





## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1.</i> Внутренняя гигиена и сила чистоты . . . . .	9
<i>Глава 2.</i> Смерть для ограниченного . . . . .	42
<i>Глава 3.</i> Возвращаясь к источнику, вы становитесь Мастером (хозяином) . . . . .	64
<i>Глава 4.</i> Свет высшего сознания . . . . .	82
<i>Глава 5.</i> Внешняя часть внутреннего . . . . .	99
<i>Глава 6.</i> Знание прошлого и будущего . . . . .	114
<i>Глава 7.</i> Магические силы самьямы . . . . .	127
<i>Глава 8.</i> Свидетельствование внутренней астрономии . . . . .	148
<i>Глава 9.</i> Встреча Солнца и Луны . . . . .	172
<i>Глава 10.</i> За пределами ошибки опыта . . . . .	188
<i>Глава 11.</i> Господство над пятью элементами . . . . .	206
<i>Глава 12.</i> Чувствительность — совершенное владение чувствами . . . . .	229
<i>Глава 13.</i> Последняя атака эго . . . . .	251
<i>Глава 14.</i> За пределами прошлого и будущего . . . . .	267
<i>Глава 15.</i> Отбросьте искусственный ум . . . . .	285
<i>Глава 16.</i> Возвращение к изначальному уму . . . . .	301
<i>Глава 17.</i> За пределом причин и следствий . . . . .	313
<i>Глава 18.</i> Высшее состояние сознания . . . . .	327
Об авторе . . . . .	353
Ошо-центр медитации и отдыха . . . . .	355



## Глава 1

# ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА И СИЛА ЧИСТОТЫ



СУТРЫ ОШО

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве.

Чем больше вы укоренены в теле, тем более вы удручены.

Чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче и радостнее становитесь.

Вы должны понять, что вы — не тело, и затем вы должны понять, что вы — не ум.

Величайшая сила, которая может пробудиться в вас, — это чувство бессмертия.

**Н**енасилие, нестяжательство, неприсвоение себе чужого и подлинность в бытии дают чистоту. Для Патанджали\* это не моралистические концепции, об этом нужно помнить. На Западе этому всегда учили как правилам нравственного поведения, на Востоке — как внутренней гигиене, а не правилам. На Западе этому учили с альтруистической целью, но с точки зрения Востока в этом нет ничего альтруистического — это абсолютно эгоистично. Это ваша внутренняя гигиена. Это дает вам чистоту, и благодаря чистоте невозможное становится возможным, недостижимое достигается. Благодаря чистоте уходит ваша грубость. Вы становитесь утонченным, чувствительным и мягким. Благодаря чистоте вы становитесь храмом божественного. Через чистоту посылается приглашение целому прийти и упасть в вас... и вот однажды океан приходит и падает в каплю.

---

\* Патанджали — основатель Йоги, философско-религиозной школы (даршаны) в Индии II в. до н. э. — *Здесь и далее примеч. ред.*

Когда этому учат как моралистическим концепциям, как на Западе (или как в Индии учил Махатма Ганди), общее качество этого меняется. Когда вы говорите: «Нужно быть ненасильственным, потому что насилие вредит другим. Не причиняйте никому вреда. Человечество — это одна семья, и причинять боль — значит грешить», вы переводите все это в совершенно другое измерение. Патанджали говорит: «Будьте ненасильственными, это очистит вас. Не причиняйте никому вреда и даже не думайте о том, чтобы кому-то навредить, потому что, как только вы начинаете так думать, вы становитесь нечистыми внутри». Здесь вопрос не в другом, а в тебе самом. Конечно, когда кто-то ненасильственный, другие люди получают от этого пользу, но цель ненасильственного поведения вовсе не в этом. Это просто побочный продукт, тень.

Если вы ненасильственны из-за того, что нехорошо причинять вред другим, тогда вас нельзя назвать по-настоящему ненасильственным. Тогда вы просто хороший цивилизованный гражданин, но ничего религиозного в вашем существе не произошло. Ваше насилие будет действовать как смазка между вами и другими людьми, ваша жизнь будет более гладкой, но не более чистой, — потому что цель меняет все качество. Цель не в том, чтобы защитить другого, — другой и так защищен, это другой вопрос, — цель состоит в том, чтобы стать чистым, так чтобы вы смогли, в конце концов, познать предельную чистоту.

Восточные религии остаются эгоистичными, потому что они знают, что другого пути нет, и когда кто-то эгоистичен, другие получают от этого огромную пользу. На самом деле альтруизм, настоящий, подлинный альтруизм возникает из глубокого эгоизма. Это не противоположности, они не противоречат друг другу: цветы альтруизма расцветают только в человеке, который стал глубоко эгоистичным. На самом деле, быть эгоистом — это естественно. А принуждать людей к чему-то другому — значит делать их неестественными, а все,

что неестественно, — это не путь Бога. Все, что неестественно, является подавлением и не принесет вам чистоты.

Поэтому следует помнить: это не моралистические цели. На Востоке нравственности никогда не учили как самоцели, она является просто тенью религии. Когда человек приходит к религии, нравственность возникает автоматически, об этом не нужно беспокоиться. Об этом не нужно даже думать, это происходит само собой.

Так что это гигиенические меры. Они очищают вас, они дают вам внутреннее здоровье.



*Когда достигается чистота, у йогина возникает отвращение к собственному телу и нежелание вступать в физический контакт с другими.*

Тут есть некоторые трудности со словом *югунса*. Во всех текстах оно было переведено как «отвращение», потому что в английском языке нет эквивалентного слова. Но это вовсе не отвращение, это неверное слово. Само слово «отвращение» отвратительно. Думать, что у йога возникает отвращение к своему собственному телу, просто невероятно, потому что йоги всегда заботились о своем теле как никто другой. Они заботятся о своих телах так, как никто не заботится о своих телах. У них прекрасные тела. Посмотрите на Махавиру или Будду — их тела прекрасны, они очень пропорциональные, они словно симфония в материи. Так что нет, это невозможно, «отвращение» — неправильное слово, вот что нужно прежде всего понять.

*Югунса* означает не отвращение. У этого слова очень сложное значение. Существуют три типа людей. К первому типу относятся те, кто безумно влюблен в свое тело, по сути, одержим им. Особенно это относится к женщинам — они полностью

ориентированы на тело. Посмотрите на женщину: она никогда не бывает счастливее, чем когда стоит перед зеркалом. Самолюбование — они часами могут крутиться перед зеркалом... одержимость. Нет ничего плохого в том, чтобы смотреть на себя в зеркало, но когда это происходит часами, это уже похоже на одержимость. Это первый тип, который постоянно озабочен телом — настолько, что забывает, что он существует вне тела. Трансцендентное забыто, он становится только телом. Не он обладает телом, а тело обладает им. Это первый тип людей.

Второй тип прямо противоположен первому: он тоже одержим, но только в обратную сторону. Он против тела, оно ему противно: он разбил зеркало. Он постоянно причиняет своему телу боль миллионами разных способов, он его ненавидит. Первый любит свое тело до одержимости, а второй переходит в другую крайность — ненавидит его. Он готов совершить самоубийство.

Второй тип людей тоже встречается — они могут изображать из себя йогов, но они не йоги. Йог не может ненавидеть. И дело тут не в объекте: йог просто не может ненавидеть, потому что ненависть создает загрязнение. Вопрос не в том, ненавидите вы кого-то другого, или что-то еще, или свое собственное тело: что бы ни было объектом ненависти, ненависть создает нечистоту. Йог не может ненавидеть свое тело. Но именно такого рода извращенных йогов можно встретить на улицах Бенареса — они лежат на острых шипах или на гвоздях, истязая свое тело. Это полная противоположность женщины, наслаждающейся самолюбованием перед зеркалом.

Итак, существуют эти два типа, а между ними, точно посередине, находится третий тип, для которого Патанджали использует слово *югунса*: он не испытывает отвращения к своему телу, но и не одержим им. Он находится в полном равновесии. Он заботится о теле, потому что тело — его средство передвижения. Он даже относится к телу как к чему-то святому. И так оно и есть: ведь его создал Бог, а как может

быть нечестивым то, что создано Богом? Это храм. Его нельзя порицать. Но не стоит и слишком потакать ему — настолько, чтобы терять себя в нем.

Храм не должен становиться идолом, храм не должен превращаться в алтарь. Алтарь — это та сокровенная внутренняя часть, ради которой и построен храм. Не следует поклоняться стенам храма, но не нужно идти и в противоположную сторону — разрушать храм.

Нужна просто глубокая неотождествленность. Вы должны знать: «Я в теле, но трансцендентен по отношению к телу. Я в теле, но не тело. Я в теле, но не ограничен им. Я в теле, но также и вне его». Тело не должно быть ограничением — это просто убежище, и прекрасное убежище. Ему нужно быть благодарным, и нет никакой необходимости с ним бороться. Бороться с телом глупо, это ребячество. Его нужно использовать, и использовать правильно.

*Югунса* означает... если как-то переводить это слово, то я бы сказал так: йог свободен от иллюзий в отношении тела. Он не испытывает к нему отвращения — просто у него нет иллюзий. Он не думает, что через тело можно достичь блаженства, которого жаждет душа. Но он не думает и обратного: что этого блаженства можно достичь через разрушение тела. Нет, он отбрасывает всякую двойственность. Он живет в теле как гость и относится к телу как к храму.



*Когда достигается чистота, у йогина возникает югунса по отношению к собственному телу и нежелание вступить в физический контакт с другими.*

Когда вы слишком сильно находитесь в теле, вам все время хочется контактировать с другими телами, вас влечет к контакту с другими телами — что вы называете любовью, но

что любовью не является, а является просто похотью, потому что тело не может существовать в одиночку. Оно существует в связи и взаимодействии с другими телами.

Ребенок рождается из утробы матери, в течение девяти месяцев тело матери питает тело ребенка. Тело ребенка вырастает из тела матери подобно тому, как ветки растут из дерева. Конечно, когда ребенок готов, он выходит из утробы, но он все равно остается в глубоком контакте: от груди матери ребенок продолжает получать тепло ее тела — не только молоко — это является физической потребностью.

Если ребенок не получает тепла матери, он не будет здоровым, его тело всегда будет страдать. Он может быть обеспечен всем необходимым — едой, молоком, витаминами, — но если он будет лишен тепла женщины... Которое при этом должно передаваться очень любящим образом, потому что, если вы не любите человека, тогда нагревание возможно, температура может перейти от вашего тела к другому человеку, но не тепло. Температура становится теплом благодаря любви. Тепло имеет качественно иное измерение. Это не просто температура, иначе вы могли бы согреть ребенка. Было проведено много экспериментов: ребенка помещали в комнату с центральным отоплением, но это не помогало. Тело матери передает ему некоторую тонкую вибрацию любви: быть принятым, быть любимым, быть нужным. Это дает ему укорененность.

Вот почему мужчина постоянно, всю свою жизнь продолжает искать и искать женское тело, а женщина всю жизнь продолжает искать мужское тело. Противоположный пол привлекателен тем, что действует полярность тел — она дает энергию. Сама полярность создает напряжение и дает энергию. Вас это питает, вы становитесь сильными.

Это естественно, в этом нет ничего неправильного, но когда человек становится чистым — благодаря ненасилию, нестяжательству, подлинности, когда он становится все более



и более чистым, фокус сознания смещается от тела к существу. А существо может оставаться в полном одиночестве.

Вот почему человек, сильно привязанный к телу, никогда не может быть свободным. Сама эта привязанность ведет его ко многим видам оков, ограничений. Вы можете любить женщину, вы можете любить мужчину, но в то же время в глубине души вы этому сопротивляетесь, потому что любовник — тоже рабство. Это вас калечит, отношения вас питают и в то же время ограничивают. Вы не можете жить без него, и вы не можете жить с ним. Это проблема всех возлюбленных. Они не могут жить по отдельности и не могут жить вместе. Когда они разлучены, они думают друг о друге, когда они вместе, они ссорятся.

Почему так происходит? Механизм простой. Когда вы не с женщиной, которую любите и которая любит вас, вы начинаете чувствовать голод по теплу, которое исходит от женского тела. А когда вы с женщиной, вы больше не голодны, больше не испытываете голода, вы накормлены. Но вскоре вы пресыщаетесь. Вскоре вы начинаете чувствовать переизбыток — теперь вам хотелось бы отделиться и побыть одному. Все партнеры, когда они вместе, думают: «Как хорошо было бы побыть одному». А когда они остаются одни, то рано или поздно начинают ощущать потребность в другом и начинают представлять и мечтать: «Как хорошо было бы, если бы мы могли быть вместе».

Тело нуждается в близости, а ваша сокровенная душа нуждается в одиночестве. В этом вся проблема. Ваша сокровенная душа может оставаться одна — она как вершина Гималаев, одиноко стоящая на фоне неба. Душа растет, когда она одна, но тело нуждается в отношениях. Телу нужна толпа, ему нужно тепло, нужны клубы, общества, организации — везде, где вы среди других людей, тело чувствует себя хорошо. Душа может чувствовать голод в толпе, потому что она питается одиночеством, но тело чувствует себя хорошо. В одиночестве душа чувствует себя прекрасно, но ваше тело начинает испытывать голод, жаждать отношений.

И в жизни, если вы этого не понимаете, вы становитесь очень и очень несчастными, без всякой необходимости. Если же вы это понимаете, то вы создаете ритм: вы удовлетворяете телесную потребность, и также вы удовлетворяете потребность души. Иногда вы вступаете в отношения, иногда выходите из них. Иногда живете вместе, иногда живете одни. Иногда вы становитесь вершинами, настолько одинокими, что даже идея другого отсутствует. Таков ритм.

В этом и заключается йога: как перевести фокус с тела на душу, с материи на нематерию, с видимого на невидимое, с известного на неизвестное — с мира на Бога. Как бы мы это ни называли, это нематериальная сфера. Изменение фокуса. Когда фокус полностью меняется, йог так счастлив в своем одиночестве, испытывает такое блаженство, что обычное стремление тела быть с другими мало-помалу исчезает.



*Когда достигается чистота, йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела: теперь он знает, что рай, который он искал, не может быть достигнут посредством тела, блаженство, о котором он мечтал, недостижимо через тело. Для тела это невозможно — через ограниченное вы пытаетесь достичь безграничного. Через материю вы пытаетесь достичь вечного, бессмертного. С самим телом все в порядке — это ваши усилия абсурдны. Так что не сердитесь на тело, тело вам ничего плохого не сделало. Это то же самое, как если бы кто-то пытался слушать глазами — с глазами все в порядке, но просто глаза созданы для того, чтобы видеть, а не для того, чтобы слушать. Тело состоит из материи, в нем нет ничего нематериального. Оно состоит из смерти, оно не может быть бессмертным. Вы требуете невозможного. Не требуйте этого.*

В этом и заключается освобождение от иллюзий: йог просто понимает, что для тела возможно, а что невозможно. То, что возможно, — хорошо, а то, что невозможно, он и не просит. И он не сердится, он не ненавидит свое тело. Он заботится о нем, потому что тело может стать лестницей, оно может стать дверью. Оно не может стать целью, но оно может стать дверью.

«Йог освобождается от иллюзий в отношении собственного тела», и когда это происходит, «...возникает нежелание вступать в физический контакт с другими». Потребность в физическом контакте с другими постепенно исчезает. На самом деле, только в этот момент можно сказать, что человек вышел из утробы, не раньше.

У йога это желание исчезает, и с этим исчезновением он действительно рождается. В Индии такого человека называют «дваждырожденным», *двиджей*. Это его второе рождение, настоящее рождение. Теперь он больше ни в ком не нуждается, он стал трансцендентным светом. Теперь он может парить над землей, он может летать в небе. Он больше не привязан к земле. Он стал цветком — и даже не цветком, потому что у цветка тоже есть корни в земле... он стал ароматом цветка. Он полностью свободен. Он летает в небе, на земле его ничто не держит. Его желание соприкасаться с телами других людей исчезло.



*Благодаря ментальной чистоте появляются жизнерадостность, способность к концентрации, контроль над чувствами и способность к самореализации.*

Этот человек так счастлив, этот человек, который теперь не нуждается в контакте с другими людьми, так счастлив в своей свободе, так весел — он празднует, каждое мгновение его жизни — чистое наслаждение. Чем больше вы укоренены

в теле, тем более вы удручены, потому что тело грубое. Это материя, она тяжелая. А чем больше вы выходите за пределы тела, тем легче становитесь.

*Благодаря ментальной чистоте появляется жизнерадостность...* Если вы удручены, если вы всегда подавлены, если вы всегда несчастны, то непосредственно с вашим несчастьем ничего сделать нельзя. Все, что бы вы ни делали, окажется напрасным. Восток пришел к пониманию того, что если вы печальны, несчастны, подавлены, всегда чем-то обременены, то это не болезнь, это просто симптом болезни. А болезнь заключается в том, что вы, должно быть, слишком телесно ориентированы. Поэтому вопрос состоит не в том, как рассеять вашу тьму и сделать вас счастливыми, — вопрос вовсе не в этом. Вопрос в том, как помочь вам освободиться от привязанности к телу, как помочь вам так, чтобы ваша связь с телом становилась все меньше и меньше.

Нужно устранить причину, а причина в том, что вы удручены в той же степени, в какой вы укоренены в теле. И вы будете жизнерадостны в той же степени, в какой вы не будете укоренены в теле. Когда вы полностью свободны от тела, вы становитесь ароматом, парящим в небе. Вы становитесь блаженными — это благословение, о котором говорит Иисус, то высшее благословение, о котором он постоянно говорит, это нирвана Будды. Махавира дал этому совершенно правильное название — он называет это словом *кайвалья*, одиночество. Вы становитесь полностью независимыми и одинокими. Теперь вам ничего не нужно, вы достаточны сами по себе. Такова цель, но эта цель может быть достигнута лишь в том случае, если вы будете двигаться очень осторожно и не будете возиться с симптомами.

Никогда не лечите симптом, не тратьте время на лечение симптома, всегда идите к причине.

Это не гипотеза, и это не теория — йога не верит в теории, и Патанджали — не философ. Он настоящий ученый внутрен-

него мира, и все, что он говорит, он говорит, потому что миллионы йогов испытали это на себе. Все, что он говорит, так и есть, без исключений. Вы могли наблюдать это и в обычной жизни. В обычной жизни точно так же: если вы будете внимательны, вы заметите, что всякий раз, когда вы чувствуете себя жизнерадостно, вы забываете про тело. Всякий раз, когда кто-то бодр и весел, он забывает свое тело, и всякий раз, когда кто-то грустит, он не может забыть про тело.

На самом деле Аюрведа дает самое значимое определение здоровья, никакая другая медицинская система во всем мире не дает такого определения. По сути, у западной медицины нет определения здоровья. Самое большее, что они могут сказать, это: когда у вас нет болезней, тогда вы здоровы. Но это не определение здоровья. Какое же это определение здоровья, когда вы используете болезнь, чтобы определить здоровье? Вы говорите: «Когда у вас нет болезней, вы здоровы». Это отрицательное определение, не положительное. А Аюрведа говорит: когда вы бестелесны, вы здоровы. И это действительно невероятно красиво. *Видеха*: когда вы не чувствуете своего тела, когда вы практически не тело.

Можете сами понаблюдать: голова обнаруживается только тогда, когда появляется головная боль. А иначе кто помнит про голову? Вы никогда не осознаете свою голову. Головная боль приносит осознание, а в другое время вы как бы без головы. И если вы постоянно помните про свою голову, это означает, что что-то не так. Когда дыхание здоровое, вы его совершенно не осознаете, но когда что-то идет не так — астма, бронхит, какие-то проблемы, — тогда вы осознаете. Тогда дыхание происходит с большим шумом, со звуками и прочим, и вы не можете о нем забыть. Когда ваши ноги устали, вы осознаете, что они у вас есть. Только когда что-то идет не так, вы начинаете это осознавать. А если все функционирует прекрасно, вы об этом забываете.