

О жизни, смерти и прошлых Воплощениях

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

О жизни, смерти и прошлых Воплощениях

НЕТ ЛЖИ РАВНОЙ СМЕРТИ

Мои любимые,

Что человек осознал, от того он освободился. Человек может восторжествовать над тем, что он познает. В наших неудачах и поражениях виновно лишь невежество. Поражение вызвано тьмой; когда есть свет, неудача невозможна — свет становится победой.

Вот первое, что я хотел бы сказать вам о смерти, — нет лжи равной смерти. И все же она кажется истиной. И не только кажется, но и выглядит как наиважнейшая истина жизни — так, словно вся жизнь окружена смертью. Забываем ли мы о ней или предпочитаем не видеть, но она остается близко. Смерть к нам ближе наших собственных теней.

Вся наша жизнь построена на страхе смерти. Именно он создал общество, нацию, семью и друзей. Он заставляет нас гнаться за деньгами и честолюбиво стремиться к более высокому положению. И удивительнее всего то, что даже наши боги и храмы тоже были возведены из страха смерти. Боясь смерти, люди преклоняют колени и молятся. Боясь смерти, люди молятся Богу, сложив руки и простирая их к небесам. *Нет ничего более ложного, чем смерть.* Поэтому, какую бы систему жизни мы ни создавали, веря в истинность смерти, она становится ложной.

Как нам познать ложность смерти? Как мы можем узнать, что смерти нет? Пока мы этого не узнаем, страх не пройдет. Пока мы не узнаем ложность смерти, наши жизни будут оставаться ложными. Пока сохраняется страх смерти, не может быть никакой подлинной жизни. Пока мы дрожим от страха перед смертью, мы не можем собраться и прожить свою жизнь. Жить могут лишь те, для кого тени страха смерти исчезли навсегда. Как может жить испуганный и дрожащий ум? И если смерть кажется ближе с каждой секундой, возможно ли жить? Как мы можем жить?

Независимо от того, насколько мы закрываем глаза на смерть, в действительности она никогда не забывается полностью. Если мы вынесем кладбища за город, это ничего не изменит — смерть все равно покажет свое лицо. Каждый день умирает тот или иной человек; каждый день где-то случается смерть и потрясает саму основу наших жизней.

Где бы мы ни увидели событие смерти, мы начинаем осознавать собственную смерть. Оплакивая смерть кого-то другого, мы плачем не только из-за смерти этого человека, но и из-за намека на нашу собственную. Наше страдание от боли и отчаяния вызвано не только смертью другого, но и очевидной возможностью нашей собственной смерти. Каждый случай смерти в то же время является и нашей собственной смертью. А пока мы окружены смертью, как мы можем жить? Так жить невозможно. Так мы не можем узнать, что такое жизнь — и ее радость, ее красота, ее благословение. Так мы никогда не сможем достичь храма Божественного, высшей истины жизни. Храмы, созданные из страха смерти, — это не храмы Божественного. Молитвы, сложенные в страхе смерти, это не молитвы Богу. Лишь тот, кто полон радости, достигает храма Бога. Царство Божье наполнено радостью и красотой, и колокола храма Бога звонят лишь по тем, кто свободен от всех видов страха, для тех, кто стал бесстрашным. Поскольку мы привыкли жить в страхе, это кажется трудным. Но это невозможно — правильным может быть только одно из двух. Помните, если истинна жизнь, тогда не может быть истинной смерть, — а если истинна смерть, тогда жизнь будет не более чем сном, ложью; тогда жизнь не может быть истинной. Эти две вещи не могут существовать одновременно. Но мы держимся за обе сразу. Мы чувствуем, что мы живы, и в то же время чувствуем, что мертвы. Я слышал о факире, жившем в отдаленной долине. Многие люди приходили к нему с вопросами. Однажды к нему пришел человек и попросил учить его о жизни и смерти.

Факир сказал:

— Я приглашаю тебя узнать о жизни; мои двери открыты. Но если ты хочешь знать о смерти, походи в какое-то другое место, потому что я никогда не умирал и никогда не умру. У меня нет опыта смерти. Если хочешь знать о смерти, спроси тех, кто умер, спроси тех, кто уже мертв.

Факир рассмеялся и продолжал:

— Но как ты можешь спросить тех, кто уже мертв? Если ты хочешь узнать у меня адрес мертвого, я не смогу тебе его дать. Потому что, с тех пор как я понял, что не могу умереть, я понял также и то, что никто не может умереть, что никто никогда не умирал.

Но как мы можем поверить этому факиру? Каждый день мы видим, что кто-то умирает; каждый день происходит смерть. Смерть — это высшая истина; она делает себя очевидной, проникая в центр наших существ. Ты можешь закрыть глаза, но вне зависимости от того, далеко ли она от тебя, она все же остается очевидной. Вне зависимости от того, насколько мы от нее прячемся, убегаем, все же она окружает нас. Как можно исказить эту истину?

Некоторые люди, конечно, пытаются исказить эту истину. Просто из страха смерти люди верят в бессмертие души — лишь из страха. Они не знают; они просто верят. Некоторые люди повторяют каждое утро, сидя в храме или мечети: «Никто не умирает; душа бессмертна». Они не правы, считая, что, просто повторяя это, они сделают свои души бессмертными. У них такое впечатление, что смерти можно избежать повторением: «Душа бессмертна». Смерть никогда не станет ложью просто от такого повтора — она может стать ложью, только будучи познанной.

Это очень странно, помните: мы всегда признаем противоположность того, что продолжаем повторять. Когда кто-то говорит, что он бессмертен, что душа бессмертна, — когда он это повторяет, он просто знает, знает глубоко внутри, что умрет, что ему придется умереть. Если он знает, что не умрет, нет необходимости повторять и повторять о бессмертии; повторяет лишь тот, кто боится. И вы увидите, что более всего люди напуганы смертью в тех странах, в тех обществах, которые больше всех говорят о бессмертии души. Наша же страна неустанно твердит о бессмертии души, и все же есть ли кто-нибудь на земле, кто боялся бы смерти больше нас? Никто не боится смерти больше нас! Как нам согласовать эти две вещи?

Могут ли быть рабами люди, которые верят в бессмертие души? Они скорее умрут; они будут готовы умереть, потому что знают, что смерти нет. Те, кто знает, что жизнь вечна, что душа бессмертна, первыми приземлятся на Луне! Они первыми взберутся на Эверест! Они первыми исследуют глубины Тихого океана! Но нет, мы не из них. Мы не взбираемся на вершину Эвереста, не летим на Луну, не ныряем в Тихий океан — мы, те люди, которые верят в бессмертие души! Фактически, мы так напуганы смертью, что из страха продолжаем повторять: «Душа бессмертна». И мы пребываем в иллюзии, что, может быть, просто благодаря этому повторению это станет правдой. Ничто не становится правдой от повторения.

Смерть нельзя отвергнуть, просто повторяя, что смерти не существует. Смерть нужно познать, с ней нужно столкнуться, ее нужно прожить. Вам придется с ней познакомиться. Вместо этого мы продолжаем убежать от смерти.

Как мы можем ее увидеть? Видя смерть, мы закрываем глаза. Когда мимо по дороге идет похоронная процессия, мать закрывает перед ребенком дверь и говорит: «Не выходи; там кто-то умер». Крематории вынесены за пределы города и редко попадают на глаза, чтобы смерть не была рядом, прямо перед тобой. А если ты при ком-нибудь упомянешь о смерти, он запретит тебе об этом говорить.

Однажды я жил с саньясином. Каждый день он говорил о бессмертии души. Я его спросил:

— Ты когда-нибудь понимал, что подходишь к смерти ближе и ближе?

— Не говори такие непристойные вещи, — ответил он. — Нехорошо говорить о таких

вещах. Я сказал:

— Если, с одной стороны, человек говорит, что душа бессмертна, а с другой — что непристойно говорить о смерти, это портит все дело. Он не должен испытывать никакого страха, он не видит никаких дурных знамений, ничего плохого в том, чтобы говорить о смерти, — потому что для него смерти нет.

Он сказал:

— Хотя душа и бессмертна, я все же совсем не хочу говорить о смерти. Человек не должен говорить о таких бессмысленных и пугающих вещах.

Все мы делаем одно и то же — поворачиваемся к смерти спиной и убегаем от нее.

Я слышал:

Как-то в одной деревне один человек сошел с ума. День был жаркий, и он один шел по безлюдной дороге. Шел он довольно быстро, стараясь не пугаться: можно испугаться, если кто-то есть рядом, но чего бояться, если вокруг никого нет? Однако нам страшно, когда вокруг никого нет. Фактически, мы боимся самих себя, и, когда мы одни, этот страх еще сильнее. Никого мы не боимся больше самих себя. Мы боимся меньше, когда нас кто-то сопровождает, и больше, если мы предоставлены самим себе.

Этот человек был один. Он испугался и побежал. Все было тихо и спокойно — был жаркий полдень, вокруг никого не было. Когда он побежал быстрее, то ощутил звук бегущих ног у себя за спиной. Он испугался — может быть, за ним кто-то гонится. Тогда, в страхе, он бросил быстрый взгляд краем глаза. За ним гналась его собственная тень. Это была его собственная тень — но, увидев, что его преследует какая-то длинная тень, он побежал еще быстрее. Этот человек так и не смог остановиться, потому что чем быстрее он бежал, тем быстрее бежала за ним и тень. В конце концов, он сошел с ума. Но есть люди, которые даже поклоняются сумасшедшим.

Когда люди видели, как он стрелой мчится по их деревням, они думали, что, наверное, он занимается какой-то великой аскетической практикой. Только ночью, когда тень исчезала и он думал, что за ним больше никто не гонится, он позволял себе остановиться. С первыми же проблесками дня он снова пускался бежать. Затем он перестал останавливаться даже ночью — сообразив, что, сколько бы он ни пробежал за день, тень нагоняла его и утром следовала за ним снова. Поэтому, даже ночью он продолжал бежать.

Он совершенно помешался; он не ел и не пил. Тысячи людей видели, как он бежит; его осыпали цветами, кто-то давал ему немного хлеба и воды. Люди стали больше и больше поклоняться ему; тысячи людей воздавали ему почести. Но человек все больше и больше сходил с ума, и, в конце концов, однажды он упал на землю и умер.

Люди той деревни, в которой он умер, похоронили его в тени дерева и спросили старого деревенского факира, что выгравировать на его надгробии. Факир написал на нем несколько строк. Где-то, в какой-то деревне все еще есть эта могила. Прочитайте эти строки. Факир написал на надгробии:

«Здесь покоится человек, который всю жизнь бежал от собственной тени и потратил впустую всю свою жизнь, убегая от тени. Но этот человек не знал даже столько, сколько знает надгробный камень: потому что надгробный камень в тени, но не бежит и поэтому не создает тени».

Мы тоже бежим. Мы можем удивляться, как этот человек мог бежать от собственной тени, но и мы бежим от теней. И само то, от чего мы бежим, начинает преследовать нас. Чем быстрее мы бежим, тем быстрее оно следует за нами, потому что это наша собственная тень.

Смерть — это наша собственная тень. Продолжая бежать от нее, мы никогда не сможем остановиться и узнать, что же это такое. Если бы этот человек остановился и увидел то, что за

ним гналось, возможно, он бы рассмеялся и сказал: «Что я за человек, если бегу от тени?» Никто никогда не может убежать от тени; никто даже не может победить в борьбе с тенью. Это не значит, однако, что тень сильнее и нам никогда не добиться победы; это просто значит, что тени нет, а значит, нет и вопроса о победе. Нельзя победить то, чего не существует. Вот почему людей продолжает побеждать смерть: потому что смерть — это просто тень жизни.

Когда жизнь движется вперед, с нею движется и ее тень. Смерть — это тень, которая формируется позади жизни, и мы никогда не хотим оглянуться и посмотреть, что это такое. Мы падали в изнеможении столько раз — снова и снова пробежав эту гонку. Не в первый раз вы на этом берегу, должно быть, вы были здесь раньше — возможно, не на этом берегу; тогда это был какой-то другой берег. Может быть, тело было не это — но гонка, должно быть, была такой же. Наверное, ноги были те же самые, гонка была такой же.

Многие жизни мы живем, неся с собою страх смерти, и все же мы не в силах ни осознать, ни увидеть его. Нам так страшно и жутко, когда приближается смерть, когда вся ее тень сгущается вокруг нас, что от страха мы теряем сознание. Как правило, никто не остается в сознании в момент смерти. Если бы хотя бы однажды кто-то остался в сознании, страх смерти исчез бы навсегда. Если бы хотя бы однажды человек был способен увидеть, как происходит умирание, какова смерть, что происходит в смерти, в следующий раз он не боялся бы смерти, потому что смерти бы не было. Он не победил бы смерть — потому что мы можем достичь победы лишь над тем, что существует. Просто в познании смерти она исчезает. Тогда не остается ничего, что можно было бы побеждать.

Много раз раньше мы умирали, но каждый раз, когда случалась смерть, мы теряли сознание. Похожим образом хирург или врач приводит вас в состояние общего наркоза перед операцией, чтобы вы не чувствовали боли. Мы так боимся смерти, что в момент смерти теряем сознание добровольно. Мы теряем сознание совсем незадолго до смерти. Мы умираем бессознательными и затем рождаемся в состоянии бессознательности. Мы не видим ни смерти, ни рождения — и поэтому так никогда и не можем понять, что жизнь вечна. Рождение и смерть — это не более чем постоянные дворы, где мы переодеваемся и меняем лошадей. В старые времена железных дорог не было, и люди путешествовали в повозках, запряженных лошадьми. Они путешествовали из одной деревни в другую, и, когда лошади уставали, они сменяли своих лошадей на свежих на постоялом дворе, а затем снова сменяли их в следующей деревне. Однако эти люди, меняя лошадей, никогда не чувствовали что, то, что они делают, подобно смерти и новому рождению, потому что, меняя лошадей, они оставались в полном сознании.

Иногда случалось так, что всадник путешествовал навеселе. Оглядываясь вокруг в таком состоянии, он удивлялся тому, как все вокруг по-другому, что все кажется таким другим. Я слышал, что однажды пьяный всадник даже сказал:

— Может быть, поменяли и меня? Кажется, это не та лошадь, на которой я ехал. Может быть, стал другим человеком и я?

Смерть и рождение — это просто станции, на которых сменяются повозки, — где старые повозки оставляют, где оставляют усталых лошадей и запрягают новых. Но оба эти действия совершаются, когда мы в бессознательном состоянии. А человек, рождение и смерть которого происходят бессознательно, не может жить сознательной жизнью — он действует в своего рода полусознательном состоянии, полусонном состоянии жизни.

Я хочу сказать, что очень существенно увидеть смерть, понять, узнать ее. Но это возможно лишь, когда мы умираем; человек может увидеть смерть, только умирая. Как это сделать сейчас? Если человек видит смерть только во время смерти, невозможно ее понять — потому что во время смерти он потеряет сознание.

Да, можно это сделать сейчас. Мы можем пройти эксперимент, войдя в смерть по

собственной воле. И позвольте мне сказать, что медитация или *самадхи* — это не что иное, как вхождение в смерть. Опыт вхождения в смерть добровольно есть медитация, *самадхи*. Явление, которое однажды произойдет автоматически в отбрасывании тела, — мы можем преднамеренно вызвать его, создавая внутреннюю дистанцию между собой и телом. И таким образом, покидая тело изнутри, мы можем испытать на опыте событие смерти, испытать на опыте наступление смерти. Мы можем пережить смерть сегодня, этим самым вечером, — потому что наступление смерти просто означает, что наша душа и наше тело будут переживать в этом путешествии такое же разделение, как когда путешественник идет вперед, оставляя позади свое транспортное средство.

Я слышал, что один человек пришел навестить мусульманского факира, Шейха Фариды, и сказал:

— Мы слышали, что когда Мансуру отрубили ноги и руки, он не чувствовал боли... во что трудно поверить. Даже колючка, воткнувшись в ногу, причиняет боль. Разве не больно, когда человеку отрубают ноги и руки? Кажется, это фантастические выдумки.

— Еще мы слышали, — продолжал этот человек, — что, когда Иисуса распяли на кресте, он не чувствовал никакой боли. Ему разрешили произнести последнюю молитву. И в то, что сказал окровавленный, обнаженный Иисус — распятый на кресте, пронзенный шипами, прибитый гвоздями — в последние мгновения, невозможно поверить!

Иисус сказал: «Прости этих людей, ибо они не ведают, что творят». Наверное, ты слышал эти слова. Во всем мире их повторяют люди, верующие во Христа. Слова очень просты. Иисус сказал: «О Господи, пожалуйста, прости этих людей, ибо они не ведают, что творят». Читая эти слова, люди обычно думают, что Иисус говорит, что бедные люди не понимают, что убивают такого хорошего человека, как он. Нет, он имел в виду не это. Вот что имел в виду Иисус: «Эти бесчувственные люди не знают, что человек, которого они убивают, не может умереть. Прости их, потому что они не знают, что делают. Они делают нечто невозможное — совершают убийство, которое невозможно».

Этот человек сказал:

— Трудно поверить, что человек, которого вот-вот убьют, может проявить столько сострадания. Фактически, его должен переполнять гнев.

Фарид рассмеялся от всего сердца и сказал:

— Ты поднял хороший вопрос, но я отвечу на него позднее. Сначала сделай мне небольшое одолжение.

Он поднял лежащий рядом кокосовый орех, дал ему и попросил разбить, предупредив, что не надо разбивать ядро.

Но кокос не был зрелым, и человек сказал:

— Прости, но я не могу этого сделать. Кокос совершенно сырой, и если я разобью его, то разобьется и ядро.

Фарид попросил его отложить кокос в сторону. Тогда он дал ему другой кокос, сухой, и попросил разбить его.

— Можешь ли ты сохранить ядро целым в этом кокосе?

— Да, — ответил человек, — ядро можно сохранить.

— Я ответил тебе. Ты понял?

— Я ничего не понял, — ответил человек. — Какая связь между кокосом и твоим ответом? Какая связь между кокосом и моим вопросом?

— Отложи и этот орех. Не нужно его разбивать. Я показываю тебе, что в сыром кокосе скорлупа и ядро все еще соединены друг с другом — если ударить по скорлупе, разобьется и ядро. Но есть сухой кокос. Чем сухой кокос отличается от сырого? Есть небольшая разница: ядро

сухого кокоса внутри сжалось и отделилось от скорлупы; между скорлупой и ядром возникла дистанция. Теперь, как ты говоришь, даже разбив скорлупу, можно сохранить ядро. Так я ответил на твой вопрос!

— Но все же я не понимаю.

— Иди, умри и пойми, — сказал факир. — Без этого ты не поймешь то, что я сказал. Но даже тогда ты не сможешь меня понять, потому что перед смертью потеряешь сознание. Однажды ядро и скорлупа будут разделены, но в этот момент ты потеряешь сознание. Если хочешь понять, научись отделять ядро от скорлупы — сейчас, пока ты жив.

Если скорлупа - тело, и ядро - сознание, разделятся сию же минуту, со смертью покончено. С созданием этой дистанции ты узнаешь, что скорлупа и ядро — это две отдельные вещи, что ты будешь продолжать жить, даже если скорлупа разобьется, если ты исчезнешь. В этом состоянии, даже если случится смерть, она не сможет проникнуть к тебе вовнутрь — она произойдет снаружи. Это просто значит, что ты не умрешь. То, что есть *ты*, выживет.

В этом сам смысл медитации или *самадхи*: научиться отделять скорлупу от ядра. Их можно разделить, потому что они отдельные. Можно узнать, что они отдельные, потому что они отдельные. Вот почему я называю медитацию добровольным входом в смерть. Человек, который входит в смерть по собственной воле, сталкивается с ней и узнает: «Наступила смерть, но все же я здесь».

Сократ был при смерти. Приближались последние мгновения; чтобы его убить, мололи яд. Он постоянно спрашивал:

— Уже поздно, сколько еще будут молоть этот яд? Его друзья плакали и говорили:

— Ты что, сошел с ума? Мы хотим, чтобы ты прожил немного дольше. Мы подкупили человека, который мелет яд; мы уговорили его делать это медленно.

Сократ вышел и обратился к человеку, готовящему яд:

— Ты слишком копаешься. Кажется, ты не умеешь это делать. Ты что, совсем новичок? Никогда не молот его раньше? Никогда не давал яд осужденному?

— Я давал яд всю жизнь, но никогда не видел такого сумасшедшего, как ты. Почему ты так торопишься? Я мелю его медленно, чтобы ты мог дышать немного дольше, прожить немного дольше, остаться в жизни немного дольше. Ты говоришь как сумасшедший — что уже поздно. Почему ты так торопишься умереть?

— Я очень тороплюсь, потому что хочу увидеть смерть, хочу посмотреть, как выглядит смерть. А еще я хочу увидеть, выживу я или нет, когда случится смерть. Если я не выживу, все кончено; если я выживу, будет покончено со смертью. Фактически, я хочу посмотреть, кто умрет со смертью — смерть или я? Я хочу посмотреть, кто выживет: смерть или я? Но как я могу это увидеть, пока я жив?

Сократу дали яд. Друзья стали оплакивать его; они были не в себе. А что делал Сократ? Он им говорил:

— Яд достиг моих коленей. Ниже коленей мои ноги совершенно мертвы — я даже не узнаю, если мне их отрубят. Но, друзья мои, позвольте мне сказать, что, хотя мои ноги и мертвы, я все еще жив. Это значит, что определено одно: я — это не мои ноги. Я все еще здесь, полностью здесь. У меня внутри еще ничего не увяло.

— Теперь не стало и ног, — продолжал Сократ, — до бедер я совершенно мертв. Я не почувствую, если мне отрубить ноги по самые бедра. Но я все еще здесь! И здесь мои друзья, которые продолжают плакать!

Не плачьте, — говорил Сократ, — наблюдайте! Это возможность для вас: я умираю и сообщаю вам, что еще жив. Мне можно полностью отрубить ноги — даже тогда я буду жив, я сохранюсь. Теперь уходят и руки; и мои руки умрут. Ах! Сколько раз я отождествлял себя с

этими руками — с теми самыми руками, которые теперь покидают меня, — но я по-прежнему здесь.

И таким образом Сократ продолжает говорить, пока умирает.

— Постепенно все становится мирным, все тонет, но я все еще не затронут. Через некоторое время, возможно, я больше не смогу ничего сказать, но пусть это не заставит вас думать, что меня больше нет. Потому что, если, потеряв почти все тело, я все еще здесь, как мне может прийти конец, если я потеряю еще некоторую часть тела? Может быть, я не смогу об этом сказать — это возможно при помощи тела, — но я останусь здесь.

А в самое последнее мгновение он говорит:

— Теперь, может быть, мои последние слова: язык не слушается меня. Я больше не смогу сказать ни слова, но все же я говорю: Я существую.

До последнего мгновения он продолжал говорить: «Я все еще жив».

Так и в медитации человек должен медленно войти вовнутрь. И постепенно, одно за другим, все начинает отпадать. Создается расстояние до всего и вся, и приходит мгновение, когда кажется, что все находится где-то далеко, на расстоянии. Ты чувствуешь себя так, будто чей-то труп лежит на берегу — и все же ты существуешь. Тело лежит там, но все же ты существуешь — отдельный, совершенно отчетливый и другой.

Однажды испытав столкновение со смертью лицом к лицу при жизни, мы никогда больше не будем иметь ничего общего со смертью. Смерть будет продолжать приближаться, но теперь она будет просто пересадочным пунктом — она будет подобна перемене одежды; будто мы берем новых лошадей и отправляемся в новых телах в новое путешествие, по новым путям, в новые миры. Но смерть никогда не сможет уничтожить нас. Это можно узнать, лишь столкнувшись со смертью. Нам придется ее узнать; нам придется через нее пройти.

Поскольку мы так боимся смерти, мы не можем медитировать. Многие приходят ко мне и говорят, что не могут медитировать. Как мне им объяснить, что их настоящая проблема совсем в другом? Настоящая проблема — страх смерти... а медитация — это процесс смерти. В состоянии тотальной медитации мы достигаем того же состояния, что и мертвый человек. Единственная разница в том, что мертвый приходит в это состояние бессознательно, тогда как мы достигаем его сознательно. Это единственная разница. Мертвый человек ничего не знает о том, что произошло, как разбилась скорлупа, а ядро уцелело. Медитирующий искатель знает, что скорлупа и ядро стали отдельными.

Страх смерти — это основная причина, по которой люди не могут идти в медитацию, — другой причины нет. Те, кто боится смерти, никогда не смогут войти в *самадхи*. *Самадхи* это добровольное приглашение смерти. Смерть приглашают: «Приди, я готов умереть. Я хочу знать, выживу ли я после смерти. И лучше, если я узнаю ее сознательно, потому что я не смогу ничего узнать, если это событие произойдет, когда я в бессознательном состоянии».

Поэтому вот первое, что я хочу вам сказать: если ты будешь продолжать убегать от смерти, то будешь ею всегда побежден, — а в тот день, когда ты встанешь и встретишь смерть, в тот самый день она оставит тебя, а ты сохранишься.

В эти три дня все мои лекции будут посвящены техникам встречи смерти. Надеюсь, что за эти три дня многие люди узнают, как умирать, и смогут умереть. А если вы можете умереть здесь, на этом берегу... Это невероятный берег. Именно по этим пескам однажды ходил Кришна — тот самый Кришна, что сказал Арджуне в некой войне: «Не волнуйся; ничего не бойся. Не бойся убивать и быть убитым, потому что я говорю тебе, что никто не умирает и никто не убивает». Никто никогда не умирал, никто никогда не умрет; то, что умирает, то, что может умереть, уже мертво. А то, что не умирает, не может быть убито — для него нет способа умереть. И это сама жизнь.

Сегодня вечером мы неожиданно собрались на этом морском берегу, по которому однажды ходил тот самый Кришна. Эти пески видели, как по ним ходил Кришна. Люди, должно быть, верили, что Кришна, в самом деле, умер — потому что мы знаем смерть как единственную истину; для нас умирает каждый. Это море, эти пески никогда не чувствовали, что Кришна умер; это небо, эти звезды и луна никогда не верили в смерть Кришны.

Фактически, нигде в жизни нет места для смерти, но все мы верили, что Кришна умер. Мы верим в это, потому что нас непрерывно преследует мысль о собственной смерти. Почему мы так озабочены мыслью о собственной смерти? Прямо сейчас мы живы, почему же тогда мы боимся смерти? Почему мы так боимся умирать? Фактически, за этим страхом стоит секрет, который мы должны понять.

За ним стоит определенная математика, и эта математика интересна. Мы никогда не видели, как мы умираем. Мы видели, как умирают другие, и это усиливает идею о том, что придется умереть и нам. Например, капля росы в океане живет с тысячами других капель, а однажды на нее падает луч солнца и она превращается в пар и исчезает. Другие капли думают, что она мертва, и они правы — потому что некоторое время назад они видели каплю, а теперь ее не стало. Но капля по-прежнему существует в облаках. Но как это узнать другим каплям, пока они сами не стали облаками? К этому времени, наверное, эта капля уже упала в море и снова стала каплей. Но как узнать об этом другим каплям, пока они сами не отправились в это путешествие?

Когда мы видим, что рядом кто-то умирает, мы думаем, что этого человека больше нет, что еще один человек умер. Мы не осознаем, что этот человек просто испарился, что он вошел в тонкое тело и отправился в новое путешествие, — что это капля, которая испарилась, только чтобы снова стать каплей. Как нам это увидеть? Все, что мы чувствуем, — это что еще одного человека не стало, еще один человек мертв. Таким образом, кто-то умирает каждый день; каждый день уходит еще одна капля. И постепенно в нас возникает уверенность, что и нам придется умереть: «Я тоже умру». Тогда нас охватывает страх: «Я умру». Этот страх охватывает нас, потому что мы смотрим на других. Мы живем, наблюдая за другими, и в этом наша проблема.

Вчера вечером я рассказал друзьям историю. Одного еврейского факира очень расстраивали неприятности — а кого они не расстраивают? Всех нас беспокоят наши враги, а величайшее беспокойство причиняет нам знание, что кто-то другой счастлив. Видя, что другие счастливы, мы становимся несчастнее. В этом есть еще немного математики, та же математика, о которой я говорил в отношении смерти. Мы видим свое страдание и видим лица других. В других мы не видим страдания; мы видим их улыбающиеся глаза, улыбки на их губах. Если мы посмотрим на самих себя, то увидим, что, несмотря на то, что внутри мы обеспокоены, мы продолжаем улыбаться снаружи. Фактически, это способ скрыть страдание.

Никто не хочет показать, что он несчастен. Если он не может действительно быть счастливым, по крайней мере, он хочет показать, что он счастлив, потому что показать другим, что ты несчастен, это большое унижение, потеря и поражение. Именно поэтому снаружи мы продолжаем улыбаться, а внутри остаемся такими же, как были. Внутри продолжают копиться слезы; снаружи мы практикуем улыбку. Тогда если кто-то посмотрит на нас снаружи, он увидит, что мы улыбаемся; однако если этот человек посмотрит вовнутрь, он найдет там страдание. И это становится для него проблемой. Он думает, что весь мир счастлив, а он один несчастлив.

То же самое случилось с этим факиром. Однажды вечером в молитве Богу он сказал:

— Я не прошу тебя не давать мне несчастья, потому что, если я заслуживаю несчастья, я, конечно, должен его получить, — но, по крайней мере, я молю тебя о том, чтобы его не было так много. В мире я вижу смеющихся людей, и лишь я один плачу. Каждый кажется счастливым;

лишь я один несчастлив. Каждый кажется веселым; лишь только я печален, блуждая во тьме. В конце концов, что я тебе сделал? Пожалуйста, сделай мне одолжение — дай мне несчастье кого-то другого в обмен на мое. Позволь мне обменяться несчастьем с любым другим человеком, с кем пожелаешь, и я приму его.

Той ночью он уснул и увидел странный сон. Он увидел гигантский особняк с миллионами вешалок. Входили миллионы людей, и каждый нес за спиной связку несчастий. Видя столько несчастий, он испугался; он был озадачен. Связки, принесенные другими людьми, были очень похожи на его собственную. Размер и форма каждой связки в точности совпадали. Он пришел в сильное замешательство. Он всегда видел соседа улыбающимся — и каждое утро, когда факир спрашивал, как у него дела, тот отвечал: «Просто прекрасно», — и теперь этот человек принес то же количество несчастий.

Он видел политиков и их последователей, гуру и их учеников — все с одинаковым грузом. Мудрые и невежественные, богатые и бедные, здоровые и больные — груз в связке у каждого был одинаковый. Факир лишился дара речи. Впервые он видел эти связки; до сих пор он видел только лица этих людей.

Внезапно комнату наполнил громкий голос: «Повесьте свои связки!» Все, включая факира, сделали, как было приказано. Все спешили избавиться от своих проблем; никто не хотел нести свои страдания ни секундой больше, и если бы такая возможность была у нас, мы тоже тут же повесили бы свои связки.

Тогда раздался другой голос: «А теперь пусть каждый из вас выберет ту связку, которая ему нравится!» Мы могли бы предположить, что наш факир поскорее схватил связку кого-то другого. Нет, он не совершил этой ошибки. В панике он бросился к своей связке, пока ее не взял кто-то другой, — иначе для него это стало бы проблемой, потому что все связки выглядели одинаково. Он подумал, что лучше взять собственную связку — по крайней мере, заключенные в ней несчастья знакомы. Кто знает, какие несчастья в других связках? Знакомое страдание — это все же меньшее страдание, это известное страдание, узнаваемое страдание.

Поэтому, охваченный паникой, он побежал и спас свою связку, пока никто другой не успел предъявить на нее права. Однако, оглянувшись вокруг, он обнаружил, что и все остальные бросились к своим связкам несчастий; ни один из них не выбрал никакую, кроме своей собственной. Он спросил:

— Почему вы так торопитесь забрать свои связки?

— Мы испугались. До сих пор мы верили, что все остальные счастливы, а несчастны только мы, — ответили они.

Кого бы в этом доме ни спросил об этом факир, каждый отвечал ему, что верил, что все остальные счастливы.

— Мы даже думали, что счастлив и ты. Ты тоже ходил по улице с улыбкой на лице. Мы никогда не представляли себе, что и ты носишь в себе связку несчастий, — сказали они.

Из любопытства факир спросил:

— Почему же вы снова взяли свои связки? Почему не обменялись с другими?

— Сегодня каждый из нас в молитве Богу говорил, что хочет с кем-то обменяться своими несчастьями. Но когда мы увидели, что у всех остальных такие же связки, то испугались; мы никогда не могли этого себе представить. Поэтому мы решили, что лучше забрать собственные связки. Они знакомы и известны. Зачем впадать в новые несчастья? Ведь мы давным-давно привыкли к своим старым несчастьям.

Этой ночью никто не выбрал связку кого-то другого. Факир проснулся, поблагодарил милостивого Бога за то, что он позволил ему снова взять свои несчастья, и решил никогда больше не молить его об этом.

Фактически, за этим стоит та же самая арифметика. Когда мы смотрим на лица других людей и на свою собственную действительность — вот где мы совершаем огромную ошибку. И в нашем восприятии жизни и смерти действует та же ошибочная арифметика. Ты видел, как умирают другие, но никогда не видел, как умираешь ты сам. Ты видишь смерти других людей, но никогда не узнаешь, остается ли в живых что-нибудь внутри этих людей. Поскольку в это время мы теряем сознание, смерть остается для нас незнакомкой. Поэтому важно, чтобы мы вошли в смерть добровольно. Однажды увидев смерть, человек становится свободным от нее, торжествует над ней. Фактически, бессмысленно называть его победителем, потому что ему нечего побеждать — тогда смерть становится ложной; тогда смерть просто не существует.

Если, сложив два и два, человек получает пять, а потом узнает, что два и два будет четыре, можно ли сказать, что он восторжествовал над пятью и сделал из пяти четыре? На самом деле он скажет, что не было и речи о победе — не было пяти! Пять - было его ошибкой, иллюзией — его расчеты были неправильными, сумма равнялась четырем; он понял ее как пять, и в этом была его ошибка. Как только ты видишь свою ошибку, дело закрыто. Скажет ли тогда этот человек: «Как мне избавиться от пяти? Теперь я вижу, что два плюс два — четыре, но раньше я считал, что будет пять. Как мне освободиться от пяти?» Человек никогда не попросит такой свободы, потому что, как только он найдет, что два плюс два - четыре, дело сделано. Пяти больше нет. От чего тогда ему освободиться?

Человек не должен ни освобождаться от смерти, ни торжествовать над ней. Человеку нужно *узнать* смерть. Само знание становится свободой, знание становится победой. Именно поэтому раньше я говорил, что в знании сила, что в знании свобода, победа. Познание смерти заставляет ее раствориться; затем внезапно, впервые, мы становимся связанными с жизнью.

Именно поэтому я сказал вам, что первое в медитации — это добровольно войти в смерть. Второе, что я хотел бы сказать: что человек, который входит в смерть по собственной воле, находит — внезапно — вход в жизнь. Хотя он и идет на поиски смерти, вместо того чтобы встретить смерть, он встречает предельную жизнь. Хотя, стремясь к цели своих поисков, он вступает в дом смерти, на самом деле он, в конце концов, оказывается в храме жизни. А тот, кто бежит из дома смерти, никогда не достигает храма жизни.

Позвольте мне указать, что на стенах храма жизни выгравированы тени смерти. Позвольте мне также указать вам, что карты смерти нарисованы на стенах храма жизни, и, поскольку мы бежим от смерти, в результате мы бежим и из храма жизни! Лишь приняв смерть, мы сможем принять эти стены. Если мы когда-нибудь сможем войти в смерть, мы сможем войти и в храм жизни. Божество жизни обитает в стенах смерти; образами смерти расписаны все стены храма жизни. Мы просто бежали, едва завидев их.

Если ты когда-нибудь видел Кхаджурахо, то, наверное, заметил странную вещь — все его стены украшены скульптурами, изображающими сексуальные сцены. Изображения кажутся обнаженными и непристойными. Если, увидев их, человек бежит прочь, он не сможет добраться до божества внутри. Внутри образ Бога, а снаружи образы секса и страсти, барельефы, изображающие половой акт. Должно быть, те, кто построил храмы Кхаджурахо, были прекрасными людьми. Они изобразили глубокую истину жизни: они сообщили, что секс находится на стене храма, на внешней стене храма, и если ты бежишь от него, то никогда не сможешь достичь *брахмачарьи*, целомудрия, — потому что *брахмачарья* внутри. Если ты когда-нибудь сможешь преодолеть эти стены, то тогда достигнешь *брахмачарьи*. Смертный мир, *самсара*, отражен на стенах, и бегство от него никогда не приведет тебя к Богу, потому что тот, кто восседает внутри, в стенах *самсары*, и есть сам Бог.

Я говорю тебе точно то же. Где-нибудь, в каком-то месте мы должны построить храм, на стенах которого показана, была бы смерть, а божество жизни восседало внутри. Именно в этом

заключается истина. Однако, поскольку мы продолжаем бежать от смерти, мы также упускаем и саму божественность жизни.

Я говорю одновременно и то и другое: медитация — это добровольное вхождение в смерть, а тот, кто добровольно входит в смерть, достигает жизни. Это значит: тот, кто сталкивается со смертью, в конце концов, находит, что смерть исчезла, и он пребывает в объятиях жизни. Это кажется очень противоречивым — ты отправляешься на поиски смерти, а сталкиваешься с жизнью, — но в этом нет противоречия.

Например, на мне одежда. Если ты пойдешь меня искать, сначала ты встретишь мою одежду — хотя я не одежда. И если ты испугаешься моей одежды и убежишь, тогда ты никогда не сможешь меня узнать. Однако если ты подходишь ко мне ближе и ближе, не пугаясь моей одежды, тогда под одеждой ты найдешь мое тело. Но и тело, в более глубоком смысле, является одеянием, и если ты убежишь от моего тела, то не сможешь найти того, кто находится внутри. А если бы ты не испугался тела и продолжал путешествие вовнутрь, зная, что и тело — это одежда, тогда, несомненно, ты встретил бы того, кто покоится внутри и кого хочет встретить каждый. Как интересно то, что стена состоит из тела, а Божественное изящно восседает внутри! Из материи состоит стена, а внутри Божественное сознание восседает во всей своей славе. Конечно, это противоречивые вещи — стена материи и божественность жизни. Если ты понимаешь правильно, стена состоит из смерти, а Божественное — из жизни.

Когда художник пишет картину, он обеспечивает темный фон, чтобы подчеркнуть белый цвет. Белые линии становятся явственно видимыми на темном фоне. Если бы человек пугался черного, то не смог бы достичь белого. Но он не знает, что именно черный подчеркивает белый.

Таким же образом шипы окружают цветущие розы. Если человек пугается шипов, он не сможет достичь и роз; если он продолжает избегать шипов, он будет лишен и цветов. Но тот, кто принимает шипы и приближается к ним без страха, находит, к своему удивлению, что шипы нужны лишь для того, чтобы защитить цветок; они просто служат внешней стеной, ограждающей цветок, — защитной стеной. Цветок цветет среди шипов; шипы не враги цветку. Цветы — это части шипов, а шипы — это части цветов, — и те и другие возникли из одного и того же жизненного источника растения.

То, что мы называем жизнью, и то, что мы называем смертью, — есть части большей жизни. Я дышу. Воздух выходит; воздух входит. Тот же воздух, который выходит, через некоторое время входит снова, а тот воздух, который выходит, через некоторое время снова входит. Вдох — это жизнь, выдох — это смерть. Но и то и другое — это части большей жизни — жизнь и смерть, идущие рука об руку. Рождение это один шаг, смерть это другой шаг. Но если бы мы могли видеть, если бы мы могли проникнуть вовнутрь, мы бы достигли видения большей жизни.

Эти три дня мы будем заниматься медитацией вхождения в смерть. И я буду говорить с вами о многих ее измерениях. Сегодня мы сделаем первую медитацию. Позвольте мне объяснить вам об этом некоторые вещи.

Теперь, наверное, вы уже поняли мою точку зрения: мы должны достичь точки внутри, глубоко внутри, где нет возможности смерти. Мы должны отбросить все внешнее, периферию, как это происходит в смерти. В смерти тело отпадает, чувства отпадают, мысли отпадают, дружба отпадает, вражда отпадает — отпадает все. Весь внешний мир уходит — остаемся лишь мы, остается лишь «я», лишь сознание остается отстраненным.

Так же и в медитации — мы должны отбросить все, оставив в живых только наблюдателя, внутреннего свидетеля. И эта смерть произойдет. За эти три дня медитации, если вы наберетесь храбрости умереть и отбросить самого себя, случится явление, называемое *самадхи*,

Самадхи, помните, это прекрасное слово. *Самадхи* называется состояние тотальной

медитации, и надгробная плита, которую ставят после смерти человека, тоже называется «самадхи». Думали ли вы когда-нибудь об этом? — и то и другое называется *самадхи*. Фактически, у них общий секрет, общая точка встречи.

Фактически, для человека, достигшего состояния *самадхи*, его тело остается точно могила — ничто иное. Тогда он осознает, что кто-то есть внутри; снаружи — только тьма.

После смерти человека мы делаем могилу и называем ее *самадхи*. Но это *самадхи* сделано другими. Если мы делаем собственное *самадхи*, прежде чем его сделают другие, мы создаем как раз то явление, которого жаждем. Конечно, у других будет возможность сделать нашу могилу, но мы, быть может, можем упустить возможность создать собственное *самадхи*. Если мы можем сделать собственное *самадхи*, тогда в смерти умрет лишь тело и речи не будет о том, чтобы умерло сознание. Мы никогда не умирали и никогда не можем умереть. Никто никогда не умирал, никто никогда не может умереть. Чтобы это знать, мы должны спуститься по всем ступенькам смерти.

Я хотел бы вам показать три шага, которым мы последуем. И кто знает, это явление может случиться и на этом берегу, и вы получите свое *самадхи* — не то, которое делают другие, но созданное по собственной воле.

Вот эти три шага. Первый шаг — расслабить тело. Тебе придется расслабить тело настолько, чтобы почувствовать, будто оно лежит на некотором расстоянии от тебя. Ты должен отозвать из тела всю энергию и собрать ее внутри. Вся энергия, которая есть в теле, дается ему нами. Тело получает то количество энергии, которым мы его кормим; то, что мы забираем, мы забираем.

Вы никогда не замечали? Когда ты с кем-то дерешься, откуда тело берет дополнительную энергию? В таком состоянии ты можешь поднять такой большой камень, который ты не мог бы даже сдвинуть с места в спокойном состоянии. Хотя это и было тело, ты никогда не задумывался о том, откуда берутся эти силы? Ты вкладываешь в него энергию — она была нужна, ты был в беде; была опасность; ты столкнулся с врагом. Ты знал, что твоя жизнь может быть в опасности, если ты не поднимешь этот камень, и ты вложил всю свою энергию в тело.

Это случилось однажды: один человек два года был парализован и прикован к постели. Он не мог встать; он не мог двигаться. Доктора отказались от него, объявив, что он останется парализованным до конца жизни. Затем однажды его дом загорелся, и все выбежали наружу. Оказавшись снаружи, они поняли, что глава семьи оказался запертым внутри и не мог даже убежать; что с ним будет? Кто-то принес факелы, и они увидели, что этот человек уже выбрался из дома. Они спросили:

— Как ты смог выйти? Как это случилось? Но он, несомненно, вышел; в этом не было сомнений.

Дом горел, все бежали, и на мгновение он забыл о своем параличе; он снова сложил всю свою энергию в тело. Но когда люди увидели его в свете светильников и спросили, как ему это удалось, он воскликнул:

— Ах, я же парализован! — и упал на землю. Он потерял свою энергию. Теперь он и представить себе не мог, как случилось это явление. Теперь все стали ему объяснять, что он не был полностью парализован и что если он мог пройти столько, то мог бы ходить и всю оставшуюся жизнь. Этот человек продолжал говорить:

— Я не мог поднять руку; я не мог поднять ногу — как же тогда это случилось?

Он не мог ничего сказать; он даже не знал, кто вынес его из дома.

Никто не выносил его из дома; он вышел сам. Он не знал, однако, что перед лицом опасности душа влила всю энергию в тело. А затем, из-за его чувства, что он парализован, душа снова вобрала энергию вовнутрь и он снова стал парализованным.

Такие случаи происходили не с одним и не с двумя людьми; на земле были тысячи случаев, когда человек, разбитый параличом, выходил из этого состояния, когда он забывал свое состояние в случае пожара или перед лицом другой опасной ситуации.

Я хочу сказать, что мы вложили энергию в тело, но не имеем ни малейшего понятия о том, как ее отозвать. Ночью мы чувствуем себя отдохнувшими, потому что энергия привлечена вовнутрь и тело лежит в расслабленном состоянии, и утром мы снова свежи. Но некоторые люди не могут даже ночью привлечь энергию вовнутрь. Энергия остается запертой в теле, и тогда им становится трудно спать. Бессонница — это указание на то, что ранее вложенная в тело энергия не может найти пути вернуться к источнику. В первой стадии этой медитации вся энергия должна быть отозвана из тела.

Еще одна интересная вещь в том, что просто чувствование энергии движет ее вовнутрь. Если кто-то некоторое время может чувствовать, что его энергия привлекается вовнутрь и тело расслабляется, он найдет, что его тело продолжает расслабляться все больше и больше. Тело достигнет такой точки, когда человек не смог бы поднять руку, даже если бы захотел, — все будет так расслаблено. Таким образом, чувствуя это, мы можем отозвать энергию из тела.

Поэтому первое, что нужно сделать, — это вернуть жизненную энергию, прану, к ее источнику. Это заставит тело лежать спокойно — точно скорлупа — и в этом можно будет наблюдать, что была создана дистанция между скорлупой и ядром внутри кокоса, что мы стали отдельными, и тело лежит снаружи, как скорлупа, как сброшенная одежда.

Следующее: расслабить дыхание. Глубоко внутри дыхания содержится жизненная энергия, прана, и именно поэтому человек умирает, когда дыхание прерывается. Глубоко внутри дыхание удерживает нас связанными с телом. Дыхание — это мост между *атманом*, душой, и телом; именно в этом связь. Поэтому мы называем дыхание *праной*. Как только прекращается дыхание, *прана* уходит. На этом основаны некоторые техники.

Что происходит, когда человек расслабляет дыхание полностью, позволяет ему быть тихим и спокойным? Постепенно дыхание приходит к точке, когда человек не знает, дышит он внутри или нет. Часто он начинает недоумевать, жив ли он еще или умер, происходит дыхание или нет. Дыхание движется так тихо, что человек не знает, движется ли оно вообще.

Ты не должен контролировать дыхание. Если ты попытаешься это сделать, дыхание никогда не окажется под контролем, оно попытается вырваться наружу, оно попытается ворваться вовнутрь. Поэтому я говорю, что ты ничего не должен делать со своей стороны, просто позволь ему быть более и более расслабленным — более и более спокойным. Постепенно, в определенной точке, дыхание приходит к покою. Даже если оно приходит в покой на мгновение, тогда в это мгновение человек может увидеть безграничное расстояние между сознанием и телом — в это самое мгновение видимо сознание. Как будто в это самое мгновение ударила молния, и в это мгновение я увидел все ваши лица. Впоследствии молнии может уже не быть, но я уже увидел ваши лица.

Когда дыхание на мгновение прерывается, точно посередине, то в это мгновение бьет молния внутри всего существа человека, и становится очевидно, что тело отдельно и ты отделен — что случилась смерть. Поэтому во второй стадии вы должны расслабить дыхание.

В третьей стадии нужно расслабить ум. Если даже дыхание расслаблено, но ум не расслаблен, молния, конечно, может ударить, но ты не сможешь узнать, что произошло, потому что ум будет оставаться занятым своими мыслями. Если бы молния ударила прямо сейчас, и я остался со всеми моими мыслями, я узнал бы об этом лишь после того, как это случилось. Тем временем, однако, молния бьет, но я остаюсь занятым своими мыслями. Молния, конечно ударит, когда дыхание приостановлено, но она может быть замечена, лишь, если прекратились мысли; иначе она не будет замечена и возможность будет утрачена. Поэтому третье, что нужно

расслабить, это ум.

Мы пройдем через эти три стадии, а затем, в четвертой стадии, мы будем сидеть в молчании. Как хотите, можете лежать или сидеть. Легче будет лечь — такой красивый пляж; его можно хорошо использовать. Каждый должен иметь вокруг себя пространство, чтобы лечь. Хорошо, если кто-то хочет сидеть, но он не должен контролировать себя, если тело хочет упасть, — потому что тело может упасть, если оно совершенно расслаблено, а ваш контроль не позволит ему полностью расслабиться.

Итак, мы пройдем эти три стадии, а затем в четвертой стадии десять минут останемся в молчании. В эти три дня, в эти десять минут это молчание будет вашим усилием увидеть смерть, позволить ей снизойти. Я буду говорить и предлагать вам чувствовать, что тело расслабляется, дыхание расслабляется, ум расслабляется — затем я умолкну, свет будет выключен, и вы останетесь лежать в молчании десять минут. Вы останетесь в покое и тишине, наблюдая все, что происходит внутри.

Пусть вокруг вас будет достаточно места, чтобы, если тело упадет, оно не упало на кого-то другого. Те, кто хочет лечь, должны создать вокруг себя место. Никто не должен разговаривать... никто не должен ходить посредине.

Да, садитесь. Садитесь там, где вы стоите, или ложитесь. Закройте глаза... закройте глаза и расслабьте тело. Пусть оно будет свободным. Затем, по мере того как я даю рекомендации, начинайте чувствовать вместе со мной. И по мере того, как вы чувствуете, ваши тела будут становиться все более и более расслабленными — затем тело будет лежать совершенно расслабленное, как будто в нем вообще нет жизни.

Начинайте чувствовать. Тело расслабляется... продолжайте расслаблять его... Продолжайте расслаблять тело и чувствовать, что оно расслабляется. Тело расслабляется... чувствуйте это... расслабьте каждую часть тела. Чувствуйте внутри... тело расслабляется. Энергия возвращается вовнутрь... энергия отзывается из тела, обращается вовнутрь... энергия отзывается. Тело расслабляется... тело расслабляется... тело расслабляется... тело расслабляется. Полностью отпустите, как будто вы больше не живы. Пусть тело упадет, как есть... пусть оно будет совершенно свободным. Тело стало расслабленным... тело стало расслабленным... тело стало расслабленным. Отпусти... отпусти.

Тело стало расслабленным. Тело стало совершенно расслабленным, как будто в нем нет жизни. Вся энергия тела оказалась внутри. Тело стало расслабленным... тело стало расслабленным... тело стало расслабленным... тело стало расслабленным... тело стало расслабленным. Отпустите, полностью отпустите, как будто тела больше нет.

Мы переместились вовнутрь. Тело стало расслабленным... тело стало расслабленным... тело стало расслабленным. Дыхание успокаивается... расслабьте и дыхание... расслабьте его полностью. Пусть оно входит и выходит само по себе... пусть оно будет свободным. Не нужно его останавливать или замедлять; просто пусть оно будет расслаблено. Пусть дыхание входит вовнутрь, насколько может... пусть оно выходит наружу, насколько может. Дыхание становится расслабленным... дыхание становится спокойным...

Чувствуйте это: дыхание становится спокойным... дыхание становится спокойным и расслабленным... дыхание расслабляется... дыхание успокаивается. Дыхание успокоилось... дыхание успокоилось... дыхание успокоилось. Теперь пусть ум будет расслабленным, и чувствуйте, что мысли успокаиваются... мысли успокаиваются... ум успокоился... ум успокоился...

Конец ознакомительного отрывка книги

[Купить книгу](#)