

# Предисловие

Каждый боится близости — другое дело, осознаете вы это или нет. Близость означает: полностью показать себя незнакомцу — а все мы незнакомцы; никто никого не знает. Мы незнакомцы даже для самих себя, потому что не знаем, кто мы такие.

Близость приближает тебя к незнакомцу. Тебе придется отбросить все защиты; лишь тогда возможна близость. И страшно то, что если ты отбросишь все защиты, все маски, кто знает, что с тобой сделает незнакомец? Мы все прячемся за тысячей и одной вещью, и не только от других, но и от самих себя, потому что нас воспитало большое человечество, со всевозможными подавлениями, ограничениями, табу. И страх состоит в том, что с кем-то незнакомым... Неважно, прожил ли ты с этим человеком тридцать лет, сорок лет; «незнакомость» не исчезает никогда, — безопаснее кажется поддерживать некоторую защиту, некоторое расстояние, потому что кто-то может воспользоваться твоими слабостями, хрупкостью, уязвимостью.

Все боятся близости.

Проблема еще более осложняется, потому что каждый хочет близости. Каждый хочет близости, потому что иначе ты одинок во Вселенной — без друга, без любимого, без кого-то, кому ты можешь доверять, без кого-то, кому ты можешь открыть все свои раны. А раны не могут исцелиться, если они не открыты. Чем более ты их прячешь, тем они становятся опаснее. Они могут превратиться в рак.



Тебе придется отбросить все защиты; лишь тогда возможна близость.

Мы все прячемся за тысячей и одной вещью, и не только от других, но и от самих себя.

С одной стороны, близость это существенная потребность, поэтому все ее жаждут. Ты хочешь, чтобы другой человек был тебе близким, чтобы он отбросил все меры защиты, стал уязвимым, открыл все свои раны, отбросил все маски и ложную личность и предстал обнаженным, таким, какой он есть. С другой стороны,

все боятся близости — ты хочешь близости с другим человеком, но не отбрасываешь *свои* меры защиты. Это один из конфликтов между друзьями, между влюбленными: никто не хочет отбросить свои меры защиты, и никто не хочет остаться в полной наготе и искренности, открытым — а обоим нужна близость.

Пока ты не отбросишь все свои подавления, ограничения — дары ваших религий, ваших культур, ваших обществ, ваших родителей, образования — ты никогда не сможешь ни с кем быть близким. И инициатором придется быть тебе.

Но если у тебя нет никаких подавлений, никаких ограничений, тогда нет и ран. Если ты живешь простой, естественной жизнью, нет никакого страха близости, есть огромная радость двух огней, горящих так близко, что они становятся одним огнем. И эта встреча очень благодотворна и приносит удовлетворенность, осуществленность. Но прежде чем попытаться достичь близости, тебе нужно полностью очистить свой дом.

Только человек медитации может позволить случиться близости. Ему нечего прятать. Он сам отбросил все то, что заставило бы его бояться, что об этом узнают другие. У него есть только молчание и любящее сердце.

Тебе придется принять себя всецело. Если ты не можешь принять себя всецело, как ты можешь ожидать, чтобы тебя принял кто-то другой? Тебя все осуждали, поэтому ты научился только одному: самоосуждению. Ты продолжаешь его прятать; это не что-то красивое,

чтобы показывать другим. Ты знаешь, что в тебе скрыты уродливые вещи, ты знаешь, что в тебе скрыты злые вещи, ты знаешь, что в тебе скрыта животность. Пока ты не трансформируешь свой подход и не примешь себя как одно из животных в существовании...

В слове *животное\** нет ничего плохого. Оно просто означает «живое»; оно происходит от слова *anima*. Все, кто жив, — животные. Но человека учили: «Вы не животные; животные ниже вас. Вы человеческие существа». Вам дали ложное чувство собственного превосходства. Истина в том, что существование не верит ни в какое превосходство. Для существования все равны — деревья, птицы, животные, человеческие существа. В существовании все абсолютно приемлемо таким как есть, нет никакого осуждения.

Если ты принимаешь свою сексуальность без всяких условий, если ты принимаешь, что человек и всякое существо в мире хрупко, что жизнь это очень тонкая нить, которая может порваться в любой момент... Как только это принято, и ты отбрасываешь ложные эго — прекращаешь быть Александром Великим, трижды великим Мухаммедом Али, — ты просто понимаешь, что каждый красив в своей обыкновенности, и у каждого есть слабости; это часть человеческой природы, потому что мы сделаны не из стали. Ты состоишь из очень хрупкого тела. Твоя жизнь возможна лишь между девяноста восемью и ста десятью градусами\*\*»; лишь двенадцать градусов делают жизнь возможной. Если температура опустится ниже, ты умрешь; если она выйдет за пределы этого промежутка, ты умрешь. То же самое



Истина в том, что существование не верит ни в какое превосходство.

В существовании все абсолютно приемлемо таким как есть, нет никакого осуждения.

\*Animal (англ.) — здесь и далее прим. переводчика.

\*\*По шкале Фаренгейта; соответственно, прибл. 36,6 и 43,3 по Цельсию.



Если ты готов к близости, ты будешь поощрять к близости другого человека. Твоя лишенная претензий простота позволит и другому наслаждаться простотой, невинностью, доверием, любовью, открытостью.

касается тысячи и одной вещи в тебе. Одна из твоих основных потребностей — чтобы в тебе нуждались. Но никто этого не принимает: «Моя основная потребность — чтобы я был нужен, любим, принят».

Мы живем в таких претензиях, в такой лицемерии — по этой причине близость создает страх. Ты не то, чем кажешься. Твоя наружность ложна. Может быть, ты кажешься святым, но глубоко внутри ты по-прежнему слабое челове-

ческое существо, со всеми его желаниями и стремлениями.

Первый шаг — это всецело себя принять, — вопреки всем вашим традициям, которые свели все человечество с ума. Как только ты принимаешь себя как есть, страх близости исчезает. Ты не можешь потерять уважение, не можешь потерять свое величие, не можешь потерять эго. Ты не можешь потерять свою праведность, свою святость — ты отбросил все это сам. Ты точно как маленький ребенок, совершенно невинный. Ты можешь открыться, потому что внутри тебя не наполняют уродливые подавления, которые стали извращениями. Ты можешь сказать, что чувствуешь, подлинно и искренне. И если ты готов к близости, ты будешь поощрять к близости другого человека. Твоя открытость поможет и другому человеку открыться тебе. Твоя лишенная претензий простота позволит и другому наслаждаться простотой, невинностью, доверием, любовью, открытостью.

Ты заключен в ловушку глупых концепций, и страшно то, что если ты с кем-то очень близок, он это узнает. Но мы хрупкие существа — самые хрупкие во всем существовании. Человеческий ребенок — самый хрупкий ребенок из всех животных. Дети животных могут выжить без матери, без отца, без семьи. Но человеческий ребенок тут же умрет. Таким образом, эта хруп-

кость не что-то, достойное осуждения — это высочайшее выражение сознания. Роза хрупка; это не камень. И не стоит чувствовать себя плохо, потому что ты роза, а не камень.

Лишь когда двое людей становятся близкими, они больше не незнакомцы. И это красивый опыт — найти, что не только ты полон слабостей, но и другие, может быть, каждый, полон слабостей. Высочайшее выражение всего становится слабым. Корни очень сильны, но цветок не может быть таким сильным. Он красив, потому что не силен. Утром он раскрывает свои лепестки к солнцу, целый день танцует на ветру, под дождем, на солнце, и к вечеру лепестки начинают опадать; его больше нет.

Все, что только красиво и драгоценно, — мгновенно. Но ты хочешь, чтобы все было постоянным. Ты кого-то любишь и обещаешь: «Я буду любить тебя всю жизнь». И прекрасно знаешь, что не можешь быть уверенным даже в завтра — ты даешь ложное обещание. Вот все, что ты можешь сказать: «Я влюблен в тебя в это мгновение, и отдаю тебе всего себя полностью. О следующем мгновении я ничего не знаю. Как я могу обещать? Тебе придется меня простить».

Но влюбленные обещают всевозможные вещи, которых не могут осуществить. Тогда приходит разочарование, расстояние становится больше, начинается ссора, конфликт, борьба, и жизнь, которая должна была стать счастливее, просто превращается в долгое бесконечное несчастье.

Если ты осознаешь, что боишься близости, — если посмотришь вовнутрь и начнешь отбрасывать все, что заставляет тебя испытывать стыд, и принимать свою природу как есть, не как она должна быть, — это может стать для тебя великим откровением и революцией. Я не учу никакому «должен». Все «должен» делают человеческий ум больным. Людей нужно учить красоте «естественности», безмерному великолепию природы. Деревья не знают никаких десяти заповедей, птицы не знают никаких священных писаний. Только человек создает себе проблемы. Осуждая собственную природу, ты становишься расщепленным, ты становишься шизофреником.

И не только обычные люди, но и люди положения Зигмунда Фрейда, которые внесли огромный вклад в человеческое понимание ума.... Его методом был психоанализ: вам нужно позволить осознать все, что в вас бессознательно — и весь секрет в том, что как только что-то бессознательное вынесено в сознательный ум, оно испаряется. Ты становишься чище, светлее. И чем более и более высвобождается бессознательное, тем больше становится сознательное. И по мере того как территория бессознательного сжимается, расширяется территория сознательного.

Это великая истина. Восток знал ее тысячи лет, но на Западе ее впервые представил Зигмунд Фрейд — ничего не зная о Востоке и его психологии. Это был его личный вклад. Но вы удивитесь, узнав, что сам он никогда не хотел подвергнуться психоанализу. Основатель психоанализа никогда не подвергался психоанализу. Его коллеги снова и снова настаивали: «Ты дал нам метод, и все мы прошли психоанализ. Почему ты упорствуешь в том, чтобы не проходить его самому?»

Он не хотел и слышать об этом. Он боялся обнажить себя. Он стал великим гением, а если он обнажит себя, это низведет его до обычного человека. У него были те же самые страхи, те же самые желания, те же самые подавления. Он никогда не говорил о своих снах, только слушал о снах других. И его коллеги очень удивлялись — «Великим вкладом было бы узнать о твоих снах». Но он никогда не соглашался лечь на кушетку психоаналитика и рассказать о своих снах, потому что его сны были так же обычны, что и сны любого другого — вот чего он боялся.

Гаутама Будда не побоялся бы войти в медитацию — это был его вклад: особенного рода медитация. И он не побоялся бы психоанализа, потому что у человека, который медитирует, все сны постепенно исчезают. Днем он остается молчаливым в уме, вопреки обычной сутолке ума. А ночью он крепко спит, потому что сны — это не что иное как мысли, желания, стремления, не прожитые за день. Они пытаются завершить себя, по крайней мере, в снах.

Очень трудно найти человека, которому ночью снится его жена, или женщину, которой снится ее муж. Но очень часто им снятся жены и мужья соседей. Жена доступна; что касается жены, муж ничего не подавляет. Но жена соседа всегда красивее, и трава зеленее по другую сторону забора. И то, что недостижимо, создает великое желание его получить, занять. Днем ты не можешь этого сделать, но, по крайней мере, в снах ты свободен. Свободу видеть сны правительства пока еще не отняли.

Это ненадолго — вскоре они отнимут и ее, потому что есть методы, уже есть методы, при помощи которых можно наблюдать, когда ты видишь сны, а когда нет. И возможно, что однажды будет изобретено научное средство, при помощи которого можно будет проецировать сны на экран. Только какие-то электроды нужно поместить тебе в голову. Ты будешь крепко спать, радостно видеть сны, занимаясь любовью с женой соседа, а весь кинотеатр будет это наблюдать. А люди всегда думали, что этот человек святой!

Это можно даже увидеть невооруженным глазом: когда человек спит, наблюдайте; если его веки не показывают никакого движения глаз под ними, значит, ему ничего не снится. Если ему снятся сны, видно, что у него движутся глаза.

Возможно проецировать сон на экран. Также возможно навязать тебе определенный сон. Но, по крайней мере до сих пор, ни одна конституция не говорит: «Люди свободны видеть сны, это их право от рождения».

Гаутама Будда не видит снов. Медитация это способ выйти за пределы ума. Он живет в полном молчании двадцать четыре часа — нет никакой ряби на поверхности его сознания, никаких мыслей, никаких снов.

Но Зигмунд Фрейд боится, потому что знает, что ему снится. Я слышал об одном случае. Три русских писателя — Чехов, Горький и Лев Толстой — сидели на скамейке в парке и болтали; они были большими друзьями. Все трое — великие гении, каждый из которых создал такие великие романы, что даже сегодня, — если сосчитать десять величайших романов мира, — по край-

ней мере, пять из них окажутся романами дореволюционных русских писателей.

Чехов начал рассказывать о женщинах в своей жизни. Горький присоединился к нему и тоже рассказал некоторые вещи. Но Толстой молчал. Толстой был очень ортодоксальным, религиозным христианином. Вы удивитесь, узнав, что одним из трех человек, которых Махатма Ганди считал своими учителями, был Толстой. Наверное, он так много подавлял. Толстой был одним из самых богатых людей в России, но жил как бедный нищий, потому что «блаженны бедные, ибо они унаследуют царство Божье», а он не хотел лишиться царства Божьего. Это не простота, это не отсутствие желаний — это избыточное желание. Это избыточная воля к власти. Он жертвовал этой жизнью и ее радостями, — потому что эта жизнь невелика, — ради того чтобы вечно наслаждаться раем и царством Божиим. Это была хорошая сделка — почти как лотерея, но без проигрыша.

Толстой воздерживался от половой жизни, ел только вегетарианскую еду. Он был почти святым! Естественно, его сны, должно быть, были очень уродливы, его мысли, должно быть, были очень уродливы. И когда Чехов с Горьким спросили его:

— Толстой, почему ты молчишь? Скажи что-нибудь. — Он сказал:

— Я ничего не могу сказать о женщинах. Я скажу что-то, только когда одной ногой буду стоять в могиле. Скажу и прыгну в могилу.


Можно понять, почему он так боялся что-то сказать; все кипело у него внутри. Нельзя быть очень близким с таким человеком как Толстой...

Близость просто означает, что двери сердца открыты; тебя приглашают прийти и быть гостем. Но это возможно только если у тебя есть сердце, которое не испускает зловония подавленной сексуальности, которое не кипит всевозможными извращениями, сердце, которое естественно. Естественно как деревья, естественно как дети — тогда нет страха перед близостью.

Именно это я пытаюсь сделать: помочь вам освободиться от бремени свое бессознательное, освободить от



бремени ум, стать обычными. Нет ничего красивее, чем просто быть простым и обычным. Тогда у тебя может быть сколько угодно близких друзей, сколько угодно близких отношений, потому что ты ничего не боишься. Ты становишься открытой книгой — каждый может читать. Скрывать нечего.



Говори только то, что подразумеваешь. Эта жизнь мала, и она не должна быть отравлена размышлениями о последствиях здесь и в мире ином.

Каждый год Клуб Охотников поднимался в горы Монтаны. Члены клуба тянули жребий, кому из них готовить, и договаривались, что первый, кто пожалуется на еду, автоматически заменит неудачливого повара.

Осознав через несколько дней, что никто, кажется, не решится заговорить, Сандерсон отважился на отчаянный план. Вечером он нашел немного лосиного помета и добавил в рагу. В начале ужина вокруг костра можно было заметить несколько брезгливых гримас, но никто не сказал ни слова. В конце концов один из членов клуба нарушил молчание.

— Эй, — воскликнул он, — это по вкусу точно как лосиное дерьмо, но приготовлено отлично!

У тебя столько лиц. Внутри ты думаешь одно, снаружи выражаешь что-то другое. Ты не одно органическое целое.

Расслабься и разрушь расщепление, которое создало в тебе общество. Говори только то, что подразумеваешь. Действуй согласно собственной спонтанности, никогда не заботясь о последствиях. Эта жизнь мала, и она не должна быть отравлена размышлениями о последствиях здесь и в мире ином.

Человек должен жить тотально, интенсивно, радостно и точно как открытая книга, доступный для каждого, кто хочет ее прочитать. Конечно, ты не внесешь своего имени в исторические книги. Но какой смысл вносить свое имя в исторические книги?

Живи и не беспокойся о том, чтобы о тебе помнили — иначе это сделает тебя мертвым.



Миллионы людей жили на земле, и мы даже не знаем их имен. Прими этот простой факт — ты здесь лишь на несколько дней, потом тебя не станет. Эти несколько дней не должны быть потрачены на лицемерие, на страх.

Миллионы людей жили на земле, и мы даже не знаем их имен. Прими этот простой факт — ты здесь лишь на несколько дней, потом тебя не станет. Эти несколько дней не должны быть потрачены на лицемерие, на страх. Этим несколькими дням нужно радоваться.

Никто ничего не знает о будущем. Ваш рай, ваш ад и Бог это, самое большое, гипотезы, недоказанные гипотезы. Единственное, что в твоих руках, это твоя жизнь — сделай

ее как можно более богатой.

В близости, в любви, открывая себя многим людям, ты становишься богаче. И если ты можешь жить в глубокой любви, в глубокой дружбе, в глубокой близости со многими людьми, ты прожил правильно, и где бы ты ни оказался, ты научился этому искусству, и будешь жить счастливо и там.

Если ты простой, любящий, открытый, близкий, ты окружаешь себя раем. Если ты закрыт, постоянно обороняешься, всегда тревожишься о том, что кто-то может узнать твои мысли, твои сны, твои извращения — ты живешь в аду. Ад внутри тебя, как и рай. Это не географические места, это твои духовные состояния.

Очисти себя. И медитация — это не что иное, как очищение себя от всего мусора, который собрался в уме. Когда ум молчалив, и сердце поет, ты готов — без всякого страха, но с великой радостью — к близости. А без близости, ты один среди незнакомцев. С близостью, ты окружен друзьями, людьми, которые тебя любят. Близость это великий опыт. Человек не должен его упустить.