

1.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

*Искусство
двигаться
из напряжения
в расслабление*

ДИАГНОЗ

...Сознание не может быть против тела; ваше сознание обитает в теле, поэтому сознание и тело не могут быть друг другу врагами. Они поддерживают друг друга, как только возможно. Я вам что-то говорю, и моя рука совершает жест; мне не нужно даже ничего говорить руке. Между мной и рукой существует глубокая синхронность.

Вы ходите, вы едите, вы пьете, и все это показывает, что вы — тело и сознание, находящиеся в органической целостности. Нельзя мучить тело и поднимать уровень сознания. Тело следует любить. Вы должны быть ему лучшим другом. Тело — ваш дом, и вы должны очищать его от всякого мусора, помнить, что тело служит вам безотказно, изо дня в день. Даже когда вы спите, тело непрерывно работает: совершает пищеварение, преобразует пищу в кровь, выводит из организма мертвые клетки, вносит в организм новый кислород, свежий кислород — а вы крепко спите!

Тело делает все для вашего выживания, для вашей жизни, хотя вы так неблагодарны, что никогда даже не говорили ему «спасибо». Напротив, ваши религии учат вас его мучить: «Тело вам враг, и вы должны освободиться от тела, от его привязанностей».

Да, я знаю, вы — нечто большее, чем тело, и не предлагаю вам быть к нему привязанными: в этом нет необходимости. Но любовь — не привязанность, сострадание — не привязанность. Любовь и сострадание абсолютно необходимы вашему телу и нужны для его укрепления. И чем лучше у вас тело, тем больше у вас возможностей для роста сознания. Это органическое единство.

Миру нужно совершенно нового рода образование, в самую основу которого заложено то, что каждого нужно ввести в молчание его сердца, — другими словами, в медитацию, — и каждого нужно научить быть сострадательным к собственному телу. Потому что, пока вы не сострадательны к собственному телу, вы не можете быть сострадательным и ни к кому другому. Тело — живой организм, и он не причинил вам никакого вреда. Он неустанно вам служит с момента вашего зачатия и будет служить до самой смерти. Он сделает все, что вы захотите, даже невозможное, но никогда вас не ослушается.

Нельзя даже вообразить другой подобный механизм, настолько же послушный и мудрый. Если вы осознаете все функции своего тела, то удивитесь: вы никогда не думали, что все это делает тело. Оно так чудесно, так таинственно. Но вы никогда в это не заглядывали. Вы никогда не беспокоились о том, чтобы ознакомиться с собственным телом, но притворяетесь, что любите других. Вы этого не можете, потому что любой другой человек доступен вашему восприятию только в форме тела.

Тело — величайшая тайна во всем существовании. Его тайна требует любви; его загадки, его жизнедействие — пристального исследования...

К несчастью, подход религий — абсолютно телоненавистнический. Но из самого этого явствует, явствует с очевидностью, что если человек научится мудрости тела и тайне тела, он никогда не станет за-

ботиться о священнике и Боге. Он найдет величайшую из тайн внутри себя, а внутри тайны тела — сам алтарь своего сознания.

Как только человек осознает собственное сознание, собственное существо, нет никакого Бога выше него.

Только такой человек может быть уважительным к другим человеческим существам, к другим живым существам, потому что они настолько же таинственны, что и он сам, — разные формы выражения, многообразии, от которого жизнь становится богаче. И как только человек находит сознание в самом себе, одновременно он находит ключ к высочайшему. Никакое образование, которое не учит любить тело, которое не учит быть сострадательным к телу, которое не учит проникать в его тайны, не сможет вас научить, как войти в собственное сознание.

Тело открывает двери — тело служит трамплином.

РЕЦЕПТЫ

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПАНЦИРЯ

...Вы носите на себе панцирь. Но это только панцирь — он не цепляется за вас, за *него* цепляетесь *вы*. Если вы это осознаете, то можете просто его отбросить. Панцирь мертв. Если вы не станете его носить, он просто отпадет. Но вы не просто его носите, но и постоянно питаете и укрепляете.

Энергия каждого ребенка струится. В нем нет никаких застывших частей; все его тело — одно органическое единство. Голова не более важна, чем ноги. Фактически, никаких разделений нет, нет никаких пограничных линий. Мало-помалу начинают появляться пограничные линии. Тогда голова становится хозяином, начальником, а все тело оказывается разделенным на части. Некоторые его части приемлемы для общества, некоторые — нет. Некоторые части опасны для общества, и их следует почти что уничтожить. Это создает проблему.

Таким образом, вам нужно наблюдать, где именно вы чувствуете скованность в теле.

Сделайте три вещи. Первое: когда вы идете или сидите — или ничего не делаете — глубоко выдох-

ните. Центром внимания должен быть выдох, не вдох. Итак, выдыхайте глубоко — весь воздух, который вы можете из себя выбросить, выдохните через рот. Выдыхайте медленно, пусть это займет некоторое время, — чем дольше, тем лучше, — потому что тогда техника пойдет глубже. Когда весь воздух изнутри тела выброшен, пусть тело сделает вдох; не вдыхайте *сами*. Выдох должен быть медленным и глубоким, вдох должен быть быстрым. Это смягчит панцирь на груди.

Второе: если у вас получится, начните заниматься бегом, это поможет. Не обязательно пробегать много миль — хватит одной. Когда вы бежите, просто представьте, что тяжесть исчезает из ног, словно спадает. Ноги несут панцирь, если ваша свобода была слишком ограничена: если вам говорили делать одно или не делать другого; быть тем или не быть другим; двигаться туда-то или не двигаться туда-то. Итак, начните бегать, мм? И, пока вы бежите, уделяйте больше внимания выдоху. Как только вы снова почувствуете ноги, почувствуете их текучесть, в вас появится огромный поток энергии.

Третье: вечером, прежде чем заснуть, снимите одежду, и пока вы ее снимаете, представляйте себе, что вы снимаете не только одежду, но и панцирь. Делайте это буквально. Снимите одежду и глубоко вздохните — и тогда спите так, словно панциря больше нет, и на теле нет ничего сковывающего.

СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

...Каждый вечер садитесь в кресло, и пусть голова будет откинута назад, в расслаблении и покое. Вы можете воспользоваться подушкой, чтобы находиться в позе полного покоя, и чтобы в шее не было напряже-

ния. Затем расслабьте нижнюю челюсть — просто расслабьте ее, чтобы рот слегка приоткрылся — и начните дышать ртом, не носом. Но дыхание не должно изменяться, оно должно оставаться таким, как есть, — естественным. Первые несколько вдохов и выдохов будут немного лихорадочными. Мало-помалу дыхание установится и станет очень неглубоким. Вдохи и выдохи будут очень легкими; именно так и должно быть. Пусть рот остается открытым, глаза закрытыми; будьте в покое.

Затем начните чувствовать, что ноги расковываются и словно отделяются от вас, отсоединяются в суставах. Чувствуйте их так, словно они перестали быть частью вас — их отрезали — и начните думать, что вы — только верхняя часть тела. Ног больше нет.

Затем — руки. Представьте, что обе руки расковываются и отделяются. Может быть, вы сможете даже услышать внутри щелчок, словно они отламываются. Руки больше недоступны вашему сознанию, они умерли, их у вас отняли. Теперь остался только торс.

Начните думать о голове — она от вас отделилась. Вы обезглавлены. Голова отломилась. Устранитесь и предоставьте ей полную свободу: куда бы она ни повернулась — вправо или влево, вы ничего не можете сделать. Просто устранитесь и оставьте ее в покое; головы у вас больше нет.

Теперь у вас остается только торс. Чувствуйте, что у вас ничего больше нет, только эти грудь и живот.

Делайте это по меньшей мере двадцать минут, затем усните. Это нужно делать перед самым сном. Продолжайте по меньшей мере три недели.

...У вас появится покой. Если вы начнете воспринимать эти части тела как отдельные, останется только существенная, и вся энергия будет двигаться в нее. Эта существенная часть тела расслабится, и энергия снова потечет в ноги, руки и голову, но теперь — более пропорциональным образом.

РАСКРЕПОЩЕНИЕ ГОРЛА

...Если с самого детства ваша способность к самовыражению была ограничена — вы не могли говорить и делать то, что хотели, — эта невыраженная энергия остается пойманной в горле. Горло — центр самовыражения: этот центр ответствен не только за глотание, это также и центр самовыражения. Но многие люди используют центр горла только для того, чтобы глотать. Это половина его применения, и другая, более важная половина остается неразвитой.

Таким образом, если вы хотите приобрести больше свободы в самовыражении, нужно сделать несколько вещей.

Если вы кого-то любите, говорите то, что хотите сказать, даже если это кажется глупым; иногда хорошо оказаться глупым. Говорите то, что рождается в вас спонтанно, не сдерживайтесь. Если вы кого-то любите, идите в это тотально, не оставайтесь под контролем. Если вы в гневе и хотите что-то сказать, скажите, и скажите с настоящим жаром! Только холодный гнев несет зло, горячий гнев — никогда... потому что холодный гнев действительно опасен. Но именно этому учат людей: оставаться холодными даже в гневе, но тогда яд постоянно накапливается в вашей системе. Иногда хорошо закричать или сделать что-то подобное... выражая каждую эмоцию.

Делайте это каждый вечер: просто сядьте и начните раскачиваться. Раскачиваться нужно таким образом, чтобы, когда вы движетесь в одну сторону, земли или пола касалась одна ягодица, — поэтому сядьте на что-то твердое, — а когда вы движетесь в другую сторону, пола касалась другая. Обе ягодицы не должны касаться пола одновременно; пусть при каждом движении пола касается только одна.

Это один из самых древних методов, чтобы всколыхнуть энергию у основания позвоночника.

Если что-то не так в горле, значит, там остается какая-то энергия, и вы выработали способность контролировать это количество энергии, поэтому нужен дополнительный приток. Это послужит тому, чтобы контроля с вашей стороны стало меньше, а энергии — больше; вы не сможете ее контролировать, и плотину прорвет. Делайте это пятнадцать-двадцать минут.

И через десять минут этого упражнения просто продолжайте раскачиваться и начните говорить: «Алла... Алла...» Говорите «Алла», когда наклоняетесь в одну сторону, затем — «Алла» — когда наклоняетесь в другую сторону. Мало-помалу вы начнете чувствовать, что энергии приходит больше, и «Алла» становится громче и громче. Через десять минут наступит момент, когда вы будете почти кричать: «Алла!» Вы вспотеете; энергия потечет так горячо, и «Алла! Алла!» станет почти сумасшедшим. Когда плотина прорвана, человек становится сумасшедшим.

Эти два слова очень хороши — они содержат одни и те же буквы! Если прочитать это слово в одном направлении, получится «*dam*» (англ.) — «плотина»; если прочитать его в обратном направлении, получится «*mad*» (англ.) — «сумасшедший».

Это доставит вам удовольствие. Это будет странно, но доставит удовольствие! Тогда вы можете начать делать это дважды — также утром: двадцать минут утром и двадцать минут вечером.

ДЫХАНИЕ ИЗ ЖИВОТА

...Утром, опорожнив кишечник, возьмите грубое сухое полотенце и помассируйте им живот: втянув мышцы пресса — чтобы массаж достиг внутренней

части живота — разотрите его с силой, начиная с правой верхней части и продвигаясь кругообразно вокруг области пупка, — но его не касаясь, — чтобы весь живот получил глубокий массаж. Повторяйте это после каждого опорожнения кишечника — до двух или трех раз в день.

Далее, днем, от восхода до заката солнца — но никогда не ночью — пусть дыхание остается как можно более глубоким и частым. Чем интенсивнее и глубже вы дышите, тем лучше. Но помните главное: дышать нужно животом, не грудью, таким образом, чтобы при вдохе «наполнялся» живот, а не грудь. При вдохе живот наполняется, при выдохе втягивается. Пусть область груди остается неподвижной, словно процесс дыхания не имеет к ней никакого отношения. Просто дышите животом, и целый день благодаря этому будет продолжаться тонкий массаж.

Посмотрите, как дышит маленький ребенок... именно такое дыхание правильно и естественно. У маленького ребенка при каждом вдохе и выдохе живот приподнимается и опускается, тогда как грудь в процессе прохождения воздуха остается совершенно пассивной. Вся энергия ребенка сосредоточена в области пупка.

Мало-помалу мы теряем контакт с пупком. Энергетически мы оказываемся все более «подвешенными» в голове, и дыхание становится неглубоким. Поэтому в течение дня, каждый раз, как вы об этом вспомните, дышите как можно глубже, и пусть в дыхании участвует живот. Во сне каждый из нас дышит правильно: низ живота, свободный от контроля вмещающегося ума, движется, приподнимаясь и опускаясь в такт вдоху и выдоху, и дыхание становится глубоким само собой, без всякого принуждения с вашей стороны. Просто оставайтесь естественным, и дыхание будет глубоким. Глубина дыхания — следствие вашей естественности.

ТАНЦУЯ, КАК ДЕРЕВО

...Если возможно, выйдите на открытый воздух, встаньте среди деревьев и станьте деревом, и пусть ветер колышет ваши ветви.

Чувствуйте себя отождествленным с деревом — это очень укрепляет и придает сил. Человеку легко войти в первобытное сознание; деревья все еще в нем живут. Разговаривайте с деревьями, обнимайте их. Если выйти на открытый воздух невозможно, просто встаньте посреди комнаты, представьте, что вы — дерево, — идет дождь, или дует сильный ветер, — и начните танцевать. Но танцуйте, как дерево, и вы сможете влиться в природный поток. Дело только в том, чтобы научиться искусству поддерживать энергию в потоке.

Эта техника будет для вас ключом: если энергия оказывается запертой, вы всегда можете ее высвободить.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СВЕРХУСИЛИЕ

...Каждый вечер, прежде чем заснуть, встаньте посередине комнаты — точно посередине — и сделайте тело как можно более твердым и напряженным, почти так, словно вы вот-вот взорветесь. Делайте это две или три минуты, затем расслабьтесь на две минуты, стоя. Чередуйте такие напряжения и расслабления два или три раза, потом лягте спать.

Но напрягайте все тело как можно сильнее. И ложитесь спать сразу же. Не делайте потом ничего другого, чтобы всю ночь расслабление становилось в вас глубже и глубже.

МОЛЧАНИЕ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗВУКА

...Бывает такое молчание, которое приходит, только когда вы абсолютно свободны от контроля; оно нисходит на вас. Итак, помните это — при контроле вы рассеиваете свою энергию. Ум — большой диктатор, который пытается контролировать все. А если он не может что-то контролировать, он это отрицает; он говорит, что этого не существует.

Выполняйте следующую медитацию каждый вечер, прежде чем уснуть. Просто сядьте в постели, выключите свет — отключитесь от всего, что хотели сделать, потому что после этой медитации вы просто заснете. После нее не делайте ничего; после этой медитации «делающему» в уме ничего больше делать не разрешается. Просто расслабьтесь и двигайтесь в сон, потому что сон тоже приходит — вы не можете его контролировать. В сне есть одно качество, почти как в медитации — в молчании, — то, что он просто приходит. Именно поэтому многие люди страдают бессонницей — они пытаются контролировать даже сон; отсюда проблема. Сон — из таких вещей, с которыми ничего сделать нельзя. Можно только ждать; можно только быть в расслабленном, восприимчивом настроении.

И после этой медитации вам нужно просто расслабиться и погрузиться в сон, чтобы процесс был непрерывным, и медитация продолжала в вас течь. Всю ночь эта вибрация будет сохраняться. Утром, открыв глаза, вы почувствуете, что спали совершенно по-другому. Была качественная разница; это был не просто сон: присутствовало что-то другое, более глубокое, чем сон. Вас что-то орошало, и вы не знаете, что это, и к какой его отнести категории.

Эта медитация очень проста. Сядьте в постели, расслабьте тело, закройте глаза и просто представьте, что вы заблудились в гористой местности. Представьте, что ночь темная, в небе нет луны, и небо очень облачное.

Вы не видите ни одной звезды — абсолютно темно — вы не видите даже собственную руку. Вы заблудились в горах, и найти дорогу очень трудно. Ситуация очень опасна — в любой момент вы можете упасть в какую-то расщелину, в какую-то пропасть, и вас не станет навсегда. Поэтому вы должны продвигаться ощупью, очень осторожно. Вы полностью бдительны, потому что опасность велика, а когда опасность велика, человеку приходится быть очень бдительным.

Вообразить темную ночь и гористую местность нужно лишь для того, чтобы создать очень опасную ситуацию. И вы очень бдительны; даже если упадет иголка, вы сможете это услышать. Затем внезапно вы подходите к обрыву. Ясно, что дальше пути нет; и нельзя знать, как глубока пропасть. Вы берете камень и бросаете в пропасть, просто чтобы посмотреть, насколько она глубока.

Слушайте и ждите звук упавшего камня, ударившегося о другие камни. Продолжайте слушать, продолжайте слушать, продолжайте слушать... Но звука нет — словно у этой пропасти нет дна. Благодаря тому, что вы продолжаете слушать, в вас возникает огромный страх, и в этом страхе, конечно, ваша осознанность разгорается ярким пламенем.

Пусть эта картина буквально возникнет у вас в воображении. Вы бросаете камень и ждете. Вы продолжаете слушать; вы ждете с бьющимся сердцем, но никакого звука нет. Полное молчание. В этом молчании усните. В этом молчании за пределами звука усните.

ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ

...Энергия всегда стремится к объекту любви.

Поэтому каждый раз, когда вы чувствуете, что в чем-то застыли, вот секрет, чтобы энергия начала

течь. Найдите объект любви. Подойдет любой объект; это только повод. Если вы можете с любовью коснуться дерева, энергия начнет течь, потому что энергия течет всюду, где есть любовь. Точно так же, как вода движется вниз, туда, где бы ни было море. Вода ищет уровень моря и продолжает двигаться.

Где бы ни была любовь, энергия ищет «уровень любви» — она продолжает двигаться. Возьмите в руку камень, с глубокой любовью, заботой.

Может помочь массаж; если вы делаете его с большой любовью, он может помочь. Но помочь может что угодно.

Возьмите в руку камень, с глубокой любовью, заботой. Закройте глаза и почувствуйте огромную любовь к камню — благодарность, что он существует, благодарность, что он принимает вашу любовь. Внезапно вы увидите: возникает пульсация, и энергия движется. Затем, мало-помалу, вы перестанете действительно нуждаться в каком-либо объекте — одной идеи, что вы кого-то любите, будет достаточно, чтобы энергия начала течь. Затем даже идею можно отбросить; просто оставайтесь любящим, и энергия будет течь.

Любовь *есть* поток, и если мы застываем, то это потому, что мы не любим.

Любовь — это тепло, и застыть невозможно, если есть тепло. Когда любви нет, все холодно. Вы начинаете оледеневать.

Значит, вот первое, что нужно помнить: любовь тепла. Как и ненависть. Холодно безразличие. Поэтому иногда, даже когда вы ненавидите, энергия начинает течь. Конечно, такой поток разрушителен. В гневе энергия начинает течь — именно поэтому потом люди в каком-то смысле чувствуют себя легче: что-то высвободилось. Но негативное высвобождение очень разрушительно. Эта энергия могла бы быть творческой, если бы высвобождалась в любви, хотя это все равно лучше, чем вообще ее не высвобождать.

В безразличии вы вообще не течете. Таким образом, все, что растапливает и согревает вас, хорошо. Работает не массаж, но ваша забота, ваша любовь. Просто попробуйте с камнем: сделайте массаж камню и посмотрите, что произойдет. И будьте любящим — попробуйте то же самое с деревом; когда вы чувствуете, что что-то происходит, просто сядьте безмолвно и попробуйте... вспомните кого-то, кого вы можете любить — мужчину, женщину, ребенка или цветок. Вспомните этот цветок — просто саму идею — и внезапно вы увидите, что энергия течет.

Затем отбросьте и эту идею. Однажды просто сидите в молчании и просто будьте любящим — пусть эта любовь не будет адресована никому, никому в особенности. В любящем настроении сидите в молчании и любви, и вы увидите, что энергия течет. Тогда вы знаете ключ. Любовь — это ключ. Любовь — это поток.

ТОТАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

...Сядьте прямо — на стуле или на полу — чтобы спина оставалась прямой, но расслабленной и ненапряженной.

Вдохните глубоко и медленно, не торопясь; очень медленно продолжайте вдыхать... Сначала наполняется живот; вы продолжаете вдох. Потом наполняется грудь, и затем, в конце концов, вы чувствуете, что воздух наполняет шею. Затем на мгновение или два просто удерживайте дыхание внутри, так долго, как только можете без напряжения; затем выдохните. Выдыхайте тоже очень медленно, но в обратной последовательности: когда живот опустошен, втяните его, чтобы весь воздух вышел. Это нужно проделать семь раз.

Затем сидите в молчании и начните повторять: «Ом... ом... ом...» Повторяя «Ом», удерживайте концентрацию

в области третьего глаза, расположенной между двумя бровями. Забудьте о дыхании и продолжайте повторять очень монотонно, словно во сне: «Ом... ом... ом...», словно мать поет ребенку колыбельную, чтобы он заснул. Рот должен быть закрытым, чтобы язык касался неба, и пусть вся концентрация остается в области третьего глаза. Делайте это две или три минуты, и вы почувствуете, что расслабилась вся голова. Когда голова начинает расслабляться, вы тут же чувствуете внутри, словно сжатие расслабляется, напряжение рассеивается.

Затем перенесите концентрацию ниже, в область горла; продолжайте повторять: «Ом», но с концентрацией в области горла. Тогда вы увидите, что расслабляются области плеч, горла и лица, и напряжение спадает, словно с плеч поднимается бремя; вы становитесь невесомым.

Затем упадите глубже, перенесите концентрацию в область пупка и продолжая повторять «Ом». Вы входите глубже, глубже и глубже. Затем, в конце концов, вы подойдете к сексуальному центру. Это займет, самое большее, десять-пятнадцать минут, поэтому продвигайтесь медленно; спешить не нужно.

Когда вы достигнете сексуального центра, в расслаблении окажется все тело, и вы почувствуете бледное свечение, словно вас окружает какая-то аура или какой-то свет. Вы полны энергии, но эта энергия подобна водоему; и на поверхности ее нет никаких волн. Теперь вы можете сидеть в этом состоянии, сколько вам угодно.

Медитация закончена; теперь вы просто наслаждаетесь. Прекратите повторять «Ом» и просто посидите. Если вам хочется, можете лечь, но если вы измените позу тела, состояние пройдет быстрее, поэтому посидите еще немного, наслаждаясь им.

Вся суть в том, что когда тело по любой причине становится слишком напряженным, просто сделайте эту медитацию, и она принесет вам тотальное расслабление.