

# ОШО

## ОСОЗНАННОСТЬ

### Содержание:

[Предисловие](#)

#### [ПОНИМАНИЕ](#)

[О Людях и Крысах](#)

[Корни Страдания](#)

[Личные Миры](#)

[Осознанность и Центрирование](#)

#### [МНОГО БОЛЕЗНЕЙ, ОДИН РЕЦЕПТ](#)

[Аналитик и Свидетель](#)

[Напряжение и Расслабление](#)

[Ум и Медитация](#)

[Колея и Колесо](#)

#### [ОСОЗНАННОСТЬ В ДЕЙСТВИИ](#)

[Начни с Центра](#)

[Будь Спонтанным](#)

[Будь Решительным](#)

[Завершай Каждое Мгновение](#)

[Перестань Пытаться Быть Хорошим](#)

#### [ЭКСПЕРИМЕНТЫ В НАБЛЮДЕНИИ](#)

[Настрой Себя На Безвременное](#)

[Невидимое Прикосновение](#)

[Випассана](#)

[Каждый вечер](#)

#### [ПОСЛЕСЛОВИЕ](#)

[На Тонкой Нити](#)

## Предисловие

Одна из самых важных вещей, которые нужно понять о человеке, состоит в том, что человек спит. Он не просыпается, даже когда думает, что проснулся. Его пробуждение очень хрупко; его пробуждение так крошечно, что его вообще не стоит принимать во внимание. Его бодрствование — только красивое, но совершенно пустое название.

Ты спишь ночью, ты спишь днем — с рождения до смерти ты продолжаешь переходить от одного образца сна к другому, но никогда на самом деле не просыпаешься. Не дурачь себя тем, что просыпаешься, просто открыв глаза. Пока не открылись внутренние глаза — пока ты не стал полным света, пока не научился видеть самого себя, видеть, кто ты такой, — не думай, что бодрствуешь. Это величайшая из иллюзий, в которых живет человек. И если ты предполагаешь, что уже проснулся, не может быть и речи о том, чтобы приложить усилия и действительно пробуждению.

Вот первое, что должно глубоко просочиться в ваши сердца, — вы спите, крепко спите. День за днем вы спите и видите сны. Иногда сны сняты с открытыми глазами, иногда — с закрытыми, но вам сняты сны — ты *есть* сон. Ты еще не реальность.

Конечно, во сне, что бы ты ни делал, это бессмысленно. Что бы ты ни думал, это бесполезно, что бы ты ни проецировал, это остается частью твоего сна и никогда не позволяет тебе увидеть то, что есть. Поэтому все будды настаивали только на одном: проснись! Сознательно, многие века... все их учение может содержаться в одной единственной фразе: **будь пробужденным**. И они изобретали методы, стратегии; они создавали контексты, пространства и энергетические поля, в которых можно было бы шоковой терапией привести вас в осознанность.

Да, если только ты не подвергнешься шоку, не будешь потрясен до самого основания, ты не проснешься. Сон продолжался так долго, что достиг самых корней твоего существа; ты им пропитан. Каждая клетка твоего тела и каждый фибр твоего ума наполнились сном. Это не маленькое явление. Поэтому нужно огромное усилие, чтобы быть бдительным, чтобы быть внимательным, чтобы быть наблюдательным, чтобы стать свидетелем.

Если бы все будды мира согласились в чем-то одном, это было бы следующее: человек, какой он есть, — спит, а человек, каким он должен быть, — должен быть пробужденным. Пробуждение — это цель, и пробуждение — это вкус всех их учений. Заратустра, Лао-цзы, Иисус, Будда, Бахауддин, Кабир, Нанак — все пробужденные учили только одному... на разных языках, в разных метафорах, но песня их остается прежней. Точно как все моря соленые на вкус, — попробуешь ли ты морскую воду на севере или на юге, вкус ее будет соленым, — так и пробуждение — вкус природы будды.

Но если ты будешь продолжать верить, что уже пробужден, то не приложишь никаких усилий. Тогда нет и речи о том, чтобы приложить какие-то усилия, — зачем беспокоиться?

Из своих снов вы создали религии, богов, молитвы, ритуалы, — ваши боги настолько же остаются частью ваших снов, как и что угодно другое. Ваша политика - это часть ваших снов, ваши религии — это часть ваших снов, ваша поэзия, ваша живопись, ваше искусство, — что бы вы ни делали, поскольку вы спите, то и делаете все согласно своему состоянию ума.

Ваши боги не могут отличаться от вас. Кто их создаст? Кто придаст им форму, цвет и облик? Их создаете вы, их ваяете вы; у них такие же глаза, что и у вас, такие же носы — и точно такие же умы! В Ветхом Завете Бог говорит: «Я очень ревнивый Бог!» Кто мог создать такого Бога, который ревнив? Бог не может быть ревнивым, а если Бог и ревнив, что тогда плохого в ревности? Если даже Бог ревнив, почему вы должны думать, что делаете что-то плохое, испытывая ревность? Ревность божественна!

В Ветхом Завете Бог говорит: «Я очень гневный Бог! Если вы не последуете моим заповедям, я вас уничтожу. Вы будете навечно брошены в ад. И поскольку я очень ревнивый, — говорит Бог, — не поклоняйтесь никому другому. Я не могу этого потерпеть». Кто создал такого Бога? Должно быть, из собственной ревности, из собственного гнева вы создали такой образ. Это ваша проекция, ваша тень. Это отражает вас и никого другого. И то же самое со всеми богами всех религий.

Именно из-за этого Будда никогда не говорил о Боге. Он говорил:

— Какой смысл говорить о Боге с людьми, которые спят? Они будут слушать во сне. Они будут видеть сны обо всем, что им говорят, они создадут собственных богов, которые будут совершенно фальшивыми, совершенно бессильными, совершенно бессмысленными. Лучше, чтобы таких богов

вообще не было.

Именно поэтому Будда не заинтересован в том, чтобы говорить о богах. Он заинтересован лишь в том, чтобы вас разбудить.

Есть история о буддистском просветленном мастере, который сидел однажды вечером на берегу реки, наслаждаясь звуками воды, звуком ветра в кронах деревьев... К нему подошел человек и спросил:

— Не мог бы ты в одном слове передать мне сущность своей религии?

Этот мастер остался в молчании, полном молчании, словно не слышал вопроса.

Человек сказал:

— Ты что, глухой?

— Я слышал твой вопрос и уже ответил на него! Ответ — молчание. Я остался в молчании — эта пауза, этот интервал и были моим ответом.

Человек сказал:

— Я не могу понять такого таинственного ответа. Не мог бы ты высказать это немного яснее?

И мастер написал на песке слово «медитация», пальцем, маленькими буквами. Человек сказал:

— Теперь я могу прочитать. Это немного лучше, чем в прошлый раз. По крайней мере, у меня есть слово, и я могу о нем размышлять. Но не мог бы ты высказать это еще немного яснее?

Мастер написал снова: «МЕДИТАЦИЯ». Конечно, теперь он написал буквами побольше.

Человек почувствовал себя немного смущенным, озадаченным, обиженным, сердитым. Он сказал:

— Снова ты пишешь «медитация»? Неужели ты не можешь сказать мне яснее?

И мастер написал большими, заглавными буквами: «МЕДИТАЦИЯ».

— Кажется, ты сумасшедший! — сказал человек.

— Я уже достаточно далеко отошел от истины, — сказал мастер. — Первый ответ был правильным, второй не совсем правильным, третий еще более неправильным, а четвертый — совершенно ошибочным, — потому что, написав «МЕДИТАЦИЯ» заглавными буквами, обожествляешь ее.

*Именно поэтому «Бог» пишется с заглавной буквы. Каждый раз, когда ты хочешь сделать что-то высшим, предельным, ты пишешь это слово с заглавной буквы.*

Мастер сказал:

— Я уже совершил грех.

Он стер все эти слова и сказал:

— Пожалуйста, прислушайся к моему первому ответу — только в нем я был прав.

Тишина — это место, в котором каждый пробуждается, в то время как хаос ума погружает в сон. И если ум твой все еще задает вопросы — значит, ты спишь. Сидя безмолвно, в тишине, когда ум исчезает, ты можешь услышать щебетание птиц, и никакой работы ума - полная тишина... это пение птиц, щебетание и никакой работы ума, внутреннее безмолвие, тогда пробуждение приходит к тебе. Оно не приходит извне, оно вырастает изнутри. В противном случае помни — ты спишь.

## Понимание

Я вообще никогда не использую слово «отречение». Я говорю: Радуйся жизни, медитации, красоте мира, экстазу существования — радуйся всему! Преврати обыденное в священное. Преврати этот берег в дальний берег, преврати эту землю в рай.

И тогда косвенным образом начинает случаться некое отречение. Но оно **случается**, ты это не делаешь. Это не действие, это происшествие. Ты начинаешь отрекаться от собственной глупости; ты начинаешь отрекаться от мусора. Ты начинаешь отрекаться от бессмысленных отношений. Ты начинаешь отрекаться от работ, которые не удовлетворяют твоё существо. Ты начинаешь отрекаться от мест, в которых рост невозможен. Но я не назову это отречением; я называю это пониманием, осознанностью.

Если ты носишь в руках камни, думая, что это бриллианты, я не скажу тебе отречься от этих камней. Я скажу: «Будь бдительнее и присмотришься получше!» Если ты увидишь, что это не бриллианты, нужно ли будет от них отречься? Они сами собой выпадут у тебя из рук. Фактически, большое усилие и большая сила воли потребуются, чтобы продолжать их носить. Но ты не сможешь продолжать их носить долго; однажды увидев, что они бесполезны,

бессмысленны, ты неизбежно их выбросишь.

И как только твои руки пусты, ты можешь начать искать настоящие сокровища. А настоящие сокровища — не в будущем. Настоящие сокровища — прямо сейчас, здесь.

## О Людях и Крысах

*Пробуждение — это путь к жизни.*

*Дурак спит, словно он уже мертв,*

*Но мастер пробужден, и он живет вечно.*

*Он наблюдает. Он ясен.*

*Как он счастлив! Ибо он видит, что пробуждение есть жизнь.*

*Как он счастлив, следуя пути пробужденных!*

*С великой настойчивостью он медитирует в поисках свободы и счастья,*

**Из Дхаммапеды Гаутамы Будды**

Мы постоянно живем абсолютно невнимательно к тому, что происходит вокруг нас. Да, мы стали очень эффективными в том, чтобы что-то делать. Что бы мы ни делали, мы стали в этом настолько эффективными, что для этого нам больше не требуется никакой осознанности. Это стало механическим, автоматическим. Мы функционируем, как роботы. Мы еще не люди; мы машины.

Именно это снова и снова говорил Георгий Гурджиев — что человек существует, как машина. Многих людей это оскорбляло, потому что никому не нравится, когда его называют машиной. Машины хотят, чтобы их называли богами; тогда они очень довольны и раздуваются от радости. Гурджиев часто называл этих людей машинами, и он был прав. Если ты понаблюдаешь себя, то узнаешь, насколько механически себя ведешь.

Русский психолог Павлов и американский психолог Скиннер на девяносто девять и девять десятых процента правы в отношении человека: они верят, что человек — это прекрасная машина, ничего больше. В нем нет никакой души. Я говорю, что в девяносто девяти и девяти десятых процента случаев они правы; они упускают из виду лишь небольшой сектор. В этом небольшом секторе — будды, пробужденные. Но это им простительно, потому что Павлов никогда не сталкивался с буддой — он сталкивался только с такими людьми, как вы.

Скиннер изучал людей и крыс и не нашел между ними никаких различий. Крысы — простые существа, вот и все; человек немного сложнее. Человек — это очень сложная машина, крысы — машины попроще. Крыс изучать легче; именно поэтому психологи всегда изучают крыс. Изучая крыс, они выводят заключения о человеке — и их заключения почти правильны. Я говорю «почти», заметьте, потому что эта одна десятая процента — самое важное из всех когда-либо случившихся явлений. Будда, Иисус, Мухаммед — эти немногие пробужденные являются настоящими людьми. Но где найдет будду Б. Ф. Скиннер? Не в Америке, конечно...

Я слышал:

Кто-то спросил раввина:

— Почему Иисус решил не родиться в двадцатом веке в Америке?

Раввин пожал плечами и ответил:

— В Америке? Это было бы невозможно. Во-первых, сможете ли вы найти непорочную деву? И во-вторых, где вы найдете трех мудрецов?

Где Б. Ф. Скиннеру найти будду? И даже если бы он нашел будду, его предубеждения, предрассудки и идеи не дали бы ему его увидеть. Он будет продолжать видеть крыс. Он не может понять ничего такого, чего бы не могли делать крысы. Как же, крысы не медитируют, крысы не становятся просветленными. А его концепция человека — увеличенная модель крысы. И все же я говорю, что он прав в отношении подавляющего большинства людей; его заключения не ошибочны, и будды согласятся с ним в отношении так называемого нормального человечества. Нормальное человечество крепко спит. Даже животные так крепко не спят.

Видели ли вы оленя в лесу, — каким внимательным он выглядит, как бдительно движется? Видели ли вы птицу на дереве — как разумно она продолжает наблюдать все, что происходит вокруг нее? Подойди к птице — она позволит тебе приблизиться лишь на определенное расстояние. Стоит тебе сделать лишь шаг за его пределы, и она улетит. В ней есть определенная

бдительность в отношении своей территории. Если кто-то вторгается на эту территорию, это опасно.

Если вы оглянетесь вокруг, вы удивитесь: человек кажется самым сонным животным на земле.

На аукционе, где распродалось имущество городского борделя, женщина купила себе попугая. Две недели она закрывала его клетку платком в надежде, что это поможет птице забыть ее вульгарный лексикон. Когда же, в конце концов, клетка была открыта, попугай огляделся по сторонам и изрек:

— Ар-р! Нов-вый дом. Нов-вая Мадам.

Когда вошли дочери этой женщины, он добавил:

— Ар-р! Нов-вые девочки.

Когда же вечером пришел с работы ее муж, попугай сказал:

— Ар-р! Ар-р! Стар-рые добр-рые клиенты!

Человек пребывает в очень низменном состоянии. Фактически, именно в этом смысл христианской притчи о падении Адама и его изгнании. Почему Адам и Ева были изгнаны из рая? Они были изгнаны за то, что съели плод знания. Они были изгнаны за то, что стали *умами* и утратили *сознание*. Если ты становишься умом, ты теряешь сознание — ум означает сон, ум означает шум, ум означает механичность. Становясь умом, ты теряешь сознание.

Таким образом, вся работа, которая должна быть проделана, состоит в том, чтобы снова стать сознанием и лишиться ума. Ты должен выбросить из своей системы все, что собралось в ней как знание. Именно это знание удерживает тебя во сне; таким образом, чем более человек знающий, тем более он спит.

Таким же было и мое собственное наблюдение. Невинные деревенские жители гораздо более чутки и бдительны, чем профессора в университетах или пандиты в храмах. Пандиты — не кто иные, как попугаи; академики в университетах — не что иное, как священный коровий навоз, полный бессмысленного шума, — просто умы, никакого сознания.

Люди, которые работают с природой: фермеры, садовники, дровосеки, плотники, художники, — гораздо более бдительны, чем люди, которые занимают в университетах посты деканов, проректоров и ректоров. Потому что, когда ты работаешь с природой, природа бдительна. Деревья бдительны; форма их бдительности, несомненно, отличается от нашей, но они очень бдительны.

Сейчас эта бдительность получила научные доказательства. Если приходит дровосек, с топором в руках и намерением срубить дерево, все деревья, воспринимающие его приближение, начинают дрожать. Сейчас этому есть научные доказательства; я не поэтизирую, я это говорю вполне научно. Сейчас есть инструменты, при помощи которых можно определить, счастливо дерево или несчастно, испугано ли, печально или восторженно. Когда приближается дровосек, при виде его деревья дрожат. Они осознают, что приближается смерть. А дровосек еще не срубил дерева — он только приближается...

И еще одно, что еще более странно: если дровосек просто идет мимо, без намерения срубить дерево, тогда ни одно дерево не пугается. Это тот же самый дровосек с тем же самым топором. Кажется, на деревья воздействует его *намерение* срубить дерево. Это означает, что деревья воспринимают его намерение; это означает, что деревья считывают *саму* его вибрацию.

И еще более значительный факт, замеченный наукой: если ты идешь в лес и убиваешь животное, это потрясает не только окружающее животное царство, но и деревья. Если ты убиваешь оленя, все олени кругом чувствуют вибрацию убийства, и им становится грустно; их охватывает великая дрожь. Внезапно им становится страшно без всякой определенной причины. Может быть, они не видели, как был убит олень, но каким-то образом, тонким образом, на них это повлияло — как повлияло и на деревья, на попугаев, на тигров, на орлов, на травинки. Случилось убийство, случилось разрушение, случилась смерть — это влияет на все вокруг. Человек кажется самым сонным...

На эти сутры Будды нужно глубоко медитировать, их нужно впитать, понять. Он говорит:

*Пробуждение — это путь к жизни.*

Ты жив лишь пропорционально тому, насколько ты осознан. Осознанность — это разница между жизнью и смертью. Ты не жив лишь потому, что дышишь, ты не жив лишь потому, что у

тебя бьется сердце. Физиологически в тебе можно поддерживать жизнь в больнице, без всякого сознания. Твое сердце будет продолжать биться, и ты сможешь дышать. Тебя можно поддерживать механически в таком состоянии, что ты останешься живым много лет — в том смысле, что будет продолжаться твое дыхание, сердце будет продолжать биться, и кровь будет продолжать циркулировать. В развитых странах мира сейчас есть много людей, ведущих овощное существование в больницах, потому что развитие технологии сделало возможным откладывать смерть на неопределенный срок — многие годы в тебе можно поддерживать жизнь. Если это жизнь, тогда в тебе можно поддерживать жизнь. Но это совершенно не жизнь. Просто овощное существование; это не жизнь.

У будд определение другое. Их определение состоит в сознании. Они не говорят, что ты жив, потому что можешь дышать, они не говорят, что ты жив, потому что у тебя циркулирует кровь; они говорят, что ты жив, лишь если ты пробужден. Таким образом, кроме пробужденных, никто по-настоящему не жив. Вы трупы — ходящие, говорящие, что-то делающие; вы роботы.

Пробуждение — это путь к жизни, говорит Будда. Станьте более пробужденными, и вы станете более живыми. А жизнь *есть* Бог — никакого другого Бога нет. Поэтому Будда говорит о жизни и осознанности. Жизнь составляет цель, осознанность — методологию, технику, чтобы ее достичь.

*Дурак спит...*

Спит каждый, поэтому под дураком подразумевается каждый из вас. Не обижайтесь. Факты нужно констатировать, как есть. Вы действуете во сне; именно поэтому вы продолжаете спотыкаться, продолжаете делать вещи, которых не хотите делать. Вы продолжаете делать вещи, которых решили не делать. Вы продолжаете делать вещи, о которых знаете, что они неправильны, и не делаете вещей, о которых знаете, что они правильны.

Как это возможно? Почему вы не можете идти прямо? Почему продолжаете сбиваться на ответвления и заходить в никуда не ведущие тупики? Почему вы продолжаете заблуждаться?

Студента театрального училища впервые пригласили сыграть небольшую роль в пьесе. В определенном месте он должен был выйти на сцену, вытянув перед собой руки, словно подавая меч, и сказать главному герою:

— Волобуев, вот ваш меч!

Он стал так интенсивно репетировать и готовиться, что друзья стали его дразнить:

— Спорим, что вместо «Волобуев» ты скажешь «Во-лох...ев»!

Было заключено пари, и он стал тренироваться еще интенсивнее. Наконец наступил день премьеры. В назначенный момент дебютирующий актер вышел на сцену, направив все внимание на то, чтобы не оговориться, и вытянул перед собой руки, словно подавая тяжелый меч.

Воло-бу-ев! — говорит он во всю мощь своего голоса и, бросив торжествующий взгляд на друзей, сидящих в зале, объявляет: — Вот ваш х...й! \*

**\* Анекдот, основанный на игре слов, в связи с просьбой Ошо переводить его, а не его слова, даже если это неправильно, переводчик позволяет себе заменить аналогичным, интегрированным в русский язык, театральным анекдотом, так как чувствует, что объясненная шутка перестает быть смешной, а в этом месте, по ощущению переводчика, переводу подлежат более шок и смех, чем буквальные слова и выражения.**

Происходит именно так. Наблюдайте свою жизнь — все, что вы продолжаете делать, так несуразно и создает такую сумятицу. У вас нет никакой ясности, у вас нет никакой восприимчивости. Вы не бдительны. Вы не можете видеть, не можете слышать — конечно, у вас есть уши, которые слышат, но нет никого внутри, кто понимал бы услышанное. Конечно, у вас есть глаза, которые видят, но никто не присутствует внутри. И вот ваши глаза продолжают видеть, а уши — слышать, но вы ничего не понимаете. На каждом шагу вы спотыкаетесь, на каждом шагу делаете какую-то глупость... И все же продолжаете считать себя осознанными.

Отбросьте эту идею совершенно. Отбросить ее — великий скачок, великий шаг, потому что, как только идея «Я осознаю» отброшена, ты начнешь исследовать и искать пути и средства к тому, чтобы действительно начать осознавать. Поэтому первое, что должно просочиться в тебя, — это что ты спишь, крепко спишь.

Современная психология обнаружила несколько важных вещей; и, хотя их открыли лишь

интеллектуально, все же это хорошее начало. Если они интеллектуально открыты, рано или поздно они будут экзистенциально пережиты.

Фрейд был великим пионером; конечно, не буддой, но все же человеком большой важности, потому что он первым заставил большую часть человечества признать идею того, что в нем скрыто бессознательное. Сознательный ум — это только одна десятая часть, а бессознательный ум гораздо больше сознательного.

Его ученик, Юнг, пошел немного дальше, немного глубже и обнаружил коллективное бессознательное. Теперь нужен еще кто-то, кто обнаружил бы еще одно, что есть в человеческой природе, — и я надеюсь, что рано или поздно психологические исследования это откроют, — космическое бессознательное. О нем говорят Будды.

Мы можем говорить о сознательном уме... — очень хрупкая вещь, очень небольшая часть твоего существа. Под ним находится подсознательный ум, — ты смутно ощущаешь, что он тебе что-то шепчет, но не можешь понять, что именно. Он всегда стоит позади сознательного и дергает его за веревочки. Третий слой — бессознательный ум, с которым ты сталкиваешься лишь во снах или под воздействием наркотиков. За ним — коллективный бессознательный ум. С ним ты сталкиваешься, лишь глубоко исследуя бессознательный ум; тогда ты находишь коллективное бессознательное. А если ты пойдешь еще дальше и глубже, то придешь к космическому бессознательному.

Космическое бессознательное — это сама природа. Коллективное бессознательное — это все человечество, которое жило до сих пор; это часть тебя. Бессознательное — это твое индивидуальное бессознательное, которое подавило в тебе общество, и которому не было позволено выразиться; поэтому оно входит через черный ход, во снах.

А сознательный ум... Я буду называть его так называемым сознательным умом, потому что он действительно только так называемый. Он безмерно мал; но даже если он лишь едва мерцает, все равно он важен, потому что содержит семя; семена всегда очень малы. В нем содержится огромный потенциал. Он открывает совершенно другое измерение. Точно так же, как Фрейд открыл измерение под сознательным, Шри Ауробиндо открыл измерение над сознательным. Фрейд и Шри Ауробиндо — два самых важных человека этого века. Оба они интеллектуалы, ни один из них не пробужден, но они сослужили человечеству огромную службу. Интеллектуально они дали нам осознать, что мы не так малы, как кажемся на поверхности, что эта поверхность скрывает великие глубины и высоты.

Фрейд вошел в глубины, Шри Ауробиндо попытался проникнуть в высоты. Над нашим так называемым сознательным умом находится настоящий сознательный ум; он достигается только в медитации. Когда к вашему обычному сознательному уму добавляется медитация, когда обычный сознательный ум сочетается с медитацией, он становится настоящим сознательным умом.

За настоящим сознательным умом — сверхсознательный ум. В медитации ты получаешь лишь его проблески. Медитация — это блуждание в темноте. Да, открываются некоторые окна, но ты снова и снова падаешь обратно. Сверхсознательный ум означает *самадхи* — ты достиг кристально чистой восприимчивости, ты достиг интегрированной осознанности. Теперь ты не можешь упасть ниже нее; она твоя. Она остается с тобой даже во сне.

За пределами сверхсознательного — коллективное сверхсознательное; коллективное сверхсознательное — это то, что во всех религиях известно как «бог». А за пределами коллективного сверхсознательного — космическое сверхсознательное, выходящее за пределы даже богов. Будда называет его *нирваной*, Махавира называет его *кайвальей*, индуистские мистики называют его *мокшей*; вы можете называть его истиной.

Это девять состояний твоего существа. А ты живешь лишь в небольшом уголке своего существа — в крошечном сознательном уме. Ты подобен человеку, у которого есть дворец и который совершенно забыл о дворце и начал жить у его дверей — думая, что больше ничего нет.

Фрейд и Шри Ауробиндо — великие интеллектуальные гиганты, пионеры, философы, хотя их работы во многом основываются на догадках. Вместо того чтобы учить студентов философии Бертрана Рассела, Альфреда Норта Уайтхеда, Мартина Хайдеггера и Жан-Поля Сартра, лучше было бы рассказывать людям больше о Шри Ауробиндо, потому что он был одним из величайших философов этого века. Но академический мир им пренебрегает, совершенно его игнорирует. Причина в том, что даже просто почитать Шри Ауробиндо достаточно, чтобы возникло ощущение собственной неосознанности. Он сам еще не будда, но все же он создаст для тебя смущающую ситуацию. Если он прав, что тебе делать? Почему ты не исследуешь высоты своего существа?

Фрейда приняли с большим сопротивлением, но в конце концов приняли. Шри Ауробиндо еще даже не приняли. Фактически, его даже никто не опровергает: его просто игнорируют. И причина ясна. Фрейд говорит о чем-то низшем, чем ты, — это не смущает; ты можешь хорошо себя чувствовать, зная, что ты сознатель, а под твоим сознанием есть подсознательное, бессознательное и коллективное бессознательное. Но эти состояния ниже тебя; ты на вершине, ты можешь чувствовать себя очень хорошо. Но, изучая Шри Ауробиндо, ты почувствуешь смущение, обиду, потому что есть состояния выше твоего — человеческому эго никогда не хочется признавать, что что-то может быть выше него. Человеку хочется считать себя величайшей из вершин, кульминацией, Гуришанкар, Эверестом — и верить, что выше него ничего нет...

И это дает очень хорошее чувство: отрицая свое собственное царство, отрицая свои собственные вершины, вы чувствуете себя очень хорошо. Посмотрите, как это глупо.

Будда прав. Он говорит: *Дурак спит, словно он уже мертв, но мастер пробужден, и он живет вечно.*

Осознанность вечна, она не знает смерти. Умирает лишь неосознанность. Поэтому, если ты останешься бессознательным, спишь, тебе придется снова умереть. Если ты хочешь избавиться от всего несчастья снова и снова рождаться и умирать, если хочешь избавиться от колеса жизни и смерти, тебе придется стать абсолютно бдительным. Тебе придется подниматься в сознании выше и выше.

Эти вещи — не для восприятия на интеллектуальной почве; эти вещи должны стать опытом, эти вещи должны стать экзистенциальными. Я говорю не для того, чтобы философски вас убедить, потому что философское убеждение не приносит ничего, никакого урожая. Настоящий урожай приходит, лишь когда ты совершаешь великое усилие, чтобы проснуться.

Но эти интеллектуальные путеводители могут создать в тебе желание, жажду; могут дать тебе осознать потенциал, осознать свои возможности; могут дать тебе осознать, что ты не то, чем кажешься, — ты гораздо большее.

*Дурак, спит, словно уже мертв, но мастер пробужден, и он живет вечно. Он наблюдает. Он ясен.*

Простые и красивые слова. Истина всегда проста и всегда красива. Просто увидите простоту этих двух утверждений... но сколько в них содержится! Миры внутри слов, бесконечные миры... — Он наблюдает. Он ясен.

Единственное, чему нужно научиться, — это наблюдение. Наблюдай! Наблюдай каждое действие, которое совершаешь. Наблюдай каждую мысль, проходящую в уме. Наблюдай каждое желание, охватывающее тебя. Наблюдай даже незначительные жесты — как ты ходишь, говоришь, ешь, принимаешь ванну. Продолжай наблюдать, во всем, везде. Пусть все становится возможностью наблюдать.

Не ешь механически, не продолжай просто набивать себя пищей — будь очень наблюдательным. Жуй тщательно и наблюдательно... и ты удивишься тому, сколько упускал до сих пор, потому что каждый кусок будет приносить огромное удовлетворение. Если ты ешь наблюдательно, еда станет вкуснее. Даже обычная еда станет самой вкусной, если ты наблюдателен; а если ты не наблюдателен, ты можешь есть самую вкусную еду, но в ней не будет вкуса, потому что нет никого, кто мог бы наблюдать. Ты просто продолжаешь набивать себя пищей. Ешь медленно, наблюдательно; каждый кусок нужно прожевать, почувствовать.

Вдыхай запах, ощущай прикосновение, чувствуй порыв ветра и солнечные лучи. Смотри на луну, и стань просто безмолвным водоемом наблюдательности, и луна будет отражаться в тебе в безмерной красоте.

Двигайся по жизни, оставаясь полностью наблюдательным. Снова и снова ты забудешь. Не становись из-за этого несчастным; это естественно. Миллионы жизней ты никогда не пытался наблюдать, и это так просто и естественно, что ты продолжаешь забывать снова и снова. Но в то же мгновение, как вспоминаешь, наблюдай снова.

Помни одно: когда вспоминаешь, что забыл наблюдать, не сожалей, не раскаивайся; иначе ты потеряешь время даром. Не чувствуй себя несчастным: «Я снова упустил». Не начинай чувствовать: «Я грешник». Не начинай себя осуждать, потому что это сущая потеря времени. Никогда не раскаивайся о прошлом! Живи в этом мгновении. Если ты забыл, ну и что? Это естественно — это стало привычкой, а привычки умирают с трудом. И это не просто привычка, усвоенная за одну жизнь; эти привычки устанавливались миллионы жизней. Поэтому, если ты



можешь оставаться наблюдательным хотя бы несколько мгновений, будь благодарен. Даже эти несколько мгновений — больше, чем можно ожидать.

*Он наблюдает. Он ясен.*

И когда ты наблюдаешь, возникает ясность. Почему ясность возникает из наблюдения? Потому что, чем более ты в наблюдении, тем более и более замедляется твоя поспешность. Ты становишься изящнее. По мере того как ты наблюдаешь, болтовни становится меньше и меньше, потому что энергия, становившаяся болтовней, начинает становиться наблюдением — та же самая энергия! Теперь больше и больше энергии будет преобразовано в наблюдение, и ум не будет получать питания. Мысли будут становиться тоньше и тоньше, они начнут терять в весе. Мало-помалу они начнут отмирать. А когда мысли умирают, возникает ясность. Теперь твой ум превращается в зеркало.

*Как он счастлив!*

И когда человек ясен, он блажен. Именно замешательство становится коренной причиной несчастья; именно ясность становится основой блаженства.

*Как он счастлив! Ибо он видит, что пробужденность есть жизнь.*

И теперь он знает, что смерти нет, потому что пробужденность никогда не может быть разрушена. Когда приходит смерть, ты будешь наблюдать и ее. Ты умрешь, наблюдая, — наблюдение не умрет. Твое тело исчезнет, прах вернется в прах, но наблюдение останется; оно станет частью космического целого. Оно станет космическим сознанием.

В эти мгновения пророки Упанишад объявляют:

«Ахам брахмасми — Я космическое сознание». В одно из таких мгновений Аль-Хилладж Мансур объявил:

«Аналь хак! — Я истина!» Это высоты, принадлежащие тебе по праву. Если ты их не достигаешь, за это ответствен ты и никто другой.

*Как он счастлив! Ибо он видит, что пробуждение есть жизнь.*

*Как он счастлив, следуя пути пробужденных!*

*С великой настойчивостью он медитирует*

*В поисках свободы и счастья.*

Слушайте эти слова очень внимательно. *С великой настойчивостью...* Пока ты не приложишь тотального усилия, чтобы проснуться, этого не случится. Частичные усилия бесполезны. Ты не можешь быть наполовину здесь, наполовину там; не можешь быть чуть теплым. Это не поможет. Чуть теплая вода не испарится; чуть теплые попытки быть бдительным, обречены на поражение.

Трансформация происходит, лишь если ты вкладываешь в нее тотально всю свою энергию. Когда ты кипишь при ста градусах нагрева, ты испаряешься, и происходит алхимическая перемена. Тогда ты начинаешь подниматься вверх. Вы не замечали? — вода течет вниз, но пар поднимается вверх. Точно так же происходит и это: бессознательность течет вниз, сознание поднимается вверх.

И еще одно: «вверх» синонимично «внутри», а «вниз» — «наружу». Сознание движется внутрь, бессознательность — наружу. Бессознательность удерживает вас в полной тьме; ваши глаза остаются постоянно сфокусированными на других. Это создает своего рода экстравертность и удерживает вас снаружи. Сознание создает внутреннее пространство. Оно делает вас интровертами; оно вводит вас вовнутрь, глубже и глубже.

Глубже и глубже - также значит выше и выше; глубина и высота растут одновременно, точно, как растет дерево. Ты видишь только, что оно движется вверх, но не видишь, что корни движутся вниз. Но сначала корни должны опуститься вниз, и лишь тогда дерево может расти вверх. Если дерево хочет дотянуться до неба, ему придется пустить корни к самому дну, в самые глубины. Дерево растет одновременно в обоих направлениях. Точно таким же образом сознание растет вверх... вниз, пуская корни в глубь твоего существа.

## Корни Страдания

Страдание это состояние бессознательности. Мы несчастны, потому что не осознаем, что делаем, что думаем, что чувствуем, — в каждое мгновение мы постоянно сами себе противоречим. Действие движется в одном направлении, мышление — в другом, чувства — в третьем. Мы постоянно разваливаемся на части, становимся более и более раздробленными. Именно это и есть страдание — мы теряем целостность, теряем единство. Мы становимся просто периферией, абсолютно лишенной центра. И естественно, жизнь, которая не гармонична, будет несчастной, трагической; будет бременем, которое нужно кое-как тащить в страдании. Самое большее — мы можем сделать это страдание менее болезненным. В нашем распоряжении тысяча и одна разновидность обезболивающих средств.

Это не только алкоголь и наркотики — так называемые религии тоже действуют, как опиум. И естественно, все религии против наркотиков, потому что они сами работают на том же рынке; они конкурируют. Если люди принимают опиум, они могут не быть религиозными; у них может не быть потребности в том, чтобы быть религиозными. Они нашли свой опиум, зачем беспокоиться о религии? Опиум дешевле, с ним меньше возни. Если люди принимают марихуану, ЛСД и другие более изощренные наркотики, естественно, они не будут религиозными, потому что религия — это очень примитивный наркотик. Поэтому все религии против наркотиков. Причина не в том, что они действительно против наркотиков. Причина в том, что наркотики создают конкуренцию, и конечно, если людям не позволить принимать наркотики, они обречены на то, чтобы попасться в ловушки священников, потому что им больше ничего не остается. Это способ каждой из религий создать монополию, чтобы на рынке оставался только ее собственный опиум, а все остальные были запрещены.

Люди живут в страдании. Из него есть лишь два выхода: либо стать медитирующими — бдительными, осознанными, сознательными... это тяжелое дело. Для этого нужен хребет. Более дешевый путь — найти что-то, что сделает тебя более бессознательным, чем ты уже есть, чтобы ты смог перестать чувствовать страдание... Найти что-то, что делает тебя совершенно нечувствительным, что-то опьяняющее, болеутоляющее, что сделает тебя бессознательным, чтобы ты мог бежать в бессознательность и совершенно забыть о своей тревоге, тоске, бессмысленности.

Второй путь — не истинный. Второй путь лишь делает страдание немного более комфортным, немного более выносимым, немного более удобным. Но это не помогает — это не трансформирует тебя. Единственная возможная трансформация случается в медитации, потому что медитация — единственный метод, делающий вас осознанным. Для меня медитация — единственная истинная религия. Все остальное — фальшивка. Есть разные сорта опиума: христианство, индуизм, ислам, джайнизм, буддизм, — но все это лишь разные сорта. Вместителища различаются, но содержимое остается прежним: все они помогают вам, так или иначе, подстроиться под свое страдание.

Мое усилие здесь в том, чтобы вывести вас за пределы страдания. Не стоит подстраиваться под страдание; есть возможность быть совершенно свободным от страдания. Но тогда путь будет тяжким; тогда путь будет вызовом.

Тебе придется осознать свое тело и то, что ты с ним делаешь...

Однажды Будда читал лекцию, и послушать его пришел один король. Он сидел прямо перед Буддой и постоянно шевелил большим пальцем ноги. Будда перестал говорить и посмотрел на большой палец короля. Когда Будда посмотрел на него, король, естественно, перестал им шевелить. Будда снова заговорил, и снова он начал шевелить большим пальцем ноги. Тогда Будда спросил:

— Почему ты это делаешь? Король сказал:

— Только когда ты перестал говорить и посмотрел на мой палец, я осознал, что делал; все остальное время я этого не осознавал.

— Это твой палец, и ты его не осознаешь... Тогда ты можешь даже убить человека, не осознавая этого!

Точно таким же образом могут совершаться убийства, и убийцы могут этого не осознавать. Много раз бывало так, что в суде убийцы категорически отрицали, что кого-то убили. Сначала

считалось, что они обманывают суд, но последние исследования показывают, что они не лгут; они совершили убийство в совершенно бессознательном состоянии. Они были так взбешены, так разъярены, что оказывались совершенно одержимыми своим гневом. А когда ты взбешен, тело выделяет определенные опьяняющие яды, и кровь становится отравленной. Быть в бешенстве, значит быть в состоянии временного безумия. И человек забывает об этом все, потому что совершенно этого не осознает. И именно так люди влюбляются, убивают друг друга, совершают самоубийство, делают всевозможные вещи.

Первый шаг в осознанности — стать очень внимательным к своему телу. Мало-помалу человек становится бдительным в каждом жесте, в каждом движении. По мере того как ты становишься более осозанным, начинает происходить чудо: многие вещи, которые ты делал раньше, просто исчезают. Твое тело становится более расслабленным, более сонатроенным, глубокий мир воцаряется в твоём теле, тонкая музыка пульсирует в твоём теле.

Тогда начни осознавать мысли — то же самое нужно сделать с мыслями. Они тоньше тела и, конечно, гораздо опаснее. И когда ты осознаешь мысли, тебя удивит, что происходит у тебя внутри. Если ты запишешь все, что происходит в тебе в любое мгновение, тебя ждет великая неожиданность. Ты не поверишь: «И это продолжается у меня внутри?» Просто продолжай писать десять минут. Закрой двери, запри двери и окна, чтобы никто не мог войти, и будь абсолютно честным — и разожги огонь, чтобы сжечь написанное! — никто не узнает, кроме тебя. И тогда будь действительно честным; продолжай записывать все, что происходит внутри ума. Не истолковывай этого, не меняй, не редактируй. Просто перенеси это на бумагу, в голом виде, в точности, как есть.

Через десять минут прочитай — и ты увидишь внутри безумный ум! Мы не осознаем, что все это безумие продолжается, как подводное течение. Оно влияет на все, что только значительно в твоей жизни. Оно влияет на то, что ты делаешь; оно влияет на все. И полная сумма всего этого и есть твоя жизнь!

Таким образом, этого сумасшедшего нужно изменить. И чудо осознанности в том, что не нужно делать ничего, кроме как стать осозанным. Само явление наблюдения этого, меняет все. Мало-помалу сумасшедший исчезает. Мало-помалу мысли начинают следовать определенному образцу: их хаоса больше нет, они становятся более и более космосом. И тогда воцаряется более глубокий мир.

И когда твоё тело и ум в покое, ты увидишь, что и они сонатроены друг с другом, между ними есть мост. Теперь они не бегут в разные стороны, не едут на разных лошадях. Впервые есть гармония, и эта гармония оказывает огромную помощь в том, чтобы работать над третьим шагом — то есть осознавать чувства, эмоции, настроения. Это самый тонкий слой и самый трудный, но если ты можешь осознавать мысли, это всего лишь один шаг дальше. Нужна лишь немного более интенсивная осознанность, и ты начнешь отражать свои настроения, эмоции, чувства.

Как только ты осознаешь все эти три слоя, они соединяются в одно явление. И когда эти три слоя становятся одним, начинают действовать в полной гармонии, вибрировать вместе, ты можешь почувствовать музыку всех трех: они становятся оркестром — и тогда случается четвертое. Этого ты не можешь сделать — это случается само собой, это дар целого. Это награда для тех, кто сделал эти три шага.

Четвертое — это предельная осознанность, которая делает человека пробужденным. Человек осознает собственную осознанность — это четвертое. Это делает человека буддой, пробужденным. И только в таком пробуждении человек узнает, что такое блаженство. Блаженство — это цель, осознанность — путь к нему.

## Личные Миры

Гераклит говорит:

*В мгновения бодрствования  
Люди так же забывчивы и небрежны  
К тому, что вокруг них происходит,  
Как и когда спят.  
Дураки, хотя и слышат,  
Все равно, что глухие;  
К ним применима пословица:*

*Где бы они ни были, Их там нет.  
Человек не должен действовать или говорить,  
Словно во сне.  
Пробужденные живут в одном общем мире;  
Каждый из спящих — в своем собственном.  
Что бы мы ни видели, когда бодрствуем, — это смерть,  
Когда спим, — это сны.*

Гераклит касается глубочайшей проблемы человека, и она заключается в том, что человек крепко спит наяву.

Ты спишь, когда спишь, но спишь и когда бодрствуешь. Какой в этом смысл? — потому что именно это говорит и Будда, именно это говорит и Иисус, именно это говорит Гераклит. Вы выглядите так, словно совершенно проснулись; глубоко внутри продолжается сон.

Даже прямо сейчас глубоко внутри вы видите сны. Продолжается тысяча и одна мысль, и вы не осознаете, что происходит, не осознаете, что делаете, не осознаете, кто вы. Вы движетесь так, как движутся люди во сне.

Наверное, вы знали кого-то, кто ходит и что-то делает во сне, а потом снова засыпает. Есть болезнь, которая называется сомнамбулизм. Многие люди ночью встают с постели; у них открыты глаза, они могут двигаться! Они могут ходить, могут найти дверь. Они идут на кухню, начинают что-то есть; потом возвращаются и снова ложатся в постель. И если утром их об этом спросить, они ничего не вспомнят. Самое большее, если они попытаются вспомнить, то увидят, что прошлой ночью им приснился сон о том, что они проснулись и пошли на кухню. Но это был сон, самое большее; даже его вспомнить трудно.

Многие люди совершили преступления; многие убийцы, оказавшись в суде, говорили, что ничего не знают, что не помнят, чтобы они когда-нибудь сделали такую вещь. Дело не в том, что они обманывают суд, — нет. Сейчас психоаналитики пришли к выводу, что они не обманывают, не хитрят; они говорят абсолютную правду. Они не совершали убийства — ...они крепко спали, когда его совершили, словно это был сон. Этот сон глубже обычного сна. Этот сон подобен опьянению: ты можешь кое-как двигаться, что-то делать, можешь также немного осознавать это — но остаешься пьяным. Ты не знаешь точно, что происходит. Что ты сделал в прошлом? Можешь ли ты в точности это вспомнить, вспомнить, почему ты это сделал? Что с тобой случилось? Был ли ты бдителен, когда это случилось? Ты влюбляешься, не зная, почему; ты злишься, не зная, почему. Ты находишь предлоги, конечно, ты рационализируешь все что делаешь, но рационализация — это не осознанность.

Осознанность означает, что все, что бы ни происходило в это мгновение, происходит с полным сознанием; ты в этом присутствуешь. Если ты присутствуешь, когда приходит гнев, гнев не может случиться. Он может случиться, лишь если ты крепко спишь. Если ты присутствуешь, в твоём существе немедленно начинается трансформация, потому что, когда ты присутствуешь, осознанный, многие вещи просто невозможны. Все, что называется грехом, просто невозможно, если ты осознаешь. Поэтому, фактически, есть лишь один грех — и это неосознанность.

Изначально слово *грех* значило «упустить». Это не значит совершить что-то плохое; это просто значит «упустить», «быть отсутствующим». Еврейский корень слова «грех» означает «упустить».\* Он существует и в нескольких английских словах: *misconduct*, *misbehavior*\*\* . Упустить — значит не быть на месте, сделать что-то, не присутствуя в этом, — и это и есть единственный грех. А единственная добродетель? Делая что-то, ты полностью бдителен — то, что Гурджиив называет «помнить себя», что Будда называет правильным воспоминанием, что Кришнамурти называет осознанностью, что Кабир называет *сурати*. Быть на месте! — вот все, что нужно, ничего больше.

Тебе не нужно ничего менять, и даже если ты попытаешься что-то изменить, то не сможешь. Ты пытался изменить в себе многие вещи. Добился ли ты успеха? Сколько раз ты решал больше не приходить в гнев? Что случилось с этим решением? Когда приходит момент, ты снова попадаешь в ту же ловушку: ты приходишь в гнев, и когда гнев проходит, снова раскаиваешься. Это стало порочным кругом: ты совершаешь гнев и раскаиваешься, и вот ты готов совершить его снова.

Помни, даже когда ты раскаиваешься, ты не на месте; это раскаяние — тоже часть греха. Именно поэтому ничего не происходит. Ты продолжаешь пытаться и пытаться, и принимаешь многие решения, и даешь много клятв, но ничего не происходит — ты остаешься прежним.

\* **To miss** (англ.) — здесь и далее прим. перев. \*\* **Соответственно, плохое обращение, плохое поведение.**

Ты точно такой же, что и когда родился, и с тобой не случилось ни малейшей перемены. Не то чтобы ты не пытался, не то чтобы пытался недостаточно; ты пытался и старался изо всех сил. Ты потерпел поражение, потому что дело не в усилении. Никакое усилие не поможет. Дело в том, чтобы быть бдительным, не в усилении.

Если ты бдителен, многие вещи будут просто отброшены; тебе не понадобится их отбрасывать. В осознанности определенные вещи невозможны. И это мое определение, нет никакого другого критерия. Если ты не можешь влюбиться\*, оставаясь осознанным, значит, влюбиться — это грех. Ты можешь любить, но это не будет падением, это будет скорее восхождением. Почему мы используем выражение «падать в любовь»? Это падение; ты падаешь, ты не поднимаешься. Когда ты осознаешь, падение невозможно — даже в любовь. Это невозможно; это просто невозможно. В осознанности это невозможно; ты поднимаешься в любви. И подниматься в любви — совершенно другое явление, нежели чем падать в любовь. Упасть в любовь — это состояние сновидения. Именно поэтому это можно увидеть в глазах людей, которые влюблены: они спят крепче, чем другие, они более опьянены, погружены в сновидения. Это можно увидеть у них в глазах, потому что в их глазах есть что-то сонное. Люди, которые поднимаются в любви, совершенно другие. Можно увидеть, что они больше не видят снов, они смотрят реальности в лицо и благодаря этому растут.

**\*To fall in love (англ.) — влюбиться, дословно: «упасть в любовь»; английское идиоматическое выражение, не имеющее буквального соответствия в русском языке.**

Падая в любовь, ты остаешься ребенком; поднимаясь в любви, ты становишься зрелым. И мало-помалу любовь становится не отношениями, она становится состоянием существа. Не то, что ты любишь это и не любишь то, нет — ты просто любишь. Кто бы к тебе ни подошел, ты с ними делишься. Что бы ни происходило, ты даешь этому свою любовь. Ты касаешься камня, и касаешься его так, словно касаешься тела возлюбленной. Ты смотришь на дерево, и смотришь так, словно смотришь в лицо возлюбленному. Это становится состоянием существа. Ты не «влюблен» — теперь ты *есть* любовь. Это восхождение, не падение.

Любовь красива, когда ты в ней поднимаешься; любовь становится грязной и уродливой, когда ты в нее падаешь. И рано или поздно ты найдешь, что она оказывается ядовитой, она становится оковами. Ты в нее пойман, твоя свобода раздавлена. Твои крылья отрезаны; теперь ты больше не свободен. Влюбившись, ты становишься собственностью: ты владеешь кем-то и позволяешь кому-то владеть собой. Ты становишься вещью и пытаешься преобразовать в вещь человека, в которого влюбился.

Посмотрите на мужа и жену: оба они становятся, как вещи; они больше не люди. Оба они пытаются владеть друг другом. Владеть можно только вещами, никогда не людьми. Как можно владеть другим человеком? Как можно подавлять другого человека? Как можно превращать человека в собственность? Невозможно! Но муж пытается владеть женой; жена пытается делать то же самое. Тогда происходит столкновение, и они становятся, по сути, врагами. Тогда они разрушают друг друга.

Это случилось:

Мулла Насреддин приходит к заведующему кладбищем и жалуется:

— Я точно знаю, что мою жену похоронили здесь, на вашем кладбище, но не могу найти ее могилы.

Управляющий заглядывает в свою книгу и говорит:

— Как ее зовут?

— Миссис Мулла Насреддин. Он смотрит снова и говорит:

— Нет никакой миссис Мулла Насреддин, но есть какой-то Мулла Насреддин. Извините, если в наших записях какая-то ошибка.

— Никакой ошибки нет, — говорит Насреддин. — Где могила Муллы Насреддина? — потому что мы всегда все оформляли на мое имя.

Даже могилу жены!

Чувство собственности... Каждый пытается владеть своей возлюбленной, своим возлюбленным. Но это больше не любовь. Фактически, если ты владеешь человеком, ты

ненавидишь, разрушаешь, убиваешь; ты убийца. Любовь должна давать свободу; любовь *есть* свобода. Любовь будет делать возлюбленного более и более свободным, любовь даст ему крылья, любовь откроет безграничные небеса. Она не может стать тюрьмой, заключением. Но такой любви вы не знаете, потому что она случается только в осознанности; это качество любви приходит, лишь когда есть осознанность. Вы знаете, что любовь — это грех, потому что она приходит из сна. И то же самое во всем остальном. Если ты пытаешься сделать что-нибудь хорошее, это причиняет вред. Посмотрите на благодетельных людей: они всегда вредят, это большие в мире вредители. Социальные реформаторы, так называемые революционеры — самые большие вредители. Но трудно увидеть, в чем заключается их вред, потому что они очень хорошие люди, которые всегда делают добро другим — это их способ создать для другого тюремное заключение. Если ты позволишь им сделать тебе что-нибудь хорошее, то окажешься их собственностью. Начнется с того, что они будут массировать тебе ноги, но рано или поздно ты найдешь, что их руки тянутся к твоей шее! Они начинают с ног и заканчивают шеей, потому что они не осознанны; они не знают, что делают. Они научились этому трюку — если ты хочешь кем-то владеть, делай ему добро. Они даже не осознают, что научились этому трюку. Но они принесут вред, потому что любая — любая! — попытка владеть другим человеком, в какой бы то ни было форме и под каким бы то ни было именем — грех.

Ваши церкви, ваши храмы, ваши мечети — все они совершили в отношении вас грехи, потому что они стали собственниками, все они стали руководителями. Каждая церковь против религии, потому что религия — это свобода! Почему же тогда это происходит? Иисус пытается дать религию, дать вам крылья. Что же тогда происходит, как вмешивается эта церковь? Это происходит, потому что Иисус живет на абсолютно другом уровне существа, на другом уровне осознанности; а те, кто его слушает, те, кто ему следует, живут на уровне сна. Что бы они ни услышали, они истолковывают, и истолковывают согласно своим собственным снам. И все, что бы они ни создали, будет грехом. Христос дает вам религию, а затем люди, которые крепко спят, превращают ее в церковь.

Говорят, что однажды Сатана, дьявол, сидел под деревом очень печальный. Мимо проходил святой; он посмотрел на Сатану и сказал:

— Мы слышали, что ты никогда не отдыхаешь, что ты всегда совершаешь тот или иной вредный поступок. Как же так, что ты сидишь под этим деревом без дела?

Сатана был очень подавлен. Он сказал:

— Кажется, всю мою работу перехватили священники, и я ничего не могу делать — я совершенно безработный. Иногда я думаю о самоубийстве, потому что у этих священников все так хорошо получается.

У священников все так хорошо получается, потому что они превратили свободу в тюремные заключения, они превратили истину в догмы — они перевели все с уровня осознанности на уровень сна.

Попытайтесь понять, что такое в точности сон, потому что, если вы сможете почувствовать, что это такое, вы уже начали приходить в осознанность — вы уже на пути к тому, чтобы из него выйти. Что такое этот сон? Как он происходит? Каков его механизм? Каков принцип его работы, *modus operandum*?

Ум всегда либо в прошлом, либо в будущем. Он не может быть в настоящем; абсолютно невозможно, чтобы ум был в настоящем. Когда ты в настоящем, ума больше нет — потому что ум означает мышление. Как ты можешь думать в настоящем? Ты можешь думать о прошлом; оно уже стало частью памяти, ум может над ним работать. Ты можешь думать о будущем; его еще нет, но ум может о нем мечтать. Ум может делать две вещи. Он движется либо в прошлое, — в нем достаточно места, чтобы двигаться; пространство прошлого безгранично; ты можешь продолжать без конца, — либо в будущее; снова безграничное пространство, бесконечное пространство, в котором ты можешь воображать, фантазировать и видеть сны. Но как может ум действовать в настоящем? В настоящем нет никакого места, в котором ум мог бы двигаться.

Настоящее — это разделительная линия, вот и все. В нем нет никакого пространства. Оно разделяет прошлое и будущее — просто разделительная линия. Ты можешь *быть* в настоящем, но не можешь думать; для того чтобы думать, нужно место. Для мыслей требуется место, они как вещи. Помни это: мысли — это тонкие вещи, они материальны. Мысли не духовны, потому что

измерение духовного начинается, лишь когда мыслей нет. Мысли — материальные вещи, очень тонкие, и каждой материальной вещи требуется пространство.

Ты не можешь думать в настоящем. В то мгновение, когда ты начинаешь думать, ты уже в прошлом. Ты видишь восходящее солнце; ты видишь его и говоришь: «Какой красивый рассвет!» — это уже прошлое. Когда встает солнце, нет пространства даже для того, чтобы сказать: «Как красиво!», потому что, когда ты произносишь эти два слова: «Как красиво!» — этот опыт уже в прошлом, ум уже занес это в память. Но *в то мгновение*, когда солнце встает, в то самое мгновение, когда солнце восходит, как ты можешь думать? Что ты можешь думать? Ты можешь *быть* восходящим солнцем, но не можешь думать. Для *тебя* места достаточно — но не для мыслей.

Ты видишь в саду прекрасный цветок и говоришь: «Красивая роза» — ты больше не с этой розой в это мгновение; это уже воспоминание. Когда есть цветок и есть ты, и вы оба присутствуете друг для друга, как ты можешь думать? Что ты можешь думать? Как возможно мышление? Для него нет никакого места. Место так узко — фактически, места вообще нет — и вы с цветком не можете существовать как двое, потому что для двоих места недостаточно; существовать может лишь одно.

Именно поэтому в глубоком присутствии ты — цветок, а цветок стал тобой. Когда мышления нет, кто цветок, и кто тот, кто его наблюдает? Наблюдающий становится наблюдаемым. Внезапно границы теряются. Внезапно ты проник, проник в цветок, а цветок проник в тебя. Внезапно вы не двое — существует одно.

Если ты начинаешь думать, вы снова стали двумя. Если ты не думаешь, где эта двойственность? Когда ты существуешь с цветком, без мышления, это диалог — не *дуалог*, но диалог. Когда ты существуешь с возлюбленным, это диалог, не *дуалог*, потому что двоих нет. Сидя рядом с любимым, держа любимого за руку, ты просто существуешь. Ты не думаешь о временах, что прошли и кончились; ты не думаешь о наступающем будущем — ты здесь, сейчас. И так красиво быть здесь и сейчас, и так интенсивно, что в эту интенсивность не может проникнуть никакая мысль.

Узки ворота; узки ворота настоящего. Даже двое не могут войти в них одновременно, только одно. В настоящем мышление невозможно, сновидение невозможно, потому что сновидение — это не что иное, как мышление в картинах. То и другое — вещи, то и другое — материально. Когда ты в настоящем, без мышления, ты впервые становишься духовным. Открывается новое измерение — измерение осознанности. Поскольку вы не знаете этого измерения, Гераклит говорит, что вы спите, не осознаете. Осознанность означает: быть в мгновении так тотально, чтобы не было никакого движения в прошлое, никакого движения в будущее — все движение останавливается.

Это не значит, что ты застываешь. Начинается новое движение, движение в глубину.

Есть два вида движения, и именно в этом смысл креста Иисуса: он показывает два направления движения, перекресток. Одно движение линейно: ты движешься по линии, от одной вещи к другой, от одной мысли к другой. От одного сна к другому — от А ты движешься к Б, от Б к В, от В к Г. Таким образом, ты движешься линейно, горизонтально. Это движение времени; это движение того, кто крепко спит. Ты можешь двигаться, как лифт, вперед и назад — по линии. Ты можешь прийти из А в Б, или из Б в А — но это движение по линии.

Есть другое движение, и это совершенно другое измерение. Это движение не горизонтально, оно вертикально. Ты не переходишь из А в Б, а из Б в В; ты переходишь из А в более глубокое А: от А, в А1, А2, А3 в глубину — или в высоту.

Когда мышление останавливается, начинается новое движение. Теперь ты падаешь в глубину, в подобное бездне явление. Люди, которые медитируют глубоко, рано или поздно приходят к этой точке; тогда они пугаются, потому что чувствуют себя так, словно перед ними раскрылась пропасть — бездонная пропасть, и у тебя кружится голова, тебе страшно. Тебе хочется цепляться за старое движение, потому что оно знакомо; это похоже на смерть.

Именно в этом смысл креста Иисуса: это смерть. Перейти от горизонтального к вертикальному — это смерть; это настоящая смерть. Но это смерть лишь с одной стороны; с другой стороны — это воскресение. Ты умираешь, чтобы родиться; ты умираешь в одном измерении, чтобы родиться в другом. Горизонтально — ты Иисус. Вертикально — ты становишься Христом.

Если ты движешься от одной мысли к другой, ты остаешься в мире времени. Если ты движешься в мгновение — не в мысль — ты движешься в вечность. Ты не статичен; ничто не статично в этом мире, ничто не может быть статичным — но возникают новые движения,

движения без мотивации. Запомните эти слова. По горизонтальной линии ты движешься благодаря мотивации. Ты хочешь чего-то достичь — денег, престижа, власти или Бога, но ты должен чего-то достичь. Есть мотивация.

Мотивированное движение означает сон. Немотивированное движение означает осознанность — ты движешься ради сущей радости двигаться, ты движешься, потому что движение есть жизнь, ты движешься, потому что жизнь — это энергия, а энергия — это движение. Ты движешься, потому что энергия — это наслаждение, не ради чего-то другого. В этом нет никакой цели, ты не гонишься ни за каким достижением. Фактически, ты вообще никуда не идешь, вообще не идешь — ты просто наслаждаешься энергией. Нет цели вне самого движения; движение обладает собственной внутренней ценностью, не внешней ценностью.

Будда тоже живет — Гераклит живет; я здесь живу и дышу — но это другого вида движение, немотивированное.

Кто-то спросил меня несколько дней назад: "Почему ты помогаешь людям медитировать?"

Я ему сказал: «В этом моя радость. Нет никакой причины — я просто наслаждаюсь этим». Просто как человек наслаждается тем, чтобы сажать семена в саду, ожидая цветов, — когда вы цветете, я наслаждаюсь. Это сад; когда кто-то расцветает, это сущая радость. И я делюсь. В этом нет никакой цели. Если ты потерпишь поражение, я не буду разочарован. Если ты не расцветешь, это тоже хорошо, потому что цветение нельзя вызвать силой. Можно силой раскрыть бутон — это возможно, но тогда ты его убьешь. Это может показаться цветением, но это не цветение.

Весь мир движется, существование движется в вечности. Ум движется во времени. Существование движется в глубину и в высоту, а ум движется вперед и назад. Ум движется горизонтально — это сон. Если ты можешь двигаться вертикально — это осознанность.

Будь в мгновении. Привнеси в это мгновение всю свою тотальную осознанность. Не позволяй прошлому вмешиваться, не позволяй входить будущему. Прошлого больше нет, оно умерло. И как говорит Иисус: «Пусть мертвые хоронят мертвых». Прошлого больше нет, зачем тебе о нем беспокоиться? Почему ты продолжаешь снова и снова его пережевывать? Ты что, сумасшедший? Его больше нет; это только твой ум, это только воспоминание. Будущего еще нет — что ты делаешь, думая о будущем? То, чего еще нет, — как ты можешь об этом думать? Как ты можешь его планировать? Что бы ты ни делал, этого не случится, и тогда ты разочаруешься, потому что у целого есть свой собственный план. Почему ты пытаешься строить собственные планы, противоречащие его планам?

У существования свои планы, и оно мудрее тебя — целое всегда мудрее части. Почему ты притворяешься целым? У целого есть собственное предназначение, собственное осуществление; почему ты этим озабочен? И что бы ты ни делал, это будет грехом, потому что ты будешь упускать мгновение — это мгновение. И если это станет привычкой — это становится привычкой; если ты начинаешь упускать, это становится привычной формой — тогда, когда придет будущее, ты снова его упустишь, потому что, когда будущее придет, оно будет не будущим, оно будет настоящим. Вчера ты думал о «сегодня», потому что тогда оно было «завтра»; теперь это сегодня, и ты думаешь о завтра, а когда придет завтра, оно будет сегодня, — потому что все, что существует, существует здесь и сейчас и не может существовать никак иначе. Если ты действуешь по застывшему образцу, и он таков, что твой ум всегда смотрит в завтра, когда же ты будешь жить? Завтра никогда не приходит. Тогда ты будешь продолжать упускать — и это грех. В этом смысл еврейского слова «грех».

В то мгновение, когда входит будущее, входит время. Ты согрешил против существования, ты упустил. И это стало застывшим образцом: как робот, ты продолжаешь упускать.

Люди приезжают ко мне сюда из дальних стран. Когда они там, они думают обо мне и очень волнуются; они читают, думают, видят сны. Когда они приезжают сюда, они начинают думать о своих домах; не успели они приехать, как уже начинают двигаться обратно! Тогда они начинают думать о своих детях, о своих женах, работах, об этом и о том, и о тысяче и одной вещи. И я вижу всю эту глупость. Снова они вернутся туда, и снова будут думать обо мне. Они упускают, и это грех.

Когда ты здесь со мной, будь здесь со мной — тотально здесь со мной, чтобы ты мог научиться новому виду движения, чтобы ты мог начать двигаться в вечность, не во время. Время — это мир, вечность — это Бог; горизонтальное — это мир, вертикальное — это Бог. Оба они встречаются в одной точке — там, где распят Иисус. Они встречаются, — горизонтальное и вертикальное, — в одной точке, и эта точка здесь и сейчас. Из «здесь и сейчас» ты можешь совершить два



путешествия: одно путешествие — в мир, в будущее; другое путешествие — в Бога, в глубину.

Стань более и более осознанным, стань более и более бдительным и чувствительным к настоящему.

Что ты будешь делать? Как это может стать возможным? — потому что вы так крепко спите, что можете сделать сном и это. Вы можете сделать само это объектом мышления, мыслительного процесса. Вы можете прийти по этому поводу в такое напряжение, что само оно не даст вам быть в настоящем. Если вы думаете слишком много о том, как быть в настоящем, это думанье не поможет. Если вы чувствуете слишком много вины... если иногда вы движетесь в прошлое — так и будет; это было такой долгой привычкой; а иногда вы начнете думать и о будущем — немедленно вы испытаете чувство вины, почувствуете, что снова совершили грех.

Не чувствуйте себя виноватыми. Поймите грех, но не чувствуйте себя виноватыми, — и это очень, очень тонко. Если ты чувствуешь себя виноватым, ты упустил всю суть. Теперь старый образец начинается в новой форме. Теперь ты чувствуешь себя виноватым, потому что упустил настоящее. Теперь ты думаешь о прошлом, потому что, то настоящее — больше не настоящее; оно стало прошлым, и ты чувствуешь себя виноватым из-за него. Ты по-прежнему упускаешь.

Таким образом, помни одно: когда бы ты ни осознал, что ушел в прошлое или в будущее, не создавай из этого проблемы. Просто приди в настоящее, не создавая никакой проблемы. Все в порядке! Просто верни осознанность. Ты упустишь миллионы раз; этого не случится прямо сейчас, немедленно. Это может случиться, но из-за тебя не случается. Эта модель поведения так укоренилась, что ты не можешь прямо сейчас ее изменить. Но не беспокойся, существование не торопится. Вечность может ждать вечно. Не делай из этого напряжения.

Каждый раз, когда ты чувствуешь, что упустил, вернись обратно, вот и все. Не чувствуй себя виноватым; это трюк ума, теперь он снова играет в игру. Не раскаивайся: «Я снова забыл». Когда ты это понимаешь, тотчас же вернись к тому, что ты делаешь. Принимая ванну, вернись; принимая пищу, вернись; совершая прогулку, вернись в это. В то мгновение, когда ты чувствуешь, что ты не здесь и сейчас, вернись — просто, невинно. Не создавай чувства вины. Если ты испытываешь чувство вины, ты упустил суть. Есть грех, но нет никакой вины — но это для вас трудно. Если ты чувствуешь, что что-то неправильно, тотчас же ты чувствуешь себя виноватым. Ум очень, очень коварен. Если ты начинаешь чувствовать себя виноватым, игра началась снова — на новой почве, но игра остается старой. Ко мне приходят люди, они говорят: «Мы продолжаем забывать». Они так печальны, когда говорят: «Мы продолжаем забывать. Мы пытаемся, но помним лишь несколько секунд. Мы остаемся бдительными, помнящими себя, но потом снова теряем это — что делать?» Ничего не нужно делать! Суть вообще не в том, чтобы что-то делать. Что ты можешь сделать? Единственное, что ты можешь сделать, — это не создавать чувства вины. Просто вернись.

Чем более ты возвращаешься... просто вспомни. Не с очень серьезным лицом, не с большим усилием — просто, невинно, не создавая из этого проблемы. Потому что у вечности нет проблем — все проблемы существуют на горизонтальном плане; эта проблема тоже существует на горизонтальном плане. Вертикальный план не знает никаких проблем. Это сущая радость, без всякой тревоги, без всякой тоски, без всякого беспокойства, без всякой вины, без ничего подобного. Будь простым и вернись.

Много раз ты упустишь, это нужно принять как должное. Не беспокойся об этом; так и должно быть. Ты упустишь много раз, но суть не в этом. Не уделяй слишком много внимания тому факту, что ты много раз упускаешь, удели внимание тому факту, что ты много раз обретаешь заново. Помни это — ударение должно быть не на том, что ты много раз упустил, но на том, что ты много раз заново обрел воспоминание. Пусть это сделает тебя счастливым. То, что ты упускаешь, конечно, — так и должно быть. Ты человек, ты жил на горизонтальном плане много, много жизней, и это так естественно. Красота в том, что много раз ты снова возвращался. Ты сделал невозможное; пусть это сделает тебя счастливым!

За двадцать четыре часа, двадцать четыре тысячи раз ты упустишь, но двадцать четыре тысячи раз обретешь вновь. Начнет действовать новый режим. Столько раз ты снова возвращаешься домой; мало-помалу взрывается новое измерение. Более и более ты становишься способным оставаться в осознанности, менее и менее ты будешь выпадать из нее и снова возвращаться. Отрезки выпадения из осознанности будут становиться меньше и меньше. Меньше и меньше ты будешь забывать, больше и больше помнить — тыходишь в вертикальное. Однажды горизонтальное внезапно исчезает. Интенсивность приходит в осознанность, и горизонтальное

исчезает.

Когда Шанкара, Веданта и индуисты называют этот мир иллюзорным, за этим стоит именно это. Потому что, когда осознанность становится совершенной, этот мир — мир, который ты создал из своего ума, — просто исчезает; перед тобой открывается другой мир. *Майя* исчезает, иллюзия исчезает — иллюзия сохранялась из-за твоего сна, из-за твоей бессознательности.

Это точно как сон. Ночью ты движешься во сны, и когда сон происходит, он реален. Ты когда-нибудь думал во сне: «Это невозможно»? Невозможное происходит во сне, но ты не можешь в нем усомниться. Во сне ты пребываешь в состоянии полной веры; во сне никто не бывает скептическим, даже Бертран Рассел. Нет, во сне каждый, как ребенок, доверяет всему, что бы ни происходило. Ты видишь во сне, что приходит твоя жена — внезапно она превращается в лошадь. Ни на мгновение ты не говоришь: «Разве это бывает?»

Сон — это доверие, сон — это вера. Во сне ты не можешь сомневаться. Как только ты начинаешь сомневаться во сне, правила нарушены. Как только ты начинаешь сомневаться, сон начинает исчезать. Если даже ты сможешь вспомнить, что сон — это сон, это внезапное потрясение разобьет сон, и ты проснешься.

Этот мир, который ты видишь вокруг себя, — не реальный мир. Не потому, что он не существует — он существует, но ты видишь его сквозь ширму сна. Между вами стоит бессознательное; ты смотришь на него, ты истолковываешь его по-своему; ты точно как пьяный.

Это случилось:

Прибежал Мулла Насреддин. Он был совершенно пьян, и человек, который управлял лифтом, хотел уже закрыть дверь, но каким-то образом он пролез вовнутрь. Лифт был переполнен. Все поняли, что он очень пьян: от него пахло алкоголем. Он попытался притвориться; он повернулся к двери, но ничего не смог увидеть — его глаза были тоже пьяны и сонны. Кое-как он пытался стоять прямо, но и это было невозможно. Тогда он очень смутился, потому что все на него смотрели и думали, что он совершенно пьян; он это чувствовал. Не зная, что еще сделать, внезапно он сказал:

— Наверное, вам интересно, зачем я созвал это собрание.

К утру он придет в норму. Он будет смеяться, как смеетесь вы...

Все будды смеялись, став пробужденными. Их смех подобен львиному рыку. Они смеются не над вами — они смеются над всей этой космической шуткой. Они жили в сновидении, во сне, совершенно опьяненные желанием, и из желания они смотрели на существование. Тогда оно не было реальным существованием; они проецировали на него свой собственный сон.

Ты принимаешь все существование как экран, на который проецируешь свой собственный ум. Ты видишь вещи, которых нет, и не видишь вещей, которые есть. И у ума на все есть объяснение. Если появляется сомнение, ум все объясняет. Он создает теории, философии, системы, просто чтобы успокоить себя тем, что все в порядке. Все философии существует лишь для того, чтобы сделать жизнь удобной, чтобы казалось, что все в порядке, что все правильно, — но ничто не в порядке и не правильно, пока ты спишь.

Ко мне пришел один человек. Он был встревожен; он отец прекрасной дочери. Он был очень обеспокоен; он сказал:

— Каждое утро она плохо себя чувствует, и я был у всех врачей, но они говорят, что ничего не нашли. Что мне делать?

И я ему сказал:

— Пойди к Мулле Насреддину — он здесь самый мудрый парень, и он знает все, потому что я никогда не слышал, чтобы он сказал: «Я не знаю». Иди.

Он пошел. Я тоже последовал за ним, чтобы узнать, что скажет Мулла Насреддин. Насреддин закрыл глаза, обдумал проблему, потом открыл глаза и сказал:

— Ты даешь ей молоко, прежде чем уложить спать?

— Да! — сказал этот человек.

Насреддин сказал:

— Я понял, в чем проблема: если ты даешь ребенку молоко перед сном, ребенок во сне ворочается, и из-за этого молоко скисает и превращается в простоквашу. Затем простокваша становится сыром, сыр становится маслом, масло становится сахаром, сахар становится алкоголем

— и конечно, утром у нее похмелье.

Именно в этом и состоят все философии: те или другие объяснения; какие-то объяснения вещам, которые нельзя объяснить, попытка притвориться, что ты знаешь что-то, чего не знаешь. Но это делает жизнь удобной. Ты можешь лучше спать; это похоже на транквилизатор.

Помните, вот разница между религиозностью и философией: философия — это транквилизатор, религиозность — это шок; философия помогает тебе хорошо спать, религиозность — выводит из сна. Религиозность — это не философия, это техника, чтобы вывести тебя из твоей бессознательности. А все философии — это техники, чтобы помочь тебе хорошо спать; они дают тебе сны, утопии. Религиозность отнимает у тебя все сны и утопии. Религиозность приводит тебя к истине — а истина возможна, лишь если ты не видишь снов. Видящий сны ум не может видеть истину. Видящий сны ум, и истину превратит в очередной сон.

Вы не замечали? Ты ставишь будильник; утром ты хочешь встать в четыре часа, чтобы успеть на поезд. Когда утром будильник начинает звонить, твой ум создает сон: ты сидишь в храме, и звонят колокола — вот все и объяснено. Будильник больше не создает проблем, он не может тебя разбудить. Ты все объяснил — тотчас же!

Ум тонок. Сейчас психоаналитики очень озадачены тем, как это происходит, как уму удастся создавать объяснение тотчас же, мгновенно. Это так трудно! — наверное, ум проецирует это заранее. Как внезапно ты можешь обнаружить, что находишься в храме или в церкви, где звонят колокола? Будильник звонит, и тотчас же во сне готово объяснение. Ты пытаешься избежать будильника; ты не хочешь вставать, не хочешь вставать в такую холодную зимнюю ночь. Ум говорит: «Это не будильник; ты просто пришел в храм». Все объяснено, ты засыпаешь.

Именно это делали философии, и именно поэтому философий так много — потому что каждому нужно свое собственное объяснение. Объяснение, которое помогает заснуть кому-то другому, не поможет тебе. И именно это говорит Гераклит в этом отрывке.

Попытайтесь его понять. Он говорит:

*В мгновения бодрствования, люди так же забывчивы и небрежны к тому, что вокруг них происходит, как и когда спят.*

Во сне ты не осознаешь, что происходит вокруг тебя, но осознаешь ли ты, что происходит, в часы бодрствования?

Были проведены большие исследования. Девяносто восемь процентов входящих к тебе сообщений ум не допускает вовнутрь — девяносто восемь процентов. Лишь двум процентам позволяется войти, и эти два процента ум интерпретирует. Я что-то говорю; ты слышишь что-то другое. Я говорю что-то еще, ты интерпретируешь это таким образом, чтобы это не беспокоило твой сон. Твой ум немедленно дает тебе объяснение. Ты находишь для этого место в уме, и ум это поглощает; это становится частью ума. Именно поэтому вы продолжаете упускать Будд, Христов, Гераклитов и других. Они продолжают говорить с вами; они продолжают говорить, что что-то нашли, что что-то пережили, но когда они это говорят вам, вы немедленно это интерпретируете. У вас есть собственные трюки.

Аристотеля очень беспокоил Гераклит. Он решил, что у этого человека, наверное, есть какой-то дефект в характере. Все кончено! — ты отнес его к определенной категории, потому что он тебе не подходит, беспокоит тебя. Наверное, Гераклит был очень тяжелым камнем в уме Аристотеля — потому что Аристотель движется в горизонтальном, он в этом специалист, а Гераклит пытается столкнуть тебя в бездну. Аристотель движется по равнине логики, а Гераклит пытается столкнуть тебя в тайну. Нужно какое-то объяснение. Аристотель говорит: «В этом человеке есть какой-то дефект — биологический, физиологический, дефект "характера", но есть какой-то дефект. Почему иначе, он настаивает на парадоксе? Почему иначе, он настаивает на тайне? Почему он настаивает, что есть гармония между противоположностями? Противоположности противоположны; гармонии нет. Жизнь есть жизнь, смерть есть смерть — будь в этом ясным, не смешивай эти вещи. Кажется, этот человек все перепутал».

Лао-цзы был таким же человеком. Лао-цзы говорил: «Кажется, так мудры все, кроме меня. Кажется, все так умны, кроме меня, — я дурак!»

Лао-цзы — один из величайших, один из мудрейших людей, которые только когда-либо родились, но среди вас он чувствует себя дураком. Лао-цзы говорит:

— Кажется, каждый мыслит так ясно; путаюсь только я.

То, что Аристотель говорит о Гераклите, Лао-цзы говорит о себе.

Лао-цзы говорит:

— Когда кто-то слушает мое учение без ума, он становится просветленным. Если кто-то слушает мое учение из ума, тогда он находит собственные объяснения, которые не имеют ничего общего со мной. А когда кто-то слушает, вообще не слушая, — есть люди, которые слушают, не слушая, — когда кто-то слушает так, словно вообще не слушает, он смеется над моей глупостью.

И этот третий тип ума составляет большинство. Лао-цзы говорит:

— Если большинство не смеется над тобой, осознавай, что, должно быть, ты говоришь что-то неправильное. Если большинство смеется, лишь тогда ты говоришь что-то истинное. Когда большинство думает, что ты дурак, — лишь тогда есть возможность того, что ты мудр; иначе никакой возможности нет.

Гераклит казался Аристотелю запутавшимся. Он покажется таким и вам, потому что Аристотель захватил власть во всех университетах, во всех колледжах мира. Теперь вас всюду учат логике, не тайне. Вас всюду учат рациональному, не мистическому. Каждого учат быть ясным. Если ты хочешь быть ясным, тебе придется двигаться по горизонтали. Там А есть А, Б есть Б, и А никогда не Б. Но в таинственной бездне вертикального, границы встречаются и сливаются друг с другом.

Таким образом, Бог — тайна, не силлогизм. Те, кто приводит доказательства Бога, просто делают невозможное; никаких доказательств Бога быть не может. Доказательства существуют на горизонтальном плане.

В этом смысл доверия: ты падаешь в бездну, переживаешь опыт бездны, просто исчезаешь в ней... и ты знаешь. Ты знаешь, лишь когда ума нет, — никогда не прежде.

Где бы вы ни были, именно в этом месте вас нет. Вы можете быть где угодно, но никогда не там, где вы есть. Где бы вы ни были, вас там нет.

В старых тибетских писаниях говорится, что Бог приходит много раз, но никогда не находит тебя там, где ты есть. Он стучит в двери, но хозяина нет дома — он всегда где-то еще. Ты в своем доме, ты дома или где-то еще? Как может Бог тебя найти? Тебе не нужно к нему идти, просто будь дома, и он найдет тебя. Он ищет тебя точно так же, как ты ищешь его. Просто будь дома, чтобы, когда он придет, он мог тебя найти. Он приходит, он стучит миллионы раз, он ждет у дверей, но тебя никогда нет дома.

Гераклит говорит:

*Дураки, хотя и, слышат,*

*Все равно, что глухие;*

*К ним относится пословица:*

*Где бы они ни были, их там нет.*

Это сон: отсутствие, не присутствие в настоящем мгновении, нахождение где-то еще.

Это случилось:

Мулла Насреддин сидел в кафетерии и распространялся о собственной щедрости. — ...В пылу разговора он часто впадает в крайности, как и любой другой человек, потому что сам не помнит, что говорит... — Кто-то сказал:

— Насреддин, если ты так щедр, почему ты никогда не пригласишь нас к себе домой? Ты не дал ни единого обеда. Что ты на это скажешь? Он так увлекся, что совершенно забыл о своей жене, и сказал:

— Приглашаю всех, сейчас же!

Но чем ближе они подходили к дому, тем более он трезвел. Он вспомнил свою жену и внезапно испугался — к нему в гости идет тридцать человек. У самого дома он сказал:

— Обождите здесь! Все вы знаете, что у меня есть жена. У вас тоже есть жены, так что вы знаете. Просто постойте здесь. Сначала я пойду и поговорю с ней, потом позову вас.

И он вошел в дом и исчез.

Они ждали, ждали и ждали, но он не приходил и не приходил, и они стали стучать в дверь. Насреддин подробно рассказал жене, что произошло: что он слишком распространялся о своей щедрости и его поймали на слове. Его жена сказала:

— Но у нас нет еды для тридцати человек, уже слишком поздно, чтобы что-то купить на рынке. Тогда Насреддин сказал:

— Сделай вот что: когда они постучат, походи и скажи им, что Насреддина нет дома.

И когда они постучали, жена вышла и сказала:

— Насреддина нет дома.

— Удивительно, — сказали они, — потому что мы пришли вместе с ним, и он вошел в дом, и мы не видели, чтобы он вышел; все это время мы ждали здесь на ступеньках, тридцать человек, — он должен быть дома. Пойди и найди его. Должно быть, он где-то прячется.

Жена пошла в дом. Она сказала:

— Что делать?

Насреддин разволновался. Он сказал:

— Обожди!

И он вышел и сказал:

— Что значит, этого не может быть? Он же мог выйти через заднюю дверь!

Это возможно, это происходит с вами каждый день. Он совершенно забыл себя; именно это произошло — в логике он забыл себя. Логика правильна, аргумент правилен, но... «Что значит, этого не может быть? Вы ждете у передней двери; он мог выйти через заднюю», — логика правильна, но Насреддин совершенно забыл, что это говорит он сам.

Ты не присутствуешь. Ты не присутствуешь ни в мире, ни в самом себе. Это и есть сон. Как ты можешь слышать? Как ты можешь видеть? Как ты можешь чувствовать? Если ты не присутствуешь здесь и сейчас, тогда все двери закрыты. Ты мертвый человек, ты не жив. Именно поэтому Иисус снова и снова говорит слушателям, слышателям: «Если у вас есть уши, услышьте меня; если у вас есть глаза, увидите меня!»

Гераклит, наверное, нашел, что многие люди, которые слушают, ничего не слышат, и многие люди, которые видят, ничего не видят, потому что их дома совершенно пусты. Хозяина нет дома. Глаза смотрят, уши слушают, но внутри никого нет дома. Глаза — это только окна; они не могут видеть, если только сквозь них не видишь ты. Как может видеть окно? Ты должен стоять у окна, лишь тогда ты можешь видеть. Как? — это только окно, оно ничего не чувствует. Если есть ты, все становится совершенно по-другому.

Все тело похоже на дом, а ум — на путешественника; хозяин всегда в отъезде, и дом остается пустым. И жизнь стучит к тебе в двери — ...можешь назвать это Богом или как угодно еще, название не имеет значения; назови это существованием... — существование стучит в двери, уже стучит, стучит непрерывно, но тебя никогда нельзя застать. Это и есть сон.

*Человек не должен говорить и действовать, словно во сне.*

Действуй, говори с полной осознанностью, и ты найдешь в себе огромную перемену. Сам тот факт, что ты осознаешь, изменяет все твои действия. Тогда ты не можешь совершить греха. Не то, что ты должен себя контролировать, нет! Контроль — это суррогат осознанности, очень бедный заменитель; от него мало помощи. Если ты осознаешь, тебе не нужно контролировать гнев; в осознанности гнев никогда не возникает. Гнев и осознанность не могут существовать вместе; невозможно никакое их сосуществование. В осознанности никогда не возникает ревность. В осознанности многие вещи просто исчезают — все вещи, которые отрицательны.

Это точно, как свет. Когда в доме горит свет, как там может существовать темнота? Она просто бежит из него. Когда в твоём доме светло, как ты можешь спотыкаться? Как ты можешь стучать в стену? Светло, и ты знаешь, где дверь; ты просто направляешься прямо к двери, выходишь в нее. Когда темно, ты спотыкаешься, пробираешься ощупью, падаешь. Неосознанный, ты пробираешься ощупью, спотыкаешься, падаешь. Гнев — это не что иное, как спотыкание; ревность — это не что иное, как нащупывание во тьме. Все, что неправильно, неправильно не само по себе, но потому, что ты живешь в темноте.

Иисус сможет испытать гнев, если захочет; он может его использовать. Ты не можешь его использовать — он использует тебя. Если Иисус чувствует, что это может быть хорошо и полезно, он может использовать что угодно — он хозяин. Иисус может испытывать гнев, не испытывая гнева.

Многие люди работали с Гурджиевым, и он был ужасным человеком. В гневе он был ужасен, он выглядел, как убийца! Но это была только игра, только ситуация, чтобы кому-то помочь. И мгновенно, без промежутка даже на долю секунды, он уже смотрел на кого-то другого и улыбался. Потом он снова смотрел на первого человека, на которого испытывал гнев, и снова выглядел ужасно и гневно.

Это возможно. Осознавая, ты можешь использовать все. Даже яд может стать эликсиром, когда ты осознаешь. А когда ты спишь, даже эликсир может стать ядом — потому что все зависит от того, насколько ты бдителен. Действия ничего не значат. Действия не имеют значения — значение имеешь только ты, твоя осознанность, твоя сознательность, внимательность. Что ты делаешь, неважно.

Это случилось:

Был один великий мастер, буддистский мастер, Нагарджуна. К нему пришел вор. Вор влюбился в этого мастера, потому что никогда не видел такого красивого человека, человека такого безграничного изящества. Он спросил Нагарджуну:

— Есть ли у меня какая-нибудь возможность роста? Но сначала я должен тебе объяснить одно: я вор. И второе: я не могу перестать воровать, поэтому, пожалуйста, не ставь такого условия. Я сделаю все, что ты скажешь, но не смогу перестать быть вором. Я пытался много раз — никогда ничего не получается, поэтому я оставил эту затею. Я принял это, как мое предназначение: я буду вором и останусь вором, поэтому давай не будем об этом говорить. Пусть это будет ясно с самого начала.

Нагарджуна сказал:

— Почему ты так боишься? Кто говорит о том, что ты вор?

— Каждый раз, когда я прихожу к монаху, священнику или религиозному святому, они всегда говорят: «Сначала перестань воровать».

Нагарджуна рассмеялся и сказал:

— Тогда, наверное, ты приходил к ворам: иначе, почему это должно их волновать? Меня это не волнует! Вор был очень счастлив. Он сказал:

— Тогда все хорошо. Кажется, теперь я могу стать учеником. Ты — правильный мастер. Нагарджуна принял его. Он сказал:

— Теперь ты можешь делать все что хочешь. Только одному условию нужно следовать: осознавай! Иди, взламывай дома, входи, бери вещи, воруй; делай что угодно, это меня не волнует, я не вор, — но делай это с полной осознанностью. Вор не мог понять, что попал в ловушку. Он сказал:

— Ладно, все в порядке. Я попытаюсь. Через три недели он пришел и сказал:

— Ты сыграл со мной трюк — потому что, если я осознаю, я не могу воровать. Если я ворую, осознанность исчезает. Я в затруднении.

Нагарджуна сказал:

— Никаких разговоров о воровстве и ворах. Меня это не волнует; я не вор. Тебе решать! Если ты хочешь осознанности, это решать тебе. Если ты ее не хочешь, это тоже решать тебе.

Вор сказал:

— Но мне трудно. Я испытал немного ее вкуса, и это так красиво — я оставлю что угодно, что бы ты ни сказал.

Вор продолжал:

— Прошлой ночью мне впервые удалось проникнуть во дворец короля. Я открыл сокровищницу. Я мог бы стать самым богатым человеком в мире — но ты следовал за мной, и мне пришлось быть осознанным. Когда я стал осознанным, внезапно — никакой мотивации, никакого желания. Когда я становился осознанным, бриллианты казались просто камнями, обычными камнями. Когда я терял осознанность, передо мной было сокровище. Я ждал, я делал это много раз. Я приходил в осознанность, становился, как будда, и не мог даже прикоснуться к сокровищу, потому что все это выглядело глупо, абсурдно — просто камни, что мне с ними делать? Потерять себя ради камней? Но потом я терял осознанность; снова они становились красивыми, восстанавливалась вся иллюзия. Но, в конце концов, я решил, что они того не стоят.

Если однажды ты узнаешь осознанность, и что ничто её не стоит — ты узнал величайшее блаженство жизни. Тогда, внезапно, многие вещи просто отпадают; они становятся глупыми,

становятся дурачками. Мотивации больше нет, желания больше нет, сны отпали.

*Человек не должен действовать или говорить, словно во сне.*

Это единственный ключ.

*Пробужденные живут в одном общем мире;  
Каждый из спящих — в своем собственном.*

Сны личны, абсолютно личны! Никто не может войти в твой сон. Ты не можешь поделиться сном с любимым. Мужья и жены спят в одной постели, но сны видят отдельно. Невозможно разделить сон, потому что это ничто — как можно разделить ничто? Просто мыльный пузырь, абсолютно невещественный; ты не можешь его ни с кем разделить, тебе придется видеть сны в одиночестве.

Именно поэтому — из-за спящих, стольких спящих — существует столько миров. У тебя свой собственный мир; если ты спишь, ты заключен в оболочку собственных мыслей, концепций, мечтаний, желаний. Когда ты встречаешь кого-то другого, два мира сталкиваются. Миры врезаются друг в друга — именно так происходит. Наблюдайте!

Посмотрите на мужа и жену, когда они разговаривают; они вообще не разговаривают. Муж думает о своем офисе, зарплате; жена думает о платье к Рождеству. Внутри каждого из них — свой собственный личный мир, но их личные миры где-то встречаются — или, скорее, сталкиваются, — потому что платье жены зависит от зарплаты мужа, а зарплата мужа должна обеспечить платье для жены. Жена говорит «дорогой», но за этим «дорогой» стоят платья; она думает о них. «Дорогой» не значит того, что написано в словарях, потому что каждый раз, когда женщина говорит «дорогой», это только фасад, и муж тотчас же пугается. Он этого не показывает, конечно, потому что, когда кто-то говорит «дорогой», ты не можешь показывать таких вещей. Он говорит: «Что, милая? Как у тебя дела?» Но он пугается, потому что думает о своей зарплате и знает, что Рождество подходит все ближе и опасность растет.

Жена говорила Мулле Насреддину:

— Что случилось? Последнее время я плачу и рыдаю, я вся в слезах, а ты даже не спрашиваешь: «Почему ты плачешь?»

Насреддин сказал:

— С меня довольно! — если я спрошу, это слишком дорого обойдется. И в прошлом я слишком часто совершал эту ошибку... — потому что эти слезы — не просто слезы: платье, новый дом, новая мебель, новая машина и многие другие вещи скрываются за этими слезами. Эти слезы — только начало.

Из-за этих внутренних личных миров диалог невозможен. Возможен лишь конфликт.

Сны личны, истина не лична. Истина не может быть личной — истина не может быть моей или твоей, истина не может быть христианской или индуистской, истина не может быть индийской или греческой. Истина не может быть личной. Сны личны. Что бы ни было личным, помни, наверное, это принадлежит миру снов. Истина — это открытое небо; оно для всех, и оно одно.

Именно поэтому, когда говорят Лао-цзы, Будда, Гераклит, хотя их языки могут и отличаться, — но они подразумевают одно и то же, они указывают на одно и то же. Они не живут в личных мирах. Личный мир каждого из них исчез вместе со снами, желаниями — вместе с умом. У ума бывает личный мир, но у сознания личного мира не бывает. Бодрствующие живут в одном общем мире... У тех, кто бодрствует, один общий мир — и это существование. А у каждого из тех, кто спит и видит сны, — свой собственный мир.

Твой личный мир должен быть отброшен; это единственное отречение, которого я от тебя требую. Я не говорю оставить жену, я не говорю оставить работу, я не говорю оставить деньги, оставить все, нет! Я просто говорю — оставить свой личный мир снов. Для меня это и есть *санньяса*. Старая *санньяса* состояла в том, чтобы оставить мир, видимое. Человек идет в Гималаи, оставляет жену и детей — суть совершенно не в этом. Этот мир нельзя оставить; как ты можешь его оставить? Даже Гималаи — часть этого мира. Настоящий мир, от которого нужно отречься, находится в уме; частный мир сновидений. Если ты от него отречешься, тогда, даже сидя на

рынке, ты в Гималаях. Если ты от него не отречешься, то и в Гималаях создашь вокруг себя личный мир.

Как ты можешь бежать от самого себя? Куда бы ты ни пришел, ты будешь с самим собой. Куда бы ты ни пришел, ты будешь вести себя по-прежнему. Ситуации могут отличаться, но как можешь быть другим ты? Ты будешь спать в Гималаях. Какая разница, спишь ли ты в Пуне или в Бостоне, в Лондоне или в Гималаях? Где бы ты ни был, ты будешь видеть сны. Перестань видеть сны! Стань более бдительным. Внезапно сны исчезают, и со снами исчезают и страдания.

*Что бы мы ни видели, когда бодрствуем, — это смерть;  
Когда спим, — это сны.*

Это действительно красиво. Когда ты спишь, ты видишь сны, иллюзии, миражи — твои собственные творения, твой собственный личный мир. Когда ты просыпаешься, что ты видишь? Гераклит говорит; «Проснувшись, всюду вокруг ты видишь смерть».

Может быть, именно поэтому ты не хочешь видеть. Может быть, именно поэтому ты видишь сны и окружаешь себя облаком снов, чтобы не нужно было смотреть в лицо факту смерти. Но помни: человек становится религиозным, лишь когда сталкивается со смертью, никогда не прежде.

Когда ты сталкиваешься со смертью, когда ты смотришь смерти прямо в лицо, не избегаешь, не уклоняешься, не бежишь от нее, не окружаешь себя облаком, — когда ты смотришь в лицо и сталкиваешься с фактом смерти, — то внезапно осознаешь, что смерть есть жизнь. Чем глубже ты движешься в смерть, тем глубже ты движешься и в жизнь, говорит Гераклит, потому что противоположности встречаются и сплавляются; они одно.

Если ты пытаешься бежать от смерти, помни: ты будешь бежать и от жизни. Именно поэтому вы выглядите такими мертвыми. Это парадокс: беги от смерти, и ты останешься мертвым; смотри ей в лицо, столкнись с ней, и станешь живым. В то мгновение, когда ты смотришь смерти в лицо так глубоко, так интенсивно, что начинаешь чувствовать, что умираешь, — не только снаружи, но и внутри ты чувствуешь и касаешься смерти — приходит кризис. Это крест Иисуса, кризис смерти. В это мгновение ты умираешь из одного мира — мира горизонтального, мира ума — и воскресает в другом мире.

Воскресение Иисуса — не физическое явление. Христиане напрасно создали вокруг этого столько гипотез. Это не воскресение его тела, это воскресение в другое измерение тела; это воскресение в другое измерение другого тела, которое никогда не умирает. *Это* тело временно, *то* тело вечно. Иисус воскресает в другой мир, мир истины. Личный мир должен исчезнуть.

В последний момент Иисус говорит, что встревожен, обеспокоен. Даже такой человек, как Иисус, умирая, встревожен; так и должно быть. Он говорит Богу, кричит: «Что Ты со мной делаешь?» Ему хочется цепляться за горизонтальное, ему хочется цепляться за жизнь — даже такому человеку, как Иисус.

Поэтому не чувствуй себя виноватым. Тебе тоже хочется цепляться. Это человечно в Иисусе, и он более человечен, чем Будда, Махавира. Это человечно: человек сталкивается лицом к лицу со смертью, и он встревожен, он плачет, но не поворачивает обратно; он не падает. Тотчас же он осознает, чего он просит. Тогда он говорит: «Да свершится воля твоя!» — расслабляется, сдается. Тотчас же колесо поворачивается — он больше не в горизонтальном; он вошел в вертикальное, в глубину. Там он воскресает в вечности.

Умри во времени, чтобы воскреснуть в вечность. Умри для ума, чтобы стать живым в сознании. Умри для мышления, чтобы родиться в осознанность.

Гераклит говорит: «Что бы мы ни видели, когда бодрствуем, это смерть...» Именно поэтому мы живем во снах, мечтах, транквилизаторах, опьянении — чтобы избежать столкновения со смертью. Но этому факту нужно посмотреть в лицо. Если ты смотришь ему в лицо, факт становится истиной; если ты бежишь, ты живешь в бесконечной лжи. Если ты смотришь в лицо этому факту, этот факт становится дверью к истине. Смерть — это факт; с этим нужно столкнуться лицом к лицу. А истина будет жизнью, вечной жизнью, жизнью в изобилии, жизнью, которая никогда не кончается.

## Осознанность и Центрирование



Сначала нужно понять, что подразумевается под осознанностью. Ты идешь. Ты осознаешь многие вещи — магазины, идущих мимо людей, транспорт, все остальное. Ты осознаешь многие вещи, не осознавая только одного, и это - самого себя. Ты идешь по улице, ты осознаешь многие вещи, не осознавая лишь только самого себя! Это осознание себя Георгий Гурджиев называет «помнить себя». Гурджиев говорит: «Постоянно, где бы ты ни был, помни себя».

Что бы ты ни делал, продолжай постоянно делать внутри одно: осознавай, что ты это делаешь. Ты ешь — осознавай себя. Ты идешь — осознавай себя. Ты слушаешь, ты говоришь — осознавай себя. Когда ты в гневе, осознавай, что ты в гневе. В то самое время, когда приходит гнев, осознавай, что ты в гневе. Это постоянное вспоминание себя создает в тебе тонкую энергию, очень тонкую энергию. Ты начинаешь быть кристаллизованным существом.

В нормальном состоянии ты просто болтающийся на ветру мешок! Никакой кристаллизации, на самом деле, никакого центра — просто текучесть, просто расхлябанное сочетание многих вещей без всякого центра. Толпа, постоянно смешивающаяся и меняющаяся, без всякого хозяина внутри. Осознанность — это то, что делает тебя хозяином, — и когда я говорю «хозяином», то не подразумеваю, что ты контролируешь. Когда я говорю, будь хозяином, я подразумеваю присутствие — постоянное присутствие. Что бы ты ни делал или не делал, одно должно быть постоянно в твоём сознании: что ты *есть*.

Это простое чувство себя, - чувство, что человек есть, - создает центр — центр спокойствия, центр молчания, центр внутреннего мастерства. Это внутренняя сила. И когда я говорю «внутренняя сила», я подразумеваю это буквально. Именно поэтому будды говорят о «пламени осознанности» — она *и есть* пламя. Если ты начинаешь осознавать, ты начинаешь чувствовать в себе новую энергию, новый огонь, новую жизнь. И из-за этой новой жизни, новой силы, новой энергии многие вещи, которые управляли тобой, просто растворяются. Ты не должен бороться с ними.

Тебе приходится бороться с гневом, жадностью, сексом, потому что ты слаб. Поэтому на самом деле проблема не в гневе, жадности и сексе, проблема в слабости. Как только ты начинаешь быть сильным внутри, и у тебя появляется ощущение внутреннего присутствия — что ты *есть*, — твои энергии начинают становиться концентрированными, кристаллизованными в одной точке, и рождается «я». Помни, рождается не эго, но «я». Эго — это ложное ощущение себя. Не имея никакого «я», ты продолжаешь верить, что у тебя есть какое-то «я», — это и есть эго. Эго означает ложное «я» — ты не «я», но все же считаешь себя «я».

Маулингапутта, искатель истины, пришел к Будде. Будда спросил его:

— Что ты ищешь? Маулингапутта сказал:

— Я ищу себя. Помоги мне!

Будда пообещал помочь ему, если он сделает то, что он ему скажет. Маулингапутта заплакал и сказал:

— Как я могу обещать? Меня нет — меня еще нет, как я могу обещать? Я не знаю, что буду делать завтра, у меня нет никакого «я», которое могло бы пообещать, поэтому не проси невозможного. Я попытаюсь. Самое большее, я могу сказать — это я попытаюсь. Но я не могу сказать, что это сделаю, потому что кто это сделает? Я ищу то, что может обещать и держать обещания. Меня еще нет.

Будда сказал:

— Маулингапутта, я задал тебе этот вопрос, чтобы это услышать. Если бы ты пообещал, я бы отказал тебе. Если бы ты сказал: «Я обещаю, что это сделаю», тогда я узнал бы, что ты не настоящий искатель себя, потому что искатель должен знать, что его еще нет. Иначе, какой смысл искать? Если ты уже есть, нет никакой необходимости. Но тебя нет! И если человек может это чувствовать, эго испаряется.

Эго — это ложное представление о чем-то, чего вообще нет. «Я» подразумевает центр, который может пообещать. Этот центр создается постоянным пребыванием в осознанности, постоянной осознанностью. Осознавай, что ты что-то делаешь: что ты сидишь, что сейчас ты вот-вот уснешь, что к тебе приходит сон, что ты засыпаешь. Попытайся быть сознательным каждое мгновение, и ты начнешь ощущать, что внутри тебя рождается центр; что-то стало кристаллизоваться, появилась центрированность. Теперь все связано с этим центром.

Мы живем без центра. Иногда мы чувствуем себя центрированными, но это мгновения, когда ситуация заставляет тебя осознавать. Если внезапно возникает ситуация, опасная ситуация, ты

начнешь чувствовать в себе центр, потому что в опасности ты становишься осознанным. Если кто-то собирается тебя убить, в это мгновение ты не можешь думать; в это мгновение ты не можешь быть бессознательным. Вся твоя энергия центрирована, и это мгновение становится ощутимым. Ты не можешь двигаться в прошлое, ты не можешь двигаться в будущее — само это мгновение становится всем. И тогда ты осознаешь не только убийцу, но и себя — того, кого убивают. В это тонкое мгновение ты начинаешь чувствовать в себе центр.

Именно поэтому опасные игры так привлекательны. Спросите тех, кто взбирается на вершину Гуришанкара, Эвереста. Когда впервые Хиллари оказался там, наверное, он внезапно ощутил центр. И когда впервые кто-то попал на Луну, наверное, пришло внезапное чувство центра. Именно поэтому опасность привлекательна. Ты ведешь машину и едешь с большей и большей скоростью, и тогда скорость становится опасной. Тогда ты не можешь думать; мысли прекращаются. Тогда ты не можешь мечтать. Тогда ты не можешь воображать. Тогда настоящее становится весомым. В это опасное мгновение, когда в любой момент возможна смерть, внезапно ты осознаешь центр внутри себя. Опасность привлекательна лишь потому, что в опасности ты иногда чувствуешь себя центрированным.

Нище где-то говорит, что война должна продолжаться, потому что лишь на войне иногда чувствуется «я» — чувствуется центр, потому что война опасна. И когда смерть становится реальностью, жизнь становится интенсивной. Когда смерть совсем рядом, жизнь становится интенсивной, и ты центрирован. В любое мгновение, когда ты осознаешь себя, появляется центрирование. Но если эта центрированность только ситуационная, она исчезнет, стоит только ситуации кончиться.

Она не должна быть только ситуационной, она должна быть внутренней. Попробайся быть осознанным в каждом обычном действии. Сидя в кресле, попробуй это — осознай себя сидящего. Осознавай не только кресло, не только комнату, не только окружающую атмосферу, но осознавай сидящего. Закрой глаза и почувствуй себя; копай глубоко и чувствуй себя.

Юджин Херригель учился у дзэнского мастера. Он три года учился стрельбе из лука. И мастер всегда говорил:

— Хорошо. Все, что ты делаешь, хорошо, но этого недостаточно.

Херригель сам стал мастером стрельбы из лука. Его попадание в цель было совершенным на сто процентов, и все же мастер говорил:

— У тебя хорошо получается, но этого недостаточно.

— Со стопроцентным попаданием в цель!? — говорил Херригель. — Чего же тогда ты ожидаешь? Как я могу пойти еще дальше? Можно ли ожидать чего-то большего, чем стопроцентное попадание?

Говорят, дзэнский мастер сказал:

— Меня не интересует твоя стрельба из лука или попадание в цель. Меня интересуешь ты. Ты в совершенстве освоил технику. Но когда твоя стрела покидает лук, ты не осознаешь себя, и это тщетно! Меня заботит не то, чтобы стрела попала в цель. Меня заботишь ты! Когда стрела выпущена из лука, вовнутрь должно быть выпущено твое сознание. Даже если ты промахнешься мимо цели, это не имеет значения, но мимо внутренней цели промахиваться нельзя, а ты промахиваешься. Ты в совершенстве освоил технику, но ты только подражатель.

Но западному уму, или, скорее, современному уму — а западный ум это и есть современный ум, — это очень трудно постичь. Это кажется бессмыслицей. Стрельба из лука связана с определенным навыком попадания в цель.

Постепенно Херригель разочаровался, и однажды он сказал:

— Я уезжаю. Это кажется невозможным! Это невозможно! Когда ты во что-то целишься, осознанность направляется к цели, к объекту, и если ты хороший стрелок, ты должен забыть себя — помнить только цель, мишень и забыть все остальное. Остаться должна только мишень.

Но дзэнский мастер постоянно заставлял его создавать другую цель, внутри. Эта стрела должна быть двойной стрелой: направленной на цель снаружи и постоянно указывающей на внутреннее «я».

Херригель сказал:

— Я уезжаю. Это кажется невозможным. Твои условия невыполнимы.

И в день своего отъезда он просто сидел рядом. Он пришел, чтобы проститься с мастером; мастер целился в мишень. Кто-то другой у него учился, и впервые Херригель не был вовлечен сам.

Он просто пришел попрощаться; он сидел и смотрел. В то мгновение, когда мастер кончит урок, он собирался просто попрощаться и уйти. Впервые он не был вовлечен.

Но тогда внезапно он осознал мастера и нацеленное в обе стороны сознание мастера. Мастер прицеливался. Три года непрерывно Херригель был с тем же самым мастером, но тогда его более заботили собственные усилия. Он никогда не видел этого человека, не видел того, что он делает. Впервые он увидел и осознал — и внезапно, спонтанно, без всякого усилия он подошел к мастеру, взял из его рук лук, прицелился и выстрелил. И мастер сказал:

— Хорошо! Впервые ты это сделал. Я счастлив.

Что он сделал? Впервые он был центрирован в самом себе. Была цель, но был также и он — присутствующий.

Таким образом, что бы ты ни делал — что угодно, не обязательно это должна быть стрельба из лука, — что бы ты ни делал, даже если ты просто сидишь, будь направленным в обе стороны. Помни, что происходит снаружи, но помни и того, кто внутри.

Лин-Чи однажды утром читал лекцию, и кто-то спросил его:

— Только ответь мне на один вопрос: кто я? Лин-Чи встал и подошел к этому человеку. Весь холл замер. Что он сделает? Это простой вопрос. Вместо того чтобы, как обычно, ответить со своего места, он встал и подошел к этому человеку. Весь холл замер. Лин-Чи встал перед задавшим вопрос и посмотрел ему в глаза. Это был очень проникновенный момент. Все замерло. Задавший вопрос покрылся испариной. Лин-Чи просто пристально смотрел ему в глаза. Затем Лин-Чи сказал:

— Не спрашивай меня. Иди вовнутрь и найди, кто это спрашивает. Закрой глаза. Не спрашивай: «Кто я?» Иди вовнутрь и найди, кто это спрашивает, кто этот задающий вопросы внутри. Забудь обо мне. Найди источник этого вопроса. Иди глубоко вовнутрь!

И говорят, что этот человек закрыл глаза, впал в молчание, и внезапно он был просветлен. Он открыл глаза, рассмеялся, коснулся ног Лин-Чи и сказал: «Ты ответил мне. Я задавал этот вопрос всем, и мне было дано много ответов, но ничто в действительности не оказывалось правильным ответом. Но ты мне ответил».

«Кто я?» Как может на это ответить кто-то другой? Но в этой частной ситуации — тысячи человек в молчании, в молчании, в котором можно было услышать, как падает иголка, — Лин-Чи подошел, посмотрел пронизательными глазами и просто приказал этому человеку: «Закрой глаза, иди вовнутрь и найди, кто задает вопросы. Не жди, чтобы я тебе ответил. Найди, кто это спрашивает». И этот человек закрыл глаза. Что случилось в этой ситуации? Он стал центрированным. Внезапно он стал центрированным, внезапно он осознал глубочайшее внутреннее ядро.

Это должно быть открыто, и осознанность — метод открытия этого глубочайшего внутреннего ядра. Чем более ты бессознателен, тем дальше ты от самого себя. Чем более ты сознателен, тем ближе подходишь к себе. Если сознание тотально, ты в центре. Если сознания меньше, ты приближаешься к периферии. Когда ты бессознателен, ты на периферии, где центр совершенно забыт. Это два возможных направления движения.

Ты можешь двигаться к периферии — тогда ты движешься к бессознательному. Сидя в кино, сидя где-нибудь и слушая музыку, ты можешь забыть себя — тогда ты на периферии. Читая Бхагавад-Гиту, Библию или Коран, ты можешь забыть себя — тогда ты на периферии.

Что бы ты ни делал, если ты можешь помнить себя, тогда ты ближе к центру. Тогда однажды внезапно ты становишься центрированным. Тогда у тебя есть энергия. Эта энергия — огонь. Вся жизнь, все существование — это энергия, огонь. Огонь — это старое название; теперь это называют электричеством.

Человек надписывал на этом много, много названий, но «огонь» — хорошее название. Электричество кажется немного мертвым; огонь выглядит более живым.

Действуй внимательно. Это долгое, тяжелое путешествие; трудно осознавать даже на долю мгновения; ум постоянно мерцает. Но это не невозможно. Это тяжело, это трудно, но не невозможно. Это возможно — возможно для каждого. Нужно лишь усилие, и усилие в полную силу и от всего сердца. Ничто не должно остаться в стороне; ничто не должно остаться незатронутым. Все должно быть принесено в жертву осознанности; лишь тогда обнаруживается

внутреннее пламя. Оно есть.

Если бы можно было найти единство «по сути» между всеми религиями, когда-либо существовавшими или возможными, тогда было бы найдено одно-единственное слово: «осознанность».

Иисус рассказывает историю... Хозяин большого дома уехал, и он приказал своим слугам быть постоянно бдительными, потому что он может вернуться в любое мгновение. Двадцать четыре часа в сутки они должны быть бдительными. В любое мгновение хозяин может вернуться — в любое мгновение! Нет никакого назначенного времени, никакого дня, никакой даты. Если есть назначенная дата, ты можешь спать; тогда ты можешь делать что угодно и быть бдительным только в этот определенный день, потому что в этот день возвращается хозяин. Но хозяин сказал: «Я могу вернуться в любое мгновение. Днем и ночью вы должны быть готовы меня принять».

Это притча о жизни. Ты не можешь откладывать; в любое мгновение хозяин может вернуться. Человек должен быть бдительным постоянно. Никакая дата не назначена; ничего не известно о том, когда внезапно что-то случится. Остается только одно: быть бдительным и ждать.

Осознанность — это техника центрирования себя, техника достижения внутреннего огня. Он есть, и он скрыт; его можно обнаружить. И как только он обнаружен, лишь тогда мы способны войти в храм — не раньше, никогда не раньше.

Но мы можем обманывать себя символами. Символы нужны для того, чтобы показать нам более глубокую реальность, но мы можем использовать их и чтобы обманывать себя. Мы можем жечь благовония, мы можем поклоняться внешним вещам, и тогда нам будет хорошо оттого, что мы что-то сделали. Мы можем чувствовать себя религиозными, при этом, совершенно не становясь религиозными. Именно это происходит; именно в это превратилась Земля. Все считают себя религиозными только потому, что следуют определенным внешним символам, без всякого внутреннего огня.

Прикладывай усилия, даже когда терпишь поражение. Поначалу так и будет. Снова и снова ты потерпишь поражение, но поможет даже поражение. Потерпев поражение, на мгновение осознай, и впервые ты почувствуешь, как ты бессознателен.

Иди по улице, и ты не сможешь пройти и нескольких шагов без того, чтобы не стать бессознательным. Снова и снова ты забываешь себя. Ты начинаешь читать вывеску и забываешь себя. Кто-то идет мимо, ты на него смотришь и забываешь себя.

Твои поражения тоже могут быть полезны. Они могут показать тебе, как ты бессознателен. И даже если ты осознаешь, что бессознателен, ты достигнешь определенной осознанности. Если сумасшедший осознает, что он сумасшедший, он встал на путь к здравому рассудку.

## Много Болезней, Один Рецепт

*Много раз ты решал, что больше не придешь в гнев, пытался следовать этому решению, но это все равно происходит. Ты пытался не быть жадным, но снова и снова попадаешься в ловушку жадности. Ты пробовал все возможные вещи, чтобы изменить себя, но кажется, ничего никогда не получается. Ты остаешься прежним.*

*А я здесь говорю, что есть простой ключ — осознанность. Ты не можешь этому поверить. Как может помочь осознанность, просто осознанность, если не помогло ничто другое? Ключи всегда очень малы; ключи — небольшие вещи. Но маленький ключ может открыть очень большой замок.*

*Когда люди спросили Будду: «Что нам делать, чтобы не приходиться в гнев, что нам делать, чтобы не быть жадными, что нам делать, чтобы не быть настолько одержимыми сексом и едой?», его ответ был всегда одним и тем же: «Осознавайте. Привнесите в свою жизнь осознанность».*

*Его ученик Ананда, снова и снова видя, что к Будде приходят разные люди с разными проблемами, но рецепт всегда остается прежним, пришел в растерянность. Он сказал:*

*— Как же так? Они приносят всевозможные болезни: один приносит жадность, другой — секс и еду, третий — что-то еще, — но твой рецепт всегда остается одним и тем же!*

*И Будда сказал:*

*— У разных людей разные болезни — точно, как разным людям могут сниться разные сны.*

*Если две тысячи человек заснут, им приснятся две тысячи снов. Но если вы придете ко мне и спросите, как избавиться от этих снов, лекарство будет одним для всех: «Проснитесь». Лекарство будет для всех совершенно одинаковым; рецепт будет одним и тем же. Можете называть это осознанностью, можете называть это свидетельствованием — это разные названия одного и того же лекарства.*

## Аналитик и Свидетель

Западный подход состоит в том, чтобы думать о проблеме, найти причину проблемы, вникнуть в историю этой проблемы, в прошлое проблемы, искоренить проблему с самого ее начала. Освободить ум от обусловленности, обусловить заново ум, обусловить заново тело, удалить все оттиски, оставшиеся в мозге, — это западный подход. Психоаналитик входит в память и работает в ней. Он идет в детство, идет в прошлое; он движется вспять. Он находит, откуда возникла проблема: может быть, пятьдесят лет назад, когда ты был ребенком, проблема возникла в отношениях с матерью; тогда психоаналитик возвращается туда.

Пятьдесят лет истории! Это долгое и нудное дело. И все равно это не поможет, потому что проблем миллионы; дело не только в одной проблеме. Ты можешь войти в историю одной проблемы; можешь заглянуть в свою автобиографию и найти причины. Может быть, ты сможешь устранить одну проблему, но проблем миллионы. Если ты начнешь вникать в каждую проблему, чтобы решить все проблемы одной жизни, для этого потребуются миллионы жизней! Позвольте мне повторить: чтобы решить проблемы одной жизни, вам придется родиться снова и снова миллионы раз. Это несколько непрактично. Этого нельзя сделать. И все эти миллионы жизней, в которых ты будешь решать проблемы одной жизни, будут создавать свои собственные проблемы... и так далее, и так далее. Все это будет втягивать тебя в большее и большее количество проблем. Это абсурдно!

Сейчас тот же самый психоаналитический подход применяется и к телу: есть рольфинг, биоэнергетика и другие методы, которые пытаются устранить отпечатки, оставшиеся в теле, в мускулатуре. Снова тебе придется вникать в историю тела. Но определенно можно сказать об обоих этих подходах, которые работают по одному логическому образцу, одно — что проблема приходит из прошлого, поэтому, так или иначе все будет связано с прошлым.

Ум человека всегда пытался сделать две невозможные вещи. Во-первых, преобразовать прошлое — а это невозможно. Прошлое случилось. Ты не можешь действительно вернуться в прошлое. Когда ты думаешь о том, чтобы вернуться в прошлое, самое большее — тыходишь в воспоминания о нем; это не настоящее прошлое, это только воспоминание. Прошлого больше нет, ты не можешь его преобразовать. Это одна из невозможных целей человечества, и человек из-за нее очень пострадал. Вы хотите переделать прошлое — как вы можете его переделать? Прошлое абсолютно. Прошлое означает, что со всем потенциалом той или иной вещи покончено; он стал действительностью. Теперь больше нет никакого потенциала, чтобы ее преобразовать, переделать, сделать заново. С прошлым ничего сделать нельзя.

И вторая невозможная идея, царящая в уме человека, — организовать будущее — и снова это невозможно. Будущее означает то, чего еще нет; организовать его нельзя. Будущее остается неорганизованным, будущее остается открытым.

Будущее — это чистая потенциальность; пока оно не случится, нельзя быть в нем уверенным. Прошлое — это чистая действительность; оно случилось. Теперь с ним ничего сделать нельзя. Между ними двумя человек стоит в настоящем, думая о невозможных вещах. Он хочет сделать все определенным в будущем, в завтра — и это невозможно. Пусть это просочится как можно глубже в сердце: *этого сделать нельзя*. Не трать впустую настоящее мгновение, пытаясь сделать определенным будущее. Будущее — это неопределенность; это само качество будущего. И не трать впустую время, оглядываясь в прошлое. Прошлое случилось, это мертвое явление. Ничего сделать с ним нельзя. Самое большее, что ты можешь сделать, — это его интерпретировать, вот и все. Именно это делают психоаналитики — интерпретируют. Можно заново интерпретировать прошлое, но оно останется прежним.

Психоанализ и астрология: астрология пытается каким-то образом сделать будущее

определенным, а психоанализ пытается переделать прошлое. Ни то, ни другое не науки. Обе эти вещи невозможны, но обе они насчитывают миллионы последователей — потому что человеку это нравится! Он хочет быть уверенным в будущем, и вот он идет к астрологу, задает вопросы Книге Перемен И-Цзин, идет к толкователю Таро, и есть еще тысяча и один способ одурачить себя, обмануть себя. И есть люди, которые говорят, что могут изменить прошлое — он советуется и с ними.

Как только эти две вещи отброшены, ты становишься свободным от всей возможной глупости. Тогда ты не идешь к психоаналитику и не идешь к астрологу. Тогда ты знаешь, что с прошлым покончено, — и ты тоже с ним покончил. А будущее еще не случилось. Когда оно случится, ты его увидишь, — прямо сейчас ничего сделать с ним нельзя. Ты можешь только разрушить настоящее мгновение, а это единственное мгновение, которое доступно, реально.

Запад постоянно вникал в проблемы, пытаясь их решить. Запад принимает проблемы очень серьезно. А когда ты следуешь определенной логике, при определенных обстоятельствах эта логика кажется совершенной.

Я как-то раз прочитал один анекдот:

Великий философ и всемирно знаменитый математик летит в самолете. Он сидит на своем месте и думает о великих математических проблемах, и тут внезапно из кабины пилота доносится объявление:

— Очень сожалею, но мы немного задержимся. Двигатель номер один заглох, и теперь мы летим на трех двигателях.

Через десять минут следующее объявление:

— Боюсь, что мы задержимся еще больше — двигатели номер два и три заглохли, и теперь остался только номер четвертый.

Услышав это, философ поворачивается к соседу по креслу и говорит:

— Святые небеса! Если и номер четвертый заглохнет, мы проторчим здесь всю ночь!

Когда мышление движется в определенном направлении, само это направление делает возможными многие вещи — и даже абсурдные. Как только ты начинаешь принимать человеческие проблемы очень серьезно, как только ты начинаешь раздумывать над определенной проблемой, ты встал на определенные рельсы и совершил первый шаг в неверном направлении. Теперь ты можешь двигаться в этом направлении и продолжать двигаться без конца. Сейчас опубликовано столько литературы о явлениях ума, о психоанализе; израсходованы миллионы листов бумаги, написаны тысячи трактатов и книг. Как только Фрейд открыл двери определенной логики, это задало тон на целый век.

Восток смотрит на вещи совершенно по-другому. Во-первых, он говорит, что никакая проблема не серьезна. В то мгновение, как ты говоришь, что какая-то проблема несерьезна, эта проблема на девяносто девять процентов умирает.

Все твоё видение ее меняется. Во-вторых, говорит Восток, проблема существует, потому что ты с ней *отождествлен*. Это не имеет ничего общего с прошлым, это не имеет ничего общего с ее историей. Ты с ней отождествлен — вот в чем настоящая проблема. И это ключ к решению всех проблем. Например, ты гневный человек. Если ты пойдешь к психоаналитику, он скажет:

— Иди в прошлое... как возник этот гнев? В каких ситуациях он становился более и более обусловленным и более и более впечатывался в ум? Нам придется смыть все эти отпечатки; нам придется их стереть. Нам придется совершенно очистить твоё прошлое.

Если ты придешь к восточному мистика, он скажет:

— Ты думаешь, что гнев — *это ты*, ты чувствуешь себя отождествленным с гневом — и именно потому все становится неправильным. В следующий раз, когда случится гнев, просто будь наблюдателем, просто будь свидетелем. Не отождествляйся с гневом. Не говори: «Я гнев». Не говори: «Я гневен». Просто видь, как он происходит, словно он происходит на экране телевизора. Смотри на себя, как смотрел бы на кого-то другого.

Ты — чистое сознание. Когда тебя окружает облако гнева, просто наблюдай его — и оставайся бдительным, чтобы не отождествляться с ним. Вся суть в том, чтобы не отождествляться с проблемой. Как только ты этому научился... тогда не может быть речи о том, чтобы у тебя было «столько проблем», — потому что этот ключ, один и тот же ключ откроет все двери. Так с гневом, так с жадностью, так с сексом. Так со всем, на что способен ум.

Восток говорит: просто оставайся неотожествленным. Помни — именно это подразумевает Георгий Гурджиев, когда говорит о том, чтобы «помнить себя». Помни, что ты свидетель, будь внимательным — именно это говорит Будда. Будь бдителен, когда мимо проплывает облако, может быть, это облако из прошлого, но это не имеет значения. Должно быть, у него есть определенное прошлое, оно не может возникнуть просто ниоткуда. Должно быть, оно происходит из определенной последовательности событий — но это несущественно. Зачем об этом беспокоиться? Прямо сейчас, в это самое мгновение ты можешь разотождествиться с ним. Ты можешь отрезать себя от него, мост можно разрушить прямо сейчас — и *только* сейчас.

Копание в прошлом не поможет. Тридцать лет назад возник гнев, и в тот день ты с ним отождествился. Теперь ты не можешь разотождествиться в этом прошлом — его больше нет! Но ты можешь разотождествиться *в это самое мгновение*, в это мгновение — и тогда вся серия гневных вспышек прошлого больше не будет частью тебя. Тебе не придется возвращаться назад и переделывать все, что сделали твои родители, общество, священник и церковь, — это будет сущей растратой драгоценного настоящего времени. Прежде всего, это разрушило много лет; теперь это снова будет разрушать твои настоящие мгновения. Ты можешь просто выпасть из этого, точно как змея выскользывает из старой кожи.

Прошлое и его обусловленности действительно существуют — но они существуют либо в теле, либо в мозге; они не существуют в сознании, потому что сознание не может быть обусловлено. Сознание остается свободным: свобода его глубочайшее качество, свобода — это его природа. Ты можешь увидеть — столько лет подавления, столько лет определенного образования... В то мгновение, когда ты на это смотришь, сознание больше не отождествлено; кто, иначе, будет это осознавать? Если ты действительно *стал* подавленным, кто тогда будет это осознавать? Тогда не будет никакой возможности осознанности.

Если ты, Джайананда, можешь сказать: «*двадцать лет я находился в безумной системе образования*», одно определено: ты еще не безумен. Система потерпела поражение; она не сработала. Джайананда, ты не безумен, поэтому ты видишь, что безумна вся эта система. Безумный не может видеть своего безумия. Только человек в здравом рассудке может видеть, что все это безумие. Чтобы видеть безумие как безумие, нужен рассудок. Эти двадцать лет безумной системы потерпели поражение; вся эта подавляющая обусловленность потерпела поражение. Она не может действительно добиться успеха — она успешна лишь пропорционально тому, насколько ты с ней отождествлен. В любое мгновение ты можешь отсоединиться... она есть, я не говорю, что ее нет, но это больше не часть твоего сознания.

В этом красота сознания — сознание может выскользнуть из чего угодно. В нем нет никакой преграды, никакой границы. Лишь мгновением раньше ты был англичанином — осознав абсурдность национализма, секундой позже ты больше не англичанин. Я не говорю, что твоя кожа перестанет быть белой — она останется белой, но ты больше не отождествлен с тем, чтобы быть белым; ты больше не против черных. Ты видишь, как это глупо. Я не говорю, что, просто увидев, что ты больше не англичанин, ты забудешь английский язык, нет. Он будет по-прежнему оставаться у тебя в памяти, но твое сознание выскользнуло, твое сознание стоит на холме, глядя вниз на долину: теперь англичанин умер в долине, и ты стоишь на холме — далекий, непривязанный, незатронутый.

Всю восточную методологию можно свести к одному слову: **свидетельствование**. Всю западную методологию тоже можно свести к одному: **анализ**. Анализируя, ты без конца ходишь кругами. Свидетельствуя, ты просто делаешь шаг прочь из круга.

Анализ — это порочный круг. Если ты действительно будешь двигаться в анализ, ты будешь просто озадачен — как это возможно? Если, например, ты попытаешься войти в прошлое, где ты сможешь остановиться? Где именно? Если ты идешь в прошлое, где началась твоя сексуальность? Когда тебе было четырнадцать лет? Но возникла ли она из ниоткуда? Наверное, тело к этому готовилось; когда это началось? Когда ты родился? Но, пока ты был в утробе матери, не начало ли тело готовиться уже тогда? Тогда в какое именно мгновение ты был зачат? Но прежде этого половина твоей сексуальности зрела в материнском яйце, а половина — в отцовском сперматозоиде. Если так продолжать... где ты окажешься в конце концов? Тебе придется дойти до Адама и Евы! И даже тогда ничто не кончится: тебе придется дойти до самого Бога Отца — почему, прежде всего, он создал Адама?..

Анализ будет всегда оставаться половинчатым, поэтому анализ никому по-настоящему не помогает. Он не может помочь. Он позволяет тебе немного лучше приспособиться к своей

реальности, вот и все. Это своего рода приспособление, которое помогает тебе достичь некоторого понимания своих проблем, их генезиса, истории их возникновения. И это небольшое интеллектуальное понимание поможет тебе лучше подстроиться под общество, но ты останешься тем же человеком. Это не вызовет никакой трансформации, это не принесет никакой радикальной перемены.

Свидетельствование — это революция. Это радикальная перемена, до самых корней. Это приносит в существование новое человеческое существо, потому что выводит твоё сознание из всех обусловленностей. Обусловленности есть в теле и уме, но сознание остается необусловленным. Оно чисто, всегда чисто. Оно девственно; его девственность не может быть нарушена.

Восточный подход направлен на то, чтобы сделать тебя внимательным к этому девственному сознанию, к этой чистоте, к этой невинности. Восток фокусируется на небе, Запад — на облаках. Облака имеют историю; чтобы найти, откуда они происходят, тебе придется добраться до океана, затем перейти к солнечным лучам и испарению воды, формированию облаков... и так можно продолжать без конца, но это будет движением по кругу. Облака формируются, приплывают, влюбляются в деревья, начинают изливаться на землю, становятся реками, текут к океану, начинают испаряться, поднимаются под действием солнечных лучей, становятся облаками, снова падают на землю... Это продолжается без конца, круг за кругом. Это колесо. Где ты из него выйдешь? Одно поведет к другому, и ты окажешься в колесе.

У неба нет истории. Небо никем не создано; оно никем не произведено. Фактически, чтобы вообще что-то было, необходимо небо, небо является обязательным условием; оно должно существовать, прежде чем может существовать что-либо еще. Можешь спросить христианского теолога — он скажет: «Небо создал Бог». Спроси его, было ли небо, прежде чем Бог создал мир. Если неба не было, где же существовал Бог? Наверное, ему нужно было место. Если места не было, где тогда он создал мир? Куда он принес мир? Пространство является обязательным условием, даже для существования Бога. Ты не можешь сказать: «Бог создал пространство». Это было бы просто абсурдно, потому что тогда у него самого не было бы никакого пространства, чтобы существовать. Пространство должно предшествовать Богу.

Пространство было всегда. Восточный подход состоит в том, чтобы осознать небо. Западный подход заставляет тебя более и более осознавать облака, и это немного помогает, но не позволяет тебе осознать глубочайшее внутреннее ядро. Периферия — да, ты начинаешь немного более осознавать периферию, но не осознаешь центра. А периферия — это циклон.

Тебе придется найти центр циклона. И именно это происходит в свидетельствовании.

Свидетельствование не изменит твоей обусловленности. Свидетельствование не изменит мускулатуры твоего тела. Но свидетельствование даст тебе опыт, который за пределами всякой мускулатуры, всякой обусловленности. В это мгновение за пределами, в это мгновение трансценденции, не существует никакой проблемы для тебя.

Теперь все в твоих руках. Тело будет продолжать носить мускулатуру, и ум будет продолжать носить обусловленность — теперь это в твоих руках. Если что-то в тебе жаждет проблем, ты можешь войти в *телоум*, найти там проблему и радоваться ей. Если ты ее не хочешь, ты можешь оставаться снаружи. Проблема останется как отпечаток в *телесноумственном* механизме, но ты будешь отрешен и отстранен от нее.

Именно так действует будда. Ты используешь память; будда тоже использует память — но он с ней не отождествлен. Он использует память, как механизм. Я, например, использую язык. Когда мне приходится говорить, я использую ум и его оттиски, но я — не ум как продолжительность; столько во мне осознанности. Я остаюсь начальником, а ум остается слугой. Ум приходит по зову; он полезен — но он не может главенствовать.

Проблемы сохранятся, но теперь они существуют лишь в форме семян в теле и уме. Как ты можешь изменить прошлое? В прошлом ты был католиком; сорок лет ты был католиком; как ты можешь изменить эти сорок лет католицизма? Нет, эти сорок лет останутся периодом католицизма — но ты можешь из этого выскользнуть. Теперь ты знаешь, что это было только отождествлением. Эти сорок лет нельзя разрушить, и нет необходимости в том, чтобы их разрушать. Если ты хозяин в доме, нет никакой необходимости. Ты можешь использовать эти сорок лет определенным образом, творчески. Даже это сумасшедшее образование можно использовать творчески.

Все отпечатки, остающиеся в мозгу, в мускулатуре тела... они останутся, но как семена — останутся *потенциально*. Если тебе слишком одиноко и ты хочешь проблем, ты можешь их



получить. Если ты чувствуешь себя слишком несчастным без страдания, ты можешь его найти. Они останутся всегда в твоём распоряжении, но в них не будет необходимости, в них не будет потребности. Это будет твоим выбором.

**Свидетельствование — это техника центрирования.** Мы обсуждали центрирование — человек может жить двумя способами: он может жить из периферии или из центра. Периферия принадлежит эго, центр принадлежит существу. Если ты живешь из эго, ты всегда связан с кем-то другим. Периферия всегда связана с кем-то другим.

Что бы ты ни делал, это не действие, это всегда реакция — ты делаешь это в ответ на что-то, что было сделано в отношении тебя. Из периферии не может быть действия, все остается реакцией — ничто не исходит из твоего центра. В определенном смысле, ты раб обстоятельств. Ты ничего не делаешь; скорее, тебя принуждают. Если ты живешь из центра, ситуация радикально меняется. Из центра ты начинаешь действовать; впервые ты начинаешь существовать по своему собственному праву.

Будда шел по деревне. Какие-то люди были очень злы на него и его учение. Они оскорбляют его, обижают его. Будда внимательно слушает и говорит:

— Если вы закончили, позвольте мне идти дальше. Я должен добраться до следующей деревни, меня там ждут. Если у вас в уме еще что-то осталось, вы сможете закончить, когда я приду сюда на обратном пути.

Они сказали:

— Мы тебя унижаем, оскорбляем. Не хочешь ли ты ответить тем же? Будда сказал:

— Теперь я больше никогда не реагирую. Что вы делаете, это ваше дело — я больше никогда не реагирую, вы не можете меня ни к чему принудить. Вы можете меня оскорблять; это ваше дело — я не раб. Я стал свободным человеком. Я действую из центра, не из периферии, и ваши оскорбления могут коснуться только моей периферии, не центра. Центр остается незатронутым.

Тебя что-то трогает не потому, что это трогает твой центр, но лишь потому, что у тебя нет центра. Ты просто на периферии, ты отождествлен с периферией. Периферия обречена на то, чтобы ее затрагивало что угодно — все, что бы ни происходило. Это только твоя граница, и что бы на ней ни происходило, это обязательно ее коснется; у тебя нет никакого центра. В то мгновение, когда у тебя есть центр, у тебя есть и дистанция от самого себя — ты можешь быть на некотором расстоянии от периферии. Кто-то может оскорбить периферию, но не тебя. Ты можешь оставаться отстраненным, непривязанным — это дистанция между тобой и твоим «я». Есть дистанция между тобой как периферией и тобой как центром. Внешний мир может коснуться тебя только на периферии.

Поэтому Будда говорит:

— Теперь я центрирован. Десять лет назад все было бы по-другому; если бы вы оскорбили меня, я бы реагировал. Но теперь я только *действую*.

Поймите ясно разницу между реакцией и действием. Ты кого-то любишь, потому что кто-то любит тебя. Будда тоже тебя любит, но не потому, что ты любишь его; это неважно. Любишь ты его или ненавидишь, это не существенно — он любит тебя, потому что это действие, не реакция. Действие приходит из тебя, а реакция тебе навязана. Центрирование означает, что ты начал действовать.

Второе, что нужно помнить: когда ты действуешь, действие всегда тотально. Когда ты реагируешь, это никогда не бывает тотальным. Это всегда частично, фрагментарно, потому что, если я действую из периферии — то есть когда я *реагирую*, — это не может быть тотальным, потому что я по-настоящему в это не вовлечен. Вовлечена только периферия, поэтому это не может быть тотальным. Поэтому, если ты любишь из периферии, твоя любовь никогда не может быть тотальной — она всегда частична. И это значит много, потому что, если любовь частична, оставшееся пространство будет заполнено ненавистью. Если твоя доброта частична, оставшееся место будет заполнено жестокостью. Если твое добро частично, что тогда заполнит оставшееся место? Если твой Бог частичен, тогда понадобится Дьявол, чтобы заполнить оставшееся место.

Это означает, что частичное действие обречено на то, чтобы быть противоречивым, чтобы быть в конфликте с самим собой. Современная психология говорит, что ты можешь любить и

ненавидеть одновременно. Твой ум противоречив, твой ум — это амфибия: к одному и тому же объекту ты испытываешь любовь и ненависть. А если есть и любовь, и ненависть, это произведет замешательство — и ядовитое замешательство. Ваша доброта смешана с жестокостью, ваша благотворительность превращается в воровство, ваша молитва становится видом насилия. Даже если на периферии ты пытаешься быть святым, твоя святость обязательно будет смешана с грехом. На периферии все будет противоречить самому себе.

Лишь когда ты действуешь из центра, твое действие тотально. И когда действие тотально, в нем есть собственная красота. Когда действие тотально, оно происходит от мгновения к мгновению. Когда действие тотально, ты не носишь о нем воспоминаний — они тебе не нужны! Когда действие частично, оно остается в подвешенном состоянии.

Ты что-то ешь — если ты ешь частично, когда фактическая еда кончится, ты будешь продолжать есть в уме. Это останется в подвешенном состоянии. Только тотальная вещь может иметь конец и начало. Частичная вещь — это только непрерывный сериал без начала и конца. Ты приходишь домой и приносишь с собой свой магазин и рынок. Ты приходишь в магазин и приносишь с собой дом и домашние дела. Ты никогда не бываешь — никогда не можешь быть — ни единого мгновения тотально в нем, столько ты постоянно носишь с собой. Это тяжесть, напряженная тяжесть в уме, на сердце.

Тотальное действие имеет начало и конец. Оно атомично; это не сериал. Оно есть, потом его нет. Ты совершенно свободен от него, чтобы двигаться в неизвестное. Иначе человек продолжает двигаться в колее, ум становится просто колеёй. Ты продолжаешь двигаться по одному и тому же кругу, порочному кругу. Поскольку прошлое никогда не кончается, оно переходит в настоящее. Оно продолжается и проникает в будущее.

Поэтому на самом деле частичный ум, периферийный ум носит в себе прошлое, а прошлое — это большая вещь! Даже если не принимать во внимание прошлые жизни, даже тогда прошлое — это большая вещь. Пятьдесят лет опыта, красивого и уродливого, но неоконченного — все остается неоконченным, и ты продолжаешь нести с собой прошлое в пятьдесят лет длиной, прошлое, которое мертво. Это мертвое прошлое обрушивается на одно-единственное мгновение настоящего — оно неизбежно убьет его!

Поэтому ты не можешь жить, это невозможно. С этим прошлым на шее ты не можешь жить — каждое отдельное мгновение так свежо и деликатно, и весь этот мертвый груз убьет его. Это убийство! Твое прошлое постоянно убивает настоящее, и когда настоящее мертво, оно становится частью бремени. Когда оно живо, это не часть тебя — когда оно становится мертвым, когда оно убито твоим мертвым прошлым, тогда оно становится твоим, тогда это часть тебя. Вот твоя ситуация.

В то мгновение, когда ты начинаешь действовать из центра, каждое действие тотально, атомично. Оно есть, потом его нет. Ты совершенно свободен от него. Тогда ты можешь двигаться без бремени — освобожденный от бремени. И лишь тогда ты можешь жить в новом мгновении, которое есть всегда, подходя к нему свежим. Но ты можешь подойти к нему свежим, лишь не неся с собой никакого прошлого.

А если прошлое не окончено, тебе придется нести его с собой: ум имеет тенденцию все заканчивать. Если оно не окончено, придется продолжать его носить. Если что-то остается неоконченным за день, это приснится тебе ночью, потому что ум всегда склонен доводить все до конца. В то мгновение, когда что-то закончено, ум освобождается от бремени. Пока что-то не закончено, ум будет возвращаться к этому снова и снова.

Что бы ты ни делал, твои любовь, секс, дружба — все остается неоконченным. И ты не можешь сделать это тотальным, если будешь оставаться на периферии. Как тогда тебе быть центрированным в самом себе? Как достичь этого центрирования, чтобы не оставаться на периферии? Техникой является свидетельство.

Слово *свидетельствование* — очень значительное слово. Есть сотни техник, чтобы достичь центрирования, но свидетельство обязательно является частью любой из них, существенной частью. Поэтому лучше будет назвать его техникой всех техник. Это не просто техника; метод свидетельства составляет самую существенную часть *всех* техник.

Можно рассматривать свидетельство и как чистую технику. Например, Джидду Кришнамурти — он говорит о свидетельствовании как о чистой технике. Но эти разговоры — только разговоры о духе без тела. Этого нельзя почувствовать, этого нельзя увидеть. Везде дух воплощен — ты можешь почувствовать дух *благодаря* телу. Конечно, дух это не тело, но ты

можешь его почувствовать благодаря телу. Каждая техника — это просто тело, а свидетельствование — Душа. Ты можешь говорить о свидетельствовании как об отдельном от всякого тела, от всякой материи; тогда оно становится абстрактным, совершенно абстрактным. Поэтому Кришнамурти почти полвека постоянно говорил, но все, что он говорил, так чисто, так бестелесно, что человек может подумать, что понимает, но понимание остается только умственной концепцией.

В этом мире ничто не существует как чистый дух. Все существует в воплощенной форме. Свидетельствование — это дух всех духовных техник, а все техники — тела, разные его тела.

Поэтому, прежде всего мы должны понять, что такое свидетельствование, и тогда мы можем понимать свидетельствование посредством разных тел, разных техник.

Мы знаем мышление, и человек должен начинать узнавать, что значит свидетельствование, с мышления, потому что начинать нужно с того, что человек знает. Мы знаем мышление — мышление означает суждение; ты кого-то видишь и судишь. Ты видишь цветок и говоришь, что он красивый или некрасивый. Ты слышишь песню и восхищаешься или не восхищаешься ею. Ты чем-то восхищаешься или что-то осуждаешь. Мышление — это суждение: начиная думать, в то же мгновение ты начинаешь судить.

Мышление — это оценка. Ты не можешь думать без оценки. Как ты можешь думать о цветке, не оценивая его? В то же мгновение, как ты начнешь думать, ты скажешь, что он красивый или некрасивый. Тебе придется воспользоваться какой-то категорией, потому что мышление — это категоризация. В то мгновение, как ты относишь вещь к какой-то категории: помечаешь ее, даешь ей название — ты о ней подумал.

Мышление невозможно, если ты не собираешься судить. Если ты не собираешься судить, ты можешь просто оставаться осознанным — но не можешь думать.

Вот цветок, и я тебе говорю:

— Видь его, но не думай. Смотри на цветок, но не думай.

Что ты можешь сделать? Если мышление не позволено, что ты можешь делать? Ты просто свидетельствуешь; ты можешь только осознавать. Ты можешь только сознать цветок. Ты можешь смотреть в лицо этому факту — вот цветок. Теперь ты можешь столкнуться с ним. Если мышление не позволено, ты не можешь сказать:

— Он красивый. Он некрасивый. Я знаю об этом. Или:

— Странно — я никогда его не видел.

Ты ничего не можешь сказать. Слова нельзя использовать, потому что каждое слово имеет смысловую нагрузку. Каждое слово — это суждение. Язык обременен суждениями; язык никогда не может быть беспристрастным. В то мгновение, как ты используешь какое-то слово, ты судишь.

Таким образом, ты не можешь пользоваться языком, не можешь вербализировать. Если я говорю:

— Это цветок — смотри на него, но не думай, — тогда вербализация не позволена. Что ты тогда можешь делать? Ты можешь только быть свидетелем. Если ты присутствуешь без суждения, просто видя нечто, это свидетельствование. Тогда свидетельствование означает пассивную осознанность. Помни — пассивную. Мышление активно, ты что-то делаешь. Что бы ты ни видел, ты что-то с этим делаешь. А в то мгновение, как ты что-то делаешь, это меняет все. Я вижу цветок и говорю:

— Он красивый! — Я его изменил. Теперь я что-то навязал цветку. Теперь, каким бы ни был цветок, для меня это цветок плюс мое ощущение, что он красивый. Теперь цветок далеко; между цветком и мной — мое ощущение суждения, моя оценка его красоты. Теперь цветок для меня не тот же, что и раньше, качество изменилось. Я вошел в него — теперь в факт проникло мое суждение. Теперь это скорее вымысел, чем реальный факт.

Это ощущение, что цветок красивый, не принадлежит цветку, оно принадлежит мне. Я вошел в этот факт. Теперь факт не девствен, я его развратил. Теперь мой ум стал его частью. В действительности, если сказать, что мой ум стал его частью, это означает, что часть меня стала им, потому что, когда я говорю: «Этот цветок красивый», это означает, что я вынес суждение, основываясь на прошлом знании. Как ты можешь сказать, что цветок красивый? Твой опыт прошлого, твоя основанная на прошлом концепция о том, что нечто подобное красиво, — ты вынес суждение согласно своему прошлому.

Ум значит твое прошлое, твои воспоминания. Прошлое приходит в настоящее. Ты разрушил девственный факт; теперь он искажен. Теперь цветка нет — цветка, как реальности в себе, больше

нет. Он тобой развращен, разрушен; твоё прошлое встало между вами. Ты истолковал — это мышление. Мышление означает привнесение прошлого в факт настоящего.

Именно поэтому мышление никогда не может привести тебя к истине — потому что истина девственна, и к ней необходимо подходить в полной девственности. В то мгновение, как ты привносишь в нее свое прошлое, ты ее разрушаешь. Тогда это истолкование, не реализация факта. Ты ее загрязнил; чистота утрачена.

Мышление означает привнесение прошлого в настоящее. Свидетельствование означает, что прошлого нет, есть лишь настоящее — прошлое не привносится.

Свидетельствование пассивно. Ты ничего не делаешь — ты есть! Просто ты есть. Только ты присутствуешь. Цветок присутствует, ты присутствуешь — тогда возникает связь свидетельствования. Когда цветок присутствует, и присутствует все твоё прошлое, не ты, тогда это связь мышления.

Таким образом, начни с мышления. Что такое мышление? Привнесение ума в настоящее. Тогда ты упускаешь настоящее — упускаешь полностью! В то мгновение, как прошлое проникает в настоящее, ты упустил настоящее. Когда ты говоришь: «Этот цветок красивый», на самом деле это уже стало прошлым. Когда ты говоришь: «Этот цветок красивый», это уже прошлый опыт. Ты узнал, ты вынес суждение.

Когда есть цветок и есть ты, даже сказать, что цветок красивый, невозможно. Ты не можешь вынести в настоящем никакого суждения. Любое суждение, любое утверждение принадлежит прошлому. Если ты говоришь: «Я тебя люблю», это становится вещью из прошлого. Если я говорю: «Этот цветок красивый», я почувствовал, я вынес суждение — это стало прошлым.

Свидетельствование всегда в настоящем, никогда не в прошлом. Мышление всегда в прошлом. Мышление мертво. Свидетельствование живо. Поэтому следующее разграничение... Во-первых, мышление активно, ты что-то делаешь. Свидетельствование пассивно, ты ничего не делаешь, ты просто есть. Мышление — это всегда прошлое, мертвое, то, что прошло, чего больше нет. Свидетельствование всегда в настоящем — то, что есть.

Поэтому, если ты продолжаешь думать, ты никогда не сможешь узнать, что такое Свидетельствование. Остановка, конец мышления становится началом свидетельствования. Прекращение мышления есть Свидетельствование.

Что же делать? — потому что мышление — это наша старая привычка. Оно становится почти автоматической, механической вещью. Не *ты* думаешь; теперь это не твоё решение, это механическая привычка — ты не можешь делать ничего другого. В то же мгновение, когда встречается цветок, начинается мышление. У нас не бывает невербальных опытов; они бывают только у маленьких детей. Невербальный опыт — это *действительно* опыт. Вербализация — это бегство от опыта.

Когда я говорю: «Этот цветок красивый», цветок для меня исчез. Теперь я занимаюсь своим умом; цветок меня больше не заботит. Теперь это образ цветка в моем уме, не сам цветок. Теперь этот цветок стал картиной у меня в уме, мыслью в уме, и теперь я могу сравнивать его с моим прошлым опытом и судить. Но цветка больше нет.

Когда ты словесно формулируешь, ты закрываешься для опыта. Когда ты бессловесно осознан, ты открыт, уязвим. Свидетельствование означает постоянную открытость к опыту, не закрытое состояние.

Что делать? Эта механическая привычка к так называемому мышлению должна быть как-то разрушена. Поэтому, что бы ты ни делал, старайся делать это бессловесно. Это трудно, тяжело, и поначалу это покажется абсолютно невозможным, но это не так. Просто иди, хотя бы несколько секунд, и ты получишь проблеск другого мира — внесловесного мира, реального мира, не мира ума, которым окружает себя человек.

Ты ешь — ешь внесловесно.

Кто-то спросил Бокудзю — Бокудзю был великим дзэнским мастером:

— Каков твой путь, твоё учение? И Бокудзю сказал:

— Мой путь очень прост: когда я голоден, я ем; когда я хочу спать, я сплю — вот и все.

Этот человек был просто озадачен. Он сказал:

— Что ты говоришь? Я тоже ем и сплю, и все остальные делают то же самое. Что в этом такого, что можно назвать путем?

Бокудзю сказал:

— Когда ты ешь, ты делаешь множество других вещей, не только ешь. И когда ты спишь, ты делаешь что угодно, но только не спишь. Но когда ем я, я просто ем; когда сплю я, я просто сплю. Каждое действие тотально.

Каждое действие становится тотальным, если ты вне слов. Поэтому попытайся есть без всякой вербализации в уме, без всякого мышления в уме. Просто ешь, и тогда еда станет медитацией — потому что, если ты вне слов, ты стал свидетелем.

Если ты в словах, ты становишься мыслителем. Если ты вне слов, ты ничего не можешь с этим сделать, не можешь этому помешать — ты будешь свидетелем автоматически. Поэтому попытайся что-нибудь делать бессловесно: иди, ешь, принимай душ или просто сиди в молчании. Тогда просто сиди — тогда *будь* «сидением». Не думай. Тогда, даже если ты просто сидишь, это может стать медитацией; просто ходьба может стать медитацией.

Кто-то другой спросил Бокудзю:

— Дай мне какую-нибудь технику медитации. Бокудзю сказал:

— Я могу дать тебе технику, но ты не сможешь медитировать, потому что ты будешь практиковать эту технику вербализующим умом.

Твои пальцы могут перебирать четки, а ты продолжаешь думать. Если твои пальцы перебирают четки без мышления, это становится медитацией. Тогда на самом деле не нужно никакой техники. Вся жизнь — это техника. Поэтому Бокудзю сказал:

— Лучше будет, если ты останешься со мной и понаблюдаешь за мной. Не проси метода, просто наблюдай за мной, и ты узнаешь.

Бедняга наблюдал семь дней. Он стал приходить в еще большее замешательство. Через семь дней он сказал:

— Когда я пришел, мое замешательство было меньше. Теперь я в большем замешательстве. Семь дней я постоянно за тобой наблюдал — что именно мне нужно наблюдать?

Бокудзю сказал:

— Значит, ты не наблюдал. Когда я хожу — разве ты не видел? — я просто иду. Когда утром ты приносишь мне чай, разве ты не замечал? — я просто беру чай и пью его — просто пью. Бокудзю нет — есть только питье. Ты не замечал? Если бы ты наблюдал, ты должен был почувствовать, что Бокудзю больше нет.

Это очень тонкий момент — потому что, если есть мыслящий, есть эго; тогда ты есть. Но если есть только действие без вербализации, без мышления, эго нет. Поэтому Бокудзю говорит:

— Действительно ли ты наблюдал? Тогда ты заметил бы, что Бокудзю нет — есть только питье чая, хождение по саду, копанье ямы в земле.

Будда — по этой причине — говорил, что души нет. Потому что, если ты не наблюдаешь, ты продолжаешь непрерывно думать, что у тебя есть душа. Тебя нет! Если ты свидетель, тогда тебя нет. «Я» формируется в мыслях.

И еще одно: накопление мыслей, нагромождение воспоминаний создает ощущение эго, ощущение, что ты есть.

Попробуй провести такой эксперимент: отрежь от себя свое прошлое — никаких воспоминаний. Ты не знаешь, кто твои родители, ты не знаешь, к чему принадлежишь — к какой стране, к какой религии, к какой расе. Ты не знаешь, где ты получил образование и есть ли вообще у тебя образование. Просто отрежь все прошлое — и вспомни, кто ты такой.

Ты не сможешь вспомнить кто ты такой! Очевидно, ты есть. Ты есть, но кто ты такой? В это мгновение ты не можешь ощущать «я».

Эго — это накопленное прошлое. Эго — это твои конденсированные, кристаллизованные мысли.

Поэтому Бокудзю говорит:

— Если ты наблюдал за мной, меня не было. Было питье чая, но не было пьющего. Было хождение по саду, но не было идущего. Было действие, но не было действующего.

В свидетельствовании нет ощущения «я» — в мышлении оно есть. Поэтому, если так называемые мыслители так глубоко укоренены в эго, это не просто совпадение. Художники, мыслители, философы, литераторы — если они так эгоистичны, это не просто совпадение. Чем больше у тебя мыслей, тем больше у тебя эго.

В свидетельствовании эго нет — но оно приходит, лишь если ты можешь трансцендировать язык. Язык является преградой. Язык необходим для общения с другими; он не нужен, чтобы общаться с самим собой. Это полезный инструмент — точнее, самый полезный из инструментов. Человеку удалось создать общество, мир, только благодаря языку. Но из-за языка человек забыл самого себя.

Язык — это наш мир. Если на одно-единственное мгновение человек забудет свой язык, что тогда останется? Культура, общество, индуизм, христианство, коммунизм — что останется? Не останется ничего. Если только язык удалить из существования, все человечество со всей его культурой, цивилизацией, наукой, религией и философией исчезнет.

Язык — это средство сообщения с другими; это только сообщение. Он полезен, но и опасен — и так бывает всегда, что если какой-то инструмент полезен, в той же пропорции он и опасен. Опасность в том, что чем больше ум движется в язык, тем дальше он уходит от центра. Поэтому человеку нужно тонкое равновесие, тонкое мастерство в способности двигаться в язык, но также и покидать язык, выходить из языка.

Свидетельствование означает, выход из языка, вербализации, ума.

Свидетельствование означает состояние не-ума, не-мышления.

Попробуй это! Это долгое усилие, и ничего нельзя предсказать — но попытайся, и это усилие даст тебе некоторые мгновения, когда внезапно язык исчезнет. Тогда открывается новое измерение. Ты осознаешь другой мир — мир синхронности, мир здесь и сейчас, мир не-ума, мир реальности.

Язык просто испаряется. Поэтому попытайся совершать обыкновенные действия, телесные движения без языка. Будда использовал эту технику, чтобы наблюдать за дыханием. Он говорил своим ученикам:

— Постоянно наблюдайте свое дыхание. Ничего не делайте: просто наблюдайте, как дыхание входит, как дыхание выходит; вдох, выдох.

Это нужно не проговаривать таким образом, это нужно ощущать — вдох, без слов. Чувствуй, как дыхание входит в грудную клетку, двигайся с дыханием, пусть твое сознание глубоко движется с дыханием. Будь бдителен!

Говорят, что Будда сказал:

— Не пропускайте ни единого вдоха.

Если физиологически пропустить хотя бы один вдох, вы умрете, а если пропустить хотя бы один вдох в осознанности, вы упустите центр, вы умрете внутренне. Поэтому Будда сказал:

— Дыхание существенно для жизни тела, а осознанность дыхания существенна для жизни внутреннего центра.

Дыши, осознавай. И если ты пытаешься осознавать дыхание, ты не можешь думать, потому что ум не может делать две вещи одновременно — думать и свидетельствовать. Само явление свидетельствования абсолютно, диаметрально противоположно мышлению, поэтому ты не можешь делать то и другое разом. Точно так же, как ты не можешь быть одновременно живым и мертвым, не можешь одновременно спать и бодрствовать, ты не можешь одновременно думать и свидетельствовать. Свидетельствуй что угодно, и мышление остановится. Мышление входит, и свидетельствование исчезает.

Свидетельствование — это пассивная осознанность, без всякого действия внутри. Сама по себе осознанность — это не действие.

Однажды Мулла Насреддин был очень встревожен и погружен в глубокие размышления. Достаточно было увидеть его лицо, чтобы понять, что он глубоко погружен в мысли, очень напряжен, озабочен. Его жена встревожилась. Она спросила:

— Что ты делаешь, Насреддин? О чем ты думаешь? В чем твоя проблема, что тебя так беспокоит? Мулла открыл глаза и сказал:

— Это извечная проблема. Я думаю о том, как человеку узнать, что он умер. Как он узнает, что умер? Если я умру, как я узнаю, что умер? — потому что я никогда не умирал. Узнавание подразумевает, что ты что-то уже знаешь из опыта.

Я тебя вижу и узнаю, что ты А, Б или В, потому что я тебя знаю. Смерти я не знаю, — сказал Мулла. — И когда она придет, как мне ее узнать? Вот моя проблема, и я очень встревожен. И когда я умру, я больше никого не смогу спросить, эта дверь будет закрыта. Я не смогу навести справки ни в каких священных писаниях, и никакой учитель мне не поможет.

Жена рассмеялась и сказала:

— Ты напрасно тревожишься. Когда приходит смерть, человек тут же об этом узнает. Когда к тебе придет смерть, ты это узнаешь, потому что ты просто станешь холодным, холодным, как лед.

Мулла вздохнул с облегчением — в его руках оказался определенный знак, ключ.

Через два или три месяца он пошел в лес рубить дрова. Это было зимним утром, и было очень холодно. Внезапно он вспомнил и потрогал свои руки — они были холодными. Он сказал:

— Понятно! Наступает смерть, и я так далеко от дома, что не могу даже никому об этом сообщить. Что же мне делать? Я забыл спросить об этом жену. Она мне сказала, что человек чувствует, но не сказала, что делать, когда приходит смерть. Теперь никого рядом нет, и становится холоднее и холоднее.

Тогда он вспомнил. Он видел многих мертвых, и он подумал:

— Лучше будет лечь.

Все мертвые, которых он видел, лежали, поэтому он тоже лег. Конечно, ему стало еще холоднее, он почувствовал больше холода — смерть дышит ему в лицо. Его осел остался стоять рядом под деревом. Двое волков, думая, что Мулла умер, напали на его осла. Мулла открыл глаза и увидел это, и подумал:

— Мертвые ничего не могут сделать. Если бы я был жив, то волки не смогли бы позволить себе таких вольностей с моим ослом. Но теперь я ничего не могу сделать. Никто никогда не слышал, чтобы мертвые что-нибудь делали. Я могу только свидетельствовать.

Если ты становишься мертвым в отношении своего прошлого, тотально мертвым, — только тогда ты можешь свидетельствовать. Что еще ты можешь делать? Свидетельствование означает: стать тотально мертвым в отношении прошлого — воспоминаний, мыслей и всего остального. Тогда, в настоящем мгновении, что ты можешь делать? Ты можешь только свидетельствовать. Невозможно никакое суждение — суждение возможно только в сравнении с прошлым опытом. Невозможна никакая оценка — оценка возможна только в сравнении с прошлым опытом. Невозможно никакое мышление — мышление возможно, лишь если есть прошлое, лишь если оно принесено в настоящее. Что же тогда ты можешь делать? Ты можешь свидетельствовать.

В старой санскритской литературе учитель определяется как смерть — *ачарья мритьюх*. В Катха Упанишаде, Начикету посылают на учение к Яме, Богу смерти. И когда Яма, бог смерти, предлагает Начикете многие соблазны: «Возьми это, возьми королевство, возьми это богатство, лошадей, слонов, то или другое» — длинный список вещей, — Начикета говорит: «Я пришел, чтобы узнать, что такое смерть, потому что, пока я не узнаю, что такое смерть, я не смогу узнать, что такое жизнь».

Таким образом, в старые времена учитель был известен как человек, который может стать смертью для ученика, который может помочь ему умереть, чтобы он смог родиться заново. Никодим спросил Иисуса: «Как мне достичь Царства Бога?» — и Иисус сказал: «Ничто не может быть достигнуто, если ты сначала не умрешь. Если ты не родишься заново, ничто не может быть достигнуто».

И это рождение заново — не событие, это постоянный процесс. Человек должен рождаться заново в каждое мгновение. Не бывает так, что ты рождаешься заново однажды, и все в порядке, и дело кончено. Жизнь — это постоянное рождение, и также постоянная смерть. Тебе придется умереть, потому что ты совершенно не жил. Если ты живешь, тогда тебе приходится умирать в каждое мгновение. Умирай для прошлого в каждое мгновение, каким бы ни было прошлое, раем или адом. Что бы то ни было — умри для него, и будь свежим и молодым, и родись заново в это мгновение. Свидетельствуй сейчас — а свидетельствовать ты можешь, лишь если ты свежий.

## Напряжение и Расслабление

Нужно понять одну вещь. Гипнотизеры открыли один фундаментальный закон; они назвали его Законом Обратного Эффекта. Если ты попытаешься что-то делать, не понимая самих основ, результатом будет прямо противоположное.

Что-то подобное происходит, когда ты учишься ездить на велосипеде. Ты едешь по тихой дороге, где нет никакого транспорта, ранним утром и видишь красный мильный камень, стоящий у дороги. Дорога шириной в двадцать метров, и камень очень маленький, но ты пугаешься: ты можешь приблизиться к этому камню и врезаться в него. Ты совершенно забываешь о двадцати

метрах дороги. Фактически, даже если тебе завязать глаза, твои шансы столкнуться с мильным камнем, врезаться в мильный камень были бы меньше, но твои глаза открыты, и вся дорога забыта; ты сфокусировался. Прежде всего, красный цвет очень фокусирует. И ты так боишься! — ты хочешь его избежать. Ты забыл о том, что ты на велосипеде, ты забыл обо всем. Теперь перед тобой стоит лишь одна проблема: как избежать этого камня; иначе ты можешь причинить себе вред; ты можешь в него врезаться.

Теперь столкновение абсолютно неизбежно; ты обязательно врежешься в этот камень. И тогда ты удивишься: «Я изо всех сил пытался этого избежать». Фактически, именно *из-за того*, что ты так старался, ты в него и врезался. Чем ближе ты к нему приближаешься, тем более стараешься его избежать; но тем труднее становится его избежать, чем более ты на нем сфокусирован. Он становится гипнотической силой, он гипнотизирует тебя. Он становится, как магнит.

Это самый фундаментальный закон жизни. Многие люди избегают многих вещей и падают в эти самые вещи. Попробай избежать чего бы то ни было, приложи большие усилия, и ты обязательно упадешь в ту же самую яму. Ты не можешь этого избежать; это не способ этого избежать.

Будь в расслаблении. Не пытайся изо всех сил, потому что именно в расслаблении ты можешь осознавать, не в тяжких усилиях. Будь спокойным, тихим, молчаливым.

**В чем твоё напряжение?** Твое отождествление со всевозможными мыслями, страхами — смерть, разорение, падение курса доллара и всевозможные вещи. Это твои напряжения, и они влияют и на тело. Твое тело становится напряженным, потому что тело и ум — это не две отдельные сущности. Тело-ум это одна система, поэтому, когда ум становится напряженным, напряженным становится и тело.

Ты можешь начать с осознанности; тогда осознанность уводит тебя из ума и отождествлений ума. Естественно, тело начинает расслабляться. Ты больше ни к чему не привязан, и напряжения не могут существовать в свете осознанности.

Ты можешь начать и с другого конца. Просто расслабься, пусть все напряжения отпадут... и когда ты расслабишься, ты удивишься тому, что в тебе возникает определенная осознанность. Они неразделимы. Но начать с осознанности легче; начинать с расслабления немного труднее, потому что даже сама попытка расслабиться создает определенное напряжение.

Есть одна американская книга — и если кто-то хочет найти как можно больше дурацких книг, Америка для этого — самое лучшее место. Когда я увидел название этой книги, я не мог поверить своим глазам. В названии говорилось: «Ты Должен Расслабиться». Если в этом есть «должен», как ты можешь расслабиться? «Должен» сделает тебя напряженным; само это слово тотчас же создает напряжение. «Должен» звучит как Заповедь Господня. Наверное, человек, который написал эту книгу, ничего не знает о расслаблении и ничего не знает о сложностях расслабления.

На Востоке мы никогда не начинали медитацию с расслабления; мы начинали медитацию с осознанности. Тогда расслабление приходит само по себе, ты не должен его вынуждать. Если тебе приходится его вынуждать, это создаст определенное напряжение. Оно должно прийти само по себе; только тогда это будет чистое расслабление. И оно приходит...

Если хочешь, ты можешь начать с расслабления, но не по методу американских советчиков. В смысле опыта и внутреннего мира Америка — одно из самых инфантильных мест в мире. Европа немного старше — но Восток прожил тысячи лет в поисках своей внутренней сущности.

Америке только триста лет — а в жизни нации триста лет — это ничто, поэтому Америка представляет для мира наибольшую опасность. Ядерное оружие в руках Детей... Россия поведет себя более рационально; это старая и древняя страна, обладающая опытом долгой истории. У Америки нет истории. Каждый знает имя своего отца, имя его отца, вот и все. На этом фамильное древо заканчивается.

Америка — это просто младенец, даже не младенец, зародыш. В сравнении с такими обществами, как Индия и Китай, она даже еще не зачата. Опасно давать таким людям ядерное оружие.

Есть политические, религиозные, социальные, экономические проблемы, и они мучают тебя. Начинать с расслабления трудно; поэтому на Востоке мы никогда не начинали с расслабления. Но, если хочешь, у меня есть одна идея, как можно начать. Я работал с западными людьми, и я осознал тот факт, что они не принадлежат Востоку и восточному потоку сознания; они происходят из другой традиции, которая никогда не знала никакой осознанности.

Для западных людей, в особенности, я создал такие медитации, как Динамическая



Медитация. Когда я проводил медитационные лагеря, я использовал Джиббериш как медитацию, и Медитацию Кундалини. Если хочешь начать с расслабления, прежде всего, нужно делать эти медитации. Они удалят все напряжения из твоего ума и тела, и тогда расслабление будет очень легко. Ты сам не знаешь, сколько ты держишь у себя внутри, и это становится причиной напряжения.

Когда я разрешал Медитацию Джиббериш в лагерях в горах... Трудно разрешить ее в городах, потому что соседи начинают сходить с ума. Они начинают звонить в полицию и говорить: «Вся наша жизнь разрушена!» Они не знают, что если бы они тоже участвовали, оставаясь дома, их жизни избавились бы от той ненормальности, в которой они живут. Но они даже не осознают своей ненормальности.

Медитация Джиббериш заключалась в том, что каждому разрешалось вслух говорить все, что приходит им в голову. И так радостно было слышать, что люди говорят глупости, абсурд — потому что я был единственным свидетелем. Люди делали всевозможные вещи, и единственным условием было, что нельзя касаться никого другого. Делать можно было что угодно... Кто-то стоял на голове, кто-то другой сбрасывал одежду, оставался голым и бегал кругами — целый час. Один человек каждый день сидел передо мной — наверное, он был брокером или кем-то в этом роде — и как только начиналась медитация, он сначала улыбался, просто радуясь идее о том, что он собирается делать. Потом он поднимал трубку: «Алло, алло...» И краешком глаза он продолжал смотреть на меня. Я избегал на него смотреть, чтобы не беспокоить его медитацию. Он продавал свои акции, покупал... целый час он говорил по телефону.

Все остальные делали странные вещи, которые обычно сдерживали. Когда медитация заканчивалась, было десять минут для расслабления, и в эти десять минут можно было увидеть, что эти люди просто падают — без всякого усилия, просто потому, что они совершенно устали. Весь мусор выброшен, и они создали определенную чистоту, они расслаблены. Тысячи людей... и нельзя было даже подумать, что вокруг тысячи людей. Люди приходили ко мне и говорили:

— Продли эти десять минут, потому что за всю нашу жизнь мы никогда не испытывали такого расслабления, такой радости. Мы никогда не думали, что когда-нибудь поймем, что такое осознанность, но мы почувствовали, что она пришла.

Поэтому, если ты хочешь начать с расслабления, сначала тебе придется пройти катарсический процесс — Динамическая Медитация, Медитация Кундалини или Джиббериш.

Может быть, ты не знаешь, откуда происходит слово *Джиббериш*; оно происходит от имени суфийского мистика, которого звали Джаббар — и это была его единственная медитация. Кто бы к нему ни пришел, он говорил: «Садись и начинай» — и люди знали, что он имел в виду. Он никогда не говорил, никогда не читал никаких лекций; он просто учил людей Джибберишу.

Например, иногда он проводил демонстрацию. Полчаса он говорил всевозможную ерунду на никому не известном языке. Это было его единственным учением — и тем, кто его понимал, он просто говорил: «Садись и начинай».

Но Джаббар помог многим людям стать совершенно молчаливыми. Сколько ты можешь продолжать? — ум становится пустым. Мало-помалу, глубокое ничто... и в этом ничто пламя осознанности. Оно всегда присутствует, окруженное твоим Джибберишем. Этот Джиббериш нужно вынести наружу; это твой яд.

То же самое верно в отношении тела — твое тело полно напряжений. Просто двигаться так, как хочет двигаться тело. Ты не должен им манипулировать. Если оно хочет танцевать, хочет бежать, идти, кататься по земле — ты не должен этого *делать*, ты просто позволяешь это. Скажи телу: «Ты свободно, делай, что хочешь» — и ты удивишься: «Боже мой! Мое тело хотело делать все эти вещи, но я его сдерживал, и это создавало напряжение».

Есть два рода напряжения — телесные напряжения и умственные напряжения. Те и другие нужно высвободить, прежде чем ты начнешь расслабляться, и это приведет тебя к осознанности.

Но начать с осознанности гораздо проще, и особенно тем, кто может понять метод осознанности, который очень прост. Целый день ты можешь использовать его в своей деятельности — машины, транспорт — и даже в городском транспорте!

Как раз на днях я читал об Афинах. Правительство провело специальное семидневное соревнование для водителей такси, и был создан золотой кубок для трех водителей, которые лучше всех соблюдают правила дорожного движения. Но во всех Афинах не нашлось ни единого человека! Полиция начала беспокоиться; семь дней почти истекли, и в последний день они

решили хоть как-то найти трех водителей — пусть они не будут совершенными, но нужно же кому-то вручить эти призы.

Нашелся один человек, который ездил точно по правилам, и они очень обрадовались. Они бросились к нему с кубком, но при виде полиции этот человек поехал на красный свет! Кто хочет напрасно создавать себе проблемы? Полицейские кричали: «Подожди!» — но он не слушал, он тут же уехал, несмотря на красный свет. Они попытались найти двух других, но никто не останавливался, увидев полицию. И вот через семь дней усилий эти призы все еще лежат в штабе полиции, а Афины продолжают жить, как и прежде, радостно...

Ты используешь осознанность, даже не осознавая этого, но только во внешних вещах.

Ту же самую осознанность нужно применять и ко внутреннему транспорту. Когда ты закрываешь глаза, перед тобой оказывается транспортный поток мыслей, эмоций, снов, воображения. Начинают вспыхивать всевозможные вещи. Делай во внутреннем мире точно то же, что делаешь во внешнем, и ты станешь свидетелем. И как только ты испытываешь этот вкус, свидетельство приносит такую огромную радость, радость не от этого мира, что тебе хочется делать это больше и больше. Каждый раз, когда ты находишь время, тебе хочется двигаться в это больше и больше.

Дело не в определенной позе; дело не в каком-то храме, церкви или синагоге. Сидя в общественном автобусе или поезде, когда тебе нечего делать, просто закрой глаза. Это сохранит твои глаза от утомления, если они не будут смотреть наружу, и это даст тебе достаточно времени, чтобы наблюдать себя. Эти мгновения могут стать мгновениями самых прекрасных опытов.

И мало-помалу, по мере того как в тебе растет осознанность, твоя личность начинает меняться. От неосознанности до осознанности — величайший квантовый скачок.

## Ум и Медитация

Когда ум без мыслей — это медитация.

Ум бывает без мыслей в двух состояниях — либо в глубоком сне, либо в медитации. Если ты осознаешь, и мысли исчезают, — это медитация. Если мысли исчезают, и ты становишься неосознанным, — это глубокий сон.

Глубокий сон и медитация имеют нечто сходное и нечто различное. В одном они сходны: в том и другом состоянии мышление исчезает. В одном они различны: в глубоком сне исчезает и осознанность, тогда как в медитации она сохраняется. Таким образом, медитация — это глубокий сон плюс осознанность. Ты расслаблен, как в глубоком сне, и в то же время осознан, полностью пробужден — и это приводит тебя к двери тайн.

В глубоком сне ты движешься в не-ум, но неосознанно. Ты не знаешь, где побывал, но утром почувствуешь воздействие и эффект. Если это был действительно прекрасный, глубокий сон и тебя не беспокоили никакие сны, утром ты почувствуешь себя свежим, обновленным, живым, снова молодым, снова полным энтузиазма и сока. Но ты не знаешь, как это случилось, где ты побывал. Ты оказался в своего рода глубокой коме, словно под воздействием анестетика ты перенесся на какой-то другой план, откуда вернулся свежим, молодым, обновленным.

В медитации это происходит без анестезии.

Таким образом, медитация означает, что ты так же расслаблен, как и в глубоком сне, и в то же время осознан. Удержи в этом состоянии осознанность — пусть мысли исчезнут, но осознанность останется. И это не трудно, ты просто никогда не пытался, вот и все. Это все равно, что плавание: если ты не пытался плавать, это кажется очень трудным. Это выглядит и очень опасным, и ты не можешь поверить, как люди могут плыть, вместо того чтобы просто утонуть! Но как только ты попробовал в первый раз, это становится легко; это очень естественно.

Недавно один ученый в Японии экспериментально доказал, что ребенок в возрасте шести месяцев может плавать; нужно только дать ему возможность. Он научил плавать многих шестимесячных детей; он совершил чудо! Он говорит, что собирается попытаться сделать то же самое и с еще более маленькими детьми. Искусство плавать, словно встроено; мы должны только дать ему возможность, и оно начинает действовать. Именно поэтому, как только ты научился плавать, ты никогда этого не забываешь. Ты можешь не плавать сорок лет, пятьдесят лет, но не можешь этого забыть. Это не какая-то случайность, это нечто естественное; именно поэтому ты не

можешь этого забыть.

Медитация похожа на плавание; это нечто встроенное. Тебе нужно просто создать пространство, чтобы она начала действовать; просто дай ей шанс.

**Что такое ум? Ум это не вещь, это событие.** У вещи есть субстанция, а событие — это просто процесс. Вещь похожа на скалу, событие похоже на волну — она существует, но она не вещественна. Это просто событие, происходящее между ветром и океаном, процесс, явление. Вот первое, что нужно понять: ум — это процесс, подобный реке, но в нем нет вещественности. Если бы в нем была вещественность, тогда его нельзя было бы рассеять. Если у него нет вещественности, он может исчезнуть, не оставив за собою и следа.

Когда волна исчезает в океане, что от нее остается? Ничего, не остается и следа. Поэтому те, кто узнал, говорят, что ум подобен птице, летящей в небе, — она не оставляет за собой никаких отпечатков, ни малейшего следа. Птица летит, но не оставляет за собой никакой тропы, никаких следов.

Ум — это только процесс. Фактически, ум не существует — только мысли, мысли, движущиеся так быстро, что ты думаешь о них и ощущаешь их, как нечто постоянно существующее. Приходит одна мысль, за нею другая, третья, и они продолжают... промежуток так мал, что ты не можешь увидеть интервала между одной мыслью и другой. Две мысли объединяются, они становятся продолжительностью, и из-за этой продолжительности ты думаешь, что есть такая вещь, как ум. Есть мысли — но нет ничего, подобного «уму». Точно так же как есть электроны — но нет ничего, подобного «материи». Мысли — это электроны ума.

Точно как толпа... толпа существует в определенном смысле, но не существует в другом. Существуют только индивидуальности, но множество индивидуальностей вместе создают ощущение, словно они одно целое. Нация существует и не существует — есть только индивидуальности. Индивидуальности — это электроны нации, сообщества, толпы.

Мысли существуют — ум не существует; ум — это только видимость. И когда ты заглядываешь в ум глубже, он исчезает. Тогда есть мысли, но когда «ум» исчез, и существуют только индивидуальные мысли, многие вещи решаются немедленно. Первое, что ты тотчас же узнаешь, это то, что мысли похожи на облака — они приходят и уходят, а ты — небо. Когда ума нет, тотчас же приходит восприятие, что ты больше не вовлечен в мысли — мысли есть, и они проплывают перед тобою, как облака по небу или ветер в кронах деревьев. Мысли проплывают сквозь тебя, и они могут пройти сквозь тебя, потому что ты — безграничная пустота. Нет никаких преград, никаких препятствий. Нет никакой стены, чтобы преградить им путь; ты не огражденное явление. Твое небо бесконечно открыто; мысли приходят и уходят. И как только ты начинаешь чувствовать, что мысли приходят и уходят, а ты — наблюдатель, свидетель, ты утвердил себя как хозяин ума.

Ум нельзя контролировать в обычном смысле. Прежде всего, потому что его нет: как ты можешь его контролировать? Во-вторых, кто будет контролировать ум? Потому что никого не существует за пределами ума — и когда я говорю, что никого не существует, я подразумеваю, что за пределами ума существует *никто*, ничто. Кто будет контролировать ум? Если кто-то контролирует ум, это будет только часть, один фрагмент ума, контролирующей другой его фрагмент. Именно это и есть это.

Ум нельзя контролировать таким образом. Его нет, и нет никого, чтобы его контролировать. Внутренняя пустота может видеть, но не может контролировать. Она может смотреть, но не может контролировать, — но само это смотрение *и есть контроль*, само явление наблюдения, свидетельствования делает тебя хозяином, потому что ум исчезает.

Это так, словно темной ночью ты в страхе бежишь, и за тобой кто-то гонится. И этот кто-то — не кто иной, как твоя собственная тень, и чем быстрее ты бежишь, тем ближе тень. Не имеет значения, как быстро ты бежишь; тень остается с тобой. Оглядываясь, ты видишь, что тень по-прежнему рядом. Таким образом нельзя от нее убежать; таким образом нельзя взять ее под контроль. Тебе придется внимательнее всмотреться в тень. Остановись и присмотришь повнимательнее, и тень исчезнет, потому что ее нет; это только отсутствие света.

Ум это не что иное, как отсутствие твоего присутствия. Когда ты сидишь в молчании, когда ты глубоко всматриваешься в ум, ум просто исчезает. Мысли остаются, они экзистенциальны, но ум найти будет нельзя.

Но когда ум уходит, становится возможным второе восприятие: ты можешь видеть, что мысли не твои. Конечно, они приходят, и иногда они некоторое время отдыхают в тебе, потом уходят.

Ты, может быть, хорошее место для отдыха, но они не возникают из тебя. Не замечал ли ты когда-нибудь, что в тебе не возникло ни единой мысли? Ни одна мысль не пришла из твоего существа; они всегда приходят снаружи. Они тебе не принадлежат — лишённые корней, бездомные, они бродят и бродят. Иногда они отдыхают в тебе, вот и все; как облако отдыхает на вершине холма. Потом они начнут двигаться дальше сами собой; тебе ничего не нужно делать. Если ты просто наблюдаешь, контроль достигнут.

Слово *контроль* не очень хорошо, потому что слова не могут быть очень хорошими. Слова принадлежат уму, миру мыслей. Слова не могут быть очень, очень проникающими; они мелки. Слово *контроль* не хорошо, потому что нет никого, чтобы контролировать, и нет ничего, что можно контролировать. Но до некоторой степени оно поможет понять, что происходит определенная вещь: когда ты смотришь глубоко, ум оказывается под контролем — внезапно ты становишься его хозяином. Мысли есть, но они больше не хозяева тебе. Они ничего не могут сделать с тобой, они просто приходят и уходят; ты остаешься, незатронутый, словно цветок лотоса среди дождя. Капли воды падают на лепестки, но продолжают соскальзывать, не касаясь их. Лотос остается незатронутым.

Именно поэтому на Востоке лотос стал таким важным, таким символическим. Величайший символ, пришедший с Востока, — это лотос. Он несет в себе весь смысл восточного сознания. Он говорит: «Будь, как лотос, вот и все. Оставайся незатронутым, и контроль будет в твоих руках. Оставайся незатронутым, и ты будешь хозяином».

Поэтому, с одной точки зрения, ум похож на волны — волнение. Когда океан тих и спокоен, не волнуется, — волн нет. Когда океан взволнован приливом или сильным ветром, возникают огромные волны, тогда вся его поверхность приходит в хаос. С другой точки зрения, ум существует. Это метафоры, чтобы помочь тебе понять определенное качество внутри, которое нельзя выразить словами. Эти метафоры поэтичны. Если ты попытаешься понять их с сочувствием, ты достигнешь понимания, но если ты попытаешься понять их логически, то упустишь суть. Это метафоры.

Ум — это волнение сознания, точно как волны — это волнение океана. Вошло что-то инородное — ветер. Что-то снаружи случилось с океаном или с сознанием — мысли, ветер, — и возник хаос. Но этот хаос происходящего, только на поверхности. Волны всегда на поверхности. В глубине волн нет — их не может быть, потому что в глубину никогда не может проникнуть ветер. Поэтому все остается только на поверхности. Если ты движешься вовнутрь, это приносит контроль. Если ты движешься вовнутрь с поверхности, ты попадаешь в центр — внезапно, поверхность может продолжать волноваться, но *ты* не взволнован.

Вся наука медитации — это не что иное, как центрирование, движение к центру, укоренение в центре, переселение в центр. И когда ты смотришь оттуда, меняется все твое мировоззрение. Теперь волны, может быть, и есть, но они не достигают тебя. И теперь ты можешь увидеть, что они не принадлежат тебе, это только конфликт на поверхности, конфликт с чем-то инородным.

И когда ты смотришь из центра, мало-помалу конфликт прекращается. Мало-помалу ты расслабляешься. Мало-помалу ты принимаешь, что, конечно, есть сильный ветер, и в тебе возникают волны, но ты не беспокоишься об этом, а когда ты не обеспокоен, даже волнами можно наслаждаться. В них нет ничего плохого.

Проблема возникает, когда ты тоже остаешься на поверхности. Ты в маленькой лодке на поверхности, и налетает сильный ветер, и начинается высокий прилив, и весь океан сходит с ума — конечно, ты обеспокоен; ты напуган до смерти! Ты в опасности; в любое мгновение волны могут опрокинуть маленькую лодку; в любое мгновение может случиться смерть. Что ты можешь сделать с маленькой лодкой? Как ты можешь что-нибудь контролировать? Если ты начнешь бороться с волнами, то потерпишь поражение. Борьба не поможет; тебе придется принять волны. Фактически, если ты сможешь принять волны и позволишь своей лодке, как бы она ни была мала, двигаться вместе с волнами, тогда опасности нет. Есть волны; ты просто позволяешь. Ты просто позволяешь себе двигаться вместе с ними, не против них. Ты становишься их частью. Тогда возникает безмерное счастье.

В этом состоит все искусство серфинга — двигаться с волнами, не против них. Вместе с ними — настолько, что ты не отличаешься от них. Как только ты это узнаешь, даже волнами можно наслаждаться... и это можно узнать, только смотря на все это явление из центра.

Это точно так, словно ты путешественник в лесу, и собираются тучи, и начинается сильная гроза, и ты сбился с дороги и пытаешься поскорее добраться до дому. Именно это происходит на

поверхности — заблудившийся путешественник, темные тучи, сильная гроза; скоро начнется ливень. Ты ищешь дорогу домой, дорогу к безопасности дома — и внезапно находишь его. Теперь ты сидишь внутри, теперь ты ждешь дождя — теперь ты можешь наслаждаться. Теперь гроза по-своему красива. Она не была красива, когда ты был снаружи и блуждал по лесу; но теперь, когда ты сидишь в доме, все это явление становится безмерно красивым. Теперь, когда начинается дождь, ты радуешься ему. Теперь, когда ударяет молния, ты радуешься ей, гулкий удар грома налетает из облаков, и ты радуешься ему, потому что теперь ты в безопасности, внутри. Как только ты достигаешь центра, ты начинаешь радоваться всему, что бы только ни происходило на поверхности. Поэтому самое главное не в том, чтобы бороться на поверхности, но скорее в том, чтобы проскользнуть в Центр. Тогда ты становишься настоящим хозяином, не вынуждаешь себя к контролю; это происходит спонтанно, когда ты оказываешься в центре.

Центрирование в сознании равнозначно тому, чтобы стать хозяином ума.

Поэтому не пытайся «контролировать ум» — язык может увести тебя в сторону. Никто не может контролировать, а те, кто попытаются контролировать, сойдут с ума; они просто станут невротичными, потому что попытки контролировать ум — это не что иное, как попытки одной части ума контролировать другую.

Кто ты, кто пытается контролировать? Ты тоже волна — религиозная волна, конечно, пытающаяся контролировать ум. Бывают и нерелигиозные волны — секс, гнев, ревность, собственничество и ненависть, и миллионы других нерелигиозных волн. Бывают религиозные волны — медитация, любовь, сострадание. Но все эти вещи на поверхности, на поверхности, на поверхности. Религиозные они или нерелигиозные, не имеет значения.

Настоящая религия в центре и в видении мира, которое происходит из центра. Сидя внутри своего дома, ты смотришь на свою собственную поверхность — все меняется, потому что ты смотришь под новым углом зрения. Внезапно ты становишься хозяином. Фактически, контроль до такой степени в твоих руках, что ты можешь оставить поверхность неконтролируемой. Это тонко — контроль до такой степени в твоих руках, ты так укоренен, настолько не беспокоишься о поверхности, что, фактически, ты можешь радоваться волнам, приливу и буре. Это красиво, это дает энергию, это придает сил — беспокоиться не о чем. Только слабаки беспокоятся о мыслях. Только слабаки беспокоятся об уме. Сильные люди просто впитывают целое, и это делает их богаче. Сильные люди просто никогда ничего не отвергают.

Отвержение идет от слабости — ты боишься. Сильным людям хочется впитывать все, что дает жизнь. Религиозное, нерелигиозное, моральное, аморальное, божественное, дьявольское — не имеет значения; сильный человек впитывает все. И он становится от этого богаче. Он обладает совершенно другой глубиной, которой не может быть у обычных религиозных людей; они бедны и мелки.

Посмотрите на обычных религиозных людей, которые ходят в храм, мечеть или церковь. Вы всегда найдете очень, очень мелких людей, в которых нет никакой глубины. Отвергнув какие-то части себя, они стали калеками. В определенном смысле, они парализованные.

Нет ничего плохого в уме, нет ничего плохого в мыслях. Если что-то не так, это остается на поверхности — потому что тогда ты не знаешь целого и напрасно страдаешь из-за части и частичного восприятия. Нужно целое восприятие, а оно возможно только из центра — потому что из центра ты можешь смотреть во все стороны и во все измерения, во всех направлениях, видя всю периферию своего существа. А она безгранична. Фактически, это то же самое, что и периферия существования. Однажды оказавшись в центре, мало-помалу ты становишься шире и шире, больше и больше, и в конце концов оказываешься, ни больше, ни меньше, как всем целым.

Под другим углом зрения, ум подобен пыли, которая скапливается на одежде путешественника. А ты путешествовал и путешествовал миллионы жизней, и никогда не мылся. Естественно, скопилось столько пыли — в этом нет ничего плохого; так и должно быть — многие слои пыли, и ты считаешь эти слои своей личностью. Ты отождествился с ними, ты жил с этими слоями пыли так долго, что они начинают выглядеть как твоя кожа. Ты так отождествился.

Ум — это прошлое, память, пыль. Каждому приходится ее собирать — если ты путешествуешь, на тебе будет скапливаться пыль. Но нет необходимости с ней отождествляться, нет необходимости становиться с ней одним целым; потому что, если ты становишься с ней одним целым, тогда ты попадешь в беду; потому что ты не пыль, ты сознание. Омар Хайям говорит: «Прах во прах». Когда человек умирает, что происходит? — прах возвращается во прах. Если ты только прах, пыль, тогда все возвращается во прах, ничего не остается. Но ты только пыль, многие

слои пыли, или что-то есть у тебя внутри, что совершенно не пыль, что совершенно не от этой земли?

Это твое сознание, твоя осознанность. Осознанность — твое существо, сознание — твое существо, а пыль, которая скапливается на осознанности, — твой ум.

Есть два способа обращаться с этой пылью. Обычный «религиозный» способ — чистить одежду, тереть и скоблить тело. Но эти методы помогают мало. Как бы ты ни тер одежду, одежда так грязна, что не подлежит восстановлению. Ты не можешь ее очистить; напротив, что бы ты ни сделал, это только сделает ее еще грязнее.

Это случилось:

Мулла Насреддин однажды пришел ко мне — а он пьяница. У него дрожат руки — когда он ест или пьет чай, все падает на его одежду, и вся его одежда заляпана чаем и едой, тем и другим. Я сказал Насреддину:

— Почему бы тебе не сходить в химчистку и не найти какое-то средство? Есть растворы, которые выводят эти пятна.

Он так и сделал. Через семь дней он вернулся; его одежда была в еще худшем состоянии, хуже прежнего. Я спросил:

— Что случилось? Ты сходил в химчистку? Он сказал:

— Я так и сделал. И этот химический раствор замечателен — он помогает. Все пятна от чая и еды выведены. Теперь мне нужен второй раствор, потому что первый раствор оставил свои собственные пятна.

Религиозные люди просто снабжают тебя мылом и химическими растворами, инструкциями, как отстирать грязь, но эти растворы оставляют свои собственные пятна. Именно поэтому безнравственный человек может стать нравственным, но остаться грязным — теперь он морален, но остается грязным. Иногда эти ситуации еще хуже, чем прежде.

Аморальный человек во многом очень невинен, менее эгоистичен. Моральный человек содержит в уме всю мораль, он собрал новые вещи — это моралистичные, пуританские, эгоистические подходы. Он чувствует себя высшим; он чувствует себя избранным. А все остальные обречены на ад; только он отправится в рай. А все аморальное остается внутри, потому что ты не можешь контролировать ум с поверхности; нет никакого способа. Так просто не бывает. Существует только один вид контроля, и это восприятие из центра.

Ум похож на пыль, собранную за миллионы путешествий. Настоящая религиозная точка зрения, радикальная религиозная точка зрения, противоречащая обычной, состоит в том, чтобы просто сбросить одежду. Не беспокойся о том, чтобы ее выстирать, ее нельзя отстирать. Просто выйди из нее, как змея из старой кожи, даже не оглядываясь назад.

С еще одной точки зрения, ум — это прошлое, память, в определенном смысле, все накопленные опыты. Все, что ты сделал, все, что ты думал, все, чего ты желал, все, о чем ты мечтал, — все твое прошлое во всей его полноте, вся твоя память — память и есть ум. И пока ты не избавишься от памяти, ты не сможешь стать хозяином ума.

Как избавиться от памяти? Она всегда есть, всегда следует за тобой. Фактически, ты *и есть* память; как же от нее избавиться? Кто ты, если исключить память? Когда я спрашиваю: «Кто ты?», не говори мне, как тебя зовут — это твоя память. Твои родители дали тебе это имя когда-то раньше. Я тебя спрашиваю: «Кто ты?», и ты рассказываешь мне о своей семье, о своем отце, о своей матери — это память. Я тебя спрашиваю: «Кто ты?», и ты рассказываешь мне о своем образовании, о своих ученых степенях, говоришь, что ты магистр искусств, что ты доктор наук, или инженер, или архитектор. Это память.

Когда я тебя спрашиваю: «Кто ты?», если ты действительно согласишься посмотреть вовнутрь, единственным ответом может быть: «Я не знаю». Что бы ты ни сказал, это будет память, не ты. Единственным настоящим, подлинным ответом может быть: «Я не знаю», потому что познать себя — это последнее. Я могу ответить, кто я, но я не отвечу. Ты не можешь ответить, кто ты, но у тебя готов ответ. Те, кто знает, об этом молчат. Потому что, если вся память отброшена, и весь язык отброшен, тогда нельзя сказать, кто я. Я могу заглянуть в тебя, я могу сделать тебе знак, я могу быть с тобой, во всей полноте моего существа — вот мой ответ. Но этот ответ нельзя дать в словах, потому что, что бы ни было воплощено в слова, это будет частью памяти, частью ума, не сознания.

Как избавиться от воспоминаний? Наблюдай их, свидетельствуй их. И всегда помни: «Это случилось со мной, но это не я». Конечно, ты родился в определенной семье, но это не ты; это случилось с тобой, это событие снаружи тебя. Конечно, кто-то дал тебе имя; оно полезно, но это имя — не ты. Конечно, у тебя есть форма, но эта форма — не ты; эта форма — только дом, в котором ты случайно оказался. И это тело дано тебе твоими родителями — это подарок, но не ты.

Наблюдай и различай. Именно это на Востоке мы называем *вивек*, различие — ты сознательно различаешь. Продолжай различать — приходит мгновение, когда ты исключил все, что не ты. Внезапно, в этом состоянии, ты впервые лицом к лицу сталкиваешься с самим собой, сталкиваешься со своим существом. Продолжай отрубать все тождественности, которые не ты, — семью, тело, ум. В этой пустоте, когда все, что не ты, выброшено, внезапно на поверхности оказывается твое существо. Впервые ты сталкиваешься с самим собой, и это столкновение делает тебя хозяином.

**Мышление нельзя остановить — не то что оно не останавливается, но остановить его нельзя.** Оно останавливается само по себе. Это различие нужно понять; иначе ты можешь сойти с ума, гоняясь за собственным умом.

Не-ум не возникает в результате остановки мышления. Когда мышления больше нет, есть не-ум. Сама попытка его остановить создаст больше боли, создаст конфликт; она сделает тебя расщепленным. Ты будешь в состоянии постоянного хаоса внутри. Это не поможет.

И даже если ты добьешься успеха в том, чтобы силой остановить его на несколько мгновений, это совершенно не достижение — потому что эти несколько мгновений будут почти мертвыми, они не будут живыми. Ты можешь почувствовать некоторую тишину... но не молчание. Потому что вынужденная тишина — это не молчание. Под нею, глубоко в бессознательном, продолжает работать подавленный ум.

Таким образом, нет способа остановить ум. Но ум останавливается — это определено. Он останавливается сам собой.

Что же делать? — это важный вопрос. Наблюдай. Не пытайся остановить. Не нужно принимать никаких мер против ума. Прежде всего, кто это сделает? Это будет ум, борющийся сам с собой; ты разделишь ум на две части: одна будет пытаться быть начальником, «царем горы», и стараться убить другую часть — это абсурдно. Это дурацкая игра, она может свести тебя с ума. Не пытайся остановить ум или мышление — просто наблюдай его, позволь его. Позволь ему полную свободу. Пусть он действует как ему угодно быстро; не пытайся никаким образом контролировать его. Просто будь свидетелем.

Это красиво! Ум — один из самых красивых механизмов. Наука еще не смогла создать ничего, параллельного уму. Ум все еще остается непревзойденным шедевром, такой сложный, такой безмерно мощный, с таким разнообразным потенциалом. Наблюдай его! Наслаждайся им! И не наблюдай, как враг, потому что, если ты смотришь на ум, как на врага, ты не сможешь наблюдать. Ты уже предубежден, ты уже *против*. Ты уже решил, что в уме что-то не так, — ты уже пришел к заключению. А когда ты смотришь на что-то, как на врага, ты никогда не смотришь глубоко, никогда не смотришь в глаза; ты избегаешь.

Наблюдение ума означает: смотреть с глубокой любовью, с глубоким уважением, почтительно — это дар, принесенный тебе Богом. В самом уме нет ничего плохого. В самом мышлении нет ничего плохого. Это красивый процесс, как и любой другой процесс. Облака, плывущие по небу, красивы — почему бы мыслям не двигаться во внутреннем небе? Цветы, распускающиеся на деревьях, красивы — почему бы мыслям не расцвести в твоём существе? Река, бегущая к океану, красива — почему бы и этому потоку мыслей не течь к какому-то неведомому предназначению? Разве это не красиво? Смотри с глубокой почтительностью. Не будь противником, будь влюбленным.

Наблюдай тонкие нюансы ума, внезапные повороты, красивые повороты. Внезапные прыжки и скачки, игры, в которые постоянно играет ум; мечты, которые он свивает, — воображение, память, тысяча и одна проекция, которую он создает, — наблюдай! Стоя в стороне, отстраненный, невовлеченный, мало-помалу ты начнешь чувствовать... Чем глубже становится твоя наблюдательность, тем глубже становится твоя осознанность, и начинают возникать промежутки, интервалы. Одна мысль уходит, другая не пришла, и возник промежуток. Одно облако уплыло, другое приближается, и остается промежуток.

В этих промежутках впервые ты получишь проблески не-ума. Ты испытываешь вкус не-ума, — назови его вкусом дзэн, или дао, или йоги. В этих небольших интервалах внезапно небо чисто, и

сияет солнце. Внезапно — мир полон тайны, потому что все преграды отброшены; на твоих глазах больше нет шор. Ты видишь ясно, ты видишь пронизательно. Все существование становится прозрачным.

Поначалу это будут лишь редкие мгновения, случающиеся изредка. Но они дадут тебе проблески того, что такое *самадхи*. Небольшие водоемы молчания — они придут и исчезнут, но теперь ты знаешь, что ты на правильном пути. Ты снова начинаешь наблюдать. Когда приходит мысль, ты наблюдаешь ее; когда наступает интервал, ты наблюдаешь его. Облака по-своему красивы; ясное солнце по-своему красиво. Теперь ты не выбираешь. Теперь у тебя нет навязчивой идеи в уме. Ты не говоришь: «Я хочу только эти интервалы». Это глупо, потому что, как только ты становишься привязанным к тому, чтобы ждать только этих интервалов, ты становишься в позицию *против* мышления. И эти интервалы исчезнут. Они случаются, лишь когда ты очень отстранен, отрешен. Они случаются, их нельзя вызвать. Они случаются, ты не можешь вынудить их случиться. Это спонтанные происшествия.

Продолжай наблюдать. Пусть мысли приходят и уходят, — когда бы им ни заблагорассудилось. Ничего плохого! Не пытайся ими манипулировать и не пытайся их направлять. Пусть мысли движутся в полной свободе. И тогда станут приходиться более долгие интервалы. Ты будешь благословен небольшими *сатори*. Иногда будут проходить минуты, и не будет ни одной мысли; тогда не будет никакого транспорта, — полное молчание, ничем не потревоженное. Когда придут большие промежутки, в тебе возникнет новая ясность. У тебя будет ясность видения не только в этом мире, но ты сможешь и смотреть во внутренний мир. С первыми промежутками ты увидишь мир: деревья будут зеленее, чем они выглядят сейчас, ты будешь окружен бесконечной музыкой, музыкой сфер. Ты будешь внезапно в присутствии божественности — несказанной, таинственной. Она касается тебя, хотя ты и не можешь ее постичь. Она в пределах твоей досягаемости, и в то же время за пределами. Когда придут большие промежутки, то же самое произойдет внутри. Бог будет не только снаружи, внезапно ты будешь удивлен — он и внутри. Он не только видимое, но и видящий, — внутри и снаружи. Мало-помалу...

Но не становись привязанным и к этому. Привязанность — это пища, которая позволяет продолжаться уму. Непривязанное свидетельство — способ его остановить, без всякого усилия его остановить. И когда ты начнешь наслаждаться этими блаженными мгновениями, увеличится твоя способность удерживать их на более долгие периоды времени. В конце концов, однажды ты станешь хозяином. Тогда, когда тебе хочется думать, ты думаешь; если мысль нужна, ты ее используешь. Если мысль не нужна, ты позволяешь ей отдохнуть. Не потому, что ума просто больше нет — ум есть, но ты можешь его использовать или не использовать. Теперь это твое решение, точно как с ногами: если ты хочешь бежать, ты их используешь; если ты не хочешь бежать, ты просто отдыхаешь. Ноги как были, так и есть. Таким же образом, ум как был, так и есть.

Когда я с вами говорю, я использую ум, — нет другого способа говорить. Когда я отвечаю на ваши вопросы, я использую ум, — нет другого способа. Мне приходится откликаться и общаться, и ум — прекрасный механизм. Когда я не говорю с вами, когда я один, ума нет, — потому что это посредник, при помощи которого можно общаться. Когда я сижу один, он не нужен. Вы не даёте уму отдыха; поэтому ум становится посредственным. Если его использовать непрерывно, он устает, и он продолжается и продолжается. Он работает днем, он работает ночью, — днем ты думаешь, ночью тебе снятся сны. Изо дня в день он продолжает работать. Если ты проживешь семьдесят или восемьдесят лет, все это время он будет непрерывно работать.

Посмотрите на тонкость и выносливость ума — он так тонок! В маленькой голове могут содержаться все библиотеки мира; все, что только было когда-либо написано, может содержаться в одном-единственном уме. Вместимость ума безмерна, — такое маленькое пространство! И он не производит никакого шума. Если ученым когда-нибудь удастся создать компьютер, параллельный уму... компьютеры есть, но они еще не умы. Они все еще механизмы, в них нет органического единства; у них еще нет никакого центра. Если однажды это станет возможным, — возможно, что однажды ученые смогут создавать умы, — тогда вы увидите, сколько места будет занимать такой компьютер, и сколько шума он будет производить!

Ум почти не производит шума; он продолжает работать молча. И это такой слуга! — он служит семьдесят или восемьдесят лет. И даже когда ты умираешь, тело может быть старым, но ум остается молодым. Его способности остаются прежними. Иногда, если ты использовал его



правильно, его способности даже увеличиваются с возрастом — потому что, чем больше ты знаешь, тем больше понимаешь. Чем больше ты прожил и испытал, тем более способным становится ум. Когда ты умираешь, все в твоём теле готово умереть — кроме ума.

Именно поэтому на Востоке мы говорим, что ум покидает тело и входит в другое чрево, потому что он еще не готов умереть. Перерождение относится к уму. Как только ты достигаешь состояния не-ума, никакого нового рождения больше не будет. Тогда ты просто умираешь. И с твоей смертью все растворяется: твоё тело, твой ум, — остаётся лишь свидетельствующая душа. Она за пределами времени и пространства. Тогда ты становишься единым с существованием; тогда ты больше не отделен от него. Отделенность исходит из ума.

Но нет способа остановить его силой — не будь насильственным. Будь более любящим, более глубоко почтительным, и это начнет происходить само собой. Просто наблюдай, не торопись. Современный ум так торопится. Он хочет немедленных методов остановки ума. Поэтому так привлекательны наркотики. Ты можешь принудить ум остановиться, используя химические вещества, но тогда ты снова насильствен в отношении этого механизма. Это не хорошо, это разрушительно. Таким образом ты не станешь хозяином. Может быть, тебе удастся остановить ум при помощи наркотиков, но тогда твоим хозяином станут наркотики; ты не будешь хозяином. Ты просто сменишь одного начальника на другого, и это будет перемена к худшему. Теперь наркотики получают над тобой власть, они будут тобой владеть; без них ты будешь пустым местом. Медитация — это не усилие против ума, это способ понять ум. Это очень любящий способ свидетельствовать ум — но, конечно, человек должен быть очень терпеливым. Этот ум, который ты носишь в голове, возник в течение столетий, тысячелетий. Твой маленький ум несет в себе весь опыт человечества. И не только человечества — животных, птиц, растений, скал; ты прошел все эти опыты. Все, что произошло до сих пор, происходило и с тобой. В очень небольшой скорлупе ты несешь весь опыт существования. Именно это и есть твой ум. Фактически сказать, что он твой, будет неправильно. Он коллективный; он принадлежит всем. Современная психология приближается к этому, особенно близко подошла к этому школа юнговского анализа; ее последователи начали ощущать что-то подобное коллективному бессознательному. Твой ум — не твой, он принадлежит всему. Наши тела отдельные; наши умы не отдельные. Наши тела явственно отдельные, но наши умы пересекаются, а наши души — одно целое.

Тела отдельные, умы пересекаются, а души — одно целое. Нет моей души, отличающейся от твоей отдельной души. В самом центре существования мы встречаемся и едины. Именно это и есть «Бог» — точка встречи всего. Между Богом и миром — «мир» означает тела — находится ум.

Ум — это мост, мост между телом и душой, между миром и Богом. Не пытайся его разрушить!

Многие пытались разрушить его посредством йоги. Это неправильное употребление йоги. Многие пытались разрушить его позами тела, дыханием — это тоже вызывает тонкие химические перемены внутри. Например, если ты стоишь на голове в *сиршасане*, совершаешь стойку на голове, ты можешь очень легко разрушить ум. Потому что, когда к голове приливает слишком много крови, как наводнение... когда ты стоишь на голове, то пытаешься сделать именно это. Механизм мозга очень деликатен. Ты наводняешь его кровью, и тонкие ткани отмирают. Именно поэтому никогда нельзя встретить очень разумного йога. Нет — все йоги в большей или меньшей мере глупы. Их тела здоровы, это правда — тела сильные, но их умы просто мертвы. Ты не увидишь в их глазах блеска разума. Ты увидишь очень жизнеспособное тело, подобное телу животного, но что-то человеческое исчезло.

Стоя на голове, ты принуждаешь кровь течь в голову под действием гравитации. Голове нужна кровь, но очень, очень небольшое количество; очень медленно, не в форме наводнения. В противоположном гравитации направлении очень небольшое количество крови достигает головы, и даже это количество поступает очень медленно. Если слишком много крови достигает головы, это разрушительно.

Йогу использовали для того, чтобы убить ум. Дыхание может убить ум — есть ритмы дыхания, тонкие вибрации дыхания, которые могут быть очень, очень грубыми для деликатного ума. При их помощи ум можно разрушить. Это старые трюки. Сейчас последние трюки предоставляет наука: ЛСД, марихуана и другие; рано или поздно станут доступными более изощренные наркотики. Я не за то, чтобы остановить ум. Я за то, чтобы его наблюдать. Он останавливается сам собой — и тогда это красиво. Когда что-то случается без всякого насилия, это по-своему красиво; это естественный рост. Ты можешь принудить цветок и раскрыть его силой, ты можешь вытянуть лепестки и раскрыть его силой, но тогда ты разрушишь всю красоту цветка. Теперь он почти

мертвый. Он не может выдержать твоего насилия. Лепестки висят бессильно, покалеченные, умирающие. Когда бутон раскрывается под воздействием своей собственной энергии, когда он раскрывается сам собой, эти лепестки живы. Ум — это твое цветение, не принуждай его никаким образом. Я против всякого применения силы и против всякого насилия, особенно против насилия, направленного против *себя самого*.

Просто наблюдай — в глубокой молитве, любви, почтительности — и видь, что происходит. Чудеса случаются сами собой. Нет необходимости тянуть и толкать.

Как перестать думать? Я скажу: наблюдай, будь бдительным. И отбрось идею о том, чтобы что-то останавливать, иначе это остановит естественную трансформацию ума. Отбрось идею об остановивании! Кто ты такой, чтобы что-то останавливать?

Самое большее — наслаждайся. И нет ничего неправильного — даже если в твоём уме проходят безнравственные мысли, так называемые безнравственные мысли, пусть проходят. Нет ничего плохого. Ты остаешься непривязанным, это не причиняет никакого вреда. Это просто вымысел, ты смотришь внутренний фильм. Позволь ему развиваться своим путем, и это приведет тебя, мало-помалу, к состоянию не-ума. Наблюдение, в конце концов, достигает кульминации в не-уме.

Не-ум не *против* ума; не-ум *за пределами* ума. Не-ум воцаряется не путем убийства и разрушения ума; не-ум приходит, когда ты понял ум так тотально, что мышления больше не нужно — его вытеснило твое понимание.

## Колея и Колесо

Человек по видимости находится в настоящем, но это только видимость. Человек живет в прошлом. Он проходит через настоящее, но остается укорененным в прошлом. Настоящее — это на самом деле не время обычного сознания, для обычного сознания реальнее прошлое, а настоящее — это только переход из прошлого в будущее, мгновенный переход. Прошлое реально, и реально будущее, но, для обычного сознания, настоящее нереально.

Будущее — это не что иное, как расширенное прошлое. Будущее — это не более чем прошлое, проецируемое снова и снова. Настоящее кажется почти несуществующим. Если ты думаешь о настоящем, то совершенно не найдешь его, — потому что в то мгновение, как ты его нашел, оно уже прошло. Лишь мгновением раньше, когда ты его еще не нашел, оно было будущим.

Для сознания будды, для пробужденного существа экзистенциально только настоящее. Для обычного сознания, неосознанного, сонного, как сомнамбула, прошлое и будущее реально, настоящее нереально. Лишь когда человек просыпается, настоящее реально, а прошлое и будущее становятся в равной мере нереальными.

Почему это так? Почему ты живешь в прошлом? — потому что ум — это не что иное, как накопленное прошлое. Ум — это память, все, что ты сделал, все, о чем ты мечтал, все, что ты хотел сделать и не сделал, все, что ты воображал в прошлом, — это твой ум. Ум — это мертвая сущность. Смотря посредством ума, ты никогда не найдешь настоящего, потому что настоящее есть жизнь, а к жизни никогда нельзя приблизиться при помощи мертвого посредника. Ум мертв.

Ум в точности похож на пыль, собирающуюся на зеркале. Чем больше собирается пыли, тем менее зеркально зеркало. А если слой пыли очень толстый, как на тебе, — тогда зеркало вообще не отражает.

Каждый собирает пыль — и ты не только ее собираешь, но и цепляешься за нее; ты думаешь, что это сокровище. Прошлое ушло — зачем за него цепляться? Ты ничего не можешь с ним сделать; ты не можешь вернуться обратно, не можешь его переделать — зачем за него цепляться? Это не сокровище. И если ты цепляешься за прошлое и думаешь, что это сокровище, конечно, твоему уму захочется пережить его снова и снова в будущем. Твое будущее не может быть ничем другим, кроме как твоим видоизмененным прошлым — немного более рафинированным, немного более украшенным, но оно будет прежним, потому что ум не может думать о неизвестном. Ум может только проецировать известное — то, что ты знаешь.

Ты влюбляешься в женщину, и эта женщина умирает. Как теперь тебе найти другую женщину? Другая женщина будет видоизмененной формой твоей умершей жены; это единственный способ, который тебе известен. Что бы ты ни делал в будущем, это будет не более чем продолжение прошлого. Ты можешь немного изменить его — залатать здесь и там, но главная его часть останется прежней.

Кто-то спросил Муллу Насреддина, когда он лежал на смертном одре:

— Если бы тебе снова дали жизнь, как бы ты прожил ее, Насреддин? Захотел бы ты что-нибудь изменить?

Насреддин закрыл глаза в задумчивости, в медитации, потом снова их открыл и сказал:

— Да, если бы мне снова дали жизнь, я стал бы расчесывать волосы на прямой пробор. Мне всегда этого хотелось, но мой отец всегда настаивал, чтобы я этого не делал. И когда мой отец умер, мои волосы так к этому привыкли, что я уже не мог их расчесывать на прямой пробор.

Не смейтесь! Если бы вас спросили, что бы вы сделали в новой жизни, вы внесли бы небольшие перемены, такие, как эта. Муж с немного другим носом, жена с немного другим цветом лица, больший или меньший дом — но это не более чем прямой пробор, мелочи, несущественное. По существу твоя жизнь остается прежней. Ты делал это много, много раз; по существу твоя жизнь осталась прежней. Много раз тебе давалась жизнь. Ты прожил много жизней; ты очень, очень древний. Ты не новичок на этой земле, ты старше самой земли, потому что жил и на других землях, на других планетах. Ты стар, как существование, — и именно так и должно быть, потому что ты часть его. Ты очень древний, но снова и снова повторяешь одни и те же образцы. Именно поэтому индуисты говорят о колесе рождения и смерти — «колесо», потому что оно продолжает повторяться. Это повторение: одни и те же спицы оказываются то вверху, то внизу, вверх-вниз, вверх-вниз.

Ум проецирует себя, а ум — это прошлое, поэтому твое будущее ничем не будет отличаться от прошлого. А что такое прошлое? Что ты сделал в прошлом? Что бы ты ни сделал — хорошее, плохое, то или другое, — что бы ты ни делал, это создает собственное повторение. Это и есть теория *кармы*. Если ты испытывал гнев позавчера, ты создал определенный потенциал, чтобы испытать гнев вчера. Потом ты это повторил, ты дал гневу еще больше энергии. Настроение гнева, — ты укоренил его еще больше, полил его; теперь и сегодня ты снова повторить то же самое, с еще большей силой, с еще большей энергией. И тогда завтра ты снова станешь жертвой сегодня.

Каждое действие, которое ты совершаешь или даже о котором думаешь, находит свои способы утверждать себя снова и снова, потому что оно создает канал в твоём существе. Оно начинает поглощать твою энергию. Ты испытываешь гнев, и когда это настроение проходит, ты думаешь, что больше не гневен, — и упускаешь суть. Когда настроение ушло, ничего не случилось; только колесо повернулось, и спица, которая была наверху, оказалась внизу. Гнев был на поверхности несколько минут назад; теперь гнев ушел вниз, в бессознательное, в глубину твоего существа. Он будет ждать своего времени, чтобы выйти на поверхность снова. Если ты действовал согласно ему, ты его усилил. Теперь ты снова дал ему кредит на жизнь. Ты снова дал ему власть, энергию. Он пульсирует, как семя в земле, ожидая правильной возможности и правильного времени года, чтобы прорасти.

Каждое действие увековечивает себя, каждая мысль увековечивает себя. Как только ты начинаешь с ними сотрудничать, ты даешь им энергию. Рано или поздно это входит в привычку. Ты будешь это делать, но не будешь делающим; ты будешь это делать только в силу привычки. Люди говорят, что привычка — это вторая натура, это не преувеличение. Напротив, это недооценка! Фактически, привычка становится первой натурой, а натура — второй. Натура становится приложением или сноской в книге, а привычка — основным текстом.

Ты живешь привычкой — это означает, что на самом деле привычка живет тобой. Сама привычка продолжается, у нее есть собственная энергия. Конечно, она берет энергию у тебя, но ты сотрудничал с ней в прошлом и сотрудничаешь в настоящем. Мало-помалу привычка становится хозяином, а ты — только слугой, тенью. Привычка дает тебе приказания, приказы, и ты будешь лишь послушным слугой. Тебе придется следовать ей.

Случилось так, что индуистский мистик, Экнатх, отправлялся в паломничество. Паломничество должно было длиться, по меньшей мере, год, потому что он собирался посетить все святые места страны. Конечно, быть с Экнатхом было привилегией, и с ним путешествовали тысячи людей. Городской вор тоже пришел и сказал:

— Я знаю, что я вор и недостойн быть членом твоей религиозной группы, но дай шанс и мне. Мне хотелось бы отправиться в это паломничество.

Экнатх сказал:

— Это будет трудно, потому что год — это долгий срок, и ты можешь начать красть вещи у людей. Ты можешь создать проблемы. Пожалуйста, отбрось эту идею.

Но вор настаивал. Он сказал:

— На этот год я перестану воровать, но я должен пойти с вами. И я обещаю, что целый год не украду ни у кого, ни одной вещи.

Экнатх согласился.

Но через неделю начались проблемы, и вот что произошло: вещи начали исчезать из багажа паломников. И еще более странным было то, что никто их не крал — они просто исчезали из сумки одного человека и через несколько дней оказывались в сумке кого-то другого. Человек, в сумке которого они были найдены, говорил:

— Я ничего не сделал. Я понятия не имею, как эти вещи попали в мою сумку.

Экнатх имел свои подозрения, и однажды ночью он притворился спящим, но продолжал бодрствовать и наблюдать. Около полуночи появился вор; он начал перекидывать вещи из одной сумки в другую. Экнатх поймал его с поличным и сказал:

— Что ты делаешь? Ты же обещал!

— Я следую своему обещанию, — сказал вор. — Я не украл ни одной вещи. Но это моя старая привычка... среди ночи, если я не сделаю ничего преступного, совершенно невозможно уснуть. Не спать целый год? Ты человек сострадания. Ты должен быть сострадательным ко мне. Я же не краду! Вещи всегда находятся; они никуда не исчезают, просто переходят из одного багажа в другой. И, кроме того, через год мне снова придется начать воровать, поэтому я должен сохранять форму.

Привычки заставляют тебя делать определенные вещи; ты их жертва. Индуисты называют это теорией *кармы*. Каждое действие, которое ты повторяешь, или каждая мысль — потому что мысль — это тоже тонкое действие в уме, — становится более и более сильным. Оно захватывает над тобой власть. Тогда ты заключен в тюрьму привычки. Тогда ты живешь жизнью заключенного, раба. И это заключение очень тонко; тюрьма состоит из твоих привычек, обусловленностей и действий, которые ты совершил. Она окружает твое тело, и ты в ней запутался, но продолжаешь думать и дурачить себя тем, что это делаешь ты сам.

Когда ты приходишь в гнев, ты думаешь, что ты делаешь это. Ты это рационализируешь и говоришь, что этого требовала ситуация: «Мне пришлось быть гневным, иначе ребенок мог бы заблудиться. Если бы я не пришел в гнев, все было бы плохо, офис пришел бы в хаос. Слуги не слушаются; мне пришлось разгневаться, чтобы привести вещи в порядок. Мне пришлось разгневаться, чтобы поставить жену на место». Это рационализации — именно так это продолжает думать, что ты все еще начальник. Но это не так.

Гнев приходит из старых образцов, из прошлого. И когда гнев приходит, ты пытаешься найти для него предлог. Психологи провели эксперименты и пришли к тем же заключениям, что и восточная эзотерическая психология: человек — это жертва, не хозяин. Психологи помещали людей в полную изоляцию, окружив их всем возможным комфортом. Все, что человеку было нужно, ему давалось, но он не приходил ни в какой контакт с человеческими существами. Они жили в изоляции в кондиционированных камерах — никакой работы, никаких проблем, никаких забот, но те же самые привычки продолжались. Однажды утром, уже без всякой причины, — потому что обеспечен весь возможный комфорт, нет никаких забот, нет никакого повода для гнева, — человек внезапно чувствовал, что возникает гнев.

Он внутри тебя. Иногда внезапно приходит печаль, без всякой видимой причины. И иногда человек чувствует себя счастливым, иногда он чувствует эйфорию, экстаз. Человек, лишенный всяких социальных связей, изолированный в полном комфорте, все потребности которого обеспечены, переживает все настроения, которые переживаются в обычных отношениях. Это означает, что что-то приходит изнутри, и ты вешаешь это на что-то другое. Это только рационализация.

Ты чувствуешь себя хорошо, ты чувствуешь себя плохо, и эти чувства всплывают из твоего собственного бессознательного, из твоего собственного прошлого. Никто другой не ответствен, кроме тебя самого. Никто не может заставить тебя быть гневным, никто не может заставить тебя быть счастливым. Ты можешь стать счастливым сам по себе, ты можешь стать гневным сам по себе, ты можешь стать печальным сам по себе. Пока ты это не осознаешь, ты всегда будешь оставаться рабом.

Человек становится хозяином своего существа, когда осознает:

— Я абсолютно ответствен за все, что бы ни происходило со мной. Что бы ни происходило, безусловно — я абсолютно ответствен.

Поначалу это сделает тебя очень, очень печальным и подавленным, потому что, если ты можешь переложить ответственность на другого, тебе станет легче оттого, что не прав не ты. Что ты можешь сделать, если твоя жена ведет себя так гадко? Тебе приходится испытывать гнев. Но хорошо помни: жена ведет себя гадко из-за своих собственных внутренних механизмов. Она ведет себя гадко не по отношению к тебе. Если бы не было тебя, она вела бы себя гадко с ребенком. Если бы не было ребенка, она вела бы себя гадко по отношению к посуде — она бросала бы ее на пол. Она разбила бы радио. Она бы что-то сделала; гадкое поведение просилось бы наружу. Только совпадением было, что рядом оказался ты со своей газетой, и она повела себя гадко по отношению к тебе. Только совпадением было, что ты оказался рядом в неправильный момент.

Ты гневен не потому, что жена ведет себя гадко, — может быть, она предоставила ситуацию, вот и все. Может быть, она дала тебе возможность быть гневным, повод быть гневным, но гнев всплыл. Если бы жены не было, ты все равно пришел бы в гнев — на что-то другое, на какую-то идею, но гнев пришел бы. Это было что-то, всплывающее из глубины твоего бессознательного.

Каждый ответствен, всецело ответствен за свое существование и поведение. Поначалу ответственность придаст тебе очень подавленное настроение, потому что ты всегда думал, что хочешь быть счастливым, — как ты можешь быть ответственным за свое несчастье? Ты всегда желал блаженства, как ты можешь сам по себе приходить в гнев? И из-за этого ты перекладываешь ответственность на другого.

Если ты продолжаешь перекладывать ответственность на другого, помни, что ты всегда будешь оставаться рабом, потому что никто не может изменить никого другого. Как ты можешь изменить кого-то другого? Удавалось ли когда-нибудь кому-нибудь изменить кого-то другого? Одно из самых неисполненных желаний в этом мире — изменить другого. Никто никогда этого не делал, это невозможно, потому что другой имеет собственное право на существование — ты не можешь его изменить. Ты продолжаешь перекладывать ответственность на другого, но не можешь изменить другого. И поскольку ты перекладываешь ответственность на другого, ты никогда не видишь, что, по сути, ответственность лежит на тебе. Основная перемена необходима там, внутри тебя.

Именно так ты попадаешься в ловушку: если ты начинаешь думать, что ты ответствен за все свои действия, за все свои настроения, поначалу воцаряется депрессия. Но если ты можешь пережить эту депрессию, вскоре тебе станет легче, потому что теперь ты освобожден от другого. Теперь ты можешь работать над собой сам. Ты можешь быть свободным, ты можешь быть счастливым. Даже если весь мир несчастлив и несвободен, это не имеет значения. А первая свобода состоит в том, чтобы перестать перекладывать ответственность на другого, первая свобода состоит в том, что ответствен ты. Тогда многие вещи тотчас же становятся возможными.

Если ты продолжаешь перекладывать ответственность на другого, помни, что ты всегда будешь оставаться рабом, потому что никто не может изменить никого другого. Как ты можешь изменить кого-то другого? Удавалось ли когда-нибудь кому-нибудь изменить кого-то другого? Что бы ни происходило с тобой — ты чувствуешь печаль, просто закрой глаза и наблюдай свою печаль. Следуй за ней, куда бы она ни привела, иди в нее глубже. Вскоре ты придешь к причине. Может быть, тебе придется долго путешествовать, потому что вовлечена вся жизнь; и не только эта жизнь, но и многие другие жизни. Ты найдешь в себе множество ран, которые причиняют боль, и из-за этих ран ты печален — они печальны; эти раны еще не высохли, они живы. Метод возвращения к источнику, от следствия к причине их исцелит. Как он исцеляет? Почему он исцеляет? Какое в этом задействовано явление?

Каждый раз, когда ты возвращаешься назад, первое, что ты отбрасываешь, — это перекладывание ответственности на другого, потому что, если ты перекладываешь ответственность на другого, ты идешь наружу. Тогда весь процесс неправилен, ты пытаешься найти причину в другом: «Почему жена ведет себя гадко?» Тогда это «почему» продолжает проникать в поведение жены. Ты упустил первый шаг, и тогда весь процесс будет неправильным.

«Почему я несчастлив? Почему я испытываю гнев?» — закрой глаза, и пусть это будет глубокой медитацией. Ляг на пол, закрой глаза, расслабь тело и почувствуй, почему ты испытываешь гнев. Просто забудь жену; этот повод — А, Б, В, Г, что бы то ни было, забудь повод. Просто иди глубже в себя, проникни в этот гнев. Используй гнев, как реку; ты течешь в гнев, и

гнев приносит тебя вовнутрь. Ты найдешь в себе тонкие раны. Жена выглядела гадко, потому что она коснулась в тебе тонкой раны, чего-то, что причиняет боль. Ты всегда думал, что ты некрасивый, что твое лицо уродливо, и внутри осталась рана. Когда жена ведет себя гадко, она напоминает тебе о лице. Она скажет: «Пойди и посмотри в зеркало!» — что-то причиняет боль. Ты был неверен жене, и когда она захочет сказать какую-нибудь гадость, она это вспомнит: «Почему ты смеялся с этой женщиной? Почему ты сидишь с этой женщиной такой счастливый?» — это касается раны. Ты был неверен, ты чувствуешь себя виноватым; рана жива.

Закрой глаза, почувствуй гнев, позволь его во всей его полноте, чтобы ты мог увидеть полностью, что это такое. Потом позволь этой энергии помочь тебе двигаться в прошлое, потому что этот гнев приходит из прошлого. Конечно, он не может приходиться из будущего. Будущее еще не пришло в бытие. Он приходит не из настоящего. Это вся точка зрения *кармы*: гнев не может прийти из будущего, потому что будущего еще нет; он не может прийти из настоящего, потому что ты не знаешь, что такое настоящее. Настоящее познается только пробужденными. Ты живешь только в прошлом, поэтому, должно быть, это приходит откуда-то из твоего прошлого. Наверное, рана где-то в твоих воспоминаниях. Вернись обратно. Может быть, рана одна, может быть, их много — большие, маленькие.

Иди глубже и найди первую рану, изначальный источник всего гнева. Ты сможешь его найти, если попытаешься, потому что он уже есть. Он есть; все твое прошлое по-прежнему там. Оно — как пленка, свернутая и ожидающая внутри. Ты ее разворачиваешь и начинаешь просматривать. Это процесс возвращения к коренной причине. И вот красота этого процесса: если ты можешь сознательно вернуться обратно, если ты можешь сознательно почувствовать рану, эта рана тотчас же исцеляется.

Почему она исцеляется? — потому что эта рана создается бессознательностью, неосознанностью. Рана — это часть невежества, сна. Когда ты сознательно возвращаешься назад и смотришь на эту рану, сознание становится целительной силой. В прошлом, когда случилась эта рана, она случилась в бессознательности. Ты был гневен, ты был одержим гневом и что-то сделал. Ты убил человека и скрываешь этот факт от мира. Ты можешь скрыть его от полиции, можешь скрыть его от суда и закона, но как ты можешь скрыть это от себя? — ты знаешь, и это ранит. И каждый раз, когда кто-то дает тебе возможность быть гневным, ты пугаешься, потому что это может случиться снова; ты можешь убить жену. Вернись назад, потому что, когда ты убил человека или вел себя очень гневным и безумным образом, ты был бессознателен. В бессознательном эти раны сохранились. Теперь вернись сознательно.

Возвращение назад означает сознательное вхождение в вещи, которые ты совершил в бессознательности. Вернись обратно — сам свет сознательности исцеляет; это целительная сила. Что бы ты ни сделал сознательным, это будет исцелено, и тогда это больше не будет причинять боли.

Человек, который возвращается назад, высвобождает прошлое. Тогда прошлое больше не действует, тогда прошлое больше не имеет над ним власти, с прошлым покончено. Прошлое не имеет места в его существе. И когда прошлое больше не имеет места в твоём существе, ты доступен для настоящего, никогда не раньше.

Тебе нужно пространство — внутри столько прошлого, свалка мертвых вещей, и нет никакого пространства, чтобы могло войти настоящее. Эта свалка продолжает мечтать о будущем, и половина пространства заполнена тем, чего больше нет, а половина — тем, чего еще нет. А настоящее? — оно просто ждет снаружи у дверей. Именно поэтому настоящее — не что иное, как проход, проход из прошлого в будущее, лишь мгновенный проход.

Покончи с прошлым — пока ты не покончишь с прошлым, ты будешь жить жизнью привидения. Твоя жизнь не истинна, не экзистенциальна. Прошлое живет тобой, мертвое продолжает преследовать тебя. Вернись назад — каждый раз, когда у тебя есть возможность, каждый раз, когда что-то происходит с тобой. Счастье, несчастье, печаль, гнев, ревность — закрой глаза и вернись назад. Вскоре ты научишься хорошо путешествовать вспять. Вскоре ты сможешь возвращаться назад во времени, и раскроются многие раны. Когда эти раны открываются у тебя внутри, не начинай ничего делать. Нет необходимости ничего *делать*. Просто наблюдай, смотри, замечай. Есть рана — просто наблюдай, дай этой ране энергию своего наблюдения, смотри на нее. Смотри без всякого суждения — потому что, если ты судишь, если ты говоришь: «Это плохо, этого не должно быть», рана снова закроется. Тогда ей придется прятаться. Каждый раз, когда ты что-то осуждаешь, ум пытается скрыть эти вещи. Именно так создается сознательное и

бессознательное. Иначе ум был бы единым, не было бы необходимости ни в каком разделении. Но ты его осуждаешь — тогда уму приходится разделять вещи и убирать в темноту, в подвал, чтобы ты не мог их видеть, и тогда нет необходимости их осуждать.

Не осуждай, не восхищайся. Просто будь свидетелем, непривязанным наблюдателем. Не отвергай. Не говори: «Это не хорошо», потому что это отвержение, и ты начал подавлять.

Будь непривязанным. Просто наблюдай и смотри. Смотри с состраданием, и исцеление случится.

Не спрашивай меня, почему это происходит, потому что это естественное явление — точно так же, как при ста градусах вода испаряется. Ты никогда не спрашиваешь: «Почему не при девяноста девяти градусах?» Никто не может на это ответить. Просто происходит так, что при ста градусах вода испаряется. Нет никакого ответа, и вопрос неважен. Если бы она испарялась при девяноста девяти градусах, ты спросил бы, почему. Если бы она испарялась при девяноста восьми градусах, ты спросил бы, почему. Это естественно: при ста градусах вода испаряется.

То же самое верно в отношении внутренней природы. Когда непривязанное, сострадательное сознание касается раны, рана исчезает — испаряется. У этого нет причины. Это естественно, именно так и есть, именно так происходит. Когда я это говорю, я это говорю из собственного опыта. Попробуй, этот опыт возможен и для тебя. Это работает.

## Осознанность в Действии

*Человек, который спит, ни в чем не может быть тотальным. Ты ешь, ты в этом не тотален; ты думаешь о тысяче и одной вещи, видишь тысячу и один сон и просто механически набиваешь себя едой. Может быть, ты занимаешься любовью со своей женщиной или со своим мужчиной, но ты в этом не тотален. Может быть, ты думаешь о других женщинах, занимаешься любовью со своей женой и думаешь о какой-то другой женщине. Или, может быть, ты думаешь о рынке, о ценах на вещи, которые хочешь купить, или о машине, или о доме, или о тысяче и одной вещи — и занимаешься любовью механически.*

*Будь тотален в своих действиях, и если ты тотален, тебе придется быть осознанным; никто не может быть тотальным без осознанности. Быть тотальным, значит не думать ни о чем другом. Если ты ешь, ты просто ешь; ты тотально здесь и сейчас. Еда — это все: ты не просто набиваешь себя пищей, ты наслаждаешься ею. Тело, ум, душа — все они сонастроены, пока ты ешь, и есть гармония, глубокий ритм во всех трех слоях твоего существа. Тогда еда может стать медитацией, ходьба может стать медитацией, когда ты носишь воду из колодца, это может стать медитацией, когда ты готовишь пищу, это может стать медитацией. Мелочи трансформированы: они становятся светящимися действиями.*

## Начни с Центра

Одно нужно понять: молчание — не часть ума. Поэтому каждый раз, когда мы говорим: «У него молчаливый ум», — это чепуха. Ум никогда не бывает молчаливым. Само существо ума — анти-молчание. Ум — это звук, не молчание. Если человек действительно в молчании, тогда мы должны сказать, что у него нет ума.

«Молчаливый ум» — это противоречие в терминах. Если ум есть, он не может быть молчаливым; а если он молчалив, его больше нет. Именно поэтому дзэнские монахи используют термин «не-ум», никогда не «молчаливый ум». Не-ум — это молчание, и в то мгновение, когда есть не-ум, ты не можешь чувствовать тела, потому что ум — это коридор, через который происходит сообщение с телом. Если есть не-ум, ты не можешь чувствовать себя телом; тело исчезает из сознания. Нет ни ума, ни тела — лишь чистое существование. Это чистое существование показывает молчание.

Как достичь этого молчания? Как быть в этом молчании? Все, что ты можешь сделать, будет бесполезно; это величайшая проблема. Для искателя молчания это величайшая проблема, потому что, что бы ты ни сделал, это ни к чему не приведет, — потому что делание неуместно. Ты можешь сидеть в определенной позе — это твое действие. Наверное, вы видели позу Будды; ты можешь сидеть в позе Будды — это будет действием. Для самого Будды эта поза случилась. Она не была причиной его молчания; скорее, она была побочным следствием.

Когда ума нет, когда существо тотально молчаливо, тело следует, как тень. Тело принимает определенную позу — самую расслабленную позу, самую пассивную. Но нельзя сделать наоборот. Ты не можешь сначала принять позу, чтобы за ней последовало молчание. Из-за того, что мы видим, что Будда сидит в определенной позе, мы думаем, что за этой позой следует внутреннее молчание. Это неверное заключение. Для Будды внутреннее явление случилось сначала, а лишь потом последовала поза.

Посмотри на это из своего собственного опыта: когда ты в гневе, тело принимает определенную позу. Твои глаза наливаются кровью, твое лицо принимает определенное выражение. Гнев внутри, и тело за ним следует — не только снаружи, но и внутри, вся химия тела меняется. Твоя кровь бежит быстрее, ты по-другому дышишь, ты готов бороться и защищаться. Но гнев происходит сначала; тело следует за ним.

Начни с другого полюса: сделай глаза красными, создай быстрое дыхание, делай все, что, по твоему, делает тело, когда ты испытываешь гнев. Ты можешь сыграть, но не сможешь создать гнева внутри. Актер делает это каждое мгновение. Когда он играет роль любви, он делает все, что делает тело, когда внутри происходит любовь, но любви нет. Актер сделает это лучше тебя, но любви не последует. Он будет по видимости более гневным, чем ты в настоящем гневе, но это будет ложным. Внутри ничего не происходит.

Каждый раз, когда ты начинаешь снаружи, ты создашь ложное состояние. Настоящее всегда случается сначала в центре, затем его волны достигают периферии.

Глубочайший внутренний центр — в молчании. Начни оттуда.

**Лишь из молчания рождается действие.** Если ты не в молчании — если ты не знаешь, как сидеть в молчании или стоять в молчании в глубокой медитации, — что бы ты ни делал, это будет *реакцией*, не действием. Ты реагируешь. Кто-то тебя оскорбляет, нажимает на кнопку, и ты реагируешь. Ты испытываешь гнев, ты набрасываешься на него — и ты называешь это действием? Это не действие, заметь, это реакция. Он манипулирует тобой, а ты марионетка. Он нажал на кнопку, и ты включился, как машина. Точно так же, как ты нажимаешь на кнопку, включая или выключая свет, — именно это люди делают с тобой. Они тебя включают и выключают.

Кто-то приходит и тебя хвалит, надувает твое эго, и ты чувствуешь себя великолепно. Потом кто-то приходит и прокалывает тебя, и ты просто сдуваешься и падаешь на землю. Ты не хозяин самому себе. Кто угодно может тебя оскорбить и сделать печальным, гневным, раздраженным, взвинченным, насильственным, безумным. И кто угодно может тебя похвалить и заставить почувствовать себя на высоте, почувствовать себя величайшим из людей, в сравнении с которым меркнет Александр Великий. Ты действуешь в соответствии с манипуляциями других. Это не настоящее действие.

Будда шел по деревне, и люди пришли и стали его оскорблять. И они употребляли все оскорбительные слова, которые только знали, — все трехбуквенные\* слова, которые только знали. Будда стоял и молча слушал, очень внимательно, а потом сказал:

— Спасибо, что вы пришли ко мне, но я тороплюсь. Я должен добраться до следующей деревни, меня там ждут. Я не могу сегодня посвятить вам больше времени, но завтра я вернусь, и у меня будет больше времени. Вы можете снова собраться, и завтра, если останется еще что-то, что вы хотели мне сказать, но не смогли, вы сможете это сказать. Но сегодня — извините.

Эти люди не могли поверить своим ушам, своим глазам: на этого человека совершенно ничего не действовало, ничто его не отвлекало. Один из них спросил:

— Ты что, нас не расслышал? Мы оскорбляли тебя, как только могли, а ты даже не ответил! Будда сказал:

— Если вы хотели ответа, то пришли слишком поздно. Вы должны были прийти десять лет назад, тогда бы я вам ответил. Но за эти десять лет я перестал поддаваться манипуляциям других. Я больше не раб, я сам себе хозяин. Я действую согласно самому себе, не кому-то другому. Я действую согласно моей внутренней потребности. Вы ни к чему не можете меня принудить. Все в полном порядке — вы хотели меня оскорблять, вы меня оскорбили. Пусть это принесет вам удовлетворение; вы прекрасно сделали свою работу. Но, что касается меня, я не принимаю ваших оскорблений, а если я их не принимаю, они бессмысленны.

Когда тебя кто-то оскорбляет, ты должен стать восприимчивым; ты должен принять то, что он говорит, лишь тогда ты можешь реагировать. Но если ты не принимаешь, если ты просто остаешься непривязанным, если соблюдаешь расстояние, если остаешься спокойным, что он



может сделать?

Будда сказал:

— Кто угодно может бросить горящий факел в реку. Он останется горящим, пока не коснется реки. В то время как он упадет в реку, огня не станет — река охладит его. Я стал рекой. Вы кидаете в меня оскорбления — они горят, когда вы их кидаете, но в то мгновение, как они достигают меня, в моей прохладе огонь гаснет. Они больше не ранят. Вы кидаете шипы — падая в мое молчание, они становятся цветами. Я действую из своей собственной внутренней природы.

*\*В оригинале — «четырёхбуквенные».*

Это спонтанность.

Человек осознанности, понимания действует. Человек, который неосознан, бессознателен, механичен, подобен роботу, он реагирует.

И дело не в том, что человек осознанности только наблюдает, наблюдение — это одна сторона его существа. Он не действует без наблюдения. Но не понимайте неправильно — вся Индия, например, неправильно понимала таких людей, как Будда; поэтому вся страна потеряла активность. Думая, что все великие мастера говорят: «Сиди в молчании», эта страна стала ленивой, запущенной. Эта страна потеряла энергию, силы, жизнь. Она стала совершенно тупой, неразумной, потому что разум обостряется, лишь когда ты действуешь.

И когда ты действуешь от мгновения к мгновению из своей осознанности и наблюдательности, возникает великий разум. Ты начинаешь сиять, ты становишься светящимся. Но это происходит благодаря двум вещам: наблюдению и действию из этого наблюдения. Если наблюдение становится бездействием, ты совершаешь самоубийство.

Наблюдение должно вести тебя к действию, к новому образу действия. Новое качество приводится в действие. Ты наблюдаешь, ты совершенно тих и молчалив. Ты видишь, какова ситуация, и из этого видения отвечаешь. Человек осознанности отвечает, он *ответствен* — буквально! Он отвечает, он не реагирует. Его действие рождается из его осознанности, не из твоих манипуляций; в этом разница. Поэтому нет никакой несовместимости между наблюдением и спонтанностью. Наблюдение — это начало спонтанности; спонтанность — осуществление наблюдения.

Настоящий человек понимания действует — действует безмерно, действует тотально, но он действует в мгновении из своего сознания. Он подобен зеркалу. Обычный человек, бессознательный человек похож не на зеркало, а на фотопленку. В чем разница между зеркалом и фотопленкой? Фотопленка, как только она засвечена, становится бесполезной. Она получает отпечаток, подвергается впечатлению — она несет картину. Но помни, картина эта — не реальность, реальность продолжает расти. Ты можешь пойти в сад и сфотографировать куст розы. Завтра эта фотография останется прежней, и послезавтра тоже. Пойди и снова посмотри на куст розы — он больше не прежний. Старых роз не стало, появились новые розы. Случилась тысяча и одна вещь.

Жизнь никогда не статична, она постоянно меняется. Твой ум действует, как фотоаппарат, продолжает накапливать изображения — это альбом. И из этих изображений ты продолжаешь реагировать. Поэтому ты никогда не верен жизни, потому что все, что бы ты ни делал, неправильно. Что бы ты ни делал, говорю я, неправильно. Это никогда не подходит.

Одна женщина показывала своему ребенку семейный альбом, и им попала фотография красивого молодого человека — густые волосы, борода, очень молодой, очень живой. Мальчик спросил:

— Мама, кто этот человек?

— Разве ты его не узнаешь? — сказала женщина. — Это же твой папа!

Мальчик выглядел озадаченным, он сказал:

— Если это мой папа, кто же тогда этот лысый человек, который живет с нами?

Фотография статична. Она всегда остается как есть, никогда не меняется.

Бессознательный ум действует, как фотоаппарат, как фотопленка. Наблюдательный ум, медитативный ум действует, как зеркало. Он не воспринимает отпечатков; он остается совершенно пустым, всегда пустым. Что бы ни оказалось перед зеркалом, оно отражается. Если ты стоишь перед зеркалом, оно отражает тебя. Если ты уходишь, не говори, что зеркало тебя предало. Зеркало — это просто зеркало. Когда ты уходишь, оно больше тебя не отражает; у него больше

нет обязательства тебя отражать. Теперь перед ним стоит кто-то другой — оно отражает кого-то другого. Если нет никого, оно никого не отражает. Оно всегда верно жизни.

Фотопленка никогда не верна жизни. Даже если фотографию снять прямо сейчас, к тому времени, как фотограф извлечет ее из фотоаппарата, ты больше не такой! Много воды уже утекло в Ганге. Ты вырос, изменился, стал старше. Может быть, прошла одна минута, но одна минута может быть большим делом — может быть, ты умрешь! Лишь минутой раньше ты был жив; через минуту ты можешь умереть. Фотография никогда не умирает.

Но в зеркале, если ты жив, ты жив; если ты умер, ты умер.

Научись сидеть в молчании — стань зеркалом. Молчание делает твое сознание зеркалом, и тогда ты действуешь от мгновения к мгновению. Ты отражаешь жизнь. Ты не носишь в голове фотоальбом. Тогда твои глаза ясны и невинны, у тебя есть ясность, у тебя есть видение, и ты никогда не неверен жизни.

Это подлинное проживание жизни.

## Будь Спонтанным

Когда ты действуешь, ты всегда действуешь из прошлого. Ты действуешь из опыта, который накопил, ты действуешь из заключений, к которым пришел в прошлом, — как ты можешь быть спонтанным?

Прошлое главенствует, и из-за этого прошлого ты не можешь даже видеть настоящего. Твои глаза так полны прошлым, дымом прошлого, что такое великое видение невозможно. Ты не можешь видеть! Ты почти совершенно слеп — слеп из-за дыма, слеп из-за прошлых заключений, слеп из-за знания.

Знающий человек — самый слепой человек в мире.

Поскольку он действует из своего знания, он не видит, что происходит. Он просто продолжает механически действовать. Он чему-то научился; это стало в нем заготовленным механизмом, и он действует из него. Есть одна знаменитая история.

В Японии было два храма, враждебных друг другу, как во все века было со всеми храмами. Священники до такой степени не выносили друг друга, что перестали даже смотреть друг на друга. Если они сталкивались на дороге, они не смотрели друг на друга. Они перестали разговаривать; многие века священники этих двух храмов не разговаривали друг с другом.

Но у каждого из священников был маленький мальчик — чтобы им служить и выполнять поручения. Оба священника боялись, что мальчики, в конце концов, есть мальчики, и они могут подружиться друг с другом.

Один священник сказал своему мальчику:

— Помни, другой храм нам враждебен. Никогда не разговаривай с мальчиком из другого храма. Это опасные люди — избегай их, как опасной болезни. Беги от них, как от чумы!

Мальчику стало интересно... потому что он уставал, слушая проповеди. Он не мог их понять. Читались странные писания, он не понимал их язык; обсуждались великие, извечные проблемы. Ему было не с кем играть, не с кем даже поговорить. И когда ему сказали: «Не разговаривай с мальчиком из другого храма», в нем возникло большое искушение. Именно так возникают искушения. В тот день он не мог удержаться от того, чтобы не заговорить с другим мальчиком. Увидев его на дороге, он спросил:

— Куда ты идешь?

Другой мальчик был немного философ; слушая всю эту великую философию, он стал философом. Он сказал:

— Иду? Никто не приходит и не уходит! Все случается... Туда, куда меня несет ветром...

Он слышал, как мастер много раз говорил, что именно так живет будда — как мертвый лист, и движется туда, куда его несет ветер. И мальчик сказал:

— Я не иду! Нет никакого делающего, как я могу идти? Что за ерунду ты говоришь? Я мертвый лист. Куда бы меня ни принес ветер...

Другой мальчик лишился дара речи. Он не смог даже ответить. Он не смог найти никаких слов. Он был очень смущен, ему было стыдно, и он почувствовал:

«Мой мастер был прав, запрещая мне разговаривать с этими людьми — они действительно

опасны. Что это за разговор? Я задал простой вопрос: «Куда ты идешь?» Фактически я уже знал, куда он идет, потому что мы оба идем на рынок купить овощей. Хватило бы простого ответа».

Он вернулся домой и сказал своему мастеру:

— Извини, прости меня. Ты запретил мне, но я тебя не послушался. Фактически из-за твоего запрета возникло искушение. В первый раз я заговорил с этими опасными людьми. Я только задал простой вопрос: «Куда ты идешь?», а он стал говорить странные вещи: «Никто не приходит, никто не уходит. Кто приходит? Кто уходит? Я полная пустота»; он говорил: «...Я точно, как мертвый лист на ветру. И куда бы меня ни нес ветер...»

Мастер сказал:

— Я же тебе говорил! Ну ладно, завтра встань на том же месте, и когда он придет, спроси его снова: «Куда ты идешь?» И когда он скажет все эти вещи, просто скажи: «Это правда. Да, ты мертвый лист, как и я. Но когда ветер не дует, куда ты идешь? Куда тогда ты можешь идти?» Скажи только это, и это его смутит — а его нужно смутить, его нужно победить. Мы постоянно соперничаем, и этим людям до сих пор удавалось победить нас в каждом дебате. Поэтому завтра победить должны мы!

Встав рано утром, первый мальчик подготовил ответ и повторил его много раз, прежде чем выйти из дома. Потом он встал на том же месте, где второй мальчик появился вчера, еще несколько раз повторил ответ, и вот он увидел второго мальчика. Он сказал про себя: «Ну, сейчас я ему покажу!»

Второй мальчик приблизился. Первый спросил:

— Куда ты идешь?

И он надеялся, что сейчас придет возможность...

Но второй мальчик сказал:

— Куда меня несут ноги...

Никакого упоминания о ветре, никаких разговоров о пустоте, никакой речи о не-действии... Что делать? Весь его готовый ответ выглядит абсурдным. Теперь говорить о ветре будет неуместно. Он снова потерпел поражение, и теперь ему стало действительно стыдно от собственной глупости, и он подумал: «Этот мальчик, несомненно, знает странные вещи. Теперь он говорит: "Куда меня несут ноги..."»

Он вернулся к своему мастеру.

Мастер сказал:

— Я же просил тебя не разговаривать с этими людьми! Они опасны, мы знаем это по многовековому опыту. Но теперь мы должны что-то предпринять. Поэтому завтра снова спроси: «Куда ты идешь?», и когда он скажет:

«Куда меня несут ноги», скажи ему: «А если у тебя нет ног, что тогда?..» Так или иначе, его нужно заставить умолкнуть.

Поэтому на следующий день он снова спросил:

— Куда ты идешь? — и стал ждать ответа. И второй мальчик сказал:

— Я иду на рынок купить овощей.

Человек обычно действует из прошлого — а жизнь продолжает меняться. У жизни нет обязательства, соответствовать вашим заключениям. Именно поэтому жизнь так сбивает с толку — сбивает с толку знающего человека. У него есть все заготовленные заранее ответы, Бхагавадгита, Святой Коран, Библия, Веды. У него все заготовлено, он знает все ответы. Но жизнь никогда не задает дважды одного и того же вопроса; поэтому знающий человек никогда не дотягивает до жизни.

## Будь Решительным

Ум всегда не решителен. Дело не в уме одного или другого человека; ум есть нерешительность. Действие ума состоит в том, чтобы колебаться между двумя полярными противоположностями и пытаться найти правильный выход. Это все равно, что закрыть глаза, чтобы найти дверь. Конечно, ты почувствуешь, что висешь между двумя возможностями — пойти в ту или в эту сторону; ты будешь всегда в состоянии или-или. Именно это и есть природа ума.

Сирен Кьеркегор был великим датским философом. Он написал книгу «Или-Или». Это был его собственный жизненный опыт — он не мог принять решения ни в чем! Все было всегда так, что если он решал в пользу *одного*, правильным казалось *другое*. Если он решал в пользу *другого*,

правильным казалось *первое*. Он остался холостым, хотя одна женщина очень любила его и сделала ему предложение. Но он сказал:

— Я должен это обдумать: женитьба — это большое дело, и я не могу сразу сказать «да» или «нет».

И так он и умер с этим вопросом, и так и не женился.

Он прожил долго, может быть, семьдесят лет, и все это время постоянно спорил и дискутировал, но не нашел никакого ответа, о котором можно было бы сказать, что это предельный ответ, у которого нет равнозначной противоположности. Он никогда не смог стать профессором. Он заполнил заявление, у него были самые лучшие из возможных квалификации — у него на счету было много книг, такой огромной важности, что даже через столетие они все еще современны, не устарели, не отстали от времени. Он заполнил заявление, но не смог его подписать — из-за «или-или»... поступить в университет или нет? Это заявление было найдено, когда он умер, в маленькой комнате, где он жил.

Он останавливался на перекрестках на много часов, чтобы решить, повернуть направо или налево!.. Весь Копенгаген знал о странностях этого человека, и дети дали ему кличку «Или-Или», и куда бы он ни шел, его провожали криками: «Или-Или!» Видя эту ситуацию, перед смертью его отец ликвидировал весь бизнес, собрал все деньги, положил их на счет и организовал таким образом, чтобы каждый месяц первого числа Кьеркегор получал определенную сумму денег. Таким образом, всю жизнь он мог, по крайней мере, выжить... и вы удивитесь: в тот день, когда он возвращался домой, взяв последнюю сумму денег первого числа — деньги кончились — он упал на улице и умер. С последней суммой денег! Это был правильный поступок. Что еще делать? — что он мог сделать, когда кончится этот месяц?

Он пытался писать книги, но не мог решить, опубликовать их или нет; он оставил все свои книги неопубликованными. Они имеют огромную ценность. Каждая книга — это глубокое проникновение в природу вещей. Он писал о каждом предмете, он добрался до самых корней, до мельчайших деталей... гений, но гений от ума.

В этом состоит проблема ума — и чем лучше у тебя ум, тем больше будет эта проблема. Меньшие умы не сталкиваются до такой степени с этой проблемой. Именно ум гения застревает между двумя полярностями и не может выбрать. И тогда он чувствует себя в подвешенном состоянии.

Но вот что я вам говорю: быть в подвешенном состоянии — в природе ума. В природе ума быть между полярными противоположностями. Пока ты не переместишься из ума и не станешь свидетелем всех его игр, ты никогда не будешь решительным. Даже если иногда ты что-то решишь вопреки уму, то раскаешься, потому что тебя будет преследовать другая половина, против которой было решение: может быть, правильно было это, а твой выбор был неправилен. И теперь узнать это невозможно. Может быть, выбор, который ты отложил в сторону, был лучше. Но даже если бы ты выбрал то, ситуация оказалась бы прежней. Тогда тебя преследовал бы этот выбор, отложенный в сторону.

Ум — это в своей основе начало сумасшествия. И если ты слишком в нем, он сведет тебя с ума.

В моей деревне я жил напротив дома ювелира. Я сидел перед его домом, и я узнал, что у него была любопытная привычка: он запирает лавку, а затем два или три раза дергал дверь, чтобы проверить, действительно ли она заперта. Однажды я возвращался с реки, и он как раз закрыл лавку и шел домой. Я сказал:

— Но ты же не проверил!

— Что? — сказал он.

— Ты не проверил замок!

Он его проверил — я видел, как он дернул его три раза, но теперь я создал ситуацию, и ум всегда готов... И он сказал мне:

— Может быть, я забыл — я должен вернуться. Он вернулся и стал снова проверять замок. Это стало моей радостью — каждый раз, когда он уходил... он покупал на рынке овощи, и я подходил к нему и говорил:

— Что ты здесь делаешь? Ты же не проверил замок! Он бросал свои овощи и говорил:

— Я сейчас вернусь; я только должен пойти и проверить замок.

Однажды, даже на вокзале... он покупал билет, чтобы куда-то ехать, и я подошел к нему и сказал:

— Что ты делаешь? Замок!

— Боже мой, разве я его не проверил? — сказал он.

— Нет! — сказал я.

— Теперь ехать невозможно... — сказал он. Он вернул билет, пришел домой и проверил замок.

Но тогда возвращаться на вокзал было уже слишком поздно — поезд уже ушел. И он мне верил, потому что я всегда сидел перед домом.

Постепенно это узнали все, и куда бы он ни пришел, люди говорили:

— Куда ты? А ты проверил замок?

В конце концов, он разозлился на меня. Он сказал:

— Наверное, это распространяешь ты, потому что, куда бы я ни пришел, все говорят мне об этом замке...

— Не слушай их, — сказал я. — Пусть себе говорят, что им угодно...

— Что значит, не слушай! Если они правы, я пропал навеки. Я не могу так рисковать. Поэтому, прекрасно зная, что этот человек, может быть, лжет, я все равно пришел проверить этот замок. Я где-то внутри знаю, что проверил его, но кто знает точно?

Ум никогда ни в чем не уверен.

Если ты остаешься между двумя полярностями ума, в промежутке — всегда: делать или не делать? — ты сойдешь с ума. Ты *сошел* с ума! Прежде чем это случится, выпрыгни и посмотри на ум снаружи.

Осознавай ум — его светлую сторону, его темную сторону, его правоту, его неправоту. Какой бы ни была полярность, просто осознавай ее. Две вещи произойдут из этой осознанности: во-первых, ты не ум, и во-вторых, эта осознанность имеет решительность, которой никогда не бывает у ума.

Ум в своей основе нерешителен, а осознанность в своей основе решительна. Поэтому любое действие из осознанности тотально, полно, лишено раскаяния.

Я никогда в жизни ни о чем не раздумывал снова, не было ли лучше вместо этого сделать что-то другое. Я никогда не раскаивался. Я никогда не думал, что совершил какую-то ошибку, потому что не оставалось никого другого, чтобы говорить все эти вещи. Я действовал из осознанности — и это все мое существо. Тогда все, что происходит, — это все, что возможно. Мир может называть это правильным или неправильным, это его дело, но это не моя проблема.

Таким образом, осознанность выведет тебя из подвешенного состояния. Вместо того чтобы висеть между двумя полярностями ума, ты выпрыгнешь за пределы обеих, и ты сможешь увидеть, что эти полярности — полярности, только когда ты в уме. Если ты снаружи его, ты будешь удивлен тем, что это две стороны одной и той же монеты — нет речи ни о каком решении.

С осознанностью у тебя есть ясность, тотальность, позволение\* — существование решает внутри тебя. Тебе не приходится думать, что правильно и неправильно. Существование берет тебя за руку, и ты движешься расслабленно. Это единственный способ, правильный способ. И это единственный способ быть в здравом рассудке; иначе ты останешься затуманенным.

Сирен Кьеркегор — великий ум, но, так как он был христианином, у него не было никакой концепции осознанности. Он может думать, и думать очень глубоко, но не может просто быть в молчании и наблюдать. Этот бедняга никогда не слышал ни о чем, подобном наблюдению, свидетельствованию, осознанности. Мышление было всем, о чем он когда-нибудь слышал, и он вложил всю свою жизнь в мышление. Он произвел великие книги, но не смог произвести для себя великой жизни. Он прожил жизнь в совершенном страдании.

## Завершай Каждое Мгновение

Зачем нужно сновидение? Ты хотел кого-то убить и не убил — ты убьешь его во сне. Это расслабит ум. Утром ты будешь свежим — ты убил. Я не говорю, что ты должен пойти и убить, чтобы не нужен был сон! Но помни это: если ты хочешь кого-то убить, закрой двери своей комнаты и медитируй на убийство, сознательно убей его. Когда я говорю «убей его», я подразумеваю «убей подушку», сделай чучело и убей его. Это сознательное усилие, эта сознательная медитация даст тебе большое прозрение в самого себя.

Помни одно: сделай каждое мгновение законченным. Проживай каждое мгновение так, словно

оно последнее. Лишь тогда ты закончишь его. Знай, что смерть может случиться в любой момент. Это мгновение может быть последним. Чувствуй: «Если я должен что-нибудь сделать, я должен это сделать здесь и сейчас, *полностью!*»

Я слышал историю об одном греческом генерале. Король почему-то был против него — какой-то дворцовый заговор. Это было в день рождения генерала. Он праздновал со своими друзьями. Внезапно пришел посланец короля и сказал генералу:

— Извини, мне тяжело тебе это говорить, но король решил, что в шесть часов тебя должны повесить. Подготовься к шести часам.

Собрались друзья, играла музыка. Все пили, ели и танцевали. Это было в его день рождения. Это послание изменило всю атмосферу. Все опечалились. Но генерал сказал:

— Не печальтесь, потому что это будет последней частью моей жизни. Давайте закончим танец, который мы танцевали, и давайте закончим наш пир. У меня теперь нет возможности закончить все это в будущем. И не провожайте меня в такой печальной атмосфере; иначе мой ум будет жаждать жизни снова и снова, и остановленная музыка, и прерванный праздник станут бременем в моем уме. Давайте это завершим. Сейчас не время останавливаться. Из-за него они продолжали танцевать, но это было трудно. Он один танцевал с еще большим пылом; он один пришел в более праздничное настроение — но всей остальной группе было просто не по себе. Его жена плакала, но он продолжал танцевать, продолжал разговаривать с друзьями. И он был так счастлив, что посланец вернулся к королю и сказал:

— Это редкий человек. Он услышал послание, но не опечалился. И он воспринял его совершенно по-другому — абсолютно непостижимо. Он смеется и танцует, и он в праздничном настроении, и он говорит, что, поскольку эти мгновения для него последние, и теперь будущего нет, он не может тратить их впустую — он должен их прожить.

Сам король пошел посмотреть, что происходит. Все были печальны и плакали. Только генерал танцевал, пил, пел. Король спросил:

— Что ты делаешь? Генерал сказал:

— Это было моим жизненным принципом — постоянно осознавать, что смерть возможна в каждое мгновение. Благодаря этому принципу я проживал каждое мгновение как можно более тотально. Но, конечно, сегодня ты сделал это абсолютно ясным. Я благодарен, потому что до сих пор я только *думал*, что смерть возможна в каждое мгновение. Я просто думал. Где-то позади пряталась мысль, что этого не произойдет в следующее мгновение. Было будущее. Но ты полностью отбросил для меня мое будущее. Этот вечер — последний. Жизнь теперь так коротка, что я не могу ее откладывать.

Король был так счастлив, что стал учеником этого человека. Он сказал:

— Научи меня! Это алхимия. Именно так и нужно прожить жизнь; это искусство. Я тебя не повешу, будь моим учителем. Научи меня жить в мгновении.

Мы откладываем. Это откладывание становится внутренним диалогом, внутренним монологом. Не откладывай. Живи прямо здесь и сейчас. И чем более ты живешь в настоящем, тем менее тебе будет нужно это постоянное «умствование», это постоянное мышление. Оно будет нужно меньше! Это происходит именно из-за откладывания, а мы постоянно откладываем все. Мы всегда живем в завтра, которое никогда не приходит и не может прийти; это невозможно. То, что приходит, приходит всегда сегодня, а мы продолжаем жертвовать сегодня ради завтра, которого нигде нет. Потом ум продолжает думать о прошлом, которое ты разрушил, которым ты пожертвовал ради чего-то, что не пришло. И он продолжает откладывать его на дальнейшие завтра.

Ты продолжаешь думать, что то, что ты упустил, ты сможешь наверстать когда-то в будущем. Ты никогда этого не наверстаешь! Это постоянное напряжение между прошлым и будущим, это постоянное упускание настоящего, этот внутренний шум... Пока он не остановится, ты не можешь упасть в молчание. Поэтому первое: попытайся быть тотальным в каждое мгновение.

Второе: твой ум такой шумный, потому что ты всегда думаешь, что его создают другие, что ты не ответственен. Поэтому ты продолжаешь думать, что в лучшем мире: с лучшей женой, с лучшим мужем, с лучшими детьми, в лучшем доме, в лучшем районе — все будет хорошо, и ты будешь в молчании. Ты думаешь, что ты не в молчании, потому что все вокруг тебя неправильно; как ты можешь быть в молчании?

Если ты думаешь таким образом, если это твоя логика, тогда лучший мир никогда не придет.

Где бы ты ни был в этом мире, везде есть соседи, и везде есть жены, и везде есть мужья и дети. Ты можешь создать иллюзию того, что где-то существует рай, но везде один только ад. С таким видом ума везде лишь ад. Этот ум и есть ад.

Однажды Мулла Насреддин с женой пришли домой поздно ночью. Дом обокрали, и жена стала причитать и плакать. Потом она сказала Мулле:

— Это ты виноват! Почему ты не проверил замок, когда мы уходили?

К этому времени собралась вся округа. Это была такая сенсация — обокрали дом Муллы Насреддина! Все присоединились к ее песне. Один сосед сказал:

— Я всегда этого ожидал. Почему ты этого не ожидал? Ты так беспечен! Второй сказал:

— У тебя были открыты окна. Почему ты их не закрыл, прежде чем уйти из дома?

Третий сказал:

— Кажется, у тебя плохие замки. Почему ты их не заменил?

И все они показывали пальцами на Муллу Насреддина.

Он сказал:

— Одну минуту! Я не виноват.

Все соседи сказали в один голос:

— Кто же тогда, по-твоему, виноват?

— Как насчет самого вора? — сказал Мулла.

Ум продолжает во всем обвинять кого-то другого. Жена перекладывает ответственность на Муллу Насреддина, вся округа перекладывает ответственность на Муллу Насреддина, а этот бедняга не может переложить ее ни на кого из присутствующих, поэтому он говорит: «Как насчет вора?»

Мы постоянно во всем обвиняем других. Это дает тебе иллюзорное ощущение собственной правоты. Кто-то другой сделал что-то неправильное — А, Б, В. Этот подход — один из основных подходов ума. Во всем не прав кто-то другой, и каждый раз, когда мы можем найти козла отпущения, нам становится легче; бремя сброшено.

Для ищущего такой ум ничем не помогает; это препятствие. Такой ум — препятствие. Мы должны осознать, что, какой бы ни была ситуация, что бы с тобой ни происходило, ответствен *ты* и никто другой. Если ты ответствен, тогда что-то возможно. Если ответствен кто-то другой, тогда невозможно ничего.

Это основной конфликт между религиозным и нерелигиозным умом. Нерелигиозный ум всегда думает, что ответствен кто-то другой: измените общество, измените обстоятельства, измените экономические условия, измените политическую ситуацию, измените *что-то*, и все будет в порядке. Мы изменяли все столько раз, но ничто не в порядке. Религиозный ум говорит, что, какой бы ни была ситуация, если у тебя такой ум, ты будешь в аду, ты будешь в страдании. Ты не сможешь достичь молчания.

Прими ответственность на себя. Будь ответственным, потому что только тогда что-то можно сделать. Ты можешь сделать что-то только с самим собой. Ты не можешь изменить никого другого в этом мире, ты можешь изменить только самого себя. Это единственная возможная революция. Единственная возможная трансформация — это трансформация самого себя. Но об этом можно думать, лишь когда мы чувствуем себя ответственным.

## Перестань Пытаться Быть Хорошим

Единственный грех — это неосознанность, а единственная добродетель — осознанность. То, чего нельзя сделать без неосознанности, — грех. То, что можно сделать только в осознанности, — добродетель. Невозможно убить, если ты осознан; невозможно вообще никакое насилие, если ты осознан. Невозможно насиловать, красть, мучить — все это невозможно, если есть осознанность. Лишь когда царит неосознанность, в ее темноте в тебя входят всевозможные враги.

Будда сказал: «Если в доме горит свет, воры его избегают, и если сторож бодрствует, воры даже не попытаются в него войти. А если люди ходят и говорят внутри, и дом еще не спит, совершенно невозможно, чтобы воры даже подумали об этом».

Точно то же самое и с тобой: ты в доме, где нет никакого света. Обычное состояние человека — это состояние механического функционирования: *homo mechanicus*. Ты человек только по

названию — во всем остальном ты просто умелая, обученная машина, и все, что бы ты ни делал, будет неправильно. И помни, я говорю *все, что бы ты ни делал*, — даже твои добрые деяния не будут добродетельными, если ты неосознан. Как ты можешь быть добродетельным, если ты неосознан? Позади твоей добродетели будет стоять огромное, гигантское эго — это неизбежно.

Даже твоя святость, выработанная и привитая с большим трудом и усилиями, тщетна. Потому что она не принесет простоты и скромности, не принесет того великого опыта божественности, который происходит, только когда исчезает эго. Ты будешь жить респектабельной жизнью святого, но останешься таким же бедным, как и любой другой, — гнилой внутри, ты будешь вести бессмысленное существование. Это не жизнь, это только овощное существование. Твои грехи будут грехами, грехами будут и твои добродетели. Твоя безнравственность будет безнравственной, и равно безнравственной будет и твоя нравственность.

Я не учу нравственности, я не учу добродетели — потому что знаю, что без осознанности это только притворство, лицемерие. Они делают тебя фальшивым. Они не освобождают тебя, они не могут тебя освободить. Напротив, они заключают тебя в тюрьму.

Достаточно только одной вещи: осознанности — это главный ключ. Он отпирает все замки существования. Осознанность означает, что ты живешь от мгновения к мгновению, бдительный, осознающий себя и все, что вокруг тебя происходит, в отклике, от мгновения к мгновению. Ты как зеркало, ты отражаешь — и отражаешь так тотально, что, какое бы действие ни родилось из этого отражения, оно будет правильным, потому что оно подходит к существованию и с ним гармонично. Оно на самом деле возникает не в *тебе* — ты его не *делаешь*. Оно возникает в тотальном контексте — ситуации, тебя и всего остального, что в нее вовлечено. Из этой цельности рождается действие — это не твое действие, ты не решил сделать это таким образом. Это не твое решение, это не твоя мысль, это не твой характер. Ты этого не делаешь, ты только позволяешь этому случиться.

Это точно так, словно ты просыпаешься рано утром, солнце еще не взошло, и на пути ты видишь змею — нет времени думать. Ты можешь только отражать — нет времени решать, что делать и чего не делать, — ты тотчас же отскакиваешь! Обратите внимание на слово *тотчас же* — не теряя ни единого мгновения, ты тотчас же отскакиваешь с дороги. Позднее ты можешь сесть под деревом и подумать о том, что случилось, и как ты это сделал, и похлопать себя по спине за то, как хорошо это получилось. Но, фактически, ты этого не сделал — это случилось. Это случилось во всей полноте контекста. Ты, змея, опасность смерти, попытка жизни защитить себя... в это вовлечена еще тысяча и одна вещь. Вся целостность ситуации вызвала это действие. Ты был просто проводником.

И это действие *подходит*. Ты его не делаешь. В религиозных терминах мы можем сказать, что Бог сделал это посредством тебя. Это только религиозный способ это сказать, вот и все. Целое действовало посредством части.

Это добродетель. Ты никогда в этом не раскаешься. И это по-настоящему освобождающее действие. Как только оно случилось, с ним покончено. Ты снова свободен действовать; тебе не придется носить это действие в голове. Оно не станет частью твоей психологической памяти; оно не оставит в тебе раны. Оно было так спонтанно, что не оставит в тебе никакого следа. Это действие никогда не станет *кармой*. Это действие не оставит на тебе никакой царапины. Действие, которое становится *кармой*, — это действие, которое на самом деле не действие, а реакция, которая приходит из прошлого, из памяти, из мышления. Ты решаешь, выбираешь. Это происходит не из осознанности, а из неосознанности. Тогда это грех.

**Все мое послание состоит в том, что тебе нужно сознание, не характер.** Сознание — это существующая реальность, характер — ложная сущность. Характер нужен только тем, у кого нет сознания. Если у тебя есть глаза, тебе не нужно трости, чтобы находить дорогу, нащупывать дорогу. Если ты можешь видеть, ты не спрашиваешь других: «Где дверь?»

Характер нужен только тем людям, которые бессознательны. Характер — это только смазка; она помогает тебе сглаживать свою жизнь.

Георгий Гурджиев часто говорил, что характер похож на буфер. Буферы применяются в соединении железнодорожных поездов; их помещают между вагонами. Если что-то случится, эти буферы не дадут вагонам врезаться друг в друга. Или рессоры: в машинах есть рессоры, чтобы движение было более гладким. Рессоры поглощают шок, это шокопоглощатели. Именно это и есть характер — шокопоглощатель.



Людям говорят быть скромными. Если ты научишься быть скромным, это будет шокопоглощателем — научившись быть скромным, ты научишься защищать себя от эго других людей. Они не смогут тебя так сильно ранить; ты скромный человек. Если ты эгоистичен, ты обязательно снова и снова будешь ранен — эго очень чувствительно, и ты прикрываешь свое эго одеялом скромности. Это помогает, это дает тебе своего рода гладкость. Но это не трансформирует тебя.

Моя работа заключается в трансформации. Это алхимическая школа; я хочу, чтобы вы были трансформированы из бессознательности в сознание, из темноты в свет. Я не могу дать тебе характер; я могу дать только прозрение, осознанность. Мне хотелось бы, чтобы ты жил от мгновения к мгновению, не согласно образцу, данному мной или обществом, церковью, государством. Мне хотелось бы, чтобы ты жил согласно собственному маленькому свету осознанности, согласно собственному сознанию.

Будь откликающимся в каждое мгновение. Характер означает, что у тебя есть определенный, заготовленный заранее ответ на все вопросы жизни, и каждый раз, когда возникает ситуация, ты откликаешься согласно установленному образцу. Поскольку ты откликаешься согласно заранее заготовленному ответу, это не истинный отклик, это только реакция. Человек характера реагирует, человек сознания откликается: он впитывает ситуацию, он отражает реальность, как она есть, и из этого отражения действует. Человек характера реагирует, человек сознания действует. Человек характера механичен; он функционирует, как робот. У него в уме работает компьютер, полный информации; спроси его о чем угодно, и из компьютера выкатится заранее заготовленный ответ.

Человек сознания просто действует в мгновении, не из прошлого и не из памяти. Его отклик красив, естествен, его отклик верен ситуации. Человек характера никогда не дотягивает до ситуации, потому что жизнь постоянно меняется; она никогда не остается прежней. А твои ответы всегда остаются прежними, они никогда не растут — они не могут расти, они мертвы.

В детстве тебе говорили определенные вещи; они в тебе остались. Ты вырос, жизнь изменилась, но этот ответ, данный тебе родителями, или учителями, или священниками, по-прежнему есть. И если что-то случится, ты будешь действовать согласно этому ответу, который был дан тебе пятьдесят лет назад. А за пятьдесят лет столько воды утекло в Ганге; это совершенно другая жизнь.

Гераклит говорит: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку». А я вам говорю: «Нельзя войти в одну и ту же реку даже однажды, потому что река течет так быстро». Характер застоен; это грязный водоем. Сознание — это река.

Именно поэтому я не даю людям никакого кодекса поведения. Я даю им глаза, чтобы видеть, сознание, чтобы отражать, подобное зеркалу существо, чтобы откликаться на любую возникающую ситуацию. Я не даю им никакой подробной информации о том, что им делать и чего не делать; я не даю им десяти заповедей. Если же начать давать им заповеди, нельзя останавливаться на десяти, потому что жизнь гораздо сложнее.

В буддистских писаниях есть тридцать три тысячи правил для буддистского монаха. Тридцать три тысячи правил! Для каждой возможной ситуации, которая только может возникнуть, у них есть заготовленный ответ. Но как ты можешь держать в памяти тридцать три тысячи правил поведения? И если человек достаточно хитер, чтобы запомнить тридцать три тысячи правил, он и достаточно сообразителен, чтобы всегда найти способ их обойти; если он не хочет делать определенную вещь, он найдет способ. Если он хочет делать определенную вещь, он найдет способ.

Я слышал историю об одном христианском святом: кто-то ударил его по лицу, потому что в этот день на утренней лекции он сказал: «Иисус говорит, что если кто-то ударит тебя по одной щеке, подставь другую». И этот человек захотел это проверить и ударил его, изо всех сил ударил по щеке. И этот святой был действительно истинным, верным своему слову: он подставил ему другую щеку. Но этот человек был тоже непрост: он ударил и по второй щеке, еще сильнее. Тогда его ждала неожиданность — этот святой набросился на него и стал бить его так сильно, что этот человек сказал:

— Что ты делаешь? Ты же святой, и утром ты сказал, что если кто-то ударит тебя по одной щеке, подставь другую. Он сказал:

— Да — но у меня нет третьей щеки. И Иисус на этом останавливается. Теперь я свободен: теперь я буду делать, что мне хочется. Иисус не дает об этом больше никакой информации.

Похожий случай был в жизни Иисуса. Однажды он сказал своему ученику:

— Прощай семь раз. Ученик сказал:

— Ладно.

То, как он сказал: «Ладно», вызвало у Иисуса подозрение; он сказал:

— Я говорю, семьдесят семь раз.

Ученик был немного встревожен, но он сказал:

— Ладно — потому что числа не кончаются на семидесяти семи. Как насчет семьдесят восьмого раза? Тогда я свободен, тогда я могу делать, что хочу!

Сколько правил можно дать людям? Это глупо, бессмысленно. Именно таким образом люди религиозны, и все же не религиозны: они всегда находят способ избежать этих правил поведения и заповедей. Они всегда могут найти обходной путь, черный ход. И характер может дать, самое большее, ложную маску, не глубже кожи — даже не на глубину кожи: лишь поцарапайте немного ваших святых, и вы найдете скрывающееся позади животное. На поверхности они выглядят красиво, но только на поверхности.

Я не хочу, чтобы вы были поверхностными; я хочу, чтобы вы *действительно* изменились. Но настоящая перемена происходит из центра твоего существа, не из периферии. Характер — это рисунок на периферии, сознание — это трансформация центра.

**В то мгновение, когда ты начинаешь видеть свои недостатки, они падают, как сухие листья.** Тогда не нужно больше ничего делать. Достаточно их видеть. Просто осознавать свои недостатки — вот все, что нужно. В этой осознанности они начинают исчезать, они испаряются.

Человек может продолжать делать определенную ошибку, только если он остается в отношении ее бессознательным. Бессознательность является обязательным условием, чтобы снова совершать одни и те же ошибки, и даже если ты попытаешься это изменить, то совершишь ту же ошибку в другой форме, в другой ситуации. Ошибки бывают всех размеров и форм! Ты их видоизменяешь, заменяешь одни ошибки другими, но не можешь их отбросить, потому что глубоко внутри не видишь, что это ошибочно. Может быть, тебе скажут другие, потому что они могут видеть...

Именно поэтому каждый считает себя таким красивым, таким разумным, таким добродетельным, таким святым — но никто с ним не соглашается! Причина проста: ты смотришь на других, видишь их реальность, а в отношении себя придержишься вымыслов, красивых вымыслов. Все, что ты знаешь о себе, это в большей или меньшей мере миф; это не имеет ничего общего с реальностью.

В то мгновение, когда человек начинает видеть собственные недостатки, устанавливается радикальная перемена. Поэтому все будды веками учили только одному — осознанности. Они не учат характеру — характеру учат священники, политики, но не будды. Будды учат тебя *сознанию*, не *совести*.

Совесть — это трюк, который играют с тобой другие, — другие тебе говорят, что правильно и что неправильно. Они навязывают тебе свои идеи, и навязывают их постоянно с самого детства. Когда ты так невинен, так уязвим, так деликатен, что на тебе можно оставить отпечаток, след, они тебя обуславливают — с самого начала. Эта обусловленность называется «совестью», и эта совесть продолжает управлять всей твоей жизнью. Совесть — это стратегия общества, направленная на то, чтобы тебя поработить.

Будды учат сознанию. Сознание означает, что ты не учишься у других тому, что правильно и что неправильно. Не нужно учиться ни у кого другого, нужно просто идти вовнутрь. И внутреннего путешествия достаточно — чем глубже ты идешь, тем больше высвобождается сознание. Когда ты достигаешь центра, ты так полон света, что эта темнота исчезает.

Когда ты вносишь в комнату свет, тебе не приходится выталкивать из комнаты темноту. Присутствия света в комнате достаточно, потому что темнота — это только отсутствие света. Как и все твои ненормальности, безумия.

Человек, переодетый Адольфом Гитлером, пришел к психиатру.

— Как вы видите, у меня нет никаких проблем, — сказал он. — У меня самая лучшая в мире армия, все деньги, которых я только могу пожелать, и вся возможная роскошь, которую только можно себе представить.

— Что же тогда кажется вам проблемой? — спросил доктор.  
— Моя жена, — ответил этот человек. — Она думает, что она миссис Томпсон.

Не смейтесь над этим беднягой. Это не кто иной, как вы сами.

Человек пришел в ателье и увидел, что посередине потолка на одной руке висит человек.  
— Что он там делает? — спросил он портного.  
— А, не обращайтесь внимания, — сказал портной. — Он думает, что он лампочка.  
— Почему же вы не скажете ему, что это не так? — спросил смущенный клиент.  
— Что? — ответил портной. — Работать в темноте?

В то мгновение, когда ты знаешь, что ты сумасшедший, ты больше не сумасшедший. Именно это и есть критерий здравого рассудка. В то мгновение, когда ты знаешь, что невежествен, ты становишься мудрым.

Дельфийский Оракул объявил Сократа самым мудрым человеком в мире. Люди поспешили к Сократу и сказали ему:

— Радуйся, празднуй! Дельфийский Оракул объявил тебя самым мудрым человеком в мире.  
Сократ сказал:

— Все это чепуха. Я знаю только одно: я ничего не знаю.

Эти люди были сбиты с толку и смущены. Они пришли обратно в храм и сказали Оракулу:

— Ты говоришь, что Сократ — самый мудрый человек в мире, но он сам это отрицает.

Напротив, он говорит, что он совершенно невежествен. Он говорит, что знает только одно: что он ничего не знает.

Оракул рассмеялся и сказал:

— Именно поэтому я объявил его самым мудрым человеком в мире. Именно поэтому — в точности потому, что он знает, что невежествен.

Невежественные люди считают себя мудрыми. Сумасшедшие считают себя самыми здравомыслящими.

И частью человеческой природы является то, что мы продолжаем смотреть наружу. Мы наблюдаем всех, кроме самих себя; поэтому мы знаем о других больше, чем о самих себе. Мы ничего не знаем о самих себе. Мы не свидетельствуем действие нашего собственного ума, мы не наблюдательны внутри.

Тебе нужен поворот на сто восемьдесят градусов — именно это и есть медитация. Тебе нужно закрыть глаза и начать наблюдать. Поначалу ты найдешь только темноту и ничего больше. И многие люди пугаются и бросаются обратно наружу, потому что снаружи светло.

Да, снаружи светло, но этот свет не сделает тебя просветленным, этот свет совершенно тебе не поможет. Тебе нужен внутренний свет, свет, источник которого находится в самом твоём существе, свет, который не может погасить даже смерть, свет, который вечен. И он у тебя есть, потенциал есть! Ты с ним рождаешься, но держишь его позади себя; ты никогда на него не смотришь. И поскольку веками, много жизней, ты смотрел наружу, это стало механической привычкой. Даже во сне ты видишь сны, а сны — это отражение внешнего. Когда ты закрываешь глаза, ты снова начинаешь видеть сны наяву или думать; это означает, что тебя снова интересуют другие. Это становится такой хронической привычкой, что нет даже небольших интервалов, небольших окон в твоё собственное существо, сквозь которые ты мог бы увидеть проблеск того, кто ты такой.

Поначалу это тяжелая борьба, это тяжело. Это трудно — но не невозможно. Если ты решителен, если ты предан внутреннему исследованию, тогда рано или поздно это случится. Тебе нужно только продолжать копать, тебе придется продолжать бороться с темнотой. Вскоре ты пройдешь темноту и войдешь в царство света. И этот свет — истинный свет, гораздо более истинный, чем свет Солнца или Луны, потому что все источники света снаружи временны; они есть только на время. Даже Солнце однажды умрет. Не только небольшие светильники исчерпывают свои ресурсы и умирают к утру, но даже Солнце, располагающее такими огромными

ресурсами, с каждым днем умирает. Рано или поздно оно станет черной дырой; оно умрет, и от него не придет никакого света. Как бы долго оно ни жило, оно не вечно. Внутренний свет вечен; у него нет начала, нет конца.

Я не заинтересован в том, чтобы говорить тебе, отбросить недостатки, стать хорошим, улучшить свой характер — нет, совсем нет. Меня совершенно не интересует твой характер; меня интересует только твое сознание.

Стань более бдительным, более сознательным. Просто иди глубже и глубже в себя, пока не найдешь центр своего существа. Ты живешь на периферии, а на периферии всегда царит хаос. Чем глубже ты идешь, тем глубже воцаряется молчание. И в этих опытах молчания, света, радости, твоя жизнь начинает двигаться в другое измерение. Ошибки и заблуждения начинают исчезать.

Поэтому не волнуйся об ошибках, заблуждениях и недостатках. Пусть тебя заботит только одна вещь, одно единственное явление. Вложи всю свою энергию тотально в одну цель: как стать более сознательным, как стать более пробужденным. Если ты вложишь в это тотально всю свою энергию, это случится, это неизбежно. Это твое право от рождения.

**Мораль озабочена хорошими качествами и плохими качествами.** Хороший человек, согласно морали, — это человек честный, правдивый, подлинный, достойный доверия.

Человек осознанности — это не только хороший человек, он гораздо большее. Для хорошего человека его добро — это все; для человека осознанности, добро — это только побочное следствие. В то мгновение, когда ты осознаешь свое существо, добро следует за тобою, как тень. Тогда не нужно совершать никакого усилия, чтобы быть хорошим; добро становится твоей природой. Точно, как деревья зеленые, ты хороший.

Но «хороший человек» не обязательно осознан. Он прилагает большие усилия, чтобы быть хорошим, он борется с плохими качествами — ложью или воровством, неправдой, нечестностью, насилием. Они есть в хорошем человеке, но в подавленной форме, и могут извергнуться в любое мгновение.

Хороший человек может превратиться в плохого очень легко, без всякого усилия — потому что все эти плохие качества есть, но только свернуты, подавлены усилием. Если он устранил усилие, они немедленно извергнутся в его жизнь. И эти хорошие качества только выработаны, не естественны. Он изо всех сил пытается быть честным, искренним, не лгать — но это усилие, это утомительно.

Хороший человек всегда серьезен, потому что он боится всех тех плохих качеств, которые подавил. И он серьезен, потому что глубоко внутри желает, чтобы его почитали за его добро, чтобы его наградили. Он жаждет респектабельности. Ваши так называемые святые, самое большое — «хорошие люди».

Есть лишь один способ выйти за пределы «хорошего человека»: привнести больше осознанности в свое существо. Осознанность — не что-то, что должно быть привито; она уже есть, ее нужно только разбудить. Когда ты полностью разбужен, что бы ты ни сделал, хорошо, а все, чего ты не делаешь, плохо.

Хороший человек должен прилагать безмерные усилия, чтобы делать хорошее и избегать плохого; плохое остается для него постоянным искушением. Это выбор: каждое мгновение он должен выбирать хорошее, и не выбирать плохое. Например, такой человек, как Махатма Ганди, — он хороший человек, всю жизнь он изо всех сил пытался быть на стороне добра. Но даже в возрасте семидесяти лет ему снились сексуальные сны, и он был в большой тревоге: «Что касается часов бодрствования, я могу удерживать себя совершенно свободным от секса. Но что я могу сделать во сне? Все, что я подавил днем, приходит ночью».

Это показывает лишь то, что это никуда не делось; это осталось внутри тебя и только ждало правильного момента. В то мгновение, когда ты расслабляешься, в то мгновение, как ты устраняешь усилие — а во сне ты должен, по крайней мере, расслабиться и удалить усилие, быть хорошим, — все плохие качества, которые ты подавлял, начинают становиться твоими снами. Твои сны — это твои подавленные желания.

Хороший человек находится в постоянном конфликте. Вся его жизнь — не жизнь радости; он не может смеяться от всего сердца, он не может петь, не может танцевать. Во всё и всегда он вносит суждения. Его ум полон осуждения и суждений — и поскольку он сам изо всех сил пытается быть хорошим, он судит и других по тем же критериям. Он не может принять тебя таким, как есть; он может тебя принять, лишь если ты удовлетворишь его требованиям и будешь хорошим. И поскольку он не может принимать людей такими, как есть, он их осуждает. Все ваши

святы полны осуждения в отношении всех; согласно им, все вы грешники. Это не качества подлинно религиозного человека. В подлинно религиозном человеке нет суждений, нет осуждения. Он знает одно: что ни одно действие не плохо и не хорошо — осознанность хороша, а неосознанность плоха. Ты можешь даже сделать что-то — неосознанно, — что кажется хорошим для всего мира, но для религиозного человека это не хорошо. И ты можешь сделать что-то плохое, и тебя осудят все, *кроме* религиозного человека. Он не может тебя осудить — потому что ты бессознателен; тебе нужно сострадание, не суждение. Не осуждение — ты не заслуживаешь ада, никто не заслуживает ада.

Когда ты приходишь к точке абсолютной осознанности, нет речи о выборе — ты просто делаешь то, что хорошо. Ты делаешь это невинно, точно так, как за тобой следует твоя тень, — без усилия. Если ты бежишь, тень бежит; если ты останавливаешься, тень останавливается — но тень не прилагает никаких усилий.

Человека осознанности нельзя считать синонимичным хорошему человеку. Он *хороший* — но совершенно по-другому, под совершенно другим углом. Он хороший не потому, что *пытается* быть хорошим; он хороший, потому что он осознан. И в осознанности все осуждающие слова, такие как «плохое», «злое», исчезают, как темнота исчезает в свете.

Религии решили оставаться только моральными кодексами. Это этические кодексы; они полезны для общества, но не полезны для тебя, не полезны для индивидуальности. Это удобства, созданные обществом. Естественно, если каждый начнет воровать, жизнь станет невозможной; если каждый начнет лгать, жизнь станет невозможной; если каждый будет нечестен, вы вообще не сможете существовать. Поэтому, на самом низшем из уровней, мораль нужна обществу, это социальное удобство, но не религиозная революция.

Не удовлетворяйся тем, чтобы только быть хорошим.

Помни: ты должен прийти к точке, где тебе не нужно даже думать о том, что хорошо и что плохо. Сама твоя осознанность, само твое сознание просто приводят тебя к тому, что хорошо, — нет никакого подавления. Я не назову Махатму Ганди человеком осознанности, я назову его только хорошим человеком — и он действительно из всех сил пытался быть хорошим. Я не подвергаю сомнению его намерения, но он был одержим тем, чтобы быть хорошим.

Человек осознанности ничем не одержим — в нем нет одержимости. Он просто расслаблен, спокоен и тих, в молчании и безмятежности. Из этого молчания, что бы ни расцвело, это хорошо. Это всегда хорошо — он живет в невыбирающей осознанности.

Таким образом, выйди за пределы обычной концепции хорошего человека. Ты не будешь хорошим, ты не будешь плохим. Ты будешь просто бдительным, сознательным, осознанным, и тогда все, что последует, будет хорошо. Другими словами я могу сказать, что в тотальной осознанности ты приобретешь качество божественности, и хорошее — это лишь небольшой побочный продукт божественности.

Религии учили тебя быть хорошим, чтобы однажды ты смог найти Бога. Это невозможно — ни один хороший человек никогда еще не находил божественности. Я учу прямо противоположному: найди божественность, и хорошее придет само собой. И когда хорошее приходит само собой, в нем есть красота, изящество, простота, скромность. Оно не просит награды ни здесь, ни в мире ином. Оно — само по себе награда.

## Эксперименты в Наблюдении

Люди наблюдают только других; они никогда не заботятся о том, чтобы наблюдать самих себя. Каждый наблюдает — и это самое поверхностное наблюдение, — что делает другой человек, какую одежду носит, как выглядит... Каждый наблюдает: наблюдение — не что-то новое, представляемое в твоей жизни. Оно только должно быть углублено, отозвано от других и направлено на свои собственные чувства, мысли, настроения и, в конце концов — на самого наблюдателя.

*Еврей сидит в поезде напротив священника.*

*— Скажите, Ваша Святость, — спросил еврей, — почему вы носите воротник задом наперед?*

*— Потому что я Отец, — отвечает священник.*

*— Я тоже отец, но не ношу воротник, как вы, — говорит еврей.*

*— Но, — говорит священник, — я отец многих тысяч.*

— Тогда, — говорит еврей, — может быть, вам стоило бы носить задом наперед штаны, а не воротник?

Люди очень наблюдательны в отношении всех других.

*Двое идут с работы; внезапно начинается дождь.*

— Скорее, — говорит первый, — раскрой зонт.

— Не поможет, — отвечает второй, — мой зонт полон дырок.

— Зачем же тогда ты его вообще принес?

— Я не думал, что пойдет дождь.

Вы можете очень легко смеяться над нелепыми поступками других людей, но смеялись ли вы когда-нибудь над собой? Не ловили ли вы себя когда-нибудь на том, что делаете что-то нелепое? Нет, себя вы совершенно не наблюдаете. Все ваше наблюдение направлено на других, и это ничем не поможет.

## Настрой Себя На Без Временное

Если ты просто положишь рядом часы с секундной стрелкой, и будешь смотреть на секундную стрелку, ты удивишься — ты не сможешь продолжать помнить даже полную минуту. Может быть, пятнадцать секунд, двадцать секунд, самое большее — тридцать секунд, и ты забудешь. Ты потеряешься в какой-то идее — и тогда внезапно вспомнишь, что пытался помнить. Даже в течение минуты поддерживать осознанность трудно, поэтому человек должен осознавать, что осознанность — не детская игра. Когда ты пытаешься осознавать мелочи жизни, ты должен помнить, что много раз забудешь. Ты уйдешь далеко прочь, во что-то другое. Но в то мгновение, как ты снова вспомнишь, не чувствуй себя виноватым — это одна из ловушек.

Если ты начнешь чувствовать себя виноватым, то не сможешь вернуться к осознанности, которую практиковал. Не нужно чувствовать себя виноватым; это естественно. Не раскаивайся — это естественно, это происходит с каждым ищущим. Прими это как естественное, иначе ты попадешься в ловушку и начнешь чувствовать раскаяние, чувство вины оттого, что не смог помнить и нескольких секунд, что ты продолжаешь забывать.

Джайнский мастер Махавира был первым человеком в истории, который открыл, что если человек может помнить, быть осознанным, непрерывно сорок восемь минут, этого достаточно — он станет просветленным, никто не может ему помешать. Всего сорок восемь минут — но это трудно даже на сорок восемь секунд! Столько отвлечений...

Никакой вины, никакого раскаяния — в то мгновение, как ты вспоминаешь, что забыл, что делаешь, просто вернись. Просто вернись и снова начни работать. Не плачь и не рыдай о сбежавшем молоке — это глупо.

На это потребуется время, но мало-помалу ты осознаешь, что можешь оставаться бдительным больше и больше, может быть, целую минуту, может быть, две минуты. И если ты можешь осознавать две минуты, это так радостно, — но не попадись в ловушку радости, не начинай думать, что чего-то достиг. Это станет препятствием. Это пример того, как человек теряет — лишь небольшое приобретение, а он думает, что пришел домой.

Продолжай работать медленно, терпеливо. Спешить некуда — в твоём распоряжении вечность. Не пытайся спешить. Это нетерпение не поможет. Осознанность — не однолетние цветы, которые вырастают за шесть недель и умирают. Осознанность похожа на ливанские кедры, которым нужны сотни лет, чтобы вырасти, но они сохраняются тысячи лет и поднимаются в небо до ста пятидесяти, двухсот футов.

Осознанность растет очень медленно, но растет. Человек должен быть очень терпеливым. И по мере того как она растет, ты начнешь чувствовать многие вещи, которых никогда не чувствовал раньше. Например, ты начнешь чувствовать, что носишь в теле многие напряжения, которых никогда раньше не осознавал, потому что это были тонкие напряжения. Теперь есть осознанность, и ты можешь почувствовать эти очень тонкие, деликатные напряжения. Поэтому каждый раз, когда ты чувствуешь напряжение в теле, расслабь эту часть тела. Если все твоё тело расслабленно, осознанность растет быстрее, потому что эти напряжения ей препятствуют.

Когда твоя осознанность вырастет еще больше, ты удивишься, узнав, что ты видишь сны не только во сне; даже когда ты бодрствуешь, подводное течение снов продолжается. Оно

продолжается в глубине даже во время бодрствования — закрой глаза в любое мгновение, и ты увидишь, что сон проплывает, как облако по небу. Но только когда ты станешь немного более осознанным, можно будет увидеть, что твоё бодрствование — не настоящее бодрствование. Мимо плывут сны — люди называют их «снами наяву». Если они могут расслабиться в кресле и закрыть глаза на мгновение, немедленно придет сновидение. Человек начинает думать, что стал президентом страны, или что он делает какие-то великие вещи — или что-то еще, о чем он знает даже во время самого сна, что это чепуха. Ты не президент страны, но все же в этом сне есть что-то такое, что продолжается вопреки тебе. Осознанность заставит тебя осознать эти слои снов в пробужденном состоянии. И они начнут рассеиваться, точно так же, как начинает рассеиваться тьма, когда ты вносишь в комнату свет.

## Невидимое Прикосновение

Что бы ты ни делал: когда идешь, сидишь, ешь или ничего не делаешь, просто дышишь, отдыхаешь, расслабляешься на траве, — никогда не забывай, что ты наблюдатель.

Снова и снова ты забудешь. Ты увлечешься какой-то мыслью, каким-то чувством, какой-то эмоцией, каким-то сантиментом — что угодно может отвлечь тебя от наблюдателя. Вспомни и поспеши обратно в центр свидетельства.

Сделай это внутренним процессом, постоянно... Ты удивишься тому, как жизнь изменит все свое качество. Я могу сделать движение рукой без всякой осознанности и могу это сделать в абсолютной осознанности, наблюдая всё движение изнутри. Эти два движения совершенно разные. Первое — движение робота, механическое движение. Второе — сознательное движение. И когда ты сознателен, ты чувствуешь руку изнутри; когда ты не сознателен, ты знаешь руку только снаружи.

Ты знаешь свое лицо только снаружи, в зеркале, потому что ты не наблюдатель. Начав наблюдать, ты почувствуешь лицо изнутри, и это такой опыт — наблюдать себя изнутри! Тогда мало-помалу начнут происходить многие вещи. Мысли исчезнут, чувства исчезнут, эмоции исчезнут, и тебя окружит молчание. Ты — как остров посреди океана молчания... просто наблюдатель, словно пламя в центре твоего существа озаряет все существо светом.

Поначалу это будет только внутренний опыт. Постепенно ты увидишь, что это сияние, распространяющееся от твоего тела, эти лучи достигают других людей. Тебя удивит и потрясет, что другие люди, если они немного чувствительны, тотчас же осознают, что что-то их коснулось — что-то невидимое. Например, если ты наблюдаешь себя... Просто иди у кого-то за спиной, наблюдая себя, и почти наверняка этот человек обернется и посмотрит на тебя, внезапно, без причины. Когда ты наблюдаешь себя, наблюдение начинает испускать излучение, и оно обязательно коснется человека, который идет впереди. И если его коснется что-то невидимое, он обернется: «В чем дело?» — а ты так далеко, что не можешь даже дотянуться до него рукой.

Можешь попробовать такой эксперимент: кто-то спит, и ты сидишь рядом, просто наблюдая себя, и внезапно этот человек проснется, откроет глаза и оглянется по сторонам, словно кто-то его коснулся.

Мало-помалу ты сможешь также чувствовать и прикосновение лучей. Именно это и называется «вибрацией». Это не вымышленная вещь. Другой человек это чувствует; ты тоже почувствуешь, что коснулся другого человека.

Английское выражение «тронуть» очень значительно. Может быть, вы его используете, не понимая, что оно значит, когда говорите, что «этот человек меня тронул». Может быть, он не сказал тебе ни слова. Может быть, он просто прошел мимо. Может быть, он просто посмотрел тебе в глаза, и ты почувствовал, что он тебя «тронул». Это не просто слово — это происходит в действительности. И те, чьи лучи простираются к людям, животным, деревьям, скалам... однажды ты увидишь, что касаешься изнутри всей вселенной.

## Випассана

Путем Будды была випассана; випассана — значит свидетельство. Он нашел одно из величайших из всех существующих средств, средство наблюдения дыхания — просто наблюдение за дыханием. Дыхание — это такое простое и естественное явление, и оно происходит двадцать четыре часа в сутки. Не нужно совершать никакого усилия. Если ты повторяешь мантру, тебе

придется совершать усилие, тебе придется себя принуждать. Если ты говоришь: «Рама, Рама, Рама», тебе придется постоянно напрягаться. И ты обязательно много раз забудешь. Более того, слово «Рама» — снова что-то от ума, а ничто умственное никогда не может вывести тебя за его пределы.

Будда открыл совершенно другой угол зрения. Просто наблюдай дыхание — входящее дыхание, выходящее дыхание.

Есть четыре точки для наблюдения. Сидя в молчании, просто начни наблюдать дыхание, чувствовать дыхание. В первой точке дыхание входит. Затем на мгновение, когда дыхание вошло, оно останавливается — это очень небольшое мгновение, оно останавливается на долю секунды; это вторая точка наблюдения. Затем дыхание разворачивается и выходит наружу — это третья точка наблюдения. Тогда снова, когда дыхание вышло полностью, на долю секунды оно останавливается. Это четвертая точка наблюдения. Затем дыхание начинает входить снова... — это круг дыхания. Если ты можешь наблюдать все эти четыре точки, ты будешь удивлен, изумлен чудом такого простого процесса — потому что ум в это не вовлечен.

Наблюдение — это не качество ума; наблюдение — это качество души, сознания. Наблюдение — это совершенно не умственный процесс. Когда ты наблюдаешь, ум останавливается, прекращается. Да, сначала много раз ты забудешь, и ум войдет и начнет играть в старые игры. Но каждый раз, как ты вспоминаешь, что забыл, не нужно чувствовать раскаяние, вину — просто вернись к наблюдению, снова и снова возвращайся к наблюдению за дыханием. Мало-помалу ум станет вмешиваться меньше и меньше.

И когда ты сможешь наблюдать за дыханием непрерывно сорок восемь минут, ты станешь просветленным. Ты удивишься — всего сорок восемь минут? Потому что ты подумаешь, что это не слишком трудно... всего сорок восемь минут! Это очень трудно. Сорок восемь секунд, и ты много раз становишься жертвой ума! Попробуй это сделать, держа перед собой часы; сначала ты не сможешь оставаться наблюдающим и шестидесяти секунд. Всего за шестьдесят секунд, за одну минуту, ты много раз заснешь. Ты забудешь все о наблюдении — наблюдение и наблюдатель будут забыты. Какая-то идея уведет тебя далеко, далеко прочь; затем внезапно ты осознаешь... ты посмотришь на часы и увидишь, что прошло десять секунд. Десять секунд ты не наблюдал.

Но мало-помалу... это навык; это не практика, это навык — мало-помалу ты это впитаешь. Потому что эти несколько мгновений, когда ты наблюдал, полны такой утонченной красоты, такой безмерной радости, что, однажды испытав вкус этих мгновений, тебе захочется к ним возвращаться снова и снова — не ради того или другого мотива, но ради сущей радости быть в наблюдении, присутствовать в дыхании.

Помни: это не тот же процесс, какой выполняется в йоге. В йоге этот процесс называется *пранаямой*, это совершенно другой процесс, фактически противоположный тому, что Будда называет випассаной. В *пранаяме* ты глубоко дышишь, наполняешь грудь воздухом, кислородом, больше и больше; затем ты опустошаешь грудь, как это только возможно, от углекислого газа. Это физическое упражнение — хорошее для тела, но не имеющее ничего общего с випассаной.

В випассане ты не должен менять ритм своего естественного дыхания. Ты не должен делать долгих, глубоких вдохов, не должен выдыхать ни в каком смысле по-другому, чем это делаешь обычно. Пусть дыхание будет абсолютно нормальным и естественным. Все твоё сознание должно быть сосредоточено в одной точке, в наблюдении.

И если ты можешь наблюдать дыхание, ты можешь начать наблюдать и другие вещи. Когда ты идешь, ты можешь наблюдать, что идешь, когда ты ешь, ты можешь наблюдать, что ешь. И, в конце концов, ты сможешь наблюдать, что спишь. В тот день, когда ты сможешь наблюдать себя спящим, ты будешь перенесен в другой мир. Тело продолжает спать, а внутри продолжает ярко гореть свет. Твое наблюдение остается непоколебленным. Тогда двадцать четыре часа в сутки продолжается подводное течение наблюдения. Ты продолжаешь делать вещи... для внешнего мира ничто не изменилось, но для тебя изменилось все.

Дзэнский мастер носил воду из колодца, и преданный, который слышал о нем и приехал издалека, чтобы его увидеть, спросил его:

— Где я могу найти такого-то и такого-то, мастера этого монастыря?

Он подумал, что мастер был только слугой, носящим воду из колодца, — нельзя найти будду, носящего воду из колодца, нельзя найти будду, подметающего пол.

Мастер рассмеялся и сказал:



— Я человек, которого ты ищешь. Преданный не мог поверить своим глазам:

— Я много о тебе слышал, но не мог себе представить, что ты носишь воду из колодца. Мастер сказал:

— Но именно это я делал, прежде чем стать просветленным. Носил воду из колодца, рубил дрова — именно это я делал раньше, и это я продолжаю делать. Я очень хорошо делаю эти две вещи: ношу воду из колодца и рублю дрова. Пойдем со мной — следующее, что я сделаю, это нарублю дров, наблюдай за мной!

Этот человек сказал:

— Но какая разница? До просветления ты делал эти две вещи, после просветления ты делаешь те же самые вещи — в чем же тогда разница?

Мастер рассмеялся и сказал:

— Разница во внутреннем. Прежде я делал все это во сне; теперь я делаю все сознательно, вот в чем разница. Деятельность одна и та же, но я больше не тот же. Мир остается прежним, но я больше не прежний. И поскольку я больше не прежний, для меня больше не прежний и мир.

Трансформация должна быть внутренней. Это настоящее отречение: старого мира больше нет, потому что больше нет старого существа.

## Каждый Вечер

Явления сновидения и наблюдения — совершенно разные вещи. Попробуй одну вещь: каждый вечер, прежде чем уснуть, когда ты наполовину бодрствуешь, постепенно входя в сон, повторяй про себя:

— Я могу вспомнить, что это сон.

Продолжай это повторять, пока засыпаешь. Это займет несколько дней, но однажды ты будешь удивлен: как только эта идея просочится глубоко в бессознательное, ты сможешь наблюдать сон, как сон. Тогда у него не будет власти над тобой. Тогда постепенно, по мере того как становится острее твоя наблюдательность, сны будут исчезать. Они очень стеснительны; они не хотят, чтобы их наблюдали. Они существуют только в темноте бессознательного. Когда наблюдательность вносит свет, они начинают исчезать.

Таким образом, продолжай делать одно и то же упражнение, и ты сможешь избавиться от снов. И ты удивишься: избавление от снов имеет много следствий. Если сны исчезнут, в дневное время болтовни ума будет меньше, чем было раньше. Во-вторых, ты будешь более в мгновении — не в прошлом, не в будущем. В-третьих, возрастет тотальность твоих действий.

Сновидение — это болезнь. Оно необходимо, потому что человек болен. Но если сны можно совершенно отбросить, ты достигнешь нового рода здоровья, нового видения. И часть твоего бессознательного ума станет сознательным, и у тебя будет более сильная индивидуальность. Что бы ты ни делал, ты никогда не раскаиваешься, потому что сделал это с таким сознанием, что раскаяние неуместно.

Наблюдение — это величайшее волшебство, которому человек может научиться, потому что оно может начать трансформацию всего твоего существа.

**Видя сны, ты найдешь, что случается пять видов снов.** Первый вид сна — это просто чепуха, и тысячи психоаналитиков работают над этой чепухой. Она просто бесполезна. Это происходит, потому что целый день, работая целый день, ты собираешь множество мусора. Точно как на теле собирается пыль, и тебе нужна ванна, нужно ее смыть, таким же образом собирается пыль и на уме. И нет никакого способа смыть ее с ума, поэтому в уме есть автоматический механизм, который выбрасывает всю эту пыль и мусор. Такой сон — это не что иное, как облако пыли, которое поднимается, когда ум выбрасывает мусор, — первый вид сна, и это самый распространенный вид сна, почти девяносто процентов снов. Почти девяносто процентов снов — это просто выбрасывание пыли. Не обращай на них слишком много внимания. И мало-помалу, по мере того как растет твоя осознанность, ты сможешь увидеть, что это только пыль.

Второй вид сна — это удовлетворение желаний. Есть многие потребности, естественные потребности, но священники и так называемые религиозные учителя отравили твой ум. Они не позволяют тебе удовлетворять своих основных потребностей. Они совершенно их осудили, и это осуждение вошло в тебя. Поэтому ты голоден во многих потребностях — эти голодные

потребности требуют осуществления, и второй вид сновидения — это не что иное, как удовлетворение желаний. Что бы ты ни отвергал в своем существе из-за этих священников и отравителей, ум так или иначе пытается осуществить это во снах.

Но человек должен искать потребность, не смысл. Смысл принадлежит сознательному уму, потребность — бессознательному, именно поэтому в существование приходит сон второго вида. Ты постоянно отказываешь себе в потребностях, и ум осуществляет их во сне. Ты читал великие книги, ты отравлен мыслителями, и они влили в твой ум определенные образцы. Ты больше не открыт к самому существованию, философии ослепляют тебя — тогда ты начинаешь урезать свои потребности. И эти потребности всплывут на поверхность во сне, потому что бессознательное не знает никаких философий. Бессознательное не знает никакого смысла, никакой цели. Бессознательное знает только одно: что нужно для удовлетворения твоего существа. Бессознательное навязывает свои собственные сны. Это второй вид сна, очень значительный, который нужно понять и на который нужно медитировать. Потому что бессознательное пытается сообщить тебе: «Не будь дураком! Ты за это пострадаешь. Не мори свое существо голодом. Не будь суицидальным, не продолжай совершать медленное самоубийство, убивая свои потребности».

Помни: желания относятся к сознательному уму, потребности — к бессознательному. И различие очень, очень значительно, очень важно для понимания. Желания принадлежат сознательному уму — бессознательное не знает никаких желаний, бессознательное не беспокоится ни о каких желаниях.

Что такое желание? Желание приходит из твоего мышления, воспитания, обусловленности. Тебе хочется быть президентом страны — бессознательное об этом не беспокоится. Бессознательное не заинтересовано в том, чтобы стать президентом страны, бессознательное заинтересовано только в том, чтобы быть осуществленным, органическим единством. Но сознательный ум говорит: «Стань президентом, и если в процессе этого тебе придется пожертвовать любовью, пожертвуй ею. Если тебе придется пожертвовать телом — пожертвуй им. Если тебе придется пожертвовать отдыхом — пожертвуй. Сначала стань президентом страны». Или собрать слишком много богатства — это принадлежит сознательному уму. Бессознательный ум не знает никакого богатства, бессознательный ум знает только естественное. Он не затронут обществом, он — как животные или птицы, или как деревья. Бессознательное не обусловлено обществом, политиками. Оно остается чистым.

Слушай сны второго вида и медитируй на них, и они сообщат тебе о твоих потребностях. Удовлетвори потребности и не беспокойся о желаниях. Если ты действительно хочешь быть блаженным, удовлетворяй потребности и не беспокойся о желаниях. Если хочешь быть несчастным, пренебрегай потребностями и следуй желаниям.

Именно так ты стал несчастным. Это простое явление, несчастен ты или блажен — очень простое явление. Человек, который прислушивается к своим потребностям и следует им, точно как река, текущая к океану. Река не говорит, течь ей на восток или на запад, она просто ищет себе дорогу. Восток или запад — это не имеет значения. Река, текущая к океану, не знает никаких желаний; она знает только свои потребности. Именно поэтому животные выглядят такими счастливыми — у них ничего нет, и они такие счастливые? А у тебя столько вещей, и ты выглядишь таким несчастным? Даже животные превосходят тебя в красоте, в блаженстве. Что происходит? У животных нет никакого сознательного ума, чтобы контролировать и манипулировать бессознательным; они остаются неразделенными.

Сон второго вида может многое открыть тебе. Со вторым видом сна ты начинаешь изменять свое сознание, начинаешь изменять свое поведение, начинаешь изменять свой образ жизни. Прислушивайся к своим потребностям, что бы ни говорило бессознательное.

Всегда помни: бессознательное право, потому что оно содержит мудрость веков. Ты существовал миллионы жизней; сознательное принадлежит только этой жизни. Оно было выработано в школах и университетах, семьей и обществом, в которых ты родился, — родился случайно. Но бессознательное несет в себе все опыты твоих прошлых жизней. Оно несет опыт тех времен, когда ты был скалой; оно несет опыт тех времен, когда ты был камнем, оно несет опыт тех времен, когда ты был животными, — оно несет все, все прошлое. Бессознательное так безмерно мудро, а сознательное безмерно глупо — так и должно быть, потому что сознательное принадлежит только этой жизни, очень маленькое, лишенное опыта. Оно очень детское. Бессознательное — это вечная мудрость. Прислушивайся к нему.

Сейчас весь психоанализ на Западе только это и делает: прислушивается к сновидениям второго вида и соответственно меняет образ жизни. И психоаналитики помогли многим людям. У психоанализа есть собственные ограничения, но он помог, по крайней мере, в этом: прислушиваясь к сновидениям второго вида, сделать твою жизнь более расслабленной, менее напряженной.

Затем, есть третий вид сновидений. Третий вид сновидений — это общение со сверхсознательным. Второй вид сновидений — это общение с бессознательным. Сновидения третьего вида очень редки, потому что мы потеряли всякий контакт со сверхсознательным. Но все же они приходят, потому что сверхсознательное — твое. Может быть, оно стало облаком и уплыло в небо, испарилось, может быть, расстояние очень велико, но оно все еще укоренено в тебе.

Общение со сверхсознательным очень редко. Когда ты становишься очень, очень бдительным, лишь тогда ты начинаешь его чувствовать. Иначе оно потеряется в пыли, которую бросает во сны ум, в исполнении желаний, о котором постоянно мечтает ум, — незаконченные, подавленные вещи. Оно потеряется. Но когда ты становишься осознанным, оно похоже на сияющий бриллиант, абсолютно отличный от всех окружающих камней.

Когда ты чувствуешь и находишь, что сон приходит из сверхсознательного, наблюдай его. Медитируй на него, потому что он станет твоим проводником, который приведет тебя к твоему мастеру. Он приведет тебя к образу жизни, который тебе подходит, он приведет тебя к правильной дисциплине. Этот сон станет глубоким внутренним проводником. С сознательным умом ты можешь найти мастера, но этот мастер будет не более чем учителем. С бессознательным умом ты можешь найти мастера, но этот мастер будет не более чем возлюбленным — ты влюбляешься в определенную личность определенного типа. Но только сверхсознательное может привести тебя к правильному мастеру. Тогда он не учитель; ты не одержим тем, что он говорит, ты не одержим тем, кто он такой. Скорее, напротив, сверхсознательное указывает тебе, что этот человек тебе подходит, этот человек даст тебе правильную возможность расти, этот человек может стать твоей почвой.

Затем есть четвертый вид сновидения, который приходит из прошлых жизней. Не очень редко — он приходит много раз. Но внутри тебя все в хаосе; ты не можешь делать никаких различий. Тебя нет, чтобы делать различия.

На Востоке мы очень много работали над четвертым видом сновидения. Благодаря этому виду сновидения мы наткнулись на явление реинкарнации. Благодаря этому виду сновидения ты мало-помалу осознаешь свои прошлые жизни — ты движешься назад, назад во времени. Тогда многое начинает в тебе меняться — потому что, если ты можешь вспомнить, даже во сне, кем ты был в прошлой жизни, многие вещи станут бессмысленными, и многие новые вещи приобретут смысл. Весь образец изменится, весь гештальт изменится.

Потому что, может быть, ты накопил в прошлой жизни слишком много богатств, умер самым богатым человеком в стране, а глубоко внутри остался нищим — и снова в этой жизни ты делаешь то же самое. Внезапно гештальт меняется. Если ты сможешь вспомнить, что ты делал и как все это оборотилось в ничто... — если ты сможешь вспомнить много жизней, что много раз ты снова и снова делал одно и то же; ты застрял, как граммофонная пластинка... порочный круг, и снова ты начинаешь то же самое и оканчиваешь точно так же... — если ты сможешь вспомнить несколько из своих прошлых жизней, внезапно тебя удивит то, что ты никогда не сделал ни единой новой вещи. Снова и снова ты накапливал богатство; снова и снова ты пытался добиться политической власти; снова и снова ты становился слишком знающим. Снова и снова ты влюблялся, снова и снова — одно и то же несчастье, что приносит любовь... видя эту повторяемость, как ты можешь оставаться прежним? Тогда эта жизнь внезапно преображается. Ты не можешь больше оставаться в прежней колее.

Именно поэтому на Востоке тысячелетиями люди спрашивали: «Как выбраться из этого колеса рождения и смерти?» Кажется, это одно и то же колесо, кажется, это снова и снова одна и та же история — повторение. И я вижу, что ты делал одни и те же вещи снова и снова.

Ничто не ново в этой жизни, это колесо. Оно движется по одному и тому же маршруту. Жизнь приносит столько волнений именно потому, что ты постоянно забываешь прошлое. Как только ты вспоминаешь, все волнение отпадает. В этом вспоминании случается *санньяса*.

*Санньяса* — это усилие выбраться из колеи, это усилие выпрыгнуть из колеса. Это значит сказать самому себе: «С меня достаточно! Теперь я больше не собираюсь участвовать в той же

самой прежней ерунде. Я выхожу из нее!» *Санньяса* — это совершенное выпадение из колеса — не из общества, но из своего собственного колеса жизни и смерти.

Это четвертый вид сновидения.

И есть пятый вид сновидений, и последний — четвертый вид возвращается в прошлое, пятый вид устремляется в будущее. Редко, очень редко — это случается лишь изредка; когда ты очень, очень уязвим, открыт, гибок. Прошлое отбрасывает тень, и будущее отбрасывает тень, отражается в тебе. Если ты сможешь осознавать свои сны, однажды ты осознаешь и эту возможность — в тебя заглядывает будущее. Внезапно дверь открывается, и будущее может общаться с тобой.

Это пять видов сновидения. Современная психология понимает только второй вид и часто путает его с первым. Три остальных вида почти неизвестны.

Если ты медитируешь и осознаешь свое внутреннее существо во снах, случатся многие другие вещи. Первая — мало-помалу, чем более осозанным ты становишься во снах, тем менее и менее будешь убежден в реальности часов бодрствования. Поэтому индуисты говорят, что мир похож на сон.

Прямо сейчас ситуация прямо противоположна. Ты так убежден в реальности этого мира в часы бодрствования, что, когда спишь, думаешь, что эти сны тоже реальны. Никто не чувствует во сне, что сон нереален: пока продолжается сон, он выглядит совершенным, он выглядит абсолютно реальным. Утром, конечно, ты можешь сказать, что это был только сон — но суть не в этом, потому что теперь действует другой ум. *Этот* ум совершенно не был свидетелем; *этот* ум только слышал об этом. Этот сознательный ум, который утром просыпается и говорит, что все это было сном, — этот ум совершенно не свидетель, как он может что-то говорить? Он просто слышал слух.

Это так, словно ты спишь, и какие-то люди разговаривают, и ты... — во сне, потому что они разговаривают так громко — ...слышишь только какие-то отрывочные слова, и остается лишь разрозненное впечатление. Это происходит... — пока бессознательное создает сны и продолжается его великая деятельность, сознательное спит, и до него доходят только слухи, а утром говорит: «Все это неправда. Это был только сон».

Сейчас, каждый раз, когда ты видишь сон, он абсолютно реален. Даже абсурдные вещи выглядят реальными, нелогичные вещи выглядят реальными, потому что бессознательное не знает никакой логики. Во сне ты идешь по дороге и видишь, что к тебе приближается лошадь, и внезапно лошадь — больше не лошадь, лошадь становится твоей женой. И в уме ничего не происходит, он не спрашивает: «Как это возможно? Лошадь так внезапно стала моей женой?» Не возникает никакой проблемы, никакого сомнения. Бессознательное не знает сомнений. Даже в такое абсурдное явление оно верит; ты убежден в его реальности.

Прямо противоположное происходит, когда ты осознаешь сны и чувствуешь, что они на самом деле сны — ничто не реально, только умственная драма, психодрама. Ты — сцена, ты — актеры и ты же — сценарист. Ты директор, ты продюсер, ты зритель — нет больше никого, это только порождение ума. Когда ты это осознаешь, весь мир, который существует в часы твоего бодрствования, меняет свое качество. Тогда ты видишь, что и здесь происходит то же самое: сцена больше, но сон остается прежним.

Индуисты тоже называют этот мир *майей* — иллюзорным, подобным сну, умственным веществом. Что они подразумевают? Подразумевают ли они, что он нереален? Нет, он не нереален, но когда твой ум смешивается с ним, он создает свой собственный нереальный мир. Мы не живем в одном и том же мире; каждый живет в своем собственном мире. Есть столько же миров, сколько умов. Когда индуисты называют эти миры *майей*, они подразумевают, что *майя* — это реальность плюс ум. Реальности, того-что-есть, мы не знаем. Реальность плюс ум — это иллюзия, *майя*.

Когда кто-то становится полностью пробужденным, буддой, он узнает реальность *минус* ум. Тогда это истина, *брахман*, предельное. Плюс ум — и все становится сном, потому что ум — это вещество, создающее сны. Минус ум — ничто не может быть сном; остается лишь реальность во всей своей кристальной чистоте.

Ум в точности подобен зеркалу. В зеркале отражается мир. Это отражение не может быть реальным, это отражение — только отражение. Когда зеркала больше нет, отражение исчезает — теперь ты можешь видеть реальное. ...Ночь полнолуния, и озеро в молчании, и луна отражается в озере, и ты пытаешься поймать Луну... Именно это каждый делает много жизней — пытается поймать Луну в зеркале озера. И конечно, ты никогда не добьешься успеха — не можешь добиться успеха, это невозможно. Человек должен забыть об озере и смотреть как раз в противоположную

сторону. Луна там. Ум, это озеро, отражаясь в котором, мир становится иллюзорным. Видишь ли ты сон с закрытыми глазами или с открытыми, не имеет значения: если есть ум, все, что происходит, — сон.

Это будет первой реализацией, если ты медитируешь на сны.

И второй реализацией будет: ты свидетель — вот сон, но ты не часть его. Ты не часть своего ума, ты трансценденция. Ты в уме, но ты не ум. Внезапно ты свидетель — ты больше не ум.

И это свидетельствование — окончательная, предельная реализация. Тогда, случается ли сон, когда ты спишь или когда бодрствуешь, это не имеет значения — ты остаешься свидетелем. Ты остаешься в мире, но мир больше не может войти в тебя. Вещи есть, но ума в вещах нет, и вещи не в уме. Внезапно входит свидетель, и все меняется.

Это очень, очень просто, как только ты знаешь этот навык. Иначе это выглядит очень трудным, почти невозможным — как быть пробужденным, видя сны? Это кажется невозможным, но это не так. Это займет от трех до девяти месяцев, если каждый вечер, прежде чем заснуть, засыпая, ты попытаешься быть бдительным и наблюдаешь это.

Но помни, не пытайся быть бдительным в *активном* смысле; иначе ты не сможешь заснуть. Пассивная бдительность — свободная, естественная, расслабленная, и ты просто смотришь уголком глаза. Ты в этом не слишком активен — лишь пассивная осознанность, не слишком озабоченная. Ты сидишь в стороне, мимо течет река, и ты просто наблюдаешь. Это занимает от трех до девяти месяцев. Затем однажды, внезапно сон падает на тебя, как темный экран, как темный занавес — словно солнце село, и наступает ночь. Ночь воцаряется вокруг тебя, но глубоко внутри продолжает гореть пламя. Ты наблюдаешь — в молчании, пассивно. Тогда начинается мир снов. Тогда разыгрывается много представлений, много психодрам, а ты продолжаешь наблюдать. Мало-помалу в существование приходит различие — теперь ты можешь видеть, какого вида каждый сон. Затем внезапно однажды ты осознаешь, что это то же самое, что и бодрствование. Нет никакой разницы в качестве. Весь мир становится иллюзорным. И когда мир иллюзорен, реален только свидетель.

## Послесловие

### На Тонкой Нити

В Индии есть древняя история:

Великий мудрец послал своего старшего ученика ко двору короля Джанака, чтобы научиться чему-то, чего этому молодому человеку не хватало.

Молодой человек сказал:

— Если ты не можешь меня научить, чему меня научит этот Джанак? Ты великий мудрец, а он только король. Что он знает о медитации и осознанности?

Великий мудрец сказал:

— Просто следуй моим инструкциям. Пойди к нему и поклонись; не будь эгоистичным, думая, что ты санньясин, а он обычный домовладелец, что он живет в мире, что он мирской, а ты духовный. Забудь об этом все. Я посылаю тебя к нему, чтобы ты чему-то научился, поэтому на этот момент он твой мастер. И я знаю, я пытался это сделать здесь, но ты не можешь этого понять, потому что тебе для понимания нужен другой контекст. Двор Джанака и его дворец дадут тебе правильный контекст. Просто пойди и поклонись ему. На эти несколько дней он будет представлять меня.

Очень неохотно молодой человек отправился в путь. Он был *брамином*, человеком высшей касты! А кто такой этот Джанак? Он был богат, у него было королевство, но чему он мог научить *брамина*? *Брамины* всегда думают, что могут учить людей. А Джанак не был *брамином*, он был *кшатрией*, принадлежал к касте воинов Индии. Они считаются вторыми после *браминов*; *брамины* — первая, первостепенная, высочайшая каста. Поклониться этому человеку? Это неслыханно! *Брамин* кланяется *кшатрии* — это против индийского ума.

Но мастер так сказал, и это нужно было сделать. Неохотно он отправился в путь, неохотно поклонился. И когда он поклонился, на самом деле он испытывал гнев на мастера, потому что ситуация, в которой он должен был кланяться Джанаку, была в его глазах такой уродливой. Во дворце танцевала красивая женщина, люди пили вино, и Джанак сидел в этой группе. Молодой

человек был полон осуждения — но все же он поклонился.

Джанак рассмеялся и сказал:

— Тебе не стоит мне кланяться, если в тебе столько осуждения. И не будь предубежденным, пока не испытал меня на опыте. Твой мастер хорошо меня знает, именно поэтому он прислал тебя ко мне. Он прислал тебя чему-то научиться, но это не способ учиться.

Молодой человек сказал:

— Мне все равно. Он меня прислал, я пришел, но к утру я вернусь обратно, потому что я не вижу, чему я здесь могу научиться. Фактически, если я и смогу чему-то у тебя научиться, вся моя жизнь будет потрачена впустую! Я пришел не для того, чтобы пить вино, смотреть, как танцует красивая женщина, и всему этому потаканию...

Джанак улыбнулся и сказал:

— Утром ты можешь уйти. Но раз уж ты пришел, и ты так устал... по крайней мере, отдохни одну ночь, а утром можешь идти. И кто знает — ночью, может быть, придет тот контекст, ради которого твой мастер прислал тебя ко мне.

Это было очень таинственно. Как может ночь его чему-то научить? Но ладно, он должен был провести ночь во дворце; стоит ли поднимать вокруг этого столько шума? Он остался. Король распорядился, чтобы он получил самую красивую комнату, самую роскошную. Он проводил молодого человека, позаботился о его еде и сне, и когда он лег спать, Джанак ушел.

Но молодой человек не мог спать всю ночь, потому что он смотрел вверх и видел обнаженный меч, висящий на нити прямо над его головой. Это было так опасно; в любой момент меч мог упасть и убить молодого человека. И всю ночь он оставался бодрствующим, наблюдательным, чтобы избежать катастрофы, если она случится. Утром король спросил:

— Удобна ли была кровать, хороша ли комната? Молодой человек сказал:

— Удобна?! Все было хорошо — но что это за меч? Почему ты сыграл со мной этот трюк? Это было так жестоко! Я так устал, я пришел пешком издалека, из ашрама моего мастера в лесу, а ты сыграл со мной такую жестокую шутку. Что это за шутка: подвесить обнаженный меч на такой тонкой нити, чтобы я дрожал от страха, потому что малейшего ветерка было бы достаточно, чтобы меня не стало, и со мной было бы все кончено. Я пришел сюда не для того, чтобы совершить самоубийство.

Король сказал:

— Я хочу тебя спросить только об одном. Ты был таким усталым и мог заснуть очень легко, но не заснул. Что случилось? Опасность была так велика, это было делом жизни и смерти. Поэтому ты оставался осознанным, бдительным. То же самое — и мое учение. Ты можешь идти. Или, если хочешь, можешь остаться еще на несколько дней и понаблюдать за мной. Хотя я сидел при дворе, где танцевали красивые женщины, я осознавал обнаженный меч, висящий над моей головой. Он невидим, его зовут смерть. Я не смотрел на эту молодую женщину. Точно так же, как ты не мог наслаждаться роскошью комнаты, я не пил вина. Я осознавал смерть, которая может прийти в любое мгновение. Я постоянно осознаю смерть, поэтому я живу во дворце, но в то же время я отшельник. Твой мастер знает и понимает меня. Он понимает и мое понимание. Именно поэтому он прислал тебя сюда. Если ты проживешь здесь несколько дней, то сможешь это наблюдать сам.

Хочешь знать, как стать более осознанным? Осознавай более и более хрупкость жизни. Смерть может случиться в любое мгновение — в следующее мгновение она может постучать к тебе в двери. Ты можешь оставаться неосознанным, если думаешь, что собираешься жить вечно — как ты можешь быть неосознанным, если смерть подходит близко? Невозможно! Если жизнь мгновенна, как мыльный пузырь, — достаточно булавочного укола, и ее больше нет, навечно... как ты можешь оставаться неосознанным?

Привнеси осознанность в каждое действие.

**В тебе есть два уровня: план ума и план не-ума.** Или позвольте мне сказать так: уровень, где ты на периферии своего существа, и уровень, где ты в центре своего существа.

У каждого круга есть центр — знаешь ты это или нет. Ты можешь даже не подозревать, что центр есть, но он должен быть. Ты периферия, ты круг — центр есть. Без центра тебя не может быть, это ядро твоего существа.

В центре ты уже будда, тот, кто уже прибыл домой. На периферии ты мир — в уме, во снах, в желаниях, в тревогах, в тысячи и одной игре. Ты — то и другое.

Обязательно будут моменты, когда ты увидишь, что несколько мгновений ты был, как будда,

— то же самое изящество, та же самая осознанность, то же самое молчание; тот же мир красот, благословений, благоволения. Будут мгновения, проблески твоего собственного центра — они не могут быть постоянными; снова и снова ты будешь выброшен обратно на периферию. И ты почувствуешь себя глупо, печально, разочарованно; упустив смысл жизни... потому что ты существуешь на двух уровнях — на уровне периферии и на уровне центра.

Но мало-помалу ты сможешь перемещаться от периферии к центру и от центра к периферии очень гладко — точно какходишь в дом и выходишь из дома. Ты не создаешь никакой раздвоенности. Ты не говоришь:

— Я снаружи дома, как я могу войти в дом? Ты не говоришь:

— Я внутри дома; как я могу выйти из дома? Снаружи светит солнце, тепло, приятно — ты сидишь в саду. Затем становится жарче и жарче, и ты начинаешь потеть. Теперь это больше не приятно, это становится дискомфортно, — ты просто встаешь и уходишь в дом. Там прохладно; там не дискомфортно. Теперь приятнее быть внутри дома. Ты постоянноходишь и выходишь.

Таким же образом человек осознанности и понимания движется из периферии в центр, из центра в периферию. Он никогда нигде не остается застрявшим. С рынка он приходит в монастырь, из экстраверта он превращается в интроверта — он постоянно движется, потому что это два его крыла. Они не против друг друга. Они могут быть уравновешены в противоположных направлениях... — так и должно быть; если оба крыла - с одной стороны, птица не сможет лететь в небо. Они должны быть уравновешены, они должны быть с противоположных сторон, но все же они принадлежат одной и той же птице, служат одной и той же птице. Твое наружное и внутреннее — это твои крылья.

Это нужно очень глубоко помнить, потому что есть возможность... ум имеет тенденцию застревать. Есть люди, застрявшие на рыночной площади; они не могут из нее выбраться; они говорят, что у них нет времени медитировать; они говорят, что если даже время и есть, они не умеют медитировать и не верят, что смогут медитировать. Они говорят, что они мирские — как они могут медитировать? Они материалистичны — как они могут медитировать? Они говорят: «К сожалению, мы экстраверты — как мы можем идти вовнутрь?» Они выбрали одно крыло. И конечно, если из этого происходит разочарование, это естественно. С одним крылом разочарование неизбежно.

И есть люди, которым надоел мир, и они бегут от мира, идут в монастыри и в Гималаи, становятся *санньясинами*, монахами, начинают жить одни, навязывают себе интровертную жизнь. Они закрывают глаза, они закрывают все двери и окна, они становятся, как монады Лейбница — беззаконные, и тогда им становится скучно.

На рыночной площади им все надоело, они устали, разочаровались. Это становилось совсем как сумасшедший дом; они не могли найти покоя. Было слишком много отношений и никакого отдыха, недостаточно места для них самих. Они падали в вещи, теряли свои существа; они становились более и более материальными и менее и менее духовными. Они теряли чувство направления. Они теряли само сознание, которым были. Они бежали. Пресыщенные, разочарованные, они бежали. Теперь они пытаются жить одни, жить жизнью интроверсии — рано или поздно им станет скучно. Они тоже выбрали одно крыло, но это снова только одно крыло. Это односторонний образ жизни. Они снова пали жертвой того же заблуждения противоположного полюса.

Я ни за первое, ни за второе. Мне хотелось бы, чтобы вы стали способны быть на рыночной площади и в то же время оставаться медитативными. Мне хотелось бы, чтобы вы общались с людьми, любили, двигались в миллионы отношений, потому что они обогащают вас, — и все же оставались способными закрывать двери и иногда отдыхать от всех отношений... чтобы вы общались и со своими существами.

Общайся с другими, но общайся и с самим собой. Люби других, но люби и самого себя. Иди наружу! — мир прекрасен и полон приключений; это вызов, он обогащает. Не теряй возможности — каждый раз, когда мир стучит к тебе в двери и зовет тебя, иди наружу. Иди бесстрашно — терять нечего, а получить можно все. Но не теряйся. Не продолжай без конца и не теряйся; иногда возвращайся домой. Иногда забудь мир — это мгновения медитации. Каждый день, если ты хочешь быть в равновесии, ты должен уравновешивать внешнее и внутреннее. Они должны иметь одинаковый вес, чтобы внутри ты никогда не становился односторонним.

Таков смысл, когда дзэнские мастера говорят: «Войди в реку, но не позволяй воде коснуться своих ног». Будь в мире, но не будь от мира. Будь в мире, но не позволяй миру быть в тебе. Когда ты приходишь домой, ты приходишь домой — словно весь мир исчез.

Хотэй, дзэнский мастер, шел по деревне. Он был одним из самых красивых людей, которые только ходили по земле. Он был известен среди людей как «Смеющийся Будда» — он все время смеялся. Но иногда он сидел под деревом — в этой деревне он сидел под деревом с закрытыми глазами — не смеясь, даже не улыбаясь, совершенно спокойный и собранный. Кто-то спросил:

— Ты не смеешься, Хотэй? Он открыл глаза и ответил:

— Я готовлюсь.

Задавший вопрос не мог этого понять. Он сказал:

— Что ты подразумеваешь под «подготовкой»? Он сказал:

— Я должен подготовить себя для смеха. Я должен дать себе отдых. Я должен войти вовнутрь, я должен забыть весь мир, чтобы вернуться обновленным, чтобы я снова смог смеяться.

Если ты действительно хочешь смеяться, тебе придется научиться плакать. Если ты не можешь плакать, если ты не способен проливать слезы, ты не будешь способен и смеяться. Человек смеха это также и человек слез — тогда человек уравновешен. Человек блаженства — это и человек молчания. Человек, который экстатичен, это и человек, который центрирован. Эти вещи идут рука об руку. И из этого единства полярностей рождается уравновешенное существо. Именно в этом и состоит цель.