

ОШО

100 миллионов  
читателей

# Творчество

Высвобождение  
внутренних сил



ОШО

КЛЮЧИ  
К НОВОЙ ЖИЗНИ

Ключи к новой жизни

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Творчество. Высвобождение  
внутренних сил**

ИГ "Весь"

## **Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Творчество. Высвобождение внутренних сил / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", — (Ключи к новой жизни)

Творчество – это уникальная возможность развить собственную индивидуальность, обрести свободу и стать личностью. Но... не каждый из нас такой возможностью пользуется. В этой книге Ошо говорит, что творческое мышление очень важно для того, чтобы стать осознаннее и почувствовать силу своего «Я». Великий мистик утверждает, что если мы хотим быть творческими, то нам придется избавиться от всей обусловленности; иначе творчество будет просто копированием – копией под копирку. «Творец не может следовать по проторенному пути. Он должен найти свой собственный путь, прорубаясь сквозь джунгли жизни», – говорит Ошо. Скорее всего, мы не станем известными музыкантами, певцами или танцорами и не обречем славу; но в своем творчестве мы найдем намного больше – мы найдем себя.

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

## Содержание

Предисловие: аромат свободы	6
Подготовка холста	7
Три «С»	8
Расслабление В Действии	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ошо**

## **Творчество. Высвобождение внутренних сил**

OSHO

Creativity. Unleashing the Forces. Within insights for a new way of living

Все фотографические и графические материалы используются с разрешения Osho International Foundation.

ОШО является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation. [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

## Предисловие: аромат свободы

Творчество – величайший в существовании бунт. Если хочешь быть творческим, тебе придется избавиться от всей обусловленности; иначе твоё творчество будет не более чем копированием, просто копией под копирку. Ты можешь быть творческим, только если ты – индивидуальность; ты не можешь творить, оставаясь частью психологии толпы. Психология толпы не творческая; она живет тлеющей жизнью, она не знает никакого танца, никакой песни, никакой радости; она механична.

Творец не может следовать проторенному пути. Он должен найти собственный путь, прорубаясь сквозь джунгли жизни. Он должен идти один; он должен вырваться из коллективного ума, из плебейской психологии. Коллективный ум – это самый низкоразвитый ум в мире, даже так называемые идиоты по своему развитию выше коллективного идиотизма. Но в распоряжении коллективности есть свои взятки: она уважает людей, чтит людей, которые продолжают настаивать на том, что путь коллективного ума – единственно правильный.

По сущей необходимости в прошлом всем творцам: художникам, танцорам, музыкантам, поэтам, скульпторам – приходилось отказываться от респектабельности. Им приходилось жить некой божественной жизнью, жизнью бродяг; для них это было единственной возможностью остаться творческими. Этой необходимости не будет в будущем. Если вы меня понимаете, если вы чувствуете, что в моих словах есть правда, в будущем каждый должен жить индивидуально, и тогда отпадет необходимость в божественном образе жизни. Богема – это побочный продукт окостеневшей, ортодоксальной, традиционной, респектабельной жизни.

Мое усилие – в том, чтобы разрушить коллективный ум и сделать каждую индивидуальность свободной быть самим или самой собой. Тогда нет никакой проблемы; тогда ты можешь жить, как хочешь. Фактически, человечество действительно родится лишь в тот день, когда индивидуальность будет уважаема в своем бунте. Человечество до сих пор еще не родилось, оно все еще в зачаточном состоянии. То, что вы видите и считаете человечеством, – очень обманчивое явление. Пока мы не дадим каждому индивидуальной свободы, абсолютной свободы быть собой, существовать по-своему... И конечно, человек не должен вмешиваться ни в чью жизнь – это часть свободы. Никто не должен вмешиваться в жизнь никого другого.

Но в прошлом каждый совал свой нос в дела другого – даже в том, что абсолютно лично, что не имеет ничего общего с обществом. Например, ты влюбляешься в какую-то женщину – какое отношение это имеет к обществу? Это чисто личное явление, не принадлежащее рыночной площади. Если два человека соглашаются быть едиными в любви, общество не должно в это вникать. Но общество входит со всеми своими инструментами, прямо, косвенно. Между влюбленными становится полицейский, между влюбленными становится судья. А если и этого недостаточно, общества создали сверхполицейского – Бога, который позаботится о тебе.

Идея Бога – это идея любопытного Тома, который не оставляет тебя в покое даже в ванной, который продолжает подглядывать в замочную скважину, наблюдая: что ты там делаешь? Это уродливо! Все религии мира говорят, что Бог постоянно наблюдает за тобой, – это уродливо, что это за Бог? Ему что, нечем заняться, кроме как подглядывать за каждым, преследовать каждого? Кажется, это предельный детектив!

Человечеству нужна новая почва – почва свободы. Богема была реакцией, необходимой реакцией, но если мое видение будет воплощено, не будет никакой богемы, потому что не будет никакого так называемого коллективного ума, пытающегося помыкать людьми. Тогда каждый будет непринужденным с самим собой. Конечно, ты не должен вмешиваться ни в чьи чужие дела – но что касается твоей жизни, ты можешь жить ее по-своему.

Лишь тогда есть творчество. Творчество – это аромат индивидуальной свободы.

## Подготовка холста

*Как только патология исчезает, каждый становится творцом. Пусть это будет понято как можно глубже: только больные люди разрушительны. Здоровые люди созидательны. Творчество – это своего рода аромат настоящего здоровья. Когда человек действительно здоров и цел, творчество становится его естеством, в нем возникает жажда творчества.*

## Три «С»

Человечество подошло к распутью. Мы жили жизнью одномерного человека, и она исчерпана. Теперь нам нужно более богатое, трехмерное человеческое существо. Я называю это тремя «С», точно как три «R»<sup>1</sup>. Первое «С» – сознание, второе – сострадание, третье – созидание, творчество.

Сознание – это существо, сострадание – чувство, творчество – действие. В моем видении новый человек должен быть всеми тремя одновременно. Я даю вам наитруднейшую из задач, величайший из вызовов. Ты должен быть медитативным, как Будда, любящим, как Кришна, творческим, как Микеланджело или Леонардо да Винчи. Ты должен быть всем вместе, одновременно. Лишь тогда будет исполнена твоя тотальность; иначе в тебе чего-то будет не хватать. И то, чего в тебе не хватает, будет делать тебя однобоким, неосуществленным. Ты можешь достичь очень высокой вершины, будучи одномерным, но ты будешь лишь вершиной. Я хотел бы, чтобы ты был всем гималайским хребтом, не просто вершиной, но вершинами среди вершин.

Одномерный человек доказал свою несостоятельность. Он не смог создать красивой Земли, не смог создать рая на Земле. Он потерпел поражение, полное поражение! Он создал несколько красивых людей, но не смог трансформировать все человечество, не смог поднять уровень сознания всего человечества. Лишь немногие индивидуальности стали просветленными. Это больше не поможет. Нам нужно больше просветленных людей, просветленных трехмерно.

Вот мое определение нового человека.

Будда не был поэтом – но новое человечество, люди, которые сейчас станут буддами, будут поэтами. Когда я говорю «поэтами», я не имею в виду, что они будут писать стихи – вы должны быть поэтичными. Ваша жизнь должна быть поэтичной, ваш подход должен быть поэтичным.

Логика суха, поэзия жива. Логика не может танцевать, это невозможно. Увидеть логику танцующей все равно что увидеть танцующим Махатму Ганди! Это выглядело бы смешотворно. Поэзия – может танцевать; поэзия это танец твоего сердца. Логика не может любить – она может говорить о любви, но не может любить; любовь кажется иррациональной. Лишь поэзия может любить, лишь поэзия может совершить прыжок в парадокс любви.

Логика холодна, очень холодна; она хороша в том, что касается математики, но неуместна в применении к человечеству. Став слишком логичным, человечество исчезнет; тогда будут только номера, не человеческие существа – взаимозаменяемые номера.

Поэзия, любовь, чувство придают тебе глубину, тепло. Ты становишься тающим, ты теряешь холодность. Ты становишься более человеческим. Будда – сверхчеловек, это бесспорно, но он теряет измерение человечности. Он неземной. В нем есть красота неземного, но нет красоты Грека Зорбы. Зорба такой земной. Я хотел бы, чтобы ты был и тем, и другим – Зорбой-Буддой. Человек должен быть медитативным, но не вопреки чувству. Человек должен быть медитативным, но полным чувства, переполняемым любовью. Человек должен быть творческим. Если твоя любовь – это только чувство, которое не трансформируется в действие, оно не повлияет на большую часть человечества. Ты должен претворить любовь в реальность, материализовать ее.

Вот твои три измерения: существо, чувство, действие. Действие состоит в творчестве, всевозможном творчестве – музыке, поэзии, живописи, скульптуре, архитектуре, науке, технологии. Чувство состоит во всем, что эстетично, – любовь, красота. А существо состоит в медитации, осознанности, сознании.

---

<sup>1</sup> Тремя «R» дети называют три предмета начальной школы: письмо, чтение и математику. – *Прим. перев.*



## Расслабление В Действии

Во-первых, нужно понять природу действия и его подводные течения; иначе расслабление невозможно. Даже если ты захочешь расслабиться, это будет невозможно, если ты не наблюдал, не исследовал, не осознал природы своей деятельности, потому что деятельность – это не простое явление. Многие хотели бы расслабиться, но не могут. Расслабление подобно цветению: ты не можешь вызвать его усилием. Ты должен понять все это явление: почему ты так активен, откуда такая увлеченность деятельностью, почему ты так одержим ею.

Помни эти два слова: первое – «действие», второе – «деятельность». Действие – это не деятельность; деятельность – это не действие. Их природа диаметрально противоположна. Действие происходит, когда ситуация того требует, и ты действуешь, откликаешься. Деятельность происходит вне всякой связи с ситуацией; это не отклик; ты так беспокоен внутри, что ситуация является только поводом для деятельности.

Действие исходит из молчаливого ума – и это самая красивая вещь в мире. Деятельность исходит из беспокойного ума – и это самая уродливая вещь в мире. Действием можно назвать то, что адекватно; деятельность неадекватна. Действие спонтанно, от мгновения к мгновению; деятельность перегружена прошлым. Это не отклик на настоящее мгновение, это скорее выплескивание тревожности, которую ты принес из прошлого в настоящее. Действие созидательно. Деятельность очень разрушительна – она разрушает тебя, она разрушает других.

Попытайся увидеть эту тонкую ситуацию. Например, ты голоден и ешь – это действие. Но если ты не голоден, если ты не чувствуешь совершенно никакого голода, но продолжаешь есть, – это деятельность. Эта деятельность есть своего рода насилие: ты разрушаешь пищу, ты скрежещешь зубами и разрушаешь пищу; это несколько ослабляет внутреннюю тревожность. Ты ешь не из голода, но просто потому, что есть внутренняя потребность, позыв к насилию.

В животном мире насилие ассоциируется со ртом и руками, когтями и зубами; эти вещи в животном мире насильственны. Когда ты ешь, участвует и то, и другое: руками ты берешь пищу, ртом ешь ее – высвобождается насилие. Но если голода нет, это не *действие*, это болезнь. Эта деятельность имеет природу одержимости. Конечно, ты не можешь продолжать есть и есть, потому что тогда ты лопнешь, поэтому люди изобрели трюки: они жуют табак или жвачку, курят сигареты. Все это ложная пища, в которой нет ничего питательного, но которая помогает в том, что касается насилия.

Когда человек сидит и жует жвачку, что он делает? Он кого-то убивает. У себя в уме, если он осознает, он воображает, что кого-то убивает – жуя жвачку, что само по себе – совершенно невинная деятельность. Ты никому не причиняешь вреда – но для тебя это очень опасно, потому что, кажется, ты совершенно не осознаешь, что ты делаешь. Когда человек курит, что он делает?.. очень невинным образом, вдыхая и выдыхая дым – своего рода нездоровая *пранаяма*, своего рода циклическая трансцендентальная медитация. Он создает мандалу: вдыхает дым, выдыхает дым, вдыхает и выдыхает – создается мандала, круг. В курении он исполняет своего рода чтение мантры, ритмическое чтение. Это успокаивает; его внутренняя тревожность немного расслабляется.

Если ты с кем-то разговариваешь, всегда помни – это почти на сто процентов верно: если человек тянется за сигаретой, это значит, что ему скучно; тотчас же уйди от него. Ему хочется тебя выгнать, но он не может, это было бы невежливо. Он находит сигарету; он говорит: «Теперь все кончено! Мне надоело». В животном мире он набросился бы на тебя, но он не может – будучи цивилизованным человеческим существом. Он набрасывается на сигарету, закуривает. Теперь он больше не беспокоится о тебе, он полностью погружен в свою дымную мантру. Это успокаивает.

Но эта деятельность показывает, как ты одержим. Ты не можешь оставаться собой, ты не можешь оставаться в молчании, ты не можешь оставаться в бездействии. В деятельности ты продолжаешь выбрасывать свое безумие, сумасшествие.

Действие прекрасно, действие приходит как спонтанный отклик. Жизнь требует отклика, в каждое мгновение ты должен действовать, но деятельность вмешивается в настоящее мгновение. Ты голоден и ищешь еду, тебе хочется пить, и ты идешь к колодцу. Тебе хочется спать, и ты засыпаешь. Ты действуешь, исходя из тотальной ситуации. Действие спонтанно и тотально.

Деятельность никогда не спонтанна, она исходит из прошлого. Может быть, ты накапливал ее много лет, и вот она взрывается в настоящем – неадекватно. Но ум коварен; ум всегда находит деятельности рациональные объяснения. Ум всегда пытается доказать, что это не деятельность, а действие; это было необходимо. Внезапно ты вспыхиваешь гневом. Все вокруг осознают, что в гневе не было необходимости, что ситуация его не требовала, и он был просто неуместен – не можешь этого увидеть только ты. Каждый чувствует: «Что ты делаешь? В этом не было необходимости. Почему ты в таком гневе?» Но ты находишь рациональные причины, объясняешь, что это было необходимо.

Эти рациональные объяснения помогают тебе не осознавать своего безумия. Это именно те вещи, которые Георгий Гурджиев называл «буферами». Ты окружаешь себя буферами рациональных объяснений, чтобы не осознавать ситуации. Буферы используют для поездов – их помещают между двумя вагонами, чтобы во время внезапной остановки пассажиры не чувствовали резкого толчка. Буферы поглощают шок. Твоя постоянная деятельность неуместна, но буферы рационализации не позволяют тебе увидеть ситуацию. Буферы ослепляют тебя, и деятельность такого рода продолжается.

Если происходит деятельность, ты не можешь расслабиться. Как тебе расслабиться? – потому что это навязчивая потребность, ты хочешь делать что-то, все равно что. В мире есть дураки, которые продолжают говорить: «Что-то делать лучше, чем ничего». И есть круглые дураки, которые создали всемирную поговорку: «Пустой ум – мастерская дьявола». Это не так! Пустой ум – мастерская Бога. Пустой ум – это самое прекрасное на свете, чистейшее, потому что как может пустой ум быть мастерской дьявола? Дьявол не может войти в пустой ум, невозможно! Дьявол может войти только в ум, одержимый деятельностью, – тогда дьявол может взять тебя под контроль, может показать способы и средства быть более деятельным. Дьявол никогда не говорит: «Расслабься!» Он говорит: «Почему ты тратишь время попусту? Сделай что-то, парень, живее! Жизнь проходит, сделай что-то!» А все великие учителя, учителя, пробужденные к истине жизни, осознали, что пустой ум дает пространство, в котором в тебя может войти божественное.

Дьявол может воспользоваться деятельностью, не пустым умом. Как дьяволу воспользоваться пустым умом? Он не посмеет приблизиться, потому что пустота просто убьет его. Но если ты полон глубокого, безумного позыва к активности, дьявол возьмет тебя под контроль. Тогда он будет направлять тебя – тогда он будет единственным проводником.

Мне хотелось бы вам сказать, что эта поговорка абсолютно неправильна. Наверное, ее предложил сам дьявол.

Одержимость деятельностью нужно наблюдать. И тебе придется наблюдать ее в собственной жизни, потому что все, что я говорю, не будет иметь большого смысла, если ты не видишь сам, что твоя деятельность неуместна, не нужна. Зачем тогда ты это делаешь?

Путешествуя, я видел, как люди снова и снова делают одно и то же. Двадцать четыре часа я еду в поезде с соседом по купе. Он раз за разом перечитывает одну и ту же газету, он не может найти, чем еще заняться. Заключение в вагон поезда, он не находит других возможностей деятельности, и вот он перечитывает одну и ту же газету. И я наблюдаю... что делает этот человек?

Газета – это не Гита и не Библия. Ты можешь читать Гиту много раз, потому что каждый раз тебе открывается новый смысл. Но газета не Гита; с ней покончено, как только ты ее увидел! Ее не стоит читать и одного раза, но люди продолжают перечитывать. Снова и снова они начинают по-новой. В чем проблема? Какая необходимость? Нет – они одержимы; они не могут оставаться в молчании, в бездействии. Для них это невозможно, это выглядит как смерть. Им приходится оставаться деятельными.

Много лет путешествий дали мне возможность наблюдать за людьми, когда они этого не знали, потому что иногда со мной в купе был только один человек... И он изо всех сил пытался заставить меня говорить, но я говорил только да или нет; и он отбрасывал эту идею. Тогда я просто наблюдал – прекрасный эксперимент, и совершенно бесплатно! Я наблюдал его: он открывал чемодан – и я видел, что он ничего не делал – смотрел в него, закрывал снова. Затем он открывал окно, закрывал окно. Снова он возвращался к газете, курил, снова открывал чемодан, перекладывал вещи, открывал окно, смотрел наружу. Что он делает?.. и почему? Внутренний зуд, что-то дрожит внутри, лихорадочное состояние ума... Он должен что-то делать, иначе он потеряется. Наверное, в обычной жизни он деятельный человек; теперь пришло время расслабиться – он не может расслабиться, продолжается старая привычка.

Говорят, что Аурангзеб, император Могулов, заключил своего старого отца в тюрьму. Отец Аурангзеба, Шах Джехан, построил Тадж-Махал. Сын заключил его в тюрьму, сверг с престола. Говорят, в автобиографии Аурангзеба написано, что через несколько дней... Шаха Джехана не беспокоило заключение, потому что ему была обеспечена полная роскошь. Это был дворец, и Шах Джехан жил точно так же, что и раньше. Его жилище не было похоже на тюрьму; у него было абсолютно все необходимое. Недоставало только одного, и это была деятельность – он не мог ничего делать. И он попросил своего сына Аурангзеба: «Все в порядке, ты обеспечил меня всем необходимым, все прекрасно. Мне не хватает только одного, и если ты это сделаешь, я буду тебе вечно благодарен – пошли мне тридцать мальчиков. Я буду их учить».

Аурангзеб не мог поверить своим ушам. «Почему отец хочет учить тридцать мальчиков?» Он никогда не проявлял никакой склонности к тому, чтобы быть учителем, и его никогда не интересовало образование; что же с ним случилось? Но он исполнил его желание. Тридцать мальчиков были посланы Шаху Джехану, и все стало в порядке – он снова стал императором для этих тридцати мальчиков. Когда тыходишь в младшие классы школы, учитель там почти что император. Ты можешь приказывать ученикам сесть; ты можешь приказывать им встать, и им придется встать. И он воссоздал в этой комнате с тридцатью мальчиками всю ситуацию своего двора – просто из наркотической зависимости, старой привычки распоряжаться людьми.

Психологи подозревают, что учителя на самом деле – политики. Конечно, они недостаточно уверены в себе, чтобы двигаться в политику, – они идут в школы и становятся президентами, премьер-министрами, императорами. Маленькие дети – они могут отдавать им приказы и принуждать их. Психологи подозревают, что у учителей есть склонность к садизму, что им нравится мучить. И для этого не найти лучшего места, чем начальные классы школы. Ты можешь мучить невинных детей – и мучить их ради их собственной пользы, ради их собственного блага. Пойди и посмотри! Я был в начальных школах, я наблюдал учителей. Психологи подозревают – а я *уверен*, что они садисты! И нельзя найти более невинных жертв, совершенно безоружных, которые не могут даже сопротивляться. Они так слабы и беспомощны – а учитель возвышается над ними, как император.

Аурангзеб написал в своей автобиографии: «Мой отец, просто по старой привычке, по-прежнему хочет притворяться императором. Пусть притворяется и дурачит себя, в этом нет ничего дурного. Пусть себе управляет небольшой школой и радуется».

Деятельность происходит, когда действие неуместно. Наблюдай себя и увидь: девяносто процентов твоей энергии растрачивается в деятельности. И из-за этого, когда приходит момент действовать, у тебя нет никакой энергии. Расслабленный человек просто свободен от одержи-

мости, и у него внутри начинает накапливаться энергия. Он консервирует свою энергию, она автоматически сохраняется, и когда приходит момент действовать, в это действие течет все его тотальное существо. Именно поэтому действие тотально. Деятельность всегда вполсилы, потому что как тебе одурачить себя абсолютно? Даже ты знаешь, что это бесполезно. Даже ты осознаешь, что делаешь это по определенным лихорадочным причинам, которые неясны даже тебе, очень туманны.

Ты можешь переменить деятельность, но пока деятельность не трансформирована в действие, это не поможет. Люди приходят и говорят: «Я хотел бы бросить курить». Я говорю: «Зачем? Это такая прекрасная трансцендентальная медитация, продолжай». И если ты бросишь курить, то начнешь делать что-то другое – потому что болезнь не изменишь, меняя симптомы. Тогда ты будешь грызть ногти, тогда ты будешь жевать жвачку – есть и более опасные вещи. Это невинно, потому что ты просто жуешь жвачку, жуешь ее сам. Ты, может быть, глупец, но не насильственный человек, ты не разрушитель по отношению к кому-то другому. Если ты перестанешь жевать жвачку и курить, что ты тогда будешь делать? Твоему рту нужна деятельность, он насильствен. Тогда ты будешь говорить. Ты будешь беспрерывно говорить – якети-якети-як! – и это гораздо опаснее!

Только вчера приходила жена Муллы Насреддина. Она редко приходит ко мне, но когда она приходит, я тут же понимаю, что случился какой-то кризис. И я спросил: «Что случилось?» Тридцать минут она говорила... тысячи слов, только чтобы сообщить мне:

– Сделай что-нибудь! Мулла Насреддин разговаривает во сне. Он говорит слишком много, и мне трудно спать с ним в одной комнате. Он кричит, он говорит гадости. Что делать?

– Ничего, – сказал я. – Просто дай ему шанс говорить, когда он бодрствует.

Люди продолжают говорить, но не дают шанса что-то сказать никому другому. Говорить – это почти что как курить. Если ты говоришь двадцать четыре часа... а ты говоришь! Пока ты бодрствуешь, ты говоришь; затем тело устает, ты засыпаешь, но болтовня продолжается. Двадцать четыре часа, без остановки, ты продолжаешь говорить, говорить и говорить. Это все равно что курить, потому что явление то же самое: рту нужно движение. Рот лежит в основе деятельности, потому что первая деятельность, случившаяся в твоей жизни, производилась ртом.

Ребенок рождается и начинает сосать грудь матери – это первая и основная деятельность. Курение все равно что сосание материнской груди: теплое молоко течет вовнутрь... в курении вовнутрь течет теплый дым, и сигарета касается губ, точно как груди матери сосок. Если тебе не давать ни курить, ни жевать жвачку, ты будешь говорить. Это гораздо опаснее, потому что ты выбрасываешь свой мусор в умы других людей.

Можешь ли ты долго оставаться в молчании? Психологи говорят, что, оставшись в молчании на три недели, ты начнешь разговаривать сам с собой. Тогда ты будешь разделен надвое: ты будешь и говорить, и слушать. А если ты попытаешься остаться в молчании на три месяца, ты будешь полностью готов для сумасшедшего дома, потому что тогда ты не будешь беспокоиться о том, есть кто-то рядом или нет. Ты будешь говорить, и не только говорить, но и отвечать – теперь ты полон, теперь ты ни от кого не зависишь. Вот что такое настоящий лунатик.

Лунатик – это человек, весь мир которого содержится у него внутри. Он и говорит, и слушает, он и актер, и зритель – он все, весь его мир заключен у него внутри. Он разделил себя на много частей, все стало фрагментарным. Именно поэтому люди боятся молчания – они знают, что может поехать крыша. А если ты боишься молчания, это значит, что у тебя внутри одержимый, лихорадочный, больной ум, который постоянно просит деятельности.

Деятельность – это твое бегство от самого себя. В действии ты есть; в деятельности ты бежишь от себя – это наркотик. В деятельности ты забываешь себя, а когда ты забываешь себя, нет больше ни волнений, ни тоски, ни тревог. Именно поэтому тебе нужно постоянно

быть активным, делать то или другое, но ты никогда не в состоянии, когда не-действие в тебе расцветает и плодоносит.

Действие хорошо. Деятельность больна. Найди для себя определение: что является деятельностью, а что действием? Это первый шаг. Второй шаг состоит в том, чтобы быть более вовлеченным в действие, чтобы энергия двигалась в действие; а когда происходит деятельность, будь более наблюдающим, бдительным. Если ты осознан, деятельность прекращается. Энергия сохраняется, та же самая энергия становится действием.

Действие медитативно. Это не что-то заготовленное, выработанное заранее. Оно не дает тебе никаких шансов подготовиться, отрепетировать. Действие всегда ново и свежо, как роса на солнце. И человек действия всегда свеж и молод. Тело может состариться, но свежесть сохраняется; тело может умереть, но молодость продолжается. Тело может исчезнуть, но человек сохранится – потому что Бог любит свежесть. Бог всегда за новое и свежее.

Отбрасывай деятельность больше и больше. Но как тебе ее отбросить? Ты можешь сделать одержимость из отбрасывания. Вот что случилось с твоими монахами в монастырях: отбрасывание деятельности стало их одержимостью. Они постоянно делают все возможное, чтобы отбросить деятельность – молитва, медитация, йога, одно, другое. Это снова деятельность. Ты не можешь отбросить ее таким образом, она войдет обратно с черного хода.

Осознавай. Почувствуй разницу между действием и деятельностью. И когда тебя захватывает деятельность – фактически, это лучше назвать одержимостью, – когда в тебя вселяется деятельность, как привидение, – когда в тебя вселяется деятельность, и ты становишься лихорадочным, стань более осознанным. Вот все, что ты можешь сделать. Наблюдай это. Даже если тебе приходится это делать, делай это в полной осознанности. Кури, но кури очень медленно, в полной осознанности, чтобы ты мог видеть, что делаешь.

Если ты можешь наблюдать курение, однажды сигарета просто выпадет у тебя из пальцев, потому что тебе откроется вся абсурдность этой деятельности. Это глупо; это просто глупость, идиотизм. Когда ты это осознаешь, она просто падает. Ты не можешь ее бросить, потому что отбрасывание будет деятельностью. Именно поэтому я говорю, что она просто падает, как мертвый лист с дерева... падает, точно как лист. Если ты ее бросил, ты ее поднимешь снова тем или иным образом, в какой-то другой форме.

Пусть вещи отпадают, не отбрасывай их. Пусть деятельность исчезнет, не принуждай ее исчезнуть – потому что любое принуждение – это снова деятельность в другой форме. Наблюдай, будь бдительным, сознательным, и ты придешь к чудесному явлению: когда что-то отпадает само собой, само по себе, оно не оставляет в тебе никакого следа. Если ты это принуждаешь, остается след, остается шрам. Тогда ты всегда будешь хвастаться, что курил тридцать лет, а сейчас бросил. Это хвастовство остается прежним. Говоря об этом, ты делаешь то же самое – не куришь, но столько говоришь об этом факте, что бросил курить. Твои губы снова активны, рот задействован, насилие продолжается.

Если человек действительно понимает, вещи отпадают – и тогда ты не можешь поставить себе в заслугу: «Я это отбросил». Это отпало само! Ты ничего не отбрасывал. Это не усиливает это. И тогда станет возможным больше и больше действия.

И когда у тебя есть возможность действовать тотально, не упускай ее, не колеблись – действуй! Действуй больше, и позволь деятельности отпасть самой по себе. Трансформация придет постепенно. На нее потребуется время, созревание потребует времени, но спешки нет.

Послушай эти слова Тилопы:

*Ничего не делай с телом, но расслабь его; крепко закрой рот и оставайся в молчании; опустоши ум и ни о чем не думай.*

«Ничего не делай с телом, но расслабь его...» Теперь ты можешь понять, что значит расслабление. Это значит, что в тебе нет зуда к деятельности. Расслабление не значит, что ты лежишь, как мертвец, – ты не можешь лежать, как мертвец, ты можешь только притворяться. Как ты можешь лежать, как мертвец? – ты жив, ты можешь только притвориться. Расслабление приходит к тебе, когда нет зуда к деятельности; энергия дома и никуда не движется. Если возникает определенная ситуация, ты действуешь, вот и все, но ты не находишь никаких предлогов, чтобы действовать. Ты в покое сам с собой. Расслабление значит, что ты как дома.

Несколько лет назад я прочитал одну книгу. Она была озаглавлена: «Ты Должен Расслабиться». Это просто абсурдно, потому что само это «должен» против расслабления – но такие книги продаются только в Америке. «Должен» означает деятельность, это одержимость. Когда есть это «должен», за ним скрывается какая-то одержимость. В жизни есть действия, но нет никакого «должен», иначе это «должен» создаст безумие. «Ты должен расслабиться» – теперь одержимостью стало расслабление. Тебе придется принять такую-то позу, лечь, сделать телу внушение с головы до пяток; сказать пальцам ног: «Расслабьтесь!» И двигаться вверх...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.