



Глубокие прозрения –
каждый день

1. НЕ-УМ

Состояние не-ума — это божественное состояние. Бог — не мысль, а переживание безмыслия. Бог — не содержание ума; Он есть взрыв, в результате которого ум лишается содержания. Бог — не объект, который можно увидеть; Он — сама способность видеть. Он — не нечто зримое, а сам зритель. Бог — не облака в небе, а безоблачное небо. Бог — это чистое небо.

Когда сознание не обращено на какой-либо объект, когда нет ничего, что можно видеть, о чем можно думать, когда вокруг лишь пустота, тогда человек достигает самого себя. Идти некуда, и человек растворяется в своем собственном источнике, и этот источник — Бог. Не-ум — это путь к Богу.

2. ЕДИНЕНИЕ

Человек живет, словно остров — отсюда все его несчастья. На протяжении веков человек пытался жить независимо от существования, что невозможно в силу самой природы существования. Человек не может быть ни зависимым, ни независимым. Существование — это состояние взаимозависимости: все зависит от всего. Нет иерархии, никто не выше и никто не ниже. Существование — это единство, это вечная любовная связь.

Только идея, что человек должен быть выше, лучше и особеннее, создает проблемы. Человек должен быть ничем! Человек должен раствориться во всем сущем. Когда мы избавляемся от всех преград, возникает единство, и это единство — благословение. Быть единым с целым — это все. Это истинная суть религиозности.

3. ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Чтобы вы ни делали, делайте это с глубоким осознанием, и тогда даже самое простое действие превратится в священнодействие. Приготовление пищи и уборка станут священными, превратятся в молитву. Важно не то, что вы делаете, — важно то, как вы это делаете. Вы можете мыть пол, как робот, механично; его надо мыть, и вы моете — в этом случае вы упускаете нечто прекрасное. Мытье пола могло бы стать великим переживанием — вы упускаете это переживание; пол моется, но нечто, что могло бы произойти внутри вас, не происходит. Если бы вы были осознанными, бдительными, тогда не только пол, но и вы сами подверглись бы глубокому очищению.

Мойте пол осознанно, излучая осознание. Работайте, сидите или ходите — но через все эти действия непрерывной нитью должно проходить осознание. Старайтесь освещать осознанием все больше и больше мгновений своей жизни. Пусть свеча осознания горит в каждом мгновении, в каждом действии.

В конечном результате произойдет то, что и является просветлением. Совокупность всех мновений, озаренных светом сознания, всех свечей, станет великим источником света.

4. ИСКРЕННОСТЬ

Вы должны запомнить всего одну вещь: будьте истинными, будьте искренними сами с собой. Провозглашайте свою истину во что бы то ни стало. Даже если приходится рисковать жизнью, рискуйте, так как истина — это самое ценное, что у вас есть; истина — это настоящая жизнь.

5. РЕШАЮЩИЙ СЛУЧАЙ

Просветление вызывает не определенная последовательность причин. Ваш поиск, ваше страстное стремление, ваша готовность сделать все, что угодно, — все это создает вокруг вас атмосферу, в которой это великое событие становится возможным.

6–7. ЖАДНОСТЬ / ПРЕОДОЛЕНИЕ ЖАДНОСТИ

Когда люди становятся жадными, они начинают торопиться и непрестанно ищут способы увеличить свою скорость. Они постоянно куда-то бегут, думая, что жизнь кончается. Это те люди, которые говорят: «Время — деньги». Время — деньги? Деньги ограничены, время безгранично. Время — это не деньги, время — это вечность, оно всегда было и всегда будет. И вы всегда были и всегда будете здесь.

Поэтому избавьтесь от жадности и перестаньте беспокоиться о результате. Из-за своего нетерпения вы порой многое упускаете.

8. УЧЕНИЧЕСТВО

Любая ситуация способна вас чему-нибудь научить. Все ситуации способны дать урок, вы должны лишь раскрыть его смысл, который не всегда лежит на поверхности. Для этого необходимо очень внимательно рассмотреть все аспекты происходящего.

9. ВЕЛИЧАЙШЕЕ ЧУДО

Сотворение чуда — это великое дело, но не величайшее. Сотворить чудо — значит все еще пребывать в мире эго. Истинному величию присуща простота, оно ничего не требует; оно настолько просто, что никогда ничего не пытается доказать.

10. ЦЕННОСТЬ

Не беспокойтесь о выгоде. Лучше постоянно помните, что вы живете не для того, чтобы стать товаром. Вы здесь не для того, чтобы стать чем-то полезным, — это ниже вашего достоинства. Вы здесь не просто для того, чтобы становиться все более и более умелыми, — вы здесь для того, чтобы становиться более и более живыми. Вы здесь для того, чтобы становиться более и более разумными. Вы здесь для того, чтобы становиться более и более счастливыми, экстатично счастливыми.

11. ПРИЗНАНИЕ

Ум страстно желает быть экстраординарным. Это жаждет и алчет признания своей особенностью. Кто-то добивается этого посредством богатства, кто-то — посредством власти, политики, кто-то — посредством чудес, фокусов, но стремление, по сути, у всех одинаково: «Только бы не быть никем».

Однако чудо происходит тогда, когда вы принимаете тот факт, что вы — никто, когда вы остаетесь такими же обыкновенными, как все, когда вы не просите никакого признания, когда вы можете существовать так, будто вы не существуете. Чудо — это когда вас нет.

12. ВОПРОСЫ

Тот, кто увлекается вопросами, сбивается с истинного пути и теряется в джунглях философии. Пусть вопросы приходят и уходят. Смотрите на рой вопросов как на людей, идущих по улице — нечего ни взять, ни отнять — отрешенно, не вовлекаясь. Чем больше дистанция между вами и вопросами, тем лучше. Поскольку именно в этом промежутке возникает ответ.

13. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЗНАНИЯ

Истина — это ваше собственное переживание, ваше собственное видение. Даже если я видел истину и расскажу вам о ней, как только я это сделаю, она станет для вас ложью. Для меня это истина, ко мне она пришла через мои собственные глаза. Это мое видение. Для вас она будет не вашим собственным, а заимствованным видением. Она будет убеждением, знанием, но не познанием. Она придет к вам через уши. И если вы начнете в нее верить, вы поверите лжи. Запомните: даже истина становится ложью, если она входит в ваше существо через неправильную дверь. Истина должна входить через парадный вход, через глаза. Истина — это видение. Ее необходимо видеть.

14. ПОДЛИННОСТЬ

Истина — это не путь. Истина — это подлинность искателя.

Можно идти по любому пути. Если вы искренни и неподдельны, вы достигнете цели. Одни пути могут быть трудными, другие — легкими; одни пути утопают в зелени, другие пролегают через пустыни; с одних открывается прекрасный вид, другие совсем не радуют взор, но дело не в этом. Если вы искренни и честны, если вы подлинны, любой путь приведет вас к цели.

Итак, подлинность и есть путь. Не важно, по какому пути вы идете — если ваше стремление неподдельно, любой путь приведет к цели. Верно также и противоположное: не важно, по какому пути вы идете — если подлинности нет, вы ничего не достигнете. Лишь ваша подлинность приведет вас домой. Пути сами по себе второстепенны. Самое главное — это быть подлинным, быть истинным.

15. БДИТЕЛЬНОСТЬ

Будьте бдительны. Каждое мгновение необходимо воспринимать так, будто оно последнее. Ведь оно действительно может оказаться последним! Поэтому используйте его целиком и полностью. Выжимайте из него все соки. Именно в этой тотальности вы и будете бдительными.

16. ИМИТАЦИЯ

Будьте верны себе, ибо ваша собственная истина может привести вас к высшей истине. Ничья другая истина не сможет стать вашей.

В вас содержится семя. Лишь в том случае, если это семя прорастет и превратится в дерево, вы достигнете цветения; только тогда вы испытаете экс-

таз и получите благословение. Но если вы будете следовать другим, это семя останется мертвым. Вы можете следовать всем идеалам мира и достичь в этом успеха, но вы будете чувствовать опустошенность, ибо ничто другое не в силах наполнить вас — только ваше собственное семя, ставшее деревом. Вы почувствуете истинное удовлетворение лишь тогда, когда расцветет ваша собственная истина — и ни секундой раньше.

17. ЧАШКА ЧАЯ

Осознанность появляется из чувствительности. Что бы вы ни делали, вы должны быть более чувствительными, чтобы даже такая тривиальная вещь, как чай... Есть ли что-нибудь тривиальнее чая? Может ли быть что-нибудь проще, чем чай? А монахи и мастера дзен сделали из этой самой обыкновенной вещи самую необыкновенную. Они соединили «это» и «то»... Чай и Бог стали единым целым. Пока чай не станет божественным, вы тоже не станете божественными, поскольку самое малое должно быть поднято до самого великого, обыкновенное должно быть поднято до необыкновенного, земля должна быть превращена в небо. Они должны соединиться, разрыв должен быть преодолен.

18. МЕДИТАЦИЯ

Делайте все житейские дела с расслабленным осознанием. Когда вы едите, ешьте тотально — жуйте тотально, чувствуите вкус тотально, чувствуите запах тотально. Прикоснитесь к хлебу, почувствуйте его текстуру. Понюхайте хлеб, почувствуйте его аромат. Жуйте его, позвольте ему раствориться в вашем существе, при этом оставайтесь осознанными — и вы войдете в медитацию, которая не будет чем-то отдельным от вашей жизни.

Каждый раз, когда медитация отделяется от вашей жизни, это значит, что что-то не так. Такая медитация отрекается от жизни. Вы начинаете думать о том, чтобы уйти в монастырь или укрыться в гималайской пещере. Вам хочется убежать от жизни, поскольку она кажется вам отвлечением от медитации.

Жизнь — это не отвлечение, жизнь — это благоприятное условие для медитации.
— Семь лет? — воскликнул ученик. — Из-за такого незначительного промаха?

19. ЦЕНТРИРОВАННОСТЬ

Где бы вы ни были, старайтесь быть более центрированными, более бдительными, живите более осознанно. Никуда не нужно идти. Все, что должно произойти, должно произойти внутри вас, и это в ваших руках. Вы не марионетка, управляемая чужими руками. Вы — совершенно свободные индивидуальности. Если хотите оставаться в иллюзиях, можете пребывать в них на протяжении многих, многих жизней. Если решите вырваться из них, достаточно одного вашего решения в эту самую секунду.

Вы можете вырваться из всех своих иллюзий прямо сейчас.

20. ЭГО

Эго — это социальное явление, это общество, а не вы. Но оно дает вам определенную роль в обществе, определенное место в общественной иерархии. И если вы довольны своим эго, то упускаете возможность открытия настоящего «Я». Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что все несчастья приходят через эго? Оно не способно сделать вас счастливыми, оно может сделать вас лишь несчастными. Эго — это ад. Когда вы страдаете, постарайтесь понаблюдать и проанализировать свое страдание, и вы увидите, что причиной ему эго.

21. СОВЕСТЬ

Общество постоянно говорит вам: «Это правильно, а то неправильно». Это говорит совесть. Она внедряется в вас и становится вашей неотъемлемой частью. Вы постоянно повторяете то, что она твердит. Она бесполезна, она не настоящая. Настоящим является ваше собственное сознание. Оно не носит в себе готовых ответов на вопрос: что правильно, а что неправильно. Оно освещает каждую возникающую ситуацию — и вы точно знаете, что делать.

22. ГЛУПОЕ СЕРДЦЕ

У сердца своя логика, она непонятна уму. У сердца свой мир, и этот мир совершенно недоступен уму. Сердце выше и глубже ума, оно за пределами его досягаемости. Оно кажется ему глупым. Любовь всегда кажется глупой, потому что она не практична. Ум практичен. Он всему находит применение — в этом и заключается смысл практичности. Ум целеустремлен, он ориентирован на достижение цели, поэтому все превращает в средство, а любовь невозможно превратить в средство, в этом и проблема. Любовь не может быть средством, любовь — это цель.

23. МОЛИТВА

Позвольте вашим проявлениям быть живыми и спонтанными. Позвольте вашей собственной осознанности определять ваш образ жизни. Больше никому не позволяйте решать за вас. Позволять другим решать, какой должна быть ваша жизнь, — грех. Почему это грех? Потому что вас в такой жизни нет. Такая жизнь поверхностна и лицемерна.

Никого не спрашивайте, как молиться. Пусть это решает момент, истина момента должна быть вашей молитвой. А как только вы позволите истине момента овладеть вами, вы начнете расти и познаете удивительную красоту молитвы. Вы встанете на путь.

24. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВЛАСТЬЮ

Единственное противоядие от злоупотребления психической властью — это любовь; в противном случае любая власть развращает. Это может быть богатство, престиж, политика или экстрасенсорные способности — не важно. Если вы чувствуете свою власть, но не испытываете любви в качестве противоядия, ваша власть станет катастрофой для других, проклятьем; ибо власть ослепляет. Любовь открывает глаза, любовь промывает глаза, и восприятие становится ясным.

25. СВЕТ НА ПУТИ

Вспышка молнии не может постоянно освещать ваш путь, она не станет лампой в ваших руках; она лишь на миг озарит дорогу. Но это озарение бесценно — вы почувствуете твердость в ногах, воля станет сильнее, решимость достичь цели окрепнет. Вы увидели путь, вы знаете, что он есть, вы убедились, что не отклонились от цели. Вспышка молнии хоть на мновение, но показала вам путь, который вы должны пройти, и храм, являющийся целью вашего путешествия.

26. УНИКАЛЬНОСТЬ

Каждый человек уникален. Никто не хуже и никто не лучше. Конечно, все люди разные. Но позвольте напомнить вам одну вещь, иначе вы неправильно меня поймете. Я не утверждаю, что все равны. Никто не лучше и никто не хуже, но в то же время люди не равны. Люди уникальны, сравнивать их друг с другом бессмысленно. Вы — это вы, я — это я. Я должен реализовать в жизни свой потенциал, вы — свой. Я должен раскрыть свою собственную сущность, вы — свою.

27. НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА

Единственная проблема с печалью, отчаянием, гневом, безнадежностью, тревогой, болью и несчастьем заключается в том, что вы хотите от них избавиться. Это единственная преграда.

Вам придется жить с ними. От них невозможно просто убежать. Они являются ситуацией, в которой жизнь должна складываться в одно целое и расти. Они являются вызовом, который вам бросает жизнь. Примите их. Это замаскированное благо.

28. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Улучшить себя невозможно. Я не утверждаю, что улучшения вообще не происходит, но вы не можете сами себя сделать лучше. Когда вы прекращаете улучшать себя, вас делает лучше сама жизнь. В этом расслаблении и принятии жизнь начинает вас лелеять и струиться в вас.

В мире никогда не было и не будет таких, как вы — вы уникальны, несравненны. Примите и полюбите себя, радуйтесь своей уникальности — и в этой радости вы начнете видеть уникальность и несравненную красоту других. Любовь возможна лишь тогда, когда есть глубокое принятие себя, других и мира. Принятие создает среду, в которой растет и расцветает любовь.

29. БЛАГОДАРНОСТЬ

Как только вы сможете почувствовать благодарность как за боль, так и за удовольствие, не проводя между ними различия, не выбирая, просто чувствуя себя благодарным за все, что дано... Поскольку, если это дано Богом, оно непременно имеет на то причину. Оно нам может нравиться или не нравиться, но оно необходимо для нашего роста. Для роста нужны и зима, и лето. Как только эта идея проникнет в ваше сердце, каждое мгновение вашей жизни станет мгновением благодарности.

Пусть это станет вашей медитацией и молитвой: каждое мгновение благодарите Бога — за смех, за слезы, за все. И тогда вы увидите, как в вашем сердце начнет появляться необычайная тишина. Это блаженство.

30. ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ УМИРАЕТ

Каждое мгновение задавайтесь вопросом: будет ли у вас отнято смертью то, что вы копите? Если да, то о нем не стоит беспокоиться. Если нет, то ради него можно пожертвовать даже своей жизнью — потому что рано или поздно жизнь закончится. Прежде чем она закончится, постарайтесь найти то, что не умирает.

31. ОТРЕШЕННОСТЬ

Старайтесь прислушиваться к тому внутри себя, что остается неизменным, независимо от того, что происходит на периферии. Когда вас кто-то оскорбляет, сосредоточьтесь только на выслушивании его слов — больше ничего не делайте, не реагируйте, только слушайте. Он оскорбляет вас. И когда вас кто-то хвалит — просто слушайте. Оскорбление и похвала, уважение и неуважение — просто слушайте. На периферии будет возникать беспокойство. Наблюдайте это беспокойство, но не пытайтесь его изменить. Наблюдайте, оставаясь глубоко в центре. Смотрите из центра. У вас появится непринужденная, спонтанная, естественная отрешенность. А как только у вас появится чувство этой естественной отрешенности, уже ничто не сможет вас потревожить.

32. ВНЕ УЗКОГО КРУГА СЕМЬИ

Вы родились с колоссальными возможностями разума. Вы родились со светом внутри себя. Слушайте тихий внутренний голос, именно он будет вести вас по жизненному пути. Никто другой не способен вести вас, никто другой не может стать для вас образцом, потому что вы уникальны. Никогда не было и не будет никого, кто был бы точно таким, как вы. В этом ваше величие, ваше величие — вы неповторимы и незаменимы, вы — это вы и никто другой.

33. ОБНОВЛЕНИЕ

Внутренний мир и покой возникает лишь тогда, когда нет прошлого и нет будущего. Будущее означает стремление, достижение, цели, честолюбивые замыслы, желания. Вы не можете быть здесь и сейчас, вы всегда куда-то направлены, к чему-то стремитесь. Необходимо полностью присутствовать в настоящем, только тогда возможен внутренний покой. Тогда жизнь обновляется, поскольку она знает лишь одно время — настоящее. Прошлое — это смерть; будущее — всего лишь проекция мертвого прошлого. Что вы можете думать о будущем? Вы думаете о нем в понятиях прошлого, исходя из того, что вы уже знаете, и проецируете это знание на будущее — естественно, в улучшенном виде. Будущее выглядит более привлекательным и красивым. Вы отбрасываете всю боль и страдание, оставляя лишь удовольствие, но это все равно прошлое. Прошлого нет и будущего нет, есть только настоящее. Быть в настоящем — значит быть живым и цветущим; в этом и состоит обновление.

34. ГНЕВ

В следующий раз, когда почувствуете гнев, обегите вокруг дома семь раз, а затем сядьте под деревом и посмотрите, куда делся весь ваш гнев. Вы не подавили его, вы не сдержали его, не выплеснули его на другого человека...

Гнев — это рвота ума. Не нужно выплескивать ее на других. Побегайте или возьмите подушку и колотите ее до тех пор, пока не разожмутся стиснутые зубы и не расслабятся сжатые кулаки.

Для того чтобы трансформировать гнев, не надо его контролировать, его надо осознать. Гнев — это событие, это прекрасное явление; он подобен разряду электричества во время грозы.

35. САМООБЛАДАНИЕ

Думать: «Я есть ум» — это неосознанность.

Вы должны знать, что ум — всего лишь механизм — такой же, как и тело, — существующий автономно... Наступает ночь, приходит утро, но вы не отождествляете себя с ними. Вы не говорите: «Я — ночь»; вы не говорите: «Я — утро». Наступает ночь, приходит утро, утро сменяется днем, снова наступает ночь...

Колесо вращается постоянно, но вы осознаете, что вы не являетесь ни ночью, ни утром, ни днем.

То же самое и в случае ума.

Приходит гнев, но вы забываетесь и становитесь гневом. Приходит жадность, вы забываетесь и становитесь жадностью. Приходит ненависть, вы забываетесь и становитесь ненавистью.

Осознанность — это наблюдение того, что ум наполняется жадностью, гневом, ненавистью или похотью, а вы — лишь наблюдатель. В этом состоянии вы можете увидеть, как возникает жадность, как она становится огромной черной тучей, а затем рассеивается — но вас она не затрагивает. Как долго она может продолжаться? Ваша жадность кратковременна, ваш гнев кратковременен, ваша похоть кратковременна. Понаблюдайте — и вы удивитесь: они приходят и уходят, а вы остаетесь невозмутимыми и спокойными.

36–37. ВРАТА АДА / ВРАТА РАЯ

Рай и ад — это понятия не географические, а психологические, это ваша психология. Рай и ад существуют не после смерти, а здесь и сейчас. Врата открываются каждое мгновение, каждый миг вы оказываетесь то в раю, то в аду. Это вопрос, который решается каждую секунду. За одну секунду вы можете переместиться из ада в рай или из рая в ад.

Ад и рай находятся внутри вас. Их врата расположены рядом друг с другом: правой рукой вы можете открыть дверь в рай, левой — дверь в ад. Малейшее изменение ума, и ваше бытие трансформируется — из рая в ад и из ада в рай. Когда вы действуете бессознательно, неосознанно, вы в аду; когда вы сознательны, когда действуете осознанно, вы в раю.

38. ТРАНСМУТАЦИЯ

Боль — это естественное явление; ее необходимо понять и принять. Обычно мы боимся боли и стараемся ее избегать. Именно поэтому большинство людей избегают жить сердцем и живут головой. Да, сердце действительно приносит боль, но только лишь потому, что способно давать наслаждение. Боль — это путь, по которому приходит наслаждение. Страдание — это дверь, через которую входит экстаз. Тот, кто понял это, воспринимает боль как благо. И качество боли немедленно меняется. Вы больше не противостоите ей, и она перестает быть болью, она становится другом, она превращается в очистительный огонь. Боль становится трансмутацией, процессом, в котором сгорает старое и возникает новое, ум исчезает, а сердце раскрывается. И тогда жизнь становится благословением.

39. ЭНЕРГИЯ

Либо вы обращаете свою энергию в творчество, либо она закидает и становится разрушительной. Энергия — опасная вещь; если она есть, ее следует направлять на творчество, иначе рано или поздно вы обнаружите, что она стала разрушительной. Поэтому ищите то, во что вы могли бы вложить свою энергию. Это может быть все, что угодно. Рисуйте, танцуйте, пойте или играйте на каком-нибудь музыкальном инструменте... Занятие может быть каким угодно. Главное — найти то, чему вы могли бы отдаться целиком.

Если вы можете отдаться игре на гитаре — хорошо! В тот момент, когда вы самозабвенно отдаетесь какому-либо занятию, ваша энергия получает творческую реализацию. Если вы не можете отдаться живописи, пению, танцу, игре на гитаре или на флейте, энергия найдет иной способ выражения: гнев, ярость, агрессия.

40. ЦЕЛОСТНОСТЬ

Человек — не остров, все мы части огромного континента. Мы разные, но различия не разделяют нас. Различия делают жизнь богаче — кто-то живет в Гималаях, кто-то — на звездах, кто-то — в розах. Кто-то из нас живет в летя-

шей птице, кто-то — в зелени деревьев. Мы повсюду. Переживание этого как реальности полностью преобразует ваше отношение к жизни, оно преобразует каждое ваше действие, оно преобразует все ваше существо.

41. НЕУДАЧА

Утро есть утро, вечер есть вечер, вопроса о выборе не возникает. Перестаньте выбирать и обретете свободу: свобода возможна лишь в отсутствие выбора. Прекрасно и детство, и молодость, и старость, и смерть, поскольку вы неотделимы от целого, вы — лишь волна на поверхности океана.

Волна может возомнить себя индивидуальностью — тогда беда. Но волна никогда не воспринимает себя отдельно от океана, поэтому, когда океан зовет ее, она с готовностью и с радостью бросается в его объятия.

42. БЕСПОКОЙСТВО

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что настоящее всегда радостно, всегда исполнено блаженства? Беспокойство и страдание порождаются либо тем, что вы хотели сделать в прошлом и не смогли, либо тем, что вы хотите

сделать в будущем и не знаете, сможете ли. Вы когда-нибудь замечали, что в настоящем нет ни страдания, ни беспокойства? Именно поэтому ум беспокоит не настоящее, не само происходящее в данный момент, а тревога. В настоящем нет страдания. Настоящему неведомы мучения; настоящее настолько коротко, что страдание не способно в него вместиться. В настоящее может вместиться лишь рай, но не ад. Ад слишком велик! Настоящее может быть только покоем, только счастьем.

44. ЖЕЛАНИЕ

Когда вы чего-либо желаете, ваша радость зависит от предмета желания. Если у вас его отнимают, вы несчастны; если вам его дают, вы счастливы, но недолго. Это нужно понять. Когда желание исполняется, радость длится лишь мгновение. Потом она покидает вас, потому что, как только вы получаете то, что хотели, ум начинает желать чего-то еще. Ум существует в желании, поэтому он никогда не оставит вас без желаний. Если у вас нет желаний, ум тотчас умирает. Именно в этом и заключается секрет медитации.

45. ПОЛНОТА ЖИЗНИ

Тот, кто говорит: «Я жду благоприятной возможности», — обманывает, причем не кого-то, а самого себя. Эта возможность не появится завтра. Она уже есть и всегда была. Она была здесь даже тогда, когда вас еще не было. Существование — это и есть благоприятная возможность; быть — вот благоприятная возможность.

Не говорите: «Завтра я буду медитировать, завтра я буду любить, завтра я буду танцевать с существованием». Почему завтра? Завтра никогда не наступает. Почему не сейчас? Зачем откладывать? Откладывание — это уловка ума. Он заставляет вас надеяться, а возможность тем временем ускользает. И, в конце концов, вы попадаете в тупик — наступает смерть, — и возможности больше не остается. Это происходило уже много раз в прошлом. Вы здесь не первый раз, вы рождались и умирали неоднократно. И каждый раз ум играл с вами одну и ту же злую шутку, а вы так ничему и не научились.

46. ПОИСК

Соберите все свое мужество и совершите прыжок. Вы продолжите свое существование, но совершенно иначе, чем прежде. Новый образ жизни будет сложно

даже сопоставить со старым. Между ними не будет никакой связи. Старая жизнь была крошечной, маленькой, мелкой, а новая — необъятна. Из капли росы вы превратитесь в океан. Но даже капля росы, скользящая вниз по лепестку лотоса, на секунду замирает, дрожа от страха, и пытается удержаться еще немного, видя океан... Упав в океан, она исчезнет. Да, в некотором смысле она действительно исчезнет: исчезнет как капля росы. Но это не потеря. Капля станет океаном.

Все остальные океаны ограничены.

Безграничен лишь океан существования.

47. НАДЕЖДА

Радость любви возможна, если вы познали радость одиночества, поскольку лишь тогда у вас есть, чем поделиться. В противном случае, встречаются двое нищих, которым нечего друг другу дать. Они не могут быть счастливы вместе. Они будут причинять друг другу страдания, потому что каждый из них будет надеяться, причем надеяться напрасно: «Другой осчастливит меня». Они не смогут осчастливить друг друга. Они оба слепы и не в силах помочь друг другу.

48. ИСПЫТАНИЯ

Несчастье означает лишь то, что происходящее не соответствует вашим желаниям. Но происходящее никогда не будет соответствовать вашим желаниям, это невозможно. Происходящее может соответствовать только своей собственной природе.

Лао-цзы называет эту природу Дао. Будда называет ее Дхармой. Махавира определяет религию как «природу вещей». Ничего не поделаешь — огонь горяч, вода холодна. Мудрец — это тот человек, который принимает природу вещей и следует ей.

Когда вы следуете природе вещей, вы не отбрасываете тени. Несчастья нет. Тогда даже печаль сияет своей особой красотой. Это не значит, что печаль не возникает вообще — она возникает, но не в качестве вашего врага. Она становится вашим другом, потому что вы видите ее необходимость. Вы способны видеть ее благодать, вы способны видеть, почему она появляется и зачем она нужна.

49. ЛЮБОВЬ

Помните: семя не подвергается опасности. Что может угрожать семени? Оно полностью защищено. Росток же всегда в опасности, он очень раним. Семя подобно камню: оно покрыто твердой оболочкой. Росток беззащитен и должен

преодолеть тысячи опасностей. И далеко не каждому ростку удастся достичь высоты, на которой он мог бы расцвести... Очень немногие люди достигают второй стадии, и очень немногие из них потом достигают третьей стадии — стадии цветения. Почему они не могут достичь ее? Из-за собственной жадности, из-за скупости, потому что они не хотят делиться, потому что в них нет любви.

Для того чтобы стать ростком, нужна смелость; для того чтобы стать цветком, нужна любовь. Цветение означает, что дерево раскрывает свое сердце, свою душу, источает свой аромат и изливает себя в существование. Не оставайтесь семенем. Наберитесь смелости — смелости оставить эго, смелости оставить безопасность, смелости оставить надежность, смелости стать уязвимым.

50. СОСТРАДАНИЕ

Люди приходят ко мне и спрашивают: «Что правильно и что неправильно?» Я отвечаю: «Осознанность правильна, неосознанность неправильна». Я не называю действия правильными или неправильными. Я не утверждаю, что насилие — это всегда плохо. Иногда и насилие может быть во благо. Я не утверждаю, что любовь — это всегда хорошо. Иногда даже любовь может причинить вред. Можно любить не того человека, можно любить с неправильной целью. Кто-то любит свою страну. Это плохо, потому что национализм способен причинить много бед. Кто-то любит свою религию. Это плохо, пото-

му что он может убивать иноверцев и сжигать их храмы. Ни любовь не может быть всегда правильной, ни гнев не может быть всегда неправильным.

Так что же правильно, а что нет? На мой взгляд, правильна осознанность. Если вы гневаетесь осознанно, то даже гнев правилен. А если вы любите неосознанно, то даже любовь неправильна. Поэтому пусть качество осознанности присутствует в каждом вашем действии, в каждой мысли, даже в каждом сне. Пусть качество осознанности все больше и больше проникает в ваше существо. Наполнитесь осознанностью. И тогда любое ваше действие будет добродетелью. Тогда любой ваш поступок будет добром. Тогда все, что вы делаете, будет благом и для вас, и для мира, в котором вы живете.

51. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО

Наберитесь смелости — путешествие уже началось. Даже если вы повернете обратно, то не найдете прежний берег. Даже если вы вернетесь, старые игрушки больше не помогут; с ними покончено, вы знаете, что это всего лишь игрушки. Теперь необходимо отыскать истинное и исследовать его. Оно не очень далеко — оно внутри вас.

52. РАСКАЯНИЕ

Если вы причинили кому-нибудь зло, пойдите к этому человеку. Будьте смиренны, попросите прощения. Только он может простить вас, и никто другой. И помните, слово «грех» означает забывчивость. Не забывайте и не повторяйте своей ошибки, иначе прощение теряет смысл. Отныне будьте осторожны, бдительны и осознанны — не делайте то же самое. Постарайтесь больше не совершать ту же ошибку. Вы должны принять решение больше так не поступать, тогда это будет настоящим раскаянием.

Если вы осознаете свою ответственность, раскаяние может стать очень глубоким внутренним переживанием. И тогда если вы раскаиваетесь — пусть даже из-за пустяка, — не просто на словах, не поверхностно, если вы раскаиваетесь глубоко, всей душой, если все ваше существо трепещет, содрогается и плачет, если текут слезы не только из глаз, но из каждой клеточки вашего тела, то раскаяние может стать трансформацией.

53. ИГРА

Ваш ум постоянно играет. Вся ваша жизнь — лишь сон в пустой комнате. Во время медитации воспринимайте ум как резвящегося ребенка, который играет и прыгает от переизбытка энергии. Мысли прыгают, бегают — они играют, не относитесь к ним серьезно. Даже если пришла плохая мысль, не чувствуйте себя виноватыми. А если вас посетила великая, возвышенная мысль — служить человечеству и преобразить весь мир, построить рай на земле, — не тешьте свое эго, не думайте, что вы стали великими. Это лишь шалости ума. Иногда он опускается, иногда поднимается — это лишь избыточная энергия, принимающая различные формы и очертания.

54. ОДНОНАПРАВЛЕННОСТЬ

Ум настолько хитер, что может прятаться в обличье своей противоположности. Из тяги к роскоши он может стать аскетизмом, из материалиста — идеалистом, из мирского — духовным. Но ум есть ум — не важно, выступаете ли вы за мирскую жизнь или против нее, вы все равно остаетесь в плену ума. За и против — части ума.

Когда ум исчезает, возникает осознанность без выбора. Когда вы перестаете выбирать, когда вы перестаете быть за или против, вы оказываетесь посередине. Один выбор ведет налево, в одну крайность, другой — направо, в другую крайность. Если вы не выбираете, то оказываетесь прямо посередине. Это расслабление, это покой. Вы не выбираете, вы не закликиваете на чем-то одном, и в этом состоянии незаикленности, осознанности без выбора, пробуждается мудрость, которая таилась глубоко внутри вас, которая спала в вашем существе. Вы становитесь светом для самих себя.

55. СЕКС

Секс содержит в себе великие тайны, и первая из них состоит в том, что радость возникает, когда исчезает секс. Если вы начнете медитировать, вы достигнете эту радость. И каждый раз, когда наступает этот момент радости, время тоже исчезает, а вместе с ним и ум. Это качества медитации.

На мой взгляд, первые проблески медитации в мире возникли в сексе; иначе и быть не может. Медитация вошла в жизнь через секс, потому что секс — это самый медитативный феномен. Если вы понимаете его, если углубляетесь в него, если не используете его как наркотик, он становится медитацией. И постепенно, по мере роста понимания, желание исчезает, и однажды наступит

пает день великой свободы, когда секс перестает вас преследовать. Если хотите, вы можете по-прежнему заниматься любовью, но потребности в этом нет. Вы просто делитесь своей любовью.

56. ВЕРА

Вера — это способ слияния и растворения в существовании. Это не паломничество; это лишь утрата всех границ, которые отделяют вас от существования, это любовная связь.

Любовь — это слияние с другим человеком, это глубокая связь двух сердец, настолько глубокая, что оба сердца сливаются в едином танце гармонии. Сердца два, но гармония одна, музыка одна, танец один. Любовь — это то, что происходит между двумя людьми; любовь между человеком и всем существованием — это вера. Человек танцует в волнах океана, он танцует в листьях деревьев, трепещущих на ветру, он танцует со звездами. Его сердце откликается на благоухание цветов, на пение птиц, на тишину ночи.

Вера — это смерть личности. Вы добровольно отбрасываете то, что является в вас смертным, и остается лишь бессмертное, вечное. И, естественно, бессмертное неотделимо от существования, ведь существование тоже бессмертно: оно длится вечно, не зная ни начала, ни конца.

Вера — это высшая форма любви.

58. ДЕЛАНИЕ

Такое случается каждый день: вы могли что-то сделать, но не сделали, и вы оправдываетесь, говоря, что если Богу угодно, чтобы это было сделано, он найдет другой способ это сделать. Или вы что-то делаете и ждете результата, а результата нет. Вы начинаете сердиться, будто вас обманули, будто Бог предал вас, будто он против вас, будто он несправедливо и предвзято к вам относится. Ум начинает жаловаться. Вы теряете веру.

Религиозный человек — это тот, кто продолжает делать все, что в его человеческих силах, но без напряжения. Все не так просто, потому что мы — лишь крошечные атомы огромной вселенной. Ничего не зависит лишь от одного моего действия, существуют тысячи взаимопроникающих энергий. Результат определяет общая сумма энергий. Как я могу определить результат? Но если я вообще ничего не делаю, то могут произойти необратимые изменения. Я должен делать и в то же время я должен научиться не ждать результата. Тогда мои действия превращаются в молитву, в которой нет желания определенного результата. И тогда не возникает разочарования. Вера помогает избежать разочарования, а привязывание верблюда помогает остаться живым и энергичным.

59. ПУТЕШЕСТВИЕ

Горе, страдания и несчастья не стоит воспринимать слишком серьезно, потому что чем серьезнее вы к ним относитесь, тем труднее от них избавиться. Зато чем более вы несерьезны... Ведь можно пережить страдания, пережить темную ночь с песней. А если можно пережить темную ночь, танцуя и распевая песни, то зачем зря себя мучить? Превратите свое путешествие, с начала и до конца, в веселое и радостное приключение.

60. СМЕХ

Смех вечен, жизнь вечна, празднование бесконечно. Актеры меняются, но спектакль продолжается. Волны меняются, но океан остается. Вы смеетесь, затем уходите — кто-то начинает смеяться вместо вас, — но смех продолжается. Вы празднуете, затем празднует кто-то другой, но празднование продолжается. Существование непрерывно. В нем не бывает перерывов и пауз. Смерть — это не конец, потому что всякая смерть открывает новую дверь, это начало. У жизни нет конца, у нее всегда есть новое начало, всегда есть воскрешение.

Если смените свою печаль на празднование, вы сможете сменить свою смерть на воскрешение. Учитесь этому искусству, пока есть время.