



# Разговаривайте с телом

Как только вы начинаете общаться с собственным телом, все становится очень легко. Тело не нуждается ни в каком принуждении; его можно убедить. С телом не нужно бороться — это уродливо, насильственно, агрессивно, и любого рода конфликт только будет создавать больше и больше напряжения. Не следует создавать никакого конфликта — пусть правилом будет комфорт. Тело — это такой прекрасный дар Бога, что бороться с ним значит отвергать самого Бога. Это алтарь... мы вознесены на этот алтарь. Это храм. Мы в нем существуем и должны, как только возможно, о нем заботиться. Это наша ответственность.

Таким образом, семь дней... Поначалу это покажется немного абсурдным, потому что нас никогда не учили разговаривать с собственным телом — а это может творить чудеса. Чудеса уже происходят, хотя мы о них и не знаем. Когда я что-то вам говорю, моя рука, в жесте, следует за словами. Я с вами говорю — это мой ум что-то вам сообщает. Мое тело за этим следует. Тело сонастроено с умом.

Когда вы хотите поднять руку, вам ничего не нужно делать — вы ее просто поднимаете. Одной идеи, что вы хотите ее поднять, достаточно, чтобы тело последовало; это чудо. Фактически биология или физиология пока не смогли объяснить, как это происходит. Потому что идея

Ошо

есть идея; вы хотите поднять руку — это идея. Как эта идея трансформируется в физическое сообщение руке? И это совершенно не занимает времени — доля секунды; нечто без всякого временного промежутка...

Например, я с вами говорю, и моя рука продолжает сотрудничать; временного промежутка нет. Тело словно движется параллельно уму. Оно очень чувствительно — нужно научиться с ним разговаривать, и тогда можно будет сделать многое.

# Слушайте тело

Следуйте телу. Никогда и никаким образом не пытайтесь главенствовать над телом. Тело — это ваше основание. Как только вы начинаете понимать собственное тело, девяносто девять процентов вашего страдания просто исчезает. Но вы не слушаете. Тело говорит: «Прекрати! Не ешь!» Вы продолжаете есть, вы слушаете ум. Ум говорит: «Это так вкусно, великолепно. Еще немного!» Вы не слушаете тело. Тело чувствует тошноту. Желудок говорит: «Прекрати! Довольно! Я устал!» — но ум говорит: «Подумать только, какой вкус... еще немного!» Вы продолжаете слушать ум. Если бы вы слушали тело, девяносто девять процентов проблем просто исчезло бы, а оставшийся один процент был бы просто случайностями, не настоящими проблемами.

Но с самого детства нас отвлекают от тела, уводят от тела в сторону. Ребенок плачет, ребенок хочет есть, а мать смотрит на часы, потому что доктор сказал, что ребенку нужно дать молоко только после трех. Она не смотрит на ребенка. Ребенок — вот настоящие часы, на которые нужно смотреть, но она продолжает смотреть на часы на стене. Она слушает доктора, а ребенок плачет; ребенок просит пищи, ребенок нуждается в пище прямо сейчас. Если прямо сейчас ребенку не дать пищи, вы уведете его от тела. Вместо того, чтобы дать ему пищу, вы даете ему соску.

Это с вашей стороны обман и жульничество. Вы даете что-то ложное, пластмассовое, пытаетесь его отвлечь и разрушить чувствительность тела. Мудрости тела не дается права голоса; вмешивается ум. Соска успокаивает ребенка, и он засыпает. Теперь часы говорят, что три часа прошло, и молоко нужно дать. Теперь ребенок крепко спит, теперь его тело спит; вы его будите, потому что доктор сказал, что нужно дать молоко. Вы снова нарушаете его ритм. Мало-помалу вы приводите в замешательство все его существо. Приходит момент, когда он теряет всякий контакт с телом. Он не знает, что хочет его тело: хочет ли его тело есть, он не знает; хочет ли его тело заниматься любовью, он не знает. Все управляется чем-то извне. Он видит журнал «Плэйбой», и ему хочется заниматься любовью. Это глупо; это — из ума. Такая любовь не может быть качественной; она будет просто чиханием, не более; разгрузкой. Это совершенно не любовь. Как может любовь прийти из ума? Ум ничего не знает о любви. Это становится долгом. У вас есть жена, у вас есть муж, вы должны заниматься любовью — это становится долгом. Из чувства долга, неукоснительно, каждую ночь вы занимаетесь любовью. Теперь в этом нет никакой спонтанности. И тогда вы начинаете беспокоиться, потому что чувствуете, что это не приносит вам удовлетворения. Тогда вы начинаете искать какую-то другую женщину. Вы начинаете мыслить логически: «Может быть, эта женщина мне не подходит. Может быть, она — не моя духовная половина. Может быть, она не создана для меня. Я не создан для нее, потому что она меня не волнует».

Проблема не в женщине, проблема не в мужчине: вы — не в теле, она — не в теле. Если бы люди были в теле, никто не упускал бы красоты, называемой оргазмом. Если бы люди были в теле, в своих опытах оргазма они узнали бы проблески Бога.

Слушайте тело, следуйте телу. Ум глуп, тело мудро. И если вы глубоко войдете в тело, в самих этих глубинах вы найдете свою душу. Душа скрыта в глубинах тела.

# Тело чудесно

Оно безмерно красиво, безмерно сложно. Нет ничего другого, настолько же сложного, настолько же тонкого. Вы ничего о нем не знаете. Вы видите его только в зеркале, вы никогда не смотрели на него изнутри; иначе вы знали бы, что это вселенная в себе. Именно это всегда говорили мистики, называя тело вселенной в миниатюре. Если вы видите его изнутри, оно так безгранично — миллионы и миллионы клеток, и каждая живет собственной жизнью, и каждая действует так разумно, что это кажется почти невероятным, невозможным, невообразимым.

Вы принимаете пищу, и тело преобразует ее в кровь, плоть, кости. Вы принимаете пищу, и тело преобразует ее в сознание, мысль. В каждое мгновение происходит чудо. И каждая клетка действует так систематически, так упорядоченно, с такой внутренней дисциплиной, что это кажется почти невозможным — клеток миллионы. Семьдесят миллионов клеток содержится в одном вашем теле — семьдесят миллионов душ. У каждой клетки есть собственная душа. И как они действуют... с какой последовательностью, как ритмично и в какой гармонии! Одна и та же клетка может стать глазом, может стать кожей, может стать печенью, сердцем, позвоночником, умом, мозгом. Одни и те же клетки специализируются — становятся клетками определенных

тканей — но это одни и те же клетки. И как они движутся, как тонко и безмолвно они работают!..

Проникните в это, глубоко войдите в эту тайну, потому что в ней вы укоренены. Тело — это почва, на которой вы растете; вы укоренены в теле. Ваше сознание в теле подобно дереву. Ваши мысли подобны плодам. Ваши медитации подобны цветам. Но вы укоренены в теле; тело поддерживает вас во всем. Тело поддерживает все то, что вы делаете. Вы любите; тело это поддерживает. Вы ненавидите; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то убить; тело это поддерживает. Вы хотите кого-то защитить; тело это поддерживает. В сострадании, в любви, в гневе, в ненависти — в чем угодно — тело вас поддерживает. Вы укоренены в теле; тело обеспечивает вас питанием и поддержкой. Даже когда вы начинаете осознавать, кто вы такие, тело поддерживает вас и в этом.

Тело вам друг; тело вам не враг. Вслушайтесь в его язык, расшифруйте его язык, и мало-помалу, по мере того как вы проникаете в книгу тела и листаете ее страницы, вы осознаете всю тайну жизни. Она сжато изложена в вашем теле. Увеличенная в миллионы раз, она простирается на весь мир, но, сжатая в небольшую формулу, она содержится в вашем теле.

## В теле скрыты Все тайны

Тело содержит все тайны; все тайны, которые только есть во всей вселенной; это — вселенная в миниатюре. Разница между телом и вселенной — только в количестве. Точно так же, как один-единственный атом содержит все тайны материи, тело содержит все тайны вселенной. Не стоит искать никаких тайн снаружи; достаточно просто обратиться вовнутрь.

И о теле следует заботиться. Нельзя быть против него, нельзя его осуждать. Осудив его, вы уже осудили Бога, потому что в глубочайшем тайнике тела обитает Бог. Бог выбрал этот дом тела своим жилищем. Почитайте свое тело, любите свое тело, заботьтесь о своем теле.

Так называемые религии создали в человеке много враждебности к телу. Это правда, вы — не тело. Но это не значит, что вы должны быть к нему враждебны; тело вам друг. Тело может привести вас в ад, но может привести вас и в рай. Это просто средство передвижения. Оно нейтрально. Куда бы вы ни направлялись, оно готово. Это механизм безмерной сложности, красоты, порядка. Чем более человек понимает свое тело, тем больше он чувствует благоговение. Что тогда сказать обо всей вселенной? — даже это небольшое тело содержит столько чудесного. Поэтому я называю тело храмом божественного.



И как только ваше отношение к телу меняется, идти вовнутрь становится легче, потому что тело становится вам открытым. Оно вам позволяет идти вовнутрь, оно открывает вам свои тайны. Именно так впервые были познаны все секреты йоги. Именно так впервые были познаны все секреты дао. Йога возникла не из расчленения мертвых тел. Современная медицинская наука изучает мертвые тела, расчленяя их. В самой основе этого что-то неправильно. Науке пока не удалось познать живое тело. Расчленять мертвое тело — это одно, узнать что-то о нем — это одно, а узнать что-то о живом теле — совершенно другое. Но у современной науки нет метода, чтобы получить знание о живом теле. Единственный способ его узнать — это обращаться с ним, как мясник: разрубить его, но в то мгновение, как вы его разрубаете, это больше не прежнее явление. Понять цветок на стебле, на дереве — это одно; разрезать, расчленить его — совершенно другое. Это больше не прежнее явление. Его качество — совершенно другое.

У Альберта Эйнштейна есть определенные качества, которых не может быть у трупа; это невозможно. Поэт умирает — есть тело, но где поэзия? Умирает гений — есть тело, но где гениальность? Тело идиота и тело гения — одно и то же. Расчленяя тело, вы не сможете узнать, принадлежало ли оно гению или идиоту, принадлежало ли оно мистика или кому-то, кто никогда не осознавал таинственного в жизни. Это будет невозможно, потому что вы просто заглядываете в дом, а существа, которое в нем жило, больше нет. Вы просто изучаете клетку, а птицы больше нет; и изучать клетку не значит изучать птицу. Но все же тело несет в себе божественное.

Настоящий путь — это войти вовнутрь себя и наблюдать собственное тело оттуда, из самой глубины своего существа. Тогда это безмерная радость... просто видеть, как оно действует, как оно работает. Это величайшее чудо, которое только случилось во вселенной.

# Связи тела и ума

Большинство проблем — психосоматические, потому что тело и ум — не две разные вещи. Ум — это внутренняя часть тела, а тело — внешняя часть ума, и что угодно может начаться в теле и перейти в ум, или наоборот: начаться в уме и перейти в тело. Разделения нет, нет никакой герметичной перегородки.

Таким образом, у большинства проблем есть два конца: к ним можно подходить и со стороны ума, и со стороны тела. И до сих пор в мире практиковалась однобокость: некоторые люди — физиологи, последователи Павлова, бихевиористы — верят, что все проблемы относятся к телу... Они лечат тело и, конечно, в пятидесяти процентах случаев достигают успеха. Они надеются, что с развитием науки успеха будет больше и больше, но этого никогда не случится более чем на пятьдесят процентов; развитие науки здесь не при чем.

Есть другая партия, — которая заблуждается настолько же, что и первая, — считающая, что все проблемы относятся к уму: сторонники христианской науки, гипнотизеры, месмеристы; они думают, что проблемы — в уме... психотерапевты. Они также достигают успеха в пятидесяти процентах случаев. Они тоже думают, что рано или поздно успеха будет больше и больше. Это вздор. Они не

могут достигать успеха более чем в пятидесяти процентах случаев. Это предел.

Мое собственное понимание состоит в том, что к каждой проблеме нужно подходить одновременно с обеих сторон; ее следует атаковать через обе двери. Наступление на двух фронтах... Тогда человека можно излечить на сто процентов. Когда наука станет совершенной, она будет использовать оба пути.

Первый путь связан с телом, потому что тело — это центральный вход ума... парадный подъезд. И поскольку тело принадлежит грубому плану, им легко манипулировать. Сначала тело должно быть освобождено от всех приобретенных структур, и, одновременно, ум должен быть вдохновлен и поощрен двигаться вверх и сбросить тяжелый груз, тянущий его вниз.