



СОХЕЛИА



ОШО

** Болезнь есть не что иное,
как образ жизни,
который ведет человек.*

Ошо



[от медицины
к медитации*]



ОШО

**Болезнь есть не что иное,
как образ жизни,
который ведет человек.*

Ошо

[ОТ МЕДИЦИНЫ
К МЕДИТАЦИИ*]

УДК 159.9
ББК 53.57
О-96

Перевод с английского С. Никшича

Ошо
О-96 От медицины к медитации / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2010. — 480 с.
ISBN 978-5-399-00084-8

«Человек — это болезнь», — говорит Ошо. И «лекарством от болезни “человековости” является медитация. От всех остальных болезней у врачей, у медицины есть лекарства, но от этой болезни лекарство есть только у медитации. Медицинская наука станет полной в тот день, когда мы поймем внутреннюю сторону человека и будем работать и с нею, потому что, согласно моему пониманию, больная личность, находящаяся внутри нас, создает тысячу и одну болезнь на наружном, телесном уровне».

Но эта книга далеко не только о медицине и медитации, хотя на самом деле все, о чем говорит Ошо, — о медитации. Здесь невероятные, смелые, порой шокирующие идеи о жизни и смерти, о любви и психическом здоровье, о том, что смертельная болезнь — великое благо для человека, ведь только зная свой срок, обычный человек способен прожить его с большим осознанием и совершить невероятный прорыв в своем развитии...

УДК 159.9
ББК 53.57

**Copyright © 1996 by Osho International Foundation, Switzerland,
www.osho.com/copyrights**

All rights reserved

Originally English title: From Medication to Meditation, Osho
Ошо — зарегистрированная марка Ошо Интернэшнл Фаундэйшн.
Информацию можно получить на сайте osho.com/trademark.

www.osho.com

Osho International, oshointernational@oshointernational.com,
www.osho.com/oshointernational

Очень подробная Интернет-страничка: несколько рабочих языков,
возможность совершить виртуальное путешествие на Медитационный
Курорт, информация о проводимых на Курорте мероприятиях,
каталог книг и кассет, данные об информационных центрах Ошо
в разных странах мира, избранные беседы Ошо.

ISBN 978-5-399-00084-8

© «София», 2008
© ООО Издательство «София», 2008

Оглавление

Вступление	7
1. Определение здоровья	35
2. Эта-патия и та-патия	77
3. Взаимосвязь тела, ума и здоровья.	99
4. Целитель	107
5. Тело	127
6. Напряжение и расслабление	133
7. Депрессия	155
8. Вредные привычки.	164
9. Пища	200
10. Психология	240
11. Работа с телом.	268
12. Боль	281
13. Телесные функции.	294
14. Старение	351
15. Смерть, эвтаназия, самоубийство.	360
16. Эзотерика	390

17. Отношение к болезни	407
18. СПИД	433
19. Здоровье и просветление.	444
20. Взгляд в будущее	453
21. Смех и здоровье	469
Об авторе	476
Международный центр медитаций ОШО	477

Вступление

Выступление в Медицинской Ассоциации Ахмедабада, Гуджарат

Мои возлюбленные,

Человек — это болезнь. Болезни приходят к человеку, но и сам он также является болезнью. В этом его проблема, но в этом и его уникальность. В этом его счастье, но и несчастье тоже. Ни одно другое животное на Земле не является таким комплексом проблем, тревог, напряжений, недомоганий и болезней, как человек. И все же именно это состояние сделало возможным для человека весь его рост, всю его эволюцию, ведь «болезнь» означает, что человек не может довольствоваться своим положением, не может принять себя таким, каков он есть. Все это придало человеку динамичность и сделало его беспокойным, но в то же время это же и его несчастье, потому что он перевозбужден, несчастен и страдает.

Ни одно животное, кроме человека, не может сойти с ума. Если только человек не доведет какое-нибудь животное до ненормальности, оно не сходит с ума само по себе, не становится неврастеником. Животные не сходят с ума в джунглях, они становятся ненормальными в цирках. В джунглях животное не ведет извращенный образ жизни, извращенным оно становится в зоопарке. Ни одно животное не кончает жизнь самоубийством, на это способен лишь человек.

Понять и излечить болезнь, называемую человеком, пытались при помощи двух методов. Одним из них была медицина, вторым — медитация. И оба они применяются для лечения одной и той же болезни. Неплохо было бы понять, что медицина рассматривает каждую болезнь человека в отдельности — такой подход основан на анализе *частного*. Медитация рассматривает самого человека как болезнь, медитация рассматривает саму личность человека как болезнь. Медицина считает, что болезни приходят к человеку и покидают его,

что они являются чем-то чуждым человеку. Но постепенно эти расхождения сгладились, и медицинская наука тоже стала говорить: «Лечите не болезнь, лечите пациента».

Это очень важное утверждение, и оно означает, что болезнь есть не что иное, как образ жизни, который ведет человек. Все люди болеют по-разному. И у болезней тоже есть собственная индивидуальность, собственная личность. Если я болею туберкулезом и вы болеете туберкулезом, это не значит, что мы будем одинаковыми больными. И даже туберкулез, которым мы больны, проявится в двух различных формах, потому что мы — две разные индивидуальности. И может случиться так, что курс лечения, который излечит *мой* туберкулез, не принесет облегчения вам. Потому что, если смотреть в глубину проблемы, причина коренится в больном, а не в болезни.

Медицина борется с человеческими болезнями очень поверхностно. Медитация затрагивает человека глубоко изнутри. Другими словами, можно сказать, что медицина пытается принести человеку здоровье снаружи, тогда как медитация стремится поддерживать здоровье в его внутреннем существе. Ни наука медитации не может быть полной без медицины, ни медицинская наука не может быть полной без медитации, поскольку человек является как телом, так и душой. Фактически, говорить об этих *двух* частях человека — лингвистическая ошибка.

Тысячи лет люди считали, что тело и душа человека — нечто отдельно существующее. Такой образ мысли привел к двум очень опасным результатам. Одним из этих результатов было то, что некоторые люди считали человека только душой и пренебрегали телом. Эти люди способствовали развитию медитации, но не медицины — медицина не могла стать наукой, так как совершенно упускалось из виду тело. И наоборот, некоторые люди считали человека только лишь телом и отрицали существование души. Они провели большие исследования и способствовали развитию медицины, но не предприняли никаких шагов к медитации.

Но человек — это одновременно и то, и другое. Я также говорю, что и это лингвистическая ошибка. Когда мы называем его «одновременно и тем, и другим», создается впечатление, что есть две вещи, как-то связанные между собой. Но, фактически, тело и душа человека — это два конца одного и того же шеста. Если рассматривать его под правильным углом, нельзя сказать, что человек — это душа плюс тело. Это будет неверно. Человек психосоматичен или сомато-психичен. Человек — это «умотело» или «телоум».

Насколько это вижу я, часть души, находящаяся в пределах досягаемости наших чувств, является телом, а часть тела, находящаяся за пределами досягаемости наших чувств, является душой. Невидимое тело есть душа, видимая душа есть тело. Это не две отдельные вещи, это не две отдельные сущности; это два различных состояния вибраций одной и той же сущности.

На самом деле это понятие двойственности принесло человечеству большой вред. Мы всегда мыслим в терминах «двух», и это приводит к проблемам. Сначала мы думали в терминах материи и энергии, теперь мы так уже не думаем. Сейчас мы уже не можем сказать, что материя и энергия отделены. Сейчас мы говорим, что материя является энергией. Реальность в том, что устаревший язык создает трудности. Неправильно было бы даже сказать, что материя является энергией. Имеется нечто, — назовем его «X», — то, что мы видим с одной стороны как материю и с другой стороны — как энергию; их не две. Это две различные формы одной и той же сущности.

Подобным образом, тело и душа — это две стороны одной и той же сущности. Болезнь может начаться с любой стороны. Она может начаться с тела и достичь души — фактически, что бы ни было сообщено телу, душа ощутит эти вибрации. Вот почему случается так, что человек, тело которого уже излечено от болезни, по-прежнему продолжает чувствовать себя больным. Болезнь уже оставила тело, и врач говорит, что болезни уже нет, но пациент по-прежнему чувствует себя

больным и отказывается верить, что не болен. Все исследования и анализы указывают на то, что симптомов болезни уже нет, но пациент продолжает утверждать, что он нездоров.

Такой тип больного доставлял врачам немало хлопот, потому что все возможные обследования указывают на то, что болезни нет. Но отсутствие болезни еще не значит, что вы здоровы. Здоровье позитивно. Отсутствие болезни является всего лишь негативным состоянием. Мы можем сказать, что отсутствует шип, но это не значит, что присутствует цветок, отсутствие шипа указывает лишь на отсутствие шипа. Но присутствие цветка — это совершенно другое дело.

До сих пор медицинская наука ничего не смогла достичь в направлении, называемом здоровьем. Вся ее работа развивалась в направлении того, что называется болезнью. Если вы спросите медицинскую науку о болезнях, она попытается дать вам определения, но, если вы спросите ее о том, что такое здоровье, она попытается вас обмануть. Она утверждает: то, что остается, когда нет болезни, и есть здоровье. Это обман, а не определение. Как можно определять здоровье болезнью? Это все равно что определять цветок шипами; все равно что определять жизнь смертью, свет — тьмой. Это все равно что определять мужчину женщиной — или наоборот.

Нет, медицинская наука пока не сумела сказать, что такое здоровье. Естественно, она может только сказать нам, что такое болезнь. И тому есть причина. Причина эта в том, что медицинская наука может воспринимать только извне, может воспринимать только телесные проявления — а извне можно понять только болезнь. Здоровье можно понять изнутри человека, из глубины его глубочайшего внутреннего ядра и души. В этом отношении действительно замечательно индийское слово *свастхья*. Английское слово «здоровье» не синонимично слову *свастхья*. «Здоровье»* происходит от «ислечения»**, а с ним ассоциируется болезнь. Здоровый значит «исцеленный» — тот, кто выздоровел от болезни.

* Англ. health.

** Англ. healing.

Смысл *свастхьи* другой; *свастхья* — это тот, кто достиг внутреннего спокойствия, тот, кто достиг самого себя. *Свастхья* — это тот, кто может находиться внутри себя, и поэтому *свастхья* — это не только здоровье. В действительности, ни в одном другом языке мира не существует слова, сравнимого со словом *свастхья*. Слова, существующие во всех других языках мира, — это синонимы либо болезни, либо отсутствия болезни. Сама наша концепция *свастхьи* заключается в *не-болезни*. Но отсутствия болезни недостаточно для *свастхьи*. Требуется что-то еще — нечто с другого конца шеста, нечто от нашей внутренней сущности. Даже если болезнь начинается снаружи, ее вибрации эхом отдаются на всем протяжении души.

Предположим, я бросаю камень в спокойное озеро: волнение возникнет только в том месте, где камень упадет в воду, но рябь достигнет берегов озера, куда камень не падал. Подобным образом все, что происходит с нашим телом, порождает рябь, которая достигает души. И если клиническая медицина лечит только наше тело, то что же произойдет с той рябью, которая распространилась до самых берегов? Если мы бросили камень в озеро и сосредоточиваемся только на том месте, куда упал камень и в котором вода успокоилась, то что же произойдет со всей рябью, которая теперь существует независимо от камня?

Когда человек заболевает, вибрации болезни проникают в душу, и поэтому болезнь продолжается даже после того, как тело прошло курс лечения и излечилось. Болезнь продолжается, потому что эхо ее вибраций резонирует внутри человека до самых глубин его существа, а на это у медицинской науки пока нет решения. Мы можем излечить болезнь, но не можем излечить больного. И, разумеется, в интересах врачей, чтобы больной не излечивался, а излечивалась только болезнь, ведь больной вынужден будет возвращаться к ним опять и опять!

Болезнь может также возникнуть и на другом конце. В действительности, в том состоянии, в котором пребывает человек, болезнь уже присутствует. В состоянии, в котором пребывает человек, у него внутри много напряжения. Я уже

говорил прежде, что ни одно другое животное не живет в таком болезненном состоянии, в таком беспокойстве, в таком напряжении — и для этого есть причина. Ни у одного другого животного в уме нет идеи о том, чтобы стать кем-то другим. Собака есть собака, ей не нужно *становиться* собакой. Но человеку только предстоит стать человеческим существом, он еще им не является. Вот почему мы не можем сказать собаке, что она немного меньше, чем собака. Все собаки в равной степени являются собаками. Но в случае человека мы можем вполне обоснованно сказать, что он немного меньше, чем человек. Человек никогда не рождается законченным.

Человек рождается в неполном состоянии; все остальные животные рождаются законченными. Но с человеком дело обстоит иначе. И есть некоторые вещи, которые он должен сделать, чтобы стать законченным. Это состояние незаконченности является его болезнью. Вот почему двадцать четыре часа в сутки он встревожен. Не из-за своей бедности беспокоится бедный — как мы обычно думаем. Мы не осознаем, что при достижении богатства изменяется только уровень беспокойства, а само беспокойство остается прежним.

Истина в том, что бедный никогда не испытывает такой тревоги, как богатый, потому что у бедного по крайней мере есть оправдание своим проблемам — он беден. У богатого нет даже этого оправдания. Он не может даже указать на причину своей тревоги. А когда тревога не имеет явной причины, она становится ужасной. Наличие причин приносит некоторое облегчение, некоторое утешение, ведь человек надеется, что ему удастся устранить эти причины. Но когда беспокойство возникает без всякой причины, все усложняется.

Бедные страны много страдали, но в тот день, когда они становятся богатыми, они осознают, что у богатых стран свой вид страдания.

Я бы предпочел, чтобы человечество избрало страдания богача, а не бедняка. Если вопрос в том, чтобы выбрать стра-

дание, то лучше выбрать страдание богача. Но интенсивность беспокойства повысится.

Сегодня Америка сталкивается с таким сильным беспокойством и с такой тревогой, которых не испытывает ни одна другая страна в мире. И хотя ни одно другое общество никогда не обладало теми возможностями, какие сегодня имеются в Америке, именно в Америке впервые наступило разочарование. Впервые иллюзии исчезли. Раньше человек считал, что испытывает тревогу по какой-то причине. В Америке впервые стало ясно, что человек испытывает тревогу без всякой причины, человек сам *является* тревогой. Он изобретает новые причины испытывать тревогу. Находящаяся внутри него личность непрерывно требует чего-то такого, чего у него нет. А то, что уже есть, с каждым днем обесценивается, то, что уже достигнуто, с каждым днем становится все более бессмысленным, все более тщетным. Человек постоянно рвется к вещам, которых у него нет.

Ницше где-то сказал, что человек — это мост, протянутый между двумя невозможностями: всегда жаждущий достичь невозможного, всегда жаждущий стать завершенным. Именно из этого стремления стать завершенным родились все мировые религии.

На Земле были времена, когда жрец являлся также и врачом, когда религиозный вождь был также и целителем. Он был и жрецом, и врачом. И не удивительно, если мы завтра опять окажемся в такой же ситуации. Будет только одно незначительное отличие: терапевт будет также и священником! Это уже начало происходить в Америке, ведь впервые стало ясно, что дело не только в теле; понятно стало и то, что, если тело полностью здорово, проблемы увеличиваются многократно, потому что впервые человек начинает ощущать ту болезнь, которая находится у него внутри, на другом, противоположном телу конце шеста.

Для наших ощущений тоже необходимы причины. Человек чувствует ногу, только когда в нее воткнулась колючка. А если колючка не колет ногу, человек ее не осознает. Когда

колючка в ноге, вся его душа, подобно стреле, нацелена на ногу; он замечает только ногу и ничего больше — естественно. Но если колючка удалена из ноги, существу нужно обратить внимание на что-то еще. Если вы утолили голод, у вас есть хорошая одежда, дом в должном порядке и жену вы получили ту, какую хотели, — хотя нет в мире величайшего бедствия... Страданиям человека, который получает жену, какую хочет, нет конца. Если вы не получаете жену, которую хотите, то, по крайней мере, вы можете извлечь капельку счастья из надежды. Но и это утрачено, если вы получаете жену, которую хотите.

Я слышал об одном сумасшедшем доме. Посетитель пришел осмотреть сумасшедший дом, и директор взялся ему его показать. В одной из палат посетитель поинтересовался, что случилось с находившимся в ней больным. Директор ответил, что этот человек сошел с ума, потому что не смог получить женщину, в которую был влюблен. В другой камере больной пытался сломать решетки, бил себя в грудь, рвал на себе волосы. На вопрос о том, что произошло с этим человеком, директор ответил, что этому человеку досталась та самая женщина, получить которую не мог первый больной, и он тоже сошел с ума. Но первый больной, который не смог получить свою возлюбленную, держал ее портрет у сердца и в своем безумии был счастлив, в то время как второй больной бился головой о решетку! Счастливы те влюбленные, которые не получают своих возлюбленных!

На самом деле если мы чего-то не добились, то надеемся добиться и продолжаем жить с надеждой. Но когда мы достигли того, чего хотели, надежды наши разбиваются и мы становимся опустошенными. В тот день, когда врач освобождает человека от проблем тела, — в этот же самый день он должен заняться и второй частью работы. В тот день, когда человек освобождается от своих телесных заболеваний, мы должны создать для него такую ситуацию, при которой он осознает свои внутренние болезни. Впервые он будет встре-

вожен изнутри и задумается о том, что на поверхности все нормально и все же, кажется, ненормально все.

Не удивительно, что в Индии все двадцать четыре *муртханкары* были сыновьями королей; Будда был сыном короля, Рама и Кришна происходили из королевских семей. У этих людей беспокойство на телесном уровне исчезло; теперь их беспокойство начинается изнутри.

Медицина пытается поверхностно освободить человека от болезней на телесном уровне. Но помните, даже освобожденный от всех своих болезней человек не освобождается от своей главной болезни — бытия человеком. Эта болезнь «человековости» заключается в жажде невозможного. От этой болезни ничто не помогает; эта болезнь делает тщетным все, чего человек достигает, и придает значимость тому, чего у него нет.

Лекарством от болезни «человековости» является медитация. От всех остальных болезней у врачей, у медицины есть лекарства, но от этой болезни лекарство есть только у медитации. Медицинская наука станет полной в тот день, когда мы пойдем внутреннюю сторону человека и будем работать и с нею, потому что, согласно моему пониманию, больная личность, находящаяся внутри нас, создает тысячу и одну болезнь на наружном, телесном уровне.

И как я уже говорил, когда бы ни заболело тело, вибрации, рябь ощущаются душой. Подобным образом, если душа больна, рябь достигает уровня тела.

Вот почему в нашем мире существует столько видов «патий». Этого бы не было, если бы патология была наукой — тогда не существовали бы тысяч «патий». Но они становятся возможными, потому что человеческих болезней тысячи видов. Некоторые виды болезней нельзя вылечить при помощи аллопатии. Против этих болезней, которые зарождаются во внутренней части человека и движутся к наружной его части, аллопатия бесполезна. Аллопатия очень успешна в лечении тех болезней, которые зарождаются снаружи и движутся внутрь. Те болезни, которые движутся наружу изнутри, —

это совершенно не болезни тела. Они просто проявляются на уровне тела. Свое начало они всегда берут на психическом уровне или еще на более глубоком уровне — духовном.

Таким образом, если человек страдает от душевной болезни, это означает, что никакая клиническая медицина не может принести ему облегчения. На самом деле она может причинить вред, потому что, она попытается что-то предпринять, и если не принесет облегчения, то в процессе воздействия обязательно причинит какой-то вред. Причинить вреда не могут лишь те лекарства, которые не могут принести и пользы. Например, гомеопатия никому не вредит, потому что нет вопроса и о том, чтобы она кому-то помогала. Но гомеопатия действительно помогает. Она не *оказывает* помощь, но это не значит, что люди ее не *получают*.

Но получить помощь — это одно, а оказать помощь — это совсем другое. Это два отдельных явления. Людям действительно становится легче, потому что, если человек создает болезнь на уровне души, ему нужно безвредное лекарство, которое предписывают для успокоения. Ему нужно безвредное лекарство, ему нужно некое утешение, уверение, что он не болен, что это просто его идея. Этого же можно добиться при помощи пепла, купленного у какого-нибудь нищего монаха, этого можно добиться при помощи воды из Ганга, и так далее.

В наши дни проводятся многочисленные эксперименты в области того, что вы могли бы назвать иллюзорной медицинской, безвредными лекарствами. Если десять пациентов страдают одной и той же болезнью и троих из них лечат при помощи аллопатии*, троих при помощи гомеопатии и троих — посредством натуропатии**, то наблюдается интересный результат: каждая из этих «патий» оказывает благотворное и негативное воздействие на одинаковый процент людей.

* Аллопатия — принцип лечения средствами, вызывающими эффекты, противоположные признакам болезни. — *Прим. перев.*

** Натуропатия — система лечения, основанная на применении природных факторов, например тепла, холода, воды. — *Прим. перев.*

В пропорции разница незначительна. Это действительно наводит на размышления. Что же происходит?

Для меня аллопатия — это единственная научная медицина. Но поскольку в человеке есть и нечто ненаучное, одной лишь научной медицины недостаточно. Только лишь аллопатия научно занимается телом человека. Но аллопатия не может вылечить его на все сто процентов, потому что внутреннему существу человека свойственно фантазировать, изобретать — и проецировать. На самом деле человек, на которого не воздействует аллопатия, болен по какой-то ненаучной причине. Что значит болеть по ненаучной причине?

Эти слова могут показаться довольно странными. Вам известно, что бывает научное медицинское лечение и ненаучное медицинское лечение. Я говорю вам, что может существовать также научная болезнь и ненаучная болезнь — ненаучные способы заболеть. Все болезни, которые берут начало на уровне души человека и проявляются на уровне тела, не поддаются лечению научным методом.

Я знаю одну молодую женщину, которая ослепла. Но слепота ее была психологической — в действительности глаза ее не были поражены. Окулисты говорили, что с глазами у нее все в порядке и девушка всех обманывает. Но девушка никого не обманывала. Ведь даже если бы вы повели ее в огонь, она пошла бы в огонь; она могла наткнуться на стену и поранить голову. Девушка не валяла дурака — ее глаза и в самом деле не видели. Но болезнь эта была выше понимания врачей.

Девушку привели ко мне, и я попытался ее понять. Я узнал, что она была в кого-то влюблена, но ее родственники запретили ей видеться с этим человеком. На мои неоднократные вопросы она отвечала, что у нее нет желания видеть кого-либо в этом мире, кроме своего возлюбленного. Эта решимость ничего не видеть, кроме своего возлюбленного... если решимость так интенсивна, глаза становятся физиологически слепыми. Глаза ослепнут, глаза перестанут видеть. Это невозможно понять, изучая анатомию глаз, потому что анатомия в норме, зрительный механизм функционален. Но *видящий*,

который раньше использовал глаза, ускользнул, устранился из них. Мы переживаем нечто подобное в нашей повседневной жизни, но только этого не осознаем. Механизм нашего тела функционирует только до тех пор, пока мы в нем присутствуем.

Представьте себе молодого парня, играющего в хоккей, который поранил ногу. Из раны течет кровь, но он этого не осознает. Другие видят кровь, но он сам не имеет об этом ни малейшего представления. Затем, когда через полчаса игра закончилась, он хватается за ногу и начинает кричать и спрашивать, когда же он поранился. Ему очень больно. С тех пор как он получил ранение, прошло уже полчаса. Рана у него на ноге вполне реальна, сенсорные механизмы ноги в полном порядке, поскольку по прошествии полчаса они сообщили ему о боли, — но почему же эта информация не была передана раньше? Его внимание было направлено не на ногу, а на игру, и это внимание к игре было так велико, что на ногу ничего не осталось. Нога, наверное, непрерывно информировала его — мускулы и нервы сокращались, — нога, должно быть, стучалась во все возможные двери, звонила в колокольчик, но человек за прилавком спал. Он крепко заснул или находился в другом месте. Он отсутствовал, его не было. Вернувшись через полчаса, он заметил, что нога ранена.

Я дал родственникам девушки один совет. Я сказал им, что, так как ей не позволяли видеть человека, которого она хотела видеть, она совершила частичное самоубийство — самоубийство глаз. С ней все порядке во всем, кроме того, что она вступила в фазу частичного самоубийства. Пусть она встречается с возлюбленным. Они спросили: «Какое отношение это имеет к глазам?» Я попросил их попробовать хотя бы один раз. И как только ей сообщили, что ей позволят увидеться с ее возлюбленным и что он придет в пять часов, она пришла и стала возле дверей. Ее глаза были в полном порядке!

И это не обман. Ведь эксперименты с гипнозом показали, что об обмане не может быть и речи. Я говорю это, основыв-

ваясь на собственных экспериментах. Если человеку под сильным гипнозом дать в руку обыкновенный камешек и сказать, что это раскаленный уголь, он будет вести себя именно так, как если бы в руке у него был раскаленный уголь. Он отшвырнет его, он начнет кричать, вопить, что обжегся. До этого момента все легко понять. Но у него на руках появятся волдыри — и здесь все усложняется. Если для появления волдырей достаточно представить, что в руке у вас раскаленный уголь, опасно начинать лечение этих волдырей на уровне тела. Лечение этих волдырей должно быть начато на уровне ума.

Поскольку мы рассматриваем только одну сторону человека, до сих пор мы могли лишь постепенно сводить на нет болезни, воздействующие на тело, тогда как болезни, исходящие из ума, набирали силу. Сегодня даже те, кто мыслит только в терминах науки, стали признавать, что по крайней мере пятьдесят процентов болезней берут начало в уме. В Индии это не так, потому что для болезней ума прежде всего требуется сильный ум. В Индии мы все еще видим, что около девяноста пяти процентов болезней — это болезни тела, но в Америке количество болезней ума увеличивается.

Болезни ума обычно начинаются внутри и двигаются наружу, это экстравертные болезни, тогда как болезни тела интровертны. Если вы попытаетесь лечить телесные проявления умственной болезни, то она мгновенно найдет какие-то другие возможности проявить себя. Мы, вероятно, сможем приостановить крошечные ручейки умственной болезни в одном, другом или третьем месте, но она наверняка проявится в четвертом или пятом местах. Она попытается проявить себя в самом слабом месте личности. Вот почему в многочисленных случаях врач не только не может вылечить болезнь, но и несет ответственность за то, что болезнь умножается многократно, приобретая множество форм. То, что могло выливаться из одного только источника, начинает выливаться из многих, потому что в некоторых местах мы возвели плотины.

Насколько я понимаю, медитация — это лекарство другой стороны человеческого существа. Естественно, лекарства зависят от материи, от составляющих их химических веществ; медитация зависит от сознания. Нет таблеток для медитации, хотя люди и пытаются их создать. ЛСД, мескалин, марихуана — что только ни пробовали. Продолжаются тысячи попыток создать таблетки для медитации. Но создать таблетки для медитации никогда не удастся. По сути дела, попытки создать такие таблетки являются проявлением того же прежнего упрямого стремления лечить только тело, проводить все лечение только снаружи. Даже если внутри поражена наша душа, мы по-прежнему будем лечить снаружи, и никогда изнутри. Такие наркотики, как мескалин и ЛСД, могут только породить иллюзию внутреннего здоровья, но не могут его создать. Мы не можем достичь глубочайшего внутреннего центра никакими химическими средствами. Чем глубже мы идем вовнутрь, тем меньше действие химических веществ. Чем глубже мы идем внутрь человека, тем меньше смысла в физическом и материалистическом подходе. Смысл приобретает не-материалистический, или, можно сказать, духовный подход.

Но пока это не было достигнуто из-за некоторых предрассудков. Интересно, что профессия врача — одна из двух или трех наиболее ортодоксальных профессий в мире. Профессора и врачи возглавляют список самых ортодоксальных людей. Им нелегко расставаться с устаревшими идеями. И тому есть причина, возможно, вполне естественная причина. Если профессора и врачи откажутся от устаревших идей, станут более гибкими, то тогда им будет трудно учить детей. Если факты точно зафиксированы, тогда они могут успешно учить детей. Идеи должны быть определенными, устоявшимися, а не сомнительными и постоянно меняющимися — тогда они смогут с уверенностью рассказывать о них детям.

Даже преступнику не требуется столько уверенности в себе, сколько нужно профессору. Он должен быть уверен в том, что то, о чем он рассказывает, абсолютно правильно, а тот,

кому требуется такой вид уверенности в правоте своей профессии, становится ортодоксальным. Учителя становятся ортодоксальными. И это приносит много вреда, потому что во всех смыслах образование должно быть *наименее* ортодоксальным, иначе на пути прогресса появятся препятствия. Вот почему, как правило, учителя не становятся изобретателями. В университетах так много профессоров, но изобретения и открытия делаются людьми, не принадлежащими к университетам. Более семидесяти процентов лауреатов Нобелевской премии не являются сотрудниками университетов.

Другой профессией, полной ортодоксальности, является профессия врача. И в этом случае тоже есть профессиональная причина. Врачи должны быстро принимать решения. Если они начнут предаваться глубокомысленным размышлениям, в то время как больной уже находится на смертном одре, то останутся только идеи, пациент умрет. Если доктор совершенно не ортодоксален, свободен от предрассудков, придерживается новых теорий и каждый раз проводит новые эксперименты, то это тоже опасно. Решения он должен принимать мгновенно, а все те, кто должен принимать решения мгновенно, полагаются, в основном, на свои приобретенные в прошлом знания. И они не хотят совершить ошибку из-за новых идей.

Эти люди, которые каждый день принимают мгновенные решения, должны полагаться на знания, приобретенные ранее, и поэтому профессиональная медицина лет на тридцать отстает от экспериментальной. В результате многие больные умирают напрасно, потому что то, что сегодня уже должно быть прекращено, в действительности еще практикуется. Но это профессиональная опасность. Многие концепции врачей в глубине очень фундаменталистские. Одна из них состоит в том, что они верят в медицину больше, чем в самого человека, — химическим препаратам доверяют больше, чем сознанию. Химии придают больше значения, чем сознанию. Самый опасный результат такого отношения в том, что, пока

больше значения будет придаваться химии, с сознанием не будет проведено никаких экспериментов.

Я хотел бы привести несколько подобных примеров, чтобы вы получили некоторое представление об этом. Очень стара проблема безболезненной родовой деятельности во время родов; давно стоял вопрос, как родить ребенка без боли. Разумеется, священники против. На самом деле священники против самой идеи о том, что мир должен освободиться от боли и страдания, потому что, если в мире не будет боли, они останутся без работы. Тогда их профессия лишится всякого смысла. Если есть боль, страдания и нищета, то есть и потребность в молитве. Может быть, даже Богом пренебрегут, если в мире не будет страданий. Люди вряд ли будут молиться, потому что мы вспоминаем о Боге, только когда страдаем. Священники всегда были против безболезненных родов. Они говорят, что боль, испытываемая при родах, — это естественный процесс.

Но так не должно быть. Неправильно говорить, что так устроено Богом. Никакой Бог не хочет причинять боль во время рождения ребенка. Врач считает, что для того, чтобы родить ребенка без боли, нужно какое-то лекарство, нужно приготовить химические препараты, применить анестезию. Все эти меры, принимаемые врачами, начинаются на уровне тела, а это значит, что мы приведем тело в такое состояние, что мать просто не поймет, как ей больно. Естественно, сами женщины экспериментировали с этим веками...

Вот почему семьдесят пять процентов детей рождается ночью. В дневное время это трудно, потому что женщина очень активна и осознанна. Когда женщина спит, она более расслаблена и ребенку легче родиться. Ночью они засыпают, они более расслаблены, и поэтому семьдесят пять процентов детей не получает возможности родиться при свете солнца — им приходится рождаться в темноте. Мать тут же начинает создавать ребенку препятствия, как только он собирается появиться на свет. Разумеется, позже ей удастся соз-

дать ребенку еще больше препятствий, но она начинает препятствовать ему еще до того, как он родился.

Одним из средств служит прием лекарств, от которых тело становится расслабленным, как во время сна. Такие средства используются, но у них есть свои собственные недостатки. Самый большой недостаток в том, что мы совсем не доверяем сознанию человека. И так как доверие человеческому сознанию продолжает уменьшаться, то сознание начинает исчезать.

Врач по имени Лозем доверился человеческому сознанию и поэтому смог добиться тысяч безболезненных родов. Его метод заключается в сознательном сотрудничестве — во время родов мать старается сотрудничать медитативно, сознательно, она радуется им, не борется и не сопротивляется. Испытываемая боль возникает не из-за рождения ребенка, но из-за того, что мать борется с ним. Она хочет сдавить весь механизм, необходимый для деторождения. Она боится, что ей будет больно, она боится родов. Сопротивление из страха мешает ребенку родиться. Пока ребенок пытается родиться, между ними происходит борьба, происходит схватка между матерью и ребенком. Этот конфликт создает боль. Боль не естественна, она возникает из-за борьбы, из-за сопротивления.

Существуют два возможных способа разрешения проблемы сопротивления. Если мы работаем на уровне тела, мы можем воздействовать на мать успокоительным средством. Но в этом случае нужно помнить, что мать, которая рождает ребенка в бессознательном состоянии, никогда не сможет стать матерью в полном смысле слова. И у этого есть причина. Когда рождается ребенок, рождается не только ребенок, рождается и мать. Рождение ребенка — это на самом деле два рождения: с одной стороны, рождается ребенок, с другой — обыкновенная женщина становится матерью. И если ребенок рождается в состоянии бессознательности, это значит, что мы исказили связь между матерью и ребенком. Мать не

родится, и в результате этого процесса останется только нянька.

Я против таких родов, когда чувствительность матери понижают при помощи химических препаратов или используют поверхностные средства. Во время родов мать должна быть в полном сознании, потому что именно в этой осознанности рождается сама мать. Если понять истинную суть дела, сознание матери должно быть подготовлено к родам. Мать должна быть способна пройти роды медитативно.

Медитация важна для матери по двум причинам. Одна причина в том, что она не должна сопротивляться, не должна бороться. Она должна сотрудничать с тем, что происходит. Подобно тому как река течет туда, где в земле есть углубление, подобно тому как дует ветер, подобно тому как падают листья, — не получив и намека, сухой лист просто падает с дерева, — так же и она должна полностью сотрудничать с тем, что разворачивается перед нею. И если мать будет полностью сотрудничать во время родов, не будет бороться с ними, не будет бояться и медитативно полностью погрузится в это событие, роды будут безболезненными, боль просто исчезнет.

То, что я вам говорю, имеет научную основу. С использованием этого метода проводились многочисленные эксперименты. Мать освободится от боли. И помните, это принесет далеко идущие результаты.

Во-первых, с первого мгновения контакта мы начинаем испытывать недобрые чувства к событию или человеку, которые причиняют нам боль. Мы начинаем испытывать некую враждебность к человеку, с которым мы вступили в борьбу во время нашего самого первого жизненного опыта. Это становится препятствием для возникновения дружеских отношений. Трудно создать мост сотрудничества с человеком, с которым ты вступил в конфликт уже в самом начале. Сотрудничество будет поверхностным. Но в то мгновение, когда мы сможем родить ребенка, сотрудничая с ним и абсолютно осознанно...

И вот что очень интересно: до настоящего времени мы слышали только выражение «родовые муки», но нам никогда не приходилось слышать выражение «родовое блаженство», потому что до сих пор оно не было достигнуто. Но если есть полное сотрудничество, то случится и «родовое блаженство». Поэтому я не за безболезненные роды, я за роды в блаженстве. При помощи медицинской науки мы в самом лучшем случае сможем добиться безболезненных родов и никогда не добьемся родов в блаженстве. Но подходя со стороны осознанности, мы добьемся блаженных родов. И начиная прямо с первого же мгновения, мы сможем создать сознательную внутреннюю связь между матерью и ребенком.

Это только пример, чтобы показать вам, что нечто можно сделать и изнутри. Когда бы мы ни заболели, мы стараемся бороться с болезнью только снаружи. Вопрос в том, действительно ли больной готов бороться с болезнью и изнутри? Мы никогда не даем себе труда это узнать. Вполне вероятно, что эта болезнь была приглашена самим больным. Велико количество болезней, которые мы приглашаем сами. На самом деле очень немногие болезни приходят сами по себе, большинство приходит по нашему приглашению. Разумеется, мы пригласили их задолго до того, как они пришли, и поэтому не можем увидеть никакой связи между этими двумя событиями.

Тысячи лет многие общества мира не могли установить связь между половым актом и рождением ребенка, потому что проходило много времени — девять месяцев. Им было трудно соотнести так далеко отстоящие друг от друга причину и следствие. Кроме того, не каждый половой акт приводит к рождению ребенка, поэтому, очевидно, нет причины думать, что одно вытекает из другого. Человек лишь много позднее понял, что то, что произошло девять месяцев назад, сегодня привело к рождению ребенка. Он смог установить связь между причиной и следствием. Что-то подобное происходит с нами при заболевании. Когда-то мы его пригласили,

но оно приходит позже. Между двумя событиями прошло столько времени, что мы не можем увидеть связь.

Я слышал об одном человеке, который был на грани банкротства. Он боялся ходить на рынок, в магазин. Он боялся даже ходить по улицам. Однажды он упал, выходя из ванны, и его разбил паралич. Его лечили всеми возможными способами. Но мы не хотим признать, что этот человек *хотел* быть парализованным. И не имеет значения, решил ли он быть парализованным — вероятнее всего, он никогда об этом и не думал. Но где-то в глубине своего ума, в своем *бессознательном*, наверное, он желал, чтобы ему не приходилось ходить на улицу, на рынок, в магазин. Это первое.

Во-вторых, еще он желал, чтобы люди относились к нему менее враждебно, и хотел, чтобы они почувствовали к нему немного сочувствия, — это были его самые затаенные желания. Очевидно, тело его поддержало. Тело всегда следует за умом, как тень, всегда поддерживает ум. Ум все планирует. На самом деле мы никогда не знаем, какие еще затеи он для нас припас. Если вы целый день постились, вы поедите ночью — ум позаботится и об этом. Во сне он скажет вам: ты постился целый день, наверное, тебе нехорошо, так давай отправимся на пир в королевский дворец. И вы поужинаете там ночью, во сне.

Ум устраивает все то, что недоступно телу. И поэтому большинство снов, которые нам снятся, именно таковы — просто суррогаты. То, что мы не смогли сделать днем, мы делаем ночью. Все это устраивает ум. Если ночью вам неожиданно захотелось в туалет, это значит, что ум включил сигнал тревоги. Он отведет вас в туалет во сне, чтобы уменьшить нагрузку на мочевой пузырь.

У этого человека случился приступ гемиплегии, и он упал. Теперь мы пытаемся его лечить. Но в действительности лекарства могут принести ему вред, потому что он не болен гемиплегией, он сам навлек на себя эту болезнь. Даже если мы вылечим его паралич, у него появится вторая, третья, может быть, четвертая болезнь. На самом деле пока он не

наберется мужества выйти на рынок, он будет болеть той или другой болезнью. Стоило ему заболеть, и он понял, что ситуация полностью изменилась. Теперь у него есть оправдание банкротству: «Что я могу сделать? Я парализован!» Теперь он может сказать своим кредиторам: «Как я могу отдать долг? Вы же видите, в каком я положении». И действительно, когда к нему придет кредитор, ему будет стыдно просить денег. Его жена будет лучше заботиться о нем, дети будут лучше ему прислуживать, его будут навещать друзья, у его постели соберутся люди.

В реальности мы никогда не выражаем любовь к человеку, пока он не заболит. Поэтому каждый, кто хочет, чтобы его любили, должен заболеть. Женщины всегда болеют, и главная причина этого в том, что они хотят быть любимыми. Они знают, что иначе мужей никак не удержать дома. Жена не может удержать мужа дома, а ее болезнь — может. Как только мы это понимаем, как только это закрепляется у нас в уме, всякий раз, когда нам нужно сочувствие, мы будем болеть. В действительности, выражать сочувствие больному опасно, вы должны только лечить его. Это опасно, потому что сочувствие может придать его болезни привлекательность, а это вредно.

Никакое лекарство не может излечить паралич этого человека, в лучшем случае, одна болезнь будет сменять другую, потому что в действительности он не болен, это просто глубое самовнушение. Эта гемиплегия имеет умственное происхождение.

А вот похожая история о другом человеке, который тоже болел гемиплегией. Он болел два года и не мог даже встать. Однажды его дом загорелся, и все выбежали наружу. Охваченные паникой, они беспокоились: что будет с больным? Но вдруг они его увидели, — он выбежал из дома, — а раньше этот человек не мог даже сидеть! И когда родные указали ему, что он может ходить, он ответил, что это невозможно, и упал на том месте, где стоял.

Что случилось с этим человеком? Он никого не обманывал. Эта болезнь ориентирована на ум, а не на тело. Это единственное отличие. И по этой причине, когда врач говорит пациенту, что вся его болезнь в уме, пациенту это не нравится, потому что это звучит так, словно он напрасно пытается показать, что болен. Это неправильно. Никто без причины не хочет изображать больного. У болезней есть психические причины, и эти причины так же важны или, может быть, еще важнее, чем причины болезней из-за действительных физических проблем. И если врач скажет кому-то, даже по ошибке, что тот болен психическим заболеванием, это будет врачебной ошибкой. Пациенту от этого не станет легче, он только почувствует обиду на врача.

Мы еще не развили в себе доброжелательное отношение к умственно-ориентированным болезням. Если у меня болит нога, все будут мне сочувствовать, но, если у меня «болит» ум, люди скажут, что это умственная болезнь, как будто я сделал что-то не так. Если у меня болит нога, мне сочувствуют, но если я болен умственно-ориентированной болезнью, то меня упрекают, как будто это моя вина! Нет, это не моя вина.

Умственно-ориентированные болезни существуют, но врачи это не признают. Это нежелание признать их объясняется тем, что у них есть лекарства только от телесно-ориентированных болезней; другой причины нет. Это просто выше понимания врача, и поэтому он просто говорит, что это не болезнь. На самом деле он должен был бы сказать, что это выходит за рамки его возможностей. Он должен был бы посоветовать вам найти другого врача. На самом деле человеку нужно лечение, которое начнется внутри и лишь затем выйдет на поверхность. И, возможно, совершенно незначительное обстоятельство может изменить его внутреннюю жизнь.

В моем понимании, медитация — это лечение, которое распространяется наружу изнутри.

Однажды кто-то пришел к Будде и спросил:

- Кто ты? Философ, мыслитель, святой или йог?
- Я просто целитель, врач, — ответил Будда.

Его ответ просто великолепен: *Просто целитель* — я знаю нечто о внутренних болезнях и именно об этом я с вами сегодня говорю.

В тот день, когда мы поймем, что мы должны что-то делать с этими умственно-ориентированными болезнями, — ведь все равно мы не сможем полностью искоренить все телесно-ориентированные болезни, — в тот день мы увидим, что религия и наука приблизились друг к другу. В тот день мы увидим, что медицина и медитация приблизились друг к другу. Насколько я понимаю, никакая другая отрасль науки не поможет в такой мере, как медицина, перебросить мост через эту расщелину.

У химии пока нет никаких причин сближаться с религией. У физики и математики пока нет никаких причин сближаться с религией. Математика может выжить без религии, и я думаю, так будет всегда, потому что я не могу представить себе ситуацию, в которой математике потребуется помощь религии. Я также не могу представить себе тот миг, когда математика почувствует, что не может развиваться без религии. Этот день никогда не наступит. Математика может играть в свою игру целую вечность, потому что математика — это всего лишь игра, а не жизнь.

Но врач не играет в игру, он имеет дело с жизнью. Вполне вероятно, что именно врач станет посредником между религией и наукой. На самом деле это уже начало происходить, особенно в наиболее развитых и разумных странах. Причина в том, что доктор должен иметь дело с человеческой жизнью. Именно это сказал перед смертью Карл Густав Юнг. Он сказал, что как врач может утверждать, что все его пациенты, которым было более сорока лет, как правило, болели потому, что им не хватало религии. Это удивительный факт. Если мы сможем дать им какой-нибудь вид религии, то они будут излечены.

Это стоит понять. По мере того как жизнь человека приближается к концу... до тридцати пяти она на подъеме, затем начинается закат. Тридцать пять лет — это пик. И вполне

возможно, что до тридцати пяти лет человек не может оценить медитацию, потому что до достижения этого возраста человек ориентирован на тело, тело находится на подъеме. Возможно, на этой стадии все болезни являются болезнями тела. Но после тридцати пяти болезни меняются, потому что теперь жизнь начала двигаться к смерти. Когда жизнь находится на подъеме, она распространяется наружу, но, когда человек умирает, он сжимается вовнутрь. Старость — это сжатие вовнутрь.

Истина в том, что все болезни стариков глубоко укоренены в смерти.

Обычно люди говорят, что такой-то и такой-то человек умер от такой-то и такой-то болезни. Но я думаю, правильнее сказать, что такой-то и такой-то человек умер *от* смерти. Сама возможность смерти делает человека уязвимым для всех видов болезней. Как только человек начинает чувствовать, что движется к смерти, для болезней открываются все двери и он начинает болеть. Даже если здоровый человек узнает, что завтра наверняка умрет, он тут же заболит. Все было в порядке, все показания были нормальными, рентген был нормальный, кровяное давление было в пределах нормы, пульс был нормальным, стетоскоп показывал, что все отлично. Но если человек убежден, что на следующий день умрет, вы увидите, что он заболит целым букетом болезней. За двадцать четыре часа у него появится так много болезней, что переболеть ими было бы трудно даже за двадцать четыре жизни.

Что произошло с этим человеком? Он открыл себя для всех видов болезней. Он перестал сопротивляться. И поскольку он уверен в смерти, он устранился из своего сознания, которое действовало как стена у него внутри и служило преградой на пути болезней. Теперь он приготовился к смерти — и стали приходить болезни. Вот почему ушедший от дел человек не живет долго.

И поэтому все, кто хочет выйти на пенсию, должны понять это до того, как выйдут на пенсию. Они умрут на пять

или шесть лет раньше. Тот, кто умер бы в возрасте семидесяти лет, умрет, когда ему будет только шестьдесят пять; тот, кто умер бы в возрасте восьмидесяти лет, умрет, когда ему будет семьдесят пять. Эти десять-пятнадцать лет жизни на пенсии будут потрачены на подготовку к смерти, ничего больше не будет достигнуто, потому что он знает, что в жизни он больше ни на что не годится. У него нет работы, никто не здороваются с ним на улице.

Когда он был в конторе, все было иначе. Теперь на него никто не обращает внимания, потому что людям нужно здороваться с кем-то другим. Всем правит экономика. В конторе работают новые люди, и теперь нужно здороваться с ними. Они не могут позволить себе здороваться и с этим человеком. Они забудут его. И тут он внезапно осознает, что стал ненужным. Он чувствует, что его лишили корней. Он никому не нужен. Даже дети заняты, они ходят со своими женами в кино. Люди, которых он знал, постепенно начинают исчезать на погребальных кострах. Он стал ненужным даже тем, кто раньше в нем нуждался. Неожиданно он становится уязвимым, полностью открывается для смерти.

Когда сознание человека становится здоровым изнутри? Во-первых, когда он начинает чувствовать свое внутреннее сознание. Обычно мы не ощущаем то, что внутри, все наши чувства сосредоточены на теле — на руке, ноге, голове, сердце. Нет ощущения: «Я есть». Все наше сознание сосредоточено на доме, а не на обитателе дома.

Это очень опасное положение, потому что, если завтра дом начнет разваливаться, я подумаю, что разваливаюсь я, и это станет моей болезнью. Но если я пойму, что я отделен от дома и *только живу* в нем, и даже если дом рухнет, я останусь, это изменит дело, изменит в самой основе. Тогда страх смерти угаснет.

Без медитации страх смерти никогда не исчезнет. Таким образом, первый смысл медитации — в осознании себя. Пока мы в сознании, наше сознание всегда осознает что-то другое, но не самое себя. Именно поэтому, когда мы остаемся в

одиночестве, нам начинает хотеться спать — нам нечем заняться. Если мы читаем газету или слушаем радио, то ощущаем, что бодрствуем. Если оставить человека одного в темной комнате, ему захочется спать, ведь если ничего не видно, не нужно и сознание. Если ничего не видно, то что еще делать, как не спать? По-видимому, никакого другого решения нет. Если ты один, вокруг темно, не с кем разговаривать, не о чем думать, тебя охватит сон. Иначе и быть не может.

Помните, сон и медитация похожи в одном смысле и различны в другом. Сон означает, что вы наедине с собой и дремлете. Медитация означает, что вы наедине с собой, но бодрствуете. В этом единственное различие. Если бы вы могли продолжать бодрствовать, оставшись наедине с собой...

Однажды у человека, сидящего рядом с Буддой, зашевелился палец на ноге. Будда спросил его:

— Почему у тебя шевелится палец?

— Не обращай внимания, — ответил человек. — Он просто шевелился. Я даже его не замечал.

— У тебя шевелится палец и ты даже не знаешь об этом? Чей это палец? Не твой ли он?

— Он мой, но ты отклонился от того, что рассказывал. Пожалуйста, продолжай.

— Я больше не буду ничего рассказывать, потому что человек, которому я рассказываю, бессознателен. В будущем постоянно осознавай движения пальца. Это создаст в тебе двойную осознанность. В осознании пальца возникнет и осознание наблюдателя.

Осознанность всегда направлена в обе стороны. Если мы начнем экспериментировать с ней, то увидим, что одна сторона ее обращена наружу, а вторая пронизывает нас до глубины. Основная медитация заключается в том, что мы начинаем осознавать свое тело и себя. И если эта осознанность увеличится, страх смерти угаснет.

А медицинская наука, которая не может освободить человека от страха смерти, никогда не сможет вылечить эту бо-

лезнь, которой является человек. Разумеется, медицинская наука старается изо всех сил; она старается увеличить продолжительность жизни. Но увеличить продолжительность жизни — значит всего лишь растянуть ожидание смерти, ничего больше. Лучше ждать более короткий период времени, чем более длительный. Увеличивая продолжительность жизни, вы делаете смерть еще более жалкой.

Знаете ли вы, что в тех странах, где медицинская наука увеличила продолжительность человеческой жизни, появилось общественное движение — движение за *этаназию*. Пожилые люди требуют, чтобы в конституцию было внесено их право на смерть. Они говорят, что им стало очень трудно жить, и вы просто удерживаете их в подвешенном состоянии в больницах. Теперь это возможно: вы присоединяете человека к кислородному баллону, и такое состояние можно растянуть до бесконечности. Можно сохранить ему жизнь, но эта жизнь будет хуже смерти. Одному только Богу известно, сколько людей в Европе и Америке лежат в больницах вверх тормашками или в других странных позах, присоединенные к баллонам с кислородом. У них нет права умереть, и они требуют, чтобы им дали такое право.

Насколько я понимаю, к концу этого столетия в большинстве развитых стран право на смерть станет одним из конституционных прав человека, потому что врач не имеет права поддерживать жизнь человека против его воли.

Увеличивая возраст человека, вы не можете избавить его от страха смерти. Бесстрашие может появиться в одном только случае — если человек начнет понимать, что у него внутри есть нечто такое, что никогда не умирает. Такое понимание абсолютно необходимо.

Медитация — это осознание бессмертия, то есть осознание внутри себя того, что никогда не умирает. Умирает только то, что снаружи. И поэтому вы должны обращаться с телом согласно советам медицины, чтобы оно жило радостно, пока живет, и в то же время стараться осознавать то, что у вас

внутри, чтобы не бояться смерти, даже когда она придет на порог. Это внутреннее понимание и есть бесстрашие.

Медитация изнутри и лечение снаружи — так вы можете сделать медицинскую науку совершенной наукой.

Насколько я вижу, медитация и наука являются двумя полюсами одной и той же науки, но пока соединительное звено отсутствует. Но мало-помалу они сближаются друг с другом. Сегодня в большинстве крупнейших американских больниц гипнотизер стал необходимым сотрудником. Но гипноз — не медитация. Все же это хороший шаг. По крайней мере, он указывает на понимание того, что нужно что-то делать с сознанием человека, что недостаточно только лечить тело.

И я думаю, что если сегодня в больнице появился гипнотизер, то завтра там появится храм. Это придет позже, на это потребуется время. После гипнотизера в каждой больнице появится отделение йоги, медитации. Это произойдет. Тогда вы сможете лечить человека как единое целое. Телом будут заниматься врачи, умом — психологи, душу же будут лечить при помощи йоги и медитации.

Тот день, когда больницы будут принимать человека как целое, как тотальность и лечить его как целое, станет днем ликования человечества. Я прошу вас думать об этом, чтобы этот день наступил скорее.

Спасибо, что вы выслушали мое выступление в любви и молчании. В завершение я приношу свои приветствия Богу, царящему внутри каждого из вас. Примите мои приветствия.

Ошо

Определение здоровья

? *Вы недавно сказали, что большая часть человечества ведет растительное существование, а не живет. Пожалуйста, объясните нам искусство жить, чтобы и смерть могла тоже стать праздником.*

Человек рождается, чтобы успешно прожить жизнь, но все зависит только от него. Он может пропустить ее. Он может продолжать дышать, продолжать есть, продолжать стареть, продолжать двигаться в сторону могилы, но все это не жизнь. Это постепенная смерть от колыбели до могилы, постепенная смерть продолжительностью в семьдесят лет. И поскольку миллионы людей вокруг вас умирают этой постепенной, медленной смертью, вы тоже начинаете им подражать. Дети учатся всему от тех, кто их окружает, а мы окружены мертвецами. И поэтому сначала мы должны понять, что я подразумеваю под «жизнью». Это должно быть не просто старение. Это должно быть взросление. А это две разные вещи. Стареть способно любое животное. Взрослеть — прерогатива человеческих существ. Но лишь немногие предьявляют на нее права.

Взрослеть означает продвигаться с каждым мгновением все глубже к первоисточнику жизни, это означает все дальше уходить от смерти, а не двигаться по направлению к смерти. Чем глубже вы погружаетесь в жизнь, тем больше вы осознаете бессмертие внутри вас. Вы уходите от смерти, и наступит момент, когда вы сможете понять, что смерть — это всего лишь смена одежды, обмен дома, изменение внешнего вида — ничто не умирает, ничто *не может* умереть. **Смерть — величайшая иллюзия.**

Для того чтобы взрослеть, наблюдайте за деревом. Пока дерево растет вверх, его корни растут все глубже и глубже. Существует равновесие: чем выше растет дерево, тем глубже

растут корни. Не бывает пятидесятиметрового дерева с маленькими корнями, потому что маленькие корни не смогут служить опорой огромному дереву. В жизни взросление означает рост в глубину себя самого, потому что там ваши корни.

Первоисточником жизни — для меня — является медитация. Все остальное вторично. А детство — это самая лучшая пора. Когда вы становитесь старше, это означает, что вы приближаетесь к смерти, и заниматься медитацией становится все труднее. Медитация означает вход в бессмертие, вход в вечность, вход в благочестие. И ребенок является для этого наиболее подходящей личностью, потому что он еще не отягощен знанием, не отягощен религией, не отягощен образованием, не отягощен всеми видами чепухи. Он наивен. Но, к сожалению, его наивность была заклеена как невежество. Невежество и наивность похожи, но не одинаковы. Невежество также является состоянием незнания, так же как и наивность. Но между ними также имеется огромная разница, которую человечество не замечало до настоящего времени. Наивность не является хорошо осведомленной, но она и не стремится к тому, чтобы быть хорошо осведомленной. Она абсолютно довольна, удовлетворена...

Первым шагом в искусстве жить станет прокладка демаркационной линии между невежеством и наивностью. Наивность следует поддерживать, защищать, потому что ребенок обладает величайшим сокровищем, сокровищем, которое мудрецы находят только после тяжелых трудов. Мудрецы говорят, что они снова становятся детьми, что они рождаются заново...

Когда бы вы ни поняли, что упустили жизнь, первое, что вам необходимо вернуть, — это наивность. Оставьте свои знания, оставьте свои священные писания, забудьте свои религии, свои теологии, свои философии. Родитесь снова, станьте наивным — это в ваших руках. Очистите свой ум от всего, что вы знали, от всего, что вы заимствовали, от всего, что получили вместе с традициями, обычаями, от всего, что

вам дали другие — родители, учителя, университеты. Просто избавьтесь от этого. Снова станьте простым, снова будьте ребенком. И чудо это может свершиться при помощи медитации.

Медитация просто является хирургическим инструментом, который отрезает от вас все то, что не является вашим, и оставляет только то, что является вашим подлинным существом. Она сжигает все остальное и оставляет вас стоящим голым под солнцем, на ветру. Словно вы первый человек, появившийся на Земле, который еще ничего не знает, который должен все открыть, который должен быть искателем, который должен совершить паломничество.

Второй составляющей является паломничество. Жизнь должна быть поиском, не жаждой чего-либо, но поиском, не желанием стать этим, стать тем, президентом страны или премьер-министром, но поиском, чтобы выяснить «Кто я?». Очень странно, что люди, которые не знают, *кто они*, стараются стать *кем-то*. Они ведь даже не знают, кем являются прямо сейчас! Они не знакомы со своим существом, но у них есть цель, заключающаяся в становлении. Становление — это болезнь души. Бытие — это вы, и открытие вашего бытия является началом жизни. Тогда каждое мгновение станет открытием, каждое мгновение принесет новую радость; новая тайна откроет свои двери, новая любовь начнет овладевать вами, появится новое сострадание, которого вы не чувствовали раньше, новая восприимчивость красоты, доброты.

Вы станете настолько восприимчивыми, что даже самый крохотный листик травы приобретет для вас колоссальное значение. Ваша восприимчивость объяснит вам, что этот крохотный листик травы так же важен для жизни, как и самая большая звезда, без этого листика травы жизнь была бы менее полной. И этот маленький листик травы является уникальным, незаменимым, обладающим своей собственной индивидуальностью.

И эта восприимчивость позволит вам завести новую дружбу — дружбу с деревьями, с птицами, с животными, с горами,

с реками, с океанами, со звездами. Жизнь становится богаче по мере того, как любовь становится сильнее, по мере того, как дружелюбие становится более прочным...

По мере того как вы становитесь более восприимчивыми, жизнь становится больше. Она не является маленьким прудом, она достигает размеров океана. Она не ограничивается вами, вашей женой и вашими детьми — она вообще не ограничена. Все, что существует, становится вашей семьей, и пока все, что существует, не стало вашей семьей, вы не знаете, что такое жизнь, потому что ни один человек не является островом, потому что мы все связаны между собой. Мы являемся огромным континентом, скрепленным миллионами способов. И если наши сердца не преисполнены любви ко всему, то в такой же пропорции наша жизнь становится короче.

Медитация даст вам восприимчивость, замечательное чувство принадлежности к этому миру. Это ведь наш мир — и звезды наши, и мы не чужие здесь. Мы являемся неотъемлемой частью жизни. Мы ее часть, мы — ее *сердце*.

Во-вторых, медитация даст вам великую тишину, потому что все бесполезные знания исчезнут, все мысли, которые являются частью этих знаний, исчезнут также... Необъятная тишина. И вы будете удивлены: эта тишина является единственной существующей музыкой. Вся музыка является попыткой принести эту тишину в мир.

Мудрецы древнего востока настойчиво подчеркивали, что все великие виды искусства — музыка, поэзия, танец, живопись, скульптура — появились из медитации. Они являются попыткой каким-нибудь образом привнести непознаваемое в мир познаваемого для тех, кто не готов отправиться в паломничество, они просто являются подарками для тех, кто еще не готов отправиться в паломничество. Возможно, песня может пробудить желание отправиться искать источник, возможно, статуя.

В следующий раз, когда вы зайдете в храм Гаутамы Будды или Махавиры, просто сядьте тихонько, рассматривайте ста-

тую, потому что статуя была сделана таким образом, что, когда вы рассматриваете ее, вы замолкаете. Она является статуей медитации, она не имеет отношения к Гаутаме Будде или Махавире...

В этом не имеющем границ состоянии тело принимает определенную позу. Вы бы сами заметили это, если были бы внимательны. Когда вы сердитесь, — замечали ли вы? — ваше тело принимает определенную позу. Когда вы сердитесь, вы не можете держать ладони открытыми — у вас сжаты кулаки. Когда вы сердитесь, вы не можете улыбаться — или вы можете? При определенных эмоциях тело принимает определенные позы. Такие вещи обладают глубокой внутренней связью...

Некая тайная наука использовалась на протяжении столетий, чтобы грядущие поколения могли изучать опыт прошлых поколений — не по книгам, не при помощи слов, но посредством более глубинного средства — при помощи тишины, при помощи медитации, при помощи мира. По мере того как тишина в вас растет, ваше дружелюбие, ваша любовь становятся сильнее, ваша жизнь становится ежесекундным танцем, радостью, праздником...

Задавали ли вы когда-нибудь вопрос, почему по всему миру, у каждой культуры, у каждого общества несколько дней в году отводятся на празднества? Эти несколько дней, предназначенные для празднеств, являются просто компенсацией, потому что эти общества лишили вашу жизнь празднества и если ничего не дать вам в качестве компенсации, то ваша жизнь может стать опасной для культуры. Каждая культура должна давать вам компенсацию, чтобы вы не чувствовали себя полностью повергнутым в нищету, погруженным в печаль... Однако эти компенсации являются фальшивыми. Но в вашем внутреннем мире могут постоянно присутствовать свет, песни, радость.

Никогда не забывайте, что общество компенсирует вам тогда, когда оно чувствует, что подавление может вылиться в опасную ситуацию, если не будет компенсации. Общество

находит какой-то способ позволить вам «выпустить пар». Но это не настоящее празднество, и оно не может быть настоящим. Настоящее празднество должно происходить из вашей жизни и быть направлено в вашу жизнь.

И настоящее празднество не должно зависеть от календаря, так, чтобы вы праздновали первого ноября. Странно весь год вы несчастны, а первого ноября неожиданно забываете о несчастьях и танцуете. Или несчастья были фальшивыми, или первое ноября фальшиво, не может быть, чтобы оба были настоящими. А когда первое ноября заканчивается, вы возвращаетесь в свою темницу, каждый окунается в несчастья, каждый испытывает тревогу.

Жизнь должна быть непрерывным празднеством, праздником огней на протяжении всего года. Только тогда вы сможете расти, процветать. Превращайте маленькие события в праздник... Вы должны выражать себя во всем, что делаете, на всем, что вы делаете, должна быть ваша печать. Тогда жизнь становится непрерывным празднованием.

Даже когда вы заболите и будете лежать в постели, превращайте время, когда вы лежите в постели, во время, наполненное красотой и радостью, время расслабления и отдыха, время медитации, время, когда вы слушаете музыку или поэзию. Нет нужды грустить из-за того, что вы заболели. Вы должны быть счастливы, что все в конторе, а вы, как король, отдыхаете в постели, кто-то готовит вам чай, поет самовар, друг предложил зайти к вам и поиграть на флейте. Подобные вещи намного важнее, чем любое лекарство. Когда вы больны, вызывайте врача. Но самое главное, зовите тех, кто вас любит, потому что нет лекарства более важного, чем любовь. Собирайте вокруг себя тех, кто создает красоту, музыку, поэзию, потому что ничто не лечит так, как настроение празднества.

Лекарство — низший вид лечения. Но, по-видимому, мы все забыли, поэтому мы должны зависеть от лекарства, жаловаться и грустить, как будто мы пропускаем большую радость, которую испытывали в конторе! В конторе вы были

несчастливы — так возьмите же выходной, но вы слишком цепляетесь за несчастья, не позволяете им уйти.

Делайте все творчески, делайте лучшее из худшего — вот что я называю «искусством». И если человек прожил целую жизнь, превращая ее каждый миг и каждую стадию в красоту, любовь, радость, то естественно, что его смерть станет высшим пиком его устремлений, длившихся целую жизнь.

Завершающие штрихи... его смерть не будет уродливой, как это происходит ежедневно и со всеми. Если смерть уродлива, то это означает, что вся жизнь была потрачена впустую.

Смерть должна быть принята мирно, это вход с любовью в неведомое, радостное прощание со старыми друзьями, старым миром. В этом не должно быть и тени трагедии...

Начните с медитации, и в вас начнут появляться новые качества — тишина, безмятежность, блаженство, восприимчивость. И все то, что приходит из медитации, старайтесь привносить в жизнь. Делитесь этим, потому что все, чем делитесь, быстро растет. И когда придет время смерти, вы будете знать, что смерти не существует. Вы сможете попрощаться, и не будет нужды в слезах печали, может быть, в слезах радости, но не печали.

? *Как соотносятся медицина и медитация?*

Слово «медитация» и слово «медицина» происходят из одного и того же корня. Медицина означает то, что лечит физическое, медитация означает то, что лечит духовное. Обе являются целительной силой.

Нужно запомнить еще вот что: слово «исцеление» и слово «целый» тоже происходят из одного корня. Быть исцеленным — просто означает быть целым, когда ничего не недостает. Другое дополнительное значение этого слова — слово «святой»*, происходит из того же корня. Исцеление, целый, святой — корень у этих слов один и тот же.

* Англ. *holy* — святой, *healing* — исцеление, *whole* — целый.

Медитация лечит, делает вас целым, а быть целым означает быть святым.

Святость не имеет ничего общего с принадлежностью к какой-либо религии, принадлежностью к какой-либо церкви. Это просто означает, что внутри себя вы являетесь целым, совершенным, все присутствует, вы состоялись. Вы являетесь тем, кем жизнь хотела, чтобы вы стали. Вы реализовали свой потенциал...

Религия является путешествием внутрь, и медитация — это путь. Медитация на самом деле ведет ваше сознание так глубоко, как это только возможно. Даже ваше тело становится чем-то посторонним. Даже ваш ум становится чем-то посторонним. Даже ваше сердце, которое очень близко расположено от центра вашего существа, становится посторонним. Когда ваше тело, ум и сердце, все трое, видятся посторонними, то вы пришли в самый центр вашего существа.

Приход в центр — это гигантский взрыв, который все преобразует. Вы уже никогда не станете прежним, потому что теперь вам уже известно, что тело — это только наружная скорлупа, ум расположен несколько глубже, но не является вашей сердцевиной, сердце расположено еще глубже, но все еще не в вашем самом сокровенном центре. Вы перестали отождествлять себя со всеми тремя.

Впервые вы начинаете чувствовать себя полностью сформировавшимся, а не прежним слабым человеком, которым вы всегда были. Впервые вы начинаете ощущать огромную энергию, гигантскую энергию, неисчерпаемую энергию, которую вы никогда прежде не осознавали. Впервые вы узнали, что умрет только ваше тело, ваш ум, ваше сердце, но *вы* не умрете.

Вы вечны. Вы всегда были здесь, и вы всегда будете здесь — в различных формах и — в завершение — в состоянии бесформенности. Но вас нельзя уничтожить — вы неуничтожимы. Это избавляет вас от страха. И исчезновение страха означает появление свободы. Исчезновение страха является проявлением любви. Теперь вы можете делиться. Вы

можете давать так много, как пожелаете, потому что теперь вы находитесь у неисчерпаемого источника живой воды...

Медитация делает вас целым, делает вас святым, делает вас неисчерпаемым источником для всех, кто голоден, испытывает жажду, разыскивает, ищет, двигается на ощупь в темноте. Вы становитесь светом... Медитация — это путь к овладению своим собственным существом. Никакой Бог не нужен, никакой катехизис не нужен, никакие священные писания не нужны. Никому не нужно становиться христианином, иудеем, индузом — все это чепуха. Все, что нужно, — это найти собственный центр, и медитация является самым простым способом, чтобы его найти.

Она сделает вас здоровым, психически здоровым, и она сделает вас таким богатым, что вы сможете уничтожить всю духовную нищету в мире, которая и является настоящей нищетой.

Наука и технология могут без особого труда помочь преодолеть нехватку еды, одежды, жилищ. Но наука и технология не могут помочь дать вам блаженство — это выходит за рамки их возможностей. И у вас может быть все, что только может предложить мир, но у вас не будет мира, безмятежности, тишины, экстаза, вы останетесь нищим.

На самом деле вы будете ощущать свою нищету еще сильнее, чем прежде, потому что будет существовать контраст. Вы живете во дворце из золота — и знаете, что вы нищий. Золотой дворец станет контрастом: вы будете видеть, что внутри ничего нет. Вы просто пусты.

Вот почему по мере того, как человечество становится более разумным, более зрелым, все большее число людей начинает ощущать бессмысленность, все большее число людей начинает ощущать, что жизнь случайна, что продолжать жить бесполезно.

Последние разработки в западной философии указывают на то, что, возможно, единственным решением является самоубийство. И, разумеется, если вы не знаете свой внутренний мир и у вас есть все, что только может предложить тот

мир, который вас окружает, то самоубийство будет казаться единственным решением.

Медитация может сделать вас внутренне богатым. Тогда самоубийство исключается. Даже если бы вы хотели уничтожить себя, то это невозможно. Ваше существо неуничтожимо. И осознание этого бессмертия является величайшей свободой — свободой от смерти, от болезней, от старости. Все это приходит и уходит, но вы остаетесь незатронутым, непоцарапанным. Ваше внутреннее здоровье недосыгаемо ни для какой болезни.

И все это существует, нужно только это открыть.

Медицинская наука, физиология, психология являются очень незрелыми в том смысле, что они выполняют свою работу только на поверхности человеческих существ, они не ищут путь к центру человека. И, поскольку они не признают существование какого-либо сознания, кроме ума, какого-либо сознания после смерти, они полностью закрыты, предрасположены против всех огромных усилий, которые совершили мистики, чтобы найти центр сознания.

Во многих случаях диагноз, поставленный физиологом или врачом, может быть абсолютно неправильным по одной простой причине: его видение является недостаточно всеобъемлющим. Он понимает человека только как материю, а ум — просто как побочный продукт материи, сопутствующее явление, за которым ничего нет, ничего вечного, ничего того, что останется навсегда. Они нарисовали такую картину человеческих существ, которая вызывает отчаяние у разумных людей. И вследствие их неприкрытого неприятия их подход не является научным, он настолько же зиждется на предрассудках, как подход религиозного фанатика или политика.

Наука не имеет никакого права отвергать сознание до тех пор, пока она не исследовала внутреннее небо человеческого сознания и не обнаружила, что оно является фантазией, не реальностью, а всего лишь тенью.