

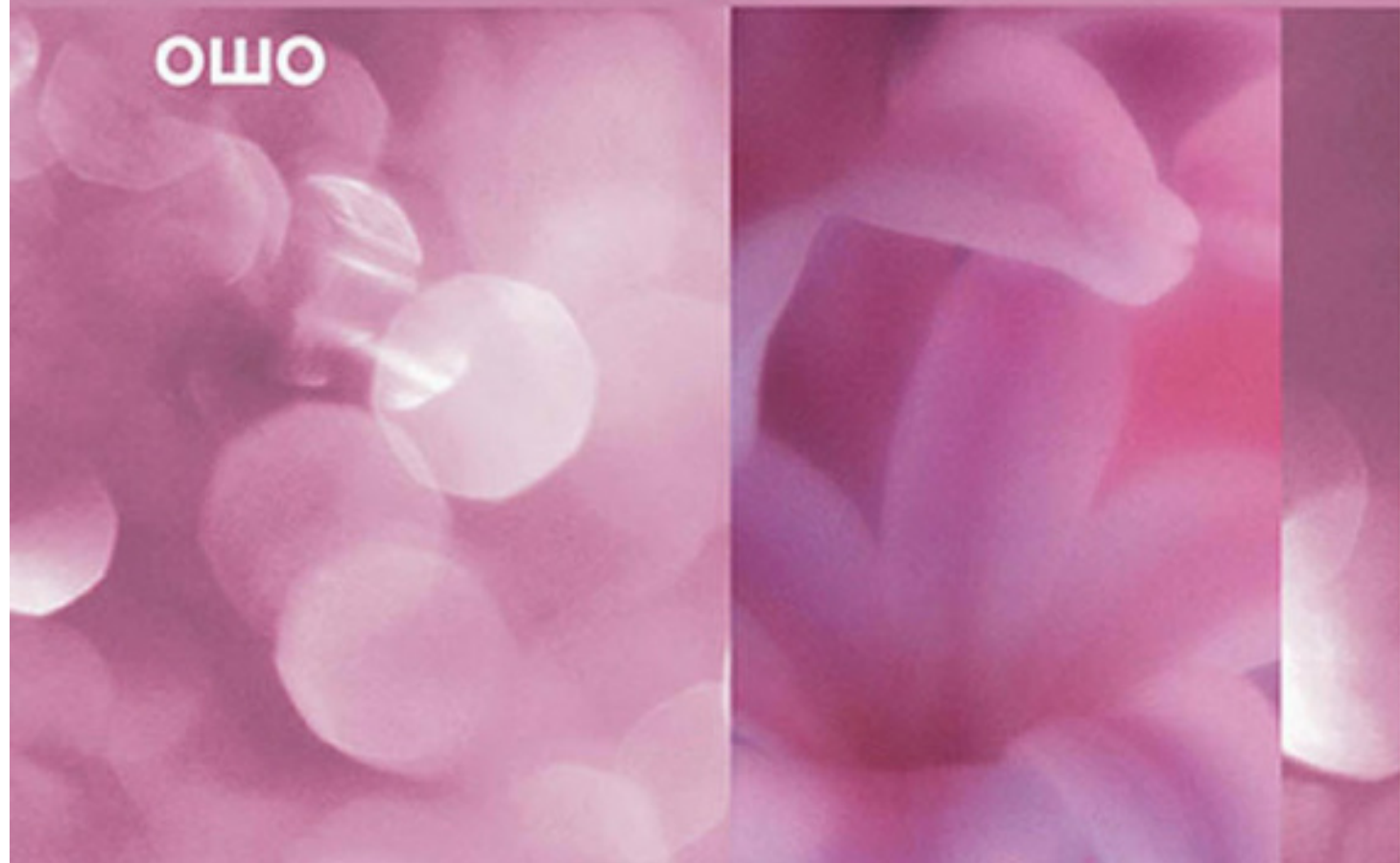
OSHO



# Вера в невозможное перед завтраком

Звук тишины, алмаз в лотосе

ОШО



Путь мистика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Веря в невозможное  
перед завтраком. Звук  
тишины, алмаз в лотосе**

ИГ "Весь"

2012

## **Раджниш (Ошо) Б. Ш.**

Веря в невозможное перед завтраком. Звук тишины, алмаз в лотосе  
/ Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", 2012 — (Путь мистика)

В этой книге автор рассказывает нам о жизни в гармонии с собой, о простом способе найти тропинку к сокровищам своей истинной сущности. Ошо предлагает услышать, увидеть, почувствовать одну из самых загадочных тибетских мантр, которая, возможно, станет вашим помощником в этом волнительном путешествии. «Ом Мани Падме Хум – одна из самых красивых мантр, описывающих Запредельное. Она означает „звук тишины, алмаз в лотосе“». Это короткое высказывание наполнено тайнами, постичь которые может каждый, кто готов поверить в невозможное...

© Раджниш (Ошо) Б. Ш., 2012

© ИГ "Весь", 2012

## Содержание

Введение	6
ОМ	12
Не нужно смотреть наружу – смотрите внутрь	12
Медитация означает просто осознанность	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Ошо**

**Веря в невозможное перед завтраком.**

**Звук тишины, алмаз в лотосе**

Believing the Impossible Before Breakfast: The Sound of Silence, the Diamond in the Lotus

под редакцией Д. В. Неверовой и М. В. Колесниковой (Ma Prem Bela)

\* \* \*

## Введение

*Ом Мани Падме Хум* – одна из самых красивых мантр, описывающих Запредельное. Она означает «звук тишины, алмаз в лотосе». Тишина тоже обладает собственным звучанием, собственной музыкой... хотя внешние органы слуха не могут ее услышать, а внешние органы зрения не могут ее увидеть...

У нас есть шесть внешних органов чувств. Раньше люди знали только пять; шестое «чувство» было открыто недавно. Оно находится внутри органов слуха. Это чувство равновесия. Когда у вас кружится голова или когда вы видите шатающегося пьяного человека – это затрагивается центр равновесия.

Как существуют шесть чувств восприятия внешнего мира, так существуют шесть чувств восприятия мира внутреннего, которые позволяют видеть и слышать его, ощущать его совершенную гармонию и красоту. Этот мир недоступен для внешних глаз, но доступен для внутренних. Вы не можете коснуться его внешними чувствами, внутренние же чувства полностью погружены в него.

*Ом* – это звук, возникающий, когда ваше существо освобождается от всего... – ни мыслей, ни грез, ни планов, ни ожиданий, ни даже малейших волнений. Озеро вашего сознания спокойно, подобно зеркалу. В такие редкие моменты вы слышите звук тишины. Это самые драгоценные переживания, потому что они дают представление о том, что такое внутренняя музыка. Вас переполняют радость и блаженство. И все это богатство заключено в звуке *Ом*.

Вы не должны произносить этот звук. Если вы будете проговаривать его, то потеряется весь смысл. Вы должны услышать его, вы должны быть предельно спокойны и молчаливы – и тогда внезапно он завибрирует вокруг вас подобно едва уловимому танцу. И в момент, когда вы его услышите, вы проникните в самую суть бытия. Вы станете настолько восприимчивыми, что все тайны раскроются перед вами...

Существование ждет момента, когда вы будете готовы.

На Востоке все без исключения религии сходятся во мнении, что звук, слышимый в конечной, наивысшей точке тишины, есть нечто, похожее на звук *Ом*.

Слово *Ом* не записывается буквами алфавита ни в одном восточном языке, потому что оно не является частью языка. Это слово обозначается знаком; поэтому в санскрите, пали, пракрите, тибетском языке используется один и тот же знак – везде один и тот же... Мистики всех времен приходили к одинаковому заключению: звук *Ом* не является частью земного мира, и его не следует писать буквами. Он должен иметь свой собственный символ, который не имеет отношения к языку. Для ума этот символ ничего не означает, но когда дело касается духовного роста, он значит чрезвычайно много.

Вся музыка – особенно классическая музыка – пытается передать звук тишины; чтобы даже те, кто еще не соединился со своим существом, могли испытать нечто подобное. Но подобное – это не то же самое; это весьма отдаленное эхо. Даже величайший музыкант вынужден использовать звуки... и как бы красиво он ни сочетал их, ему не удастся стать полностью безмолвным. Между звуками он оставляет интервалы тишины; вся музыка заключена между звуком и тишиной. Тот, кто ничего не понимает, слышит звуки, а тот, кто понимает, слышит тишину, паузы между звуками. Настоящая музыка заключена в этих паузах.

Музыкант не создает музыку – он просто выстраивает звуки и оставляет между ними паузы, чтобы вы могли испытать нечто похожее на переживания мистика...

*Ом* – это одно из величайших достижений искателей истины.

Были случаи, которые кажутся абсолютно невероятными, но они вошли в историю.

Когда тибетский мистик Марпа умер, его ближайшие ученики сидели вокруг него – смерть мистика имеет такое же огромное значение, как и его жизнь, а может, даже и большее.

Если у вас есть возможность находиться рядом с мистиком в момент его смерти, вы можете пережить много необычного. Его сознание покидает тело – и если вы бдительны и осознанны, то сможете почувствовать новое благоухание, сможете увидеть новый свет, услышать новую музыку.

Когда Марпа умирал, он находился в храме. Внезапно все его ученики испытали потрясение – откуда-то исходил звук *Ом*. Они оглядывались по сторонам, пытаясь понять, откуда он. В конце концов они поняли, что звук исходил не снаружи, а из тела Марпы! Они убедились в этом, приложив уши к его ногам и рукам. И не могли поверить – все его тело издавало вибрацию *Ом*! Марпа слышал этот звук на протяжении всей своей жизни, с того самого момента, как стал просветленным. Из-за того что он постоянно слышал *Ом*, этот звук пропитал все его тело. Все клеточки его тела сонастроились и завибрировали на единой частоте.

Подобное происходило и с другими мистиками. В момент смерти, когда все приходит к своей кульминации, внутреннее начинает излучаться... Но люди в наивысшей степени слепы и глупы: зная о том, что мистики слышат музыку тишины и называют ее *Ом*, они начали повторять *Ом* как мантру, думая, что, повторяя ее, они тоже услышат тишину.

Повторяя мантру, вы никогда не услышите ее, потому что пока вы произносите слова, оказывается задействованным ваш ум. И возможно, я первый, кто говорит об этом, – веками людей учили: «Повторяйте *Ом*». Но это создает ложный опыт, и вы можете потеряться в ложном, так никогда и не познав реальное.

Я предлагаю вам не повторять это слово, а просто быть тихими и слушать. Когда ваш ум затихнет и успокоится, внезапно вы услышите, как внутри вашего существа неуволимо, подобно шепоту, рождается звук *Ом*. Когда он появляется сам по себе, это совершенно другой звук. Он трансформирует вас.

Современная физика утверждает, что все в мире состоит из электрической энергии. Даже звуки – это не что иное, как электрические волны. Физики смотрят с внешней стороны. Мистики утверждают обратное, но я не вижу здесь противоречий. Мистики говорят, что все существование состоит из безмолвного звука *Ом*. И даже электричество или огонь не что иное, как форма этого звука.

На Востоке об этом знали: там существовали музыканты, которые могли силой своей музыки зажечь свечу. Как только звук достигал незажженной свечи, возникало пламя. В древние времена это было проверкой: до тех пор, пока музыкант не мог извлечь из незажженной свечи свет, огонь, пламя, – его не признавали мастером, он оставался просто любителем.

Объяснения физиков и мистиков кажутся различными, но между ними нет таких уж противоречий. Различие, возможно, всего лишь в интерпретации, поскольку мистик смотрит изнутри, а физик – снаружи. То, что физик считает электричеством, мистик воспринимает как музыку всего мироздания; они оба говорят об одном и том же, но на разных языках. Но если нужно будет выбрать – я выберу мистика, потому что он познает этот опыт в самом центре своего существа. Его опыт это не просто эксперимент с внешними объектами, его опыт – это эксперимент с собственным сознанием. А сознание – это самая суть бытия.

Эта мантра таит в себе много секретов. Первый бессловесный звук – *Ом*, а последний – *Хум*. В начале – цветение, а в конце – семя.

Суфии не используют полное имя Бога *Аллах* – так его называют мусульмане. Суфии говорят *Алла Ху*. И постепенно *Алла Ху* превратилось просто в *Ху*, *Ху*. Обнаружилось, что звук *Ху* ударяет непосредственно в жизненный центр, который находится чуть ниже пупка. Через пупок вы были соединены с матерью, через него вы были связаны с жизнью. Прямо ниже пупка находится источник вашей жизни.

Просто попробуйте: скажите *Ху* – и чуть ниже пупка вы ощутите толчок. Вот почему мы используем этот звук в Динамической Медитации. Это было открытием суфиев, но можно использовать и тибетский способ. Вместо *Ху* можно говорить *Хум*; *Ху* звучит несколько грубо,

*Хум* звучит мягче. Однако более мягкий способ требует больше времени для подъема энергии. Возможно, в климатических условиях Тибета более мягкий звук подходил идеально. Им не нужен такой грубый звук, чтобы пробуждать жизненный центр. Но в жарких аравийских пустынях суфийские мистики использовали *Ху*...

Когда я работал над Динамической Медитацией, у меня был выбор – использовать *Хум* или все же *Ху*. Я попробовал оба звука и обнаружил, что для условий Индии *Ху* подходит больше, чем для более холодных высокогорных районов Тибета. Там многое по-другому, и для них подходит как раз звук *Хум*.

*Хум* – это удар, который помогает создать внутри вас *Ом*.

Если вы ударяете по своему семени жизни, оно начинает погружаться в землю. И в итоге прорастают зеленые листья и побеги. Между *Ом* и *Хум* находятся *Мани Падме*, означающие «алмаз» и «цветок лотоса». Не думаю, что существуют слова, способные выразить переживание наивысшего блаженства лучше, чем *Мани Падме*. Вы должны представить это. На Востоке лотос – самый красивый и самый большой цветок. И если ранним солнечным утром вы положите в него алмазы, то сможете пережить потрясающе красивые мгновения... цветок лотоса с алмазами...

Очень сложно передать словами опыт запредельного, но тибетские мистики постарались. Много всего было сказано по этому поводу, но «алмаз в лотосе», кажется, является наилучшим выражением; потому что это самое великое, самое прекрасное переживание, и чтобы его описать, было выбрано самое красивое из всего, что существует в обычном мире. Лотос и алмаз – это просто видимое выражение красоты, которую вам предстоит увидеть внутри себя.

Мантра *Ом Мани Падме Хум* содержит в себе целую философию. Начните с *Хум*, с последнего звука, тогда *Ом* наполнится собственным неповторимым звучанием. И когда ваше внутреннее существо наполнится звуком тишины, вы снова переживете прекрасные мгновения – увидев лотос и алмаз в лучах восходящего солнца. Алмаз искрится и переливается. А лотос такой мягкий, такой женственный, такой нежный – несравнимый ни с каким другим цветком!

Для мистиков лотос стал важным символом... должно быть, вы видели статуи Гаутамы Будды, сидящего на цветке лотоса. Они символически обозначают то, что Будда достиг наивысшего; его внутренний лотос зацвел. Не только лотос цветет, но и алмаз, спрятанный в нем, скрытый внутри него... Когда лотос раскрывает свои лепестки, вы обнаруживаете алмаз – Кохинор. Алмаз отличается особой прочностью, вот почему он был выбран; это символ вечности. Алмаз не знает смерти, он будет существовать всегда, он бессмертен. И это переживание тоже красиво и бессмертно.

Но, к сожалению, Тибет пережил мрачные времена. Монастыри были закрыты, а искатели истины отправлены на работу в трудовые лагеря. Единственная страна в мире, которая действительно трудилась... чей гений и понимание были направлены только на одно – на изучение внутреннего мира человека и его богатств, была разрушена коммунистическим вторжением в Тибет. Этот мир настолько безобразен, что никто не возражал против этого. Наоборот, поскольку Китай был большим и могущественным государством, даже Америка подтвердила, что Тибет должен входить в состав Китая. Это полнейшая ерунда, и все только потому, что Китай могущественный, и каждый хочет, чтобы он был на его стороне. Даже Индия не возражала! Тибет был величайшим и прекрасным экспериментом – в нем не было даже оружия, армии, чтобы воевать; тибетцы никогда об этом не задумывались! Их единственной задачей было внутреннее паломничество. Ни в одном другом месте на Земле не было приложено столько усилий для постижения природы человеческого существа.

Каждая семья в Тибете отправляла старшего сына в какой-либо монастырь, где ребенок должен был медитировать и приближаться к освобождению. Для каждой семьи было счастьем, если хотя бы один из ее членов двадцать четыре часа в сутки усердно работал над своей внут-



ренной сущностью. Остальные члены семьи тоже работали над собой, но не могли уделять этому все свое время; им нужно было заботиться о пище, одежде, жилье, а в Тибете это непросто. Климат не очень благоприятен; жизнь в Тибете – это невероятная борьба. Но, тем не менее, каждая семья отправляла своего первого ребенка в монастырь.

Там были сотни монастырей... и эти монастыри не стоит сравнивать с католическими монастырями. Нигде в мире не существует подобных монастырей. Они преследовали только одну цель: научить человека осознавать себя.

В течение нескольких веков были разработаны тысячи методов, способствующих тому, чтобы ваш лотос распустился, и вы могли обнаружить свое главное сокровище – алмаз. Это символический образ... Но разрушение Тибета должно считаться значительным поворотом в истории, особенно сейчас, когда люди становятся более сознательными, а человечество более человеческим. Тот факт, что Тибет попал в руки материалистов, не верящих, что внутри вас что-то существует, – это огромная катастрофа. Материалисты считают, что человек создан только из материи, а сознание – ее побочный продукт. И все эти умозаключения делаются без реального опыта внутренних переживаний – это просто логическое, рациональное философствование.

Ни один коммунист в мире не медитировал, но что странно – все они отрицают внутренний мир. Никто не задается вопросом: как может существовать внешнее, если нет внутреннего? Они существуют вместе, они неразделимы. Внешнее – это просто защитный слой для внутреннего, так как то, что внутри, очень деликатно и чувствительно. Однако внешнее признается, а внутреннее отрицается; и даже если в каких-то случаях внутреннее признается, то здесь, в этом мире, где всем правят грязные политики, внутренний опыт используется для отвратительных целей. Буквально на днях я узнал, что в Америке солдат обучают медитации – для того, чтобы они могли сражаться без нервных срывов, не впадая в безумие и не чувствуя страха. Теперь они могут в молчании лежать в окопах, с полным спокойствием и хладнокровием. Никто из практикующих медитацию никогда бы не подумал, что она может использоваться в военных сражениях, но в руках политиков все становится отвратительным – и медитация не исключение. Сейчас в военных лагерях Америки солдат учат медитировать, чтобы те, убивая людей, оставались более невозмутимыми и спокойными.

Но я хочу предостеречь их: это игра с огнем. Вы не совсем понимаете, к чему может привести медитация. Ваши солдаты станут настолько невозмутимыми и спокойными, что просто бросят оружие и откажутся убивать. Медитирующий человек не может убивать; медитирующий человек не может быть разрушительным. Поэтому в один прекрасный день американцы будут удивлены: их солдаты потеряют интерес к войне. Война, насилие, убийство, уничтожение миллионов людей – все это невозможно, если человек знаком с медитацией. Тогда он знает не только себя, он знает также и другого человека, которого он убивает. Они братья, они оба принадлежат к единому океану существования.

Но американцы идут по опасному пути. Они не понимают этого, и хорошо – это должно их остановить. Как только медитация распространится среди американских солдат, эти солдаты станут искателями!

Поэтому я чрезвычайно счастлив, что они ничего не понимают в медитации. Они только слышали, что медитация приносит людям спокойствие и хладнокровие, после чего они могут идти в бой без страха и без оглядки. Медитация создает ощущение бессмертия, поэтому страх исчезает. Но она приносит ощущение не только собственного бессмертия, но бессмертия каждого. Смерть – это выдумка, так зачем зря тревожить людей? Они будут жить, их невозможно убить. Даже ядерное оружие не сможет уничтожить их.

У Кришны в «Бхагавад Гите» есть красивое изречение: «*Nainam chhindanti shastrani; naham dahati pavakahr*» – «Никакое оружие не может уничтожить меня, и никакой огонь не может меня сжечь». Да, тело будет сожжено, но я не есть тело...

Медитация впервые дает вам ощущение вашей истинной реальности.

Если бы человечество было немного более понимающим, Тибет был бы освобожден, потому что это единственная страна, посвятившая почти две тысячи лет тому, чтобы все глубже погружаться в медитацию. Тибет способен научить весь мир чему-то чрезвычайно необходимому. Но коммунистический Китай пытается уничтожить все, что было создано тибетцами за две тысячи лет. Все их приемы, все их методы медитации, весь их духовный климат – все было отравлено и загрязнено. А ведь жители Тибета – простые люди, они не могут защитить себя. У них нет ни танков, ни бомб, ни самолетов, ни армии. Невинная нация, которая жила без единой войны в течение двух тысяч лет... Они никого не тревожили, они так далеко ото всех, что даже добраться туда нелегко. Они живут на крыше мира. Их дом – это высочайшие горы, вечные снега. Оставьте их в покое! Китай ничего не потеряет, но весь мир получит пользу от их опыта.

А миру понадобится опыт Тибета. Мир пресытился деньгами, властью, престижем, всем тем, что создали наука и технология, – людям все это надоело. Им это больше не нужно. Люди в развитых странах больше не интересуются сексом, больше не интересуются наркотиками. Положение ухудшается, и странное отчаяние, словно темное облако, опускается на развитые страны – глубокое разочарование, бессмысленность и тоска. Этим людям необходима другая атмосфера – атмосфера медитации, чтобы разогнать все эти облака и впустить в свою жизнь новый день, новый рассвет, новое восприятие самих себя, обнаружить свою истинную сущность.

Тибет нужно было оставить как экспериментальную лабораторию по исследованию внутреннего мира человека. Но ни одна нация в мире не выступила против этой ужасной атаки на Тибет. А Китай не просто атаковал, он присоединил Тибет к себе. Тибет на современной карте мира – это территория Китая. И мы еще считаем этот мир цивилизованным – в то время как невинные люди, не причинившие никому вреда, подвергаются уничтожению! А вместе с ними уничтожается нечто большее, имеющее огромное значение для всего человечества. Если бы человечество было хотя бы немного более цивилизованным, каждая нация выступила бы против агрессивной политики Китая по отношению к Тибету. Это нападение материи на сознание, нападение материализма на духовные высоты!

Слово *мантра* нельзя перевести на английский или любой другой западный язык, но его значение, его смысл можно объяснить. Мантра – это не просто что-то, что нужно произносить. Это не проговаривание. Мантра – это нечто, чему нужно позволить опуститься глубоко в ваше существо, подобно тому, как корни дерева уходят глубоко в землю. Чем глубже корни проникают в землю, тем выше дерево тянется к небу. Мантра – это что-то вроде семени, которому нужно дать возможность проникнуть в вашу сущность, так чтобы оно смогло пустить корни к истокам вашей жизни, а затем и к всеобщему источнику жизни. Потом высоко в небо потянутся ветви и листья, а когда придет нужное время, когда придет весна, они покроются тысячами цветов.

Пока дерево не расцвело, оно не знает блаженства. Оно чувствует, как будто чего-то не хватает. Вы можете обладать всеми радостями и богатствами мира, но, пока вы не узнали себя, пока ваш внутренний лотос не распустился, вы будете испытывать чувство нехватки чего-то. Вы можете не знать точно, чего именно вам не хватает, но чувство, будто что-то упущено, что «я не совершенен», что «я не целостен», что «я не являюсь тем, кем хочет меня видеть существование», – это чувство неудовлетворенности изводит каждого. Только расширение вашего осознания поможет вам освободиться от этого чувства, от этой ноющей боли, от этой тоски, от этой тревоги.

Даже такие люди как Ясперс, Кьеркегор, Хайдеггер, Марсель, Жан-Поль Сартр – величайшие умы Запада, – сходятся во мнении, что жизнь это не что иное как скука, тревога и беспокойство, и она бессмысленна... Что абсолютно бесполезно искать какое-то счастливое

место; такого места не существует. А когда такие великие философы приходят к подобным выводам, обычные люди вслед за ними думают точно так же.

Но, что бы они ни говорили, все полностью неверно, потому что никто из них никогда не медитировал, никто из них никогда не проникал в свою внутреннюю реальность. Они находятся лишь в своих головах. Они даже не проникли в свое сердце, что же говорить о постижении внутренней сущности? Что же говорить о растворении в мироздании...

Пока вы не растворитесь во вселенском океане, как капля росы, вы не обретете смысл. Вы не обретете ваше истинное достоинство. Вы не узнаете, что существование изливает на вас так много радости и торжества, что его невозможно удержать в себе, вы должны им поделиться. Вы становитесь облаком, которое переполнено дождем и не может не изливаться. Человек глубокого понимания, человек интуиции, человек, который постиг свою сущность, становится дождевым облаком. Он не только наполнен счастьем сам, но он становится источником счастья для всего мира.

Эта тибетская мантра, *Ом Мани Падме Хум*, является сжатой формулировкой всего внутреннего паломничества человека. Она рассказывает, с чего начать поиски, что случится, когда цветок распустится, и какие сокровища вас ждут впереди после достижения предельного опыта.

Восточные языки уникальны тем, что позволяют создавать краткие высказывания, в которых умещается смысл целых писаний. Когда появились эти мантры, письменности еще не существовало. Люди были вынуждены запоминать их. И естественно, лучше запоминались короткие изречения. Когда же возникла письменность, эта лаконичность исчезла. Теперь можно было писать объяснения страница за страницей... Но задумывались ли вы – когда вы получаете длинное письмо... что чем длиннее это письмо, тем меньше в нем значимости? А когда вы получаете телеграмму, в которой всего восемь-десять слов, то ее значение и воздействие огромны.

Мантры – это телеграммы. Их можно легко запомнить, их можно передавать от одного поколения другому, не боясь, что они будут искажены.

Не нужно повторять мантру; нужно постичь ее смысл и позволить этому смыслу раствориться в вас. Сядьте в тишине, будьте предельно молчаливы и неподвижны. Наблюдайте за вашим умом. Будут появляться мысли, но когда вы станете безмолвными, мысли исчезнут, и внезапно вы услышите гудящий звук.

Этот звук исходит не из вас.

Он исходит из самого центра бытия.

Это звук небес, звук космоса. Это звук, издаваемый Вселенной; это признак ее жизни. Он вибрирует танцем и музыкой.

*Ом*, пожалуй, величайший символ во всем мире.

## ОМ

### В поисках звука тишины

*Ом – это звук, возникающий, когда из вашего существа исчезает все... когда нет ни мыслей, ни грез, ни планов, ни ожиданий, ни даже малейших волнений. Озеро вашего сознания спокойно, подобно зеркалу. В такие редкие моменты вы слышите звук тишины.*

### Не нужно смотреть наружу – смотрите внутрь

*Является ли блаженство выражением благодарности к существованию?*

Все как раз наоборот. Блаженство – это не выражение благодарности; напротив, благодарность – это выражение блаженства. Сначала приходит переживание блаженства. Сначала вы достигаете состояния сознания, в котором экстаз случается естественно, в котором ваш потенциал расцветает полным цветом. Внутри вас возникают величайший танец, чрезвычайный покой и глубокая тишина – но не тишина могилы, а тишина, наполненная жизнью, тишина, пульсирующая вместе с сердцем. Само это переживание и есть блаженство. А в ответ на то, что существование дает вам возможность испытать такое счастье, возникает чувство благодарности и признательности.

Для меня это единственно верная молитва. Это не та молитва, которую произносят в церквях, в синагогах, в храмах, перед каменными статуями Бога, – такие молитвы полны алчности. Люди о чем-то просят. Или, другими словами, они жалуются. В жизни что-то не так, и Бог должен это исправить. В таких молитвах нет никакой признательности, наоборот, они показывают полную неблагодарность.

Когда вы просите о чем-то, этим вы говорите, что не получили заслуженного, что вам не было дано что-то, принадлежащее вам по праву рождения. Вы перекладываете ответственность на существование. Вместо благодарности за то, что вам дано, вы проявляете неблагодарность, прося то, что требует ваша алчность, требуют ваши амбиции, ваши желания. Молитвы в так называемых храмах Бога – это не истинные молитвы. Они полны алчности, желаний, вожделения. Настоящая молитва возникает только у того, кто медитирует. Она не адресована богу, который является всего лишь вымыслом – нет никаких доказательств существования бога. Да, есть несомненное доказательство божественного присутствия: есть что-то неземное в утреннем восходящем солнце, в звездной ночи, в красоте парящей птицы, в цветах, в деревьях, в океане...

Вся эта бескрайняя Вселенная сама по себе совершенна. Ей не нужен бог, бог – это всего лишь утешение для невежд. Медитирующий человек встречается с жизнью напрямую. Сама его жизнь становится переживанием божественного; он знает, что внутри своего существа он является частью вечной жизни. Смерти не существует, ее никогда не было. В этих переживаниях рождается едва уловимый танец... рождается глубокая благодарность, адресованная не кому-то конкретно – но всему космосу. Звездам, деревьям, земле, Луне, животным, людям... Это ненаправленная, безусловная благодарность.

И пока вы не испытаете такой всеобъемлющей благодарности, вы не поймете смысла молитвы. Слово *молитва* создает неверное понимание; это слово нужно заменить на *молитвенность* – наполненность молитвой, так, как я заменяю слово *бог* на *божественность* – наполненность божественным присутствием.

Герберт Уэллс написал одну из самых значимых книг по истории мировой цивилизации. И когда он дошел до описания Гаутамы Будды, он сделал потрясающее заявление. Он сказал, что Гаутама Будда был самым безбожным человеком и одновременно с этим – самым святым. Будда не верил ни в какого бога, но он верил, что каждый может стать богом. Быть богом означает не что иное, как полностью реализовывать свой потенциал. Семя уже заключает в себе, в своей сокрытой глубине, наивысшее – райское цветение лотоса. Вот почему в мире может быть столько богов, сколько живых существ во Вселенной, – если каждое существо достигнет предельного состояния.

Сама идея единого Бога, сотворившего мир, насильственна. Это фашистская фанатичная идея. Единый Бог представляет большую опасность для всех демократических ценностей; признавая, что Вселенную создал единый Бог, мы лишаем человека его достоинства, его свободы. Человек превращается в марионетку. Если создателем является Бог, то у вас не может быть никакой свободы. Если существует Бог, управляющий миром, то в чем заключается ваша свобода?

В Индии говорят, что без воли бога не шелохнется даже маленький листок. Они думают, что они очень религиозны, говоря подобное. Но если без воли бога не может шелохнуться даже лист на дереве, то какой свободой можете обладать вы? В таком случае мы просто марионетки, а управляющие нами нити находятся в руках неизвестного бога. Если он захочет сделать нас несчастными, мы будем несчастны. Если он захочет сделать нас счастливыми, мы будем счастливы. Мы лишаемся достоинства; все в руках бога, а мы просто нищие.

Люди, подобные Гаутаме Будде, хотят, чтобы вы были правителями. Они возвращают вам ваши достоинство, честь и самоуважение. Бог и чувство самоуважения не могут существовать вместе. Такое сосуществование невозможно.

Гаутама Будда отрицал бога не потому, что был атеистом; он отрицал бога потому, что был приверженцем абсолютной свободы. Он отрицает бога по совершенно другой причине. Атеисты отрицали бога не для того, чтобы дать человеку свободу, а лишь для того, чтобы оправдать распушенность: «Ешь, пей, будь весел, ведь нет никакого бога, и нечего беспокоиться. Нет необходимости чувствовать ответственность по отношению к жизни, по отношению к себе». Атеизм делает людей безответственными. Он приравнивает людей к растениям. Он отрицает вашу внутреннюю сущность, само ваше духовное начало.

Гаутама Будда не атеист. Он, безусловно, не является и теистом, – он не говорит о каком-то вымышленном боге, которому нужно поклоняться. Напротив, он полностью меняет направленность религии. Люди, которые вглядываются в небо, пытаясь увидеть там бога, – смотрят наружу. Гаутама Будда настаивает, что нет никакого бога... не нужно смотреть наружу – смотрите внутрь. И если вы прислушаетесь к внутреннему, закрыв глаза в глубокой тишине, то вы начнете чувствовать в своей жизни новое качество; качество, которое можно назвать чем-то божественным, святым... Это нечто большее, чем материя. Вы не являетесь только материей.

Материя может быть основой жизни, но не ее высочайшим пиком. Материя может быть корнями дерева, но не цветами. И пока вы не познали внутри себя цветущее сознание, вы не сможете почувствовать блаженство.

Блаженство – это предельное переживание, когда вы возвращаетесь домой, когда вы начинаете чувствовать себя в жизни легко и расслабленно, в полном единстве и гармонии.

В момент, когда ваше сердцебиение и сердцебиение Вселенной становятся одним целым, когда ваш маленький танец становится частью вселенского танца, когда вы становитесь частью празднования, случающегося повсюду, – в этот момент рождается огромная благодарность. Вам не нужно прикладывать для этого усилия. Вы просто чувствуете, как благодарность появляется внутри вас, точно как аромат исходит из цветка. Это происходит произвольно.

Это и есть истинная молитва.

Я расскажу вам красивую историю, написанную Львом Толстым. Один архиерей Русской православной церкви был очень недоволен тем, что тысячи людей посещали трех никому неизвестных крестьян, которые жили на маленьком острове посреди озера. Люди думали, что эти крестьяне святые.

Сейчас вы не можете стать святым в христианстве, пока церковь не подтвердит это. Это такая глупость, которую даже трудно себе вообразить... И так продолжается веками! В действительности английское слово *святой* (*saint*) происходит от латинского слова *sanctus*, то есть получивший санкцию, одобрение церкви. Пока церковь не даст вам санкцию... как будто вы получаете ученое звание в университете!

Святость не может быть кем-то подтверждена. Никто не имеет таких полномочий, чтобы подтверждать чью-то святость. Святость очевидна сама по себе. Когда вы увидите ее, вы поймете. Когда вы почувствуете ее, вы будете знать. Подтверждений никаких не нужно.

Но архиерей был очень рассержен: «Как – без моего разрешения, без моей санкции – эти три деревенских дурака стали святыми?» А люди не приходили в его церковный приход, люди отправлялись к этим трем святым, живущим на далеком острове.

Наконец архиерей решил увидеть все собственными глазами. Он взял лодку и добрался до маленького острова. Островок был настолько мал, что на нем росло только одно дерево, оно было покрыто красивой листвой, и все три старца сидели под этим деревом.

Едва увидев это, архиерей понял: «Это абсолютно необразованные крестьяне – и кто распустил все эти слухи? Как же наивны люди, раз поклоняются им!» Когда он вышел из лодки, все три крестьянина припали к его ногам. Архиерей был очень счастлив. Он спросил:

– Вы и есть те трое святых, о которых говорит вся округа?

– Мы не знаем, – ответили крестьяне. – Люди приходят к нам, мы не можем препятствовать этому. Мы знаем только то, что мы полностью довольны жизнью. Мы знаем только то, что нет больше желаний, нет больше амбиций. Жизнь – это просто бесконечное блаженство, и мы наслаждаемся ею. Больше мы ничего не знаем. Мы необразованные простые крестьяне...

Архиерей был счастлив! Он спросил:

– Какую молитву вы произносите?

Трое святых стали смущенно переглядываться. Наконец один из них ответил, что у них нет специальной молитвы:

– Мы сами придумали молитву. Мы не знаем молитвы, признанной церковью. Но мы расскажем, как мы молимся... Раз Бог триедин, и нас тоже трое, то молимся мы так: «Трое вас, трое нас, помилуй нас!» Больше ничего мы не знаем.

Архиерей был очень разгневан:

– Христианам не пристало так поступать! Как вы посмели придумать такую глупую молитву? Я расскажу вам правильную молитву, одобренную церковью.

– Мы будем тебе очень признательны, но пусть она будет покороче, потому что мы необразованные и не сможем запомнить что-то длинное.

– Вы должны будете запомнить ее!

– Мы постараемся...

Архиерей произнес всю молитву целиком. Она была действительно длинная, и, когда он закончил, один из святых сказал:

– Тебе придется повторить молитву хотя бы три раза, потому что нас трое. Будь добр, сжался над нами, чтобы мы могли запомнить ее.

Архиерей повторил молитву три раза; крестьяне молча слушали. Архиерей был очень доволен. Старцы снова припали к его ногам, и он сказал:

– Вы хорошие люди, но запомните эту молитву, которой я вас научил.

И затем архиерей сел в лодку и уплыл. Когда же он был на середине озера, он увидел что-то похожее на облако, стремительно приближающееся к лодке. Он не мог понять, что это такое. Потом разобрался – это трое святых бежали к нему по воде. Они кричали:

– Подожди! Мы забыли молитву, поэтому подумали, что было бы хорошо догнать тебя. Сжался над нами, повтори ее еще хотя бы три раза...

Но, увидев, как старцы ходят по воде, архиерей подумал: «Наверное, я зря потревожил этих прекрасных людей».

Он ответил:

– Простите, что я вмешался. Продолжайте свою старую молитву, ибо она была услышана. А моя молитва – пока нет. Моя молитва – это умственный разговор с воображаемым Богом, а ваша молитва исходит из самого сердца. Ваша молитва – это не просьба о чем-то, ваша молитва – это просто благодарность за то, что вы чувствуете себя такими довольными. У вас ничего нет, но вы чрезвычайно удовлетворены. Ваше блаженство всеобъемлюще. Поэтому вы можете как угодно выражать свою благодарность. Вам не нужно учить никакой одобренной церковью молитвы. Наоборот... Я чувствую себя несчастным; я потратил всю свою жизнь на чтение, изучение священных писаний, накопление знаний. Но я не могу ходить по воде. А ваша простая молитва была услышана<sup>1</sup>.

Этот небольшой рассказ Льва Толстого нравился мне всегда чрезвычайно. Значение его велико. Чтобы быть религиозным, не нужно верить в Бога. Чтобы познать божественное, сначала нужно *быть* религиозным. Религии все искажают, помещая телегу впереди лошади; из-за этого страдает все человечество – нет продвижения, нет прогресса, нет духовного роста.

Ваша религиозность, ваше блаженство, ваша медитативность, ваше переживание собственного внутреннего мира, своей внутренней реальности... Приблизившись к самому центру этого циклона, вы сможете станцевать молитву, спеть ее, и в этом не должно быть ничего интеллектуального. Это должно рождаться из вашего существа спонтанно.

Это будет простое «спасибо». И не какому-то конкретному богу – потому что конкретного бога не существует, – это будет «спасибо», адресованное необъятной Вселенной. Вселенная разумна. Вселенная божественна.

Ты спрашиваешь: «Является ли блаженство выражением благодарности к существованию?» Нет, все как раз наоборот: благодарность рождается из блаженства. Не познав блаженства, разве можно быть благодарным? Благодарным за что?

Делайте все в правильной последовательности: сначала ищите те редкие моменты, когда вы сонастроены с существованием. Ищите внутренний путь, который покажет, кто вы есть.

Познать самого себя – в этом вся религия. Все остальное – лишь указания.

Сократ выразил суть религии двумя простыми словами: «Познай самого себя». На самом деле, в этих двух словах заключены все священные писания мира и все мистические переживания тех людей, которые себя познали. В тот момент, когда вы узнаете свою истинную природу, вы обретете самое драгоценное во Вселенной: ваше сознание, ваше блаженство. И вы познаете самое прекрасное, самое непостижимое переживание, о котором мы говорили сегодня утром, – Ом Мани Падме Хум. Вы испытаете то, что можно назвать лишь «звук тишины, алмаз в лотосе», – переживание красоты, которую невозможно увидеть обычными глазами; звук тишины, который нельзя услышать обычными ушами. Но это состояние уже присутствует в самом центре вашего существа, вам лишь нужно подойти к нему.

Я учу вас не обременять себя никакими священными писаниями, церквями, философскими или теологическими системами.

Религия – очень простое и незатейливое дело.

Просто идите внутрь себя.

---

<sup>1</sup> Рассказ Толстого Л. Н. «Три старца». Относится к серии народных рассказов. – *Здесь и далее примеч. ред.*

Познавайте себя; будьте собой.

И блаженство осыплет вас тысячами роз. И из этого переживания родится благодарность. Благодарность невозможна, пока вы не испытали нечто запредельное.



## Медитация означает просто осознанность

*Испытывая головную боль, я обнаружил свою мужскую природу. Испытывая боль в сердце, я обнаружил свою женскую природу. Но существует ли боль самого человеческого существа как такового?*

По своей природе ваше существо не может испытывать никакой боли. Человеческое существо совершенно целостно и здорово. Ему неведомы ни болезни, ни недомогания, ни смерть. Выйти за пределы головы и за пределы сердца – значит выйти за пределы двойственности бытия. Такой запредельный выход приведет вас в ваше существо.

Быть просто существом означает отбросить эго, которое было частью вашей головы. Отбросить даже очень тонкое, едва уловимое разделение, которое было частью вашего сердца. Отбросить все барьеры между вами и целым. Внезапно капля росы соскользнула с листа лотоса в океан. И стала с ним одним целым...

В каком-то смысле вас больше нет, а в каком-то – вы существуете впервые. Вас больше нет как капли, но вы впервые существуете как океан – и это ваше естество.

Один из великих психологов, Уильям Джеймс, сделал важное открытие, придумав новый способ описания духовного опыта, он назвал его «океаническим переживанием». Уильям Джеймс совершенно прав. Это ощущение расширения, когда все границы отодвигаются все дальше, дальше и дальше. И наступает момент, когда вы уже не чувствуете никаких своих границ; вы становитесь самым океаном. Вы есть, но вы больше не в тюрьме. Вы есть, но вы больше не в клетке. Вы выбрались из клетки, выбрались из тюрьмы и в полной свободе парите в небе.

Запомните: парящая в небе птица и эта же птица, посаженная в клетку, – это совсем не одно и то же. Птица в клетке уже больше не та, что была раньше, – она потеряла свободу, она потеряла свое огромное небо. Она потеряла радость от возможности танцевать на ветру, под дождем, в лучах солнца. Вы можете поместить ее в золотую клетку, но вы лишите ее достоинства, свободы, радости. Вы превратите ее в узника – с виду это та же самая птица, но она станет другой.

Человек, ограниченный рамками ума, сердца и тела, находится в тюрьме, за несколькими рядами стен.

В одной из американских тюрем, в которую я был заключен, были установлены три двери подряд. В технологическом отношении это была новейшая, ультрасовременная тюрьма – первая тюрьма такого рода в Америке. Ее открыли всего три месяца назад. Там все было электронным. Через эти три двери человеку было практически невозможно пройти. Во-первых, все они были под напряжением, и простое прикосновение к ним означало смерть. Кроме того, они были настолько высокими, что лестницы или что-то подобное было бесполезно. И располагались они одна за другой – все три двери.

Они открывались только с помощью пульта дистанционного управления, который мой тюремщик хранил у себя в машине. Когда он нажимал на кнопку, сначала поднималась первая дверь. Она была такая большая, такая высокая – почти как гора, и, когда машина въезжала, нужно было ждать, пока первая дверь опустится. Только после этого автоматически открывалась вторая дверь. И лишь когда она опускалась, система управления открывала третью дверь.

Когда я впервые оказался в этой тюрьме в Портленде, я сказал тюремщику:

– Возможно, вы не знаете, но вам удалось создать идеальный символ.

– Символ чего? – спросил он.

– Это состояние человека: тело – это первая дверь, ум – вторая, а сердце – третья. И за этими тремя дверями находится несчастная душа.

– Я никогда об этом не думал... Должно быть, это просто совпадение, никто не задумывался об этом, что три двери... почему три? Почему не четыре? – сказал озадаченный тюремщик. – Я не знаю. Не я строил эту тюрьму.

А я ответил, что тот, кто ее строил, возможно, подсознательно чувствовал некое соответствие, аналогию между заточением человеческого сознания и архитектурой тюрьмы для человеческих существ. Как только вы покидаете пределы тела... что не так трудно, потому что тело в определенном смысле очень естественно; оно все еще находится в гармонии с природой. Поэтому выйти за пределы тела очень легко; оно не оказывает большого сопротивления. Оно очень отзывчиво.

Настоящая проблема – это ум, потому что ум создан человеческим обществом, создан для того, чтобы вы оставались рабом. Тело обладает своей собственной красотой. Оно все еще является частью деревьев, океана, гор и звезд. Оно не загрязнено обществом. Оно не отравлено церквями, религиями и священнослужителями. А ум был полностью обусловлен, искажен, заражен идеями, которые являются абсолютно неверными. Ваш ум действует почти как маска, скрывая ваше истинное лицо.

Все искусство медитации состоит в том, чтобы выйти за пределы ума, и Восток, отдав весь свой талант, весь свой гений, посвятил почти десять тысяч лет лишь одной цели – постижению того, как выйти за пределы ума и его ограничений. И результатом этих тысячелетних усилий стало совершенствование метода медитации.

Медитация – это наблюдение, свидетельство ума. Когда вы можете наблюдать ум, просто молчаливо смотря на него, – без всяких оправданий, без оценок, без порицаний, без суждений «за» или «против», – просто наблюдать, как будто вы не имеете к нему никакого отношения... это просто движение, происходящее в уме. Оставайтесь в стороне и наблюдайте. Чудо медитации состоит в том, что, когда вы просто созерцаете ум, он постепенно начинает исчезать.

В момент, когда ум исчезает, вы подходите к последней, очень хрупкой двери, которая также не загрязнена обществом, и это – ваше сердце. На самом деле, сердце сразу же открывает вам дорогу. Оно никогда не препятствует вам, практически в любой момент оно готово к вашему появлению, готово указать путь к вашему существу. Сердце – это ваш друг.

Ум – это ваш враг. Тело – ваш друг, и сердце – ваш друг, но как раз между ними находится враг, возвышающийся подобно Гималаям, подобно большой горной стене. Однако его можно преодолеть с помощью простого метода. Гаутама Будда назвал этот метод *випассана*. Патанджали назвал его *дхьяна*. В Китае санскритское слово *дхьяна* превратилось в *чань*, а в Японии – в *дзен*. Но это одно и то же слово. В английском языке нет точного эквивалента для слов *дзен*, *чань* или *дхьяна*. Мы просто используем слово *медитация*.

Но вы должны помнить: какое бы толкование ни давалось слову *медитация* в ваших словарях, я вкладываю в него другой смысл. Во всех справочниках говорится, что медитация – это размышление о чем-то. Всякий раз, когда я обращаюсь к западному уму с просьбой «медитируй», я тут же слышу вопрос: «Над чем?» Причина в том, что на Западе медитация была создана не для той цели, для которой на Востоке были созданы *дхьяна*, *чань* или *дзен*.

Медитация означает просто осознанность – это не размышление о чем-то, не концентрация на чем-то, не созерцание чего-то. На Западе медитация всегда имеет дело с чем-то. Я же понимаю под словом «медитация» простое состояние осознанности.

Это как зеркало – вы думаете, зеркало концентрируется на чем-то? Что бы ни появилось перед ним, зеркало все отражает, но остается беспристрастным. Подходит ли к нему красивая женщина, или уродливая, или никто не подходит – зеркало остается абсолютно беспристрастным, оно просто отражает. Медитация – это лишь отражающая осознанность. Вы просто наблюдаете за тем, что появляется перед вами.

И в процессе такого простого наблюдения ум исчезает. Вы слышали рассказы о разных чудесах, но это – единственное чудо. Все остальные чудеса – просто сказки.

Иисус, ходящий по воде, превращающий воду в вино или возвращающий мертвых к жизни... все это красивые сказки. Если их понимать символически, они полны смысла. Но если вы настаиваете на том, что они являются историческими фактами, вы просто глупы. С символической точки зрения они прекрасны. Символически, каждый мастер в мире возвращает к жизни людей, которые мертвы. Что я сейчас здесь делаю? Вытаскиваю людей из могил! Иисус вернул к жизни Лазаря, когда тот был мертв всего четыре дня. Я же вытаскиваю людей, которые были мертвы в течение нескольких лет, в течение целых жизней! И поскольку они пребывали в своих могилах так долго, они выходят наружу с большой неохотой. Они сопротивляются изо всех сил: «Что ты делаешь? Это наш дом! Мы там спокойно жили, не тревожь нас!» Символически все так и есть: каждый мастер пытается дать вам новую жизнь. Такие, какие есть, вы не живете по-настоящему. Вы просто влачите растительное существование. Если чудеса объяснять как метафоры, они прекрасны...

Мне вспоминается одна необычная история, которую христиане полностью убрали из своих священных писаний. Но она существует в суфийских писаниях. Это история об Иисусе.

Иисус пришел в один город и увидел знакомого человека. Когда-то этот человек был слеп, и Иисус вернул ему зрение. Этот человек бежал за проституткой. Иисус остановил его и спросил: «Ты помнишь меня?»

Тот ответил: «Да, помню и никогда не смогу простить тебя! Я был слеп и абсолютно счастлив, потому что никогда не видел красоты. Ты вернул мне зрение. Теперь скажи – что мне делать? Мои глаза все время бегут за красивыми женщинами!»

Иисус не мог поверить... он был потрясен, шокирован: «Мне казалось, что я очень помог этому человеку, а он недоволен! Он говорит: „Пока ты не вернул мне зрение, я никогда не думал о женщинах, я не знал, что есть проститутки. Но, сделав меня зрячим, ты погубил меня!“»

Иисус ничего не ответил – что тут скажешь... Он пошел дальше – и наткнулся на другого человека. Тот лежал в канаве, нес бессмыслицу и был абсолютно пьян. Иисус вытащил его из канавы и узнал в нем человека, которому он вернул способность ходить. Но сейчас тот держался на ногах не очень твердо. Иисус спросил: «Ты знаешь меня?»

Тот ответил: «Да, я тебя знаю. И хотя я пьян, я не могу простить тебя: ты отнял у меня весь мой покой. Когда у меня не было ног, я не мог никуда пойти. Я был миролюбивым человеком – ни драк, ни азартных игр, ни друзей, никаких пивных. Ты вернул мне мои ноги, и с тех пор у меня нет ни минуты покоя, я ни минуты не могу посидеть в тишине! Я спешу то за тем, то за этим и, в конце концов, истратив все силы, напиваюсь. И ты сам видишь, что со мной происходит. Ты в этом виноват! Тебе нужно было меня предупредить о том, что если у меня будут ноги, возникнут все эти проблемы. Ты не предупредил меня. Ты просто исцелил меня, не спросив моего разрешения».

## **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.