не давал себе труда посмотреть на него по-настоящему. Он смотрит на него... и вот сатори.

На обычный цветок никогда не смотрят. Он так обыкновенен, что вы забываете о нем. Так что монах на самом деле никогда не видел этого цветка раньше. Впервые в жизни он увидел его, и это потрясло его. Эта первая встреча с цветком, с этим обычным цветком, стала откровением. Теперь ему стало жаль этого цветка. Он всегда был здесь, ждал его, но он никогда не смотрел на него. Он чувствует себя виноватым перед ним, просит у него прощения... и это случилось!

И вот цветок, а перед ним пляшущий монах. Кто-то спросил его: "Что ты делаешь?"

Он ответил: "Я увидел нечто необычное в самом обыкновенном цветке. Цветок ждал всегда. Я никогда раньше не смотрел на него, но сегодня встреча состоялась". Теперь это уже не просто цветок. Монах проник в него, а цветок проник в монаха.

Источником может стать обычная вещь, даже осколок камня. Для ребенка и камешек - источник, но для нас он уже не источник, потому что он стал столь обычным для нас. Все необычное, все редкое, все, что впервые попало в поле вашего зрения, может быть источником сатори, и если вы достижимы, если вы есть, если вы присутствуете, это может случиться.

Сатори случается почти со всеми. Вы, может быть, не знаете, что это такое, вы можете не знать, что это сатори, но оно происходит. И это происшествие причина всех душевных исканий. Иначе духовные искания были бы невозможны. Как вы можете искать то, на что вы ни разу не бросили взгляд? Сначала что-то должно с вами случиться, как-то луч должен зайти в вас... касание, ветерок... что-то должно прийти к вам, чтобы начался поиск.

Духовный поиск возможен только тогда, когда с вами случилось что-то без вашего ведома. Может быть, в любви, может быть, в музыке, может быть, в природе, может быть, в дружбе - это может случиться в любом единении, в любом сопричастии. С вами случилось что-то, ставшее источником блаженства, а сейчас это лишь воспоминание, лишь память. Это может даже не быть сознательной памятью, это может быть бессознательным. Оно, может быть, ждет, как семя, где-то в глубине вас. Это семя станет источником исканий, и вы будете искать и искать то, чего вы не знаете. Вы не знаете, но все же где-то, даже неведомо для вас, какое-то переживание, какой-то блаженный миг стал неотъемлемой частью вашего ума. Оно стало семенем, и теперь это семя прокладывает себе дорогу, а вы ищете чего-то, чего не можете назвать, чего не можете объяснить.

Чего вы ищете? Если человек духа искренен и честен, он не может сказать: "Я ищу Бога", - потому что он не знает, есть ли Бог. И слово "Бог" совершенно бессмысленно до тех пор, пока вы не познали. Так что вы не можете искать Бога или мокши (освобождения). Не можете.

Искреннему искателю придется вернуться обратно к себе. Этот поиск - не поиск чего-то внешнего, это поиск чего-то внутреннего. Где-то вы знаете, что-то такое, что вы мельком увидели, что стало семенем и что подталкивает вас, заставляя вас идти к чему-то неведомому.

Духовный поиск - это не притяжение к чему-то внешнему, это толчок изнутри. Это всегда толчок изнутри. А если это притяжение к внешнему, то такой поиск

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru неискренен, неподлин. Тогда это не что иное, как поиск новых видов удовлетворения, еще один поворот ваших желаний!

Духовный поиск – это всегда толчок к чему-то, что глубоко внутри вас, проблеск чего вы различили. Вы не интерпретировали это, вашему сознанию это неизвестно. Это может быть памятью о сатори в детстве, которая хранится глубоко в бессознательном. Это может быть блаженным мгновением сатори в чреве вашей матери – памятью о блаженном бытии без забот, без напряжений, в совершенно расслабленном состоянии ума. То, что толкает вас, может быть глубоким, неосознанным чувством, чувством, неизвестным вашему сознанию.

Психологи согласны в том, что вся идея духовных исканий происходит от блаженства, переживаемого в чреве матери. Это так блаженно, так темно, там нет ни единого луча напряжения, но темнота есть полное расслабление. Там нет забот, ничего не нужно делать. Вам не нужно даже дышать, ваша мать дышит за вас. Вы существуете точно так, как описывают ваше существование после достижения мокши. Все просто есть... и быть – это блаженство. Ничего не нужно делать, чтобы достичь этого состояния, оно просто есть.

Так что, может, внутри вас есть глубокое неосознанное семя, знающее, что такое полное расслабление. Это может быть каким-нибудь детским переживанием эстетического блаженства, детским сатори. В каждом детстве есть сатори, каждое детство полно сатори, но мы утратили его. Рай утрачен, и Адам выброшен из рая. Но воспоминание осталось, неизвестное воспоминание, толкающее вас на поиск.

Самадхи – это другое. Вы не знаете самадхи, но сатори – это обещание, что возможно еще большее. Сатори становится обещанием, ведущим вас к самадхи.

ВОПРОС что нам делать, чтобы достичь его?

ОТВЕТ Вам не нужно ничего делать. Одно лишь условие: вы должны сознавать, созерцать, вы не должны сопротивляться. Этому не должно быть никакого сопротивления. Но сопротивление есть. Вот откуда страдание. Есть бессознательное сопротивление. Если начинает что-то происходить с брахма-рандхрой (брахма-рандхра – средняя точка сахасрары, последней чакры тела, находящейся наверху головы), это значит, что приближается смерть эго. Это кажется столь болезненным, что возникает внутреннее сопротивление. Это сопротивление может принять две формы: либо вы прекратите медитацию, либо вы спросите, что нужно делать, чтобы преодолеть ее, выйти за вас.

Ничего не нужно делать. Эти вопросы тоже есть вид сопротивления. Пусть энергия делает то, что делает. Просто сознавайте это и принимайте это полностью. Будьте с ней, что бы она ни делала, пусть она это делает, и содействуйте ей.

ВОПРОС: Должен ли я быть только свидетелем медитации?

ОТВЕТ: Не будьте только свидетелем, потому что, если вы будете только свидетелем этого процесса, это создаст препятствия. Не будьте только свидетелем. Содействуйте этому, будьте едины с ней. Просто содействуйте ей, полностью отдайтесь ей, отдайте себя и скажите: "делай все, что угодно, делай все, что нужно сделать", – и просто содействуйте медитации.

Не противьтесь ей и не будьте внимательны к ней, потому что даже ваше внимание будет сопротивлением. Просто будьте с ней, и пусть она делает то, что нужно сделать. Вы не можете знать, что необходимо и не можете планировать, что нужно делать. Вы можете только сдать ее, и пусть она делает все, что необходимо. В брахма-рандхре есть своя мудрость, у каждого центра есть ему присущая мудрость, а если мы будем направлять свое внимание на них, это вызовет разлад.

В тот момент, когда вы осознаете любую из внутренних функций своего тела, вы вызываете ее нарушение, потому что создаете напряжение. Вся деятельность тела, внутренняя деятельность, бессознательна. Например, приняв пищу, вы не должны посвящать ей свое внимание. Вы должны позволить своему телу делать все, что ему нравится. Если вы направите свое внимание на желудок, вы нарушите его работу. Вся его деятельность будет нарушена, и желудок заболит.

Подобным же образом, когда действует брахма-рандхра, не будьте внимательны к ней, потому что ваше внимание будет противодействовать ей, вы будете противодействовать ей. Вы станете лицом к лицу с ней, и эта встреча расстроит ее деятельность. Процесс будет продлен без необходимости.

Так что, начиная с завтрашнего дня, просто будьте этим, двигайтесь с этим,

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru страдайте с этим, и пусть оно делает все, что захочет. Вы должны совершенно отдаться этому, полностью сдаться.

Эта сдача есть акарма (недеятельность). Это в большей степени акарма, чем, если вы внимательны к этому, потому что ваше внимание есть карма (действие). Оно есть деятельность.

Так что, что бы ни случилось, просто будьте с этим. Это не значит, что, будучи с этим, вы не будете сознать созерцание, но только значит, что вы не будете внимательны к этому. Вы будете созерцать, а это другое дело. Пока вы будете с этим, будет осознание, рассеянное осознание. Вы все время будете знать, что что-то происходит, но вы будете вместе с этим, и не будет противоречия между вашим осознанием и происходящим.

ВОПРОС: Приведет ли медитация к самадхи?

ОТВЕТ: Вначале потребуется усилие. До тех пор, пока вы не вышли за пределы ума, нужно будет усилие. Как только вы превзошли ум, больше нет надобности в усилии, а если оно все еще нужно, то это значит, что вы все еще не покинули пределы ума. Блаженство, для которого нужно усилие, – от ума. Блаженство, для которого не требуется никаких усилий, стало естественным, оно принадлежит вашему существу. Тогда оно стало тем же, что дыхание: не нужно никаких усилий, не только никаких усилий, но и никакого внимания. Оно длится. Теперь это не что-то, приданное к вам, это и есть вы. Тогда оно становится самадхи.

Дхиана (медитация) есть усилие, самадхи не требует усилий. Медитация есть усилие, для экстаза не нужно усилий. Тогда вам не нужно ничего с этим делать. Вот почему я говорю, что пока вы не пришли к точке, где медитация стала ненужной, вы не достигли цели. Если вы пришли к цели, путь уже не нужен.

Беседа шестнадцатая. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

ВОПРОС: Как преодолеть тягу к сексу, чтобы Кундалини могла подниматься?

ОТВЕТ: Непрерывно, в течение многих рождений, энергия выходила вниз через половой центр, так что, когда образуется любая энергия, она вначале попытается двигаться вниз. Вот почему медитация вначале вызывает в вас большую сексуальность, чем вы когда-либо чувствовали. Вы почувствуете себя более сексуальным, потому что вы создали больше энергии, чем в вас было до этого. Когда вы что-то накопили, оно должно выйти через старый привычный канал. Механизм готов, старый проход готов. Вашему уму ведом лишь один путь – путь вниз, выход через секс – так что, когда вы медитируете, первым движением вашей энергии будет движение вниз. Просто сознавайте это.

Не боритесь с этим: просто сознавайте это. Осознавайте привычный выход; осознавайте сексуальные образы, пусть они придут. Сознавайте их, но не пытайтесь изменить ситуацию. Просто осознавайте. Сексуальный выход не может действовать без вашего содействия, но если вы содействуете ему хоть единый миг, он может начать действовать. Так что не содействуйте ему, просто сознавайте это.

Механизм сексфеномена настолько кратковременный, что он работает только на мгновение. Если в нужный момент вы не содействуете ему, он останавливается. Он требует вашего соучастия в соответствующий момент, иначе он работать не может. Это только моментальный механизм, и если вы ему не содействуете, он остановится сам собой.

Снова и снова в медитации рождается энергия. Она продолжает течь вниз, но теперь вы осознайте это. Старый подход отрезан – не подавлен! Есть энергия, и она должна высвободиться, но дверь внизу закрыта. Не подавлена, а закрыта. Вы не содействовали ей и все. Вы не подавили ее позитивно, вы негативно не содействовали ей. Вы просто созерцали, что происходит с вашим умом, с вашим

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru телом. Вы просто осознаете. Энергия сохранена. Она становится все более и более концентрированной, и становится необходим бросок вверх. Теперь энергия потечет вверх. Самой своей силой она распахнет дверь в новый проход.

Когда энергия течет вверх, вы становитесь более сексуально привлекательным для других, потому что жизненная энергия, текущая вверх, создает огромную магнетическую силу. Вы станете более сексуально привлекательны для других, так что вы должны это сознавать. Теперь вы будете привлекать людей, сами того не зная. И это влечение будет не только физическим, это будет эфирное влечение. Даже отталкивающее тело, непривлекательное тело благодаря йоге станет привлекательным. Это эфирное влечение, и оно так магнетично, что нужно постоянно помнить об этом, постоянно сознавать это. Вы будете привлекательными... и противоположный пол будет неодолимо тянуться к вам. Есть такие вибрации, которые вызывает ваше эфирное тело: вы должны сознавать их присутствие. Виды этого влечения, которое будет чувствовать люди противоположного пола, будут разными, оно будет принимать множество разных форм, - но в основе своей оно будет сексуальным. В своем корне оно будет сексуальным.

Но вы можете помочь этим людям. Даже если вы привлекаете их сексуально, их привлекает половая энергия, текущая вверх. И они тоже необычные сексуальные существа. Текущая вверх половая энергия стала для них приманкой, магнитом. Поэтому вы можете им помочь. Если вас это не затронет, вы можете им помочь.

ВОПРОС: Когда поднимается Кундалини, когда открывается проход вверх, разве сексуальная сила не возрастает?

ОТВЕТ: Увеличение сексуальной силы и открытие канала Кундалини происходит одновременно... Это не одно и то же, но это происходит одновременно. Увеличение сексуальной силы станет толчком к открытию ваших высших центров. Так что сексуальная сила увеличится. Если вы сможете осознавать ее и не использовать ее сексуально, она станет столь концентрированной, что начнется движение вверх.

Сначала эта энергия всю постарается выйти с сексом, потому что это обычный для нее выход, а сексуальный центр - обычный ее центр.

Так что сначала нужно созерцать "дверь" вниз. Ее закроет только сознание, только несодействие. Секс не столь уж всемогущ, как нам это кажется. Его сила моментальна, это не длится двадцать четыре часа, это моментальный позыв.

Если вы можете не содействовать ему и осознавать его, он проходит, и вы будете чувствовать себя более счастливым, чем когда сексуальная энергия вышла через проход, ведущий вниз. Запасать энергию - всегда блаженство. Растрата энергии - это лишь облегчение, это не блаженство. Вы разгрузили себя, вы ослабили то, что тревожило вас. Теперь вы не обременены, но вместе с тем вы опустошены. Вот почему за сексом следует депрессия. Вы разгрузили себя, и теперь вы пусты, вы что-то потеряли, вы что-то исчерпали. Но запасание энергии дает толчок вверх. Вы чувствуете себя обогащенным. Вы чувствуете внутренний рост, чувствуете внутреннее богатство. Вы чувствуете, что внутри вас есть что-то, вы не опустошены.

Чувство пустоты, охватывающее весь западный ум, возникает только благодаря сексуальной энергии. Жизнь кажется пустой. Но жизнь никогда не пуста! Но она кажется пустой, потому что вы просто разгружаете себя. Если что-то сохранено, оно становится богатством. Если открыта ваша дверь, ведущая вверх, и энергия течет вверх, вы не только чувствуете облегчение, не просто ослабляется напряжение, но теперь вместо этого напряжения не возникает опустошенности. Напряжение достигло удовлетворения, оно разрешилось переполнением.

Энергия ушла вверх, но основной ее центр не остался пустым. Он переполнен, и переполняющая его энергия идет вверх к брахма-рандхре. Теперь возле брахма-рандхры нет движения ни вниз, ни вверх. Теперь энергия движется к космическому, она идет к Брахману, это дверь к божеству. Тогда нет ни верха, ни низа. Будет чувство, как будто что-то проникает, пробивается вверх... и наступит момент, когда чувствуешь, что этого "что-то" больше нет, как будто оно ушло. Теперь оно, переполняясь, вытекает в этот проход.

"Лепестки" сахасрары - это только символ чувства, которое возникает при переполнении энергией. Это переполнение есть цветение, точно так же, как сам цветок переполнен. Вы почувствуете, что что-то стало цветком. Дверь открыта, и оно выливается вовне.

Вы почувствуете это не внутри, вы почувствуете это извне. Что-то раскрылось, как цветок, как цветок с тысячей лепестков. Это лишь чувство, но это чувство соответствует истине. Это чувство есть перевод и интерпретация. Ум не может вообразить это, но чувство в точности подобно цветению. Из всего, что мы можем

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
сказать, самым близким, самым точным будет сравнение с расцветанием бутона. Так это чувствуется. Вот почему мы представляем раскрытие сахасрары как "тысячелепестковый лотос".

Так много лепестков, так много! И они продолжают раскрываться... продолжают раскрываться. Их раскрытию нет конца. Это свершение, это цветение человеческого существа. Тогда вы стали в точности как дерево, и все, что было в вас, расцвело.

Тогда все, что вы можете сделать – поднести этот цветок божеству.

Мы подносили ему цветы, но это были изломанные цветы. Только этот цветок может быть настоящим приношением.

Беседа семнадцатая. ПРОЯВЛЕНИЕ ПРАНЫ В СЕМИ ТЕЛАХ

ВОПРОС Что такое прана и как она проявляет себя в каждом из семи тел?

ОТВЕТ Прана – это энергия, живая энергия в нас, жизнь в нас. Если говорить о физическом теле, эта жизнь проявляется в нас как входящее и исходящее дыхание. Это две противоположные вещи. Мы считаем их одним. Мы говорим: "Дыхание", – но в дыхании есть два полюса: входящее дыхание и исходящее дыхание. В каждой энергии есть противоположности, любая энергия существует между двумя противоположными полюсами, иначе она существовать не может. Противоположные полюса с их напряжением и гармонией порождают энергию, точно так же, как магнитные полюса.

Входящее дыхание совершенно противоположно исходящему, а исходящее полностью противоположно входящему. Для одного единственного момента вдох – точное подобие рождению, а выдох – точное подобие смерти. На протяжении одного лишь момента происходят обе вещи: когда вы вдыхаете – вы родились, когда вы выбрасываете дыхание наружу – вы умираете. В один момент заключены жизнь и смерть. Эта полярность есть поднятие и опускание жизненной энергии.

Так проявляется жизненная энергия в физическом теле. Жизненная энергия родилась и через семьдесят лет она умирает. Это только более обширное проявление того же самого явления: входящее дыхание и исходящее дыхание... день и ночь.

Во всех семи телах (физическом, эфирном, астральном, ментальном, духовном, космическом и теле нирваны) будут соответствующие входящие и исходящие явления. Что касается ментального тела, входящая и уходящая мысль – явление того же типа, как дыхание входящее и дыхание исходящее. Каждый миг мысль приходит в ваш ум и уходит из ума.

Сама по себе мысль есть энергия. В ментальном теле энергия проявляется как приход и уход мысли. В физическом теле она проявляется как дыхание входящее и исходящее. Вот почему вы можете изменить свое мышление, изменив дыхание. Между ними есть соответствие.

Не дав себе вдохнуть, вы не дадите войти мысли. Остановите свое дыхание в физическом теле, а мысль остановится в ментальном теле. И так же, как в физическом теле возникает беспокойство, в ментальном теле тоже возникнет беспокойство. Физическое тело будет стремиться вдохнуть, ментальное тело будет стремиться принять мысль.

Точно так же, как дыхание входит в нас извне, и воздух существует вне нас, вне нас существует и океан мысли. Мысль приходит и мысль уходит. Ваше дыхание может в следующий момент стать моим дыханием, а ваша мысль – моей мыслью. Каждый раз, когда вы выбрасываете свое дыхание вовне, вы также выбрасываете вовне свою мысль, мысль существует точно так же, как воздух. Так же, как может быть загрязнен воздух, может быть загрязнена мысль, как может быть затхлым воздух, затхлой может быть и мысль.

Само по себе дыхание – это не прана. Слово "прана" означает жизненную энергию, которая проявляется в этих противоположностях – вхождении и выходе. Прана – это энергия, совершающая вдох, а не сам вдох. Та энергия, которая совершает вдох, та энергия, которая вбирает дыхание и выбрасывает его наружу, есть прана.

Энергия, вбирающая мысль и выбрасывающая мысль наружу – эта энергия тоже

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
есть прана. Этот процесс существует во всех семи телах. Сейчас я говорю только о физическом и ментальном телах, потому что эти два тела нам известны: мы легко можем понять их. Но этот же процесс идет во всех слоях вашего существа.

Во втором теле, эфирном теле, есть свой процесс входа и выхода. Вы почувствуете этот процесс в каждом из семи тел, но почувствуете его точно таким же, как входящее и выходящее дыхание, потому что мы знакомы лишь со своим физическим телом и его праной. Тогда вы будете всегда понимать неправильно.

Когда бы ни возникло у вас чувство иного тела или его праны, вы вначале будете воспринимать его как вдох и выдох, потому что вы знаете только это переживание. Вам знакомо только это проявление праны, жизненной энергии. Но на эфирном плане нет ни дыхания, ни мысли, но входит и выходит влияние – просто влияние.

Вы вошли в контакт с кем-то, до этого незнакомым вам. Он даже не разговаривал с вами, но в вас вошло что-то от него. Вы или восприняли его, или отбросили прочь. Тут есть тонкое влияние: вы можете назвать это любовью или назвать это ненавистью, привлечением или отторжением.

Когда вас что-то привлекает или отталкивает, это ваше второе тело. И этот процесс происходит каждый миг, он никогда не прекращается. Вы все время вбираете влияния, а затем выбрасываете прочь. Всегда будет другой полюс. Если вы кого-то любили, в определенный момент вас оттолкнет от него. Так что за каждым моментом любви следует момент отвращения.

Жизненная энергия существует в полярных противоположностях. Она никогда не существует на одном полюсе. Это невозможно! И как бы вы ни старались, чтобы это было так, вы стремитесь к невозможному.

Вы не можете кого-то любить без того, чтобы иногда его не ненавидеть. Будет ненависть, потому что жизненная сила не может существовать на одном полюсе. Она существует в противоположностях, так что друг неизбежно станет врагом, и так будет продолжаться... Эти вход и выход будут продолжаться вплоть до седьмого тела. Ни одно тело не может существовать без этого процесса – этого вхождения и ухода. Это невозможно, так же невозможно, как существование физического тела без вдоха и выдоха.

Когда речь идет о физическом теле, мы никогда не считаем вдох и выдох противоположностями, поэтому никогда не беспокоимся о них. Жизнь не делает различия между вдохом и выдохом. Здесь нет нормальных различий. Здесь нечего выбирать: оба они, суть одно и то же. Это естественное явление.

Но когда дело касается второго тела, ненависти не должно быть, а любовь должна быть. Тут вы начали выбирать, и этот выбор порождает беспокойство. Вот почему физическое тело обычно здоровее, чем второе, эфирное тело. В эфирном теле постоянный конфликт, потому что моральный выбор превратил его в ад.

Когда к вам приходит любовь, вы чувствуете благоденствие, но когда к вам приходит ненависть, вы чувствуете себя больным. Но она придет неизбежно..., поэтому знающий человек, понявший противоположности, не разочаровывается, когда она приходит. Человек, познавший противоположности, чувствует себя легко, свободно, он уравновешен, он знает, что это неизбежно случится. Поэтому он не пытается любить, тогда он не любит и не создает ненависти. Вещи приходят и уходят: его не привлекает приход и не отвращает уход. Он просто свидетель, он говорит: "Это точно так же, как вдох и выдох".

Этому посвящен буддийский метод Анапана-сати-йога. Он предлагает вам быть только свидетелем своего исходящего и входящего дыхания, просто будьте свидетелем. И начинайте с физического тела. В анапана-сати не говорится об остальных шести телах, потому что они проявятся постепенно сами.

Чем более знакомой станет вам эта полярность (эта одновременная жизнь и смерть, это одновременное рождение и умирание), тем больше вы станете сознавать присутствие второго тела. Тогда к ненависти, как говорит Будда, "имейте упекша" (будьте безразличны). Любовь это или ненависть, будьте безразличны. И не привязывайтесь ни к кому, потому что если вы привязались, что будет со вторым полюсом? Вы заболеете, вы утратите легкость, непринужденность. Вы утратите непринужденность, вы принуждаете себя.

Будда говорит: "Приход любимой приветствуют, но уход любимой оплакивают. Встреча с теми, кто отвратителен – несчастье, а уход отвратительного – благо. Но если вы будете продолжать разделять себя на эти противоположности, вы будете в аду, ваша жизнь станет адом".

Если вы стали просто свидетелем этих противоположностей, вы говорите: "Это естественное явление, это естественно для соответствующего тела (одного из семи тел). Это тело существует только благодаря им, оно не может существовать иначе". И как только вы осознали это, вы преодолели, превзошли это тело. Если вы превзошли первое тело, вы осознали присутствие второго. Если вы превзошли свое второе тело, вы осознали присутствие третьего...

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Свидетельствование всегда – вне жизни и смерти. Вдох и выдох – две разные вещи, а если вы стали свидетелем, вы уже ни то, ни другое. Тогда проявляется третья сила. Теперь вы уже не проявление праны в физическом теле. Теперь вы сами есть прана, свидетель. Теперь вы видите, что жизнь проявляется на физическом уровне благодаря этой полярности и если эта полярность прекратится, физического тела не будет, оно перестанет существовать. Для его существования необходимо напряжение – это постоянное напряжение прихода и ухода, постоянное напряжение жизни и смерти. Оно существует благодаря этому. Каждый миг оно движется между этих двух полюсов. Иначе оно бы не существовало.

Во втором теле основная полярность – "любовь и ненависть". Она проявляется очень многообразно. Главная его полярность – "нравится и не нравится", и каждый миг ваше "нравится" превращается в "не нравится", и ваше "не нравится" превращается в "нравится". Каждый миг, но вы никогда этого не замечаете. Когда ваше "нравится" превращается в "не нравится", если вы подавляете эту свою неприязнь и продолжаете обманывать себя, воображая, что вам всегда будет нравиться одна и та же вещь, вы лишь дурачите себя вдвойне. А если вам что-то не нравится, вы так и продолжаете не любить эту вещь, никогда не позволяя себе замечать моменты, в которые она вам нравится. Мы подавляем в себе любовь к своим врагам и подавляем в себе ненависть к своим друзьям. Мы все время подавлены. Мы допускаем только одно движение (только один полюс), но благодаря тому, что оно возникает вновь, мы не чувствуем в этом ничего плохого. Оно возвращается, и мы успокоены. Но это движение не непременно. Оно никогда не бывает постоянным. Оно не может быть постоянным.

Жизненная сила во втором теле проявляется как влечение и отвращение. Но точно так же, как между вдохом и выдохом, между влечением и отвращением нет разницы. Здесь средой является влияние, в физическом теле средой является воздух. Второе тело живет в атмосфере влияний. Это не просто так, что кто-то входит с вами в контакт, и вы начинаете любить его. Даже если вы одни в комнате, и никто не приходит, вы будете то любить, то не любить. Внешние обстоятельства не играют роли: влечение и отвращение будут постоянно чередоваться.

Именно благодаря этой полярности существует эфирное тело. Это его дыхание. Если вы станете свидетелем этого, вы можете просто рассмеяться. Тогда нет ни врага, ни друга. Тогда вы просто знаете, что это естественное явление.

Если вы осознали присутствие второго тела и стали его свидетелем – свидетелем любви и не-любви, тогда вы можете познать третье тело. Третье тело – астральное. Так же, как влияния в эфирном теле, в астральном теле есть "магнетические силы". Магнетизм есть дыхание второго тела. В один миг вы сильны, а в следующий – бессильны. В один момент вы полны надежды, в следующий – у вас ее нет. В этот миг вы уверены в себе, в следующий – вы утратили всю свою самоуверенность. Это вхождения в вас магнетизма и выходы его из вас. Есть моменты, когда вы можете победить даже Бога, и есть моменты, когда вы боитесь даже тени.

Когда магнетическая сила в вас (когда она входит в вас), вы – великий человек. Когда она ушла из вас – вы никто. И это чередуется взад-вперед, точно так же, как ночь и день. Круг вращается, колесо вращается. Так что даже у такого великого человека, как Наполеон, есть моменты бессилия, и даже у очень трусливого человека бывают мгновения храбрости.

В дзю-до есть техника для узнавания, когда человек бессилён. Это удобный момент для атаки на него. Когда он полон сил, он обязательно победит вас, так что вы должны распознать момент, когда его магнетическая сила уходит, и тогда напасть на него. И вы должны заставить его напасть на вас, когда в вас входит магнетическая сила.

Эти вход и выход магнетической силы соответствуют вашему дыханию. Вот почему, когда вам нужно сделать что-то трудное, вы задерживаете дыхание. Например, когда вам нужно поднять тяжелый камень, вы не можете поднять его, совершая выдох. Вы не можете! Но когда вы вдыхаете или удерживаете дыхание после вдоха, вы можете это сделать. Ваше дыхание соответствует тому, что происходит в третьем теле. Так что, когда противник выдыхает (если он не натренирован, чтобы обманывать вас), это момент, когда из него уходит магнетическая сила. Это миг для атаки! В этом секрет дзю-до. Вы можете победить даже более сильного человека, чем вы, если вы знаете, когда он труслив и бессилён. Когда магнетическая сила вышла из него, он обязательно бессилён.

Третье тело живет в сфере магнетизма, как в воздухе. Повсюду вокруг него магнетические силы: вы вдыхаете и выдыхаете их. Но если вы начали созерцать эту магнетическую силу, как она входит и выходит, тогда вы ни сильны, ни бессильны. Вы превзошли и то, и другое.

Тогда обнаруживается четвертое тело, ментальное тело, втягивающее мысль и выбрасывающее мысль. Но эти "вхождения мысли" и "выход мысли" тоже имеют

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
соответствие. Когда к вам приходит мысль на вдохе, в такие мгновения рождается оригинальное мышление. Когда вы выдыхаете – это момент бессилия: в эти мгновения не может родиться никакая оригинальная мысль. В миг возникновения оригинальной мысли дыхание останавливается. Когда родилась оригинальная мысль, дыхание останавливается. Это только проявление соответствия.

Ничего не рождается, когда мысль выходит. Она просто мертва. Но если вы станете созерцать, осознавать эти приходы и уходы мыслей, тогда вы можете познать пятое тело.

Вплоть до четвертого тела понять эти вещи нетрудно, потому что у вас есть некоторый опыт, который может стать основой для понимания. Дальше, после четвертого, все становится очень странным... Но все же кое-что можно понять. А когда вы превзойдете четвертое тело, вы поймете это еще лучше.

В пятом теле – как бы это сказать? Атмосфера пятого тела есть жизнь, точно так же, как мысль, как дыхание, как магнетическая сила, как любовь и ненависть – суть атмосферы низших тел.

Для пятого тела сама жизнь является атмосферой. Так что в пятом теле вхождение есть миг жизни, а выход есть миг смерти. Поняв пятое тело, вы осознаете, что жизнь не есть нечто внутри вас. Она просто входит и выходит, точно так же, как дыхание.

Вот почему дыхание и прана стали синонимами, это из-за пятого тела. В пятом теле слово "прана" приобретает смысл. Это жизнь входящая и жизнь выходящая. И поэтому страх смерти постоянно преследует вас. Вы просто сознаете, что смерть поблизости, ждет за углом. Она всегда здесь, она ждет. Чувство смерти, всегда поджидающее вас, чувство незащитности, тьмы – связано с пятым телом. Это очень темное чувство, очень смутное, потому что вы не вполне его сознаете.

Когда вы подошли к пятому телу и осознали наличие его, тогда вы знаете, что жизнь и смерть – только дыхание пятого тела (вхождение и уход). А осознав это, вы знаете, что не можете умереть, потому что смерть не является присущим вам феноменом, не является таковой и жизнь. И жизнь, и смерть – внешние явления, происходящие с вами. Вы никогда не были живы, вы никогда не были мертвы. Вы есть нечто, превосходящее и то, и другое. Но это чувство превосходства, чувство трансценденции может прийти только тогда, когда вы осознали деятельность силы жизни и силы смерти в пятом теле.

Фрейд сказал где-то, что он однажды как-то это почувствовал. Он не был адептом йоги, иначе бы он понял это. Он назвал это "волей к смерти" и говорил, что каждый человек иногда стремится к жизни, а иногда к смерти. В человеке есть две противоположные воли: воля к жизни и воля к смерти. Для западного ума это было совершенно абсурдным: как могут эти две противоположные воли сосуществовать в одной личности? Но Фрейд говорил, что поскольку существует самоубийство, должна существовать воля к смерти.

Ни одно животное не способно на самоубийство, потому что ни одно животное не может осознать свое пятое тело. Животные не могут совершать самоубийство, потому что они не могут осознавать, не могут знать, что они живы. Чтобы совершить самоубийство, необходимо осознавать свою жизнь, а они не осознают свою жизнь. Но необходима также еще одна вещь: чтобы совершить самоубийство, вы также должны еще не осознавать присутствие смерти.

Животные не способны на самоубийство, потому что они не осознают жизни, но мы можем совершить самоубийство, потому что мы осознаем жизнь, но не осознаем смерть. Будда не может совершить самоубийство, потому что оно не нужно, оно бессмысленно. Он знает, что в действительности убить себя невозможно, можно только притворяться. Самоубийство – это только поза, потому что на самом деле вы ни живы, ни мертвы.

Смерть находится на пятом плане, в пятом теле. Это выход определенной энергии. Вы есть тот, в кого совершаются эти вход и выход. Если вы отождествились с первым, вы можете совершить второе. Если вы отождествили себя с жизнью, если жизнь стала невозможной, вы можете сказать: "Я совершу самоубийство". Это другой аспект самоутверждения вашего пятого тела. Нет ни одного такого человеческого существа, кто бы ни подумал однажды о самоубийстве, потому что смерть – другая сторона жизни. Эта другая сторона может стать либо самоубийством, либо убийством, она может стать и тем, и другим.

Если вы одержимы жизнью, если вы так привязаны к ней, что хотите совершенно отвергнуть смерть, вы можете убить другого... Убив другого, вы удовлетворите свое желание жизни – волю к смерти. Вы удовлетворяете ее таким образом и думаете, что теперь вам не придется умереть, потому что умер кто-то другой...

Все те, кто совершил множество убийств: Гитлер, Муссолини – все они очень боялись смерти. Они были в постоянном страхе смерти, поэтому они проецировали эту смерть на других. Человек, который может убить кого-то другого, чувствует, что он, сильнее, чем смерть. Он может убивать других. Думая магически, согласно

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
"магической формуле", он считает, что если он может убивать, он преодолел смерть; и то, что он делает с другими, они не смогут сделать с ним. Если вы убили так много людей, что, в конце концов, покончили с собой, это возвращение этой проекции к вам.

В пятом теле, где к вам приходят жизнь и смерть, где жизнь приходит и уходит, нельзя быть привязанным ни к чему, ни к кому. Если вы привязаны, вы не принимаете эту полярность во всей ее полноте и заболеваете.

Вплоть до четвертого тела это было не так уж сложно, но постичь смерть и принять ее, как другой аспект жизни – труднее всего. Постичь жизнь и смерть как параллели, как одно и то же, как два аспекта одного и того же – это самое трудное. Но такова полярность пятого тела. Это праническое бытие в пятом теле.

То, что касается шестого тела, понять еще труднее, потому что шестое тело уже не жизнь. Что можно сказать о шестом? После пятого пропадает "Я", пропадает эго. Теперь этого нет, вы стали едины со всем. Теперь, что бы ни "входило" и ни "выходило", это уже не ваше, потому что нет эго. Все становится космическим, и поскольку оно стало космическим, полярность приобретает форму сотворения и уничтожения (сришти и пралайя). Вот почему с шестым телом еще труднее: его атмосфера – «сила творения» и «сила уничтожения». В индуистской мифологии они называются Брахма и Шива.

Брахма – божество творения, Вишну – божество сохранения и поддержания, а Шива – божество великой смерти (разрушения и растворения), где все возвращается к первоначальным истокам. Шестое тело принадлежит этой обширной сфере сотворения и уничтожения: сфере силы Брахмы и силы Шивы.

Каждый миг приходит к вам сотворение, и каждый миг все возвращается в растворенность. Так что, когда говорит йог: "Я видел сотворение, и я видел пралайю (конец)... я видел, как мир пришел в бытие, и я видел возвращение этого мира в небытие", – он говорит о шестом теле. Там нет эго: все, что приходит и уходит, есть вы. Вы стали едины с этим.

Рождается звезда: это произошло ваше рождение. И звезда уходит: это ваш уход. Поэтому в индуистской мифологии говорится, что одно творение есть одно дыхание Брахмы – только одно дыхание. Это дышит космическая сила. Когда он, Брахма, вдыхает, творение входит в бытие: родилась звезда... из хаоса возникают звезды... все приходит к бытию. А когда он выдыхает, все уходит, все исчезает: гибнет звезда... бытие уходит в небытие.

Вот почему я говорю, что с шестым телом очень сложно. Шестое тело не эгоцентрично, оно становится космическим. И в шестом теле познается все, что касается сотворения – все, о чем говорят все религии мира. Когда говорят о сотворении, говорят о шестом теле и знании, связанном с ним. И когда говорят о великом потопе, о конце, говорят о шестом теле.

Великий потоп иудейско-христианской мифологии или вавилонской, или сирийской мифологии, или пралайя индусов – это один выдох, выдох шестого тела. Это космическое переживание! Вас там нет!

Человек в шестом теле, тот, кто достиг шестого тела, будет видеть все умирающее, как свою собственную смерть. Махавира не может убить и муравья, и не из-за какого-то принципа ненасилия, а потому, что это его смерть. Все, что умирает, есть его смерть.

Когда вы осознаете это: сотворение и уничтожение, осознаете вещи, входящие в бытие каждый миг, и вещи, уходящие из бытия каждый миг, – это сознание шестого тела. Какая бы вещь ни ушла из бытия, возникает нечто новое: умирает солнце, где-то рождается новое... этот мир умрет, придет новый мир. Мы привязываемся даже в шестом теле ("человечество не должно умереть!"), но все, что родилось, должно умереть, даже человечество должно умереть. Для его уничтожения будут созданы водородные бомбы. И как только мы создали водородные бомбы, в следующий миг мы создаем стремление переселиться на другую планету, потому что эти бомбы означают, что Земля пришла к своему концу. Прежде чем умрет этот мир, где-то в другом месте начнет развиваться жизнь.

Шестое тело есть чувство космического творения и уничтожения: сотворение, уничтожение... вдох, выдох. Вот почему используют образ "дыхания Брахмы". Брахма – это человек шестого тела, в шестом теле вы стали Брахмой. В действительности вы поняли Брахму и Шиву – оба полюса. И Вишну вне этой полярности. Они образуют три-мурти, троицу: Брахма, Вишну и Махеш (или Шива).

Эта троица есть троица свидетельствования. Если вы созерцаете Брахму и Шиву (творца и разрушителя), если вы осознали их обоих – тогда вы знаете третьего, который есть Вишну. Вишну – есть ваша реальность в шестом теле. Вот почему Вишну стал наиболее знаменитым из этих трех. Брахму вспоминают, но хоть он и бог творения, ему поклоняются, наверное, только в одном или двух храмах. Его должны почитать, но на самом деле его не чтят.

Шиву чтят даже больше, чем Вишну, из-за страха смерти. Почитание его

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru происходит из нашего страха смерти. Но едва ли кто-нибудь чтит Брахму, бога творения, потому что тут нечего бояться: вы уже сотворены. Так что вы не думаете о Брахме. Вот почему нет ни одного храма, посвященного ему. Он – творец, поэтому все храмы должны быть посвящены ему, но это не так.

Больше всего поклоняются Шиве. Он – везде, потому что выстроено так много храмов, посвященных ему. Чтобы символизировать его, достаточно просто камня (иначе было бы невозможно создать так много его идов!). Так что достаточно только камня, просто поставьте где-нибудь камень, и вот вам Шива. Из-за того, что ум так боится смерти, нельзя избежать Шивы. Ему должны были поклоняться, и ему поклонялись!

Но Вишну – более основательное божество. Вот почему Рама есть воплощение Вишну. Кришна есть воплощение Вишну, каждый аватар (воплощение божества) есть воплощение Вишну. Даже Брахма и Шива поклоняются Вишну. Брахма может быть творцом, но он творит для Вишну. Это два дыхания Вишну: входящее и выходящее. Брахма – вдох, а Шива – выдох. А Вишну – это реальность шестого тела.

В седьмом теле все становится еще более сложным. Будда назвал седьмое тело нирвана-кайя (телом просветления), потому что Истина, Абсолют – в седьмом теле. Седьмое тело – последнее, поэтому в нем нет даже творения и разрушения, а есть Бытие и Небытие. В седьмом теле творение – это всегда творение чего-то другого, а не вас. Творение будет творением чего-то другого, и уничтожение будет уничтожением чего-то другого (не вас), тогда как Бытие – это Бытие вас и Небытие – это Небытие вас.

В седьмом теле Бытие и Небытие, существование и несуществование – суть два дыхания. Не нужно отождествляться ни с одним из них. Все религии были основаны теми, кто достиг седьмого тела, и здесь, наконец, язык может состоять самое большее из двух слов: Бытие и Небытие. Будда говорит языком Небытия (языком выходящего дыхания), потому что он говорит: "Реальность есть ничто"; точно как Шанкара говорит языком бытия и утверждает, что окончательная реальность есть Брахман. Шанкара пользуется позитивными понятиями, а Будда пользуется негативными понятиями, потому что он избрал выдох. Но это единственный выбор, который предоставляет здесь язык.

Третий выбор – это реальность, о которой ничего нельзя сказать. Самое большее, что можно сказать – это "Абсолютное Бытие" или "Абсолютное Небытие". Это можно сказать потому, что седьмое тело превосходит это. Здесь все еще возможна трансценденция.

Я могу сказать что-то об этой комнате, если выйду из нее. Если я совершу трансценденцию этой комнаты, выйду из нее и достигну другой, я могу вспомнить эту комнату, я могу что-то о ней сказать. Но если я выйду из этой комнаты и упаду в бездну, тогда я не могу сказать ничего даже об этой комнате. До сих пор, говоря о каждом из тел, можно было ухватить словами, выразить символами третью точку, потому что оставалось еще тело, которое вне этого. Можно было подняться в него и оглянуться. Но это возможно только вплоть до седьмого тела. Дальше седьмого тела ничего сказать нельзя, потому что седьмое тело – последнее. За ним "бессловесность".

В седьмом теле приходится выбирать между Бытием и Небытием, и между языком отрицания и языком утверждения. Есть только два выбора. Один выбор – выбор Будды, он говорит: "Не остается ничего"; а второй – выбор Шанкары, он говорит: "Все остается".

Поскольку речь идет о человеке и поскольку речь идет о мире, в этих семи измерениях (семи телах) жизненная энергия проявляется в многомерных областях. Везде, где можно обнаружить жизнь, присутствуют эти процессы – процесс вхождения и процесс выхода. Везде, где есть жизнь, есть этот процесс. Без этой полярности жизнь не может существовать.

Так что прана – это энергия, космическая энергия, – и мы впервые знакомимся с ней в физическом теле. Впервые она проявляется, как дыхание, и дальше она продолжает проявляться, как дыхание, в других формах: влияниях, магнетизме, мыслях, жизни, творении, Бытии. Это идет все дальше, и если сознавать ее, созерцать ее, то всегда превзойдешь эту форму и достигнешь этой точки. Как только вы достигли третьей точки, вы превосходите это тело и вступаете в следующее. Вы вступаете во второе тело из первого и так далее.

Если вы продолжаете преодолевать, превосходить, то вплоть до седьмого тела есть еще высшее тело, но за седьмым – "бестелесность". Тогда вы стали чистым. Тогда вы здесь больше не разделены. Тогда нет полюсов. Тогда есть адвайта (не два), тогда есть единство.

ЧАСТЬ 3. ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

АНАПАНА-САТИ ЙОГА

Цветок, никогда не знавший солнца, и цветок, знакомый с солнцем – не одно и то же. Они не могут быть одним и тем же. Цветок, никогда не видевший восхода солнца, не знает, что такое солнце, восходящее внутри. Он – мертв. Он только возможность. Он никогда не знал собственного духа. Но цветок, видевший восходящее солнце, видел так же, как что-то восходило внутри него. Он познал собственную душу. Теперь этот цветок уже не просто цветок. Он познал глубокую волнующую сокровенность. Как можем мы создать эту сокровенность внутри себя? Будда изобрел метод, один из наиболее мощных методов для создания внутреннего "солнца" осознанности. И не только для создания его. Метод таков, что он не только создает эту внутреннюю осознанность, но одновременно позволяет осознанности проникнуть в каждую клетку тела, во все человеческое существо. Метод, который использовал Будда, известен как Анапана-сати-йога – йога осознания входящего и исходящего дыхания.

Мы дышим, но это бессознательное дыхание. Дыхание – это прана, дыхание есть "жизненность", "сама жизнь", и все же оно бессознательно. Вы не сознаете его. И если бы вам нужно было бы, чтобы дышать, сознавать свое дыхание, вы бы умерли. Рано или поздно вы бы забыли о нем. Ничего нельзя помнить постоянно.

Дыхание – это связь между подчиненными и неподчиненными нашей воле системами. Мы можем до известной степени контролировать свое дыхание, мы можем даже на время остановить его совсем. Оно происходит без нашего участия, оно не зависит от нас. Даже если вы находитесь в состоянии комы в течение нескольких месяцев, вы продолжаете дышать. Это бессознательный механизм.

Будда использовал дыхание, как способ достичь двух вещей одновременно: во-первых, пробудить осознанность, и во-вторых, дать этой осознанности проникнуть в самые клетки тела. Он говорил: "Дышите сознательно", Это не значит "занимайтесь пранаямой" (йогическим дыханием). Это просто для того, чтобы сделать дыхание, объектом сознания, не изменяя его.

Незачем изменять свое дыхание, оставьте его, как оно есть, – естественным. Не изменяйте его. Но когда вы вдыхаете – вдыхайте сознательно. Пусть ваше сознание течет вместе с входящим дыханием. И когда вы выдыхаете, пусть ваше сознание течет вовне вместе с выдохом.

Следуйте за своим дыханием. Пусть ваше внимание будет на дыхании. Теките с ним. Не забывайте ни одного дыхания. Есть свидетельства, что Будда говорил, что если вы сможете осознать свое дыхание хотя бы в течение часа, вы уже просветлены. Но ни одно дыхание не должно быть пропущено!

Одного часа достаточно. Час кажется таким маленьким промежутком времени, но это не так. Когда вы пытаетесь осознать, час может показаться тысячелетием, потому что обычно вы не можете осознать больше, чем пять-шесть секунд. Только очень внимательный человек может осознать даже в течение этого времени. Большинство из нас отвлекаются каждую секунду. Можно начать осознать, как дыхание входит вовнутрь, но пройдет не больше времени, чем нужно для вдоха, и вы уже где-то в другом месте. Вдруг вы вспоминаете, что дыхание уже выходит. Оно уже вышло, но вы были где-то в другом месте.

Осознавать дыхание – означает не допускать никаких мыслей, потому что мысли рассеют ваше внимание. Будда никогда не говорит: "Перестаньте думать", – он говорит: "Дышите осознанно". Мышление прекратится автоматически. Когда к вам приходит смысл, внимание отвлекается от дыхания. Одна-единственная мысль – и вы перестали сознать процесс дыхания.

Будда использовал эту технику. Она проста, но очень жизненна. Он говорил своим бхикху (монахам): "Делайте все это, что вы делаете, но не забывайте

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru простые вещи: помните входящее и выходящее дыхание". Двигайтесь вместе с ним, теките с ним.

Чем больше вы пытаетесь делать это, чем больше усилий прилагаете, тем более сознательными вы станете. Это трудно, это требует усилий, но как только вы сможете сделать это, вы станете другим человеком, другим существом в другом мире.

Эта техника работает также и в другом направлении. Когда вы сознательно вдыхаете и выдыхаете, мало-помалу вы подходите к своему центру, потому что дыхание затрагивает самый центр вашего существа. Каждый миг, когда дыхание входит в вас, оно затрагивает самый центр вашего существа.

Вы думаете, согласно физиологии, что дыхание происходит только для очищения крови, что оно – только функция, телесная функция. Но если вы начнете сознавать свое дыхание, постепенно вы начнете сознавать более глубокие вещи, чем физиология. И тогда однажды вы начнете чувствовать свой центр, непосредственно рядом с пупком.

Этот центр можно почувствовать, только если ваше внимание постоянно движется с вашим дыханием, потому что чем ближе вы к этому центру, тем труднее будет вам сохранить осознанность. Можно начать на вдохе. Когда дыхание только входит в ваш нос, начинайте осознавать его. Чем глубже оно проникает внутрь, тем становится труднее осознавать. Появится мысль или какой-нибудь звук, или что-то произойдет, и вы отвлекетесь. Если вы сможете достичь самого центра, на краткий миг дыхание прекращается, наступает промежуток. Дыхание входит и дыхание выходит: между ними есть едва уловимый промежуток. Этот промежуток и есть ваш центр.

Только после долгого занятия осознанием дыхания – когда вы уже, наконец, можете оставаться с дыханием, осознавать дыхание – вы осознаете промежуток, в котором нет движения дыхания. Дыхание ни входит, ни выходит. В этом едва уловимом промежутке между дыханиями вы – в самом центре. Поэтому Будда использовал осознание дыхания как способ подойти все ближе и ближе к центру.

Когда вы выдыхаете, сохраняйте осознание дыхания. Здесь опять промежуток. В дыхании два промежутка: один после вдоха и перед выдохом, и другой – после выдоха перед следующим вдохом. Второй промежуток труднее осознавать, чем первый.

Ваш центр находится между вдохом и выдохом. Но есть и другой центр, космический центр. Можете называть его "Бог". В промежутке между входящим и выходящим дыханием находится космический центр. Эти два центра не различны между собой. Сначала вы будете созерцать свой внутренний центр, а затем – созерцать внешний мир. В конце концов, вы поймете, что оба этих центра – одно. Тогда "внешний" и "внутренний" утратят свое значение.

Будда говорит: "Следуйте сознательно за дыханием, и вы создадите центр осознания внутри себя". Как только этот центр создан, осознание начинает вливаться в самые ваши клетки, потому что каждой клетке нужен кислород, каждая клетка, так сказать, дышит.

Современные ученые говорят, что дышит даже земля. Когда вся вселенная вдыхает, она расширяется. Когда вся вселенная выдыхает, она сжимается. В древнеиндийских мифологических писаниях (пуранах) сказано, что творение – это одно дыхание Брахмы, – входящее дыхание; а разрушение, конец мира, будет выдохом. Одно дыхание – один период творения.

В очень миниатюрной, атомарной форме то же самое происходит и с вами. И когда ваше осознание становится единым с вашим дыханием, дыхание распространяет ваше осознание в каждую вашу клетку. Тогда все ваше тело становится вселенной. Действительно, тогда у вас вообще нет материального тела. Тогда вы – только осознанность.

ТРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ В МОЛЧАНИИ И ЗАТОЧЕНИИ

Полезно практиковать созерцание дыхания в течение двадцати одного дня в полном заточении и молчании. Тогда произойдет многое.

В течение трехнедельного эксперимента раз в день занимайтесь динамической медитацией и созерцайте дыхание двадцать четыре часа в сутки. Не ешьте, не

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru читайте, не думайте, потому что все это – действия ментального (умственного) тела. Они не направлены на эфирное тело. Можете ходить гулять. Это поможет, потому что хождение – это часть эфирного тела. Все действия руками связаны с пранашарира (эфирным телом). Эти действия выполняет физическое тело, но оно совершает их для эфирного тела. Нужно делать все, связанное с эфирным телом, и не нужно делать ничего, связанного с другими телами. Можно также принимать ванну раз или два в день. Это также связано с эфирным телом. Гуляя, только гуляйте и не делайте ничего другого, будьте заняты только гулянием. И, гуляя, держите свои глаза полужакрытыми. Полужакрытые глаза не видят ничего другого, кроме пути, а путь сам по себе так однообразен, что он не даст вам ничего нового для размышления.

Нужно оставаться в однообразном мире, в одной и той же комнате, видеть один и тот же пол. Это должно быть так однообразно, что вы не сможете думать об этом. Для думания нужны стимулы, нужны новые ощущения. Если ваша сенсорная система постоянно скучает, то вне вас не останется ничего, о чем можно было бы думать.

В первую неделю вы, может быть, почувствуете уменьшение потребности во сне. Не обращайтесь на это внимания. Благодаря тому, что вы не думаете, вы не делаете многого из того, что вы делаете обычно. Спать вам нужно меньше. И если вы постоянно созерцаете свое дыхание, то в вас образуется много энергии, так много жизненной силы, что вам не захочется спать. Так что, если придет сон, – хорошо. Если вы не будете спать – это не повредит вам.

Есть много причин тому, что созерцание дыхания создаст больше энергии в вас. Во-первых, когда вы следите за дыханием, оно становится более ритмичным. Оно следует собственному ритму. Возникает гармония, и все существо станет музыкальным. Эта ритмичность, этот ритм сохранит энергию. Обычно ваше дыхание не ритмично. Оно беспорядочно. Это вызывает ненужную утечку энергии. Ритм, гармония создают запас энергии. И поскольку вы созерцаете постоянно, само созерцание потребует лишь минимального количества энергии.

Вы не заняты никаким действием. Вы ничего не делаете. Это недеяние. Вы просто созерцаете.

В тот миг, когда вы начинаете что-то делать, даже думать, появляется делание. Тратится энергия. Вы совершили движение телом, появилось делание. Тратится энергия. Двадцать четыре часа постоянного созерцания означают минимальную трату энергии, поэтому энергия сохраняется. Вы становитесь хранилищем энергии. Эта энергия будет использована в Кундалини.

Обычно в течение дня тратится так много энергии, что ее не хватает на то, чтобы поднять Кундалини. Немного энергии нужно, чтобы она потекла вниз, но чтобы поднять энергию вверх, нужен большой запас ее. Только тогда откроются ворота вверх, но не иначе. Поэтому для тех, у кого осталось мало энергии, остается только секс для ее выхода.

Обычно мы думаем, что сексуальные люди полны жизненной силы, но это не так. Очень жизненный человек не сексуален, потому что у человека, переполненного энергией, она течет вверх. Для сексуальной жизни нужна энергия, но очень немного. Когда энергии очень мало, она не может течь вверх. Тогда для нее открыт только один путь – течь вниз, к половому центру.

Энергия должна двигаться постоянно. Она не может быть статичной, она должна двигаться. Если она не может двигаться вверх, она движется вниз. Тогда нет выбора, но если она может двигаться вверх, тогда путь вниз, в конце концов, закроется сам собой. Вы не прекращаете выход энергии через половой центр, но она сама перестанет вытекать через него, потому что она движется вверх.

Если вы постоянно наблюдаете за своим дыханием, все делание прекращается и энергия запасается. Но нужно отметить еще и другую сторону, а именно, что само это наблюдение – сознательность, внимательность – тоже помогают быть жизненной силе живой в вас. Это как будто кто-то следит за вами, ваша жизненность повышается. Лень пропадает.

Вот почему вожди всегда чувствуют себя энергичными. За ними всегда наблюдает толпа, и сама эта жизнь под наблюдением делает их более жизненными. Как только толпа забывает о них, как только они забыты – они мертвы. Счастье быть вождем, быть знаменитостью, человеком, на которого смотрит толпа, состоит в этом чувстве энергичности, жизненности, которое появляется благодаря тому, что на них смотрят. Жизненность появляется не из-за самого наблюдения, а потому, что, когда столько людей наблюдает за вами, вы становитесь более внимательным к себе. И это внимание становится жизненностью.

Так что, когда вы созерцаете свое дыхание, когда начинаете наблюдать за собой, вы затрагиваете глубочайший источник жизненности. Поэтому, утратив сон, не беспокойтесь о нем. Это естественно.

Если ваш ум будет подвержен внезапным беспокойствам, если в вашем уме будут возникать вещи, о которых вы никогда раньше не думали (образы, истории...) –

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru тогда тоже не тревожьтесь. Просто наблюдайте за ними. Проявляется то, что накопилось в бессознательном. Прежде, чем быть отброшенным, оно должно выйти в сознательный ум. Если вы подавите эти явления, они станут опять бессознательными. С другой стороны, если вы станете уделять им слишком много внимания, вы без пользы растратите энергию, так что продолжайте наблюдать свое дыхание, а на периферии (на заднем плане) безразлично наблюдайте все, что происходит.

Будьте просто безразличны к этим вещам. Не обращайтесь внимания на них совершенно, просто продолжайте свидетельствовать свое дыхание. Вы будете свидетельствовать свое дыхание, а на периферии будут происходить эти явления. Будут мысли, будут вибрации, но только на периферии – не в центре. В центре вы просто следите за своим дыханием. Много придет к вам в голову: вещи абсурдные, нелогичные, невообразимые, фантастические, кошмарные. Вы должны продолжать следить за своим дыханием. Пусть это приходит и уходит. Будьте просто безразличны к этим вещам. (Это, как если бы вы гуляли. Улица полна народу, люди проходят мимо, но вы безразличны к ним, вы не обращаете на них внимания). Тогда эти образы и фантазии будут высвобождены, и к концу первой недели новое молчание посетит вас. В тот момент, когда бессознательное будет освобождено от бремени, прекратится внутренний шум: молчание придет к вам, глубокое внутреннее молчание. Может быть у вас будут моменты депрессии. Если в бессознательном было подавлено глубоко укоренившееся чувство депрессии, оно всплывет и захватит вас. Это будет не мысль, это будет настроение.

К вам будут приходиться не только мысли, будут приходиться и настроения. Иногда вы будете веселым, иногда будете чувствовать подавленность и скуку, но будьте безразличным к настроениям, как вы безразличны к мыслям. Пусть они приходят и уходят. Они пройдут сами по себе, так что не обращайтесь на них внимания. Настроения тоже были загнаны в бессознательное. В течение двадцати одного дня эксперимента они освободятся, и тогда вы узнаете то, чего никогда не переживали до сих пор – нечто новое, нечто неизвестное.

Каждый человек испытывает что-то свое. Возможно многое, но что бы ни случилось, не пугайтесь. Бояться не нужно. Даже, если вы чувствуете, что умираете, независимо от силы этого чувства, независимо от того, насколько вы уверены в нем, примите его. Мысли, чувства, настроения будут так остры, так реальны. Просто примите их. Если вы чувствуете, что приходит смерть, приветствуйте ее и – продолжайте следить за дыханием.

Трудно быть безразличным к чувствам, но если вы сможете быть безразличным к мыслям и настроениям, это случится. Может быть, вы почувствуете приближение смерти. Через миг вы умрете, другой возможности нет. Вы ничего не можете поделать с этим, так что примите смерть, приветствуйте ее... и как только вы приветствовали ее, вы стали безразличны к ней. Если вы будете бороться с ней, вы все испортите.

Может быть, вы почувствуете приближение смерти или почувствуете себя больным. Вы не больны. Чувство болезни (или умирания) – это только часть вашего бессознательного, которое высвободилось. Вы будете чувствовать множество болезней, которых не знали за миг до этого. Будьте безразличны к любой болезни и продолжайте делать то, что делаете: продолжайте следить за дыханием. Вы должны следить за дыханием независимо от того, что вы думаете, что вы чувствуете, независимо от того, что происходит.

После первой недели у вас начнутся некоторые психические переживания. Тело может стать очень большим или очень маленьким. Иногда оно будет исчезать, испаряться и вы будете бестелесным. Не пугайтесь. Будут моменты, когда вы не сможете обнаружить, где ваше тело – его "нет", – и моменты, когда вы увидите свое тело лежащим или сидящим на расстоянии от вас. Опять же не пугайтесь.

Возможно, вы будете чувствовать удары током. Каждый раз, когда вы проникаете в новую чакру, будет ток и трепет (дрожание). Все тело будет в расстройстве. Не сопротивляйтесь, содействуйте этим реакциям. Если вы сопротивляетесь, вы боретесь сами с собой. Шоки, дрожание, чувство электрического тока, жар, холод – вы должны содействовать любым чувствам в ваших чакрах. Вы сами вызвали их, так что не сопротивляйтесь им. Если вы будете противиться им, между вашими энергиями будет конфликт. Поэтому содействуйте любым психическим переживаниям, которые у вас будут.

Иногда вы, может быть, не будете чувствовать, что вы дышите. Это не потому, что дыхание прекратилось, а потому, что оно стало столь естественным, столь молчаливым, что вы не чувствуете его. Мы чувствуем только болезнь. Когда у вас болит голова, вы чувствуете, что у вас есть голова, но когда голова не болит, вы ее не чувствуете. Голова есть, но вы не можете ее чувствовать. И точно так же, когда ваше дыхание рассогласовано, неестественно, вы его чувствуете, но, став естественным, оно уже не чувствуется. Вы его не чувствуете, но оно есть.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

По мере того, как вы будете следить за своим дыханием, оно будет становиться все более тонким, неуловимым. Но осознание тоже будет становиться более тонким, потому что вы продолжаете следить за вашим дыханием. И когда не будет дыхания, вы будете осознавать эту "бездыханность", будете осознавать эту гармонию. Тогда осознание проникнет еще глубже. Чем тоньше дыхание, тем более сознательным должны вы стать, чтобы осознавать его.

Продолжайте осознавать, и вы почувствуете, что дыхания нет. Тогда осознавайте это "недыхание". Не старайтесь дышать, просто осознавайте эту "бездыханность". Это будет весьма блаженный миг.

Чем тоньше осознанность, тем глубже она проникает в эфирное тело. Когда вы следите за дыханием, сначала есть сознание своего физического дыхания. Вы сознаете ваше физическое тело и механизм дыхания. Когда дыхание становится тонким и гармоничным, тогда вы сознаете свое эфирное тело. Тогда, может быть, вы будете чувствовать, что дыхания уже нет, но оно есть. Оно может быть не настолько интенсивным, как раньше, потому что ваши потребности уменьшились, но оно все же есть.

Вы, может быть, заметили, что когда вы в гневе, вам нужно больше кислорода, а когда не в гневе, вам не нужно его так много. В состоянии половой страсти вам нужно дышать больше. Количество дыхания увеличивается или уменьшается в соответствии с вашими нуждами. Если вы в полном молчании, вам достаточно очень небольшого количества воздуха. Как раз столько, чтобы оставаться живым.

Просто осознайте эту ситуацию. Вы осознавали дыхание, теперь осознайте ситуацию, когда вы не чувствуете никакого дыхания. Что бы ни случилось, осознавайте это. Осознание должно быть, должно присутствовать. Если вы ничего не чувствуете, тогда осознавайте это "нечувство". Вы ничего не чувствуете, но осознание должно быть.

Не укладывайтесь теперь спать, потому что это именно тот момент, к которому вы стремились. Если вы теперь заснете, вы даром потеряете время, затраченное на приведение себя к этому состоянию. Теперь осознавайте то, что происходит. Нет дыхания: осознавайте это. В полном покое – почти несуществующее дыхание. Нужно очень немного, лишь столько, сколько входит в вас. Количество сильно уменьшилось, а гармония сильно возросла, так что вы не чувствуете его.

Если вы продолжаете следить за своим дыханием и оставаться безразличным ко всему, что происходит, то третья неделя будет неделей полного ничто. Это будет так, как если бы все ушло в небытие, осталось лишь ничто.

Не прекращайте эксперимент раньше, чем пройдет двадцать один день. После первой недели вы, может быть, захотите впервые прервать его. Ваш ум, может быть, будет говорить: "Это бесполезно. Брось". Не слушайте его. Просто скажите себе раз и навсегда, что в течение двадцати одного дня вам больше некуда идти.

После третьей недели вам может не захотеться кончать эксперимент. Если ваш ум испытывает такое блаженство, что вам не хочется беспокоить его, если и есть только ничто, блаженство, если вы – лишь вакуум – тогда вы можете продолжить эксперимент еще на два-три дня, но не прерывайте его до истечения двадцать первого дня.

Все, что вы хотите отметить, вы должны записать после того, как вы вышли из заточения, не раньше. Тогда, если хотите, засядьте на день-два и запишите все. Но в течение двадцати одного дня вы не должны писать ничего. Не пытайтесь даже вспомнить что-либо. Все, что произошло, останется с вами... и будет более ясным, потому что ум не пытается запомнить.

Можно забыть что-либо, если вы пытались об этом вспомнить, но нельзя забыть то, что не пытались вспомнить. Тогда оно приходит к вам полностью. А если не приходит, это значит, что оно бесполезно – так оставьте его.

Все, что бесполезно, вы оставляете себе. Вы стараетесь вспомнить много бесполезного и не понимаете, что оно бесполезно. Но ум работает автоматически: все, что стоит вспоминать, вы обязательно вспомните. Поэтому не старайтесь вспомнить, что бы то ни было, незачем. Вы вспомните все, что случится с вами. Все, что стоит вспомнить, будет с вами, когда вы закончите эксперимент.

Бессознательное, в действительности, не является бессознательным. Скорее оно лишь менее сознательно. Так что различие между сознательным и бессознательным – это только количественное различие. Это не полярные противоположности, они связаны, сочленены.

Из-за нашей сложной системы логики мы делим все на полярные противоположности. Логика говорит: "Или да, или нет, или свет, или тьма". С точки зрения логики нет ничего между ними. Но жизнь ни бела, ни черна. Она, скорее огромная протяженность серого.

Когда я говорю "сознательное" и "бессознательное", я не имею в виду, что они противоположны одно другому. Для Фрейда сознательное есть сознательное, а бессознательное есть бессознательное – это различие между черным и белым, между "да" и "нет", между жизнью и смертью – но когда я говорю "бессознательное", я имею в виду менее сознательное, а когда я говорю "сознательное", я имею в виду более сознательное. Они взаимно перекрываются.

Как мы можем встретиться с бессознательным? Согласно Фрейду, такая встреча невозможна. Если бы спросили Фрейда, как познать бессознательное, он бы сказал: "Это бессмысленно, нельзя познать его. Если вы познали его, оно уже сознательное, потому что познание – явление сознательное". Но если вы об этом спросите меня, я скажу: "Есть способ познать его". Для меня, первое, что нужно отметить: бессознательное – просто менее сознательное. Так что, став более сознательным, вы можете познать его.

Во-вторых, между сознательным и бессознательным нет фиксированной границы, она меняется каждый миг, точно так же, как зрачок вашего глаза. Когда много света, зрачок сужается. Если света мало, он расширяется. Он постоянно находится в равновесии со светом извне. И так же постоянно изменяется ваше сознание. Действительно, аналогия с глазом дает очень правильное понимание явления сознания, потому что сознание – это внутренний глаз, глаз души. И точно так же, как глаз, сознание все время сужается и расширяется.

Например, в гневе вы становитесь более бессознательным. В этом состоянии область бессознательного сильно расширена, и лишь небольшая часть вас остается сознательной. Иногда нет даже и этой части, и вы становитесь полностью бессознательным. С другой стороны, в случае неожиданной опасности, если вы на дороге и вдруг видите, что приближается катастрофа, что вы на грани гибели, – вы становитесь полностью сознательным, бессознательного нет совершенно. Вдруг весь ум становится сознательным. Так что границы сознания постоянно меняются.

Когда я говорю о сознательном и бессознательном, я совершенно не имею в виду, что между ними есть фиксированные границы. Их нет. Это пульсирующее явление. От вас зависит: быть более или менее сознательным. Вы можете создать сознание, можете натренировать и обучать себя быть более сознательным или менее сознательным. Если вы тренируетесь быть менее сознательным, вы никогда не сможете встретиться с бессознательным. В самом деле, вы станете неспособным к встрече с ним. Те, кто принимает наркотики или алкоголь, тренируют свой ум быть совершенно бессознательным. Когда вы засыпаете или вас загипнотизировали, или вы гипнотизируете себя сами, вы теряете сознание. Есть много способов, и многие из способов, помогающих вам быть более бессознательными, известны даже как религиозные практики. Все, что создает скуку, создает бессознательное.

Есть много способов помочь вам встретиться с бессознательным. Я предлагаю вам простое упражнение, которое поможет вам встретиться с ним.

Вечером, прежде чем идти спать, закройте дверь своей комнаты и установите перед собой большое зеркало. В комнате должно быть совершенно темно. Теперь установите небольшой огонь сбоку от зеркала так, чтобы пламя не отражалось в зеркале. В зеркале должно отражаться только ваше лицо, но не пламя.

Глядите непрерывно в собственные глаза, отраженные зеркалом. Не мигайте. Опыт должен продолжаться сорок минут, и после двух или трех дней вы сможете смотреть все сорок минут, не моргая. Даже если на глаза наворачиваются слезы, не обращайтесь внимания. Но все же не моргайте и продолжайте смотреть в глаза.

После двух или трех дней упражнений вы сможете наблюдать очень странное явление: ваше лицо начнет принимать новые формы. Возможно, вы будете испуганы! Лицо в зеркале начнет изменяться. Иногда вы будете видеть совсем чужое лицо – вы никогда не знали, что ваше лицо может быть таким. Но все лица, которые вы видите, принадлежат вам. Это начинает взрываться бессознательный ум. Эти лица, эти маски – ваши. И иногда вы сможете даже увидеть лицо, принадлежащее вам в прошлой жизни.

После недели постоянных занятий – сорокаминутного глядения каждый вечер – ваше лицо будет непрерывным потоком форм. Множество лиц будет показываться, и исчезать постоянно. После трех недель занятий вы не сможете вспомнить, которое

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
из этих лиц ваше. Вы не сможете вспомнить собственное лицо, потому что
появлялось и исчезало так много лиц.

Если вы будете продолжать, то однажды, после приблизительно трех недель
упражнений случится очень странная вещь: вдруг в зеркале не будет лица! Зеркало
будет пусто! Вы смотрите в пустоту, там нет никакого лица!

Вот момент! Закройте глаза и встречайте бессознательное. Когда в зеркале нет
лица, просто закройте глаза. Это очень важный момент. Закройте глаза, смотрите
внутрь, и вы встретите бессознательное. Вы будете голым, совершенно голым – как
вы есть. Все обманы падут.

Вот это ваша реальность. Но общество создало так много оболочек, чтобы вы не
сознавали ее. И как только вы узнали себя в своей наготе, полной наготе, вы
стали другим человеком. Теперь вы не можете обмануть себя. Теперь вы знаете, что
вы такое.

До тех пор, пока вы не узнали, что есть вы, вы не можете преобразиться.
Преобразить можно только эту обнаженную реальность. И тогда, в самом деле, одна
только воля к преобразению осуществит это преобразование.

Такие, как вы есть, вы не можете преобразиться. Вы можете заменить одно
ложное другим: вор может стать монахом, преступник может стать святым – но это
не есть подлинное преобразование. Преобразование означает то, что вы есть в
действительности.

В миг, когда вы встретили бессознательное, вы стали лицом к лицу со своей
реальностью, со своим подлинным существом. Ложного общественного существа нет.
Нет вашего имени, нет вашей формы, нет вашего лица. Есть только голая реальность
вашей природы, и в этой голой реальности возможно преобразование.

Техника глядения в зеркало – очень мощный способ познания своей бездны и
своей обнаженной реальности. И, раз узнав ее, вы стали хозяином ее.

ТРАТАК

Выполняя траatak, вы должны непрерывно глядеть, не мигая, в течение
тридцати-сорока минут.

Глядение в зеркало – это одна из форм траатка, древней йогической техники
фиксированного глядения. Другой мощный вид траатка – глядеть на фотографию
своего гуру или на фотографию духовного учителя, с которым вы чувствуете
глубокое сродство. Фотография должна изображать лицо полностью, и глаза учителя
должны смотреть прямо вперед.

Установите фотографию приблизительно на расстоянии длины руки от себя так,
чтобы глаза учителя были на одном уровне с вашими. Зафиксируйте свой взгляд на
глазах гуру или на пространстве между его глазами. Так же, как и глядение в
зеркало, это упражнение должно выполняться в течение тридцати-сорока минут
ежедневно, минимум двадцать один день.

Траatak можно также практиковать и с другим человеком: каждый глядит в глаза
другого от тридцати до сорока минут. Если второй человек ваш любовник или лицо,
к которому у вас сильное чувство (положительное или отрицательное), вы прибавите
новое измерение к вашим занятиям. Опять же полезно делать это ежедневно с одним
и тем же человеком – в течение, по крайней мере, двадцати одного дня.

Все ваше сознание должно собраться в глазах. Вы должны стать глазами.
Забудьте все, забудьте остальное тело. Будьте только глазами и глядите
непрерывно, не мигая. Когда все ваше сознание соберется в глазах, ваше
напряжение достигнет предела, переломного момента. Глаза – наиболее тонкая ваша
часть, поэтому они могут напрячься больше, чем любая другая часть. И когда
напряжены глаза, напряженным станет весь ум. Когда вы стали глазами и глаза
достигли предельного напряжения, ум тоже достиг предельного напряжения. И когда
вы падаете, после этого перелома, вы падаете без усилий в бездну расслабления.
Траatak создает один из наиболее высоких пиков напряжения, на которое способно
сознание. Падение с этого пика само порождает его противоположность –
расслабление произойдет спонтанно.

Когда вы занимаетесь траатком, ваше мышление прекратится автоматически.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
Постепенно ваше сознание станет все больше концентрироваться в глазах. Вы будете просто созерцать, думания не будет. Глаза не могут думать. Когда ваше сознание сконцентрировано в глазах, в уме не остается энергии для думания. Ума нет - есть только глаза, поэтому нет и мыслей.

Будьте настороже, когда вашим глазам захочется мигнуть. Ум пытается вернуть энергию обратно к думанию, он пытается отвлечь сознание от глаз обратно в ум. Вот почему здесь требуется постоянное глядение. Даже одно только движение глаз возвращает энергию уму, поэтому не двигайте глазами совершенно. Ваш взгляд должен оставаться постоянно фиксированным.

Когда вы глядите неподвижными глазами, ум также фиксирован. Ум движется вместе с глазами. Глаза - двери, принадлежащие уму внутри, но также и миру вовне. Если глаза совершенно неподвижны, ум тоже останавливается. Он не может двигаться.

Эта техника начинается с глаз, потому что начинать с ума трудно. Трудно контролировать ум, но глаза - вещи внешние, вы сможете их контролировать. Поэтому пусть ваш взгляд будет абсолютно фиксированным. Глядите, не мигая. Когда неподвижны ваши глаза, ваш ум тоже станет неподвижным.

ПОВТОРЕНИЕ МАНТРЫ

Можно пользоваться мантрой, чтобы успокоить ум, чтобы заставить его совершенно замолчать. Вы постоянно повторяете какое-то имя: Рама, Кришна или Иисус. Мантра может помочь вам освободиться от всех других слов, но, как только ум достиг молчания и покоя, это же самое слово: Рама, Кришна или Иисус, становится препятствием. Оно стало заменой, оно замещает все прочие слова. Все прочие слова отброшены, но это слово осталось, оно стало навязчивым. Вы стали привязанными к нему, вы не можете отбросить его. Оно стало привычкой, вашим глубинным занятием.

Так что начинайте с джапы (повторения мантры), но достигайте состояния, когда джапа уже не нужна и может быть отброшена. Пользуйтесь словом "Рама", чтобы очистить ум от всех других слов, но когда все прочие слова исчезли, не удерживайте это слово. Это тоже слово, так что отбросьте его.

Отбросить его может быть трудно. Отбрасывая мантру, чувствуешь себя виновным, потому что она так много помогла. Но теперь эта помощь стала препятствием. Отбросьте ее! Средства не должны становиться целью.

ВОПРОС "Когда я медитирую, я обычно повторяю мантру или намокар (довольно длинная джайнистская мантра), но ум остается беспокойным. Как лучше занять свой ум при медитации?"

ОТВЕТ Потребность занять время - это потребность не медитативного ума, поэтому вам сначала нужно понять, откуда у вас эта потребность. Почему бы вам не быть не занятым, что у вас за нужда быть постоянно занятым? Может быть, это просто бегство от себя?

В момент, когда вы не заняты, у вас есть только вы, вы падаете обратно в себя. Вот почему вы должны быть не заняты, эта потребность в занятии - просто бегство. Но для немедитативного ума - это необходимость.

Немедитативный ум всегда занят другими, когда других нет, что делать? Вы не знаете, как быть занятым собой! Вы даже не узнаете, что можете жить с самим собой. Вы всегда жили с другими и теперь, в медитации, когда других нет и вы один - хотя это не настоящее одиночество - вы чувствуете себя одиноким. Отсутствие других - не одиночество; одиночество - это присутствие себя.

Вы начинаете чувствовать себя одиноким, и вам нужно чем-то себя заполнить. В этом вам поможет намокар, в этом вам поможет все, что угодно. До тех пор, пока ваш ум не стал медитативным, намокар или повторение чего-нибудь другого - просто костыль, а он должен быть отброшен.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Если вы занимаетесь чем-то вроде этого, лучше употреблять мантру из одного слова (как "Рама" или "Аум"), чем что-то длинное, как намокар. Повторяя одно слово, вы будете чувствовать себя менее занятым, чем, повторяя многословную мантру, потому что с переменной слов меняется и ум. Повторять одно слово вам будет скучно, и это хорошо, потому что вам легко будет все это отбросить в какой-то момент. Так что, чем повторять намокар, лучше пользоваться одним словом, и если вы можете пользоваться словом, лишенным значения, это еще лучше, потому что даже его значение отвлекает.

Если вы должны что-то отбросить, вы должны сознавать, что вам предстоит это отбросить. Вы не должны быть слишком привязаны к этому. Так что пользуйтесь одним словом, одним – лишенным значения. Например: "Ху! Хоу! Хуу!" – звук не имеет смысла. "Аум", в принципе, то же самое, но он уже начал приобретать смысл, потому что мы связывали его с чем-то божественным.

Звук должен быть незначимым, просто бессмысленное слово. Он не должен ничего нести в себе, потому что как только что-то сообщено, ум уже накормлен. Ум питается не словами, а значениями. Так что пользуйтесь каким-нибудь словом вроде "Ху". Это бессмысленный звук.

И, однако, "Ху" – более чем бессмысленный звук, потому что при произношении его создается внутреннее напряжение. Со звуком "Ху" что-то выбрасывается прочь. Так что пусть это будет слово, выбрасывающее что-то прочь, выбрасывающее вас, а не дающее вам что-то.

Употребляйте "Ху". Произнося этот звук, вы будете чувствовать, что что-то выбрасывается прочь. Произносите его на выдохе, и пусть вдох будет промежутком. Балансируйте его: "Ху"... потом вдох – промежуток... потом опять "Ху"... Слово должно быть бессмысленным, это должен быть звук, а не слово. И делайте ударение на выдохе. Это слово (звук) должно быть отброшено, в конце концов, так что не нужно вбирать его со вздохом.

Это очень тонкое знание. Просто выбрасывайте этот звук прочь, как будто вы выбрасываете свои выделения, как будто вы выбрасываете что-то из себя. Тогда он не станет пищей. Помните всегда и помните глубоко: то, что вбирается с вдохом, становится пищей – все, что угодно, даже звук, становится пищей; все, что выходит, – это экскременты. Оно просто выбрасывается прочь. Поэтому при вдохе всегда будьте отсутствующим, пустым. Тогда вы не даете уму новой пищи.

Ум получает тонкую пищу даже вместе со звуками, словами и значениями – со всем. Поэкспериментируйте с этим. Когда вы чувствуете половое желание, когда у вас сексуальные фантазии, произнесите это "Ху" на выдохе. Через несколько секунд ваши чувства будут далеки от секса, потому что что-то выброшено, вы выбросили прочь нечто очень тонкое. Попробуйте этот звук, когда вы в гневе, и через несколько секунд гнева не будет.

Если вы чувствуете половое влечение и произносите этот звук на вдохе, ваше желание возрастает. Если вы чувствуете гнев и произносите этот звук на выдохе, вы разозлитесь еще больше. Тогда вы поймете, как даже простой звук влияет на ваш ум и как различно он влияет, если вы его произносите на вдохе и на выдохе.

Когда вы видите красивую симпатичную женщину – вашу любимую, и хотите прикоснуться к ее телу, коснитесь ее на выдохе, и вы ничего не почувствуете... но коснитесь ее на вдохе – и вы будете зачарованы. Прикосновение на вдохе стало пищей, но прикосновение на выдохе совсем не пища. Возьмите чью-нибудь в руку свою и чувствуйте ее только на вдохе. Пусть выдох будет пустым. Тогда вы поймете, что прикосновение есть пища.

Вот почему ребенку, который вырос без матери или к которому не прикасалась и которого не ласкала мать, чего-то недостает. Он никогда не сможет никого любить, если его не трогала, не прижимала к себе, не ласкала мать, потому что это особое прикосновение пища для ребенка. Очень многое рождается в ребенке при этом прикосновении. Если никто не прикасается к нему любя, он не сможет никого любить, потому что он не знает, что ему не достает пищи, что нет чего-то жизненно важного.

Поэтому я не говорю: "Не прикасайтесь к женщине". Я говорю: "Прикасайтесь, но на выдохе. А когда происходит вдох, просто созерцайте, сознавайте, будьте в промежутке. Не чувствуйте прикосновения, продолжайте прикосновение, но не чувствуйте его".

Сознавайте ощущение прикосновения на выдохе, и тогда вы поймете тайну дыхания – почему оно было названо праной, жизненной силой. Дыхание – это то, что важнее всего для жизни. Если вы едите, делая акцент на выдохе, тогда, как бы ни была хороша пища, она не станет пищей для вашего тела. Даже если вы едите очень много, пища не будет питательной, если вы делаете акцент на выдохе. Поэтому ешьте с вдохом и делайте промежуток на выдохе. Тогда, если вы съедите очень мало, вы сможете быть более живы.

Помните о звуке "ху" на выдохе. Он устраняет беспокойство ума. Но и он тоже

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
костыль, и вскоре, если вы медитируете регулярно, вы почувствуете, что в нем уже нет нужды. Не просто нет нужды, но он становится помехой, источником беспокойства, раздражения, смятения.

Быть незанятым – одна из прекраснейших вещей в мире ... быть незанятым – величайшая роскошь. И если вы сможете позволить себе быть незанятым, вы станете императором. Именно из тех моментов, когда мы заняты, иногда возникают моменты, когда мы не заняты – совершенно не заняты. Быть занятым все время не просто не нужно, а, в конце концов, это становится вредным.

Уничтожать состояние незанятости – это сумасшествие, потому что это тот самый миг, когда вы вступаете в безвременность. Будучи занятым, невозможно превзойти, преодолеть время, пространство; но если вы не заняты, совершенно не заняты, не заняты даже собой, не заняты даже в медитации, вы просто есть – это миг высочайшего духовного бытия, миг блаженства. Это сатчитананда.

Первая часть этого слова – сат. Она обозначает существование: вы просто существуете. Потом вы осознаете это существование, не просто осознаете, а становитесь сознанием и существованием вместе. Бытие становится сознанием – чит. И затем следует блаженство – ананда.

Это не просто чувство. Вы становитесь одновременно блаженством, бытием и сознанием. Мы говорим это тремя словами, потому что не можем выразить это одним словом. Вы стали всеми тремя вместе.

Так что ждите в предвкушении моментов незанятости. Можете пользоваться костылями (например, мантрой), но не считайте, что вы этим много достигли. И помните, что, в конце концов, их нужно выбросить.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Ум сам по себе есть проекция, так что пока вы не превзошли ум все ваши переживания – суть проекции. Ум – это механизм, создающий проекции. (В медитационном лагере весной 1972 г. Ошо обучал участников этой технике. Сначала он велел им видеть свет без какого-либо объекта, далее – чувствовать блаженство без какого-либо объекта, и, наконец, чувствовать божественное присутствие. Был задан вопрос об опасностях проекции при использовании этой техники.)

Если у вас возникают видения света, блаженства, даже божества, это все проекции. До тех пор, пока вы не пришли к полной остановке ума, вы не вышли за пределы проекций, вы проецируете. Когда ума уже нет, только тогда вы избежали этой опасности. Когда нет переживаний, нет видений, нет никаких объектов – осталось сознание как чистое зеркало, в котором ничего не отражается, – только тогда вы ушли от опасности проецирования.

Есть проекции двух типов. Проекция одного типа ведут вас к все большему и большему проецированию. Это позитивные проекции, их нельзя преодолеть. Проекция другого типа – негативные. Это проекции, но они помогают вам выйти за пределы проекций.

В медитации вы пользуетесь проецирующей способностью ума как негативным усилием. Негативные проекции полезны. Это, как если вы одну занозившую вас колючку вытаскиваете другой, или как один яд обезвреживаете другим ядом. Но вы все время должны сознавать, что опасность остается до тех пор, пока не прекратится все, даже эти негативные проекции, даже эти видения... Если с вами что-то происходит, я бы не сказал, что это медитация. Это все еще созерцание, это все еще процесс мышления. Сколь угодно тонкое, но это все еще думание. Когда остается только сознание без мысли, только безоблачное ясное небо, когда вы не можете сказать: "Я переживаю", "Я испытываю", – а можете сказать только, что "Я есть", только тогда вы вступаете в медитацию.

Известное изречение Декарта: "Я думаю, следовательно, я существую", – в медитации становится: "Я есть, следовательно, я существую". Эта "Я-естьность" предшествует всякому мышлению. Вы есть прежде, чем вы думаете. Думание приходит потом, ему предшествует ваше существование, поэтому существование нельзя вывести из мышления. Вы можете быть без мышления, но мышление не может быть без вас, поэтому мышление не может быть доказательством вашего существования.

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru

Переживания, видения, все, что чувствуется объективно, есть часть мышления. Медитация означает полную остановку ума, мышления, но не сознания. Если прекращается также и сознание, вы не в медитации, а в глубоком сне. В этом различие между глубоким сном и медитацией.

В глубоком сне тоже прекращаются проекции. Там нет мышления, но одновременно отсутствует и сознание. В медитации прекращаются проекции, прекращается мышление, нет больше мыслей – так же, как в глубоком сне – но есть сознание. Вы сознаете, созерцаете это явление, полное отсутствие вокруг вас, нет объектов вокруг вас. И когда нет объектов, которые можно знать, чувствовать, переживать, вы впервые начинаете чувствовать себя. Это безобъектное переживание. Это не что-то, что вы переживаете, это что-то, что вы есть.

Так что, даже если вы чувствуете божественное присутствие, это проекция. Это негативные проекции – они помогают, помогают пока, помогают перешагнуть, – но вы должны понимать, что это все еще проекции, иначе вы не выйдете за их пределы. Вот почему я говорю, что если вы чувствуете, что на вас снизошло блаженство, вы все еще живете в уме, потому что есть двойственность: двойственность божественного и небожественного, блаженства и неблаженства. Когда вы, в самом деле, достигнете окончательного, вы не можете чувствовать блаженства, потому что неблаженство невозможно; не можете чувствовать божественное как божественное, потому что небожественного больше нет.

Поэтому помните, что ум есть проекция и все, что вы совершите умом, будет проекцией. Ничего нельзя сделать умом. Задача только в том, как отречься от ума, как его полностью отбросить, как сознать без ума. Это медитация. Только так вы можете узнать то, что не есть проекция.

Все, что вы знаете, спроецировано вами. Объект – это только экран: вы проецируете на него свой ум, свои идеи. Поэтому любой метод медитации начинается с проекции – с негативной проекции – и кончается отсутствием проекции. Это – природа всей техники медитации, потому что вы должны начать с ума.

Даже если вы идете к состоянию не-ума, вы должны начать с ума. Если я хочу выйти из этой комнаты, я должен начать с того, что должен войти в нее. Первый шаг нужно сделать в комнате. Это порождает путаницу. Если я просто хожу кругами, я хожу в комнате. Если я хочу выйти из комнаты, то опять же должен идти в комнате, но уже иначе. Мои глаза должны быть направлены на дверь, и я должен двигаться по прямой, а не кругами.

"Негативная проекция" – это значит: идти прямо из ума. Но сначала нужно сделать несколько шагов внутри ума.

Например, я говорю "свет", а вы никогда на самом деле не видели света. Вы видели только освещенные предметы. Видели ли вы когда-нибудь сам свет? Никто не видел, никто не может видеть. Вы видите освещенный дом, освещенный стул, освещенного человека, но не видите самого света. Даже когда вы видите солнце, вы видите не свет. Вы видите возвращение света.

Вы не можете видеть свет сам по себе. Когда свет падает на что-нибудь и возвращается отраженным, лишь тогда вы видите освещенный предмет и потому, что вы можете видеть освещенный предмет, вы говорите, что светло. Когда вы не видите освещенных предметов, вы говорите, что темно.

Нельзя видеть чистый свет, поэтому в медитации я даю его как первый шаг – как отрицательную проекцию. Я говорю вам, чтобы вы чувствовали свет без какого-либо объекта. Объекты отброшены: есть только свет. Чувствуйте свет без каких-либо объектов... Нечто было отброшено (объект), и без объекта вы не можете видеть свет в течение долгого времени. Рано или поздно свет исчезнет, потому что вам придется сфокусироваться на каком-нибудь объекте.

Тогда я предлагаю вам чувствовать блаженство. Вы никогда не чувствовали блаженства без какого-либо объекта. Все, что вы знаете как счастье, блаженство, с чем-нибудь связано. Вы никогда не знали ни одного момента блаженства, не связанного ни с чем. Вы, может быть, любите кого-то и потому чувствуете блаженство, но этот кто-то – объект. Вы чувствуете блаженство, слушая какую-то музыку, но тогда эта музыка есть объект. Был ли у вас момент блаженства без объекта? Никогда! Поэтому, когда я говорю: "чувствуйте блаженство без объекта", – это кажется невозможным. Если вы пытаетесь чувствовать блаженство без объекта, раньше или позже блаженство прекратится, потому что оно не может продолжаться само по себе.

Тогда я говорю вам: "чувствуйте божественное присутствие". Я никогда не говорю: "чувствуйте Бога", потому что Бог станет объектом. Чувствовали ли вы когда-нибудь присутствие без кого-то присутствующего? Оно всегда связано с кем-то: если есть кто-то рядом, вы начинаете чувствовать присутствие.

Я полностью отбрасываю этого "кто-то". Я просто говорю: "чувствуйте божественное присутствие". Это негативная проекция. Она не может продолжаться долго, потому что под ней нет основания. Раньше или позже она исчезнет. Сначала

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
я отбрасываю объекты и затем, одна за другой, пропадут и сами проекции. Вот в чем различие между позитивной и негативной проекцией.

В позитивной проекции существован объект и за ним следует чувство, а объект просто забыт, как если бы я убрал почву из-под ваших ног. Изнутри вас, снизу, отовсюду убрана почва, и вы остались один на один с вашим чувством. Теперь это чувство не может существовать. Оно исчезнет. Если нет объектов, то чувства, связанные непосредственно с объектом, не могут более существовать. Некоторое время вы можете проецировать их, потом они пропадут. И когда они пропали, вы остались одни... в полном одиночестве. Здесь, в этой точке, - начало медитации. Теперь вы - вне комнаты.

Таким образом, медитация имеет свое начало в уме, но это не настоящая медитация. Начинайте в уме, чтобы идти к медитации, а когда ум останавливается и вы вне него, начинается настоящая медитация. Вы должны начать с ума, потому что мы живем в уме. Даже для того, чтобы выйти за его пределы, нужно пользоваться им. Так что используйте ум негативно, а не позитивно, и тогда вы достигнете медитации.

Если вы пользуетесь умом позитивно, тогда вы будете порождать все новые и новые проекции. Поэтому то, что называют "позитивным мышлением", абсолютно противоположно медитации. Негативное мышление - медитативно. Отрицание - способ медитации. Отрицайте все, вплоть до момента, когда не останется ничего, что можно отрицать, только отрицающий остался. Тогда вы - в своей чистоте, и тогда вы знаете, что есть. Все, что вы знали до этого, - это только воображения ума, сновидения, проекции.

УМЕРЕТЬ СОЗНАТЕЛЬНО

Медитация - это капитуляция, совершенно "будь что будет". Как только кто-то сдается, капитулирует, он обнаруживает себя в руках божества. Если мы цепляемся за себя, мы не можем быть едиными с всемогущим. Когда волны исчезают, они становятся самим океаном. Давайте попробуем несколько экспериментов, чтобы понять, что называется медитацией...

Сядьте так, чтобы никто не прикасался к вам. Медленно закройте глаза и опустите свое тело. Полностью расслабьтесь так, чтобы в теле совсем не было усилий, напряжения.

Теперь представьте себе реку, текущую очень быстро, с огромной силой и шумом между двумя горами. Наблюдайте ее, ныряйте в нее... но не делайте усилий плыть. Пусть ваше тело плывет в потоке без движений. Теперь вы движетесь вместе с рекой - плывите по течению. Нет места, которого нужно достичь, нет цели, поэтому незачем двигать, пытаться плыть своими усилиями. Чувствуйте себя, как сухой лист, несомый течением реки. Переживите, прочувствуйте это отчетливо, чтобы вы смогли узнать, что значит "сдаться", что такое "будь что будет".

Если вы поняли, что такое плыть по течению, узнайте теперь, что значит, умереть, что такое полностью раствориться. Держите глаза закрытыми, освободите тело от напряжения, полностью расслабьтесь. Увидьте горящий погребальный костер. Подождены сложенные поленья, и пламя костра, кажется, достигает неба. И помните еще одно: вы не просто наблюдаете за горящим костром, вы лежите на нем. И ваши друзья, и родственники стоят вокруг.

Лучше сознательно пережить этот момент смерти, который однажды обязательно наступит. Чувствуйте, что в пламени, вздымающемся все выше и выше, горит ваше тело. Через короткое время пламя угаснет само собой. Люди разойдутся, и кладбище снова станет пустым и тихим. Чувствуйте это и вы увидите, что все успокоилось и не осталось ничего, кроме пепла. Вы полностью растворились. Помните это переживание растворенности, потому что медитация - это тоже вид смерти.

Держите глаза закрытыми и полностью расслабьтесь. Вам нет необходимости что-либо делать. Вам не нужно ничего делать: и прежде вас не было так, как есть, и все будет так же после вашей смерти.

Теперь чувствуйте, что все, что происходит, происходит! Чувствуйте таковость происходящего. Это так, это может быть только так, как есть, нет другой

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru возможности. Поэтому, зачем протривиться? "Таковость" означает "непротрвление". Нет ожидания, что что-нибудь будет иным, чем оно есть. Трава зеленая, небо голубое, ревут волны океана... птицы поют, вороны каркают... С вашей стороны нет сопротивления, потому что жизнь такова. Вдруг происходит преобразование! То, что обычно воспринималось, как беспокойство, источник раздражения, теперь стало привлекательным, милым. Вы не против чего бы то ни было; вы счастливы, что все есть так, как есть.

Так что первое, что вы должны сделать - это плыть по течению, не прилагая усилий, в океане бытия. Того, кто готов плыть по течению, того сама река выносит в океан. Если мы не сопротивляемся, жизнь сама выносит нас к божеству.

Во-вторых, вы должны раствориться, а не спасать себя от нее. То, что мы хотим спасти, неизбежно умрет, а все, что будет существовать вечно, будет существовать без наших усилий. Тот, кто готов умереть, способен открыть дверь и приветствовать божество, но если вы держите двери закрытыми из-за страха смерти - вы расплываетесь за это тем, что не достигаете божества. Медитация - значит смерть!

Последнее, что вы должны были испытать, это "таковость". Только принятие шипов и цветов вместе, может дать вам мир. Мир, в конечном счете, - это плод полного принятия. Мир придет только к тому, кто готов принять даже отсутствие мира.

Так что закройте глаза, оставьте тело в покое и чувствуйте, как будто в нем нет жизни. Чувствуйте, как будто ваше тело расслабляется. Продолжайте чувствовать так, и через короткое время вы узнаете, что вы не хозяин тела.

Каждая клетка, каждый нерв тела будут чувствовать расслабление - как будто тела не существует. Оставьте тело, предоставьте его самому себе, как будто оно плывет по течению реки. Пусть река жизни несет вас, куда она хочет, и плывите с ней, как сухой лист...

Теперь чувствуйте, что ваше дыхание постепенно становится тихим, беззвучным. И, по мере того как ваше дыхание становится тихим, вы будете чувствовать, что вы растворяетесь. Вы будете чувствовать себя, как будто вы на горящем погребальном костре и вы полностью сгорели. Даже пепла не осталось.

Теперь чувствуйте пение птиц, лучи солнца, волны океана, и будьте просто свидетелем их - восприимчивым и все же сознающим, наблюдающим. Тело расслаблено, дыхание тихо и вы в "таковости". Вы просто свидетель этого.

Постепенно вы почувствуете трансформацию внутри, и вдруг что-то внутри замолчит. Ум замолчал и стал пустым: почувствуйте это, будьте свидетелем этого и переживайте это. Река унесла ваше тело, огонь сжег его, и вы были свидетелем этого. В этом "ничто" снисходит полнота блаженства, которое мы зовем божественностью.

Теперь сделайте медленно два или три дыхания, и с каждым дыханием вы будете чувствовать свежесть, мир... и блаженное состояние. Потом медленно откройте глаза и выходите из медитации.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СОН

Момент засыпания - это момент встречи с бессознательным. Вы засыпаете каждый день, но вы еще не встретились с бессознательным. Вы не видели его: что это такое, как оно приходит, как погрузиться в него. Вы не знали ничего о нем. Каждый вечер вы погружались в сон и каждое утро пробуждались, но вы не чувствовали момента, когда наступает сон, вы не чувствовали, что происходит. Поэтому попробуйте этот опыт, и через три месяца, неожиданно, однажды, вы войдете в сон сознательно.

Опуститесь на кровать, закройте глаза и вспомните; вспомните, что приходит сон, а вы собираетесь быть бодрствующим, когда он придет. Это очень трудно. В первый день этого не случится, во второй день этого не случится, но если вы будете настойчиво пытаться каждый день, вспоминая, что приходит сон и вы не должны позволить ему прийти без того, чтобы вы осознали его приход, вы должны чувствовать, как сон одолевает вас, что это такое - тогда однажды будет сон, и

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
все же вы будете бодрствовать.

В этот самый миг вы осознаете свое бессознательное. И как только вы осознаете свое бессознательное, вы больше не будете спать. Сон будет, но вы будете бодрствовать. Центр в вас будет продолжать знать. Все вокруг вас будет во сне, а центр будет продолжать знать.

Когда центр не перестает знать, сновидения невозможны, грезы и мечты тоже невозможны. Тогда вы будете спать уже в другом смысле. Из этой встречи возникает новое качество.

БЕССЛОВЕСНОЕ ОБЩЕНИЕ С БЫТИЕМ

Вы смотрите на цветок: смотрите на цветок, почувствуйте его красоту, но не говорите слова "красота" даже в уме. Смотрите на него, позвольте ему войти в вас, глубоко войдите в него, но не говорите слов. Чувствуйте красоту его, но не говорите "он прекрасен". Не говорите даже в уме! Не переводите чувства в слова и постепенно вы сможете чувствовать цветок как нечто прекрасное, не пользуясь словами. Действительно, это не трудно, это естественно.

Сначала вы чувствуете, потом приходят слова. Но мы настолько привыкли к словам, что этого промежутка нет. Чувство есть, но вы даже не почувствовали его, прежде чем возникло слово. Поэтому создавайте промежуток. Просто почувствуйте красоту цветка, но не употребляйте слов.

Если вы можете отделить слова от чувства, то вы можете отделить чувства от бытия. Тогда пусть будет цветок, и пусть будете вы, как два присутствия, но не позволяйте возникнуть, встать между вами чувствам. Теперь не чувствуйте даже, что цветок красив, пусть будет цветок и пусть будете вы – в глубоком объятии, без малейшего волнения и чувств, без малейшей ряби. Тогда вы без чувства почувствуете красоту. Вы будете красотой цветка. Это не будет чувством, вы будете цветком. Тогда вы почувствовали что-то бытийное, экзистенциальное.

Если вы сможете это сделать, тогда вы почувствуете, что все ушло: мысли, слова, чувства. И тогда вы сможете чувствовать экзистенциально.

ЧАСТЬ 4. ТЕХНИКИ, ИЗОБРЕТЕННЫЕ ОШО

Эта глава не является записью беседы Ошо. Описания техник, подбор цитат из книг Ошо и комментарии даны его учениками. (Прим. ред.)

Все эти техники медитации, изобретенные Ошо – активно динамические. Они начинают с активности, с действия, чтобы привести всех к состоянию полного недеяния. Некоторые из медитативных техник предназначены для тех, кто ориентирован на тело, другие – для ориентированных на сердце, третьи – для ориентированных на ум. Техники Ошо предназначены для людей всех трех типов. Они начинают с тела, действуют через ум и уводят вас к молчанию, к тишине, покою "не-ума", чистого сознания. Очень полезно, чтобы занятия многими из последующих техник сопровождалась подходящей музыкой.

Вы должны пробовать технику, которая вам больше подходит, больше всего вам

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru нравится, в течение двадцати одного дня, чтобы хорошо почувствовать ее действие на вас. Если техника вам подходит, попробуйте заниматься с нею (играть с ней) каждый день, в одно и то же время в течение трех месяцев. После трех месяцев ее действие на вас будет самоочевидным. Тогда больше не будет нужды придерживаться дисциплины, чтобы выполнять ее. Она или отпадет сама собой, или станет частью вашей жизни, частью вас.

Ошо говорит, что полезно заниматься активной медитацией утром, а молчаливой медитацией вечером. Переходя от дня к ночи, вы переходите от вашего внешнего к внутреннему, от активности к пассивности.

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

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ (или "Хаотическая медитация")

Динамическая медитация – это основная техника Ошо, и техника, на которой основаны многие другие медитации. Полное обсуждение динамической медитации см. в гл. 3 и 4.

Можно заниматься этой техникой индивидуально или в группе. Если возможна групповая медитация, энергия будет особенно мощной, и результаты особенно сильными. Ею нужно заниматься на пустой желудок, с закрытыми глазами или с повязкой на глазах, и с минимумом одежды на теле.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Десять минут глубокого, быстрого хаотического дыхания через нос, с концентрацией на выдохе. Пусть ваше тело будет настолько расслабленным, насколько возможно. Тогда начинайте глубокое, быстрое, беспорядочное дыхание – настолько глубокое и быстрое, насколько возможно. Дышите так интенсивно в течение десяти минут. Не прекращайте, будьте полностью в этом. Если тело хочет двигаться во время этого дыхания, позвольте ему, содействуйте ему полностью.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Десять минут катарсиса, полного содействия любой энергии, которую породило дыхание. Делайте акцент на катарсисе и совершенном "будь что будет". Просто позвольте случиться тому, что случится. Не подавляйте ничего. Если вам хочется плакать – плачьте, если хочется танцевать – танцуйте. Смейтесь, кричите, вопите, прыгайте, дергайтесь – все, что вам хочется делать, делайте.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Десять минут выкрикивания Ху-Ху-Ху. Поднимите руки над головой и подпрыгивайте вверх и вниз, продолжая выкрикивать Ху-Ху-Ху. Прыгая, твердо приземляйтесь на ступни ног, чтобы этот звук проник глубоко в половой центр. Истощите себя совершенно.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. Пятнадцать минут остановки, застывшего пребывания в той позе, в какой вы есть. Не распоряджайтесь телом никак. Будьте свидетелем всему, что с вами происходит. Дыханием была пробуждена энергия, очищена катарсисом и поднята суфийской мантрой ХУ. И теперь позвольте ей действовать глубоко внутри вас. Энергия – значит движение. Если вы больше не выбрасываете ее вовне, она начинает работать внутри.

ПЯТАЯ СТАДИЯ. От десяти до пятнадцати минут танца, празднования, благодарения за глубокое блаженство, которое вы испытали.

Ошо предложил другую форму динамической медитации для тех, кто не может производить шум в помещениях, где проводится медитация. Согласно этой технике, энергию нужно удерживать внутри, все звуки удерживаются внутри, а не выбрасываются наружу. Для тех, кто может полностью войти в нее, это очень глубокая форма медитации, потому что энергия внутри и может проникнуть глубоко внутрь.

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

Освобождение, очищение произойдет исключительно через движение тела. Не подавляйте ничего. Если вы хотите вопить, позвольте воплю выразиться через тело. Потом в третьей стадии вбивайте звук ХУ глубоко внутрь. Держите звук внутри, но

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru
будьте полностью с ним, будьте насыщены им, концентрируйте его в себе.

ТАРАБАРЩИНА

Как и динамическая медитация, тарабарщина – техника, дающая глубокий катарсис. Говорят, что ее впервые использовал много лет назад суфийский мистик Гиббер. Ошо приспособил ее для современных условий.

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

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

Если медитация происходит не в помещении, предлагается небольшая вариация. Не закрывайте глаз, оставьте их открытыми и выбрасывайте свою тарабарщину в ясное небо над вами. Не фокусируйтесь ни на чем. Просто смотрите глубоко в небо и выбрасывайте все, что есть внутри вас. Начните сидя, но потом, если вы захотите встать, или лечь, или двигаться как угодно, позвольте вашему телу делать это.

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

ДЕВАВАНИ

Девавани – значит "божественный голос". Занимаясь этой техникой, просто воображайте, что божество говорит через вас, божество движется посредством вас. Вы – просто канал, божественный сосуд, посредством которого движется и говорит божество.

Каждая из четырех стадий рассчитана на пятнадцать минут, и в течение всего занятия глаза должны быть закрыты. Этой техникой можно заниматься и в одиночку, и в группе.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Просто спокойно сидите и слушайте музыку. Ничего не нужно делать.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. После пятнадцати минут, когда прекратилась музыка, позвольте себе стать проводником божественного голоса. Начинайте с мягкого произношения "ла-ла-ла" до тех пор, пока незнакомые слова не станут сходить с ваших губ. Через несколько дней занятий этой медитацией эти слова станут непривычным языком и вы обнаружите, что произносите целые предложения на незнакомом языке.

Это должно быть "латихан", "ом" языка, поэтому не кричите, не вопите, не смейтесь и не визжите – это показывает, что речь ваша стала осмысленной. Слова должны приходить из той части мозга, к которой вы обращались, еще будучи ребенком, прежде чем научились говорить, а не из части мозга, которая думает и

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru говорит весь день. Слова должны прийти из незнакомой части мозга. В "Ветхом Завете" это говорение на непонятных языках называется "глоссолалия",

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

Если слова пропадают, опять начинайте ла... ла,.. ла... пока вновь слова не начнут сходить с вашего языка.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. В течение пятнадцати минут стойте, продолжая говорить на незнакомых языках, но теперь позвольте божественной энергии течь также через тело. Позвольте, чтобы случился полный латихан. Если позволите своему телу быть мягким и расслабленным, вскоре вы почувствуете движение тонких энергий внутри. Пусть эти энергии движут вашим телом – мягко, нежно. Не старайтесь двигаться сами. Пусть эти энергии движут вас.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. Просто лягте и будьте совершенно неподвижным.

ЗАМЕЧАНИЕ. Вторая стадия этой медитации может происходить почти везде, в любое время: когда вы ведете машину, купаетесь, работаете ... – "и она сильнее, чем любая молитва", – говорит Ошо.

МЕДИТАЦИЯ–МОЛИТВА

Ошо говорил о четырех уровнях общения – сексе, любви, молитве и медитации. Самый низший уровень – секс. Это общение двух тел. Любовь выше. Это общение двух умов, двух душ. Еще выше молитва – это глубокое сопричастие, глубокая любовь между вами и всем бытием. Но все еще существует двойственность. В медитации эта двойственность прекращается. Вы не обращаетесь с чем-то вне себя, вы не состоите в общении с божеством или бытием. Вы стали единым целым с ними, единым со всеми.

Ошо говорил раньше, как можно использовать секс, чтобы идти к медитации, и как использовать любовь, чтобы идти к медитации (см. "Книгу тайн", где подробно обсуждаются техники, использующие секс и любовь).

Здесь он говорит о том, как для этого использовать молитву.

"Для меня молитва – значит чувство, значит, плыть в потоке природы. Если хотите говорить, говорите, но помните, что ваши слова действуют на Бытие. Они подействуют на вас и это, может быть, хорошо, но молитва не заменит божьих намерений".

"Она (молитва) может изменить вас, но если она не изменит вас, то это просто трюк. Можете молиться годами, но если это не меняет вас, оставьте ее, выбросьте. Это мусор. Не тащите ее больше за собой".

"Молитва не изменит Бога. Вы всегда думаете, что если вы молитесь, намерения Бога изменяются. Он будет больше благоприятствовать вам, Он больше станет на вашу сторону. Нет! Огромное небо, всецелость может быть с вами, только если вы можете быть с ним. Нет другого способа молиться".

"Я тоже предлагаю вам молиться, но молитва должна быть энергетическим явлением – не "поклонением Богу", а энергетическим феноменом".

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

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

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru едины со всем, растворились, смешались".

"Эти две стадии нужно повторить семь раз, чтобы разблокировать каждую из чакр. Можно повторять и больше, но нельзя делать это меньше, чем семь раз. Иначе у вас возникнет беспокойство и бессонница".

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

"Это слияние с энергией и есть молитва. Она изменяет вас, а когда изменяетесь вы, изменяется и все Бытие".

МАССОВАЯ МОЛИТВА

Этой медитацией можно заниматься в группе минимум из трех человек, но она наиболее эффективна, если совершается в большой группе. Лучше всего заниматься ею вечером.

Станьте в круг, взявшись за руки, закройте глаза. Начинайте медленно петь, настолько громко, насколько можете, не причиняя себе неудобств: холли... холли... холли... холли... (... .. - свет..).

Пусть молчание (долина) ляжет между словами (горами). Через три-четыре минуты между участниками возникнут естественные гармония и ритм.

Когда поете, чувствуйте, что все свято. Свята каждая вещь, свят каждый человек, святы вы. Свято все, и все вещи - части Всецелого. Чувствуйте реальность святости и единство себя, и всего окружающего вас. Пусть ваше эго соединится и растворится с другими эго в этом пении.

Ошо сказал: "Имеющие глаза видят столб энергии, возникающий из группы. Один человек не делает многого, но представьте себе пятьсот медитаторов, соединяющих руки в этой молитве".

Приблизительно после десяти минут, или когда ведущий отпустит руки, все станьте на колени, поцелуйте землю и позвольте энергии стекать в землю, вернуться к источнику, из которого она вышла.

МАНДАЛА

"Мандала" на хинди - значит круг. В каждом круге содержится центр. Цель этой техники - создать круг энергии, и тогда естественно возникает центрирование. Эта техника разделена на четыре пятнадцатиминутные стадии. Она начинается с усиленной активности, и каждая стадия (следующая) более спокойна и неподвижна, чем предыдущая, так что в четвертой стадии вы остаетесь в абсолютной неподвижности, абсолютном молчании - и тогда может произойти медитация.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. В течение пятнадцати минут бег на месте. Высоко поднимая колени, подпрыгивайте на месте, чередуя ноги попеременно. Начинайте медленно, а затем постепенно подпрыгивайте все быстрее и быстрее. Полезно, если играет все убыстряющаяся музыка в течение всех пятнадцати минут. Дыхание должно быть ровным и регулярным, глубоким и ненапряженным.

Важно не прекращать подпрыгивания в течение этой стадии - забыть ум, забыть тело и обращать внимание только на подпрыгивание. Начиная с нижней части вашего тела, поднимается волна энергии, которая будет циркулировать в вашем теле. Те,

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru кто не могут подпрыгивать, могут попеременно подпрыгивать и "педалировать", или же "педалировать" в течение всей первой стадии. Вы лежите на спине, а ноги совершают круговое движение, как на велосипеде. Но подпрыгиваете вы или педалируете, ноги должны совершать круговые движения.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. В течение пятнадцати минут сидите с закрытыми глазами, и вращайте ваше тело из стороны в сторону в кругообразном движении. Чувствуйте, как будто вы – просто тростник, качаемый ветром. Сдайтесь ветру. Пусть он гнет вас из стороны в сторону, назад и вперед, во все стороны по кругу. Качание должно быть медленным, нежным, расслабленным, естественным. Теперь энергия течет вверх по телу. Вы почувствуете ее теперь сконцентрированной у пупка.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Лягте на спину, откройте глаза и в течение пятнадцати минут вращайте их по часовой стрелке, по кругу, настолько широкому, насколько возможно: начните медленно, а потом двигайте глазами все быстрее и быстрее.

Много напряжения собирается в мышцах сзади глаз. На этой стадии эти мышцы расслабляются. Энергия, двигавшаяся вверх по телу, направляется в третий глаз (в пространство между двумя глазами). Вы центрируетесь в третьем глазу ("внутреннем глазу").

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. Закройте глаза, лежите совершенно неподвижно, и полностью расслабьтесь. Все напряжения тела сняты, и в нем изобилие энергии. Теперь энергия, более не сдерживаемая напряжением, сможет работать внутри вас: очищать вас, купать вас.

ЗАМЕЧАНИЕ. Важно, чтобы вы позволили опуститься вашей нижней челюсти: пусть она просто висит (рот открыт) в течение всего упражнения, особенно во второй и третьей стадии. Много напряжения собралось и сконцентрировалось в этой челюсти. Если она будет расслаблена, эти напряжения легко будут сняты.

МЕДИТАЦИЯ КУНДАЛИНИ

Одна из наиболее популярных и действенных техник Ошо. В вас пробудится большое количество энергии кундалини. Вы почувствуете, что живете ею, вибрируете ею. После того, как энергия пробуждена, танец служит для того, чтобы рассеять ее, вернуть ее вселенной, бытию. И тогда наступает молчание, неподвижность.

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

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. В течение пятнадцати минут позвольте вашему телу трястись, дергаться; пусть дергание начнется с рук и ног, где собраны все нервные окончания тела. Держите глаза расслабленными. Пусть все сотрясается, все вибрирует. Вначале это должны делать вы, но через несколько минут тряска станет произвольной. Если в вашем теле не будет напряжения, тряска перейдет с рук, с ног, с головы на все тело, пока не подчинит его полностью, пока вы не станете тряской.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Теперь в течение пятнадцати минут позвольте пробужденной энергии выразить себя в танце. Вы будете живы этой энергией. Позвольте этой энергии развеяться в танце. Танец важен. В вас было пробуждено больше энергии, чем привыкло вмещать ваше тело. Без танца вы будете чувствовать определенное смятение, беспокойство, неудобство. Так что полностью отдайтесь танцу в праздновании. Наслаждайтесь!

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Стоя или сидя, оставайтесь совершенно неподвижным в течение пятнадцати минут. Пусть играет мягкая музыка. Позвольте себе раствориться в ней.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. В течение пятнадцати минут лежите и будьте. Нет ничего, кроме молчания, ничего, кроме неподвижности. Все застыло – внутри и вне.

ЗАМЕЧАНИЕ. Глаза остаются открытыми или закрытыми в течение первых двух стадий и, конечно, закрытыми в течение двух последних.

ВРАЩЕНИЕ

Первоначально вращение было суфийским упражнением для медитации (упражнением дервишей), и говорят, что впервые оно появилось более семисот лет назад. Ничего нельзя есть или пить в течение нескольких часов перед медитацией. Лучше всего заниматься в свободной одежде и с босыми ногами.

Постарайтесь центрировать себя непосредственно выше пупка. Начинайте поворачиваться на месте против часовой стрелки (если вас начинает тошнить немного, попробуйте вращаться по часовой стрелке). Держите глаза открытыми, тело свободным и руки отставленными, насколько удобно, от боков. Правую руку нужно поднять ладонью вверх, а левую опустить ладонью вниз. Постарайтесь не фокусировать глаза ни на чем. Просто сдайтесь той постоянной расплывчатости, затуманенности, которую создает ваше вращение. Или сфокусируйте свой взгляд на вашей отставленной правой руке.

Начинайте вращаться медленно, наращивая скорость в процессе. Если вы сконцентрированы прямо над пупком, вскоре вы почувствуете себя колесом, вращающимся вокруг своего центра. На периферии будет вращаться тело. У ступицы, в центре будет неподвижность.

Музыка, сопровождающая вращение, должна быть постоянной, ритмичной и живой, постепенно набирать темп, не становясь, однако, неистовой. Вращаясь, все быстрее, вы обнаружите в вашем центре все большую и большую неподвижность.

Продолжайте вращаться до тех пор, пока тело как-нибудь не обнаружит, что оно само упало на пол. Для этой стадии медитации нет predetermined времени. Продолжайте вращение до тех пор, пока непреднамеренно вы не упадете на пол; известно, что дервиши-танцоры продолжали вращаться до поздней ночи, хотя обычно вращение продолжается от двадцати минут до двух-трех часов. Для занятия группой предлагается вращение в течение сорока пяти минут.

Где бы вы ни упали на пол, оставайтесь там. Не поднимайтесь и не начинайте вращаться снова. Лягте на живот, закройте глаза, и пусть ваш обнаженный пупок касается пола. Чувствуйте, что вы погружаетесь в землю, как если бы она была грудью вашей матери. Оставайтесь в этой второй стадии минимум пятнадцать минут.

НАТАРАДЖ ("Танцующая медитация")

Ошо часто говорил о танце, как о технике. Им занимались многие. Когда есть танец, танцора нет. Существует только танец. Во многие из описанных техник входит танец. Натарадж – это только танец. Это танец как цельная, полная медитация.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Сорок минут танца. Пусть ваше бессознательное возьмет верх полностью. Танцуйте как одержимый. Не планируйте и не контролируйте своих движений. Забудьте свидетельство, наблюдение, сознание – просто будьте целиком в танце. Танец начинается в половом центре и затем пойдет выше. Позвольте этому произойти.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Когда музыка прекратится, остановитесь немедленно, лягте, и в течение двадцати минут будьте совершенно неподвижны, в полном молчании. Вибрации тела, музыки будут продолжаться внутри. Позвольте им проникнуть в самые тонкие свои слои.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Встаньте и в течение пяти минут танцуйте, празднуйте, наслаждаясь.

ГУРИШАНКАР

Ошо сказал, что если мы правильно дышим на первой стадии этой медитации, мы вводим в свою кровь так много кислорода, что чувствуем себя на огромной высоте, как если бы мы находились на вершине Гуришанкара (гора Эверест). Эта медитация состоит из четырех частей, каждая часть длится пятнадцать минут.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Сидите с закрытыми глазами и вдыхайте через нос так глубоко, как только можете. Задержите дыхание, насколько можете, и затем медленно, мягко выдыхайте через рот. Длите выдох так долго, как только сможете, и затем вдыхайте вновь через нос. Продолжайте так пятнадцать минут.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Возвращайтесь к нормальному дыханию и глядите на пламя свечи или мигающий свет. Если возможно, пользуйтесь голубым светом стробоскопической лампы. Пусть ваш взгляд будет мягок и нежен, как будто вы смотрите на кого-то с любовью. Держите тело неподвижным.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Встаньте, закройте глаза и позвольте случиться латихану. В латихане пусть ваше тело будет мягким и свободным, и вскоре дадут себя чувствовать тонкие энергии, бродящие внутри тела. Пусть эти энергии движут вашим телом – мягко, медленно. Не вы делаете движения, пусть эти движения движут вас.

Первые три стадии сопровождаются музыкой: комбинацией успокаивающей музыки в качестве фона на заднем плане, и постоянных ритмичных ударов, следующих в семь раз быстрее, чем нормальное сердцебиение. (Первый звук, который каждый из нас услышал, – звук биения материнского сердца).

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. Лягте в молчании и оставайтесь совершенно неподвижным.

НАДАБРАХМА

Надабрахма – старая тибетская техника. Там ею занимались рано утром. Медитирующие просыпались между двумя и четырьмя часами утра, занимались этой медитацией и затем возвращались ко сну.

Ошо рекомендует заниматься ею или поздно вечером перед сном, или утром. Если она выполняется не вечером, она должна сопровождаться, по крайней мере, пятнадцатью минутами последующего отдыха.

Надабрахмой можно заниматься и как массовой медитацией и, как индивидуальной. Ею можно заниматься даже в процессе работы, особенно если вы занимаетесь каким-нибудь ручным трудом. Лучше выполнять ее на пустой желудок, иначе внутренний звук не сможет проникнуть достаточно глубоко. Занимаясь ею индивидуально, полезно затыкать уши затычками...

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. В течение минимум тридцати минут сидите в расслабленной позе с закрытыми глазами. Начинайте гудеть (жужжать, мычать...) с закрытыми глазами, с закрытым ртом, достаточно громко, чтобы вызвать вибрацию во всем теле. Гудение должно быть достаточно громким, таким, чтобы люди вокруг могли его слышать.

Можете менять тон, как хотите. Гудите, потом вдыхайте в удобном для вас темпе. Если тело хочет двигаться, позвольте ему, но движение должно быть очень медленным, изящным. Видьте свое тело, как пустую трубку, пустой сосуд, наполненный только вибрациями гудения. Через некоторое время настанет момент, когда вы будете только слушателем: гудение будет происходить само собой... Оно активизирует мозг, полностью его очищает. Оно также особенно помогает в лечении.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. С все еще закрытыми глазами начинайте разводить руки ладонями вверх, круговым движением – правая рука идет вправо, а левая – влево. Начинайте

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Медитация. Искусство внутреннего экстаза buckshee.petimer.ru с уровня пупка. Обе руки движутся вперед, а потом расходятся, делая два больших круга, слева и справа. Двигайте руками как можно медленнее, чем медленнее, тем лучше. Может быть, вы временами даже не будете чувствовать, что они вообще движутся. Если ваше тело хочет двигаться, позвольте ему, но опять же, пусть движения будут медленными, мягкими и изящными.

Через семь с половиной минут, начинайте движение руками в обратном направлении: ладони вниз, руки движутся по кругу внутрь к вашему телу. Двигайте руками в этом направлении еще семь с половиной минут. Пока ваше руки движутся внутри, воображайте, что вы вбираете энергию внутрь себя. Когда опять они движутся наружу, воображайте, что энергия уходит вовне.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Перестаньте двигать руками, сидите в молчании пятнадцать минут без каких-либо движений, где-либо в теле.

Ошо слегка изменил эту технику для пар любовников: сядьте лицом друг к другу, скрестив руки держа обе руки вашего партнера. Накройтесь простыней так, чтобы оба тела были полностью накрыты. Лучше всего, если на вас нет никакой одежды. Комната должна быть совершенно затемнена, и освещаться только четырьмя слабыми свечами. Пусть комнату окуривает особый вид благовоний, который применяется только для этой медитации.

Лицом к лицу, скрестив и соединив руки, закройте глаза и начинайте гудеть. Продолжайте гудение не менее тридцати минут. Гудеть нужно вместе. Через одну-две минуты вы будете дышать, и гудеть в унисон. Когда вы гудите, почувствуйте, как ваши энергии сливаются друг с другом, соединяются.

ШИВА-НЕТРА ("Медитация третьего глаза")

Для этой медитации нужен синий свет, потому что синий - это цвет третьего глаза. Для групповой медитации рекомендуется пятисотваттная лампа и устройство для регулировки силы света. Для медитации дома годится обычный синий свет без регулировки его силы.

Эта медитация длится час и состоит из двух стадий по десять минут каждая, повторяющихся трижды.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ. Сидите совершенно неподвижно и глядите на синий свет. Ваш взгляд должен быть рассеян и ненапряжен. Неважно, что вы будете моргать. Сначала свет должен быть приглушен, а затем постепенно и плавно он должен достигнуть полной силы. Потом медленно и плавно его нужно затемнить опять. Усиление и затемнение света должно повториться трижды в каждой из трех десятиминутных стадий со светом.

ВТОРАЯ СТАДИЯ. Закройте глаза медленно, плавно раскачивайтесь из стороны в сторону. Когда вы наклоняетесь из одной стороны в другую, энергия каждого из двух глаз переходит в третий в глаз. Качайтесь медленно, как будто вы - это дерево, раскачиваемое легким ветром.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ. Повторите первую стадию. ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ. Повторите вторую стадию. ПЯТАЯ СТАДИЯ. Повторите первую стадию. ШЕСТАЯ СТАДИЯ. Повторите вторую стадию.

ЗАМЕЧАНИЕ. Эта техника так же, как и другие, описанные в этой главе, наиболее эффективна, если сопровождается подходящей музыкой.

МЕДИТАЦИЯ СМЕХА

Мы настолько привязаны к нашим страданиям, что ваш смех обычно – только разрядка напряжения. Лишь редко, очень редко случается смех без причин. Мы не можем смеяться, не можем быть счастливыми. Даже в вашем смехе есть боль.

Но смех так прекрасен это такое глубокое очищение.

Ошо изобрел "технику смеха". Если вы занимаетесь ею каждое утро после пробуждения, она изменит всю природу вашего дня. Если вы просыпаетесь, смеясь, вы вскоре почувствуете, как абсурдна жизнь. Ничто не серьезно: можно смеяться даже над собой.

Проснувшись утром, не открывая глаз, потянитесь, как кот. Расправьте каждую часть вашего тела. Наслаждайтесь, потягивая тело, наслаждайтесь чувством, что ваше тело просыпается, оживает. После трех-четырех минут потягиваясь, все еще с закрытыми глазами, смейтесь. Просто смейтесь пять минут. Сначала это будете делать вы, но вскоре сами звуки ваших попыток смеяться рассмешат вас по-настоящему. Затеряйтесь в смехе.

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

Поскольку Ошо все время изобретает новые техники и пересматривает старые, невозможно сделать это описание соответствующим сегодняшнему положению дел. Он может одному человеку сказать, чтобы тот сосал соску-пустышку по десять часов в день, другому строить рожи перед зеркалом по часу в день, третьему – "убивать подушку" (подушку, изображающую одного из его родителей).

Одному он может велеть смеяться час, другому – плакать всю ночь. Он говорит: "Я крою штаны, я не прошу вас отрубать свои ноги".

Но учитель – это больше, чем его техника. Учитель создает ситуации, которых вы, предоставленные самому себе, могли бы избежать – именно те ситуации, благодаря которым вы растете. Все, что он делает – это техника, способ.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!