



**Часть I**  
**НИКАКИХ УКАЗАНИЙ —**  
**ТОЛЬКО НЕСКОЛЬКО ПРОСЬБ**

*Все мое учение ориентировано на цельность. Я говорю: «Будь цельным», я не говорю: «Будь совершенным». Разница огромна. Когда я говорю: «Будь цельным», то даю тебе право на противоречия — тогда будь целиком противоречивым. Когда я говорю: «Будь цельным», то не даю тебе цели, критерия или идеала; я не хочу зарождасть в тебе беспокойство. Я просто хочу, чтобы в данный момент, где бы ты ни был, что бы ты ни делал и кем бы ни являлся, ты был в этом тотально. Если ты грустишь, то будь тотально грустным — будь целиком в этом. Если ты злишься, то будь тотально зол. Отдавайся этому полностью.*

*Совершенство — это абсолютно иная, диаметрально противоположная идея; даже не просто другая, а противоположная. Перфекционист скажет: «Никогда не злись, будь сострадательн. Никогда не грусти, всегда будь счастлив». Из двух крайностей он выбирает только одну.*

*А идея цельности допускает обе крайности: самый верх и самый низ, взлеты и падения.*

*Цельность — это тотальность.*



## ПРИГЛАШЕНИЕ

**Я** не могу давать тебе указания. Это было бы для тебя оскорбительно, унижительно. Это бы лишило тебя цельности, свободы, ответственности. Нет, я не могу пойти на такое преступление. Я могу попросить тебя, пригласить тебя разделить со мной мой опыт. Я могу стать для тебя радушным хозяином, а ты будешь гостем. Это приглашение, но не указание.

О чем же я могу тебя попросить?

Это покажется странным, ведь ни Моисей, ни Иисус, ни Мохаммед, ни Кришна, ни Махавира, ни Будда ни о чем тебя не просят. Они только приказывают: «Следуй за мной — или попадешь в ад». Они даже не дают тебе возможности подумать. Они сводят само твое существование, твое естество к объекту. Они не уважают твою индивидуальность. Поэтому во всех этих людях я вижу что-то антирелигиозное. Каждый из них — особенный, ведь он собственными глазами видел Бога. Как же ты можешь быть с ним на равных? По какому праву ты подвергаешь его слова сомнению? Он сам видел Бога, говорил с ним. Он принес тебе послание, он посланник. Он — единственный сын Божий, что ты можешь с этим поделаться? Ты не можешь быть на равных с Иисусом. Ты можешь разве что следовать за ним, подражать ему, быть его психологическим рабом — что гораздо опаснее других видов рабства.

Экономическое рабство — ничто по сравнению с рабством психологическим. И все эти люди, которые дают указания, учат, показывают тебе, как жить, чем питаться,



во что одеваться, что делать и чего не делать, — все они в каком-то смысле пытаются сделать тебя психологическим рабом. Я не могу назвать этих людей религиозными.

Для меня религия начинается с психологической свободы.

Я не могу указывать тебе, но могу высказать несколько просьб. Так еще никто не поступал, так что это может показаться немного странным — но что поделаешь? Я могу дать тебе несколько приглашений.

## Не дай сомнению умереть

Это самое ценное, что у тебя есть, потому что именно сомнение однажды поможет тебе найти истину. Все эти люди говорят: «Верь!» Первым делом они пытаются уничтожить твоё сомнение. Начни с веры, потому что если ты не начнешь с нее, то на каждом шагу будешь задавать вопросы. Так что пусть это будет моей первой просьбой к тебе: сомневайся, пока не найдешь. Не верь, пока не узнаешь сам. Если ты уверовал, то уже никогда не сможешь узнать сам. Вера — это яд, самый опасный из всех, потому что он убивает сомнение, он убивает пытливость. Он отнимает у тебя твой самый ценный инструмент.

Все, чего наука достигла за триста лет, стало возможно благодаря сомнению. А религия за десять тысяч лет из-за веры не достигла ничего. Ты видишь — каждый, у кого есть глаза, видит, — сколь многого наука добилась за триста лет, несмотря на все препятствия, которые создавали религиозные деятели. Что же было основополагающей силой науки? Сомнение.

Сомневайся и продолжай сомневаться до тех пор, пока не настанет момент, когда ты уже больше не сможешь

сомневаться. А это произойдет только тогда, когда узнаешь что-то сам. Тогда не останется ни одного вопроса, никаких оснований для сомнения.

## Никогда не подражай

Ум — это подражатель, ведь подражать очень легко. А вот быть кем-то очень трудно. Превращаться в кого-то очень легко: все, что нужно, — быть лицемером, а это не так уж сложно. Глубоко внутри ты остаешься тем же самым, но снаружи раскрашиваешь себя в соответствии с каким-либо образом. Христианин пытается быть, как Христос, — поэтому и повилось слово «христианин». Ты бы хотел быть, как Христос, ты на пути к этому; может быть, еще далеко, но ты постепенно приближаешься. Христианин — это человек, который постепенно пытается стать Христом. Мусульманин, или магометанин, — это человек, который пытается стать Мохаммедом (Магометом). Но, к сожалению, это невозможно; это противоречит самой природе Вселенной. Она создает только уникальных существ, она понятия не имеет о копиях или дубликатах. Бытию о них не известно, для него есть только оригинал. И каждый человек является настолько уникальным и подлинным, что если он пытается стать Христом, то совершает самоубийство. Если он пытается стать Буддой, то тоже убивает себя.

Поэтому вот моя вторая просьба: не подражай. Если хочешь узнать, кто ты, то, пожалуйста, избегай подражаний — так тебе никогда этого не узнать.

Ты не в силах изменить законы Вселенной. Ты можешь быть только собой и никем больше. Быть собой — это так красиво! Во всем, что подлинно, есть красота, свежесть,



аромат, жизнь. А любая имитация мертва, скучна, притворна, искусственна. Ты можешь притворяться, но кого ты обманываешь? Никого, кроме себя, тебе обмануть не удастся. И в чем смысл обмана? Чего ты пытаешься добиться?

Даже сегодня тысячи людей живут по заветам Будды. Возможно, эти заветы подходили для Гаутамы Будды; возможно, ему так нравилось жить. К нему у меня претензий нет. Но ведь он никому не подражал! А ты этого совсем не видишь. Или разве Христос кому-нибудь подражал? Если у тебя есть немного ума, хотя бы чуть-чуть, этого достаточно. Чтобы понять простой факт, не обязательно быть гением. Кому подражал Христос? Кому подражал Будда? Кому подражал Лао-цзы? Никому! Вот почему они расцвели. А ты подражаешь.

Первое, что нужно усвоить: неподражание — одна из основ религиозной жизни. Не будь христианином, не будь мусульманином, не будь индуистом — так ты сможешь найти себя. Но вместо этого, еще не найдя себя, ты начинаешь навешивать на себя всевозможные ярлыки. А потом все перечитываешь их, думая, что это и есть ты — мусульманин или христианин. А эти ярлыки к тебе приклеивают — ты сам, твои родители, доброжелатели. Все они — твои враги. Любой, кто пытается отвлечь тебя от твоей сущности, — твой враг. Это мое определение. А любой, кто помогает тебе сознательно оставаться собой, какой бы ни была цена и последствия, — твой друг.

## Будь осторожен со знаниями

Знания обходятся недорого. Есть книги, библиотеки, университеты — набраться знаний очень просто. И как только ты набрался знаний, ты оказываешься в очень

уязвимом состоянии, ведь эго хочет верить, что это твои знания — не просто информация, почерпнутая из книг, а мудрость. Эго хочет превратить знания в мудрость. Ты начнешь верить, что *знаешь*.

Ты не знаешь ничего. Ты знаешь только книги и то, что в них написано. Возможно, эти книги писали такие же люди, как ты. Девяносто девять процентов книг написаны другими «книжными» людьми. На самом деле, если ты прочитаешь десять книг, твой мозг так наполнится мусором, что тебе захочется вывалить его в одиннадцатую книгу. Что еще тебе с ним делать? Тебе необходимо сбросить эту ношу.

Я преподавал в двух университетах и видел сотни профессоров. Это самое высокомерное племя в мире. Профессор считает себя совершенно отдельным видом, потому что он *знает*. И что же он знает? Только слова. Но слова — это не опыт. Ты можешь бесконечно повторять «любовь, любовь, любовь» — миллионы раз, но это не позволит тебе почувствовать вкуса любви. Ты будешь читать книги о любви — а их тысячи: романы, стихи, рассказы, научные труды, диссертации. И тогда ты узнаешь о любви столько, что полностью забудешь о том, что ты сам никогда не любил и вообще не знаешь, что такое любовь.

Поэтому третье правило: будь осторожен со знаниями, будь настолько бдителен, чтобы в любой момент суметь отложить их в сторону. Чтобы они не загоразивали тебе вид. Чтобы они не вставали между тобой и реальностью. Ты должен идти в реальность совершенно голым. Но если между тобой и реальностью столько книг, тогда то, что ты увидишь, не будет реальным. Книги создадут столько разных искажений, что к тому времени, как реальность тебя настигнет, она уже, возможно, не будет иметь к реальности никакого отношения.



Я не буду говорить «молись», потому что нет такого Бога, которому можно было бы молиться. Я не могу сказать, как говорят все религии, что молитва делает тебя религиозным. Она даст тебе фальшивую религиозность. Так что слово *молитва* нужно полностью отбросить. На небе Бога нет, поэтому говорить с пустым небом глупо. Есть и опасность: ты можешь начать слышать голоса небес — тогда это будет значить, что ты уже вышел за пределы нормальности. Тогда тебе потребуется психиатрическое лечение! Поэтому пока этого случилось — пока Бог тебе не ответил, — пожалуйста, не спрашивай.

Мое слово для молитвы — *любовь*. Забудь слово *молитва*, замени его словом *любовь*. Любовь относится не к какому-то невидимому Богу. Она относится к видимым вещам: людям, животным, деревьям, океанам, горам. Расправь свои крылья любви так далеко и широко, как только можешь.

И помни: любви не нужна система верований. Любит даже атеист, даже коммунист, даже материалист. Так что любовь — это нечто присущее тебе, а не навязанное снаружи. Нельзя сказать, что только христианин может любить или что только индуист может любить. Любовь — это твой человеческий потенциал. И я бы хотел, чтобы ты опирался на него, а не на эти фальшивые условности: христианин, иудей, индуист. Ты несешь с собой не их, ты несешь с собой любовь, это неотъемлемая часть твоего существа. Любовь безо всяких запретов, безо всяких табу.



## Живи от момента к моменту

Умирай с каждым прошедшим мгновением. Прошлое закончилось. Нет нужды даже называть его хорошим или плохим. Единственное, что нужно знать: оно закончилось, его больше нет. Его больше не будет... Ушло, ушло навсегда. Зачем же тратить на него время?

Никогда не думай о прошлом, ведь ты тратишь на это настоящее, а оно — единственная реальность, которая у тебя есть. И никогда не думай о будущем, ведь никто не знает, каким будет завтра, что оно принесет и где ты окажешься, — этого ты себе представить не можешь.

Но так происходит день за днем; ты не замечаешь, что вчера потратил столько времени на планирование сегодняшнего дня, а он не совпал с твоими замыслами, планами и так далее. Теперь ты беспокоишься о том, зачем ты потратил время, — и снова его тратишь!

Оставайся в настоящем моменте, будь ему верен, будь сейчас целиком и полностью здесь, как будто не было никакого вчера и не будет никакого завтра, — только тогда ты сможешь полностью быть здесь и сейчас. И эта тотальность пребывания в настоящем моменте соединяет тебя с существованием, потому что существование не знает ни прошлого, ни будущего. Оно всегда здесь и сейчас.

Существование знает только одно время, и это время — настоящее. Язык создает три времени и три тысячи напряжений в твоей голове (игра слов: *tense* (время) и *tension* (напряжение). — *Примеч. перев.*). Существование знает только одно время — настоящее, и в нем нет никакого напряжения, только полное расслабление. Когда ты целиком и полностью здесь, вчера не тянет тебя назад, а завтра не тянет в другую сторону — ты расслаблен.



Для меня быть в настоящем моменте — это и есть медитация. Будь полностью в настоящем моменте. И тогда в нем обнаруживаются такая красота, такой аромат, такая свежесть! Он никогда не устареет. Он никуда не уйдет.

Это мы приходим и уходим, а существование остается таким, какое оно есть. Это не время уходит, это мы приходим и уходим. Но мы заблуждаемся: вместо того, чтобы видеть, что это мы уходим, мы изобрели великую вещь, часы — «время уходит».

Только подумай: если на Земле не будет людей, будет ли идти время? Океан по-прежнему будет накатывать на берег и биться волнами о скалы. Солнце будет вставать и садиться, но не будет никакого утра, не будет никакого вечера. Времени как такового не будет. Время — это изобретение ума, и, в принципе, время может существовать, только если есть вчера и завтра. Настоящий момент не является частью времени.

Когда ты просто здесь и сейчас, никакого времени нет. Ты дышишь, ты живешь, ты чувствуешь, ты открыт всему, что происходит вокруг.

## Просто будь самим собой

В бытии нет иерархии: нет такого, что кто-то находится ниже, а кто-то выше. Каждый таков, каков он есть. Одно дерево высокое, другое — низкое. Это не значит, что высокое дерево лучше, достойнее, а низкое — плохое, недостойное. Нет, в природе не существует иерархии. Низкое дерево обладает потенциалом низкого дерева. И оно полностью раскрыло свой потенциал, оно радуется, блаженствует. Оно не сравнивает себя с высоким деревом.

А высокое дерево не смотрит на низкое свысока, как смотрит на простых людей президент или премьер-министр. Высокое дерево — это просто высокое дерево. Оно раскрыло свой потенциал. Оба сделали одно и то же: каков бы ни был их потенциал, они его полностью раскрыли... Это и есть блаженство. А какой именно потенциал — не имеет значения.

Раскрытие потенциала — это блаженство.

Так что запомни: принимай свою человеческую сущность с радостью, как подарок бытия, а не как то, за что ты был изгнан из Райского сада, не как наказание, не как то, в чем следует каяться.

Иисус все время говорит: «Покайтесь! Покайтесь!» В чем? В том, что Адам и Ева съели яблоко? И в этом мы должны каяться? Сейчас мне запрещает врач, но вообще я всю жизнь ел яблоки — как минимум по шесть штук в день. Они были основой моего рациона. Если кто и совершил первородный грех, так это я! Бедные Адам и Ева... всего одно яблоко. И то они, наверное, съели по половинке, а, возможно, змей тоже откусил кусочек. Я не знаю, ведь люди, которые придумывают такие истории, не оставляют нам подсказок. Они думают, что такого небольшого фрагмента достаточно.

Мы по-прежнему живем в Райском саду. Я хочу, чтобы ты это понял. Это существование и есть райский сад, другого райского сада нет. Мы уже в нем. А как можно изгнать человека из бытия? Ты только посмотри, насколько абсурдна эта идея. Бог не может изгнать человека из бытия — даже если хочет. Куда он его изгонит? Куда бы он его ни изгнал, это все равно будет бытие — это все равно будет его творение. А все, что создает Бог, должно быть священным. Или он создает не только священные



творения? Так что, даже если он тебя изгонит, ты все равно будешь ходить по священной земле, по священной планете.

Эта история не имеет смысла. Она создана лишь для того, чтобы ты смирился с мыслью: ты никогда не поднимешься выше своей человеческой природы, если не исправишь поступок Адама. А что сделал Адам? Он ослушался. Вместо того чтобы слушать Бога, он послушал дьявола. Конечно, дьявол говорил логичнее, он был привлекательнее, убедительнее.

Похоже, этому Богу, Богу в этой истории, не хватало смелости. Если дьявол убедил Адама и Еву, Бог мог бы с ними поспорить. Это было бы гораздо гуманнее, чем изгонять их из Райского сада. Почему он так разгневался? И уж если он разгневался, то гнев следовало бы направить на змея, на дьявола — а не на этих невинных людей. Но если верить истории, змей, похоже, до сих пор живет в раю. В истории о нем больше ничего не говорится, так что же случилось? Он по-прежнему там живет!

Чтобы внушить тебе идею о том, что ты рожден в первородном грехе, религии используют разные методы. Но их задача — убедить тебя в том, что ты рожден в грехе. Вот почему Иисус рожден от девственницы: ведь родиться от секса значит родиться от греха. Секс — это грех. Тогда я снова спрашиваю: каким же образом Дева Мария смогла забеременеть от Святого Духа? Уж не думаю, что он прибегнул к искусственному оплодотворению. Как же эта несчастная женщина смогла забеременеть? Но христиане готовы считать Иисуса незаконнорожденным сыном, лишь бы избавить его от греха секса. Все остальные рождаются от секса, от греха — и только Иисус родился по-другому. Иисус особенный.