

ОШО: Не нагружайте себя мусором!

Избегайте ситуаций, при которых вы бессмысленно нагружаете себя мусором.

У вас его и так слишком много, вам нужно избавиться от него. А вы продолжаете собирать его, как нечто драгоценное.

Меньше говорите, выслушивайте только самое главное, будьте лаконичны, когда говорите и слушаете. Если вы будете меньше говорить, если вы будете меньше слушать, то понемногу вы увидите чистоту, в вас начнет возникать ощущение чистоты, как будто вы приняли ванну. Это становится необходимой почвой для возникновения медитации. Прекратите читать всякую чепуху.

Оставьте немного места в вашем уме незанятым. Эти моменты свободного сознания являются первыми проблесками медитации, первым проникновением иного мира, первыми вспышками не-ума. И если вы сумеете это сделать, то следующим шагом должен быть выбор пищи, которая не способствует агрессии и насилию, которая не является ядовитой.

Избегайте всего того, что отравлено на физическом уровне, избегайте всего, что отравлено на ментальном уровне. А на ментальном уровне обстоятельства еще более запутаны. Если вы думаете, что вы индус, то вы отравлены, если вы думаете, что магометанин, то вы отравлены. Если вы думаете, что вы христианин, джайнист, буддист, то вы отравлены. И вас отравляли постепенно, настолько постепенно, что вы приспособились к этому. Вы пристрастились к этому. Вас кормили с ложечки с вашего первого дня, вы впитали это с молоком матери, вас отравили. Все виды традиций являются ядом. Думать о себе как об индусе — значит думать о себе, противопоставляя себя человечеству. Думать о себе как о немце, китайце — значит думать о себе, противопоставляя себя человечеству, думать на языке вражды, а не дружбы.

Думайте о себе только как о человеческом существе. Если у вас есть интеллект, думайте о себе просто как об обычном человеческом существе. А когда ваш интеллект вырастет еще немного, отбросьте даже прилагательное «человеческий». Вы будете думать о себе только как о сущности. А понятие сущности включает все: и деревья, и горы, и реки, и звезды, и птиц, и животных.

Становитесь больше, становитесь огромными. Почему вы живете в тоннелях? Почему вы ползаете в маленькие темные норы? Но вы думаете, что живете в великих идеологических системах. Вы не живете в великих идеологических системах, потому что не существует великих идеологических систем. Не бывает идей достаточно больших, чтобы вместить человеческое существо, бытие не может содержаться в какой-либо концепции. Все концепции калечат и парализуют.

Не будьте католиком или коммунистом, просто будьте человеческим существом, а те понятия — просто яды, просто предрассудки. Они вошли в вашу кровь. Они вошли в ваши кости, в самый костный мозг. Вам нужно быть очень бдительным, чтобы избавиться от отравления.

Но ваше тело не так отравлено, как ваш ум. Тело является простым явлением, очистить его легко. Если вы ели невегетарианскую пищу, то это можно прекратить, и это не сложно. И если вы прекратите есть мясо, то уже через три месяца ваше тело полностью очистится от всех ядов, вызванных невегетарианской едой. Это просто. Физиология — это не очень сложно. Но проблемы возникают с психологией. Монах-джайнист не ест никакой ядовитой пищи, никогда не ест ничего невегетарианского. Но его ум, как никакой другой, загрязнен и отравлен джайнизмом.

Настоящая свобода — это свобода от идеологии. Неужели вы просто жить не можете без идеологии? Является ли идеология необходимой? Почему идеология является настолько необходимой? Она нужна, потому что она помогает вам продолжать оставаться глупым, она нужна потому, что она помогает вам

оставаться неумным. Она нужна, потому что снабжает вас готовыми ответами и вам не нужно находить их самому.

По-настоящему умный человек не примкнет ни к одной идеологии, да и для чего? Он не будет нести ношу готовых ответов. Он знает, что он достаточно умен и при возникновении какой угодно ситуации он сможет на нее отреагировать. Зачем нести из прошлого бесполезную ношу? Какой смысл ее нести?..

Если вы прекратите есть ядовитую пищу, то вы будете удивлены: в вас будет высвобожден новый ум. И этот новый ум позволит вам не напичкивать себя всякой чепухой. Этот новый ум позволит вам избавиться от прошлого и его воспоминаний, позволит избавиться от бесполезных желаний и мечтаний, избавиться от зависти, гнева, травм и всевозможных психологических ран.

Именно потому, что вы не можете избавиться от психологических ран, вы становитесь жертвами психомошенника. Мир полон разнообразных психоаналитиков, всех видов и размеров. Мир полон всевозможных психотерапий. Но почему необходимы многочисленные психотерапии? Они необходимы, потому что вы недостаточно умны, чтобы лечить свои собственные раны. Вместо того чтобы лечить их, вместо того чтобы открыть ваши раны солнцу, чтобы они могли быть исцелены, чтобы им позволили исцелиться. Но найти настоящего психотерапевта исключительно трудно. Из ста психотерапевтов девяносто девять являются психомошенниками, а не психотерапевтами.

Вы будете удивлены, если узнаете, что больше психоаналитиков и психотерапевтов кончают жизнь самоубийством, чем людей какой-либо другой профессии. Это число почти в два раза больше. Итак, что же это за люди? И как они собираются помочь другим? Больше психоаналитиков сходят с ума, становятся сумасшедшими, чем людей какой-либо другой профессии во всем мире. Это число почти в два раза больше. Почему? И они помогали другим людям стать более нормальными, когда они сами были ненормальными. Вполне

вероятно, что они заинтересовались психотерапией из-за своей ненормальности. Это была попытка найти лекарство для самих себя.

И вы будете удивлены, если узнаете, что психотерапевты одного вида для психотерапии посещают психотерапевтов другого вида. Последователь Фрейда посещает последователя Юнга, а последователь Юнга посещает последователя Фрейда, и так далее. Это очень странная ситуация. Если вы реализуете свой интеллект, то вы будете способны делать все что нужно. Вы будете способны лечить свои собственные раны, вы будете способны видеть свои травмы, и у вас не будет необходимости посещать терапевта.

Физическое, психологическое, духовное... Позвольте вашему физиологическому телу очиститься от всех ядов и токсинов и вашему уму сбросить с себя ношу, состоящую из разных видов хлама и мусора. И позвольте вашей душе освободиться от идеи «я». Когда душа освободится от идеи «я», то вы прибыли во внутреннее пространство, называемое не-я, анатта. Это свобода, это нирвана, это просветление, вы пришли домой. Теперь вам уже некуда идти, теперь вы можете удобно расположиться, отдохнуть и расслабиться. Теперь вы можете насладиться миллионом радостей, которыми вас забрасывает жизнь.

Когда вы избавились от этих трех ядовитых видов пищи, вы становитесь пустым. Но эта пустота не является негативным видом пустоты. Вы пусты в том смысле, что все яды, все содержимое исчезли. Но вы полны, полны тем, что не может быть названо, полны тем, что набожные люди называют «Бог».

Существует два вида пищи. Один из них — это тот, который вам нравится, к которому вы склонны, о котором вы фантазируете. В этом нет ничего плохого, но вам нужно понять небольшую хитрость. Существуют виды пищи, которые обладают огромной привлекательностью.

И привлекательность не в том, что вы видите, что пища доступна. Вы идете в гостиницу, в ресторан, вы видите определенную пищу — из задней комнаты доносится запах, вас привлекает цвет и запах пищи. Вы не думали об этой еде, и

неожиданно она вас заинтересовала, но это не поможет. Это не настоящее ваше желание. Вы можете ее съесть, она вас не удовлетворит. Вы будете есть и есть — и из этого ничего не получится, не получится никакого удовлетворения. А удовлетворение — это самое главное. Именно неудовлетворенность приводит к одержимости.

Просто медитируйте каждый день перед тем, как вы принимаете пищу. Закройте глаза и просто ощутите, что нужно вашему телу, что бы это ни было! Вы не видели никакой пищи, ее еще нет, вы просто чувствуете ваше собственное существо, чувствуете, что вашему телу нужно, что бы вы хотели, чего вам действительно хочется.

Доктор Леонард Пирсон называет это «напевающей едой» — пищей, которая вам напевает. Идите и ешьте столько, сколько хотите, но уже придерживайтесь этой пищи. Другую пищу он называет «заманивающая еда», когда она становится доступной, вы начинаете ею интересоваться. Таким образом, она относится к уму, а вы в ней не нуждаетесь. Если вы будете слушать напевающую пищу, то вы можете есть столько, сколько хотите, и вы никогда не будете страдать, потому что она вас удовлетворит.

Тело просто хочет то, в чем у него есть потребность, оно никогда не хочет чего-нибудь другого. Это будет удовлетворительно, а когда это удовлетворительно, то человек не ест больше, чем нужно. Проблемы возникают, когда вы едите те виды пищи, которые являются заманивающей едой: вы видите, что они доступны, вы начинаете интересоваться — и вы едите. Они не могут удовлетворить вас, потому что у тела не было в них потребности. Когда они вас не удовлетворяют, вы чувствуете себя неудовлетворенными. Чувствуя себя неудовлетворенными, вы едите больше, но, сколько бы вы ни съели, это вас не удовлетворит, потому что не существует потребности.

Первый вид желания должен быть исполнен, затем появится второй. Люди делают вот что: они никогда не слушают первый, так что второй становится

проблемой. Если вы слушаете «напевающую пищу», то заманивающая пища исчезнет. Вторая становится проблемой, потому что вы полностью забыли, что вы должны слушать свое внутреннее желание, людей учили не слушать его. Их учили: «Ешь это, ешь то» — установленные раз и навсегда правила. Тело не знает установленных раз и навсегда правил.

Они обнаружили, что если маленьких детей оставить одних возле пищи, то они будут есть только то, что необходимо их телу, и это вызвало их удивление. В наше время было сделано много открытий в области психологии; они были просто удивлены. И если ребенок страдает от какой-то болезни и если при этой болезни хорошо съесть яблоко, то ребенок выберет яблоко. Все другие виды пищи имеются тут же, но ребенок выберет яблоко.

Это то, что делают животные; только человек забыл этот язык. Приведите буйвола и оставьте его в саду. Весь сад там, вся зелень, но это его не заинтересует. Цветы и деревья могут манить его, но они его не интересуют. Он пойдет к той траве, которая напевает ему, и выберет только определенную траву, которая ему нужна. Вы не можете обмануть буйвола, вы можете обмануть только человека.

У вас уйдет несколько дней, даже несколько недель на то, чтобы ощутить, что вас привлекает. Ешьте столько, сколько хотите, того, что вас привлекает. Не беспокойтесь о том, что скажут другие. Если вам нравится мороженое, ешьте мороженое. Ешьте для своего удовольствия, ешьте, пока не будет утолено желание сердца, и затем вы неожиданно увидите, что удовлетворение появилось. И когда вы почувствуете удовлетворение, то желание объедаться пройдет. Это состояние неудовлетворенности заставляет вас бесцельно объедаться все больше и больше. Вы чувствуете себя наевшимся и неудовлетворенным, и поэтому возникает проблема.

Поэтому сначала найдите то, что является естественным и что придет, потому что было только забыто, оно находится в теле. Когда вы соберетесь позавтракать,

закройте глаза и увидите, чего вы хотите, в чем на самом деле заключается ваше желание. Не думайте о том, что имеется в наличии, просто думайте о том, что вы хотите, а потом пойдите, найдите эту пищу и съешьте ее. Съешьте столько, сколько хотите. Продолжайте есть эту же пищу в течение нескольких следующих дней.

Второе: когда вы едите, хорошо прожевывайте пищу. Не проглатывайте поспешно, потому что если вам нравится ее присутствие во рту, то почему бы не пожевать ее подольше? Вместо того чтобы откусывать десять раз, откусите один раз, но прожевывайте в десять раз дольше. Это будет почти то же самое, как если бы вы откусили десять раз.

Поэтому, когда вы едите, жуйте больше, потому что удовольствие находится выше горла. Ниже горла нет вкуса, нет ничего подобного, так зачем спешить? Просто жуйте, больше ощущайте вкус. И делайте все возможное для того, чтобы сделать вкус более интенсивным. Перед тем как что-нибудь есть, сначала понюхайте пищу. Наслаждайтесь запахом пищи, потому что половина вкуса состоит из запаха.

Было проведено много экспериментов. Если ваш нос полностью закрыт и затем вам что-то дают, то вы не ощущаете вкуса. Тогда вы поймете, что в еде важнее запах, чем вкус. Если ваши глаза закрыты, то вы не можете полностью ощутить ее вкус, потому что цвет, который привлекает ваш взгляд, отсутствует. Они проводили замечательные эксперименты: с закрытыми глазами, с полностью закрытым носом, а затем они дают вам что-то, а вы даже не можете понять, что это такое. Они могут дать вам лук, а вы не можете сказать, что лук, потому что многое зависит от запаха. Вот почему, когда у вас насморк и вы не можете чувствовать запах, то вы не ощущаете и вкус. Когда люди болеют насморком, они начинают есть острую пищу, потому что только тогда они могут ощутить некоторое пощипывание.

Поэтому нюхайте пищу, смотрите на пищу. Нет никакой спешки... Не спешите. Превратите ее в медитацию. Даже если люди подумают, что вы сошли с ума, не беспокойтесь. Просто осмотрите ее со всех сторон. Прикоснитесь к ней с закрытыми глазами, прикоснитесь к ней щекой. Ощутите ее всеми возможными способами, обнюхивайте ее опять и опять. А затем немного откусите и прожуйте, наслаждайтесь едой, пусть она будет медитацией.

Бхагван Шри Раджниш (Ошо)