



ОШО

ОШО

УЗНАВАЯ БУДДУ

53 медитации,
чтобы открыть
в себе будду



1. ОН БОДРСТВУЕТ, ОН БДИТЕЛЕН

Осознанность вечна, она не знает смерти. Только неосознанность смертна. Поэтому, если вы остаетесь неосознанными, спящими, то должны будете снова умереть. Если же вы хотите избавиться от боли бесконечного числа рождений и смертей, если вы хотите выйти из круговерти рождений и смертей, вам придется стать абсолютно бдительными. Вам предстоит достичь более высокой осознанности.

И это то, что не должно становиться поводом для размышлений; это то, что должно стать вашим опытом, что должно затронуть само ваше существование.

Единственное, чему нужно научиться, — это наблюдению. Наблюдайте! Наблюдайте за каждым своим движением.

2. БЫСТРЫЙ, КАК СКАКОВОЙ ЖЕРЕБЕЦ

Сон должен быть прерван — и когда сон прерван, нет пробужденного, есть только пробуждение. Нет просветленного, есть лишь просветление. Просветленный человек не может сказать «я»; даже если ему и приходится употреблять это

слово, это всего лишь условность, необходимая для жизни в обществе. Это просто требование языка; на самом деле у просветленного нет переживания собственного «я».

Мир вещей исчезает — и что же тогда происходит? Когда мир вещей исчезает, растворяется ваша привязанность к вещам, ваша одержимость вещами улетучивается.

Когда исчезает ум, когда исчезают мысли, перед вами предстает совершенно другой мир. И это не превращает вас в безумцев — наоборот, вы становитесь *разумными*.

3. НАЗОУЛИВЫЕ МЫСЛИ

Есть одна известная тибетская притча...

Много-много лет служил мастеру один человек. Но его служение не было бескорыстным; в нем присутствовала заинтересованность. Этот человек хотел выведать у мастера секрет. Человек слышал, что мастер обладает секретом — знает, как творить чудеса. И с этим тайным желанием человек служил мастеру изо дня в день. Он боялся сказать о своем желании, но мастер видел, что тот что-то скрывает.

Но однажды мастер сказал ему:

— Лучше бы ты сказал, что у тебя на уме. Я вижу, что в твоём служении скрыт какой-то мотив. Ты помогаешь мне не из любви, ясно, что не из любви. Я не чувствую в тебе ни любви, ни послушания. Твое служение — своего рода сделка. Так что скажи мне, пожалуйста, чего же ты хочешь?

Человек ждал этой возможности. Он ответил:

— Я хочу, чтобы ты открыл мне секрет, как творить чудеса.

— Зачем же ты так долго ждал? — спросил мастер. — Ты мог бы попросить меня об этом в первый же день. Ты мучил себя и мучил меня, потому что я не люблю, когда рядом со мной люди живут из корысти. Глаза бы мои на них не смотрели. Они, как правило, жадны, и жадность делает их уродливыми. А секрет прост — и почему ты не спросил меня о нем в первый же день? Секрет...

Он написал на клочке бумаги небольшую мантру, всего три строчки:

Буддхам шаранам гаччхами.

Сангхам шаранам гаччхами.

Дхаммам шаранам гаччхами.

Это означает: «Я припадаю к стопам Будды; я припадаю к стопам его учеников; я повинуюсь дхамме, Высшему Закону».

И затем мастер сказал этому человеку:

— Возьми эту маленькую мантру с собой и повтори ее пять раз — всего пять раз. Это очень просто. Только помни об одном условии: перед тем, как ты начнешь ее повторять, прими ванну, закрой дверь, сядь спокойно — и, пока ты будешь ее повторять, не думай об обезьянах.

Человек возмутился:

— Что за вздор ты несешь? Зачем мне думать об обезьянах? Я никогда в жизни о них не думал!

— Как знаешь, — сказал мастер, — но я должен был сообщить тебе об этом условии. Мне эта мантра была дана с тем же самым условием. Если ты никогда в жизни не думал об обезьянах, тебе же лучше. А теперь отправляйся домой и, пожалуйста, больше никогда не приходи. У тебя есть секрет, ты знаешь условие. Выполни условие, и тогда ты овладеешь волшебной силой и сможешь делать все, что пожелаешь. Ты сможешь летать по небу, читать человеческие мысли, материализовывать вещи и делать многое другое.

Человек так заспешил домой, что даже забыл поблагодарить мастера. Вот так ведет себя жадность: она не знает, что такое благодарность, не знает, что такое признательность. Жадность даже не подозревает о существовании благодарности,

она никогда с нею не встречалась. Жадность — это вор, а воры никогда никого не благодарят.

Человек выбежал от мастера, но уже по пути домой почувствовал что-то неладное: в его голове стали возникать образы обезьян. Он увидел перед собой множество самых разнообразных приматов, маленьких и больших, с красными ртами и с черными ртами, и это сбивало его с толку. «Что происходит?» Фактически, он не думал ни о чем, кроме обезьян. В его голове их становилось все больше и больше, они заполняли собой все его мысли.

Утром он пришел к мастеру, вернул мантру и сказал:

— Забери ее назад. Она сведет меня с ума! Я не хочу никаких чудес, только помоги мне, пожалуйста, избавиться от этих обезьян!

4. ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ ПОБЕЖДАЕТ НЕНАВИСТЬ

Очень важно понять, что ненависть связана либо с прошлым, либо с будущим. Любовь ни в прошлом, ни в будущем не нуждается. Любовь — это настоящее. Ненависть связана с прошлым: вчера вас кто-то оскорбил, и вы несете это в себе как рану, как похмельный синдром. Или вы боитесь, что кто-то может оскорбить

вас завтра, — страх, тень страха, — и вы готовы, каждый миг готовы вступить в схватку.

Ненависть существует только в прошлом и в будущем. Вы не можете ненавидеть в настоящем — попытайтесь, и у вас ничего не получится. Попробуйте сегодня сделать следующее: сядьте спокойно и возненавидьте кого-нибудь, не связывая это с прошлым или будущим, — вы не сможете этого сделать! Это невыполнимо; это невозможно по самой природе вещей.

Но любить вы сможете. Любовь не связана ни с прошлым, ни с будущим; в этом красота и свобода любви. Ненависть — это оковы, ненависть — это тюрьма. Вы заключаете в нее себя сами! Ненависть порождает ненависть, ненависть провоцирует ненависть. Если вы кого-то ненавидите, вы порождаете ненависть в сердце этого человека. И, таким образом, в ненависти, в разрушительности, в насилии, в зависти, в соперничестве погрязает весь мир. Люди постоянно друг с другом воюют — каждый убивает и насилует либо на самом деле, по-настоящему, либо, по крайней мере, в своем воображении, в своих мыслях. Вот как мы превратили эту прекрасную землю в ад — а она могла бы стать раем.

Любите, и земля снова станет раем. Потрясающая красота любви заключается в том, что любовь ни от чего не зависит. Любовь излучается без причины.

5. КАК МОЖНО ВРАЖДОВАТЬ?

Аес Дхаммо Санантано. «Таков Вечный Закон», — Будда повторяет эти слова снова и снова. Что такое Вечный Закон? Только любовь способна победить ненависть, только свет может рассеять тьму. Почему? Потому что тьма не обладает собственным, самостоятельным позитивным существованием, это лишь отсутствие чего-то, негативное состояние. Тьмы самой по себе не существует — как вы можете от нее избавиться? Непосредственно с ней вы сделать ничего не можете. Если вы хотите что-то сделать с тьмой, вам придется сделать что-то со светом. Привнесите свет — и тьма исчезнет, уберите свет — и тьма появится опять. Но вы не сможете привнести тьму или устранить ее — вы не сможете ничего сделать с ней непосредственно. Помните: вы также ничего не сможете сделать и с ненавистью.

Как наполниться светом? Станьте безмолвными, свободными от всяких мыслей, бдительными, осознанными, пробужденными — так вы привнесете свет. И как только вы станете бдительными, осознанными, ненависть исчезнет сама собой.

6. НЕОСУЖДАЮЩИЙ УМ

Не думайте о том, что правильно, а что неправильно. Если об этом постоянно думать, произойдет раздвоение личности, вы станете лицемерами. Совершая неправильные вещи, вы начнете притворяться, что поступаете правильно. Когда вы начинаете делить мир на правильное и неправильное, вы становитесь зависимыми, вы попадаете в кабалу. И, естественно, вы попадаете в кабалу к тому, что правильно.

Выйти за пределы хорошего и плохого — это и значит стать бдительным. Благодаря бдительности происходит трансформация. Таково различие между моралью и осознанностью. Мораль приказывает: «Выбирай правильное и отвергай неправильное». Осознанность советует: «Просто наблюдай за тем и за другим. Не выбирай. Не позволяй своему сознанию выбирать».

7. И В САМОМ ДЕЛЕ ГЛУП

Глупец озабочен только одним — своим эго. Ко всему, что питает его эго, он готов привязаться. Глупец привязывается даже к своему несчастью, потому что это

его несчастье. Он не имеет ни малейшего представления о своей внутренней свободе, о своих внутренних сокровищах. Он собирает всякий мусор, поскольку считает, что только им он может обладать. Мусор снаружи и мусор внутри — люди продолжают его накапливать. Одни накапливают вещи, другие накапливают мысли. Вещи — это мусор, находящийся снаружи, а мысли — это мусор, находящийся внутри, и вы погребены под всем этим хламом.

Вы когда-нибудь смотрели на свою жизнь бесстрастным, отстраненным взглядом — что вы с ней сделали, и что вы от всего этого получили? И не пытайтесь себя обманывать, потому что именно так поступает ум. Если у вас нет того, что вы могли бы взять с собой после смерти, помните: у вас вообще ничего нет — ваши руки пусты. Если вы не владеете чем-то бессмертным, вечным, вы — глупы.

8. НИ ХВАЛА, НИ ПРОКЛЯТИЕ

Быть мудрым — не значит быть знающим. Стать мудрым — значит ощутить себя как сознание сначала внутри, а потом снаружи; почувствовать пульсацию жизни внутри и затем снаружи. И для того, чтобы ощутить это таинственное сознание, которым вы являетесь, вы должны сначала пережить его во внутреннем центре

своего существа, потому что там находится самая доступная вам дверь, ведущая к вселенскому сознанию.

И как только вы пережили сознание внутри, не так уж трудно становится узнать его снаружи. Но помните: мудрый человек никогда не накапливает знания — его мудрость спонтанна. Знания всегда принадлежат прошлому, мудрость принадлежит настоящему.

Мудрость возникает внутри вас, это не писание. Вы начинаете читать свое собственное сознание — и здесь скрыты все библии, все гиты, все дхаммапады.

9. ОТРЕШЕННЫЙ И НЕПРЕКЛОННЫЙ...

В будущем было бы очень важно изменить структуру языка, на котором мы говорим, поскольку нынешний наш язык основан на незнании. Например, начиная чувствовать голод, вы сразу же говорите: «Я голоден». Это создает отождествление, и возникает чувство, что *вы* действительно голодны. Но это не так. Язык не должен провоцировать эту неверную идею: «Я голоден». Ведь на самом деле вы лишь наблюдаете за тем, что тело чувствует голод; вы наблюдаете за тем, что желудок пуст и хочет быть наполнен едой, — но это не связано с вами. Вы — наблюдатель.

Вы всегда наблюдаете, вы ничего не делаете. Как наблюдатель, вы всегда остаетесь в стороне.

Погружайтесь в наблюдение как можно глубже — именно это Будда называет *випассаной*, способностью проникать в суть. Просто наблюдайте своим внутренним зрением за всем, что происходит, и оставайтесь незатронутыми и ни к чему не привязывайтесь.

10. В ПУСТОМ ЛЕСУ

Все, что представляет для жизни великую ценность, может расти только в климате свободы, поэтому свобода — это основная ценность и высочайшее достижение. Чтобы понять Будду, нужно почувствовать аромат свободы, о которой он говорит.

Его свобода не снаружи — это не социальная свобода, не политическая свобода, не экономическая свобода. Его свобода — свобода духовная. Под «свободой» он понимает состояние сознания, свободное от желаний, не связанное страстью, не заключенное в тюрьму жадности, не вожделеющее большего. Под «свободой» Будда подразумевает сознание, в котором отсутствует ум. Это состояние *не-ума*.

Это абсолютная пустота, потому что, если бы в ней что-то было, это преграждало бы путь свободе; так что это абсолютная пустота.

В этом состоит процесс медитации: удаление всего, удаление себя без остатка, настолько, что ничего больше не остается — даже вас. В этой абсолютной тишине обнаруживается свобода. В этом абсолютном покое вырастает тысячелепестковый лотос. И он источает восхитительный аромат: аромат мира, сострадания, любви, блаженства.

11. ПУСТЫЕ СЛОВА

Одна известная история...

Однажды ночью великий немецкий философ, профессор Фон Кохенбах, увидел во сне две двери, одна из которых вела прямоком к любви и раю, а другая — в аудиторию, где шла лекция на тему любви ирая. Не колеблясь ни секунды, Кохенбах стрелой помчался на лекцию.

В этой истории есть смысл. Она хоть и выдумана, но не так уж далека от истины. Так устроен человеческий ум: он больше заинтересован в знании, чем в мудрости, он больше заинтересован в информации, чем в трансформации. Его больше интересует знание о красоте, истине и любви, чем *переживании* красоты, истины и любви.

Образованность не избавляет от невежества. Ваши знания о свете не помогут вам избавиться от тьмы. Вы можете знать о свете абсолютно все, вы можете собрать у себя дома библиотеку, состоящую из одних лишь книг о свете, и все же эта библиотека не поможет вам избавиться от тьмы. Чтобы рассеять тьму, вам нужна маленькая свеча — и тогда произойдет чудо.

12. ПОБЕДИТЬ СЕБЯ

В жизни Александра Великого было всего несколько значительных событий. Одно из них — это встреча с великим мистиком Диогеном. Диоген голым лежал на берегу реки, нежась в солнечных лучах. Раннее утро... только что взошедшее солнце, прекрасный речной берег, прохладный песок... А Александр направлялся в Индию и оказался рядом с этим местом.

Кто-то ему сказал: «Где-то здесь недалеко Диоген — а ты всегда спрашивал о Диогене...» Александр слышал о нем много историй. Диоген действительно был человеком, заслуживающим внимания! Даже Александр глубоко внутри ему завидовал.

И полководец отправился посмотреть на Диогена. Прежде всего, его потрясла красота наготы: Диоген был голым, на нем не было ни нарядов, ни украшений.

И хотя сам Александр был одет в прекрасную одежду, покрытую всевозможными драгоценностями, рядом с Диогеном он выглядел очень жалким.

— Я завидую тебе, — произнес Александр. — Я кажусь нищим по сравнению с тобой — а у тебя ничего нет! В чем твое богатство?

Диоген ответил:

— У меня нет никаких желаний. Отсутствие желаний — вот мое богатство. Я владею всем, поскольку не обладаю ничем. Я господствую над тем, чего у меня нет, я завоевал мир, потому что победил себя. И моя победа останется со мной, а твою победу у тебя отберет смерть.

Годы спустя, умирая, Александр вспомнил Диогена, его смех, его безмятежность, его радость. Он вспомнил, что в Диогене было что-то такое, что сильнее смерти, и понял, что у него ничего этого нет. На глазах великого полководца появились слезы, и он сказал своим министрам:

— Когда я умру, и вы понесете мое тело к могиле, пусть мои руки высовываются из гроба.

— Но зачем? — удивились министры. — Ведь у нас нет такой традиции! Что за странная просьба?

Александр ответил:

— Я хочу, чтобы люди видели, что я как с пустыми руками пришел, так и ухожу с пустыми руками, а вся моя жизнь потрачена впустую. Пусть мои руки высовываются из гроба, чтобы все могли видеть, что даже Александр Великий уходит с пустыми руками.

13. СПЕШИ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Будда говорит: «*Спеши делать добро*».

Зачем спешить? Зачем творить добро немедленно? Ум будет говорить: «Завтра. Подожди. Давай сначала подумаем». И если вы начнете думать, вы никогда не придете к какому-нибудь результату, запомните это: думанье никогда ни к чему не приводит. Десять тысяч лет философствования — и никакого результата. Ни один философ не открыл ни одной истины, и, тем не менее, философствование продолжается. Одни и те же аргументы в разных формах, различными способами — и философия не перестает двигаться по порочному кругу. Философы не достигают никаких результатов, а отсутствие результатов означает, что они вообще не живут.

Жизнь возможна только тогда, когда вы решительны, когда вы заинтересованы, когда вы вовлечены, иначе вы будете просто зрителем, который ни в чем не участвует.

14. ВСЕ ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ

Насилие противоречит природе. Осознанный человек не может быть агрессивным — но помните: он не практикует ненасилие. Практикуя ненасилие, вы станете такими же, как Ганди, — фальшивыми. Странник Ганди — это человек неосознанный. Он практикует ненасилие, он *стремится* стать позволяющим. Он лишен понимания. Он формирует характер, но в нем нет осознанности, которая могла бы стать центром этого характера.

Мистик сначала формирует осознанность, и лишь следом за осознанностью, без усилий возникает характер. Моралист же формирует характер, но осознанность не следует за характером. Характер — это поверхностное явление.

Все боятся смерти, поэтому — не убивайте. Лучше помогите людям познать смерть. Их заставляет бояться невежество.

Все любят жизнь, поэтому — любите. Создавайте такое окружение, такое пространство, где любовь могла бы расти. Создавайте такое пространство, где энергия любви могла бы течь свободно, где не было бы никаких помех, никаких препятствий.

15. БУДЬ ЖИВЫМ И СТРАСТНЫМ

Прежде чем стать просветленным, Будда был принцем, и, будучи принцем, он очень любил лошадей. Он испытывал к ним особую страсть. В те времена, если случалась война, лошади оказывались незаменимы.

Став просветленным, Будда часто упоминал о лошадях. Он утверждал, что существует четыре типа лошадей. К первому типу относятся совсем никудышные кони: даже если вы хлещете их кнутом, то чем больше вы их бьете, тем сильнее они упрямятся. В них нет ни благородства, ни красоты, ни достоинства.

Следующий — второй тип лошадей: если вы их бьете, они двигаются. В них есть некоторое достоинство, некое самоуважение. Третий тип — еще чуть благороднее: лошади этого типа не нуждаются в том, чтобы их били, — им достаточно лишь звука кнута. А самый высший — четвертый тип: этим лошадям не нужно даже звука кнута — достаточно одной его тени.

Будда говорит, что люди тоже подразделяются на четыре типа. К высшему типу относятся наиболее разумные люди, настоящие искатели истины, которые нуждаются только в тени хлыста; даже небольшой подсказки мастера им будет достаточно. Будда говорит, что *кну́т редко касается тела благородного скакуна*.

Будьте как благородные скакуны — живыми, осознанными, бдительными.

16. НЕВЕЖДА

Важным вопросом, стоявшим перед Гаутамой Буддой, был вопрос: «Что такое мудрость?» Этот вопрос важен для каждого человека. Мудрецы спрашивали, «что такое мудрость», на протяжении веков. Если вы сможете на него ответить, если ответ пустит корни в ваш собственный опыт, это приведет к трансформации вашей жизни.

Вы можете повторять то, что говорили о мудрости другие люди, но это ни на что не повлияет. Повторяя что-то без понимания, вы попадаете в ловушку, которой следует остерегаться. Никогда не говорите о том, что не пережили сами. Избегайте знания, только тогда у вас есть шанс стать мудрыми.

Переживание собственного существования и есть мудрость. Мудрость — это опыт, а не информация.

17. ИСПРАВЬ СЕБЯ

Ошибки других людей замечать легко. Вам нравится наблюдать за тем, как кто-то ошибается, потому что это усиливает ваше эго: «Я гораздо лучше». Но видеть собственные промахи намного труднее; признать их может только любящий себя человек.

Не слушайте то, что о вас говорят другие. Посмотрите на себя: кто вы, куда стремитесь, какие совершаете ошибки? И чудо состоит в том, что, когда вы благодаря осознанности видите свои ошибки, они исчезают. Вам не нужно прилагать никаких усилий; достаточно одной лишь осознанности. Освещенные осознанностью, ошибки растворяются, словно лед, тающий на горячем солнце.

Но замечать свои ошибки очень трудно, вы же никогда на себя не смотрите, вас интересуют только другие.

Помните: пока что-то не стало вашим собственным опытом, в этом нет ни ценности, ни смысла. Так что будьте свободными от всяких суждений — за или против.

Просто двигайтесь с тотальной открытостью и наблюдайте. И, оставаясь любящим и наблюдающим, вы столкнетесь с самым загадочным феноменом: когда вы осознаете ошибку, она исчезает. Таков величайший секрет Будды: осознания достаточно. Осознав ошибку, вы не сможете ее повторить.

18. ТЫ — ИСТОЧНИК

Настоящая трансформация свершается в тот момент, когда вы принимаете за самого себя всю ответственность, в тот момент, когда вы говорите: «Кем бы я ни был, это мой выбор — пришедший не из прошлого, а из настоящего. Это выбор, сделанный мною в данный момент, и у меня есть полная свобода выбрать что-то другое. Ничто не может мне помешать — ни общественное мнение, ни государство, ни история, ни экономика, ни бессознательное. Если я принимаю решение изменить свой выбор, я могу это сделать».

Человек появляется на свет только как возможность. Он может стать занозой для себя и для других, а может стать цветком — и для себя, и для других. И помните: чем вы являетесь для себя, тем же вы являетесь и для других. Если вы являетесь цветком для самого себя, вы будете источать аромат, который по-

чувствуют окружающие. Если для самого себя вы — заноза, как вы можете быть цветком для других?

19. СЛЕДУЙ ЗАКОНУ

Ваш ум постоянно отвлекается. Просто понаблюдайте за собой, и вы поймете, что имеет в виду Будда. Ум не дает вам посидеть в тишине даже несколько минут. Если вы сидите в тишине, он говорит: «Почему бы не послушать радио? Кажется, принесли газеты и письма. Почему бы не сходить в кино? Или не посмотреть телевизор?» Если вы в магазине, ум советует: «Иди домой, отдохни — ты устал». Если вы дома, ум говорит: «Что ты здесь делаешь, только зря теряешь время? Сходи в магазин — хоть какое-то занятие!»

Ум никогда не позволяет вам быть там, где вы есть, видеть вещи такими, какие они есть. Он все время уводит вас куда-то — или в прошлое, или в будущее; он никогда не позволяет вам пребывать в настоящем.

Одно из имен Будды — *Татхагата*. Татхагата — это тот, кто пребывает в своем существе, кто освободился от помех ума. А секрет состоит в том, что ум и есть одни только помехи, поэтому, как только вы от них освобождаетесь, не остается

никакого ума. В настоящем нет никакого ума. В настоящем есть только сознание, осознанность, бдительность.

Живите в мире, но без вмешательства ума. Не позволяйте ни прошлому, ни будущему стоять между вами и реальностью.

20. ПРОСТОЕ УЧЕНИЕ

«В соответствии с Законом» не означает, что вы должны жить по закону государства или по закону, установленному священниками. Для Будды это означает жить в соответствии с Высшим Законом существования.

Жизнь наполнена потрясающей гармонией — всякий, кто хоть немного чувствителен, разумен, может увидеть, что жизнь представляет собой гармоничное целое. Это не хаос, это космос.

Не пытайтесь идти против ветра, плыть против течения. Следовать Закону — значит позволять себе следовать существованию. *Аес Дхаммо Санантано* — это Вечный Закон. Если вы расслабитесь, если вы позволите Закону одержать над вами верх, завладеть вами, тогда вы станете с ним одним целым. Не нужно идти туда, куда вас ведет эго. Река уже течет к океану — вы должны просто плыть

вместе с рекой. Вам даже не нужно плыть — отдайтесь течению, и вы достигнете океана.

21. С РАДОСТЬЮ

Что Будда подразумевает под «желаниями»? Желания — это то, из чего состоит ваш ум. Желания — это то, что мешает вам быть здесь и сейчас. Желания — это то, что заставляет вас все время стремиться куда-то в будущее. Желания — это тысяча и один способ избежать настоящего. Желания — это эквивалент ума. В буддийской терминологии желания и есть ум.

Желания — это также и время. Когда я говорю, что желания — это и время, я не имею в виду время на часах, я имею в виду психологическое время. Каким образом в вашем уме возникает будущее? Его создают желания. Вы хотите завтра что-то сделать — и вы создаете «завтра»; на самом деле никакого завтра нет, оно еще не наступило.

Человек, обремененный желаниями, — это беглец, эскапист.

Но очень странно, что эскапистами всегда считали тех, кто медитирует. Это абсолютная чепуха. Только тот, кто медитирует, не является эскапистом; все осталь-

ные — эскаписты. Медитация означает отбрасывание желаний, отбрасывание мыслей, отбрасывание ума. Медитация означает расслабление в моменте, в настоящем. Медитация — это единственное, что не является бегством от реальности, хотя ее считают именно бегством.

Медитация — это не бегство от жизни, это бегство *в* жизнь. Ум — вот бегство от жизни, желание — вот бегство от жизни.

22. СРЕДИ БЕСПОКОЙНЫХ

Вы не можете изменить мир. Продолжительность жизни невелика, и скоро вы исчезнете. Вы не можете поставить условие: «Я начну наслаждаться только тогда, когда мир изменится и все станут счастливыми». Этого никогда не случится, и также не в ваших силах самим изменить мир.

Сначала сами станьте собой, сначала трансформируйте себя. И если вы будете жить в покое, в радости, здоровыми и цветущими, ваша жизнь может стать великим источником для людей, которые нуждаются в духовной пище.

Богатый человек знает, что его бедность более ощутима, чем бедность нищего, поскольку нищему не с чем сравнивать. Снаружи — тьма, внутри — тьма; бедный

знает, что жизнь — это тьма. Но когда снаружи свет, вы стремитесь к чему-то новому: вы жаждете внутреннего света. Когда вы видите, что богатство возможно снаружи, почему тогда нельзя быть богатыми внутри?

23. СВОБОДА

Если вы ни к чему не привязаны, откуда берется несчастье? Именно привязанности приводят к страданию: вы хотите за что-то уцепиться, а природа вещей такова, что они все время меняются, вы не можете уцепиться за них. Они все время выскальзывают из ваших рук. Их невозможно удержать.

Но вы привязываетесь к своей жене, вы привязываетесь к своему мужу, к детям, к родителям, к друзьям. Вы привязываетесь к людям, к вещам, ко всему тому, что постоянно меняется. Вы пытаетесь руками удержать реку, но река течет так быстро; она несется к какой-то неведомой цели — и вы испытываете разочарование.

Если вы глубоко понимаете Будду, то не станете так поступать. Вы останетесь дома, рядом с женой и детьми, но будете помнить о том, что вам ничего не принадлежит. Оставайтесь осознанными, чтобы не оказаться привязанными;

оставайтесь осознанными, и если что-то изменится, вы будете готовы принять эту перемену и не начнете плакать о пролившемся молоке, не будете рыдать и сходить с ума.

24. ПРЕОДОЛЕНИЕ

Медитация — это алхимия. Это не мораль, это таинство. Это наука души. Благодаря медитации гнев трансформируется, превращая свою энергию в доброту.

Вы удивитесь, узнав, что сильный гнев означает огромный потенциал доброты и сердечности. Гнев просто указывает на присутствие мощной энергии. Человек без гнева — это очень слабый человек, в нем нет энергии. Человек, который не может быть злым, также не может быть и добрым.

Благородство побеждает низость. Не подавляйте свою низость, не боритесь с ней, а великодушно трансформируйте ее в благородство, в желание делиться.

Правда побеждает ложь. Не боритесь с тьмой, привносите свет.

Никогда не боритесь с негативным. Общество готовит вас для негативной деятельности. А вы трансформируйте негативное в позитивное. Трансформация возможна. Она может случиться благодаря медитации.

25. ЗА ПРЕДЕЛЫ ПЕЧАЛИ

Кто же является мудрым? Не тот, кто много знает, а тот, кто много понимает. Не тот, кто помнит все писания, а тот, кто познал свою собственную реальность, познал Вселенную, ее красоту и разумность. Тот, кто познал мудрость существования, не слишком много знает, но он абсолютно невинен. Как он может причинить кому-нибудь зло? Это невозможно, потому что он не видит других как существ, отличающихся от него. Он видит все как единое целое.

Остерегайтесь знающих людей, остерегайтесь так называемых опытных людей, в них нет мудрости.

Эти люди в каком-то смысле мудры — в том, что касается мирской жизни; они могут дать вам хороший совет. Но они не мудры в том смысле, о котором говорил Будда. Они так же глупы, как и вы, только они более опытные.

26. ОСЕННИЙ ЛИСТ

В жизни всего два важных явления. Первое — это рождение, а второе — смерть; все остальное несущественно. Первое уже с вами случилось, на это

никак нельзя повлиять. Второе еще не произошло, но может произойти в любой момент. Поэтому тот, кто бдителен, сумеет подготовиться — подготовиться к смерти. Рождение уже в прошлом, изменить что-нибудь невозможно. Но в том, что касается смерти, можно сделать многое. А люди стараются не думать о смерти, изо всех сил избегая этой темы. Говорить о смерти считается неприличным. Даже если люди и упоминают о смерти, то лишь косвенным образом. Если кто-то умирает, мы не говорим, что он умер. Мы говорим, что его позвал бог, что бог возлюбил его настолько, что взял его к себе раньше. Что он попал на небеса, что он ушел в другой мир, что он не умер, просто его тело вернулось обратно в землю, но душа — душа бессмертна.

Будда постоянно говорит о смерти. Он говорит: *Тебя, как лист осенний...* Осенний лист олицетворяет собой смерть. Он может упасть в любой момент, и прах смешается с прахом. В любой момент смерть может прийти и забрать вас. Завтра может никогда не наступить, даже следующий миг под вопросом. Этот момент — единственный, относительно которого вы можете быть уверены, в следующий момент вас может здесь уже не быть. Что вы делаете, чтобы подготовиться к великому путешествию в неизвестность?

Смерть обладает огромной силой, но даже она не может отнять у вас медитацию. Если вы сможете укорениться в своем существе — бдительные, сознательные, наблюдающие, — вы увидите, что вы не тело, что вы не ум, что вы не сердце. Вы просто свидетельствующая душа, и эта свидетельствующая душа отправится вместе с вами. Тогда вы сможете свидетельствовать даже смерть.

27. ПУТЕШЕСТВИЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ

В Индии люди делятся на две категории — такова традиция. Это очень древнее разделение, во времена Будды оно уже существовало. Но, несмотря на то, что древних категорий только две, Будда говорит, что его ученики принадлежат к третьей. К первой категории относятся люди, живущие в миру, люди, у которых есть дом и хозяйство. Их называют домовладельцами. Эти люди заблуждаются относительно своей стабильности, безопасности — безопасности, которая, как они думают, возможна благодаря деньгам, власти, общественному мнению; безопасности, которая, как они думают, является следствием их взаимоотношений с другими людьми.

Это первая категория — *грихасты*, домовладельцы.

Вторая категория — это те, кто отверг первую категорию, кто впал в другую крайность: они не живут в домах, у них нет семьи, они не зарабатывают деньги и даже не прикасаются к ним. Они известны как *саньясины*. Обычно они скитаются повсюду малыми или большими группами.

Но Будда говорит: «Вы оставили маленькую семью и влились в большую группу — вы создали другую семью. Ничего не изменилось.

Будда все время делает акцент на самом факте вашего одиночества, он хочет, чтобы вы его осознали. Как только вы осознаете этот факт, вы будете поражены тем, сколько красоты и радости таит в себе одиночество. Вас это не должно пугать; вы испытаете наслаждение, потому что в одиночестве заключены свобода, экстаз, чистота и невинность.

Лишенный всех желаний, он путешествует в одиночестве — у настоящего *саньясина* нет никаких желаний, даже жизнь не является предметом его желаний, поэтому он не боится смерти. У него нет желаний ни в этом мире, ни в другом, поэтому он не беспокоится о безопасности. Его это совершенно не волнует. Он способен быть одиноким, совсем одиноким. Он не пытается обхитрить, обмануть существование, он ему доверяет.

Способность быть одиноким — основа медитации.

28. ЗАНИМАЙСЯ СВОИМ ДЕЛОМ

Будда — творец, Иисус — творец. Их слова, их действия являются единственным действительным доказательством того, что бог существует. Само их присутствие доказывает существование бога. Их присутствие созидательно, одно оно помогло трансформации тысяч людей. Будда — не эскапист; он не может быть эскапистом. Ни один пробужденный человек не убегает от действительности. Убегают трусы, созидают храбрцы.

Будда не отвергал любовь, не отвергал творчество, он также не отвергал работу. *Занимайся своим делом.* До тех пор, пока ваша работа вам не по сердцу, вы будете оставаться неудовлетворенными. Понять, в чем должна состоять ваша работа, очень просто с помощью медитации. Тот, кто медитирует, может безошибочно определить свое призвание; медитирующему человеку об этом не нужно думать. Для него все очевидно — он знает, что должен быть музыкантом, или поэтом, или кем-то еще. Это настолько очевидно, что сомнений не возникает. И тогда он начинает заниматься своим делом; его работа становится его медитацией.

29. ПУТЬ ЛЕЖИТ НЕ В НЕБО

Смотрите внутрь. Наблюдайте за тем, сколько зависти, сколько гнева, сколько чувственных желаний бурлит у вас внутри. Просто наблюдайте!

И величайший вклад Будды — а сказанное им не подлежит сомнению, потому что его слова помогли тысячам людей, — состоит в том, что внимательного взгляда на плохое в вас достаточно; больше ничего не нужно делать. Просто осознавайте это плохое, и оно исчезнет. Оно исчезнет точно так же, как исчезает тьма, когда вы вносите в комнату лампу.

Станьте осознанными, пробужденными. Тогда вы увидите, что все приходит и уходит, все вещи появляются и исчезают. Жизнь — это поток. Ваше сознание — вот единственное, что непоколебимо, что вечно. Достижение его и есть свобода. Достижение его и есть цель жизни.

30. ПРОБУЖДЕНИЕ НАВСЕГДА

Вы можете проживать жизнь двумя способами: либо как постоянное падение... тогда вас тянет за собой неосознаваемая вами сила гравитации; вам не нужно делать

никаких усилий. Вы не пытаетесь достичь вершин, вы просто скатываетесь вниз, как камни. Естественно, это кажется легким, удобным, простым. Если вы соответствуете требованиям общества, если вы живете согласно его неписаным законам, если вы следуете толпе, тогда ваша жизнь будет легкой — но это слишком высокая цена. Вы не растете. Вы упускаете весь смысл, ведь жизнь имеет смысл только тогда, когда вы постоянно растете.

Единственное, что имеет смысл в этой жизни, — это рост. Если ваши устремления не направлены на то, чтобы стать богом, вы упускаете важнейшую возможность.

31. СВЯЗЬ С ЗАКОНОМ

Эго всегда агрессивно, оно существует только благодаря агрессии. Оно создает такую суету, поднимает столько пыли, производит столько дыма, что вы ничего не способны видеть. Оно делает вас слепыми. Оно водит вас кругами, вызывая головокружение. Эго всегда жаждет все большей и большей власти, большей и большей силы. Оно стремится к абсолютной власти.

Эго — это фашист, оно тоталитарно, деспотично. Оно не хочет, чтобы против него восставали. Оно немедленно пресекает любую попытку освободиться

от него. Стоит бунтарству только зародиться... и эго сразу начинает стирать его с лица земли.

Эго не позволяет вам видеть. Оно делает вас сумасшедшими, постоянно вовлеченными то в одно, то в другое. И прежде чем будет достигнуто что-то одно, эго создаст десяток новых стремлений. У него всегда наготове новые желания, чтобы не было ни малейшего интервала, ни малейшего промежутка между двумя желаниями — иначе в паузе вы сможете увидеть и осознать всю глупость своей жизни, все ее безумие.

Будда говорит: *«Если ты идешь к цели, прилагая усилия и торопясь, ты теряешь связь с Законом»*. Вы упускаете суть существования, поскольку существование открывается во всей своей красоте и благодати только тем, кто живет расслабленно, без усилий, не спеша, без гонки и стремления.

Если вы несетесь на всей скорости, вы ничего не заметите; если вы слишком спешите, вы ничего не сможете увидеть. Ваши глаза останутся затуманенными, вы будете напряжены. Вы не видите то, что есть, потому что ваш ум полон желаний, амбиций, целей, он просто не позволяет вам видеть. Вы всегда стремитесь к тому, что должно быть.

В нашем обычном состоянии «должно» стало более важным, чем «есть». Но существование — это то, что есть; истина — это то, что есть.

32. БЕЗ СПЕШКИ

Когда Будда говорит: «Спокойно взвешивай», он имеет в виду, что вы не должны думать — вы должны отбросить мысли и наблюдать. Это единственный способ познать вещи такими, какие они есть... потому что, когда вы думаете, вы привносите свои предубеждения. Когда вы думаете, вы привносите суждения. Когда вы думаете, ум функционирует, но ум — это прошлое, а прошлое не дает вам видеть настоящее. Для того, чтобы случилась медитация, мысли должны замереть, полностью исчезнуть. Только в этом «безмыслии» вы сможете наблюдать.

Будда говорит: «Признавая в равной степени все мнения» — без каких-либо предубеждений, без оценок, которые у вас всегда наготове... Просто слушайте и наблюдайте за всем, что происходит. Будьте чистым зеркалом — это и есть медитация. И не спешите, потому что, если вы будете спешить, вы обязательно скатитесь к умозаключению. На самом деле вас не интересует истина, вас больше привлекают ваши умозаключения, поскольку они дают вам ощущение комфорта, безопасности, позволяют почувствовать, что вы что-то знаете. Они маскируют ваше невежество и делают вас уверенными и убежденными в своей правоте.

Без спешки, оставаясь разумным, соблюдай Закон. Не спешите. Когда вы спешите, вы можете принять неправильное решение. И только из-за вашего сильного желания принять решение вы можете прийти к некоему выводу, вы можете начать верить. Тот, кто действительно вопрошает, готов ждать, он очень терпелив. Даже если это займет много жизней, он готов пожертвовать ими.

Истина достойна того, чтобы вы посвятили ей столько времени, сколько сможете.

33. БУДЬ ЛЮБЯЩИМ И БЕССТРАШНЫМ

Будда говорит: «Будьте спокойными — учитесь быть все более и более безмолвными и любящими, потому что, если ваша тишина лишена любви, она сделает вас бесчувственными». Эта тишина будет тишиной кладбища — унылой и мертвой. Это не та тишина, которая может праздновать, это не та тишина, которая может петь и танцевать. Это не та тишина, которая может расцвести тысячей и одним цветком. Поэтому Будда сразу же добавляет: «Вы должны быть любящими».

А любовь возможна только тогда, когда вы бесстрашны; если вы боитесь, вы не сможете быть любящими. Человек, который боится чего бы то ни было: смерти, полиции, чиновников, государства, — не может любить.

Будьте бесстрашными, будьте любящими, будьте спокойными — это и есть мудрость. Таково определение мудрости, данное Буддой.

34. МОЛЧАНИЕ

Кажется странным, что подобное утверждение исходит от Будды, потому что молчание всегда ценилось очень высоко. Но Будда говорит об истине как таковой, он не беспокоится о традиции.

В Индии молчание столетиями являлось одним из самых высоко ценимых качеств. Джайнского монаха называют *муни*, что означает «молчащий». Все его усилия направлены на то, чтобы пребывать в молчании, становиться более и более молчаливым. Но Будда говорит: «Не будь глупцом, одно лишь молчание не поможет». Молчание может скрыть глупость, но глупость будет накапливаться, и рано или поздно ее окажется слишком много, и она обязательно прорвется наружу. Поэтому, чтобы она не накапливалась и не вырывалась из вас мощным потоком, выпускайте ее каждый день небольшими порциями.

Осознанность — самая значительная часть того, что нам оставил Будда. Молчание — это нечто вторичное, производное. Не нужно делать молчание целью. Целью является осознанность.

35. СЛАДКИЙ ВКУС СВОБОДЫ

Будда дал миру совершенно новое видение медитации. До Будды представление о медитации предписывало делать ее один или два раза в день: один час утром, один час вечером, и все. Будда совершенно по-новому подошел ко всему процессу медитации. Он говорил, что та медитация, которую вы делаете один час утром, один час вечером, четыре или пять раз в день, не имеет особой ценности. Вы не можете «делать» медитацию отдельно от жизни только в течение одного часа или пятнадцати минут. Медитация должна стать самой вашей жизнью, она должна быть как дыхание. Вы не можете дышать один час утром и один час вечером — в таком случае вечер никогда не наступит. Она должна быть как дыхание: даже когда вы спите, ваше дыхание продолжается. Вы можете впасть в кому, но ваше дыхание будет продолжаться.

Те, кто медитирует, сталкиваются с одним и тем же явлением: когда ум перестает работать, дыхание тоже останавливается. И тогда возникает очень сильный страх. Не бойтесь. Многие медитирующие говорили мне: «Мы так сильно испугались, потому что вдруг осознали, что дыхание остановилось». Естественно, вы думаете, что, когда дыхание останавливается, приближается смерть. Вам кажется, что

вы вот-вот умрете. Да, дыхание останавливается, когда вы умираете, но оно также останавливается и в глубокой медитации. Поэтому медитация и смерть обладают одним общим признаком: в обоих случаях дыхание останавливается.

Первая часть медитации — физическая часть. А вторая часть — психологическая: вы начинаете наблюдать за более тонкими явлениями в уме — мыслями, желаниями, воспоминаниями.

И по мере углубления вашей наблюдательности начинают происходить чудеса: шум и суета в вашем уме становятся все менее и менее интенсивными, постепенно затихают, и наступает тишина; пространство тишины увеличивается, интервалы между мыслями становятся более длительными. Через какое-то время мыслей не остается совсем. Проходят минуты, часы...

И этот процесс подчинен определенной арифметике: в тот день, когда вы сможете оставаться абсолютно пустыми в течение сорока восьми минут, вы станете просветленными, к сорок девятой минуте вы станете просветленными. Но это не должно быть усилием с вашей стороны; не нужно смотреть на часы, потому что каждый раз, когда вы отвлекаетесь на что-то, появляется мысль. Вы должны будете начать считать с самого начала, вы снова окажетесь в нулевой точке. Не смотрите на часы.

36. ПУТЬ СВЕТА

Путь Гаутамы Будды — это путь разума, понимания, осознанности, медитации. На этом пути происходит встреча с самой истиной, но это не путь веры. Вера просто маскирует ваше невежество, но не избавляет вас от него. Вера — это обман, с помощью которого вы вводите себя в заблуждение; вера не приводит к трансформации.

И те люди, которые считают себя религиозными, на самом деле просто верующие, но не религиозные. Им не ведомы ни ясность, ни понимание, ни проникновение в природу вещей. Их действия, их мысли продиктованы не пониманием, а обычаями, традициями, устаревшими, мертвыми, неизвестно кем произнесенными словами. Никто уже даже не может быть уверенным в истинности этих слов. И никто не должен быть уверенным до тех пор, пока не придет к своему собственному пониманию.

Все приходит и все уходит. Увидев это... Будда не говорит: «Поверьте в это». Он не говорит: «Я стал просветленным, поэтому вы должны верить всему тому, что я говорю». Он не говорит: «Вы должны верить мне, потому что я следую писаниям». Он не говорит: «Вы должны верить мне, так как я могу доказать это логически». Он говорит: *«Увидев это, ты преодолеешь печаль».*

Если вы *видите*, вы можете наслаждаться; тогда это просто игра. Тогда жизнь воспринимается совершенно иначе, тогда все превращается в большое представление. Тогда весь мир становится просто сценой, где каждый играет свою роль.

37. ПУТЬ ЯСНОСТИ

Печаль возникает из-за вашей привязанности к мимолетным явлениям, к тому, что вы не в силах сделать постоянным. Ваши ожидания противоречат самой природе вещей, противоречат вселенскому Закону. Они противоречат дхамме, они противоречат дао. Вам не выиграть в этом противостоянии. Если вы боретесь со вселенским Законом, вы вступаете в битву, которая обречена на поражение; вы просто зря растратите энергию. Произойдет то, что должно произойти, и вы ничего не сможете с этим поделать.

Единственное, на что вы можете повлиять, — это ваше сознание. Вы можете изменить свое видение. Вы можете посмотреть на вещи в новом свете, в новом контексте, в другой перспективе, но вы не можете их изменить. Если вы думаете, что этот мир реален, вы будете страдать; но если вы начнете воспринимать этот мир как странный сон, страдания исчезнут. Ожидая от бытия статичности, вы будете страдать. Вы

обречены на страдание, если вы мыслите категориями существительных. Но страдания исчезнут, как только вы начнете рассматривать бытие в категориях глаголов.

В реальной жизни существительным нет места. Существительные принадлежат языку; в реальности они ничего не значат. Право на существование имеют только глаголы, потому что вся вселенная постоянно меняется. Ничто в ней не остается статичным, все динамично.

38. СЛОВА

Ум, как правило, наполнен словами — важными или несущественными; масса всяких слов снова и снова накапливается у вас внутри. Два человека разговаривают, а вы просто оказались рядом, и их слова становятся частью вашего ума — безо всякой причины, совершенно случайно. Вы услышали чей-то разговор, и он попал в ваш ум. Вы идете по улице и читаете рекламные надписи, а прочитанные слова становятся частью вашего существа. Эта реклама вам не нужна. И тем не менее в журналах люди чаще всего читают рекламные объявления. Или вы просто болтаете с людьми, хотя знаете, что это абсолютно пустая трата времени и энергии. А слова накапливаются внутри вас подобно пыли — слой за слоем; и ваше существо покрывается этой пылью.

Будда говорит: «Будь хозяином своих слов». Будьте лаконичными. Слушайте только то, что существенно, читайте только то, в чем есть какой-либо смысл. Избегайте бесполезного, лишнего. Говорите только то, что относится к делу. Произносите лишь те слова, что родились в сердце. Перестаньте болтать, словно в вас вставили магнитофонную ленту.

39. МЫСЛИ

Мысли вертятся в уме без остановки! Понаблюдайте за этим несколько минут, и вы удивитесь: ум кажется сумасшедшим! Он переключается с одной мысли на другую совершенно безо всякой причины. Просто собака залаяла по соседству, и ваш ум начинает распутывать клубок... вы вспоминаете собаку, которая у вас была в детстве, и она умерла... и вы начинаете грустить. И из-за смерти этой собаки вы начинаете думать о смерти вообще, о смерти своей матери и о смерти отца. И вы начинаете злиться, потому что вспоминаете, что с матерью вы постоянно ссорились и так и не смогли поладить. Собака все еще лает, не подозревая, что натворила. А вы уже совершили такое далекое путешествие!

Любое событие может сбить вас с толку. Это своего рода рабство: вы находитесь во власти случая. Это не свобода. А *саньсин*, искатель, должен быть свободным.

Он думает только тогда, когда это необходимо; если он не хочет думать, он просто выключает ум. Саньясин знает, как ум включать и как выключать.

Вы же не знаете, как это делать; ваш ум постоянно работает. Отключите его, тогда он будет накапливать энергию.

40. ОПЬЯНЕН И СБИТ С ТОЛКУ

Великое достижение медицины состоит в том, что она вселила в нас веру о долгой-долгой жизни. Врачи, конечно, могут немного продлить жизнь, но это просто означает «немного продлить жизнь», не более того. Страдания, желания, страсти, оковы никуда не исчезли.

Разумеется, медицина способна продлить жизнь. Теперь кажется возможным, что человек станет жить в среднем больше ста лет. Некоторые считают, что люди с легкостью смогут прожить, по крайней мере, триста лет. Но зачем, какой в этом смысл? Живете ли вы семьдесят или семьсот лет... вы останетесь теми же самыми глупцами. На самом деле, через семьсот лет вы станете еще более глупыми! И если ваша смерть будет отсрочена на семьсот лет — какой в этом смысл? Это случится очень и очень не скоро... а человечество не столь проницательно, чтобы заглядывать так далеко вперед.

Будда хочет, чтобы вы помнили о смерти постоянно. Не думайте, что он пессимист. Не думайте, что он одержим смертью — нет, это вовсе не так. Он просто хочет, чтобы вы помнили о смерти. Меч смерти, занесенный над вами, заставляет вас оставаться осознанными и бдительными.

41. НЕ ОГРАНИЧИВАЙ СЕБЯ

С детства каждого человека отравляют ядом соперничества. К тому времени, когда он выходит из стен университета, он уже окончательно отравлен. Он загипнотизирован идеей, что он должен бороться с другими, что выживают только сильнейшие. Такая жизнь никогда не станет празднованием. В такой жизни не может быть никакой религиозности. Она не будет божественной.

Будда говорит: *«Если ты счастлив за счет счастья другого, ты тем самым ограничиваешь себя».*

Естественно. Если вы счастливы за счет счастья другого — а именно так вы становитесь счастливыми, иного способа не существует... Если вы нашли прекрасную женщину и каким-то образом сумели завладеть ею, вы отобрали ее у кого-то другого. Мы делаем так, чтобы все выглядело как можно красивее, но это только показуха.

Теперь другие, которые проиграли в этом поединке, злятся, они в ярости. Они карают возможность отомстить, и рано или поздно такая возможность представится.

Чем бы вы ни обладали в этом мире, вы обладаете этим ценой благополучия другого человека. По-другому и быть не может. Если вы действительно не хотите иметь врагов, вы должны отбросить всякую идею обладания. Пользуйтесь всем тем, что принадлежит вам в настоящий момент, но не становитесь собственниками. Не заявляйте, что это ваше. Вам ничего не принадлежит, все принадлежит существованию.

Мы приходим с пустыми руками и уходим с пустыми руками, что тогда нам принадлежит?

Жизнь делается не *вами*, а *через* вас. Существование течет; вы становитесь просто каналом. Вы позволяете существованию случаться, вот и все; вы всего лишь не препятствуете ему.

42. ДОРОГА ТАК ДЛИННА

Вы проделали такой длинный путь! Вы так долго спали. Когда же вы решите пробудиться? Настало время проснуться и начать совершенно новую жизнь. Зажгите в себе пламя осознанности. И тогда, где бы вы ни оказались, вы всегда будете радоваться.

Вам нужен отдых, вы так долго скитались. Вы устали, совершенно устали, утомлены, вам все надоело.

Но подходящее время уже пришло. Вам не нужно больше страдать. Ваши мучения могут остаться позади. Вы страдаете, когда впадаете в забвение; оставаясь бдительными, вы прекращаете страдания. Умиротворение — самый важный шаг на пути к наблюдению, к осознанности. Именно в расслаблении состоит все искусство медитации и блаженства.

Но о каком умиротворении может идти речь, когда в вас столько желаний? Они разрывают вас на части. Вы сможете почувствовать тишину только тогда, когда познаете тайну существования без желаний; когда вы научитесь жить от момента к моменту, не думая о будущем.

43. Сиди. РАССЛАБЬСЯ. РАБОТАЙ

Дзадзен означает, что вы просто сидите, ничего не делая. Первое, чему вам нужно научиться, — это сидеть, погрузившись в глубокий покой. Станьте озером покоя, на котором не будет даже ряби желаний; вы никуда не идете, у вас нет амбиций — вам не нужен даже бог, вы не желаете даже нирваны.

Сидите... не только физически — но и психологически, духовно. Учитесь сидеть; это и есть *дзадзен*. И *расслабьтесь* — погрузитесь в глубокий покой, пусть дыхание станет естественным, а тело — спокойным, пусть суета и напряжение бесконечных желаний исчезнут, растворятся.

И вот тогда *работайте*. Ваша работа обретет совершенно новое качество. Она будет вызвана не желанием и жадностью, а рвущимся наружу творчеством. У вас будет так много энергии, что вам захочется поделиться ею с миром, сделать этот мир чуть более прекрасным, более счастливым, более человеческим.

44. ПЫЛЬ НА ДОРОГЕ

Будда говорит: «*Делай, что должен, с решимостью...*» Но под решимостью он не подразумевает волю, как это обычно толкуют в словарях. Будда вынужден использовать старые слова, но он придает им новое значение. Под «решимостью» он понимает очень смелое сердце — не силу воли, а смелое сердце. И помните: он придает особое значение сердцу — не уму. Сила воли — это проявление ума. Решительное сердце — это сердце, в котором больше нет проблем, сердце, больше не рвущееся на части, умиротворенное сердце, сердце,

нашедшее тишину. Именно такое сердце Будда называет сердцем, исполненным решимости.

Делай, что должен, с решимостью в сердце. Помните, что главное — это сердце. Ум не может быть целостным; ему свойственно быть расколотым на множество частей. Но сердце всегда целостно; оно целостно по самой своей природе. У вас не может быть много сердец, но может быть много умов. Почему? Потому что ум всегда живет в сомнении, а сердце живет в любви.

Сомнения вас разделяют. Но когда вы совершаете квантовый скачок — без каких бы то ни было сомнений или вопреки всем сомнениям, — вы исцеляетесь. Сомнения исчезают, и вы становитесь целостными. А стать целостным — значит стать свободным — свободным от глупой толпы, которая существует внутри вас, свободным от мыслей, желаний и воспоминаний, свободным от власти ума.

45. Успокойся

Откройте жизни, откройтесь реальности, даже если не умеете пока отвечать ее вызовам. Конечно, реагировать так же, как Будда, непросто, к тому же, заимствуя какой-то ответ у Будды, вы не станете достаточно разумными. Да, вам предстоит

совершить множество ошибок. Да, вы не раз сойдёте с пути. И все равно продолжайте идти, ни о чем не беспокойтесь! Жизнь для того и дана, чтобы вы могли пробовать. Так, путем проб и ошибок, вы учитесь. Когда вы учитесь, прилагая свои собственные усилия, вы становитесь разумными. И только разумный человек может видеть красоту медитации, понимать ее значение.

Если ты не можешь успокоиться, чему тогда ты можешь научиться?

Научиться чему-либо можно только с помощью медитации; благодаря знаниям вы ничему не научитесь. Вы будете просто накапливать информацию — это вас ничему не научит. Всегда будьте бдительными в отношении заимствованных знаний: какими бы ценными они ни казались, все они фальшивы, ложны — для вас. То, что было истинным для Будды, для Иисуса, не является истинным для вас. Только то, что вы пережили сами...

Свобода приходит только благодаря переживанию истины. Свобода — это аромат, возникающий в переживании истины.

46. ИСТИННЫЙ ПУТЬ

Гаутама Будда подарил миру самую субъективную религию. Она беспрецедентна; ни одну религию нельзя с ней поставить и близко — таковы ее высо-

ты, ее глубины. И причина, по которой Будде удалось передать такое прекрасное видение жизни, очень проста: он ничего не принимал на веру, он искал, он исследовал. Он не верил в традиции, он не верил в писания, он не верил в священников.

Вот одно из его фундаментальных правил: пока вы сами не узнаете, вы не знаете. Вы можете приобрести какие-то знания, вы можете стать знающими, хорошо информированными, стать учеными, профессорами, но это не сделает вас видящими. Глубоко внутри невежество будет сохранять свою силу и оказывать влияние на вашу жизнь. Глубоко внутри вы останетесь такими же по-детски инфантильными, незрелыми, лишенными корней, нецентрированными, нецелостными. Вам не стать индивидуальностью, не стать подлинным. Вы будете оставаться лицемерными, фальшивыми, притворяющимися.

Религия Будды — это квантовый скачок в неизвестное. Если вы не верите в традиции, если вы не верите в писания, если вы не верите ни во что, кроме своего собственного опыта, вы двигаетесь в неизвестное в полном одиночестве. Для этого нужна смелость, для этого нужна храбрость. Только смелый человек может быть истинно религиозным.

Будда дал миру неметафизическую религию, субъективную религию. Он просто помогает вам выйти за пределы ума. Он помогает вам понять ум, ибо только благодаря пониманию можно выйти за его пределы.

47. ЖИТЬ, БРОСАЯ ВЫЗОВ

Мы не бросаем жизни вызов. Мы не пытаемся покорить вершины. Мы не пытаемся экспериментировать. Нас больше привлекают комфорт, спокойствие и безопасность.

Будда говорит: *«Так сладостно жить, бросая вызов».*

Радовались ли вы когда-нибудь покорению вершины? Вам так тяжело. Вы обливаетесь потом, вам трудно дышать, вы выбиваетесь из сил... А затем вы достигаете залитой солнцем вершины, ложитесь на траву — и такое расслабление, такая радость охватывают ваше существо! Безмолвие вершины после трудного восхождения — вы достигли — и такая радость! Вас могли бы доставить сюда на вертолете, но радости тогда бы не было. Это было бы слишком просто.

Жизнь становится радостью только тогда, когда вы бросаете ей вызов, сталкиваетесь с ее дикостью, когда вы проживете ее естественно, спонтанно. Да, это

трудно, это опасно, но без вызова жизнь не будет казаться жизнью вообще. И это единственный способ стать мастером самому себе.

48. МУДРОСТЬ СЛАДОСТНА

Гаутама Будда не говорит о боге, но говорит о любви, свободе, истине, подлинности. Он говорит о самой сути религии. Он не тратит слова попусту и не говорит о небесах и аде, о реинкарнации. Его абсолютно не интересуют так называемые метафизические проблемы. Он не имеет никакого отношения к метафизике — в каком-то смысле он очень приземленный человек. Но он говорит серьезно и искренне. Он хочет дать вам знание, которое может трансформировать вашу жизнь. Он заинтересован в революции внутри вас, он создает алхимию для вашего существа, чтобы неблагородные металлы могли превратиться в золото. Его религия в некотором отношении уникальна.

В мире существует три типа религий. Джайнизм — единственная категорически атеистичная среди них. Она отрицает бога и превозносит человека. За исключением джайнизма, все остальные религии: индуизм, иудаизм, ислам, христианство — теистичны. Они основаны на идее бога; без бога они бы не знали, что делать. И они действительно не знают, потому что после того, как Ницше заявил: «Бог умер»,

человечество постепенно с ним согласилось. Его утверждение стало пророческим; оно отражает настроения двадцатого столетия. Религии, которые веками зависели от идеи бога, лишились корней. Они чахнут и умирают.

Будда уникален. Он не атеистичен, подобно джайнистам, и не теистичен, как представители остальных религий. Он абсолютный агностик. Он говорит, что вам не следует беспокоиться о ненужных вещах. Думайте о существенном, думайте о том, что внутри вас, и не беспокойтесь о второстепенном.

Если вы подлинны, если вы сострадательны, если вы медитативны, то бог сам придет к вам, не нужно его искать. И если существует рай, он опустится в ваше сердце.

Трудность состоит в том, что, если вы хотите идти с Буддой, вам придется отбросить все надежды и желания. Вы должны находиться в настоящем моменте совершенно безмолвными. И тогда жизнь окрасится в новые цвета, в ней появятся новая радость, новая музыка. Тогда она наполнится новой красотой.

49. БУДЬ СВОБОДНЫМ

Свобода — это конечная цель истинной религии. Ни бог, ни рай, ни даже истина, а именно свобода. Вы должны это понять, потому что это самое важное послание Гаутамы

Будды миру. Свобода, по его мнению, обладает высочайшей ценностью: *суммум бонум* — выше этого нет ничего. Но, когда он говорит о свободе, он имеет в виду не политическую, не социальную, не экономическую свободу. Он имеет в виду свободу сознания.

Наше сознание порабошено, мы скованы цепями. Наша тюрьма внутри, а не снаружи. Стены нашей тюрьмы не снаружи, они — глубоко в нашем подсознании. Тюрьма — это наши инстинкты, наши желания, наша неосознанность.

Свобода — это цель. Осознанность — это метод достижения цели.

А когда вы действительно свободны, тогда вы господин, оковы рабства разбиты. Мы и обычно выглядим свободными, но мы не свободны.

До тех пор, пока вы не станете сознательными, пока не начнете своей жизнью управлять, пока вы не перестанете зависеть от своих инстинктов, вы не хозяин. А если вы не хозяин своей жизни, то в ней не будет ни блаженства, ни благословения; жизнь превратится в ад.

50. ОТКАЖИСЬ ОТ СТРАДАНИЙ

Любям трудно отказаться от страданий. Они считают их чем-то неизменным. Почему люди не решаются отказаться от страданий ради того, чтобы отправиться в путь?

Отказаться от страданий нелегко, потому что вы жили с ними так долго, вы подружились с ними. Жизнь с привычными страданиями кажется такой уютной, такой надежной — старые друзья, и отказываться от них... Что, если стены неожиданно исчезнут, и вы окажетесь под открытым небом? Ваши стены — это не что иное, как страдания. Что, если эта тюрьма исчезнет! Но вы жили в ней так долго, столько жизней, что она стала вашим домом.

Бог не садист. Ему не нравятся муки и страдания. Не будьте такими глупыми! Люди просто не могут отказаться от страданий. Они могут отказаться от золота, от дворцов, от денег, от власти, они могут отказаться от всего... Но когда дело доходит до страданий... Отказаться от них кажется невозможным, потому что страдания были с вами так долго, что вы не знаете, как жить по-другому. Это единственное, к чему вы привыкли.

51. ЧТОБЫ НЕ НАРУШАТЬ ПОКОЙ

Избегайте знания. Даже если вы познали себя, не становитесь знающими. Даже если вы повстречали бога, не становитесь знающими. Забудьте обо всем, что вы знаете. Снова станьте невинными. Оставайтесь нетронутыми, как чистый лист, тогда с вами еще многое случится.

То, что обычно происходит, когда вы движетесь в медитацию, это и есть правильное, но вы никогда не бываете благодарны. Наоборот, вы воспринимаете это как должное — словно это должно было произойти давным-давно. Вы такой достойный человек, такой целомудренный, такой святой, вы совершили так много великих дел; за что вам быть благодарными?

Это неверный подход; с ним вы перестаете расти. Будьте благодарны, и вам будет дано еще очень многое. Поэтому, даже если вы увидите в себе маленький лучик света, будьте благодарны. Всего лишь один лучик света, но почувствуйте такую благодарность, словно вы увидели в себе солнце. И солнце обязательно появится следом за лучом. Но если вы не благодарны — вы закрыты; тогда даже этот единственный лучик исчезнет, и вы снова окажетесь в темноте.

52. НАБЛЮДАЙ

Будда никогда не творил чудес — это самое великое чудо. Ему было неинтересно удивлять людей фокусами. Его усилия были направлены на то, чтобы передать ключ, которым *вы* могли бы открыть двери ко всем тайнам. Он очень экзистенциален в своем подходе, он не философ и не интеллектуал. Он не безрассуден — он

очень практичен и прагматичен. Его подход основан на опыте. Поэтому вы не сможете понять его, если будете только его читать.

Старайтесь экспериментировать с тем, о чем он говорит. Угмоните ум, воспринимайте, наблюдайте — и вы ощутите свободу, блаженство, истину, мудрость, невинность, чистоту... в вас распустятся тысячи цветов. Неожиданно настанет весна.

САММАСАТИ — Будда в КАЖДОМ ИЗ НАС

Гаутама Будда — не единственный будда в мировой истории; по всему миру в разных частях света существовали тысячи будд. Они могли быть не известны как будды, но будда — это пробужденный человек.

Слово будда просто означает пробужденное сознание. Это не имя Гаутамы Будды, его звали Гаутама Сидхартха. Когда Гаутама стал просветленным, те, кто принял его просветление, стали называть его Гаутама Будда. Но качество будды, по словам того же Гаутамы, присуще каждому человеческому существу, и не только человеческому, но и вообще любому живому существу. Это внутреннее качество каждого. Каждый обладает данным ему от рождения правом стать буддой.

В любой точке мира каждый пробужденный имеет право называться буддой. Гаутама Будда — лишь один из миллионов будд, которые появлялись и еще появятся на этой земле.

Погрузитесь в молчание. Закройте глаза.
Почувствуйте, как замерло все в вашем теле.
Посмотрите как можно глубже внутрь себя.
Таков путь.
В самом конце пути вы — будда.

Путешествовать недалеко — всего один шаг.
Чтобы заглянуть в свое существо,
нужны только тотальная настойчивость
и абсолютная искренность.
Внутри вы обнаружите зеркало — зеркало будды.
Это ваша вечная природа.
Вы должны идти внутрь все глубже и глубже,
пока не найдете себя.
Отбросьте сомнения. Это не страшно.

Конечно же, вы одиноки,
но это одиночество является величайшим,
прекраснейшим переживанием.
И на пути вы не встретите никого, кроме самих себя.

Расслабьтесь, просто будьте наблюдающим,
свидетельствующим зеркалом,
отражающим все, что вокруг.
Но ничто не стремится быть отраженным,
так же как и вы не стремитесь ничего отражать.
Будьте просто спокойным озером, отражающим мир,
и все блаженство — ваше.
Настоящий момент становится *не-умом, не-временем* —
только чистым, безграничным пространством.
Это ваша свобода.
А до тех пор, пока вы не будда, вы — пленник.
Вы ничего не знаете о свободе.
Пусть переживание будды проникнет глубоко

в каждую клеточку вашего существа.

Пропитайтесь им насквозь.

Когда же вернетесь назад,

Окажитесь насквозь пропитанными
природой будды.

Сохраните в памяти это пространство, этот путь,
потому что жить с этим вам придется
все двадцать четыре часа в сутки.

Сидите ли вы, стоите, ходите или спите,
вы должны оставаться буддой.

Тогда существование становится экстазом.