

Сборник медитационных практик, упражнений в осознанности, техник расслабления и достижения телесной и эмоциональной гармонии.

Здесь вы найдёте более ста различных техник и упражнений, развивающих осознанность, помогающих оставаться в «здесь и сейчас», приводящих вас к большей гармонии, радости и чувствованию собственной внутренней природы.

Этот долгожданный, наполненный прозрением, вызовом и возможностями сборник станет верным проводником и поддержкой каждому, кто решился или решится начать путешествие внутрь себя, к самому источнику жизни. Это также находка для консультантов, тренеров, терапевтов, психологов, педагогов и всех, кто, так или иначе, соприкасается в своей работе с душой.

[Читать полный вариант книги](#)

---

# Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ



Сборник медитационных практик, упражнений в осознанности, техник расслабления и достижения телесной и эмоциональной гармонии.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Когда человек болен физически, он идёт к врачу или в аптеку. Куда идти, когда болит душа? Что делать, если прочитаны многие книги, получены многие советы, а боль остаётся? Ответ этой книги прост: начните действовать. Найдите в ней то, что подходит именно вам, и не позволяйте ежедневной рутине лишить вас путешествия и освобождения.*

*Умудрены ли вы многолетним опытом медитации, делаете ли первые в ней шаги и ищете руководства, — перед вами «аптечка первой помощи», в равной мере полезная каждому, кто хочет жить без напряжения, в здоровье и спонтанной радости.*

*Здесь вы найдёте более ста различных техник и упражнений, развивающих осознанность, помогающих оставаться в «здесь и сейчас», приводящих вас к большей гармонии, радости и чувствованию собственной внутренней природы.*

*Этот долгожданный, наполненный прозрением, вызовом и возможностями сборник станет верным проводником и поддержкой каждому, кто решился или решится начать путешествие внутрь себя, к самому источнику жизни. Это также находка для консультантов, тренеров, терапевтов, психологов, педагогов и всех, кто, так или иначе, соприкасается в своей работе с душой.*

*Советы или рекомендации, приводимые в данной книге, не предназначены для того, чтобы заменить собой услуги лечащего врача, психотерапевта или психиатра; эта книга не выступает в качестве альтернативы профессиональному медицинскому лечению и не предлагает ни диагноза, ни лечения каких-либо конкретных медицинских или физиологических проблем, если они у вас есть. Прежде чем начать интенсивные упражнения, которые могут входить в некоторые медитационные техники, проконсультируйтесь с врачом.*

\*\*\*

*Все книги Ошо представляют собой стенограммы лекций (дискурсов), которые были даны друзьям и ученикам; эти дискурсы не были задуманы и написаны заранее, но возникали спонтанно, в реальном времени, в ответ на индивидуальные вопросы, заданные слушателями.*

*Сборник содержит выдержки из таких бесед Ошо с учениками, и многие из представленных в книге техник были даны конкретным людям в ответ на их индивидуальные вопросы, проблемы или заботы.*

*«...Всегда смотрите, что происходит, когда вы что-то делаете: если вы становитесь мирными, если вы становитесь спокойными, расслабленными и чувствуете себя как дома, это правильно. Это главный критерий, ничто другое не может быть критерием. То, что правильно для вас, может быть неправильным для кого-то другого, помните и это. Поэтому никакого универсального закона быть не может. Каждому приходится находить это для себя индивидуально, - то, что для вас легко».*

*Ошо никогда не предлагает чему-либо слепо следовать, но, напротив, экспериментировать и находить, что подходит индивидуально нам.*

*«...Для медитирующего всегда остаётся вопросом, - движется ли он в правильном*

направлении? Нет никакой определённости, никакой страховки, никакой гарантии. Открыты все измерения — как выбрать правильное?

Вот как выбирать и по какому критерию: если вы движетесь по какому угодно пути, с какой угодно методологией, и это приносит радость, придаёт вам больше чувствительности, больше способности наблюдать и свидетельствовать, и возникает глубокое ощущение внутреннего благополучия, — вот единственный критерий правильности пути, которому вы следуете. Если вы становитесь более несчастным, более гневным, более эгоистичным, в вас становится больше жадности и похоти, это указания, что вы движетесь по неправильному пути.

На правильном пути блаженство будет расти и становиться с каждым днём всё больше и больше. Красивые чувства и опыты будут становиться более психоделическими, более яркими, приобретут цвета, которых вы никогда не видели в мире, ароматы, которых вы никогда не испытывали в мире. Тогда вы можете продолжать двигаться, без всякого страха заблудиться.

Переживание этого опыта позволит вам всегда оставаться на правильном пути».

\*\*\*

...Слова «медитация» и «медицина» происходят от одного корня, что очень значительно. Медитация по-своему тоже лекарственна. Если вы здоровы, вы не носите с собой пузырьки с лекарствами и рецепты. Конечно, когда вы нездоровы, приходится идти к врачу.

...Станьте счастливыми, и врач будет не нужен.

Если посмотреть на деревья, на птиц, на звёзды... во всём сияет невероятное счастье. Кажется, блаженство — единственная материя, из которой соткано существование. И только человек несчастен.

Человек может быть счастлив — гораздо счастливее птиц, деревьев, звёзд, — потому что у человека есть нечто такое, чего нет у дерева, птицы, звёзды. У человека есть сознание!

Но если у вас есть сознание, возможны две альтернативы: быть или несчастным, или счастливым.

Это ваш выбор!

Деревья счастливы просто потому, что не могут быть несчастными. Их счастье — не свобода; они должны быть счастливыми. Они не умеют быть несчастными; альтернативы нет. Человек может быть безмерно счастлив и безмерно несчастен - и он волен выбирать.

Свобода опасна. Свобода очень рискованна, потому что вся ответственность ложится на вас. И с этой свободой что-то случилось, что-то разладилось. По какой-то причине человек перевернулся с ног на голову. Из-за огромного множества несчастных людей в мире столько религий. Счастливый человек не нуждается в религии; ему не нужен храм, церковь, потому что для счастливого человека вся вселенная — храм, всё существование — церковь. Счастливый человек не занимается никакой религиозной деятельностью, потому что религиозна вся его жизнь.

...Ваш единственный долг — быть счастливыми.

Сделайте это религией: быть счастливыми. Если вы несчастливы, что бы вы ни делали, наверное, в этом что-то неправильно, и необходима какая-то радикальная перемена. Пусть всё определяется счастьем.

...Счастье — единственный критерий, который есть у человека.

# 1. ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

*Искусство двигаться из напряжения в расслабление.*

...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 пьёте, и всё 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 мёртвые клетки, вносит в организм новый кислород, свежий кислород — а вы крепко спите!

Тело делает всё для вашего выживания, для вашей жизни, хотя вы так неблагодарны, что никогда даже не говорили ему «спасибо». Напротив, ваши религии учат вас мучить его: «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 всё, что вы захотите, даже невозможное, и никогда вас не слушается.

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 всё 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 всём 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 заботиться о священнике и Боге. Он найдёт величайшую из тайн внутри себя, а внутри тайны тела — сам алтарь своего сознания.

Как только человек осознаёт 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, многообразие, от которых 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 отпадёт. Но вы не просто его носите, но и постоянно питаете и укрепляете.

Энергия каждого ребёнка струится. В нём нет никаких застывших частей; всё 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 всё тело оказывается разделённым на части. Некоторые его части приемлемы для общества, некоторые — нет. Некоторые части опасны для общества, и их следует почти что уничтожить. Это создаёт проблему.

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

Сделайте три вещи. Первое: когда вы идёте или сидите — или ничего не делаете — глубоко выдохните. 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 займёт некоторое время, — чем дольше, тем лучше, — потому что тогда техника пойдёт 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 её снимаете, представляйте себе, что вы снимаете не только одежду, но и панцирь. Делайте это буквально. Снимите одежду и глубоко выдохните — 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 напряжения. Затем расслабьте нижнюю челюсть — просто расслабьте её, 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 лёгкими; именно так и должно быть. Пусть рот остаётся 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 её в покое; головы у вас больше нет.

Теперь у вас остаётся 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 начнёте воспринимать эти части тела как отдельные, останется только существенная часть, и вся энергия будет двигаться в неё. Эта существенная часть тела расслабится, и энергия снова потечёт 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 остаётся 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 остаётся 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 несёт 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 твёрдое, — 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 остаётся 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 её контролировать, и плотину прорвёт. 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 начнёте 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 потечёт 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 трёх раз в день.

Далее, днём, от восхода до заката солнца — но никогда не ночью — пусть дыхание остаётся 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 остаётся 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 ребёнок... именно такое дыхание правильно и естественно. У маленького ребёнка при каждом вдохе и выдохе живот приподнимается и опускается, тогда, как грудь в процессе прохождения воздуха остаётся совершенно пассивной. Вся энергия ребёнка сосредоточена в области пупка.

Мало-помалу мы теряем контакт с пупком. Энергетически мы оказываемся всё 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 отождествлённым с деревом — это очень укрепляет и придаёт сил. Человеку легко войти в первобытное сознание; деревья всё ещё в нём живут. Разговаривайте с деревьями, обнимайте их. Если выйти на открытый воздух невозможно, просто встаньте посреди комнаты, представьте, что вы — дерево, — идёт 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 её высвободить.

## **РАССЛАБЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СВЕРХСИЛИЕ**

...Каждый вечер, прежде чем заснуть, встаньте посередине комнаты — точно посередине — и сделайте тело как можно более твёрдым и напряжённым, почти так, словно вы вот-вот взорвётесь. 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 всё 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 всё. 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 неё 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. Во 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 тёмная, 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 упадёт иголка, вы сможете это услышать. Затем внезапно вы подходите к обрыву. Ясно, что дальше пути нет; и нельзя знать, как глубока пропасть. Вы берёте 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 ждёте. Вы продолжаете слушать; вы ждёте 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 чём-то застыли, вот секрет, чтобы энергия начала течь. Найдите объект любви. Подойдёт любой объект; это только повод. Если вы можете с любовью коснуться дерева, энергия начнёт течь, потому что энергия течёт 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 любой объект; 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, всё 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 всё равно лучше, чем вообще её не высвободить.

В безразличии вы вообще не течёте. Таким образом, всё, что растапливает и согревает вас, хорошо. Работает не объект, но ваша забота, ваша любовь. Просто попробуйте с камнем: сделайте массаж камню и посмотрите, что произойдёт. 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, ребёнка или цветок. Вспомните этот цветок — просто саму идею — и внезапно вы увидите, что энергия течёт.

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 течёт. 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 ненапряжённой.

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 опустошён, 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 поёт ребёнку колыбельную, чтобы он заснул. Рот должен быть закрытым, чтобы язык касался неба, и пусть вся концентрация остаётся 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, перенеся концентрацию в область пупка и продолжая повторять «Ом». Вы входите глубже, глубже и глубже. Затем, в конце концов, вы подойдёте к сексуальному центру. Это займёт, самое большее, десять-пятнадцать минут, поэтому продвигайтесь медленно; спешить не нужно.

Когда вы достигнете сексуального центра, в расслаблении окажется всё тело, и вы почувствуете бледное свечение, словно вас окружает какая-то аура или какой-то свет. Вы полны энергии, но эта энергия подобна водоёму; и на поверхности её 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

пройдёт быстрее, поэтому посидите ещё немного, наслаждаясь им.

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

## **О ПОЛЬЗЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

...Когда энергии слишком много, и вы не знаете, что с ней делать, вы начинаете грызть ногти или курить сигареты. Это одно и то же — грызть ногти или курить сигареты. Человек начинает делать что угодно просто ради того, чтобы чем-то себя занять; иначе энергии оказывается слишком много, и это становится невыносимым. Когда люди это осуждают, называя «нервностью», — происходит ещё большее подавление. Ты не свободна, даже грызть ногти! Эти ногти — твои собственные, а тебе не разрешается их грызть. Тогда люди находят коварные, окольные пути — жевать жвачку.. Это тонкие пути: никто не станет возражать. Если ты закуришь сигарету, никто не станет слишком возражать. Но грызть ногти не так вредно, фактически, вообще не вредно. Это безвредная радость. Это выглядит немного некрасиво и немного инфантильно, вот и всё. А ты пытаешься этого не делать.

Тебе всего лишь придётся научиться жить более энергично, и все подобные вещи исчезнут. Танцуй больше, пой, больше плавай, совершай долгие прогулки. Используй свою энергию творчески. Перейди от минимума к максимуму. Живи более интенсивной жизнью. Если ты занимаешься любовью, занимайся любовью дико, не как леди — «леди» значит «минимум», «Леди» — это человек, который живёт по минимуму, или вообще не живёт, только притворяется. Будь дикой! Ты уже не ребёнок, и поэтому можешь — у себя дома — перестать «хорошо себя вести». Прыгай, пой и бегай.

Просто попробуй, и через несколько недель ты удивишься: привычка грызть ногти исчезнет сама собой. Теперь у тебя будут гораздо более интересные занятия — кому нужны какие-то ногти?

Но всегда ищите причину, никогда не заботьтесь слишком о симптомах.

## **ПРОСТО СКАЖИТЕ «ДА»!**

...«Нет» лежит в основе нашего подхода. Почему? — потому что с «нет» вы чувствуете себя кем-то значительным. Мать чувствует свою значительность: она может сказать «нет». Она отвергает ребёнка: эго ребёнка ранено, эго матери осуществлено. «Нет» осуществляет эго; это пища для эго, и именно поэтому мы тренируем себя в том, чтобы говорить «нет».

Двигаясь где угодно в жизни, вы всюду найдёте тех, кто говорит «нет», потому что с «нет» вы чувствуете собственный авторитет — вы кто-то, вы можете сказать «нет». Если вы говорите: «Да, сэр», это заставляет вас чувствовать себя ниже; вы чувствуете себя кем-то подчинённым, ничтожеством... Только тогда вы говорите: «Да, сэр».

«Да» положительно, а «нет» отрицательно. Помните это: «нет» осуществляет эго, «да» — это метод обнаружения своей сущности. «Нет» укрепляет эго, «да» разрушает его.

Сначала посмотрите, нельзя ли сказать «да». Если сказать «да» нельзя, если сказать «да» невозможно, только тогда скажите «нет».

Но метод всей нашей жизни состоит в том, чтобы, прежде всего, сказать «нет»; если сказать

«нет» невозможно, только тогда, с этим чувством поражения, мы говорим «да».

Попробуйте однажды, дайте себе клятву, что двадцать четыре часа вы попытаетесь в каждой ситуации начинать с «да». Посмотрите, какое это принесёт вам глубокое расслабление. Самые обычные вещи! — ребёнок просит разрешения пойти в кино. Он пойдёт в кино. Ваше «нет» ничего не изменит. Напротив, ваше «нет» становится приглашением, ваше «нет» усиливает привлекательность, потому что, когда вы усиливаете своё эго, ребёнок тоже пытается усилить своё; он попытается пойти против вашего «нет», он знает, как сделать так, чтобы ваше «нет» превратилось в «да», он знает, как его трансформировать. Он знает, что при помощи некоторых усилий и настойчивости ваше «нет» превращается в «да».

Двадцать четыре часа просто пытайтесь это делать, пытайтесь, когда только возможно, начинать с «да». Вы столкнётесь с большим затруднением, потому что осознаете: первым мгновенно приходит «нет»! В чём угодно «нет» приходит первым — это вошло в привычку. Не используйте его; используйте «да», и тогда вы увидите, как «да» вас расслабляет.

Начните изобретать средства начинать с «да». Это не значит, что вы не можете прибегать к «нет»; это значит только, что начинать следует с «да». Смотрите глазами ума, говорящего «да». И только когда это невозможно, скажите «нет». Если вы начинаете с «да», ситуаций, в которых необходимо «нет», найдётся немного. Если вы начинаете с «нет», то мало будет ситуаций, в которых можно говорить «да». Начальная точка предполагает, что девяносто процентов решения уже принято. Начало окрашивает всё, даже конец. Правильное мышление означает: мыслить, но мыслить сочувственным умом. Мыслите умом, говорящим «да».

## ВОЛНЫ СМЕХА

...Просто сидя в молчании, почувствуй, что смех искрится в самых недрах твоего существа, словно по всему телу прокатываются концентрические волны смеха. Начни раскачиваться в такт этому смеху, и пусть из живота он распространится всюду — пусть смеются руки, смеются ноги; погрузись в это до безумия. Двадцать минут продолжай смеяться. Если смех приходит бурно и громко, позволь ему быть бурным и громким. Если он приходит бесшумно... иногда бесшумно, иногда громко — но двадцать минут продолжай смеяться.

Затем ляг на землю или на пол; раскинь руки и ноги, лёжа на животе. Если погода тёплая, и ты можешь лечь в саду, на голой земле, это будет гораздо лучше. Если можно лечь без одежды, ещё лучше. Соприкоснись с землей, обопрись о землю всем телом и просто почувствуй землю своей матерью, а себя — её ребёнком. Потеряйся в этом чувстве.

Двадцать минут смеха, затем двадцать минут «заземления», глубокого контакта с землей. Дыши в ритм с землей и ощущай себя с ней одним целым. Мы пришли из земли и однажды в неё вернёмся. После двадцати минут этого накопления энергии — потому что земля даст тебе столько энергии, что в твоём танце появится новое качество — двадцать минут танцуй... какой угодно танец. Включи музыку и танцуй.

Если это трудно, если погода холодная, можешь это делать в комнате. А если светит солнце, выйди наружу, если будет слишком холодно, накройся одеялом. Ищи способы и средства, но продолжай это делать, и через шесть-восемь месяцев ты увидишь, что сами собой происходят огромные перемены.



## 2. ГОЛОВА

*Приручение ума и — иногда — прогулки наружу.*

Ум — это просто биокомпьютер. Когда ребёнок рождается, у него никакого ума нет, и нет непрерывно продолжающихся разговоров ума. Чтобы этот механизм начал действовать, требуется от трёх до четырёх лет. И можно заметить, что девочки начинают разговаривать раньше, чем мальчики. У них лучше шумопродуцирующий механизм! Их биокомпьютер — лучшего качества.

Биокомпьютеру требуется, чтобы в него вкладывали информацию; именно поэтому, если вы попытаетесь вспомнить свою жизнь, двигаясь вспять, то остановитесь где-то в районе возраста четырёх лет, или, если вы женщина, — трёх. За пределами этой отметки всё пусто. Вы были, случилось многое; должно быть, произошло много событий, но кажется, в вашей памяти нет никаких записей, и вы ничего не можете вспомнить. Но от сегодняшнего дня вплоть до того момента, когда вам исполнилось четыре года, вы можете с полной ясностью вспомнить всё.

Ум черпает свои данные у родителей, в школе, у других детей, соседей, родственников, из общества, церквей... отовсюду, из всех источников. И вы, наверное, видели маленьких детей: когда они только начинают говорить, они много раз повторяют одно и то же слово. Сколько радости! — в них начал действовать новый механизм.

Когда они приобретают способность составлять предложения, они составляют их так радостно, снова и снова. Впервые освоив способность задавать вопросы, они начинают спрашивать обо всём и вся. Их не интересуют ваши ответы, помните! Наблюдайте ребёнка, задающего вопрос; его не интересует ваш ответ, поэтому, пожалуйста, не давайте ему длинных ответов в духе Британской Энциклопедии. Ребёнка не интересует ваш ответ; ребёнок просто наслаждается тем, что может задавать вопросы. У него появилась новая способность.

И именно так он продолжает собирать данные; затем он начинает читать... ещё больше слов. И в этом обществе молчание не окупается; окупаются слова, и чем более внятно вы сможете говорить, тем более это окупится. Кто такие ваши лидеры? Кто такие ваши политики? Кто такие ваши профессора? Кто такие ваши священники, теологи, философы, если свести это к двум словам? Это люди, которые очень внятно говорят. Они умеют обращаться со словами, придавать им осмысленность, значительность, последовательность, и благодаря этому умеют производить на людей впечатление.

Очень редко внимание обращается на то, что наше общество управляется людьми, умеющими хорошо говорить. Может быть, они ничего не знают, может быть, они не мудры, может быть, они даже не разумны. Но одно определённо: они умеют играть словами. Это игра, и они ей научились. И это окупается в смысле респектабельности, денег, власти — во всех возможных смыслах. И каждый пытается этого достичь, и ум наполняется множеством слов, множеством мыслей.

Любой компьютер можно включить или выключить — но ум нельзя выключить. Нет выключателя. Нигде не упоминается о том, что Бог, создавая мир, создавая человека, создал бы и выключатель для его ума, чтобы ум можно было включить и выключить.

Выключателя нет, и с самого рождения и до смерти процесс в уме продолжается.

Возможно, вас удивит довольно странная идея людей, которые понимают, как работает компьютер и человеческий мозг: если мозг человеческого существа извлечь из черепа и механически поддерживать в нём жизнь, он будет продолжать издавать шум по-прежнему. Для него ничего не меняется от того, что он больше не подключён к тому бедняге, который прежде от него страдал; мозг по-прежнему видит сны. Теперь, когда он подключён к механическим

приспособлениям, он по-прежнему видит сны, по-прежнему воображает, по-прежнему боится, по-прежнему проецирует, надеется, пытается быть тем или другим. И он совершенно не осознаёт, что ничего больше не может сделать; человека, который раньше был к нему присоединён, больше нет. В этом мозге можно тысячи лет поддерживать жизнь при помощи механических приспособлений, и он будет продолжать издавать шум, ходить и ходить по кругу — повторяя одно и то же, потому что пока нам не удалось научить его ничему новому.. а если мы сможем научить его чему-то новому, он тут же начнёт повторять это новое.

В научных кругах начинает распространяться идея, что мы многое теряем в тех случаях, когда умирает такой человек, как, например, Альберт Эйнштейн, и вместе с ним умирает его мозг. Если бы мы могли сохранить мозг, имплантировать этот мозг в какое-то другое тело, тогда этот мозг продолжал бы действовать. Жив Альберт Эйнштейн или нет, этот мозг продолжает думать о теории относительности, о звёздах и гипотезах. Идея состоит в том, чтобы точно так же, как люди перед смертью могут пожертвовать свою кровь или глаза для пересадки, люди начали жертвовать и мозг, чтобы мозг можно было сохранить. Если мы чувствуем, что некоторый мозг — особенный, очень квалифицированный, и большей потерей будет позволить ему умереть, мы можем его трансплантировать. Из какого угодно идиота можно сделать Альберта Эйнштейна, и идиот об этом никогда не узнает — потому что череп человека внутри совершенно нечувствителен; можно изменить что угодно, и человек об этом никогда не узнает. Просто сделайте человека бессознательным и измените что угодно в его мозге, — можно даже заменить весь мозг целиком, — и он проснётся с новым мозгом, с новым шумом и даже не заподозрит о происшедшем.

В этом шуме заключается наше образование, которое неправильно в самой своей основе, потому что оно учит только половине процесса — оно учит пользоваться умом. Оно не учит тому, как его останавливать, чтобы он мог расслабиться, — потому что, даже когда вы спите, он продолжает действовать. Он не знает никакого сна. Семьдесят лет, восемьдесят лет он продолжает непрерывно работать.

Но возможно оснастить ум выключателем, и отключать его, когда он не нужен, — мы это называем медитацией. Это полезно в двух смыслах. Во-первых, это принесёт вам покой и молчание, которых вы никогда раньше не знали, и даст вам такое знакомство с самим собой, которое, из-за шума ума, сейчас невозможно; ум удерживает вас в вечной занятости. Во-вторых, это также даст отдых и самому уму, и если мы научимся давать ему отдых, он станет способным делать всё более эффективно, более разумно.

Таким образом, с обеих сторон: со стороны ума и со стороны существа — вы окажетесь в выигрыше; нужно только научиться останавливать ум в его действии, говорить ему: «Достаточно; теперь усни. Я бодрствую, не беспокойся».

Используйте ум, только когда он нужен, — и он будет свежим, молодым, полным энергии и сока. Тогда всё, что бы вы ни говорили, — не просто сухие кости; ваши слова полны жизни, полны авторитета, полны истины, искренности и несут огромный смысл. Вы можете использовать те же самые слова, но теперь благодаря отдыху ум собрал столько силы, что каждое слово становится огненным, наполняется силой.

То, что в мире известно как харизма, — это просто ум, который умеет отдыхать и позволять энергии накапливаться. И когда он говорит, это поэтично, когда он говорит, это само евангелие, когда он говорит, он не нуждается ни в каких доказательствах и ни в какой логике — самой его энергии достаточно, чтобы влиять на людей. И люди всегда знали: в идее харизмы что-то есть — хотя никогда не могли чётко определить, что именно.

Я вам скажу, что такое харизма, потому что знаю это из собственного опыта. Ум, который работает днём и ночью, неизбежно слабеет, делается тусклым, невыразительным, бесцветным.

Самое большее, он способен решать практические задачи. Вы можете сходить на рынок и купить овощей — он с этим справится. Но ни на что большее его не хватит. И миллионы людей, которые могли бы быть харизматическими, остаются бледными и тусклыми, лишёнными всякой силы убеждения и выражения.

Возможно — возможно — привести ум в молчание и использовать, только когда он нужен, и тогда он возвращается во всей стремительности и силе. Он накопил столько энергии, что каждое изданное им слово попадает прямо в сердце.

Люди думают, что умы этих харизматических личностей обладают гипнотическими силами.

Никаких гипнотических сил нет; просто они так сильны, так свежи... в них всегда весна.

Это касалось ума. Что касается существа, молчание открывает новую вселенную вечности, бессмертия, всего блаженства и благословения, которые только можно вообразить. Поэтому я так настаиваю, что медитация — это существенная религия; единственная религия. Ничего больше не нужно. Всё остальное — несущественный ритуал.

Медитация — это просто существо, само существо, ничего нельзя от неё отсечь.

Она даёт вам оба мира. Она даёт вам иной мир — священное, мир божественного, — и она даёт вам этот мир. Тогда вы не бедны. У вас есть богатство — но не материальное богатство. Бывает много видов богатства, и человек, богатый материально, занимает самую нижнюю ступень в иерархии категорий богатства. Позвольте мне сказать это так: человек материального богатства — самый бедный из богатых людей. Если посмотреть на него с точки зрения бедного, он богаче бедного. Если же посмотреть на него с точки зрения творящего художника, танцора, музыканта, учёного, — он самый бедный из богатых людей. А в том, что касается мира предельного пробуждения, его нельзя даже назвать богатым.

Медитация сделает вас богатыми в самом высоком смысле, давая вам мир вашего глубочайшего внутреннего существа; и также относительно богатыми, потому что она высвобождает силы ума в определённых талантах, которыми вы обладаете. Согласно моему собственному опыту, каждый рождается с определённым талантом, и если он не проживёт этот талант во всей полноте, ему будет постоянно чего-то не хватать. Он будет постоянно чувствовать, что так или иначе что-то не так, как должно быть.

Дайте уму отдых — он в нём нуждается! И это так легко: просто станьте его свидетелем. И это принесёт вам то и другое.

Мало-помалу ум научится быть в молчании. И как только ум знает, что в молчании он приобретает силы... тогда его слова — не просто слова; в них есть подлинность, богатство и качество, которых никогда не было раньше; теперь они, словно пронзающие стрелы. Они преодолевают логические барьеры и достигают самого сердца.

Тогда ум остаётся прекрасным слугой и огромной силой в руках науки.

Тогда существо остаётся хозяином, и хозяин может использовать ум, когда он нужен, или отключать, когда в нём нет надобности.

# РЕЦЕПТЫ

## ИГРАЯ С УМОМ

...Не пытайтесь остановить ум. Это очень естественная часть вас; если вы попытаетесь его остановить, то просто сойдёте с ума. Вы будете словно дерево, пытающееся остановить листья; дерево сойдёт с ума. Листья для него совершенно естественны.

Таким образом, первое: не пытайтесь остановить мышление; в нём нет совершенно ничего плохого.

Второе: просто не останавливать его недостаточно; им нужно наслаждаться. Играйте с ним! Это красивая игра. Играя с ним, наслаждаясь им, приветствуя его, вы начнёте становиться к нему более бдительными, острее его осознавать. Но эта осознанность будет появляться очень, очень косвенным образом; она не будет усилием к тому, чтобы осознать. Когда вы пытаетесь осознать, ум вас отвлекает; вы начинаете испытывать на него гнев. Вы чувствуете, что этот ум уродлив, он остаётся в постоянном шуме; вы хотите быть в молчании, он вам этого не позволяет, и вы начинаете испытывать к уму враждебность.

Это нехорошо; это вас расщепляет. Тогда вы и ум раздваиваетесь, возникают конфликт и трение. Любое внутреннее трение суицидально, потому что ваша энергия расходуется впустую. У нас не так много энергии, чтобы тратить её на борьбу с собой. Ту же самую энергию можно использовать в радости. Поэтому начните наслаждаться мыслительным процессом. Просто наблюдайте мысли во всех нюансах, отмечайте повороты, которые они принимают, смотрите, как одно ведёт к другому, как одно цепляется за другое. Если вы наблюдаете, то это настоящее чудо! Одна небольшая мысль может увести вас невероятно далеко, и если вы посмотрите, то не найдёте никакой связи.

Наслаждайтесь этим, пусть это будет игрой; играйте с умом преднамеренно, и вы будете удивлены: иногда, просто наслаждаясь, вы обнаружите красивые промежутки... Внезапно вы найдёте, что собака лает, но ничего не возникает у вас в уме, не начинается никакой мыслительной цепочки. Собака продолжает лаять, вы продолжаете слушать, и не возникает никаких мыслей. Будут возникать небольшие промежутки... их не нужно вызывать искусственно. Они приходят сами, и когда они приходят сами, это красиво. В этих небольших промежутках вы начнёте наблюдать наблюдателя, но это будет естественно. Снова начнутся мысли, и вы будете ими наслаждаться. Продолжайте с лёгкостью, не будьте слишком серьёзны. Осознанность придёт к вам, но придёт косвенно.

Наблюдать, наслаждаться, видеть, как мысли текут своим чередом, так же красиво, как наблюдать море с его миллионами волн; ум — тоже море, и мысли в нём — волны, но люди идут и наслаждаются волнами океана, но не наслаждаются волнами собственного сознания.

## ИЗМЕНЕНИЕ СЦЕНАРИЕВ

...Когда вы хотите изменить образец ума, глубоко укоренившуюся в уме привычку, лучший способ — это дыхание. Все привычки ума связаны с образцом дыхания.

Измените образец дыхания, и ум изменится мгновенно, немедленно. Попробуйте это!

Каждый раз, когда вы видите, что приходят суждения, и вас захватывает старая привычка, тут же выдохните, словно вы выбрасываете суждения вместе с выдохом. Выдохните глубоко, втянув живот, и, когда вы выбросите из себя весь воздух, почувствуйте, что всё суждение выброшено вместе с воздухом.

Затем глубоко вдохните в себя свежий воздух, два или три раза.

Просто смотрите, что произойдёт. Вы почувствуете полную свежесть; старая привычка не смогла захватить власть.

Таким образом, начинайте с выдоха, не с вдоха. Если вы хотите что-то в себя вобрать, начинайте с вдоха; если вы хотите что-то выбросить, начните с выдоха. Просто увидите, как это мгновенно влияет на ум. Немедленно вы увидите, что ум куда-то переместился; повеял новый ветер. Вы не движетесь по старой колее и не повторяете старую привычку.

То же самое применимо для изменения любой привычки. Например, если вы курите, если приходит сильное желание курить, но вы этого делать не хотите, мгновенно глубоко выдохните и выбросьте это желание. Пусть войдёт свежий вдох, и вы мгновенно увидите, что желание прошло. Это может стать очень, очень важным инструментом для внутренней перемены.

## ОТДЫХ ОТ СУЕТЫ УМА («АУМ»)

...Если вы чувствуете, что вас окружает слишком много беспокойства, или ум слишком рассеян, просто пойте «Аум».

Возьмите себе за правило делать это, по крайней мере, двадцать минут утром и двадцать минут вечером... Сядьте в молчании, в комфортной позе, с полуоткрытыми глазами и просто смотрите вниз... Дыхание должно быть медленным, тело — неподвижным. Начните петь: «Аум»; про себя, не нужно выносить его наружу. Если губы будут сомкнуты, это проникнет глубже; даже язык не должен двигаться. Повторяйте «Аум» быстро: «Аум-аум-аум-аум»... быстро и громко, но про себя. Просто почувствуйте, как это вибрирует во всём теле, с головы до ног, с ног до головы.

Каждый «аум» падает в ваше сознание, словно камень, брошенный в пруд. Круги от всплеска расходятся до самых краев. Волны продолжают распространяться и касаются всего тела.

Пока вы это делаете, будут моменты — и это будут самые красивые моменты — когда вы ничего не повторяете, и всё прекратилось. Внезапно вы осознаёте, что вы больше не поете, всё остановилось. Наслаждайтесь этим. Если начинают приходиться мысли, снова начните петь.

Вечером делайте это, по крайней мере, за два часа до сна. Иначе, если вы это сделаете перед самым сном, то не сможете уснуть, потому что это принесёт вам такую свежесть, что спать не захочется. Вы почувствуете себя так, словно сейчас утро, вы хорошо отдохнули; какой смысл спать?

Лучше это делать быстро, но вы можете найти и собственный темп. Через два или три дня вы почувствуете, какой темп вам подходит. Некоторым людям подходит говорить очень быстро: «Аум-аум-аум...», чтобы слова почти сливались. Другим подходит делать это очень медленно. Это зависит от вас. Продолжайте то, что приносит хорошее чувство.

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ «НЕТ»

...Ум всегда действует отрицательно. Сама функция Ума заключается в том, чтобы отрицать, говорить «нет».

Просто наблюдайте себя, наблюдайте, сколько раз в день вы говорите «нет», и снизьте эту квоту. Наблюдайте себя, наблюдайте, сколько раз вы говорите «да», и повысьте эту квоту.

Постепенно вы увидите, что стоит случиться лишь небольшой перемене в пропорции «да» и «нет», чтобы ваша личность изменилась в самой основе. Наблюдайте, сколько раз вы говорите «нет», когда легче было бы сказать «да»; когда в «нет» не было настоящей необходимости... сколько раз вы могли бы сказать «да», но сказали «нет» или промолчали.

Каждый раз, когда вы говорите «да», это идёт против эго. Эго не может переварить «да»; оно питается «нет». Говорите: «Нет! Нет! Нет!» — и эго в вас станет больше.

Просто пойдите на вокзал; может быть, кроме вас, у билетной кассы никого не будет, но кассир начнёт что-то делать, он не будет на вас смотреть. Он попытается сказать «нет». По крайней мере, он заставит вас ждать. Он притворится, что он очень занят, он начнёт что-то искать в своих книгах. Он принудит вас ждать. Это даёт ощущение власти, чувство, что он не обычный служащий, — он может заставить ждать кого угодно.

Первое, что приходит вам в голову, это «нет». «Да» даётся гораздо труднее. Вы говорите «да», только когда чувствуете абсолютную беспомощность и вынуждены это сказать. Просто наблюдайте это! Станьте человеком «да»; отбросьте «нет», потому что эго питает и укрепляет себя именно ядом «нет».

## ИЗ ГОЛОВЫ В СЕРДЦЕ

...Чувствование — это настоящая жизнь. Мышление фальшиво, потому что мышление — это всегда мышление о чём-то; оно никогда не производит ничего реального. Не размышления о вине приносят вам опьянение, но само вино. Вы можете продолжать думать о вине, но, просто думая о вине, вы никогда не опьянеете — чтобы опьянеть, нужно будет его выпить, а сделать это — приблизиться к реальности — можно только путём чувствования.

Мышление — фальшивая деятельность, суррогат. Оно даёт ложное чувство, что что-то происходит, тогда, как не происходит ничего. Поэтому переместитесь из мышления в чувствование, и самым лучшим способом это сделать, будет начать дышать из сердца. В течение дня, столько раз, сколько вы вспомните, просто глубоко вдохните. Почувствуйте, как вдох ударяет вас в середину груди. Почувствуйте, словно в вас вливается всё существование, сходясь в точке, где находится центр сердца. У разных людей он размещён по-разному; обычно он несколько смещён вправо. Он не имеет ничего общего с физическим сердцем. Это совершенно другое явление; оно принадлежит к тонкому телу.

Вдыхайте глубоко и, когда бы вы это ни делали, повторите, по крайней мере, пять глубоких вдохов. Сделайте вдох и наполните сердце. Просто почувствуйте его посередине, почувствуйте, что существование вливается в вас через сердце. Энергия, жизнь, божественное, природа — в вас вливается всё.

Затем глубоко выдохните — снова из сердца — и почувствуйте, что изливаете всё, что было

вам дано, обратно, в божественное, в существование. Делайте это в течение дня много раз, но каждый раз, когда вы это делаете, пусть следуют подряд пять вдохов. Это поможет вам переместиться из головы в сердце.

Вы будете становиться более и более чувствительным, более и более осознавать многие вещи, которых ранее не осознавали. Вы будете тоньше чувствовать запах, ярче испытывать вкус, острее чувствовать прикосновение. Вы будете больше видеть, больше слышать; всё станет более интенсивным. Итак, переместитесь из головы в сердце, и все ваши чувства внезапно станут сияющими. Вы начнёте чувствовать, что в вас по-настоящему пульсирует жизнь — жизнь, готовая совершить прыжок, жизнь, готовая струиться.

[Читать полный вариант книги](#)