



[о здоровье*}

* *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.*

Ошо

[From Medication
to Meditation*}
abridged



ОШО

** Болезнь — это образ жизни,
который ведет человек.
Так что «лечите не болезнь,
а пациента».*

Ошо

[О здоровье*]

От медицины к медитации

УДК 159.9
ББК 53.57
О-96

Ошо

О-96 О здоровье: От медицины к медитации / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-39-9

Человек — это болезнь, говорит Ошо, и лекарством от болезни «человековости» является медитация. От всех остальных болезней у врачей есть лекарства, но от этой болезни лекарство есть только у медитации.

Но эта книга не только о медицине и медитации. В ней собраны невероятно смелые, порой шокирующие идеи о жизни и смерти, о любви и психическом здоровье, о том, что смертельная болезнь есть 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

FROM MEDICATION TO MEDITATION:
HOW MEDITATION CAN IMPROVE YOUR PHYSICAL
AND PSYCHOLOGICAL HEALTH by Osho
Copyright © 1994, 1998 OSHO International Foundation, Switzerland.
www.osho.com/copyrights
Все права защищены.

Материалы этой книги собраны из различных диалогов Ошо, которые были записаны при его жизни.

Все беседы Ошо были изданы в виде книг, а также доступны на аудионосителях.

Архивы аудиозаписей и текстов можно найти в интернет-библиотеке Ошо www.osho.com

OSHO — зарегистрированная торговая марка
Osho International Foundation, www.osho.com/trademarks

Содержание

Вступление	6
1. Определение здоровья	31
2. Исцеление есть обретение целостности	42
3. Предрассудки медицинской науки	47
4. Альтернативные подходы к вопросам здоровья	55
5. Функция целителя	67
6. Время заботиться и время любить	69
7. Целительное прикосновение	71
8. Медитация и психиатрия	76
9. Уважение к телу	91
10. Источники напряжения	96
11. Ключи к расслаблению	102
12. Стресс и перенапряжение	106
13. Депрессия — болезнь богатей	114
14. Питание и здоровье	121
15. Боль	149
16. Сон	168
17. Старение	180
18. Умереть с достоинством	188
19. СПИД	197
20. Взгляд в будущее	203
21. Целительная сила смеха	214
Об авторе	221
Международный центр медитаций Ошо	222

Вступление

БЕСЕДА В МЕДИЦИНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ИНДИИ

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 удача, но и неудача 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 ты не хочешь довольствоваться своим положением, не можешь принять себя таким, каков ты есть. Все это придало человеку динамичность и сделало его неугомным — но в то же время это и его несчастье, поскольку он перевозбужден, несчастен и страдает.

Ни одно животное, кроме человека, не может сойти с ума. Если только сам человек не доведет какое-нибудь животное до безумия, 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 как болезнь самого человека, медитация рассматривает как болезнь саму личность человека. 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. 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, ведь человек — это и тело, и душа. Фактически, говорить об этих *двух* частях человека — лингвистическая ошибка.

Тысячи лет люди считали, что тело и душа человека — нечто отдельно существующее. Такой образ мыслей привел к двум очень опасным результатам. Одни люди считали человека только душой и пренебрегали телом. Эти люди способствовали развитию медитации, но не медицины — медицина не могла стать наукой, так как совершенно упустилось из виду тело. И наоборот, другие люди считали человека только 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 «ум-тело» или «тело-ум».

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 — 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 здоров. 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. Есть действительно замечательное индийское слово *свастьхья*. Английское слово «здоровье» не синонимично слову *свастьхья*. «Здоровье»* происходит от «исцеления»**, а с ним ассоциируется болезнь. Здоровый — значит «исцеленный», тот, кто выздоровел от болезни.

Смысл *свастьхьи* другой; *свастьхья* — это тот, кто достиг внутреннего спокойствия, тот, кто достиг самого себя. *Свастьхья* — это тот, кто может находиться внутри себя, и поэтому *свастьхья* — это не только здоровье. В действительности, ни в одном другом языке мира не существует слова, сравнимого со словом *свастьхья*. Слова, существующие во всех других языках мира, — это синонимы либо болезни, либо отсутствия болезни. Сама наша концепция *свастьхьи* заключается в *не-болезни*. Но отсутствия болезни недостаточно для *свастьхьи*. Требуется что-то еще — нечто с другого конца шеста, нечто от нашей внутренней сущности. Даже

* Англ. *health*.

** Англ. *healing*.

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 где 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 исцелить больного. И, разумеется, в интересах врачей, чтобы больной не исцелялся, а излечивалась только болезнь, ведь больной вынужден будет возвращаться к ним опять и опять!

Болезнь может также возникнуть и на другом конце. На самом деле 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 им еще 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 завершённым.

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

Истина в том, что бедняк никогда не испытывает такой тревоги, как богатый, потому что у бедного есть хотя бы 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 нации много страдали, но в тот день, когда они становятся богатыми, они осознают, что у богатых стран свой собственный вид страдания.

Я бы предпочел, чтобы человечество избрало страдания богача, а не бедняка. Если вопрос в том, чтобы выбрать страдание, то лучше выбрать страдание богача. Но интенсивность беспокойства при этом повысится.

Сегодня Америка сталкивается с таким сильным беспокойством и с такой тревогой, каких 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 как-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 доктором. И не удивительно, если мы завтра опять окажемся в такой же ситуации. Будет только одно незначительное отличие: психотерапевт 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 вы по крайней мере 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 чувствуем себя 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 встревожен изнутри и задумается о том, что на поверхности все нормально и все же, кажется, ненормально все.

Не удивительно, что в Индии все двадцать четыре *тиртханкары* 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 — быть 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 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, находящаяся

внутри нас большая личность создает тысячу и одну болезнь и на внешнем, телесном уровне.

И как я уже говорил, когда бы ни заболело тело — рябь, вибрации 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 тысячи «-патий». Но они становятся возможными, потому что человеческих болезней тысячи видов. Некоторые виды болезней нельзя вылечить при помощи аллопатии. Против тех 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. На уровне тела они просто *проявляются*. 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 только вред, поскольку, пытаясь что-то предпринять, она не приносит облегчения, но в процессе воздействия обязательно причинит какой-то вред. Причинить вред 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* помощи, но это не значит, что люди ее не *получают*.

Ведь *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. Того же можно добиться при помощи пепла, купленного у какого-нибудь нищего монаха, того же 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 медициной, 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. 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 ничего не видели. Однако болезнь эта была выше понимания врачей.

* 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.*

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 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, только этого не осознаем. Механизм нашего тела функционирует лишь до тех пор, пока мы в нем присутствуем.

Представьте себе играющего в хоккей молодого парня, 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 это 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 получаса 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, основываясь 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 мо-

жет 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, поскольку 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 существу, 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 воздействие 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 предубеждений. 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, 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 образование во всех смыслах 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, а 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 совершать ошибок 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, поскольку 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, ведь, 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 — 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: чтобы родить ребенка без боли, нужно какое-то лекарство, нужно приготовить химические препараты, применить анестезию. Все эти принимаемые врачами меры начинаются на уровне тела, а это значит, что мы приведем тело в такое состояние, в котором мать просто не поймет, как ей больно. Естественно, сами женщины экспериментировали с этим веками...

Вот почему семьдесят пять процентов детей рождаются 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 получают 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 создать 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 с ним борется.* 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.

Существует 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, 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 внутри нее. 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», так как 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 ро-

дов. 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 следующем: 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 социумы в мире не могли установить связь между половым актом и рождением ребенка, так как 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 и 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, чтобы они почувствовали к нему немного сострадания, — это были его самые затаенные желания. Очевидно, тело его поддерживало. 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 мочевого 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 показываем свою 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 заболеть. 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 глубокое 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 сказали ему, что теперь 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 притворяется, показывая, 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 его болезнь исходит из ума, 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 этого не признают. Такое 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 сблизиться с религией. У физики и математики пока нет никаких причин сблизиться с религией. Математика может выжить без религии, и я думаю, так будет всегда, потому что я не могу представить себе ситуацию, в которой математике потребуются 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 исцелены.

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, так как 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, 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 потому 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, больше ничего не будет достигнуто, поскольку он знает, что в жизни он больше ни на что не годится. У него нет работы, никто не здоровается с ним на улице.

Когда он был в офисе, все было иначе. Теперь на него никто не обращает внимания, потому что людям нужно здороваться с кем-то другим. Всем правит экономика. В офисе 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, ведь 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, мы 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, 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 шевелится. Я даже его не замечаю.

— 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, ведь 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 болезнь, 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 *эвтаназию*. 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, к куче приборов, 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 разнообразной аппаратуре. 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, поскольку 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 того внутри себя, 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 медицина снаружи — так вы можете сделать медицинскую науку совершенной, полноценной наукой.

Насколько я вижу, медитация и наука являются двумя полюсами одной и той же науки, но пока соединительное звено отсутствует. И все же мало-помалу они сближаются друг с другом. Сегодня в большинстве крупнейших американских больниц необходимым сотрудником стал гипнотизер. И хотя 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 непременно. 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.

1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Что значит быть здоровым? Мы должны попытаться это понять. Обычно, если мы попросим врача дать определение здоровья, то он скажет лишь то, что здоровье — это отсутствие болезни. Но это определение является отри-

цательным. К несчастью, мы должны давать определение здоровью по отношению к болезни. **Здоровье является позитивным фактором, позитивным состоянием. Болезнь — негативным. Здоровье является нашей природой, болезнь — вторжением против природы.** И поэтому очень странно, что мы должны давать определение здоровью, соотнося его с болезнью.

То, что мы должны давать определение гостю, соотнося его с хозяином, — это очень странно. Здоровье сосуществует с нами, болезнь приходит временами. Здоровье сопутствует нам при рождении, болезнь является поверхностным феноменом. Но если мы спросим врача, что означает здоровье, он может только сказать, что здоровье присутствует, когда болезнь отсутствует. Парацельс имел обыкновение говорить, что такая интерпретация ошибочна, что концепцию здоровья нужно определить положительно. Но как мы можем прийти к положительному определению при творческой интерпретации концепции здоровья?

Парацельс утверждал: «Пока мы не познаем состояние вашей внутренней гармонии, мы в лучшем случае можем освободить вас от вашей болезни, поскольку источником вашего здоровья является ваша внутренняя гармония. Но когда мы освободим вас от болезни, вы сразу заболете другой болезнью, потому что по отношению к вашей внутренней гармонии ничего сделано не было. Суть вопроса в том, что следует поддерживать вашу внутреннюю гармонию».

Западная медицинская наука рассматривает человека как отдельный объект — отдельно от природы. Это одна из самых больших ошибок, которые когда-либо совершались. Человек является частью природы, его здоровье ничего не стоит, если не находится в гармонии с природой.

Западная медицинская наука придерживается механистического взгляда на человека, поэтому там, где механика может быть успешной, она успешна. Но человек не машина, человек является органичным единством и не нуждается в том, чтобы лечили только одну его часть, которая больна. Больная часть является только симптомом того, что весь организм сталкивается с трудностями. Больная часть только показывает это, поскольку она самая слабая.

Вы лечите больную часть, вы добиваетесь успеха... но затем болезнь появляется где-то еще. Вы не позволили болезни выразить себя через больную часть, вы сделали ее сильнее. Но вы не понимаете, что человек является единым целым: он или болен, или здоров, третьего не дано. Его нужно рассматривать как целостный организм. Я приведу вам несколько примеров, которые пояснят вам эту мысль.

Акупунктура возникла в Китае около семи тысяч лет назад совершенно случайно. Охотник пытался убить оленя, но когда его стрела уже летела в оленя, между ними появился человек, не знавший об этом, и стрела попала ему в ногу. Этот человек всю свою жизнь страдал от мигрени, и в тот момент, когда стрела попала ему в ногу, мигрень прошла. Это было очень странно. Никто раньше не думал, что нечто подобное возможно.

Из этого несчастного случая возникла акупунктура, превратившаяся в полностью сформировавшуюся науку. И если вы придете к иглоукальвателю и скажете: «Что-то не в порядке с моими глазами», или «Что-то не в порядке с моей головой», или «Что-то не в порядке с моей печенью», — он не будет заниматься вашей печенью, вашей головой, вашими глазами. Он будет думать об организме в целом, он постарается вылечить вас, а не только ту часть, которая больна.

Акупунктура разработала семь сотен точек, которые были обнаружены в теле человека. Человеческое тело является живым биоэлектрическим феноменом. В нем есть определенное электричество, поэтому мы называем его биоэлектрическим. У биоэлектричества в теле имеется семьсот точек, и каждая точка соответствует какой-то части тела, которая может находиться от нее очень далеко. Это то, что произошло при том несчастном случае: стрела попала в биоэлектрическую точку, которая относилась к голове, и мигрень прошла.

Акупунктура более холистична. Это различие нужно понять. Когда вы рассматриваете человека как машину, вы изучаете только его часть. Если болит рука, вы лечите руку, вас не интересует тело, частью которого является рука. Механистический подход — подход *частичный*. Он добивается успеха, но этот успех — не настоящий успех, ведь та же са-

мая болезнь, которая была подавлена в руке при помощи лекарства, хирургии или других вещей, начнет проявляться в еще худшем виде в другом месте. Так что медицина достигла невероятного развития, хирургия стала замечательной наукой, а человек страдает от большего числа болезней и заболеваний, чем когда-либо прежде.

Дилемму нужно понять. Человека нужно рассматривать как единое целое, относиться к нему как к органичному единству. Но проблему создает современная медицина, западная медицина, которая не считает, что у человека есть какая-либо душа и что вы обладаете чем-то еще, кроме конструкции ум-тело. Вы также являетесь машиной: ваши глаза можно заменить, ваши руки можно заменить, ваши ноги можно заменить, а рано или поздно мозги можно будет заменить тоже.

Но вы думаете, если мы возьмем мозг Альберта Эйнштейна, когда он будет умирать, вынем его, когда смерть станет неизбежной, и трансплантируем, например, в череп поляка, ставшего Папой Римским, вы думаете, он станет Альбертом Эйнштейном? Мозг является только деталью. Он станет странным феноменом, помесью поляка с Эйнштейном. По крайней мере, сейчас он типичный поляк, а в том случае он оказался бы в адски затруднительном положении, не зная, кто он — Папа или физик.

В Индии медицинская наука была развита уже почти пять тысяч лет назад. И вы будете удивлены, когда узнаете, что все, что имеется в хирургии сегодня, было описано Сушрутом, одним из величайших хирургов Востока, в древних писаниях, которым от пяти до семи тысяч лет. Но наука была заброшена, и я хочу, чтобы вы обратили на это внимание. *Почему была заброшена сформировавшаяся наука?* Потому что было обнаружено: хирургия обращается с человеком как с механизмом, а человек механизмом не является, и поэтому они предпочли не уничтожать человека, а отказаться от хирургии.

И в текстах Сушрута описаны самые изощренные инструменты, которые используются в хирургии. Все операции, даже операции на мозге, описаны в мельчайших деталях, как будто это современный учебник по хирургии. Но писаниям этим семь или, как минимум, пять тысяч лет. Они

подошли к тому же рубежу, перед которым находимся мы, и они, похоже, столкнулись с теми же проблемами, с которыми сталкиваемся мы. И они явно обнаружили: что-то здесь в корне неверно.

Мы продолжаем много работать, а количество болезней и недомоганий продолжает увеличиваться. Даже если мы освободим человека от заболевания, это не означает, что он стал полностью здоровым. Отсутствие болезни не является здоровьем, это весьма отрицательное определение. Здоровье должно быть чем-то более позитивным, ведь здоровье — это положительный фактор, а болезнь — отрицательный. А у нас отрицательное определяет положительное.

Здоровье — это ощущение благополучия, все ваше тело функционирует без помех при максимальных нагрузках. Вы ощущаете определенное благополучие при определенном объединении с сущим. Этого нельзя достичь при помощи хирургии.

Индия вообще отказалась от хирургии и разработала совершенно новый подход, *Аюрведу*, что означает «наука жизни». И это важно. На Западе мы называем ее медициной, а медицина просто указывает на наличие болезни. Здоровье не имеет ничего общего с медициной. Медицина означает, что, как наука, она занимается тем, что лечит вас от болезни.

У Аюрведы другой подход. Это наука жизни, она помогает вам не тем, что лечит болезнь, но тем, что предотвращает возникновение болезни, помогает вам быть таким здоровым, что заболевание становится невозможным. У Запада и Востока разные мнения относительно того, является ли человек машиной или духовным, целостным существом...

Во-вторых, западная медицина привела к снижению иммунитета...

Настоящая медицина должна обеспечивать вас иммунитетом, а не отнимать его. Она должна делать вас сильным, способным бороться с любой инфекцией, а не делать вас таким слабым, что вы становитесь уязвимым для всех видов инфекций...

Один очень знаменитый психолог, Дельгадо, работал с животными. Он был очень удивлен, когда узнал, что если

крыс кормить раз в день, то они живут в два раза дольше; продолжительность жизни крыс, которых кормили два раза в день, была в два раза меньше. Он был очень удивлен: меньше еды и более длинная жизнь, больше еды и меньше жизни. Теперь он выступил с теорией, что однократного питания в день достаточно, в противном случае вы перегружаете систему пищеварения, а это приводит к тому, что продолжительность жизни сокращается. А как же насчет людей, которые едят пять раз в день? Медицина не даст им умереть, но и не позволит им жить. Они просто будут вести растительный образ жизни.

Человек должен пересмотреть все традиции, все различные источники — какие бы факты ни стали ему доступны, их нужно пересмотреть. В медицине должен быть разработан совершенно новый подход, который должен учитывать акупунктуру, который должен учитывать греческую медицину, который должен учитывать Дельгадо и его исследования, который должен учитывать тот факт, что человек машиной не является. Человек является многомерным духовным существом, и вы должны вести себя с ним соответственно.

Определение здоровья не должно даваться на основе отрицания: вы не больны — и поэтому вы здоровы. Здоровье должно определяться положительным способом. Я понимаю, почему им не удалось найти позитивное определение — потому что болезнь объективна, а ощущение здоровья субъективно.

Западная медицина не признает, что в вас имеется какой-то субъект. Она признает только ваше тело, она не признает вас.

Человека следует признавать во всех его проявлениях.

Все существующие в мире методы должны быть синтезированы, они не противоречат друг другу. В настоящее время они функционируют таким образом, как будто они противоречат друг другу. Их нужно синтезировать — и они дадут вам лучшее понимание человека и лучшую жизнь для людей...

В настоящее время хорошо известно — в частности, это хорошо известно нейрохирургам, — что все имеет свой центр в мозге. Если у вас парализована рука, то глупо лечить

руку, вы не можете ее вылечить. Тогда единственным предложением, механическим предложением, будет отрезать руку и приставить механическую руку, которая будет хотя бы двигаться, и вы хоть что-то сможете ею делать. Рука абсолютна бесполезна, она умерла. На самом деле она *не* умерла. Какой-то центр у вас в голове контролирует руку, и лечить нужно этот центр. Руку вообще надо оставить в покое, не работает центр, какая-то проблема существует в центре.

Рано или поздно в медицине будут доминировать центры головного мозга. Эти центры контролируют в теле все. Когда в центре что-то нарушается, то это символически выражается в какой-то наружной части тела, вы начинаете лечить эту наружную часть, но вы идете недостаточно глубоко.

Современная западная медицина поверхностна. Вы должны докапываться до первопричины: почему эту руку неожиданно парализовало? Какая-то неполадка возникла в центре, в мозге, и этот центр можно вылечить без особого труда. Ведь это биоэлектрический центр...

Возможно, когда вы не ощущаете себя здоровым, то все дело в том, что садится аккумулятор. Если вашу руку парализовало, возможно, центр утратил электричество; он должен быть заряжен заново. Не нужно никакого лекарства, не нужно никакой хирургии. У нас есть возможность взглянуть на человека под разными углами: как в различных обществах, в различных культурах, в различные времена лечили человека. И иногда если оказываются эффективными странные вещи, то их нужно принимать, а не осуждать.

Например, семьдесят процентов болезней находится только в вашем уме: у вас нет этих болезней, вы только *думаете*, что они есть. Давать вам от этих болезней аллопатические лекарства опасно, поскольку вся аллопатическая медицина так или иначе связана с разными видами ядов. Если вы больны, то лекарство — это хорошо, но если у вас не болезнь, а только *мысль* о ней, тогда больше подходит гомеопатия, потому что она никому не может навредить. Она ничего собой не представляет, но оказывает большую помощь человечеству. Тысячи людей вылечиваются с помощью гомеопатии.

Литературно-художественное издание

ОШО

О ЗДОРОВЬЕ

От медицины к медитации

Перевод под редакцией *И. Старых*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:
Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 18.01.2017 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)