

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

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

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

[Читать полный вариант книги](#)

---

**Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**

**Медитация. Искусство внутреннего экстаза**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

Ма Сатья Бхарти

# ВВЕДЕНИЕ. МЕДИТАЦИЯ: ИСКУССТВО ПРАЗДНОВАНИЯ.

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

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

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

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

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

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

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

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

Если большая часть ваших возможностей останется нереализованной, жизнь будет разочарованием. Вот почему чем более утилитарен человек, чем меньше он проявился, тем меньше блаженства в его жизни. Чем больше подходите вы к вещам с точки зрения их

полезности, чем больше вы погружены в деловую жизнь, тем менее вы живы. Вы отреликвились от той части ума, которую нельзя использовать в утилитарном мире.

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

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

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

Рассудок - сужение ума - это средство для выживания. Выживание - это не жизнь. Выживание - это необходимость: необходимо существовать в материальном мире. Но завершение - это всегда приход потенциального к цветению, раскрытие всего того, что есть вы. Если вы полностью реализовались, если внутри не осталось ничего в виде семени, если все стало действительным, если вы расцвели, тогда и только тогда вы можете чувствовать блаженство, экстаз жизни.

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

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

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

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

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

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

Можно объяснить это так: я говорю с вами. Если я забочусь о результатах, тогда разговор становится делом, он становится работой. Но если я говорю с вами, не желая ничего, без какого-

либо желания результата, тогда разговор становится игрой. Действие заключено само в себе. Тогда сужения не требуется. Я могу играть словами, я могу играть мыслями. Я могу играть вашим вопросом, могу играть моим ответом. Тогда это не серьезно, тогда я делаю это с легким сердцем.

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

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

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

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

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

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

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

Я определяю медитацию просто как попытку прыгнуть в бессознательное. Нельзя прыгнуть, исходя из расчета, потому что все расчеты совершаются сознательным умом, а сознание никогда не позволит этого. Оно предостерегает: "Ты сойдешь с ума, не делай этого".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Суживающей концентрации нет. Теперь вы знаете, что средство не было необходимым, но это уже впоследствии. Этого нельзя было говорить заранее.

Нет причинных методов, никакой метод не является причиной медитации. Вот почему

возможно столько методов. Каждый метод - просто способ... но каждая религия говорит, что ее метод - это путь, а любой другой метод несостоятелен. Все они думают, что метод - это причина.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Просто быть - это величайший праздник, если вы знаете, как снимать вашу обусловленность. Этому "снятию" вы научитесь в Динамической медитации. ( Динамическая

медитация, известная также как Хаотическая медитация, будет детально обсуждаться в главе 3.) Вы не вызовете ее вследствие причины, она придет к вам без причин. Медитация создает ситуацию, в которой вы выйдете в неизвестное. Шаг за шагом она вытолкнет вас из вашей привычной, механической, роботообразной личности.

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

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

Медитация (и все способы медитации) может сделать лишь одно - вытолкнуть вас за пределы ваших негативных преград. Она может спасти вас из заточения, которое есть ум. А когда вы выйдете из него, вы рассмеетесь. Было так легко выйти оттуда! Прямо здесь! Нужен был лишь один шаг, но мы ходим по кругу, и никогда не делаем единственного шага, того, который привел бы вас к центру.

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



# Беседа первая. ЙОГА: РОСТ СОЗНАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В наши дни Восток становится западным, а Запад - восточным. Восток привлекает западная техника, западная наука, западный рационализм. Эйнштейн, Аристотель и Рассел поселились в восточном уме, тогда как на Западе происходит прямо противоположное: приобретают влияние Будда, Дзен и Йога. Это чудо. Восток становится коммунистическим, марксистским,

материалистическим, а Запад начинает думать о расширении сознания: медитации, духовности, экстазе. Колесо может повернуться, и мы обменяемся обузами. Это приведет к минутному прояснению, но потом вся бессмыслица начнется снова.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ни одна из этих религий: йога.

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

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

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

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

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

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

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

Ее чувствовал Эйнштейн, ее чувствовал Витгенштейн. "Трактат" Витгенштейна - одна из наиболее рациональных книг, которые когда-либо были написаны. Витгенштейн - один из наиболее рациональных умов. Он очень логично говорит о Бытии, очень рационально. Его

выражения, слова, язык - все рационально, но потом он говорит: "Есть вещи, в которых есть точка, начиная с которой нельзя ничего сказать, и я должен молчать об этом". Далее он пишет: "О том, о чем нельзя сказать, нужно молчать".

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

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

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

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

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

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

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

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

рационально.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Третий остался. Та же проблема встала перед ним, но он решил остаться потому, что Гурджиев сказал, что это иррациональное упражнение и, если выполнить его разумно, то весь

эффект будет разрушен. Он думал: "Хорошо, я принимаю смерть, но я не могу прекратить это упражнение", - и остался.

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

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

## Беседа вторая. НЕДЕЯНИЕ ЧЕРЕЗ ДЕЯНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нет ничего таинственного в учениях Кришнамурти. Он один из наименее мистических учителей. Нет ничего таинственного! Все так очевидно, ясно, точно, аналитично, логично,

рационально, что понять может любой. И это стало одним из величайших препятствий, потому что слушатель думает, что он понимает. Он понимает лингвистическую сторону, но он не может понять языка пассивности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Всякое творчество происходит из этого молчания. Оно чреватое множеством плодов... Так

что, когда я говорю "молчание", я не имею в виду молчание кладбища, молчание дома, когда в нем никого нет. Нет! Я имею в виду молчание семени, молчание материнского чрева, молчание корней под землей. Там спрятан огромный потенциал, который проявится вскоре.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

И *санкхья*, и *йога* кажутся простыми. Кришнамурти понять нетрудно, нетрудно понять и Вивекананду. Они просты, потому что они избрали одну сторону в диалектической противоположности. Они поэтому кажутся очень последовательными. Кришнамурти очень последователен, абсолютно последователен. За сорок лет бесед он ни разу не был

непоследовательным, потому что он избрал часть всего процесса, а противоположную его сторону отверг. Вивекананда тоже последователен: он избрал другую часть.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Беседа третья. ХАОТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это хаотическое дыхание предназначено для того, чтобы создать хаос в вашей подавленной системе. В каждом своем проявлении вы дышите определенным образом. Ребенок дышит

особенным образом. Если вы напуганы перспективой сексуального контакта, вы дышите определенным образом. Вы не можете дышать глубоко, потому что каждое глубокое дыхание воздействует на половой центр. Если вы боитесь, вы не можете глубоко дышать. Страх порождает поверхностное дыхание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вначале это, возможно, будет усилием, принужденным действием, или даже просто изображением, ролью. Мы стали настолько неподлинными, что не можем совершить ничего настоящего, правдивого. Мы никогда не смеялись, не плакали, не вопили от души. Все, что мы делаем, это только фасад, маска. Так что, когда вы начинаете заниматься этой техникой - вначале эти действия могут быть вынужденными. Для них, может быть, нужно будет усилие.

Они могут быть только изображением. Но не беспокойтесь об этом. Продолжайте. Вскоре вы коснетесь источников и, как только они освободятся, вы почувствуете, что ваше время исчезло. К вам придет новая жизнь, случится новое рождение.

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

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

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

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

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

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

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

Женщина привлекла мужчину или мужчина привлек женщину. Почему? Что есть такого в мужчине и что есть такого в женщине, благодаря чему это происходит? Их возбуждает положительное или отрицательное электричество: тонкая вибрация. Да, действительно, это звук. Вы, например, могли заметить, что птицы используют звук как половой призыв. Все их пение сексуально. Они многократно возбуждают друг друга определенными звуками. Эти звуки возбуждают половой центр птиц противоположного пола.

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

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

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

идти речь в гл. 6.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Четвертый шаг - это прыжок. На четвертом шаге я говорю вам "стоп!". Когда я говорю "стоп!", останавливайтесь полностью. Не делайте совсем ничего, потому что все, что вы делаете,

может стать отводом, и вы не попадете в цель. Все, что угодно: просто кашель или чих - и вы все упустите, потому что ум отвлекся. Тогда течение вверх немедленно остановится, потому что ваше внимание сместилось.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[Читайте полный вариант книги](#)