



OSHO



Ж И З Н Ь   Е С Т Ь

# ЭКСТАЗ



практика активных  
медитаций  
ОШО



# **Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)**

# **Жизнь есть экстаз. Практика**

# **активных медитаций Ошо**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8741056](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8741056)*

*Жизнь есть экстаз. Практика активных медитаций Ошо: Весь;*

*Санкт-Петербург; 2015*

*ISBN 978-5-9573-2822-3*

## **Аннотация**

«Что такое медитация и что значит медитировать?» – этот вопрос ученики задавали Ошо сотни раз. И каждый раз он находил новое объяснение, несмотря на то, что суть медитации одна. Люди все разные, поэтому и ответы Ошо – разные. В этот раз мастер предлагает отнестись к медитации как к творческому процессу и рассказывает о методах, которые помогут понять это искусство. Вы узнаете о самых популярных – активных медитациях Ошо, которые были разработаны специально для современных женщин и мужчин, живущих в быстро меняющемся, полном стресса мире. Кроме того, вы откроете для себя заново другие популярные техники (такие как Трактак, Анапан-сати йога и т. д.), которые являются наследием всего медитативного опыта Востока и которые помогут вам найти свой путь трансформации.

# Содержание

Введение. Медитация – искусство празднования	5
Глава 1. Йога: рост сознания	22
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Бхагаван Шри  
Раджниш (Ошо)  
Жизнь есть экстаз.  
Практика активных  
медитаций Ошо**

OSHO

Meditation: The Art of Ecstasy

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение. Медитация – искусство празднования

Мы учим ребенка фокусировать ум, быть сосредоточенным, потому что без умения концентрироваться ему придется нелегко в жизни. Этого требует жизнь – ум должен обладать способностью к сосредоточению. Но стоит уму научиться сосредоточению, как он становится менее осознанным. Осознанность означает, что ум *сознателен*, но не *сфокусирован*. Осознанность – это включение в сферу сознания всего, что происходит.

Сосредоточение – это выбор, который исключает все, кроме объекта сосредоточения. Это сужение сознания. Когда вы идете по улице, вам приходится сузить сферу своего сознания, иначе вы не сможете идти. Обычно вы не осознаете всего, что происходит, – если вы будете осознавать все, что происходит, ваше внимание рассеется, вы потеряете ориентацию. Так что сосредоточение, концентрация – это необходимость. Сосредоточение необходимо для жизни – для выживания и поддержания существования. Вот почему каждая культура по-своему пытается сузить ум ребенка.

Сами по себе дети никогда не сосредоточены, не сфокусированы, их сознание открыто со всех сторон. Все может проникать туда, не делается никаких исключений. Ребенок

открыт для всех ощущений – его сознание впускает все ощущения.

И входит так много всего! Вот почему дети очень неустойчивы, очень переменчивы. Необусловленный ум ребенка – это поток, поток ощущений. Но с таким умом ребенок не сможет выжить. Он должен научиться сужать свой ум, концентрироваться.

Когда вы сужаете, фокусируете свой ум, вы начинаете особенно остро осознавать что-то одно и одновременно перестаете осознавать многое другое. Чем уже станет ваш ум, тем больший успех его ждет. Вы станете специалистом, вы станете экспертом – но, по сути, вы будете просто знать все больше и больше о все меньшем и меньшем.

Сужение ума – это жизненная необходимость, и тут ничего не поделаешь. Для жизни, такой, какая она есть, это необходимо, но не достаточно. Это нужно, полезно, но только поддерживать существование недостаточно, быть просто эффективным, приспособленным к практической стороне жизни – этого недостаточно. Когда вы становитесь эффективным, жизнеспособным и ваше сознание сужается, вы отвергаете большую часть того, на что способен ваш ум. Вы не используете свой ум полностью, вы используете лишь очень небольшую его часть.

А оставшаяся часть – большая часть ума – становится бессознательной.

В действительности, между сознательным и бессознатель-

ным нет никакой границы. Это не два разных ума. «Сознательным умом» называется та часть ума, которую использовали в процессе сужения. А «бессознательным умом» называется та часть, которая была отвергнута, оставлена без внимания, закрыта. Возникает разделение, расщепление. Большая часть вашего ума становится чужой, незнакомой. Вы отворачиваетесь и отдаляетесь от своего собственного существа. Вы становитесь чужаком для своей собственной целостности. Очень небольшую часть вы считаете собой, своим «Я», а все остальное для вас утеряно. Но другая, бессознательная часть всегда присутствует как нереализованный потенциал, неиспользованные возможности, непрожитый опыт. И этот бессознательный ум – этот потенциал, этот нереализованный потенциал – постоянно ведет борьбу с сознательным умом, вот почему всегда существует внутренний конфликт.

Все находятся в конфликте из-за этого расщепления между сознательным и бессознательным умом. Но только если вы позволите своему потенциалу, своему бессознательному расцвести, вы сможете ощутить счастье и блаженство существования – никак иначе.

Пока большая часть ваших потенциальных возможностей остается нереализованной, вы будете неудовлетворенны своей жизнью. Вот почему чем эффективнее человек, чем он успешнее в практической жизни, тем он несчастнее. Чем больше у человека прагматизма, практичности – чем больше

он погружен в деловую жизнь – тем меньше в нем жизни, тем меньше в нем радости и экстаза. Та часть ума, которой нельзя найти применения в практической жизни, отвергнута.

Практическая жизнь необходима, но она достается вам слишком дорогой ценой: вы лишаетесь радости жизни. Жизнь становится радостью, праздником только тогда, когда расцветают все ваши потенциальные возможности – тогда жизнь превращается в церемонию, в священнодействие. Вот почему я всегда говорю, что религия – это когда жизнь становится празднованием. Пространство религии – это пространство праздника, того, что не имеет практического применения. Не следует принимать практический ум за целое. Не стоит ради него жертвовать всем остальным, тем, что гораздо больше, – не стоит жертвовать всем умом. Практичный ум – не предел, не нужно на нем останавливаться. Его нужно использовать, но только как инструмент. Целью должна стать остальная, большая часть, потенциал. Вот что я называю религиозным подходом. При нерелигиозном подходе целью и пределом является деловой, практичный ум. А в таком случае у бессознательного нет никакой возможности реализовать свой потенциал – бессознательное отвергается. Когда практичная часть становится последней инстанцией, это означает, что слуга начинает исполнять роль хозяина.

Разум, сужение ума – это средства, предназначенные для выживания, но не для жизни. Выживание – это не жизнь.

Выживание является необходимостью – существовать в



материальном мире нам просто необходимо – но венцом должно быть цветение, полное раскрытие потенциала, всего того, что вам предназначено. Если вы полностью реализованы, если внутри вас ничего не осталось в форме семени, все воплотилось в действительность, и вы достигли цветения – тогда и только тогда вы можете ощутить блаженство, экстаз жизни.

Ваша отвергнутая часть, бессознательная часть может стать активной и творческой только в том случае, если вы внесете в свою жизнь новое измерение – измерение праздника, измерение игры.

**Медитация – это не работа, а игра. Молитва – не какое-то серьезное дело, это игра. Медитацию выполняют не ради достижения какой-то цели – покоя, блаженства – а ради нее самой.**

Измерение праздника – вот самое важное, что нужно понять, а мы совершенно утратили это измерение. Говоря о празднике, я имею в виду способность наслаждаться от мгновения к мгновению всем тем, что приходит к вам.

Мы настолько обусловлены, и наши привычки стали настолько механическими, что, даже когда у нас нет никаких дел, наш ум остается «деловым». Когда не нужно никакого сужения, никакой фокусировки, вы сфокусированы. Даже когда вы играете, вы на самом деле не играете, вы не наслаждаетесь этим. Даже когда вы играете в карты, вы не получаете удовольствия от игры. Вы играете ради победы, и то-

гда игра становится работой – тогда важен только результат, а не то, что происходит. В работе, в бизнесе важен результат. В празднике важно действие. Если какое-то действие становится для вас важным само по себе, тогда появляется изменение праздника, тогда вы можете праздновать.

А когда вы празднуете, все ограничения, все барьеры рушатся. Они не нужны, они отпадают. Вы освобождаетесь от своей смиренной рубашки, от ограничивающих рамок концентрации. Вы больше не выбираете, вы позволяете входить всему, что приходит. И в тот момент, когда вы впускаете все существование, вы становитесь едины с ним. Возникает общность, единение.

Это единение, это празднование, это осознание без выбора, этот неделовой, непрактичный подход я называю медитацией.

Праздник всегда в данном моменте, в действии, в празднике нет беспокойства о результатах, нет достижения чего-либо.

И поскольку достигать ничего не нужно, вы можете наслаждаться тем, что есть здесь и сейчас. Можно объяснить это так: я говорю с вами – если меня интересует результат, тогда этот разговор становится делом, бизнесом, он превращается в работу. Но если я говорю без всяких ожиданий, без намерения достичь определенного результата, тогда наша беседа – просто игра. Целью и результатом является само действие, действие как таковое. Тогда сужения и ограничений

не нужно. Я могу играть со словами, могу играть с мыслями. Я могу играть с вашими вопросами и могу играть со своими ответами. Тогда в этом нет никакой серьезности, появляется беззаботность.

И если вы слушаете меня, не думая о том, чтобы что-то из этого извлечь, вы можете быть расслабленными и можете выпустить меня и позволить мне общаться с вами. В таком случае ваше сознание ничем не ограничено. Оно открыто – оно играет, радуется.

Любой момент может быть деловым, и любой момент может быть медитативным – все зависит от подхода. Если вы просто играете с этим моментом, если в нем нет никакого выбора, то это медитативный момент. Конечно, существуют социальные потребности и жизненные потребности, которые нужно удовлетворять. Я не хочу сказать: «Не приучайте детей к условностям». Если вы оставите их совершенно неприученными к условностям, они вырастут просто дикарями. Они не смогут выжить. Для выживания необходима обусловленность, но выживание – это еще не все. Вы должны научиться «снимать» и «надевать» свою обусловленность, как одежду – так чтобы вы могли «надеть» ее и пойти по своим делам, а вернувшись домой, снова «снять». Тогда вы – это вы.

Если вы не отождествлялись со своей одеждой, со своей обусловленностью, если вы не говорите, к примеру: «Я – это мой ум», тогда тут нет ничего трудного. Тогда вам будет лег-

ко переключаться. Но обычно вы отождествляетесь со своей обусловленностью. Вы говорите: «Моя обусловленность – это я», а все остальное вы отвергаете. Вы думаете: «То, что обусловлено во мне, то, что бессознательно, – это не я. Я – это сознательный, сфокусированный ум». Такое отождествление опасно. Его не должно быть. Правильным воспитанием, правильным обучением будет не просто обучение условностям, а обучение условностям с оговоркой, что обусловленность – всего лишь практическая необходимость. Вы должны уметь «снимать» ее и «надевать».

Когда она нужна, вы ее «надеваете», когда она вам не нужна, вы можете ее «снять». Пока воспитание человека не станет таким, чтобы он не отождествлялся со своей обусловленностью, человек не сможет быть настоящим человеком. Он будет просто роботом – связанным условностями, ограниченным.

Если вы это поймете, вы осознаете ту часть ума, большую часть ума, которая была отвергнута. И если вы ее осознаете, вы также осознаете и то, что вы не есть сознательный ум. Сознательный ум – это только часть. «Я» включает в себя обе части, и большая часть обусловлена. Но она всегда присутствует, она выжидает.

Мое определение медитации такое: это просто попытка прыгнуть в бессознательное. Вы не сможете прыгнуть с помощью расчета, обдумывания, потому что любой расчет сознателен, а сознательный ум не позволит вам прыгнуть. Он

скажет: «Осторожно! Ты сойдешь с ума. Не делай этого».

Сознательный ум всегда боится бессознательного, потому что с приходом бессознательного весь покой, порядок и ясность сознательного ума будут нарушены, уничтожены. Все погрузится во тьму, все станет смутным и неясным, как в лесу.

Это можно сравнить вот с чем: вы создали сад и обнесли его оградой. Вы расчистили и обработали совсем небольшой участок земли, но вы посадили цветы, и все у вас в порядке – аккуратно, красиво. Однако лес всегда рядом. Он непокорный, неуправляемый, вашему саду постоянно угрожает опасность. Лес в любой момент может разрушить ограду, и тогда сад исчезнет. Точно так же вы обработали, возделали некоторую часть ума.

Вы привели ее в порядок, и теперь там светло и ясно. Однако со всех сторон ее окружает бессознательное, и сознательный ум в постоянном страхе. Сознательный ум говорит: «Не ходи в бессознательное. Не смотри на него, не думай о нем».

**Пути бессознательного темны и неведомы. Разуму они покажутся неразумными, логике они будут казаться нелогичными. Поэтому если вы будете размышлять, чтобы войти в медитацию, вы никогда в нее не войдете, – сознательная часть ума никогда вам этого не позволит.**

Итак, вы оказываетесь перед дилеммой. Вы ничего не мо-

жете делать без мышления, но, размышляя, вы не сможете войти в медитацию.

Что же делать? Даже когда вы думаете: «Я не буду думать», это тоже мышление. Именно мыслящая часть ума говорит: «Я не позволю себе думать».

К медитации невозможно прийти с помощью мышления. В этом вся дилемма – величайшая дилемма. Каждый ищущий неизбежно сталкивается с этой дилеммой – рано или поздно она встает перед ним. Те, кто знает, говорят: «Прыгни! Не размышляй!» Но вы ничего не можете делать без размышления. Вот почему были созданы искусственные техники – я называю их искусственными, потому что, если прыгнуть, не размышляя, никакие техники не нужны. Но вы не можете прыгнуть, не размышляя, поэтому нужна какая-нибудь техника.

Вы можете думать о техниках, в отношении техник мыслящий ум не станет беспокоиться – но он не может не беспокоиться в отношении медитации.

Медитация – всегда прыжок в неизвестное. Вы практикуете какую-то технику, и эта техника автоматически вытолкнет вас в неизвестное. Техника нужна только из-за привычки ума – а иначе в ней нет никакой необходимости.

Когда вы прыгнете, вы скажете: «Техника была не нужна, можно было обойтись и без нее». Но это ретроспективное понимание, вы поймете, что техника была не нужна только после того, как дело будет сделано. Вот почему Кришнамур-

ти говорит: «Никакие техники не нужны, никакие методы не нужны». Учителя дзен говорят: «Никакие усилия не нужны, все происходит без усилий». Но для того, кто еще не пересек границу, это звучит абсурдно. И он в основном обсуждает это с теми, кто также пока не пересек границу.

Так что, я вам говорю, что любая техника – искусственна. Это только уловка, которая позволяет успокоить ваш мыслящий ум, усыпить его бдительность, так чтобы появилась возможность вытолкнуть вас в неизвестное.

Вот почему я использую очень активные, энергичные методы. Чем энергичнее метод, тем меньше нужен рассуждающий ум. Чем энергичнее и активнее будет метод, тем более полным он будет, он будет всеобъемлющим, потому что жизненная энергия включает не только энергию ума, но также энергию тела, энергию эмоций. Это энергия всего вашего существа. Суфийские дервиши в качестве техники, в качестве средства используют танец. Когда вы входите в танец, вы не можете продолжать размышлять, потому что танец – очень энергичное действие, оно требует участия всего вашего существа. И неизбежно наступает такой момент, когда танец начинает происходить сам по себе, без участия ума. Чем живее, энергичнее становится танец, чем больше вы в него вовлечены, тем меньше в нем рассудка. Поэтому танец использовался в качестве техники, позволяющей вытолкнуть вас в неизвестное. В какой-то момент не вы будете танцевать, а танец будет происходить с вами, он завладеет вами, и волна

этого танца унесет вас к неведомому источнику.

Учителя дзен использовали метод коана. Коаны – это загадки, абсурдные сами по себе. Их невозможно решить путем размышления, о них нельзя даже думать. С первого взгляда кажется, что о них можно думать, но это ловушка. Вам кажется, что у коана есть решение, и вы начинаете думать. Ваш логический ум теряет бдительность – ему дали задачу, которую нужно решить. Но эта задача неразрешима. По самой своей природе она не может быть решена, потому что по самой своей природе она абсурдна.

Существуют сотни таких загадок. Например, учитель спрашивает: «Что такое звук хлопка одной ладони?» На уровне слов вам кажется, что можно что-то придумать. Если очень постараться, то где-то, как-то звук хлопка одной ладони можно обнаружить – наверное, это возможно. Тогда, в какой-то момент – и этот момент непредсказуем, у каждого человека бывает по-разному, – ум просто выдыхается. Его вдруг больше нет. Вы есть, но ум со всей своей обусловленностью исчез. Вы уподобляетесь ребенку.

Обусловленности нет, есть только сознание. Ограничивающей концентрации, фокусировки нет. Теперь вы знаете, что техника была не нужна, – но это понимание приходит после, об этом не следует говорить заранее.

Ни один метод не является причиной, ни один метод сам по себе не ведет к медитации. Вот почему существует так много методов. Любой метод служит только средством, но



каждая религия утверждает, что ее метод есть истинный путь, и никакой другой метод не поможет. Все религии мыслят в терминах причинно-следственной связи.

Когда мы нагреваем воду, вода испаряется. Нагревание является причиной: без нагревания вода не будет испаряться. Здесь есть причинная связь. Нагревание является необходимым условием, которое должно предшествовать испарению. Но медитация не имеет причины, поэтому можно использовать любой метод. Любой метод будет только средством – он просто создает ситуацию, в которой может случиться медитация, но метод не является ее причиной.

Например, за пределами этой комнаты существует открытое, безграничное небо. Вы никогда его не видели. Я могу рассказывать вам о небе, о свежести, о море, обо всем, что находится вне этой комнаты. Но вы этого не видели, вы ничего об этом не знаете. Вы будете смеяться и подумаете, что я все это выдумываю. Вы скажете: «Такого не бывает, ты просто фантазер». И я не смогу убедить вас выйти наружу, потому что все, что я могу рассказать, для вас не имеет никакого смысла. Тогда я закричу: «Пожар! Дом горит!» Это для вас имеет смысл, это вам понятно.

В таком случае мне не придется ничего вам объяснять. Я просто побегу, и вы побежите вслед за мной. На самом деле дом не горит, но когда вы окажетесь снаружи, вы не будете меня спрашивать, почему я вас обманул. Смысл будет ясен – небо перед вами. Тогда вы поблагодарите меня. Тогда любая

ложь будет оправдана. Ложь была только средством – это был просто прием, чтобы выманить вас наружу. Но существование того, что снаружи, никак не зависит от этой лжи. Все религии основаны на обманных техниках. Любой метод – это ложь, он просто создает ситуацию, но не является причиной. Поэтому можно создавать новые методы, новые средства, и могут появляться новые религии. Старые средства становятся недейственными, старая ложь теряет свою силу, и тогда требуются новые приемы. Вам уже так много раз говорили, что дом горит, в то время как он не горел, что эта ложь стала бесполезной, она больше не действует. Теперь кто-то должен придумать новый метод.

Если что-то является причиной, от этого всегда есть польза. Но от старых техник нет пользы, нужны новые. Вот почему каждый новый пророк вступает в борьбу со старыми пророками. Он делает то же самое, что и они, но ему приходится оспаривать их учения, потому что ему нужно отвергнуть, отбросить старые методы, которые стали бесполезными и бессмысленными.

Все великие пророки – Будда, Христос, Махавира – из сострадания создавали великую ложь, лишь бы вытолкнуть вас из дома. Если удастся вытолкнуть вас за пределы вашего ума, любыми средствами, то это все, что нужно. Ваш ум – тюрьма, он губителен. Ваш ум – это рабство.

Как я уже сказал, эта дилемма встает перед всеми – такая природа жизни. Вам придется научиться фокусировать,

сужать ум. Это сужение будет полезно для деятельности во внешнем мире, но оно очень пагубно для внутренней жизни. Оно поможет вам в общении с другими людьми, но в отношении к самому себе оно убийственно. Вы должны жить с другими людьми и с самим собой. Когда жизнь односторонняя, она всегда уродлива, неполноценна. Среди других людей вы должны жить с обусловленным умом, но с самим собой вы должны жить с полным сознанием, которое ничем не ограничено. Общество создает ограниченное, суженное сознание, но сознание само по себе означает расширение, оно безгранично. Вам нужно и то, и другое, вам нужно реализовать то и другое.

Я называю мудрым того человека, кто удовлетворяет обе потребности. Впадать в крайности неразумно, любая крайность губительна. Поэтому во внешнем мире живите с умом, с обусловленностями, но сами с собой живите без ума, без обусловленности. Используйте ум как инструмент, но не ограничивайтесь им – как только появляется возможность, выходите из него. В тот момент, когда вы остаетесь одни, выходите из него, «снимайте» его. И тогда празднуйте: празднуйте само существование, само бытие.

Просто быть – это такое великое празднование, если только вы знаете, как «снимать» обусловленность. Научиться «снимать» обусловленность можно с помощью «динамической медитации». Но это произойдет не как следствие, это придет к вам без всякой причины.

**Медитация просто создает такую ситуацию, в которой происходит ваша встреча с неизвестным, – мало-помалу она выталкивает вас из вашей привычной, механической, роботоподобной личности. Наберитесь мужества: практикуйте динамическую медитацию энергично, вкладывая все силы, и все остальное последует. Но это не будет результатом ваших действий, это просто случится.**

Вы не можете привести божественное, но вы можете препятствовать его приходу. Вы не можете принести в дом солнце, но вы можете закрыть перед ним дверь. В негативном плане ум может сделать многое, в позитивном – ничего. Все позитивное есть дар, все позитивное есть благословение – оно приходит к вам, тогда как все негативное вы создаете сами.

Медитация, все техники медитации могут сделать только одно: вытолкнуть вас из вашей негативной деятельности, которая создает препятствия. Они могут вывести вас из тюрьмы вашего ума, и, когда вы окажетесь снаружи, вы рассмеетесь. Выйти было так легко, выход был так близко. Нужен был всего лишь шаг. Но мы продолжаем ходить по кругу и всегда пропускаем этот шаг... шаг, который привел бы нас в центр.

Вы постоянно ходите по кругу, снова и снова повторяя одно и то же. Где-то этот круг должен быть разорван – вот

все, что может сделать тот или иной метод медитации. И как только круг будет разорван, как только вы отсоединитесь от своего прошлого, в тот же момент – все взорвется! В тот же момент вы окажетесь в центре, в самом своем существе, и тогда вы узнаете все, что всегда было в вас и просто ждало своего часа.

# Глава 1. Йога: рост сознания

Цель жизни – развитие сознания. Это цель не только йоги. Эволюция самой жизни заключается во все большем и большем развитии сознания. Но йога – это нечто большее. Эволюция жизни заключается во все большем росте сознания, однако в жизни сознание всегда направлено на что-то, отличное от него: вы осознаете что-то другое, какой-то объект. А йога подразумевает развитие в таком измерении, где нет никаких объектов, есть только сознание.

**Йога – это метод развития, который ведет к чистому сознанию, к тому, чтобы не *что-то* осознавать, а быть самим сознанием.**

Когда вы осознаете что-то, вы не осознаете того, что вы осознанны. Ваше сознание полностью сфокусировано на чем-то другом, а сам источник сознания остается без вашего внимания. В йоге задача состоит в том, чтобы осознавать как объект, так и источник сознания. Сознание становится двунаправленным. Вы должны осознавать объект, и одновременно вы должны осознавать субъект. Сознание должно стать мостом, соединяющим оба берега. Когда вы сосредоточены на объекте, вы не должны забывать и о субъекте, субъект не должен выпадать из сферы вашего внимания.

Это первый шаг в йоге. Второй шаг заключается в том,

чтобы отбросить и субъект, и объект и быть просто сознанием. Это чистое сознание и является целью йоги.

Сознание человека и без того постоянно растет и развивается, даже без йоги, но йога кое-что добавляет к этой эволюции сознания, вносит свой вклад. Она многое меняет, многое трансформирует. Первая трансформация – двунаправленная осознанность: когда вы помните себя, одновременно осознавая что-то еще.

Дилемма состоит вот в чем: вы либо осознаете какой-то объект, либо впадаете в бессознательное состояние. Если никаких внешних объектов нет, вы засыпаете. Для того, чтобы быть сознательным, вам нужны объекты. Когда вы совсем ничем не заняты, вас клонит в сон – вам нужно осознавать какой-нибудь объект – но когда вам приходится осознавать слишком много объектов, может возникнуть бессонница. Вот почему человеку, который слишком одержим мыслями, трудно заснуть. Постоянно есть объекты, постоянно есть мысли. Он не может перейти в бессознательное состояние – мысли все время требуют его внимания. И так мы все живем.

Новые объекты делают вас более сознательными. Вот откуда страсть к новому, желание нового. Старое становится скучным. Пожив некоторое время с объектом, вы перестаете его осознавать. Вы признали, приняли его, теперь ваше внимание не требуется, и вам становится скучно. Например, вы можете годами не осознавать свою жену, потому что вы воспринимаете ее как данность. Вы не видите ее лица, не мо-

жете вспомнить цвета ее глаз, многие годы вы буквально не обращаете на нее внимания. И только когда она умрет, вы снова осознаете, что она была рядом с вами. Вот почему женам и мужьям становится скучно друг с другом. Если объект не привлекает постоянно вашего внимания, он вызывает в вас скуку.

Такое же действие оказывает *мантра*, повторяющаяся комбинация звуков – она погружает вас в глубокий сон. Когда вы непрерывно повторяете какую-то мантру, вам становится скучно. И в этом нет ничего таинственного. От постоянного повторения одного и того же слова вам просто становится скучно, вы не можете больше с этим оставаться. Тогда вас клонит в сон, и вы погружаетесь в своего рода дрему, входите в бессознательное состояние. По сути, весь метод гипноза основан на скуке. Если удастся как-нибудь добиться, чтобы ваш ум заскучал, – вы заснете – так можно вызвать сон.

Все наше сознание зависит от новых объектов. Вот почему всех так манит новизна – новые ощущения, новое платье, новый дом – пусть это будет не лучше старого, но оно будет новое.

**Получая что-то другое, новое, вы чувствуете внезапный рост сознательности.**

Учитывая, что жизнь – это эволюция сознания, в этом нет ничего плохого. Что касается жизни, это хорошо. Если общество стремится к новым ощущениям, жизнь прогрессиру-



ет, но если оно удовлетворяется старым и не хочет ничего нового, оно умирает – сознание не может развиваться. Например, у нас на Востоке принято довольствоваться тем, что есть. Это порождает скуку, потому что никогда не бывает ничего нового. На протяжении столетий ничего не меняется. От этого становится просто скучно. Конечно, это улучшает сон – на Западе люди с трудом засыпают, когда вы постоянно стремитесь к чему-то новому, бессонница неизбежна – но эволюции не происходит. И, собственно, наблюдаются только две этих крайности: либо все общество спит и становится мертвым, как это произошло на Востоке, либо общество мучается бессонницей, как это произошло на Западе.

И то, и другое плохо. Нужен такой ум, который мог бы сохранять осознанность, даже когда нет никаких новых объектов. По существу, ваше сознание не должно быть ограничено новизной, оно не должно быть привязано к объектам. Если оно привязано к объектам, все новое будет ограничивать его. Ваше сознание не должно быть ограничено никакими объектами, оно должно быть выше объектов. Тогда у вас будет свобода: вы сможете заснуть, когда вам надо, и сможете бодрствовать, когда вам надо, – для этого не нужны будут никакие объекты. Вы будете свободны, по-настоящему свободны от объективного мира. А как только вы освобождаетесь от объектов, вы освобождаетесь также и от субъекта, потому что они существуют только совместно. На самом деле, объективное и субъективное составляют два полюса. Ко-

гда есть объект, вы являетесь субъектом, но если вы можете быть осознанным без объекта, тогда нет и субъекта, нет «Я».

Это очень важно понять: когда объект исчезает, можно быть сознательным без объекта – просто быть сознательным – тогда субъект тоже исчезает. Он не сможет остаться. Просто не сможет! Оба исчезают, и остается только сознание, неограниченное сознание. Теперь у него нет никаких границ. Оно не ограничено ни объектами, ни субъектом.

Будда говорил, что, когда вы медитируете, нет никакого «Я», нет *атмана*, потому что само осознание своего «Я» отделяет вас от всего остального. Если вы есть, то есть и объекты. «Я есть» – но «Я» не может существовать в полном одиночестве, «Я» всегда существует во взаимоотношениях с внешним миром. «Я» означает *релата*, связь. Так что ваше «Я», осознание «я есть» – это просто нечто внутри вас, что существует в связи с чем-то внешним. Но если внешнего нет, тогда это внутреннее тоже исчезает, растворяется, тогда есть просто свободное, непосредственное сознание.

Вот что означает йога, вот в чем ее предназначение. Йога – это учение о том, как освободить себя от ограниченности субъекта и от ограниченности объектов, а пока вы не освободитесь от этих ограничений, вы будете впадать в одну из крайностей, в крайность Запада или крайность Востока.

Если вы хотите удовлетворенности, душевного покоя, тишины, хорошего сна, тогда лучше все время оставаться с одними и теми же объектами. На протяжении столетий не

должно происходить никаких заметных изменений. Тогда вы будете спокойны, вы будете хорошо спать, но в этом нет никакой духовности, вы многое теряете. Пропадает само побуждение к росту, пропадает жажда приключений, пропадает желание искать и находить. По существу, вы начинаете жить растительной жизнью, становитесь инертными. Возникает застой.

Если вы переходите в другую крайность, вы становитесь активными, динамичными, но при этом теряете покой: вы активны, но напряжены, активны, но безумны. Вы начинаете находить новое, исследовать новое, но вас захватывает вихрь, ураган. Новое появляется, но вы теряете себя.

Если вы уходите от объективности, вы становитесь слишком субъективными и живете в мире грез, но если вы слишком одержимы объектами, вы теряете субъективность. Обе ситуации несбалансированны, негармоничны. Восток впал в одну крайность, Запад – в другую.

И теперь Восток смотрит на Запад, а Запад смотрит на Восток. Восток увлечен западной технологией, западной наукой, западным рационализмом. Умами восточных людей завладели Эйнштейн, Аристотель, Рассел, в то время как на Западе происходит прямо противоположное: там больше интересуются Буддой, дзен и йогой. Это какое-то чудо. Восток становится коммунистическим, марксистским, материалистическим, а Запад начинает думать о расширении сознания – о медитации, духовности, экстазе. Колесо может

повернуться, мы можем поменяться местами. На мгновение это принесет какое-то озарение, но потом опять начнется весь этот вздор и бессмыслица.

Восток потерпел неудачу в одном, Запад потерпел неудачу в другом, потому что оба пытались отрицать одну из частей ума. Нужно превзойти обе части, а не предпочитать одну часть другой. Ум представляет собой целостное единство, его можно превзойти только целиком, иначе вы не сможете выйти за его пределы. Если вы будете постоянно отвергать одну часть, рано или поздно она отомстит. Так и происходит, та часть, которая всегда была отверженной на Востоке, сейчас берет там верх, а та часть, которая была отверженной на Западе, берет верх на Западе.

Вы никогда не сможете выйти за пределы того, что отвергаете: оно не исчезает и продолжает набирать силу. И в тот самый миг, когда признанная вами часть получает полное признание, вас ждет сокрушительное поражение. Ничто так не обманчиво, как успех. Любой частичный успех – когда одна ваша часть получает признание – неизбежно ведет к глубочайшему поражению. То, что вы обрели, оставляет сознание, а то, что вы отвергли, ревниво напоминает о себе.

Отсутствие всегда более заметно. Когда у вас выпадает зуб, язык начинает ощущать пустоту и ощупывает это место. Когда зуб был на месте, язык никогда к нему не прикасался – никогда – но теперь вы ничего не можете с этим поделать: язык постоянно тянется к пустому месту.

Точно так же, когда одна часть ума преуспевает, вы начинаете осознавать отсутствие другой части – той части, которая могла бы быть и которой нет. Сейчас Восток начал понимать всю глупость своего отказа от науки: именно из-за этого отказа мы бедны, именно из-за этого мы «никто». Сейчас это отсутствие стало заметным, и Восток стал поворачиваться к Западу. А Запад, в свою очередь, заметил свою глупость, заметил отсутствие целостности.

Йога представляет собой *целостное учение* о человеке. Это не просто религия. Это целостное учение о человеке, которое полностью объемлет все части и превосходит их. Когда вы превосходите части, вы становитесь целым. Целое есть не просто сумма частей, не результат механического сложения частей. Нет, это нечто большее, чем просто механическое сложение – это, скорее, похоже на искусство.

Вы можете разделить стихотворение на отдельные слова, но тогда в этих словах не будет смысла. Когда же они составляют целое, это уже больше, чем слова, – целое обретает собственную индивидуальность. В нем есть не только слова, но и паузы, и иногда паузы несут больший смысл, чем слова. Стихотворение становится поэзией лишь тогда, когда оно говорит о том, о чем не было сказано ни слова, когда его смысл превосходит смысл всех слов, из которых оно состоит. Если вы начнете разбивать его на части и анализировать, вы получите только части, а трансцендентный цветок, составляющий его суть, будет утерян.

Сознание есть нечто целое. Исключая одну его часть, вы что-то теряете – что-то действительно важное. И ничего не приобретаете, кроме крайностей.

**Любая крайность превращается в болезнь, любая крайность создает внутреннее напряжение, и тогда вы теряете покой, внутри вас наступает анархия.**

Йога – это учение о том, как преодолеть анархию, как сделать свое сознание целостным. А чтобы стать целостным, нужно превзойти все части, и поэтому йога не является ни религией, ни наукой. Она – и то, и другое. Она включает в себя то и другое. Можно сказать, что йога – это научная религия, или религиозная наука. Вот почему йога подходит всем – последователям любых религий, людям с любым складом ума.

Все религии, которые развивались в Индии, очень различны – по сути, они полностью противоположны друг другу, антагонистичны – у них разные философские системы, концепции, подходы. У них нет ничего общего. Между индуизмом и джайнизмом нет ничего общего, между индуизмом и буддизмом нет ничего общего. Единственное, что их объединяет, – это то, что ни одна из этих религий не отрицает йогу.

Будда говорит: «Тело не существует, душа не существует», но он не может сказать: «Йога не существует». Махавира говорит: «Тело не существует, есть только душа», но он не может сказать, что йоги нет. Индуисты говорят: «Есть тело,

есть душа – и есть йога». Даже христианство не отрицает йогу, даже ислам не отрицает йогу. И даже абсолютный атеист не может отрицать йогу, потому что она не ставит предварительным условием веру в Бога. В йоге вообще нет никаких условий, никаких предпосылок. Она основана исключительно на опыте. Если в йоге и упоминается идея Бога – а в наиболее древних текстах по йоге она никогда не упоминается – то только как метод. Ее можно использовать как гипотезу – если это кому-то поможет, то идею Бога можно использовать, но она не является безоговорочным условием. Вот почему Будда может быть йогом – без всякого Бога, без Вед, без какой-либо веры. Без всякой веры, без так называемой веры, он может быть йогом.

Поэтому для любых теистов, и даже для атеистов, йога может стать точкой соприкосновения. Она может стать мостом между наукой и религией. Она одновременно рациональна и иррациональна. Ее методы абсолютно рациональны, но с помощью этих методов вы погружаетесь в тайны иррационального. Весь процесс настолько логичен – каждый шаг настолько разумен, настолько научен, настолько последователен, что вам нужно только выполнять эти шаги, а все остальное последует.

Юнг говорит, что в девятнадцатом веке на Западе ни один человек, занимающийся психологией, не мог даже помыслить о чем-либо помимо сознательного ума или за пределами сознательного ума, потому что ум *означал* сознание.

Как в таком случае может существовать бессознательный ум? Это абсурдно, ненаучно. Потом, в двадцатом веке, когда науке стало больше известно о бессознательном, появилась теория бессознательного. Позже, когда ученые проникли еще глубже, им пришлось принять также идею о *коллективном* бессознательном. Сначала это казалось абсурдом – ум считался чем-то индивидуальным, каким образом ум может быть коллективным? Но потом им пришлось принять и эту идею о коллективном уме.

Согласно буддийской психологии, буддийской йоге, это три первых отдела ума – только три первых. Кроме них Будда выделяет еще сто шестьдесят отделов. Юнг пишет: «Раньше мы отрицали существование этих трех отделов, теперь мы их принимаем. Возможно, существуют и остальные. Просто нам нужно шаг за шагом продвигаться вперед, нам нужно продолжать исследования». Подход Юнга очень рационален, последователен, это западный подход.

В йоге тоже нужно продвигаться последовательно, но только для того, чтобы совершить прыжок в иррациональное. Итог должен быть иррациональным. То, что вы способны понять, – рациональное, логичное – не может быть источником, потому что оно конечно. Источник должен быть больше, чем вы. Источник, из которого вы произошли, из которого все произошло, из которого произошла вся Вселенная – и в который все вернется, чтобы снова исчезнуть, – должен быть больше. Проявленное должно быть меньше источ-



ника. Рассудок, логический ум способен постичь и понять проявленное, но непроявленное ему недоступно.

Йога говорит, что человек вовсе не должен оставаться в рамках логики, рассудка. Она говорит: «Логично допустить существование чего-то нелогичного. Вполне логично, что у логичного должны быть границы». Истинный разум всегда знает ограничение рассудка, логики, он знает, что рассудок где-то заканчивается. Подлинно разумный человек неизбежно должен подойти к той точке, где начинается иррациональное. Если вы будете исследовать возможность запредельного, высшей истины с помощью рассудка, вы подойдете к границам рассудка.

К этим границам подошел Эйнштейн, к ним подошел Витгенштейн. «Трактат» Витгенштейна является одной из самых рациональных, логичных книг, которые когда-либо были написаны, он был одним из самых рационалистических умов. Он очень логично, очень последовательно рассуждает о существовании. Его способ выражения – слова, язык и все остальное – логичен, но, в конце концов, он говорит: «Есть некоторые вещи, о которых ничего нельзя сказать, – есть некоторая точка, за пределами которой язык бессилён. Поэтому я умолкаю». И далее он пишет: «То, о чем *невозможно* сказать, *не нужно* говорить».

Все его логическое построение рушится: все логическое построение! Витгенштейн старался быть последовательным, логичным в своих рассуждениях о жизни и о существова-

нии, и вдруг в какой-то момент он говорит: «Дальше, за пределами этой черты, ничего сказать нельзя». Тем самым он говорит нечто очень важное: там что-то есть, но об этом ничего нельзя сказать. Он подошел к точке, которую никак нельзя определить, в которой все определения просто теряют смысл.

Любой подлинно логический разум приходит к этой точке. Эйнштейн умер мистиком – он был в большей степени мистиком, чем все ваши так называемые мистики, потому что, не попытавшись пройти путем рассудка, вы никогда не сможете глубоко войти в мистицизм. Вы не узнаете, где границы. Я встречал мистиков, которые, рассуждая о Боге, выдвигают целую логическую концепцию, приводят доводы, обоснования. Были такие христианские мистики, которые пытались «доказать» существование Бога. Какой абсурд! Если даже Бога возможно доказать, тогда уже нет ничего недоказанного, но недоказуемое – это и есть источник.

Тот, кто испытал нечто божественное, не будет пытаться его доказать, потому что сама попытка доказать говорит о том, что он еще не соприкоснулся с изначальным источником жизни – который недоказуем, который просто невозможно доказать. Часть не может доказать целое. К примеру, моя рука не может доказать мое существование. Моя рука не может быть больше, чем я, она не может охватить меня. И глупо даже пытаться. Но если рука сможет полностью охватить себя, полностью познать себя, этого будет более чем

достаточно. Как только она познает себя, она также узнает о том, что она связана с чем-то большим, с которым она составляет единое целое. Она существует благодаря тому, что существует это «большее».

Если я умру, моя рука тоже умрет – она существует только благодаря мне. Целое остается недоказанным, познать можно только части. Мы не можем доказать целое, но мы можем его почувствовать. Рука не может доказать мое существование, но она может его почувствовать. Она может глубоко исследовать себя, и когда она дойдет до самой глубины, до основания, там буду я.

**Так называемые мистики, которые не приемлют рассудок, не настоящие мистики. Настоящий мистик никогда не отвергает рассудок, он может играть с ним. Он может играть с ним, потому что знает – рассудок не способен разрушить тайну жизни.**

Так называемые мистики и религиозные люди, которые боятся рассудка, логики, доводов, на самом деле боятся самих себя. Каждый довод, направленный против них, может породить в них внутренние сомнения, может помочь их внутренним сомнениям проявиться. Они боятся самих себя.

Христианский мистик Тертуллиан говорит: «Я верю в Бога, потому что не могу его доказать. Я верю в Бога, потому что в него невозможно поверить». Так рассуждает настоящий мистик: «Это невозможно, и поэтому я верю». Если бы

это было возможно, тогда не нужно было бы верить. Это стало бы просто концепцией, общим представлением.

Вот что для мистиков всегда означала вера – не что-то интеллектуальное, не концепцию, а прыжок в невозможное. Но в невозможное, в таинственное можно прыгнуть только в том случае, если вы подошли к самой грани рассудка, не раньше. А как иначе? Только когда логические возможности рассудка полностью исчерпаны, вы можете прыгнуть – когда вы подошли к той черте, через которую рассудок переступить не может, и все же за ней что-то есть, когда вы знаете, что рассудок не может сделать ни единого шага дальше, и все же «дальше» что-то есть. И даже если вы решите остаться в пределах рассудка, теперь вы узнали, что у него есть границы. Теперь вы знаете, что существование выходит за пределы рассудка, поэтому, даже если вы не переступаете этих пределов, вы становитесь мистиком. Даже если вы не совершаете прыжок, вы становитесь мистиком, потому что вы кое-что узнали, вы встретились с тем, что не доступно рассудку и логике.

Все, что способен познать рассудок, вы познали. Теперь вы подошли к тому, что рассудок не способен познать. Если вы совершите прыжок, вам придется оставить рассудок позади – вы не можете прыгнуть вместе с рассудком. Это и есть вера. Вера не против рассудка, она вне его. Она не антирациональна, она иррациональна.

Йога – это метод, который позволяет подойти к самому пределу рассудка, и не только подойти, но и совершить прыжок.

Как совершить прыжок? Эйнштейн, например, мог бы расцвести как Будда, если бы знал что-нибудь о методах медитации. Он был на самой грани, много раз в своей жизни он подходил к той черте, откуда возможен прыжок. Но он снова и снова упускал эту возможность: его вновь увлекал рассудок. И, в конце концов, он разочаровался во всей своей рассудочной жизни.

То же самое могло произойти и с Буддой. У него тоже был очень рациональный ум, но ему кое-что было доступно – метод, который он мог использовать. Методы есть не только у рассудка, у иррационального тоже есть методы. У рассудка свои методы, у иррационального – свои.

Йога, в конечном итоге, применяет иррациональные методы. Только в самом начале могут использоваться рациональные методы. Они нужны лишь для того, чтобы убедить вас, подтолкнуть, побудить ваш рассудок дойти до предела. А когда вы доходите до предела, вы совершаете окончательный прыжок.

Гурджиев использовал в работе с учениками иррациональные методы. Работая с одной группой ищущих, он применял метод, который он сам называл упражнением «Стоп». К примеру, вы находитесь где-то рядом с ним, и вдруг он говорит: «Стоп!» Тогда каждый должен остановиться *в том*

*положении, в котором он в этот момент оказался*, – остановиться полностью. Если вы подняли руку, рука должна остаться поднятой. Если глаза у вас были открыты, они должны остаться открытыми, если рот был открыт – вы как раз собирались что-то сказать – он должен остаться в таком положении. Ни малейшего движения!

В этом методе работа начинается с тела. Если тело не совершает никаких движений, то и в уме все движения вдруг прекращаются. Тело и ум взаимосвязаны: тело не может двигаться без внутреннего движения ума, и вы не сможете полностью остановить тело, если не прекратится внутреннее движение ума. Тело и ум – это не два разных явления, а одна энергия. Просто в теле энергия более плотная, чем в уме, – разница в плотности, в частоте, в длине волны, но поток энергии один и тот же.

# 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.