

თშო

ცნობიერება
და მედიტაცია:

ახალი იმედი,
ახალი ნუგეში

ასობით წიგნის წაკითხვა შეიძლება მედიტაციაზე, მაგრამ თუ მედიტაციის დროს თქვენი ცნობიერების სიღრმეში არ განიცადეთ მოგზაურობა, მაშინ არ გეცოდინებათ, რა არის მედიტაცია.

მედიტაცია ის უდიდესი თავგადასავალია, ადამიანის გონებას რომ შეიძლება გადახდეს თავს. მისთვის მომზადება შეუძლებელია. სანამ არ შეიცნობ, რა არის მედიტაცია, შეუძლებელია იცოდე, რას წარმოადგენს ეს. ყოველივე ნათქვამი საბოლოო ჯამში არაფერს ნიშნავს – ჭეშმარიტება გამოუთქმელი რჩება.

ოშო გასწავლით, რომ მედიტაცია არა მარტო მაშინ უნდა აწარმოოთ, როცა იტანჯებით, არამედ მაშინაც, როცა ბედნიერი ხართ. დაე მედიტაცია გახდეს თქვენი ახალი სიხარული და ახალი ნეტარება, ახალი იმედი და ახალი ნუგეში. ეს ხომ ერთადერთი წამალია, რომელსაც თქვენი ცნობიერების ტრანსფორმაცია შეუძლია.

რა არის მედიცინა?

ეს უმთავრესი კითხვაა, რაც შეეხება ჩემს რელიგიურობისადმი მიდგომას. მედიცინა ჩემი სწავლების არსია. ეს სწორედ ის წიაღია, საიდანაც უნდა იშვას ახალი რელიგიურობა. მაგრამ სიტყვებით მედიცინის აღწერა ძალიან ძნელია. მედიცინა და სიტყვები შეუთავსებელია პრინციპში. მედიცინა არის ის რაღაცა, რისი ქონაც შეგიძლიათ, რაღაც შეგიძლიათ იყოთ, მაგრამ თვით მისი ბუნების ძალით, არ შეგიძლიათ თქვათ, რა არის ეს. და მაინც იყო მისი როგორღაც ახსნის მცდელობები. შედეგად თუ ფრაგმენტული, ნაწილობრივი გაგება მაინც გაჩნდა, ეს არის ის მაქსიმუმი, რისი იმდიც შეიძლება რომ გვექონდეს.

მაგრამ მედიცინის ნაწილობრივი გაგებაც კი შეიძლება თესლი გახდეს. ბევრი რამ არის დამოკიდებული იმაზე, როგორ უსმენთ. თუ მხოლოდ გესმით, მაშინ თქვენს შეგნებამდე მისი არსის ნაწილიც კი ვერ მოვა, მაგრამ თუ უსმენთ... ეცადეთ გაიგოთ განსხვავება პირველსა და მეორეს შორის.

როდესაც გესმით, ეს მექანიკურად ხდება. თქვენ გაქვთ ყურები – შეგიძლიათ გაიგოთ. თუ დაყრუვდებით, მაშინ მექანიკურ აპარატს შეუძლია მოსმენაში დაგეხმაროთ. ყურები მხოლოდ და მხოლოდ გარკვეული მექანიზმია ბგერების აღსაქმელად. როდესაც გესმით, ეს ძალიან უბრალო რამ არის: ესმით ცხოველებს, ესმის ნებისმიერ არსებას, ვისაც ყურები აქვს, სმენის უნარი აქვს. მაგრამ მოსმენა გაცილებით უფრო მაღალი საფეხურია.

სმენა ნიშნავს იმას, რომ *მხოლოდ* გესმით და მეტს არაფერს აკეთებთ: თქვენს გონებაში არავითარი სხვა აზრი არ არის, თქვენი შინაგანი ზეცა უღრუბლოა – მაშინ ის ყველაფერი, რაც ნათქვამია, თქვენს შეგნებამდე იმ სახით მიდის, როგორი სახითაც იყო ნათქვამი. თქვენი გონება ჩარევას არ ახდენს, მოსმენილს თქვენი ცრურწმენების ფილტრში არ ატარებთ და ამიტომ მოსმენილის ინტერპრეტაციას არ ახდენთ; მოსმენილის გაბუნდოვნება არ ხდება იმით, რაც თქვენ შიგნით ხდება პირდაპირ ახლა, - იმიტომ რომ ეს ყველაფერი დამახინჯებელია.

ჩვეულებრივ ეს რთული არ არის; ყოველთვის მხოლოდ იმითაც იოლად გადიხართ, რაც გესმით, იმიტომ რომ ის, რაც გესმით, საყოველთაოდ მიღებული საგანია. თუ რაიმეს ვამბობ სახლზე,

კარზე, ფრინველზე, ხეზე, მაშინ აქ პრობლემა არ არის. ეს საყოველთაოდ მიღებული საგნებია – მოთხოვნილება იმაში, რომ მოუსმინონ, არ ჩნდება. მაგრამ მოსმენის მოთხოვნილება მაშინ ჩნდება, როცა ვლასპარაკობთ მედიტაციის მაგვარ რამეზე, რომელიც წარმოადგენს არა საგანს, არამედ სუბიექტურ მდგომარეობას. ჩვენ შეგვიძლია მხოლოდ მივუთითოთ მასზე. ძალიან ყურადღებით და ფხიზლად უნდა იყოთ, და მაშინ არის იმის ალბათობა, რომ თქვენს შეგნებამდე მივიდეს ამ მდგომარეობის სულ იოტის ოდენა აზრი მაინც.

სულ ცოტა გაგება მაინც თუ გაგიჩნდებათ, ეს საკმარისზე მეტიც არის, რამდენადაც გაგებას ზრდის უნარი აქვს. გაგების ნატამალიც თუ მოხვდება სწორ ადგილას, გულში, იგი თავისთავად დაიწყებს ზრდას.

თავიდან ეცადეთ გაიგოთ სიტყვა „მედიტაცია“. ეს არასწორი სიტყვაა იმ მდგომარეობის აღსაწერად, რომელიც აუცილებლად დააინტერესებს ნებისმიერ ჭეშმარიტ მაძიებელს. ამიტომ რაღაცის თქმა მინდოდა თქვენთვის რამდენიმე სიტყვის შესახებ. სანსკრიტში მედიტაციისთვის გვაქვს სპეციალური სიტყვა *დჰიანა*. იგი არ ითარგმნება, არცერთ სხვა ენაში არ არსებობს ანალოგიური სიტყვა. აი უკვე ორიათასი წელია ეს სიტყვა უთარგმნელად ითვლება იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ არც ერთი სხვა ენის მატარებელ ადამიანს ან არ უცდია მისი გადათარგმნა, ან არ განუცდია ის მდგომარეობა, რომელსაც ეს სიტყვა აღნიშნავს; ამიტომ სხვა ენებში ის არ არის.

სიტყვა აუცილებელია მხოლოდ მაშინ, როცა არის რაიმე სათქმელი, როცა რაიმესთვის დასახელების მიცემაა საჭირო. ინგლისურ ენაში არის სამი სიტყვა. პირველი მათგანია კონცენტრაცია. იმ ადამიანების მიერ დაწერილი მრავალი წიგნი მინახავს, რომლებიც კეთილი განზრახვებით იყვნენ აღვსილნი, მაგრამ მედიტაციის არავითარი გამოცდილება არ ჰქონიათ. ისინი *დჰიანასთვის* მუდამ იყენებენ სიტყვას „კონცენტრაცია“, მაგრამ *დჰიანა* კონცენტრაცია არ არის. კონცენტრაცია უბრალოდ აღნიშნავს ერთ წერტილზე კონცენტრირებულ თქვენს გონებას; ეს არის გონების მდგომარეობა. ჩვეულებრივად გონება მუდამ მოძრაობს, მაგრამ თუ იგი მუდამ მოძრაობს, მის გამოყენებას ვერ შეძლებთ მუშაობაში რაიმე საგანზე.

მაგალითისთვის, მეცნიერებაში კონცენტრაცია აუცილებელია; კონცენტრაციის გარეშე მეცნიერება უბრალოდ ვერ იარსებებს.

გასაკვირი არ არის, რომ მეცნიერება არ განვითარდა აღმოსავლეთში – მე ვხედავ ამ ღრმა შინაგან კავშირებს, - იქ კონცენტრაცია არასოდეს ყოფილა ღირებული. რელიგიისთვის აუცილებელია არა კონცენტრაცია, არამედ სულ სხვა რამ.

კონცენტრაცია არის ერთ წერტილზე ფოკუსირებული გონება. ამაში არის თავისი სარგებელი, იმიტომ რომ გარკვეულ ობიექტში სულ უფრო და უფრო ღრმად შეღწევა შეიძლება.

სწორედ ამით არის მეცნიერება დაკავებული: სულ უფრო და უფრო მეტის გაგება სურს ობიექტურ სამყაროზე. მუდამ მოხეტიალე გონების ადამიანი ვერ გახდება მეცნიერი. მეცნიერის მთელი ხელოვნება იმაში მდგომარეობს, რომ მას უნარი აქვს ამქვეყნად ყველაფერი დაივიწყოს და ცნობიერება ერთ რამეზე მოკრიბოს. და როდესაც მთელი ცნობიერება ერთ რამეში ჩაედინება, ეს თითქმის იგივეა, რაც მზის სხივების ერთ წერტილში ფოკუსირება ღინზების დახმარებით – მაშინ შესაძლებელია ცეცხლის დანთება.

მზის სხივებს თავისთავად არ შეუძლია ცეცხლის დანთება, იმიტომ რომ ისინი იფანტება, იშლება. მათი მოძრაობა კონცენტრაციის საპირისპიროა. კონცენტრაცია მაშინ არის, როცა სხივები თავს იყრის ერთად, ერთ წერტილში იკრიბება; როცა მრავალი სხივი ერთ წერტილში იყრის თავს, მათ უჩნდება ენერჯია, რომელიც საკმარისია იმისათვის, რომ ცეცხლი დაანთოს. ცნობიერებას ასეთივე თვისება აქვს – მოახდინეთ მისი კონცენტრაცია და საგანთა საიდუმლოებებში უფრო ღრმად შეღწევას შეძლებთ.

ამან გამახსენა თომას ალვა ედისონი – დასავლეთის ერთ-ერთი უდიდესი მეცნიერი. ერთხელ ის რაღაცაზე ყურადღებით მუშაობდა, და როცა მას ცოლმა საუზმე მიუტანა, დაინახა, რომ ქმარი იმდენად გატაცებული იყო მუშაობით, რომ ცოლის შემოსვლა ვერც კი გაიგო. ცოლისთვის არც კი შეუხედავს, ვერ გააცნობიერა, რომ ცოლი მის გვერდით არის, ცოლმა კი იცოდა, რომ ასეთ მომენტში არ ღირდა მისი შეწუხება: „საუზმე, რა თქმა უნდა, გაცივდება, მაგრამ ძალიან გაბრაზდება, თუ შევაწუხებ – არასოდეს იცი, სად არის ის“.

ამიტომ მან საუზმე უბრალოდ მის წინ დადო, რომ როგორც კი ის კონცენტრაციის მდგომარეობიდან გამოვა, დაინახავს და შეჭამს. მაგრამ რა მოხდა? ამ დროს მათთან ახლობელი შევიდა – მანაც დაინახა, რომ ედისონი ძალიან დაძაბული მუშაობს. შეხედა ნახევრად გაცივებულ საუზმეს და გაიფიქრა: „ჯობია მუშაობა გააგრძელოს, მე კი ამ დროს მის საუზმეს შევჭამ, თორემ გაცივდება“.

ის“. და შეჭამა საუზმე, ედისონმა კი ვერც კი შეამჩნია, რომ მისი ახლობელი იყო მასთან და ჭამდა.

როდესაც კონცენტრაციის მდგომარეობიდან გამოვიდა, მიმოიხედა, დაინახა თავისი ახლობელი და ცარიელი თეფში. ედისონმა უთხრა მეგობარს: „მაპატიე. ჩემი საუზმე უკვე შეეჭამე, შენ ცოტაოდნად დააგვიანე“. ბუნებრივია, რაკი თეფში ცარიელია, საჭმელი ვიღაცამ შეჭამა, სხვა ვის უნდა ექნა ეს? ალბათ თვითონ მას! საწყალმა მეგობარმა არ იცოდა რა უნდა ეთქვა. იფიქრა, რომ ედისონს გააკვირვებდა, მაგრამ ედისონმა გააკვირვა ის უფრო მეტად, როცა თქვა: „შენ ცოტა დაიგვიანე...“

მაგრამ ცოლს ყველაფერი ესმოდა. მან ოთახში შეაბიჯა და თქვა: „მას არ დაუგვიანია, ეს შენ დააგვიანე! მან შესანსლა შენი საუზმე. ყველაფერი დავინახე, მაგრამ ვიფიქრე, რომ საუზმე მაინც ცივდება, დაე ვინმემ მაინც შეჭამოს. მაგარი ხარ! არ მესმის, თავს როგორ ართმევ შენს მეცნიერებას. არც კი იცი, შენი საუზმე ვინ შეჭამა, და ამასთან ბოდიშსაც იხდი: „მაპატიე, შენ ცოტაოდნად დააგვიანე...“

კონცენტრაცია ყოველთვის არის ცნობიერების შევიწროება. რაც უფრო ვიწრო ხდება ცნობიერება, მით უფრო ძლიერია იგი. ის თითქოს მახვილია, რომელიც ბუნების ნებისმიერ საიდუმლოებაში ესობა, - ყოველივე დანარჩენი უნდა დაივიწყო მხოლოდ. მაგრამ კონცენტრაციის ეს მეთოდი არარელიგიურია. ძალიან ბევრმა ადამიანმა ეს ვერ გაიგო – არა მარტო დასავლეთში, არამედ აღმოსავლეთშიც. ეს ადამიანები ფიქრობენ, რომ კონცენტრაცია რელიგიურია, მედიტაციურია. იგი უდიდეს ძალას იძლევა, მაგრამ ეს გონების ძალაა.

მაგალითად, ინდოეთში 1920 წელს ვარანასის მეფემ გადაიტანა ოპერაცია, რომელიც მთელ მსიფლიოში სენსაციად იქცა. მან უარი თქვა ანესთეზიაზე და თქვა: „აღუთქვი, რომ არაფერი მივიღო, რაც კი ცნობიერებას წამართმევს, ამიტომ არ შემიძლია ნარკოზზე დავთანხმდე, მაგრამ თქვენ ამაზე ნუ სწუხხართ“.

ეს იყო სერიოზული ოპერაცია – აპენდიქსის ამოკვეთა. ანესთეზიის გარეშე აპენდიქსის ამოჭრა ძალიან საშიშია – ადამიანის მოკვლა შეიძლება ასე. შეიძლება ეს მან ვერ გადაიტანოს – საშინელი ტკივილი იქნება. მუცელი უნდა გაიჭრას, აპენდიქსი ამოიჭრას და ამოდებულ იქნას. ოპერაციას შეიძლება დასჭირდეს ერთი საათი, ორი საათი – გააჩნია რა მდგომარეობაშია აპენდიქსი.

მაგრამ პაციენტიც არ იყო უბრალო ადამიანი, - წინააღმდეგ შემთხვევაში ანესთეზიას იძულებით გაუკეთებდნენ, - ის ვარანასის მეფე იყო. მან ექიმებს უთხრა: „ნუ ღელავთ“. იქ კი თავი მოიყარეს ინდოეთის საუკეთესო ექიმებმა და კიდევ ერთმა სპეციალისტმა ინგლისიდან. მათ კონსილიუმი გამართეს – არავინ იყო მზად, რომ ეს ოპერაცია ჩატარებინა, მაგრამ მისი ჩატარება აუცილებელი იყო, წინააღმდეგ შემთხვევაში აპენდიციტს ნებისმიერ მომენტში შეეძლო მეფე მოეკლა. სიტუაცია სერიოზული იყო, და მისი გადაჭრის ორივე შესაძლებლობა სახიფათო ჩანდა: თუ მეფეს ოპერაციის გარეშე დატოვებდნენ, იგი შეიძლება მომკვდარიყო; თუ ოპერაციას ანესთეზიის გარეშე გაუკეთებდნენ, რაც წინათ არასოდეს გაუკეთებიათ, არ ყოფილა ასეთი პრეცედენტი, - მაშინ...

მაგრამ მეფემ თქვა: „თქვენ ვერ გამიგეთ. ასეთი პრეცედენტი არასოდეს ყოფილა, იმიტომ რომ არასოდეს გაგიკეთებიათ ოპერაცია ისეთი ადამიანისთვის, ვისთვისაც ახლა აპირებთ გაკეთებას. უბრალოდ მომეცით ჩემი საღმრთო წიგნი შრიმად ბჰაგავად გიტა. წავიკითხავ და ხუთი წუთის შემდეგ შეგიძლიათ დაიწყოთ. როცა გიტათი ვარ გატაცებული, შეგიძლიათ ჩემი სხეულის ნებისმიერი ნაწილი გაკვეთოთ – ტკივილს არ ვიგრძნობ და არც კი მეცოდინება ამის შესახებ“.

და მეფე დაუინებით მოითხოვდა ამას... ნებისმიერ შემთხვევაში ოპერაციის გარეშე ის მოკვდებოდა, ასე რომ მისთვის ოპერაციის გაკეთების მცდელობაში საზიანო არაფერი იყო. ექიმები ფიქრობდნენ, რომ შეიძლება იგი მართალია – ის ხომ სულიერი პრაქტიკებით იყო ცნობილი. მაშ ასე, ისე გააკეთეს, როგორც მან ბრძანა. მან ხუთი წუთი იკითხა გიტა და თვალები დახუჭა, წიგნი ხელიდან გაუვარდა, და ოპერაცია ჩატარდა. ოპერაცია საათნახევარს გრძელდებოდა და მართლაც ძალიან სერიოზული იყო: კიდევ ორიოდე საათი და აპენდიქსი შეიძლება გამსკდარიყო და ამას მეფე მოეკლა. აპენდიქსი ამოჭრეს, მეფე კი სრულ შეგნებაში და მშვიდად იყო – თვალიც კი არ დაუხამხამებია. ის სადღაც სხვა ადგილას იყო.

მთელი ცხოვრება ამ პრაქტიკას ეწეოდა: სულ რაღაც ხუთი წუთით წაკითხვა, და განსაკუთრებულ მდგომარეობაში იძირებოდა. მან გიტა ზეპირად იცოდა და წიგნის გარეშე შეეძლო მისი გაუღერება. როგორც კი გიტაში შედიოდა, იგი სინამდვილეში მასში აღმოჩნდებოდა ხოლმე; იქ აღმოჩნდებოდა მისი გონება – იგი სხეულს სრულად ტოვებდა.

ეს იყო იშვიათი ოპერაცია, და მან მთელ მსოფლიოში გაითქვა სახელი. მაგრამ კვლავ მოხდა იგივე შეცდომის დაშვება. ყველა გაზეთი წერდა, რომ ვარანასის მეფე ღრმა მედიტაციის ადამიანია. იგი იყო ღრმა კონცენტრაციის, და არა მედიტაციის ადამიანი.

ისიც ცდებოდა; ფიქრობდა, რომ მედიტაციის მდგომარეობას მიაღწია. მაგრამ ეს არ იყო მედიტაცია. უბრალოდ გონება იმდენად არის ფოკუსირებული, რომ ყოველივე დანარჩენი მისი ფოკუსიდან ვარდება და არ ცნობიერდება. ეს არ არის შეცნობილობის მდგომარეობა, ეს არის შევიწროებული ცნობიერების მდგომარეობა – იმდენად შევიწროებულისა, რომ წერტილოვანი ხდება, და არსებობის დარჩენილი ნაწილი მისგან ვარდება.

ამიტომ, სანამ ვუპასუხებდე შეკითხვას „რა არის მედიტაცია?“, უნდა გაიგოთ, რა არ წარმოადგენს მედიტაციას.

ჯერ ერთი, ეს არ არის კონცენტრაცია. მეორეც, ეს არ არის ჭკრეტა.

კონცენტრაცია წერტილოვანია, ჭკრეტას უფრო ფართო ველი აქვს. თქვენ ჭკრეტთ სილამაზეს... არსებობს ათასობით ლამაზი საგანი, შეგიძლიათ ყოველთვის გადახვიდეთ ერთი ლამაზი საგნიდან მეორეზე. თქვენ სილამაზის განცდის მდიდარი გამოცდილება გაქვთ, შეგიძლიათ სილამაზის განცდის ერთი შემთხვევიდან მეორეზე გადახვიდეთ. მაგრამ მაინც ამ საგანზე მიბმული რჩებით. ჭკრეტა არის უფრო ფართო კონცენტრაცია, არა წერტილოვანი, მაგრამ საგნით შეზღუდული. იმოდრავებთ, თქვენი გონება იმოდრავებს, მაგრამ იგი მაინც საგნის საზღვრებში დარჩება.

ფილოსოფია ჭკრეტას იყენებს როგორც თავის მეთოდს, მეცნიერება კონცენტრაციას იყენებს როგორც თავის მეთოდს. ჭკრეტაში ასევე იგივეებთ ყველაფერს, გარდა საგნისა. რაც უფრო დიდია საგანი, მით უფრო მეტი სივრცე გაქვთ მოძრაობისთვის, კონცენტრაციაში კი სივრცე მოძრაობისთვის საერთოდ არ არის. შეგიძლიათ სულ უფრო და უფრო მეტად ჩაუღრმავდეთ, შევიწროვდეთ, უფრო და უფრო მეტად გამიზნული გახდეთ, მაგრამ გადაადგილებისთვის სივრცე არ გაქვთ. ამიტომ მეცნიერები – და ეს უცნაურად მოგეჩვენებათ – ძალიან შეზღუდული ადამიანები არიან.

ბევრი ფიქრობს, რომ მეცნიერები განუსაზღვრელი გონების ადამიანები არიან. ეს ასე არ არის. რაც შეეხება მათი კვლევის საგანს, ისინი სრულიად მიუკერძოებლები არიან: მზად არიან აბსოლუტური მიუკერძოებლობით მოისმინონ ის ყველაფერი, რაც მათს თეორიას მკვეთრად ეწინააღმდეგება. მაგრამ დანარჩენში მათ

უფრო მეტი ცრურწმენა და შეუწყნარებლობა აქვთ, ვიდრე ჩვეულებრივ უბრალო ადამიანებს, - იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ ისინი არასოდეს არაფრით ინტერესდებოდნენ, გარდა თავიანთი კვლევის საგნისა: მათ უბრალოდ მიიღეს ყველაფერი, რაც საზოგადოებას სჯერა.

მრავალი რელიგიური ადამიანი ტრაბახობს ამით: „შეხედეთ, როგორი დიდი მეცნიერია, ნობელის პრემიის ლაურეატი, - და ამდაგვარი, - და მაინც ყოველდღე ეკლესიაში დადის“. მათ სრულიად ავიწყდებათ, რომ ეკლესიაში მიდის არა ნობელის ლაურეატი. მეცნიერი კი არ მიდის ეკლესიაში, არამედ მიდის ადამიანი თავისი სწავლულობის გარეშე. და ეს ადამიანი, მისი სწავლულობის ნაწილის გამოკლებით, სხვებზე გაცილებით უფრო მიმნდობია – სხვა ადამიანები გახსნილნი, გულისხნიერნი არიან, სხვადასხვა რამეზე ფიქრობენ, ადარებენ: რომელი რელიგიაა უკეთესი? ზოგჯერ სხვა რელიგიის შესახებაც კითხულობენ, მათ აქვთ საღი აზრი, რომელიც არ აქვთ მეცნიერებს.

ადამიანი მეცნიერი რომ გახდეს, აუცილებელია რამდენიმე რამ შესწიროს – მაგალითად, საღი აზრი. საღი აზრი ჩვეულებრივ ადამიანთა ჩვეულებრივი თვისებაა. მეცნიერი არაჩვეულებრივი ადამიანია, მას არ გააჩნია ჩვეულებრივი საღი აზრი. საღი აზრით ვერ გახსნი ფარდობითობის თეორიას ან დედამიწის მიზიდულობის კანონს. საღი აზრით ყოველივე დანარჩენის კეთება შეიძლება.

მაგალითად, ალბერტ აინშტაინი ერთადერთი ადამიანი იყო მთელ ისტორიაში, რომელსაც იმდენად დიდ ციფრებთან ჰქონდა საქმე, რომ მხოლოდ ერთ ციფრს შეეძლო დაეკავებინა მთელი გვერდი – მას ასობით ნული მიჰყვებოდა. მაგრამ იგი დიდი ციფრებით იმდენად გაერთო, რაც არაჩვეულებრივია, - იგი ფიქრობდა მხოლოდ ვარსკვლავებზე, სინათლის წლებზე, მილიონობით, ბილიონობით, ტრილიონობით ვარსკვლავზე და მხოლოდ მათ ითვლიდა, - რომ ყოველდღიური წვრილმანები სრულიად დაივიწყა.

ერთხელ ის ავტობუსში შევიდა და კონდუქტორს მგზავრობის ფული გადაუხადა. კონდუქტორმა მას ხურდა დაუბრუნა. აინშტაინმა ხურდა გადათვალა და თქვა: „დამიბრუნეთ ჩემი ფული. თქვენ მომატყუეთ“.

კონდუქტორმა ხურდა გამოართვა, გადათვალა და უთხრა: „მისტერ, როგორც ჩანს, არითმეტიკასთან მწყრალად გაქვთ საქმე. თვლა არ გცოდნიათ“.

აინშტაინი იხსენებდა: „როდესაც მან მითხრა: „მისტერ, როგორც ჩანს, არითმეტიკასთან მწყრალად გაქვთ საქმე“, - ხურდა უბრალოდ უხმოდ ავიღე. ჩემს თავს ვუთხარი: „ჯობია გავჩუმდე. კიდევ ვინმემ რომ გაიგონოს, რომ არითმეტიკასთან საქმე მწყრალად მაქვს, და ამას კონდუქტორი ამბობს...“ რით ვიყავი დაკავებული მთელი ჩემი ცხოვრება? მხოლოდ ციფრებით, მეტი არაფერზე ვფიქრობდი. მხოლოდ ციფრები - არც ქალები, არც კაცები. ციფრებით ვფიქრობ, სიზმარშიც კი ციფრებს ვხედავ, ეს იდიოტი კი მეუბნება: „თვლა არ იცით“.

როდესაც სახლში დაბრუნდა, ცოლს უთხრა: „დათვალე ეს ხურდა. რამდენია აქ?“ ცოლმა დათვალა და თქვა: „ყველაფერი სწორია“.

აინშტაინმა წამოიძახა: „ღმერთო ჩემო! ე.ი. კონდუქტორი მართალი იყო! ალბათ, არითმეტიკასთან ნამდვილად მწყრალად ვარ. ალბათ, საქმე შეიძლება მქონდეს მხოლოდ ვეებერთელა ციფრებთან და რთულ გამოთვლებთან. უბრალო არითმეტიკა სრულიად ამომივარდა თავიდან“.

მეცნიერი უბრალოდ ვაღდეგებულობს რომ საღი აზრი დაკარგოს. ზუსტად ასევე ფილოსოფოსიც. ჭკრეტა ფართოა, მაგრამ გარკვეულ საგანთან არის მაინც მიბმული. მაგალითად, ერთხელ დამით სოკრატე რაღაცაზე ფიქრობდა, - არავინ იცოდა, რაზე, - ხესთან მდგომი, და იმდენად იყო ჭკრეტით გატაცებული, რომ ვერ შეამჩნია, რომ თოვლი წამოვიდა. დილით სულ ერთიანად გათოშილი იპოვეს. იგი თვალეზდახუჭული მუხლებამდე თოვლში იდგა. სიკვდილთან სულ ახლოს იყო, სისხლიც კი კინაღამ არ გაეყინა.

სახლში მიიყვანეს, დაზილეს, სპირტიანი სასმელი დააღვინეს, და ის როგორც იქნა გონზე მოვიდა. ჰკითხეს: „რას აკეთებდი იქ ღია ცის ქვეშ მდგარი?“

მან უპასუხა: „წარმოდგენა არ მაქვს, ვიდექი თუ ვიჯექი, საერთოდ სად ვიყავი. ფიქრის საგანი იმდენად მომხიბლავი იყო, რომ მთლიანად ჩავიძირე იქ. ვერ შევამჩნიე, რომ თოვლი წამოვიდა და რომ მთელმა ღამემ განვლო. მოვკვდებოდი და გონს არ მოვიდოდი, იმიტომ რომ ფიქრის საგანი ძალიან საინტერესო იყო. მე ჯერ არ დამიმთავრებია, ეს იყო მთელი თეორია, თქვენ კი შუა გზაზე გამომადვიძეთ. ახლა არ ვიცი, შევძლებ კი ამ დაუმთავრებელი აზრის დაჭერას“.

ეს ზუსტად ისევეა, როცა სიზმარს ხედავთ, და გაღვიძებენ. როგორ ფიქრობთ, შეძლებთ ამ სიზმრის კვლავ დაჭერას, თუ

თვალეხს დახუჭავთ და დაძინებას ეცდებით? იმავე სიზმარში დაბრუნება ძალიან ძნელია.

ჭვრეტა ჰგავს ლოგიკურ სიზმარს. ეს ძალიან იშვიათი მოვლენაა. მაგრამ ფილოსოფიას სწორედ მისი იმედი აქვს. ფილოსოფიამ კონცენტრაცია შეიძლება განსაკუთრებული მიზნებისთვის გამოიყენოს – რომ ჭვრეტას ხელი შეუწყოს. თუ მასში რომელიღაც ფრაგმენტები უფრო მეტ კონცენტრირებულ ძალისხმევას საჭიროებს, მაშინ შეიძლება კონცენტრაციის გამოყენება – პრობლემა არ არის. ფილოსოფია არის ძირითადად ჭვრეტა, მაგრამ ზოგჯერ მას შეუძლია გამოიყენოს კონცენტრაცია როგორც ინსტრუმენტი.

მაგრამ რელიგიას არ შეუძლია კონცენტრაციის გამოყენება; რელიგიას ასევე არ შეუძლია ჭვრეტის გამოყენება, იმიტომ რომ მას არ აინტერესებს ობიექტები. იმყოფება თუ არა ობიექტი გარე სამყაროში თუ თქვენს გონებაში – აზრი, თეორია, ფილოსოფია – მნიშვნელობა არ აქვს: ეს ობიექტია.

რელიგიას აინტერესებს ის, ვინც კონცენტრაციას ახდენს, ის, ვინც ჭვრეტს.

ვინ არის ეს?

თქვენ არ შეგიძლიათ მასზე კონცენტრირება.

ვინ ახდენს მასზე კონცენტრირებას? თქვენ ხართ ის. თქვენ არ შეგიძლიათ მისი ჭვრეტა, იმიტომ რომ ვინ უნდა განჭვრიტოს? არ შეგიძლიათ, რომ თქვენი თავი ორ ნაწილად გაყოთ, რომ დააყენოთ ერთი ნაწილი თქვენი გონების წინ, მეორე კი აიძულოთ, რომ პირველ ნაწილს ჭვრეტდეს. არ შეიძლება ცნობიერების ორ ნაწილად გაყოფა. და ასეთი შესაძლებლობაც რომ ყოფილიყო (ასეთი შესაძლებლობა არ არის, მაგრამ უბრალოდ არგუმენტაციის გულისთვის ვამბობ, რომ ცნობიერების ორ ნაწილად გაყოფის შესაძლებლობა რომ ყოფილიყო), მაშინ ის, რომელიც მეორეს ჭვრეტს, თქვენ ხართ. მეორე კი – არ ხართ თქვენ.

მეორე თქვენად ყოფნას ვერასოდეს შეძლებს.

სხვა სიტყვებით: ობიექტი თქვენ არ ხართ.

განუყოფელი სუბიექტი ხართ.

თქვენი ობიექტად გადაქცევა სრულიად შეუძლებელია.

ეს სარკის მაგვარია. სარკეს შეუძლია თქვენი ასახვა, მას ნებისმიერი რამის ასახვა შეუძლია, მაგრამ აიძულებთ სარკეს, რომ თავისივე თავი ასახოს? ვერ დადგამთ სარკეს თავისივე თავის წინ – როგორც კი მას თავისივე თავის წინ დადგამთ, ის იქ აღარ იქნება.

სარკე თავისივე თავს ვერ ასახავს. ცნობიერება ზუსტად სარკესავითაა. შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის როგორც კონცენტრაცია რაიმე ობიექტზე. ის შეგიძლიათ გამოიყენოთ როგორც რაიმე საგნის ჭვრეტა.

ინგლისური სიტყვა „მედიტაცია“ ასევე არასწორი სიტყვაა, მაგრამ რამდენადაც სხვა სიტყვა ჩვენ არ გვაქვს, იძულებული ვართ ვიხმაროთ ის იმ დრომდე, სანამ სიტყვა „დჰიანა“ არ იქნება ინგლისურ ენაში მიღებული ისევე, როგორც ის იქნა მიღებული ჩინურ და იაპონურ ენებში. ამ ქვეყნებში ანალოგიური სიტუაცია იყო. როდესაც ორიათასი წლის წინ ბუდისტი ბერები ჩინეთში ჩავიდნენ, ისინი მთელი ძალით ცდილობდნენ, რომ ეპოვათ სიტყვა, რომელიც მათი სიტყვის „ჯჰანას“ აზრს გადმოსცემდა.

გაუტამა ბუდა არასოდეს ლაპარაკობდა სანსკრიტულ ენაზე, იგი ლაპარაკობდა უბრალო ადამიანების ენაზე, პალის ენაზე. სანსკრიტი იყო სამღვდელოების, ბრაჰმანების ენა, ბუდას რეკლამაციის ერთ-ერთი ძირითადი მიზანი კი იყო სამღვდელოების დამსობა – მასში არავითარი სარგებელი არ იყო.

ადამიანს შეუძლია არსებობას პირდაპირ, უშუალოდ დაუკავშირდეს.

მას არ სჭირდება შუამავალი.

უფრო მეტიც, შუამავლის მეშვეობით ამის გაკეთება არ შეიძლება.

ამის გაკეთება ძალიან ადვილად შეიძლება: შეუძლებელია შუამავლის მეშვეობით გიყვარდეთ თქვენი შეყვარებული გოგო, ბიჭი. ვერ ეტყვიტ ვინმეს: „ათ დოლარს მოგცემ, და წადი შეიყვარე ჩემი ცოლი ჩემი სახელით“. მსახურს არ შეუძლია ამის გაკეთება, არავის შეუძლია თქვენ მაგიერ ამის გაკეთება – მხოლოდ თქვენ თვითონ შეგიძლიათ. მსახური თქვენი სახელით ვერ დაკავდება სექსით, წინააღმდეგ შემთხვევაში მდიდრები თავს არ დაიტვირთავდნენ ამ უგვანო საქმით. მათ საკმარისი, რაოდენობის მსახური, ფული აქვთ, შეეძლოთ, რომ ამის გაკეთება უბრალოდ მსახურთათვის დაევალებინათ. საუკეთესო მსახურებს იპოვიდნენ – თვითონ რატომ უნდა გარჯილიყვნენ? მაგრამ არის ზოგიერთი რამ, რომლის კეთებაც თვითონ გიხდებათ. მსახური თქვენ მაგიერ ვერ ჭამს, თქვენ მაგიერ ვერ იძინებს.

მაშ მღვდელმა, რომელიც მხოლოდ და მხოლოდ მსახურია, როგორ უნდა იშუამდგომლოს თქვენ და არსებობას, ანუ ბუნებას, ანუ ჭეშმარიტებას, ანუ ღმერთს შორის? ამას წინათ რომის პაპის

მიერ მსოფლიოსთვის გზავნილში ეს აღიარებულ იქნა ცოდვად: ღმერთთან პირდაპირი კონტაქტის დამყარების მცდელობა ცოდვაა!

თქვენ საჭირო სახით ხელდასხმული კათოლიკი მღვდლის მეშვეობით უნდა დაუკავშირდეთ ღმერთს, ყველაფერი სათანადო არსებით უნდა გადიოდეს. არსებობს გარკვეული ბიუროკრატია, იერარქია, ხომ არ შეიძლება ასე უბრალოდ გვერდი აუარო ეპისკოპოსს, მღვდელს, პაპს. თუ ასე უბრალოდ მათ გვერდს აუვლით და პირდაპირ ღვთის სახელში აღმოჩნდებით – ეს დაუშვებელია, ეს ცოდვაა.

ძალიან გამიკვირდა, რომ ამ პოლონელ რომის პაპს ეყო გამბედაობა და ამას ცოდვა უწოდა, თქვა, რომ ადამიანს დაბადებიდან კონტაქტის უფლება არ აქვს არსებობასთან, ანუ ჭეშმარიტებასთან, რომ ამისათვის მისთვის სათანადო შუამავლობაა აუცილებელი! და ვინ ირჩევს ამ სათანადო შუამავლობას? არსებობს სამასი რელიგია, და ყოველ მათგანს თავისი ბიუროკრატია, თავისი სათანადო არსები აქვს, და ყველა ამბობს, რომ დანარჩენი ორასოთხმოცდაცხრამეტი რელიგია ყალბია!

მაგრამ მღვდლებს არსებობა მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეუძლიათ, თუკი თვითონ გააკეთებენ თავიანთ არსებობას აუცილებელს. ისინი სულაც არ გჭირდებათ, მაგრამ თავს უნდა მოგახვიონ თავიანთი თავი როგორც რაღაც გარდაუვალი.

მოცემულ მომენტში რომის პაპი კვლავ ტურნეშია. გუშინ ვნახე მისი ფოტოსურათი, რომელიც რომელიღაც კათოლიკურ ქვეყანაშია გაკეთებული. იგი მიწას კოცნიდა. მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებმა ჰკითხეს მას: „რას ფიქრობთ მიღებაზე?“ მან უპასუხა: „მიღება იყო თბილი, მაგრამ არა გულმხურვალე“. მიღებამ მისი მოლოდინები არ გაამართლა; იგი უკმაყოფილოა თბილი მიღებით, ალბათ ელოდა, რომ მიღება გულმხურვალე იქნებოდა. და როცა ამბობს „თბილი“, შეიძლება სრულიად დარწმუნებული ვიყოთ, რომ მიღება ალბათ საკმაოდ ცივი იყო, - იგი მთელი ძალით ცდილობს მის გაზვიადებას. წინააღმდეგ შემთხვევაში თბილი მიღება მხურვალე იქნებოდა. კიდევ რა სურდა? ცხელი ხოდ-დოგი? მაშინ ის მხურვალე იქნება? თბილი მიღებაც საკმარისია. მაგრამ ვიცი, პრობლემა რაშია: მიღება ალბათ გრილი იყო, შესაძლოა ცივიც კი.

წელს ეს ადამიანი სინოდის, ანუ კათოლიკური სენატის მოწვევას აპირებს, სადაც მთელი კათოლიკური სამყაროს ეპისკოპოსები და კარდინალები მოიყრიან თავს, რომ ზოგიერთი საჭირბოროტო საკითხი განიხილონ. შეგიძლიათ დარწმუნებული

იყო, რომ ასეთი საჭირობოროტო საკითხები შემდეგია: შობადობის კონტროლი, რომელიც ცოდვას წარმოადგენს, აბორტი არის კიდევ ერთი ცოდვა, და ახალი ცოდვა, რომელიც წინათ არასოდეს დასახელებულა, არის ღმერთთან პირდაპირი კონტაქტის დამყარების მცდელობა.

ახლა მის მიერ წამოყენებული თეზისი უნდა, რომ შესთავაზოს სინოდს განსახილველად, რომ მისი თანხმობა მიიღოს, და მაშინ ეს თეზისი ბიბლიის დანართი გახდება, თითქმის ისეთივე წმინდა, როგორც თვითონ ბიბლიაა. თუ ის სინოდის მიერ ერთხმად იქნა მიღებული, მაშინ იგი ასეთივე სტატუსს შეიძენს. და მიღებულ იქნება, იმიტომ რომ არც ერთი მღვდელი, არც ერთი კარდინალი არ იტყვის, რომ ეს დებულება არასწორია. ისინი უსაზღვროდ ბედნიერები იქნებიან, რომ პაპს ასეთი გამომგონებლობის ნიჭი აქვს, - ასეთი რამ იესოსაც კი არ მოსვლია თავში!

როდესაც მაცნობეს, რომ ღმერთთან პირდაპირი კავშირის დამყარების ნებისმიერი მცდელობა ცოდვაა, გავიფიქრე: მაშ რას აკეთებდა მოსე? ეს ხომ ღმერთთან პირდაპირი კავშირი იყო: იქ არ ყოფილა შუამავალი, იქ საერთოდ არავინ იყო. არც ერთი თვითმხილველი არ ყოფილა იმისი, როგორ შეხვდა მოსე ღმერთს ცეცხლმოკიდებულ ბუჩქებში. მაგრამ რომის პაპის სიტყვების თანახმად, მან დიდი ცოდვა ჩაიდინა.

ვინ იყო იესოს შუამავალი? ხომ იყო რაღაც შუამდგომლობის აუცილებლობა. როდესაც ლოცვა ადავლინა, ისიც ცდილობდა ღმერთთან პირდაპირი კავშირის დამყარებას. და არავის უხდოდა ფულს, რომ მის მაგიერ ელოცა, თვითონ ლოცულობდა. ის ხომ არც ეპისკოპოსი იყო, არც მღვდელი, არც კარდინალი, ზუსტად ისევე, როგორც მოსე.

რომის პაპის სიტყვების თანახმად ისინი ცოდვილებია. და სინოდი ამას ხელს მოაწერს, წინასწარ ვიცი, იმიტომ რომ მთელ მსოფლიოში სამღვდლოება მორყეულ მდგომარეობაში იმყოფება.

სიმართლე კი იმაშია, რომ არსებობაში, ცხოვრებაში, მთელ ამ სამყაროში ჩაწვდომის უფლება დაბადებიდან თქვენ გეკუთვნით.

ჭკრეტა თეორიულია, შეგიძლიათ განაგრძოთ თეორიულ საკითხებზე მსჯელობა... ესეც წაგართმევთ საღ აზრს. მაგალითად, იმანუელ კანტი ერთ-ერთი უდიდესი ფილოსოფოსი იყო ოდესმე არსებულ ფილოსოფოსთა შორის. მთელი თავისი ცხოვრება მან ერთ ქალაქში გაატარა იმ უბრალო მიზეზის გამო, რომ ნებისმიერი ცვლილება დაარღვევდა მის ჭკრეტას - ახალი სახლი, ახალი

ადამიანები... ყველაფერი უცვლელად უნდა დარჩენილიყო, რომ თავისუფლად ჭკრეტით გატაცება შესძლებოდა.

ასე დარჩა იგი დაუქორწინებელი. ერთმა ქალმა ცოლობაც კი შესთავაზა, მაგრამ კანტმა უთხრა: „უნდა დავფიქრდე“. სავარაუდოდ, ეს იყო ერთადერთი ასეთი შემთხვევა – ჩვეულებრივად ხელს სთხოვს მამაკაცი. სავარაუდოდ ამ ქალმა დიდი ხანი იცადა და, როდესაც მიხვდა რომ ეს კაცი არ აპირებდა ხელის თხოვნას, ცოლად გაყოლა თვითონ შესთავაზა. და რა უპასუხა კანტმა? „უნდა დავფიქრდე“. იგი სამ წელიწადს ფიქრობდა ყველა მოსაზრებაზე ქორწინების სასარგებლოდ, მის საწინააღმდეგოდ, და უბედურება იმაში იყო, რომ ყველა მოსაზრება ტოლმნიშვნელოვანი იყო, ისინი ერთმანეთს აწონასწორებდა და ანეიტრალებდა.

მაშ ასე, სამი წლის შემდეგ წავიდა და ამ ქალის კარზე დააკაკუნა. აპირებდა, რომ მისთვის შემდეგი ეთქვა: „ჩემთვის ძნელია დასკვნის გამოტანა, რადგან ყველა მოსაზრება, ქორწინების სასარგებლოდ და საწინააღმდეგოდ, ერთნაირად არის დასაბუთებული და წონადი, არაფრის გაკეთება არ შემიძლია მანამდე, სანამ არ აღმოვაჩენ, რომ ერთი ვარიანტი უფრო ლოგიკური, მეცნიერული და ფილოსოფიურია, ვიდრე მეორე. ასე რომ, მაპატიე, და ვინმე სხვას გაჰყევი ცოლად“.

კარი ამ ქალის მამამ გაუღო. კანტმა ჰკითხა, შეუძლია თუ არა მისი ქალიშვილის ნახვა. მამამ უპასუხა: „თქვენ ძალიან გვიან მოხვედით: ის უკვე გათხოვდა, ბავშვიც კი ჰყავს. მაგარი ფილოსოფოსი ხართ: პასუხის სათქმელად სამი წლის შემდეგ მოხვედით!“

კანტმა თქვა: „ასეა თუ ისე, პასუხი არ იყო „კი“, მაგრამ შეგიძლიათ თქვენს ქალიშვილს გადასცეთ, რომ აქამდე ვერ გადავწყვიტე. ძალიან ვცდილობდი გადაწყვეტილების პოვნას, მაგრამ გულწრფელი უნდა ვიყო: შემეძლო თავი მომეტყუებინა და მხოლოდ დადებითი მოსაზრებები წამომეწია წინ და უარყოფითი გამომეტოვებინა. მაგრამ თავის მოტყუება არ შემიძლია“.

და კიდევ ეს ადამიანი ყოველდღე უნივერსიტეტში დადიოდა ერთსა და იმავე დროს და ასწავლიდა. ადამიანები მისი მეშვეობით საათს ასწორებდნენ: დროის განსაზღვრა წამებში შეიძლებოდა – იგი საათის ისრებივით მოძრაობდა. მისი მსახური აცხადებდა არა „ბატონო, თქვენი საუზმე მზადაა“, არამედ „ბატონო, რვის ნახევარია“, „ბატონო, პირველის ნახევარია“. საჭირო არ იყო იმის

თქმა, რომ სადილის დროა – პირველის ნახევარია... მხოლოდ დროის თქმა იყო საჭირო.

ყველაფერი წუთებში იყო განაწილებული. თვისი ფილოსოფოსობით იმდენად იყო გატაცებული, რომ სხვაზე დამოკიდებული გახდა – საკუთარი მსახურის პრაქტიკულად მსახური გახდა, რადგან მსახურს შეეძლო ნებისმიერ მომენტში დამუქრებოდა და ეთქვა: „მივდივარ“. მსახურმა კი იცოდა, რომ კანტს მის გარეშე დარჩენა არ შეეძლო. ერთხელ ეს უკვე მოხდა... მსახური ემუქრებოდა, და კანტმა უთხრა: „შეგიძლია წახვიდე. მეტისმეტად დიდი წარმოდგენა გაქვს შენს თავზე. გგონია, რომ შენ გარეშე ცხოვრება არ შემიძლია, რომ სხვა მსახურს ვერ ვიპოვი?“

მსახურმა უპასუხა: „სცადეთ“.

მაგრამ სხვა მსახურთან საქმე ვერ აეწყო, იმიტომ რომ მსახურს თავშიც კი არ მოსვლია, რომ დრო უნდა გამოეცხადებინა. იგი ამბობდა: „ბატონო, სადილი მზად არის“, - და ეს საკმარისი იყო კანტის მწუხარებისთვის. კანტი დილით ადრე უნდა გაეღვიძებინა, ხუთ საათზე, და მსახურს ასეთი მითითებები ჰქონდა მიცემული: „რომ გცემდე კიდევ და გიყვირებდე: „გაეთრიე, მაცალე ძილი!“ - არ უნდა წახვიდე. თუ ჩემი ცემაც კი დაგჭირდა, მცემე და საწოლიდან ამომიყვანე. ხუთ საათზე, ე.ი. ხუთ საათზე, თუ ხუთზე გვიან ავდექი, ამაზე პასუხს შენ აგებ. ყველაფრის გაკეთების უფლება გაქვს, რასაც კი მოინდომებ. და მე ვერ შეგეწინააღმდეგები, იმიტომ რომ ზოგჯერ ძალიან ცივა, და ძილი მინდა... მაგრამ ეს წუთიერი სისუსტეა, შენ ეს არ უნდა გაღელვებდეს. დროზე უნდა გეჭიროს თვალი და ჩემი ყველა ბრძანება ასრულო, და როცა მძინავს, არ უნდა გაღელვებდეს ის, რასაც გეუბნები. შეიძლება გითხრა: „წადი! – ახლავე ავდგები“. მაგრამ არ უნდა წახვიდე, ლოგინიდან ზუსტად დილის ხუთ საათზე ამაყენო“.

კანტსა და მის ძველ მსახურს შორის ბევრჯერ მომხდარა მუშტი-კრივი: მსახური სცემდა მას და ლოგინიდან ადგომას აიძულებდა. ახალ მსახურს ამის კეთება არ შეეძლო, როგორ უნდა ეცემა თავისი ბატონი? თვითონ ბრძანება აბსურდად ეჩვენებოდა. „თუ ძილი გინდათ, იძინეთ; თუ ადგომა გინდათ, ადექით. შემიძლია ხუთ საათზე გაგაღვიძოთ, მაგრამ ძალიან უცნაურად მეჩვენება ის, რომ ჩვენ ცემა-ტყეპა უნდა გავმართოთ“. ამიტომ სხვა მსახურებს შეგუება არ შეეძლოთ. კანტი იძულებული იყო, რომ ძველ მსახურთან წასულიყო და დაბრუნება ეთხოვა: „დაბრუნდი! და არც კი გაივლო თავში ფიქრი, რომ ჩემზე წინ მოკვდე, წინააღმდეგ შემთხვევაში“

თავის მოკვლა მომიწევს“. და ყოველ ჯერზე, როცა ასეთი რამ ხდებოდა, მსახური ხელფასის მომატებას ითხოვდა. ასე ცხოვრობდნენ ისინი.

ერთხელ, როდესაც კანტი უნივერსიტეტში მიდიოდა, წვიმდა, და მისი ერთი ტუფლი ტალახში ჩაეფლო. ტუფლი იქ დატოვა, იმიტომ რომ, მისი ტალახიდან ამოღება რომ ეცადა, რამდენიმე წუთს დააგვიანებდა, ეს კი მიუღებელი იყო. აუდიტორიაში ცალი ტუფლით მივიდა. სტუდენტებმა გააკვირვებით შეხედეს და ჰკითხეს: „რა მოხდა?“ მან უპასუხა: „უბრალოდ ტუფლი ტალახში ჩაეფლო, მაგრამ ჩემთვის დაგვიანება არ შეიძლება: ბევრი ადამიანი ჩემზე საათს ასწორებს. ჩემი ტუფლი არც ისეთი მნიშვნელოვანია. როცა სახლში დავბრუნდები, ავიღებ მას – ვინ უნდა მოიპაროს ცალი ტუფლი?“

აი ასე დაკარგეს ამ ადამიანებმა საღი აზრი – ისინი სხვა სამყაროში ცხოვრობენ. თავის თეორიულ სამყაროში კანტი უკიდურესად ლოგიკურია; მისი ლოგიკა წუნდაუდებელია. მაგრამ ცხოვრებაში... იგი უბრალოდ შეშლილია. ვიდაცამ მეზობლად სახლი იყიდა, და კანტი ავად გახდა, მძიმედ გახდა ავად. ექიმებს ვერ გაეგოთ, რაში იყო საქმე, იმიტომ რომ ისე ჩანდა, რომ არავითარი დაავადება არ არის, მაგრამ კანტი თითქმის სიკვდილის პირას იყო – რაიმე მიზეზის გარეშე.

მასთან მოსულმა ერთ-ერთმა მეგობარმა თქვა: „ყველაფერი ნათელია. რამდენადაც მესმის, მეზობელ სახლში გაჩნდნენ მცხოვრებლები, და მათ ხეები ისე დარგეს, რომ, როცა გაიზარდა, ხეებმა კანტის ფანჯარა დაფარა. ეს კი მისი უცვლელი დღის წესრიგის განუყოფელი ნაწილი იყო: მზის ჩასვლის დროს ის ფანჯარასთან დგებოდა და ჩამავალ მზეს უყურებდა. ახლა კი ხეები გაიზარდა და ფანჯარა გადაფარა. აი ეს არის მისი ავადმყოფობის ერთადერთი მიზეზი: დაირღვა მისი განრიგი – დაირღვა მთელი მისი ცხოვრება“.

კანტი ადგა და თქვა: „მეც ვფიქრობდი, რომ რაღაც საქმე ისე ვერ არის, რატომ გავხდი ავად? – ექიმები ამბობენ, რომ არავითარი დაავადება არ არის, თუმცა სიკვდილის პირას ვარ. მართალი ხარ, ეს ყველაფერი ამ ხეების გამოა: იმ დროიდან, როგორც კი გაიზარდა, მზის ჩასვლას ვეღარ ვხედავდი. რაღაც მაკლდა, მაგრამ ვერაფრით გამეგო, რა“. მეზობლებს სთხოვეს, რომ მათ ხეები მოეჭრათ, და ისინი დასთანხმდნენ. თუ ხეების გამო შეიძლება ასეთი დიდი ფილოსოფოსი მოკვდეს... მათ მოჭრეს ხეები.

მისი განრიგი დარღვეულ იქნა. ეს უკანასკნელი რომ წუნდაუდებელი ყოფილიყო, მაშინ კანტს აბსოლუტურად თავისუფლად შეეძლო ჭკრეტით გატაცება. მას უნდოდა, რომ მისი ცხოვრება მთლიანად რობოტიზირებული ყოფილიყო, რომ მისი გონება ჩვეულებრივი ყოველდღიური საქმეებისგან სრულიად თავისუფალი ყოფილიყო.

მაგრამ რელიგია არ არის ჭკრეტა.

ეს არ არის კონცენტრაცია.

ეს არის მედიტაცია.

თუმცა მედიტაცია უნდა გესმოდეთ სიტყვა „ღჰიანას“ მნიშვნელობაში, იმიტომ რომ ინგლისური სიტყვა „მედიტაცია“ მაინც რამდენადმე სხვა გაგებას გამოხატავს. თავიდან სცადეთ გაიგოთ, რას ნიშნავს ის ინგლისურ ენაში, იმიტომ რომ ყოველ ჯერზე, როცა იტყვით „მედიტაცია“, შეიძლება კითხვა დაგისვან: „რაზე? რაზე ახდენთ მედიტირებას?“ ხომ უნდა იყოს ობიექტი, თვითონ სიტყვა გულისხმობს რაღაც ობიექტს: მე ვმედიტირებ სილამაზეზე, ღმერთზე, ჭეშმარიტებაზე. მაგრამ არ შეიძლება უბრალოდ თქვათ: „ვმედიტირებ“, - ინგლისურ ენაში ეს წინადადება დაუმთავრებლად ჩაითვლება. აუცილებელია ითქვას *რაზე* - რაზე მედიტირებთ? და ამაშია პრობლემა.

ღჰიანა ნიშნავს „მედიტაციაში ვიმყოფები“ - არც კი ვმედიტირებ. უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, „მე ვარ მედიტაცია“ - აი ეს არის სიტყვა „ღჰიანას“ მნიშვნელობა. ამიტომ, როდესაც ჩინეთში ვერ მონახეს სათანადო სიტყვა, ბუდისტური სიტყვა „ჯჰანა“ ისესხეს. ბუდა ამბობდა „ჯჰანა“- ასე უღერს პალის ენაზე „ღჰიანა“. ბუდა ლაპარაკობდა უბრალო ადამიანების ენაზე, ეს იყო მისი რევოლუციის ნაწილი, იმიტომ რომ, როგორც ის ამბობდა, „რელიგია უნდა ხმარობდეს ჩვეულებრივ, უბრალო ენას, რომ სამღვდლოების გაუქმება ყოფილიყო შესაძლებელი მისი არასაჭიროების გამო. ადამიანებს ესმით თავიანთი საღმრთო წერილები, ადამიანებს ესმით თავიანთი სუტრები, ადამიანებს ესმით ის ყველაფერი რასაც ისინი აკეთებენ. და მღვდელში არ არის არავითარი აუცილებლობა“.

მღვდელი საჭიროა იმიტომ, რომ სხვა ენას ხმარობს, რომლის ხმარებაც ადამიანებს არ შეუძლიათ, და ის განაგრძობს და თავს ახვევს იდეას, რომ სანსკრიტი ღვთაებრივი ენაა, და რომ სანსკრიტულ ენაზე კითხვა ყველასთვის არ არის ნებადართული. ეს სპეციალური ენაა, როგორც ექიმების ენა. როდისმე გიფიქრიათ ამაზე? რატომ გამოწერენ წამლებს ექიმები ყოველთვის ლათინურ ან

ბერძნულ ენაზე? ეს რა სისულელა? მათ არ იციან არც ლათინური, არც ბერძნული ენა, მაგრამ მათი წამლების დასახელება ყოველთვის ლათინურ ან ბერძნულ ენაზეა. ეს ისეთივე ფოკუსია, როგორსაც სამღვდლოება იყენებს.

უბრალო ადამიანების ენაზე რომ წერონ, მაშინ იმდენ ფულს ვეღარ აიღებენ თქვენგან, რამდენსაც ახლა იღებენ, იმიტომ რომ ეტყვი: „ამ რეცეპტში იღებთ ჩემგან ოც დოლარს?“ და მეაფთიაქეც ვერ აიღებს ბევრ ფულს მომსახურებისთვის, იმიტომ რომ იცის, რომ ამის ყიდვა ბაზარში სულ რაღაც ერთ დოლარად შეიძლება, ის კი ორმოცდაათს ითხოვს. მაგრამ ლათინურ ან ბერძნულ ენაზე თქვენ არ იცით, რა არის ეს. თუ დაწერენ სიტყვას „ხახვი“, მაშინ ეტყვი: თქვენ რა, ხუმრობთ?“ მაგრამ თუ ეს ლათინურ ან ბერძნულ ენაზეა დაწერილი, ვერ გაიგებთ, რას ნიშნავს, მხოლოდ ექიმი ან მეაფთიაქეა კურსში.

და მათი წერის მანერაც მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. საჭიროა ისე დაწერონ, რომ წაკითხვა ვერ შეძლოთ. მისი წაკითხვა რომ შეძლოთ, ლექსიკონში ჩაიხედავთ და გაარკვევთ, მათ მიერ დაწერილი სიტყვა რას ნიშნავს. საჭიროა, რომ სრულიად გაურკვეველად იყოს დაწერილი, რომ ვერაფერი გაიგოთ. სინამდვილეში, ხშირად მეაფთიაქემ თვითონაც არ იცის, რა წერია რეცეპტში, მაგრამ არავის უნდა თავისი უმეცრების გამოჩენა, ამიტომ რაღაცას მაინც მოგცემთ.

ერთხელ ასეთი ამბავი მოხდა. ერთმა ადამიანმა თავისი ოჯახის ექიმისგან წერილი მიიღო, ეს იყო თავისი ქალიშვილის ქორწილში მიწვევა. მაგრამ ექიმმა ჩვეულებისამებრ თავის ჩვეულ მანერაში დაწერა, და ამ ადამიანმა წერილი ვერ წაკითხა. იფიქრა, რომ უკეთესი იქნებოდა შემდგენაირად მოქცეულიყო: „წავალ მეაფთიაქესთან, იმიტომ რომ ეს შეიძლება რაღაც მნიშვნელოვანი იყოს. პირდაპირ ექიმთან რომ წავიდე, ის იფიქრებს, რომ საერთოდ უწიგნური ვარ. ასე რომ უკეთესი იქნება, თუ მეაფთიაქესთან წავალ“. მან ეს წერილი მეაფთიაქეს მისცა, რომ წაეკითხა. მეაფთიაქე წერილთან ერთად გაუჩინარდა და ათი წუთის შემდეგ ორი ბოთლით ხელში დაბრუნდა. რას შვრებით, ეს იყო წერილი და არა რეცეპტი“.

„ღმერთო ჩემო! – წამოიძახა მეაფთიაქემ. – ეს წერილი იყო?“ მაგრამ მან იფიქრა, რომ საქმრო და საპატარძლო ეს არის ორი ბოთლი. ამიტომ რაღაც მიქსტურა მოამზადა და ორი ბოთლით გამოიტანა.

ბუდა პროტესტს გამოთქვამდა სანსკრიტის წინააღმდეგ და პალი გამოიყენა. პალის ენაზე *დჰიანა* არის *ჯჰანა*. *ჯჰანა* ჩინეთამდე მივიდა და *ჩან*-ად იქცა. მათ არ ჰქონდათ სხვა სიტყვა, ამიტომ ეს აიღეს, მაგრამ ყოველ ენაში თავისი გამოთქმაა – ის გახდა *ჩან*. როდესაც იაპონიამდე მიადწია, გახდა *ძენ*, მაგრამ ეს არის *დჰიანა*, ისევ ის სიტყვა. და ჩვენ ვხმარობთ სიტყვას „მედიტაცია“ „დჰიანას“ მნიშვნელობით, ასე რომ ეს არ არის მედიტაცია რაიმეზე.

ინგლისურ ენაში მედიტაცია არის რაღაც საშუალო კონცენტრაციასა და ჭვრეტას შორის. კონცენტრაცია წერტილოვანია, ჭვრეტას ფართო სფერო აქვს, მედიტაცია კი ამ სფეროს ნაწილია. როდესაც გარკვეულ საგანს უმზერო, და არის რამდენიმე საგანი, რომელიც უფრო მეტ ყურადღებას საჭიროებს, მაშინ თქვენ მედიტირებთ. აი რას ნიშნავს მედიტაცია ინგლისურ ენაში: კონცენტრაცია და ჭვრეტა ორი პოლუსია, მედიტაცია ზუსტად შუაში იმყოფება. მაგრამ ამ სიტყვას მისი ინგლისური გაგებით არ ვხმარობთ, მას სრულიად ახლ მნიშვნელობას ვაძლევთ. ერთ ამბავს მოგიყვებით, რომელიც ყოველთვის მომწონდა, ის ახსნის, რა არის მედიტაცია.

სამი მეგობარი დილით სასეირნოდ წავიდა მათ ბორცვზე მდგარი ბუდისტი ბერი დაინახეს, და უსაქმურობის გამო მსჯელობა დაიწყო, რით იყო ის დაკავებული. ერთმა თქვა:

- როგორც აქედან ჩანს, ვიდაცას ელოდება. შეიძლება მისი მეგობარი ჩამორჩა, და მას ელოდება.

მეორე შეეპასუხა:

- მას რომ ვუყურებ, ვერ დაგეთანხმები, იმიტომ რომ, როცა ვინმე ჩამორჩენილ მეგობარს ელოდება, დროდადრო უკან იხედება, რომ ნახოს, მოვიდა თუ არა, და კიდევ რამდენი ხანი უნდა იცადოს. ეს ადამიანი კი უკან არ იყურება – უბრალოდ დგას. არ ვფიქრობ, რომ ვიდაცას ელოდება. მგონია, რომ ამ ბუდისტ ბერებს ძროხები ჰყავთ.

იაპონიაში ბერებს ძროხები ჰყავთ რძის გამო დილის ჩაისთვის, წინააღმდეგ შემთხვევაში იძულებულნი იქნებიან დილით ადრე ფინჯანი ჩაი ითხოვონ როგორც მოწყალეობა. ძენის ბერები კი ჩაის ხუთ-ექვსჯერ მაინც სვამენ დღეში: ეს თითქმის როგორც სულიერი პრაქტიკაა, იმიტომ რომ ჩაი სიმხნევეს იძლევა, ზრდის სიფხიზლეს, შეცნობილობას; ამიტომაც ყავთ მონასტერში ძროხა.

მან თქვა:

- მგონია, რომ ძროხა დაეკარგა, ალბათ სადღაც წავიდა ბალახის საჭმელად, ბერი კი უბრალოდ ეძებს მას.

მესამე მეგობარმა თქვა:

- ვერ დაგეთანხმებით, იმიტომ რომ, როცა ვინმე ძროხას ეძებს, არ ღვას კერპივით. აქეთ-იქით დადის და გარშემო იყურება. ეს კი თავს არც კი აბრუნებს. თავი კი არა, და თვალებიც კი ნახევრად დახუჭული აქვს.

ისინი ბერთან იმდენად ახლოს მივიდნენ, რომ საკმაოდ გარკვევით შეეძლოთ მისი დანახვა. მაშინ მესამე ადამიანი თქვა:

- როგორც ჩანს, არ ხართ სწორი. ვფიქრობ, რომ მედიტაციას ასრულებს. მაგრამ როგორ გადავწყვიტოთ, ჩვენ შორის ვინ არის სწორი?

- არ არის პრობლემა. მასთან უკვე ახლოს მივედით. მივიდეთ და ვკითხოთ. პირველმა ადამიანმა ბერს ჰკითხა:

- თქვენ ჩამორჩენილ მეგობარს ელოდებით?

ბუდისტმა ბერმა თვალი გაახილა და წარმოთქვა:

- ველოდები? მე არასოდეს არაფერს ველოდები. ლოდინი რაც არ უნდა იყოს ჩემს რწმენას ეწინააღმდეგება.

- კარგით. უბრალოდ მითხარით, ვინმეს ელოდებით?

- ჩემი რელიგია მასწავლის, რომ მომდევნო წამშიც კი არ უნდა იყო დარწმუნებული. როგორ უნდა ველოდო? სად არის დრო იმისათვის რომ ველოდო? არ ველოდები.

კარგით, არ ელოდებით, მე არ ვიცი თქვენი ენა. უბრალოდ მითხარით, მეგობარი ჩამოვრჩათ?

- კვლავ თქვენსას ამბობთ. ამ სამყაროში არ მყავს არც მეგობრები, არც მტრები – იმიტომ რომ ისინი განუყოფელი არიან. არ შეიძლება ერთი მეორისგან გამოვყოთ. განა ვერ ხედავთ, რომ ბუდისტი ბერი ვარ? არ მყავს მეგობრები, არ მყავს მტრები. ასე რომ, ნუ მაწუხებთ და თქვენს გზაზე წადით.

მეორე მეგობარმა იფიქრა: „ახლა იმედია, რომ მე ვარ სწორი“. მან თქვა:

- სწორედ ამას ვეუბნებოდი მას: „სისულელეს ლაპარაკობ! ის არ ელოდება – ის ბუდისტი ბერია, მას არ ჰყავს არც მეგობრები, არც მტრები“. თქვენ მართალი ხართ. მე მგონია, რომ ძროხა დაეკარგათ.

ბერმა უპასუხა:

- თქვენ უფრო სულელი ხართ, ვიდრე პირველია. ჩემი ძროხა? ბუდიტი ბერი არაფერს ფლობს. და რატომ უნდა ვეძებო სხვისი ძროხა? არავითარი ძროხა არ მყავს.

მეორე მეგობარი ძალიან შეცბუნდა და არ იცოდა, რა ეთქვა. მესამემ იფიქრა: „ახლა მხოლოდ ის რჩება, რაც მე ვთქვი“. მან წარმოთქვა:

- ვხედავ, რომ მედიტაციას ასრულებთ.

ბერმა უპასუხა: - სისულელეა! მედიტაცია არ არის მოქმედება. არ შეიძლება მედიტირება, მედიტაციად ყოფნა შეიძლება მხოლოდ. გულწრფელად გეტყვით, ბიჭებო, მე უბრალოდ არაფერს ვაკეთებ. ვდგავარ და არაფერს ვაკეთებ. გაქვთ რამე საწინააღმდეგო?

მათ უპასუხეს:

- არა, საწინააღმდეგო არაფერი გვაქვს, უბრალოდ ამაში არავითარი აზრი არ არის – იდგე და არაფერი აკეთო.

- მაგრამ სწორედ ამაში მდგომარეობს მედიტაცია: იჯდე და არაფერი აკეთო – არც სხეულით, არც გონებით.

როგორც კი რაიმეს კეთებას იწყებთ, მაშინვე ვარდებით ან ჭვრეტაში, ან კონცენტრაციაში, ან მოქმედებაში, მაგრამ ამასთან თქვენ ცენტრს შორდებით. როდესაც სრულიად არაფერს აკეთებთ – არც ფიზიკურად, არც მენტალურად, არავითარ სხვა დონეზე, - როდესაც მთელი მოღვაწეობა წყდება, და უბრალოდ ხართ, - სწორედ ეს არის მედიტაცია. არ შეგიძლიათ მით დაკავდეთ, არ შეგიძლიათ მისი პრაქტიკაში გამოყენება, აუცილებელია უბრალოდ მისი გაგება.

როგორც კი დრო გამოგიჩნდებათ იმისათვის, რომ უბრალოდ იყოთ, გადააგდეთ ყველა კეთება. აზროვნებაც კეთებაა, კონცენტრაციაც კეთებაა, ჭვრეტაც კეთებაა. სულ ერთი წუთის განმავლობაშიც კი თუ არაფერს აკეთებთ და უბრალოდ თქვენს ცენტრში სრულიად მოშვებული იმყოფებით, ეს მედიტაციაა. და როგორც კი ამას ისწავლით, რამდენიც გინდათ, იმდენ ხანს შეძლებთ ამ მდგომარეობაში დარჩენას; ბოლოს და ბოლოს, ამ მდგომარეობაში დღე-ღამის განმავლობაში შეძლებთ ყოფნას.

როგორც კი გაიგებთ, რა სახით შეძლებს თქვენი არსი უშფოთველად დარჩენას, მაშინ თანდათან შეძლებთ რაიმე მოქმედებების შესრულებას, და ამასთან გააცნობიერებთ, რომ თქვენი არსი უშფოთველი რჩება. ეს არის მედიტაციის მეორე ნაწილი. თავიდან ისწავლეთ უბრალოდ ყოფნა, ამის შემდეგ კი

ისწავლოთ მცირე მოქმედებების შესრულება: იატაკის რეცხვა, შხაპის მიღება, მაგრამ ამასთან ცენტრირებული დარჩეთ. ამის შემდეგ რთული მოქმედებების შესრულება შეიძლება დაიწყოთ.

მაგალითად, მე თქვენთან ვსაუბრობ, მაგრამ ჩემი მედიტაცია არ ირღვევა. შემიძლია ვილაპარაკო, ვილაპარაკო და ვილაპარაკო, მაგრამ ჩემს ცენტრში სულ მცირე მოძრაობაც კი არ არის, იქ მდუმარებაა, აბსოლუტური სიჩუმეა.

ამრიგად, მედიტაცია მოქმედების წინააღმდეგი არ არის. იგი არ ნიშნავს, რომ ცხოვრებას უნდა გაექცეთ.

იგი მხოლოდ ცხოვრების ახალ სახეს გასწავლით.

თქვენ ციკლონის ცენტრი ხდებით.

თქვენი ცხოვრება გრძელდება, იგი უფრო ინტენსიური ხდება – მასში ჩნდება მეტი სიხარული, მეტი ნათელი, მეტი გამჭვირვალობა, მეტი შემოქმედება – მიუხედავად ამისა განდგომლობას ინარჩუნებთ, უბრალოდ დამკვირვებელი ხართ ბორცვის მწვერვალზე, ყველაფერს ხედავთ, რაც გარშემო ხდება.

არ ხართ მკეთებელი, თქვენ დამკვირვებელი ხართ.

სწორედ ამაში მდგომარეობს მედიტაციის მთელი საიდუმლო – თქვენ ხდებით დამკვირვებელი. კეთება გრძელდება თქვენს საკუთარ დონეზე – ეს არ არის პრობლემა. შეშის დაჩეხვა, ჭიდან წყლის ამოღება... შეგიძლიათ თქვენი ყველა პატარა და დიდი საქმეები აკეთოთ; მხოლოდ ერთი რამ არის დაუშვებელი: არ უნდა დაკარგოთ თქვენი ცენტრირებულობა.

შეცნობილობა, სიფხიზლე აბსოლუტურად ნათელი უნდა დარჩეს, და არა ბუნდოვანი.

მედიტაცია ძალიან უბრალო მოვლენაა.

კონცენტრაცია ძალიან რთულია, ეს დამქანცველია, იმიტომ რომ თავს მუდამ ძალა უნდა დაატანო. ჭვრეტა უფრო უბრალოა, იმიტომ რომ ცოტა უფრო მეტი სივრცე გაქვთ მოძრაობისთვის. არ ძვრებით ვიწრო ხვრელში, რომელიც სულ უფრო და უფრო ვიწრო ხდება.

კონცენტრაციას გვირახის ხედვა აქვს. როდისმე გიცქერიათ გვირახის გამჭოლ? იმ მხრიდან, საიდანაც უცქერთ, ის დიდია. მაგრამ თუ გვირახის სიგრძე ორი მილია, მისი მოპირდაპირე მხარე სინათლის სულ პატარა მრგვალი ლაქაა; გვირახი რაც უფრო გრძელია, მით უფრო პატარაა მისი მოპირდაპირე მხარე. რაც უფრო დიდია მეცნიერი, მით უფრო გრძელია გვირახი. მან უნდა ყურადღება მოკრიბოს, ეს კი ყოველთვის დიდ დაძაბვას მოითხოვს.

კონცენტრაცია გონების არაბუნებრივი მდგომარეობაა. გონება მაწანწალაა. მას მოსწონს ერთი საგნიდან მეორეზე გადაადგილება.

ყველაფერი ახალი მას მუდამ აღიზიანებს.

კონცენტრაციაში გონება თითქმის როგორც ციხეშია.

მეორე მსოფლიო ომის დროს – არ ვიცი, რატომ – იმ ადგილებს სადაც პატიმრები ჰყავდათ, „საკონცენტრაციო ბანაკები“ დაარქვეს. ამ დასახელებაში ისინი თავიანთ საკუთარ აზრს დებდნენ: მოჰყავდათ სულ სხვადასვა პატიმარი და ერთ ადგილას ახდენდნენ მათ კონცენტრაციას. მაგრამ სინამდვილეში კონცენტრაცია არის სხეულის და გონების მთელი ენერჯის მოქაჩვა და შევიწროებულ ხვრელში მიმართვა. ეს მომქანცველია. ჭვრეტის დროს მეტი სივრცეა მოძრაობისთვის და თამაშისთვის, მაგრამ მაინც ეს სივრცე შეზღუდულია, არ არის უსაზღვრო.

მედიტაციას, ჩემი ხედვის და ჩემი რელიგიის თანახმად, მთელი სივრცე, მთელი არსებობა აქვს თავის განკარგულებაში. თქვენ დამკვირვებელი ხართ, შეგიძლიათ მთელი სცენა დაინახოთ. ძალისხმევა არ არის საჭირო იმისათვის, რომ რაიმეზე კონცენტრაცია მოახდინოთ, ძალისხმევა არ არის საჭირო იმისათვის, რომ რაიმეს უმზიროთ. არაფერს აქედან თქვენ არ აკეთებთ, უბრალოდ აკვირდებით, უბრალოდ აცნობიერებთ. ეს ჩვევაა. ეს არ არის მეცნიერება, არც ხელოვნება, არც ხელობა, ეს არის ჩვევა.

მაშ ასე, მუდამ უნდა თამაშობდეთ ამ იდეით, წარმოიდგინეთ, რომ არაფერს აკეთებთ. და ერთხელაც გაკვირვებული დარჩებით: ეს მოხდება თამაშის პროცესში – იმიტომ რომ ეს თქვენი ბუნების ნაწილია. საჭიროა მხოლოდ სწორი მომენტის დაჭერა... არ იცი, როდის დადგება სწორი მომენტი, როდის დადგება ხელსაყრელი შემთხვევა, ასე რომ უბრალოდ განაგრძეთ თამაში.

ერთხელ ჰენრი ფორდმა განაცხადა: „ჩემს წარმატებას მხოლოდ იმას უნდა ვუმაღლოდე, რომ სწორ დროს ჩაეჭიდე ხელი სწორ შესაძლებლობას. ადამიანები შესაძლებლობაზე ფიქრობენ ან მომავალში – მას ვერ ჩაეჭიდები – ან წარსულში. როდესაც ის მიდის და მხოლოდ მტვერი რჩება გზაზე, მაშინ აცნობიერებენ ადამიანები, რომ შესაძლებლობა წავიდა“.

და ვიღაცამ ჰკითხა: „მაგრამ თუ შესაძლებლობაზე არ ფიქრობთ მომავალში, და თუ ხელიდან გაშვებულ შესაძლებლობაზე არ ფიქრობთ, როგორ უნდა ჩაეჭიდოთ, როცა ეს შესაძლებლობა მოგეცემათ? ხომ უნდა იყოთ მზად“. მან უპასუხა: „მზად არა,

უბრალოდ მუდამ ხტუნვაა საჭირო. არასოდეს იცი, როდის გამოჩნდება ის. როცა გამოჩნდება, უბრალოდ ჩაებლაუჭე მას!“

ჰენრი ფორდის სიტყვებში გასაოცარი აზრი იმალება. მან თქვა: „მუდამ ხტუნვაა საჭირო. არ უნდა ელოდო, არ უნდა წუხდე, გაჩნდება შესაძლებლობა თუ არა, - უბრალოდ მუდამ უნდა ხტოდე. არ იცი, როდის გამოჩნდება. როცა გამოჩნდება, ეცი და ჩაებლაუჭე მას. უაზრობაა, როცა მუდამ მომავალში იყურები: „როდის გამოჩნდება ეს შესაძლებლობა?..“ მომავალი გამოუცნობია. თუ ელოდებით და ფიქრობთ: „როცა შესაძლებლობა გაჩნდება, ჩავეჭიდები“, მაშინ იმ დროისთვის, როცა აცნობიერებ, რომ გაჩნდა, ის უკვე აღარ იქნება. დრო ძალიან სწრაფად მიჰქრის, რჩება მხოლოდ მტვერი. „ჯობია დაივიწყოთ შესაძლებლობების შესახებ და უბრალოდ ხტუნვა ისწავლოთ, და მაშინ, როცა არ უნდა გამოჩნდეს ისინი...“

აი რის თქმა მინდა თქვენთვის: უბრალოდ მუდამ ითამაშეთ ამ იდეით. მე ვხმარობ სიტყვა „თამაშს“, იმიტომ რომ არ ვარ სერიოზული ადამიანი, და ჩემი რელიგია არასერიოზულია. უბრალოდ მუდამ ითამაშეთ – თქვენ ხომ ამისათვის საკმარისი დრო გაქვთ.

ნებისმიერ დროს – საწოლში წოლის დროს, თუ არ გძინავთ, ითამაშეთ ამ იდეით. რატომ უნდა წუხდეთ ძილის გამო? – იგი თავისთავად მოვა. ვერაფერს გააკეთებთ, რომ ძილი გამოიძახოთ; ის არ არის – მაშ რატომ უნდა წუხდეთ? დაივიწყეთ ის, რაც არ გაქვთ. თქვენ გაქვთ ეს მომენტი, მაშ რატომ არ უნდა ისარგებლოთ ამით? როცა ცივ ღამეში საწოლში ხართ და თბილი საბნის ქვეშ ნებივრობთ, უბრალოდ ითამაშეთ ამ იდეით. ნუ დაჯდებით ლოტოსის პოზაში. ჩემს მედიტაციაში არ არის საჭირო, რომ თქვენს თავს აწვალებდეთ. თუ ლოტოსის პოზა მოგწონთ, კარგით, შეგიძლიათ ამ პოზაში იჯდეთ. მაგრამ ინდოეთში დასავლეთიდან ჩამოდიან ადამიანები, და ექვსი თვის განმავლობაში სწავლობენ ლოტოსის ფორმაში ჯდომას, ამასთან თავიანთ თავს ძალიან აწვალებენ. ფიქრობენ, რომ ლოტოსის პოზაში ჯდომა რომ ისწავლეს, მათ რაღაცას მიაღწიეს. მთელი ინდოეთი ზის ლოტოსის პოზაში და ვერაფერს ვერაფერს მიაღწია: უბრალოდ მათთვის ბუნებრივია ამ პოზაში ჯდომა. ცივ ქვეყანაში დაჯდომისთვის სკამია საჭირო, იმიტომ რომ არ შეიძლება მიწაზე ჯდომა. ცხელ ქვეყანაში სკამი ვის სჭირდება? ნებისმიერ ადგილზე შეიძლება ჯდომა.

არ არის საჭირო არც სპეციალური პოზა, არც სპეციალური დრო. არიან ადამიანები, რომლებიც ფიქრობენ, რომ არის სპეციალური დრო. მაგრამ არა მედიტაციისთვის, მას ნებისმიერი დრო ადგება – მხოლოდ მოშვებული და ცელქი უნდა იყო. ხოლო თუ მედიტაცია არ ხდება, გული არ უნდა გაგიტყდეთ, არაფერია... იმიტომ რომ მე არ გეუბნებით, რომ იგი მოხდება დღეს ან ხვალ, ან სამი თვის შემდეგ, ან ნახევარი წლის შემდეგ. არავითარ იმედს არ გინერგავთ, იმიტომ რომ ეს თქვენს გონებაში დაძაბულობას შექმნის. ის ნებისმიერ დროს შეიძლება მოხდეს, შეიძლება სულაც არ მოხდეს – ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, რამდენად ცელქი ხართ.

უბრალოდ დაიწყეთ თამაში, რატომაც არ უნდა ითამაშოთ აბაზანაში, როცა არაფერს აკეთებთ? როდესაც შხაპის ქვეშ დგახართ, არაფერს აკეთებთ: შხაპი თავის საქმეს თვითონ აკეთებს. უბრალოდ დგახართ, ამ რამდენიმე წუთის განმავლობაში სცადეთ თამაში. როცა გზაზე მიდინართ, სიარულს სხეული ასრულებს, თქვენ საჭირო არ ხართ: ფეხები თვითონ მიდიან. ნებისმიერ მომენტში, როცა თავს მოშვებულად, არადაძაბულად იგრძნობთ, ითამაშეთ მედიტაციის იდეასთან ისე, როგორც მე აგიხსენით. უბრალოდ იყავით მდუმარე და ცენტრირებული თქვენში, და ერთ მშვენიერ დღეს... დღე კი სულ შვიდია – ასე რომ ნუ ღელავთ!

მაშ ასე, ორშაბათს, სამშაბათს, ოთხშაბათს, ხუთშაბათს, პარასკევს, შაბათს ან კვირას მაინც – ერთ-ერთ დღეს ეს მოხდება. უბრალოდ დატკბით იდეით და ითამაშეთ მით რაც შეიძლება ხშირად. თუ არაფერი მოხდება, - არაფერს გპირდებით, - ძალიან კარგი: თქვენ სიამოვნება მიიღეთ. იდეასთან ითამაშეთ, თქვენ მას შანსი მიეცით.

განაგრძეთ მისთვის შანსის მიცემა. ჰენრი ფორდმა თქვა: „მუდამ იხტუნეთ, და როცა შანსი გაჩნდება, ეცით მას“. მე საპირისპიროს გეუბნებით: მუდამ მიეცით შანსი მედიტაციას, და როცა ხელსაყრელი მომენტი დადგება და ნამდვილად მოშვებული და გახსნილი იქნებით, ის თქვენ გეცემათ.

და როგორც კი მედიტაცია გტაცებთ ხელს, უკვე აღარასოდეს მიგატოვებთ.

არავითარ შემთხვევაში.

ასე რომ დაფიქრდით როგორც საჭიროა, სანამ თამაშს დაიწყებდეთ!

სინამდვილეში როგორ მუშაობს მედიცინა? როგორ შეიძლება მუდმივი მედიცინური მდგომარეობის მიღწევა? და როგორ არის მედიცინასთან დაკავშირებული კუნდალინის პრაქტიკა?

მედიცინა თავგადასავალია, თავგადასავალი უცნობ სფეროში – უდიდესი თავგადასავალი, რომელიც ადამიანის გონებას შეიძლება გადახდეს. თავგადასავალში ვგულისხმობ იმ რაღაცას, რისთვისაც მომზადება შეუძლებელია. უპირველეს ყოვლისა, წინასწარ არაფერია ცნობილი. სანამ მედიცინას არ შეიცნობ, შეუძლებელია იმის ცოდნა, რა არის ეს. ყოველივე ნათქვამი საბოლოო ჯამში არაფერს ნიშნავს – ჭეშმარიტება გამოუთქმელი რჩება. ბევრი რამ ითქვა, ბევრი რამ ითქვა არაფერზე, მაგრამ არც ერთი სიტყვა არ თქმულა ჭეშმარიტებაზე.

სანამ მედიცინას არ შეიცნობ, შეუძლებელია იმის ცოდნა, რა არის ეს. მაგრამ ზოგიერთი რამის თქმა მის შესახებ მაინც შეიძლება. ნათქვამი არასოდეს იქნება არსი და ვერც იქნება. მედიცინის ბუნება ისეთია, რომ ეს შეუძლებელია. შეუძლებელია ითქვას: „აი ეს მედიცინაა“. მხოლოდ იმის თქმა შეიძლება, რომ ეს არ არის მედიცინა, არც ეს არის მედიცინა, ისიც არ არის მედიცინა. ყოველივე დანარჩენი მედიცინაა. და ამ ყოველივეზეც ვერაფერს იტყვით. .

ამის უამრავი მიზეზი არსებობს. მედიცინა რაღაც უფრო მეტია, ვიდრე გონებაა. ის არ წარმოადგენს იმ რაღაცას, რაც გონებაში წარმოიქმნება. მედიცინა არის ის რაღაც, რაც გონებას ემართება, და არა ის, რაც გონებაში ხდება, წინააღმდეგ შემთხვევაში გონებას ექნებოდა იმის უნარი, რომ მისთვის განსაზღვრება მიეცა, ექნებოდა მისი ცოდნის და გაგების უნარი. მედიცინა არის ის რაღაც, რაც ხდება არა გონებაში, არამედ გონების თავს. მედიცინა ხდება, როგორც სიკვდილი გადახდება სიცოცხლეს. სიკვდილი არასოდეს ხდება სიცოცხლეში, იგი სიცოცხლის თავს ხდება.

მედიცინა გონებისთვის იგივეა, რაც სიკვდილი სიცოცხლისთვის. შეიძლება ითქვას, რომ მედიცინა არის უფრო ღრმა სიკვდილი; არა ფიზიკური, არამედ ფსიქიკური. რაც უფრო ღრმაა სიკვდილი, განახლების მით უფრო მეტი ალბათობაა. ფიზიკური სიკვდილის შემდეგ თქვენ ფიზიკურად განახლდებით. რაც

შეეხება თქვენს არსს, მის თავს არაფერი ხდება, სრულიად არაფერი. თქვენ ისეთივედ რჩებით, როგორც მანამდე იყავით.

რაც უფრო ღრმაა სიკვდილი, მით უფრო ღრმაა მკვდრეთით აღდგენა. თუ კვდებით ფსიქოლოგიურად, თუ კვდება თქვენი გონება, მაშინ თქვენ განახლებით და ეს განახლება არ არის უბრალოდ ფიზიკური განახლება, იმიტომ რომ ფიზიკური განახლების დროს ხდება სხეულის შეცვლა: ახალი სხეული ძველს ცვლის. მაგრამ მენტალური, ფსიქიკური სიკვდილის დროს გონება არ იცვლება. ცნობიერება გონების გარეშე რჩება.

მაშ ასე, მედიტაცია არის ცნობიერება გონების გარეშე, გახსნილი ცა გარემომცველი კედლების გარეშე. შეგვიძლია ამ სახლის კედლები მოვშალოთ, მაგრამ არა ეს ოთახი, იმიტომ რომ „ოთახი“ ნიშნავს რაღაც სხვას, კედლებით შემოსაზღვრულ სივრცეს. ახლა ოთახი უსაზღვრო სივრცე იქნება. ოთახი აქ ღია ცის ქვეშ იქნება. რა თქმა უნდა, ის აღარ აღიქმება როგორც ოთახი, იმიტომ რომ ახლა მას ვეღარ გამოსახავთ: იგი ცასთან ერთიანი მთლიანი გახდა. და ოთახი აქ არის, და უფრო მეტად, ვიდრე წინათ, ოღონდ კედლების გარეშე. ასე რომ, თუ განვსაზღვრავთ ოთახს როგორც „სივრცეს“, სიცარიელეს კედლებს შორის, მაშინ ოთახი კედლების გარეშეც ოთახად რჩება. ის უფრო დიდი ხდება, უსაზღვრო ხდება.

ამრიგად, როცა გონება კვდება, - როდესაც ვამბობ „გონება კვდება“, მხედველობაში მაქვს გონების მხოლოდ კედლები, - კედლებს შორის სიცარიელე რჩება, იგი უფრო დიდი ხდება. ეს არის ცნობიერება. ყურადღება მიაქციეთ განსხვავებას. შიგნით სიცარიელეს ვუწოდებ ცნობიერებას, ხოლო კედლებს გარშემო – გონებას. ასეც შეიძლება ვთქვათ: გონება პატარა ასოთი კვდება, გონება დიდი ასოთი აგრძელებს სიცოცხლეს. ახლა ეს უკვე არ არის თქვენი გონება, მას არ შეუძლია თქვენად ყოფნა. კედლებს თუ მოვშლით, ეს უთახი არ იქნება გონება. თვითონ ოთახი რჩება, მაგრამ ის არ იქნება გონება, იმიტომ რომ გონებას შეუძლია იყოს მხოლოდ შეზღუდვა, მხოლოდ კედლები. ეს აბსოლუტური სიცარიელე შეუძლებელია წარმოადგენდეს გონებას. ამრიგად, გონება პატარა ასოთი კვდება, ხოლო გონება დიდი ასოთი ჩნდება, თქვენ ქრებით. თქვენ არ გცვლით რომელიმე სხვა გონება, თქვენი შეცვლა საერთოდ არ ხდება.

ამრიგად, მედიტაცია არის ფაქიზი სიკვდილი, თქვენი „მე“-ს, თქვენი გონების, თქვენი ეგოს ღრმა სიკვდილი იმ ყველაფრისა, რაც

თქვენს საზღვრებს განსაზღვრავს. მაგრამ ის, რაც შიგნითაა, რჩება. ეს არის სუფთა ცნობიერება.

მაშ ასე, უპირველეს ყოვლისა, გონების კედლები, გონებრივი პროცესები არ არის მედიტაცია, ეს არის დაბრკოლება. რა არის გონების კედლები? როგორ განსაზღვრა გონებამ თავისი თავი? როგორ გახდა ის შეზღუდული? სად არის ზღვარი, სად არის კედლები, რომლებმაც გონება გონებისგან განაცალკევა?

არის სამი რამ. პირველი – მეხსიერება. ეს არის გონების დიდი ნაწილი. და ეს არის გრძელვადიანი მეხსიერება: იგი ვრცელდება ყველა უთვალავ ცხოვრებებზე, თქვენ რომ გაქვთ ნაცხოვრები. გონება ყველაფერს აგროვებს – არა მხოლოდ იმას, რასაც თქვენ შეგნებულად აგროვებთ. როცა გძინავთ, გონება აგროვებს. მაშინაც კი, როცა კომაში ხართ, გონება მაინც აგროვებს. გონება გამუდმებით აგროვებს. ხელიდან მას არაფერი უსხლტება. შეუგნებელი გონება არის მოგონებათა ჩინეთის დიდი კედელი, ძალიან ძალიან გრძელი კედელი.

მეხსიერება არა მარტო თქვენი ტვინის ნაწილია, სინამდვილეში იგი თქვენი არსების ყოველი უჯრედის, თქვენი სხეულის ყოველი უჯრედის ნაწილია. აი რატომ იწყებენ თქვენს შექმნას მამაკაცის ოცდაოთხი ქრომოსომი და ქალის ოცდაოთხი ქრომოსომი. მათ აქვთ ჩაშენებული მეხსიერება, ჩაშენებული პროგრამა. როდისმე დედის მუცელში თქვენი გამოჩენის პირველივე დღიდან გვეცოდინება, რა ფორმის ცხვირი გექნებათ. ახალი კვერცხუჯრედი მიუთითებს, როგორი თვალები გექნებათ, რამდენ წელიწადს იცოცხლებთ, რამდენად ეგოისტური და რამდენად ჭკვიანი იქნებით.

ერთი შეხედვით ასეთი უბრალო უჯრედი ისეთივე რთულს წარმოადგენს, როგორც თქვენ ხართ. იგი მთელი მოდგმის მეხსიერებაა. იგი თავის თავში კოლექტიურ გონებას შეიცავს. და ამის შემდეგ სული, ეგო და გონება აღწევს მასში. ამრიგად, თქვენს სხეულს თავისი მეხსიერება აქვს, თქვენს გონებას კი – თავისი. თქვენ ხართ გზაჯვარედინი გონებისა უამრავი მოგონებებით და სხეულისა უამრავი მოგონებებით მთელ მოდგმაზე, მთელი კოლექტიური გონებებით. სხეულის მეხსიერება უფრო ძლიერია, ვიდრე გონების მეხსიერება. ამიტომ თქვენ მუდამ სხეულის მეხსიერების მსხვერპლი ხდებით. რასაც არ უნდა ფიქრობდეთ, გარკვეულ მომენტში სხეული იმარჯვებს. თქვენი გონება არაფერია სხეულთან შედარებით, იმიტომ რომ სხეულს მოდგმითი გონება აქვს. აი რატომ ებმება მახეში ყველა რელიგია, როცა სხეულთან

ბრძოლას იწყებს. მისი დამარცხება შეუძლებელია. და თუ მასთან ბრძოლას დაიწყებთ, თქვენს ცხოვრებას ტყუილად დახარჯავთ.

შეუძლებელია სხეულის დამარცხება, იმიტომ რომ სინამდვილეში იგი არის მოდგმა, და არა მხოლოდ მოდგმა, იგი არის ისტორია მთელი არსებულისა, რომელიც თქვენში აგრძელებს ცხოვრებას. ის ყველაფერი, რაც წინათ არსებობდა, თქვენს სხეულში აგრძელებს ცხოვრებას. თქვენი საკუთარი „მე“ თავის თავში ყველაფერს შეიცავს. აი ბავშვმა დედის მუცელში უნდა გაიაროს ყველა სტადია, რომელსაც ადამიანი ევოლუციის პროცესში გადიოდა.

ცხრა თვე დედის მუცელში – ეს არის მთელი ევოლუცია შეკუმშულ სახეში. ადამიანი ჩაისახება როგორც ამება, პირველი პრიმიტიული უჯრედი. იგი ჩაისახება ზუსტად ისეთივე გარემოში, როგორშიაც ამება, - ზღვის წყალში. დედის მუცელში ასეთივე ქიმიური პირობებია, როგორიც ზღვის წყალშია. მუცლის შიგნით სითხე, რომელშიაც უჯრედი ცურავს, ზუსტად ისეთივე კომპონენტებისგან შედგება, როგორიც ზღვის წყალშია.

მუცელში ევოლუცია ხელახლა იწყება. რა თქმა უნდა, ეს არის ევოლუცია მინიატურაში. მაგრამ ყველაფერი ხელახლა უნდა დაიწყოს, იმიტომ რომ უჯრედს მესხიერება აქვს, და სხვაგვარად მას ფუნქციონირება არ შეუძლია. იგი ხელახლა გაივლის განვითარების ასეთივე პროცესს, მაგრამ მოკლე ვადაში. ამებას მილიონობით წელი დასჭირდა იმისათვის, რომ ზღვიდან ხმელეთზე გამოსულიყო. ამ უჯრედს, ამ კვერცხუჯრედს ერთი კვირა დასჭირდება. მაგრამ ამ შვიდ დღეში იგივე ევოლუცია მოხდება, იმავე სტადიებით, რაც მილიონი წლის განმავლობაში ხდებოდა, - ოღონდ შეკუმშული სახით. ეს ცხრა თვე შეკუმშული ევოლუციაა; და უჯრედს თავისი ჩაშენებული პროგრამა აქვს.

ასე რომ რაღაც სახით თქვენი სხეული მთელი ევოლუციაა. ძალიან შეკუმშულ ატომურ დონეზე სხეულს თავისი მესხიერება აქვს. ვისაც სურს ან მისწრაფება აქვს, რომ მედიტაციაში იყოს, იმან, უპირველეს ყოვლისა, უნდა გაიგოს თავისი სხეულის მესხიერება, თავისი ფიზიოლოგიური მესხიერება. ნუ ებრძვით მას (სხეულის მესხიერებას). თუ ბრძოლას დაიწყებთ, არასწორ ნაბიჯს გადადგამთ. სულ უფრო მეტად მოუსვენარი გახდებით. დაიწყეთ თანამშრომლობა – სხვა გამოსავალი არ არის. ნება მიეცით სხეულს იყოს სრულიად ძალდაუტანებელი. ნუ შექმნით კონფლიქტს თქვენ და სხეულს შორის. ნამდვილი ბრძოლა სხეულთან კი არა, სხეულის

მეხსიერებასთან კი არა, ეგოს მეხსიერებასთანაა საჭირო – თქვენს ფსიქიკასთან, თქვენს გონებასთან. ეს კი სრულიად სხვა რამეა. ასე რომ ნუ ებრძვით სხეულს.

როდესაც სხეულს ებრძვით, ჩვენ დრო არ გვაქვს გონებასთან საბრძოლველად. და თუ სხეულთან ბრძოლას ვიწყებთ, ეს ბრძოლა მარადიული იქნება. ეს ბრძოლა თვითმკვლელობამდე, მოშლამდე მიგვიყვანს, იგი თავისი საკუთარი დამარცხების თესლ დათესავს. დამარცხება გარდაუვალია: ერთი უჯრედი მთელ კაცობრიობას, მთელ არსებულს ებრძვის – ეს უიმედობაა.

ასე რომ თქვენს საკუთრად ნუ მიიღებთ სხეულის მეხსიერებას. მაგალითად, შიმშილი სხეულის მეხსიერებაა. შიმშილთან ბრძოლა შეიძლება, მაგრამ მისი დამარცხება ძალიან ძნელი, ძალიან მძიმე, პრაქტიკულად შეუძლებელი იქნება. თუ გაიმარჯვებთ, გამარჯვება თქვენი სრული დამარცხება იქნება, იმიტომ რომ, თუ შიმშილის დამარცხებას შეძლებთ, თვითმკვლელობით დაასრულებთ. ოთხმოცდაათი დღის შემდეგ თქვენ მკვდარი იქნებით. სხეულიც კი არ გიკარნახებთ, რომ მისი კვების დროა. ასე რომ კარგია, რომ შიმშილის დამარცხება არ შეგიძლიათ, წინააღმდეგ შემთხვევაში თვითმკვლელობას ჩაიდენთ. მაშინ თქვენ და თქვენი სხეულის მეხსიერებას შორის ხიდი არ იქნება. ეს არის გამარჯვების ერთადერთი ხერხი, მაგრამ სინამდვილეში კი არ გაიმარჯვებთ, არამედ თავს მოიკლავთ.

ამრიგად, არის მეთოდები, რომელთა მეშვეობითაც შეიძლება თქვენ და თქვენს სხეულს შორის ხიდის ჩანგრევა. არსებობს ჰათჰა-იოგას ძალიან ბევრი მეთოდი, რომელთა დახმარებითაც შეიძლება ამ ხიდის ჩანგრევა. სხეული შეუჩერებლად ყვირის: „შიმშილი, შიმშილი, შიმშილი...“ მაგრამ თქვენ არ გესმით, ხიდი ჩანგრეულია. სხეული აგრძელებს ვედრებას, მაგრამ თქვენ ამის შესახებ არ იცით, მის შეგრძნებას წყვეტთ. პრაქტიკაში ისეთი არაფერი და არასდროს გამოიყენოთ, რაც თქვენს სხეულს ან თქვენ უგრძნობელს გაგხდით, იმიტომ რომ მედიტაცია ტოტალური მგრძნობიარობაა.

როდესაც მედიტაციური გახდებით, თქვენი სხეული ძალიან მგრძნობიარე გახდება – ახლა ვერც კი წარმოიდგენთ, თქვენი სხეულის ორგანოები როგორი მგრძნობიარე შეიძლება იყოს. არასოდეს გვესმის სავსებით გარკვევით, არასოდეს ვხედავთ სრულიად ნათლად – ყოველთვის მხოლოდ ნახევრად. თქვენ დადიხართ ბაღში, გგონიათ, რომ უყურებთ, მაგრამ მხოლოდ უყურებთ, არ ხედავთ. თქვენ ებრძოდით თვალებს – თვალები

უგრძნობელი გახდა. ებრძოდით სხეულს – სხეული უგრძნობელი გახდა.

მთელი კულტურა სხეულის წინააღმდეგ არის – მთელი კულტურა, სადაც არ უნდა იყოს: აღმოსავლეთში თუ დასავლეთში – განურჩევლად. ამ პლანეტაზე წარმოქმნილი კულტურა, რაღაც გაგებით, დაავადებით არის დაზიანებული. იგი სხეულის წინააღმდეგია, სხეული კი დიდი საიდუმლოებაა. თუ სხეულის წინააღმდეგ მიდიხართ, მაშინ რაღაც გაგებით სამყაროს წინააღმდეგ მიდიხართ: სხეული სამყაროა მინიატურაში. სამყაროსთან თქვენი კავშირი, თქვენი და სამყაროს შემაერთებელი ხიდი, სამყაროს აღქმის თქვენი ინსტრუმენტები – ეს ყველაფერი სხეულში იმყოფება. თქვენი სხეული დამაკავშირებელი რგოლია.

ამიტომ ნუ ებრძვით სხეულს. ყოველთვის მკვეთრად განასხვავეთ ერთმანეთისგან სხეულის მეხსიერება და გონების მეხსიერება. შიმშილი სხეულის მეხსიერებაა, და ეს თქვენთვის შეიძლება ცნობილია. მაგრამ გონებას თავისი მეხსიერებაც აქვს. იგი არ განეკუთვნება არსებობას, უფრო მეტიც, თავის რჩენისთვის ის სრულიად უსარგებლოა. თავის გადარჩენისთვის სხეულის მეხსიერება აუცილებელია, და ეს არის მთავარი განსხვავება. თუ სხეულის მეხსიერებას უარყოფთ, თუ ებრძვით მას, მაშინ ვერ გადარჩებით. მაგრამ ფსიქოლოგიური მეხსიერება გადარჩენისთვის აბსოლუტურად უსარგებლოა. ის არის მხოლოდ ნაგვის დაგროვება, ის რაღაც, რისი გადაგდებაცაა აუცილებელი, თუ იგი ჭარბად დაგროვდა. ამ მეხსიერებით მხოლოდ თქვენს თავს ტვირთავთ. გონების მეხსიერება კი ძალიან ხანგრძლივია.

როდესაც მრისხანე ხართ, არის ორი ვარიანტი: ეს არის ან სხეულის მრისხანება, ან გონების მეხსიერება. აუცილებელია მკვეთრად განვასხვავოთ ისინი ერთმანეთისგან. თუ თქვენი მრისხანება თავის გადარჩენას უწყობს ხელს, თუ მის გარეშე ვერ გადარჩებით, მაშინ ის სხეულის იარაღია. მაგრამ თუ თქვენი მრისხანება გადარჩენას ხელს არ უწყობს, მაშინ ის არის უბრალოდ მექანიკური გამეორება – გონების ჩვეულება. მაშინ ეს გონების მეხსიერებაა. იმდენად ხშირად მრისხანებდით, რომ ეს ჩვეულებად გქვიათ. როცა ვინმე უბრალოდ ხელს გკრავთ, ის დილაკს აჭერს თითს, და კვლავ მრისხანება გიპყრობთ. გააცნობიერეთ ეს.

იმ ადამიანის სხეულებრივი მრისხანება, რომელიც მენტალურად, ჩვეულებით არასოდეს მრისხანებს, თავისებურად მშვენიერია. ეს მრისხანება უხამსად არასოდეს მოგეჩვენებათ. იგი

უბრალოდ ნიშნავს, რომ ადამიანი ცოცხალია, და არა მკვდარი. მაგრამ რაც უფრო მეტად მრისხანებთ ჩვეულებით, მით უფრო სუსტდება თქვენი უნარი, რომ სხეულებრივად მრისხანებდეთ, და თქვენი მრისხანება უბრალოდ მახინჯი იქნება. იგი არაფერს მოგცემთ და უბრალოდ თქვენს თავს და გარემომცველებს შეაწუხებს.

ამის გაგება სხვა სახითაც შეიძლება. ავიღოთ, მაგალითისთვის, სექსი. იგი შეიძლება იყოს სხეულის მეხსიერება, მაშინ ის სასიცოცხლოდ აუცილებელია. მაგრამ ის შეიძლება იყოს ასევე ინტელექტუალური, გონებრივი, უბრალოდ ჩვეულება. მაშინ ის არ წარმოადგენს სასიცოცხლოდ აუცილებელს. იმ ადამიანის სექსი, ვინც ჩვეულების ხაფანგში გაება, უმსგავსი ხდება. მასში არ არის არც სიყვარული, არც სილამაზე. მასში არ არის არც მუსიკა, არც ღრმა საპასუხო გრძნობა. რაც უფრო „ჭკვიანია“ სექსი, მით უფრო ნაკლებად შემთვისებელია სხეული. თქვენ მეტად იფიქრებთ სექსზე, მაგრამ ვერ გაიგებთ როგორც საჭიროა, რა არის ეს, რას წარმოადგენს, რაში მდგომარეობს მისი ღრმა საიდუმლოება. გონება განუწყვეტლივ იფიქრებს სექსზე, და სხეული იძულებული იქნება გონებას მიჰყვეს. და როდესაც სხეული გონებას მიჰყვება, მასში მთელი ცხოვრება ქრება, იგი უბრალოდ მიჩანჩალებს გონების კვალზე, როგორც უქმი ტვირთი.

ეს შეიძლება ნებისმიერი რამ იყოს: სექსი, მრისხანება, სიხარბე. ყოველთვის უნდა განასხვაოთ, არის თუ არა ეს სასიცოცხლოდ აუცილებელი, და თუ კი, მაშინ ამას არ უნდა ებრძოლოთ. და თუ ეს მხოლოდ გონების ჩვეულებაა, მაშინ მისი გაცნობიერებაა აუცილებელი. ჩვენი ყველა წარსული მოქმედებების შესახებ გონების მეხსიერება ჩვეულებად იქცა. თქვენ აგრძელებთ მათ გამეორებას, ავტომატივით მოქმედებთ. გააცნობიერეთ ეს. გაგიკვირდებათ, როცა გაიგებთ, რომ თუ თქვენს მრისხანებაში გონება არ არის, და თუ ის უბრალოდ ტოტალური რეაქციაა სიტუაციაზე, რომელშიაც სრულად და მთლიანად წინასწარი ტვინის ჭყლეტის გარეშე მთელი სხეულია ამოქმედებული, მაშინ სინანულიც არ იქნება. თქვენ ტოტალური იყავით სიტუაციაში, ისე მოქმედებდით, როგორც სიტუაცია მოითხოვდა. ასეთ შემთხვევაში სინანული არ უნდა იყოს.

კიდევ ერთი რამ: როდესაც სინანული არ არის, ფსიქოლოგიური დაგროვებაც არ არის. არაფერი იქცევა ჩვეულებად. არაფრის დაგროვება არ არის საჭირო. რატომ აგროვებს გონება მოგონებებს? იმიტომ რომ დარწმუნებული არ არის, შეძლებს თუ არა ის

მოქმედებას სიტუაციაში ტოტალურად. ემზადება, იძულებულია მრავალჯერად გაიაროს რეპეტიცია. იგი დარწმუნებული არ არის, კერძოდ რა უნდა გააკეთოს, ესა თუ ის სიტუაცია თუ გაჩნდა. მან უნდა იცოდეს ყველაფერი, რაც გარკვეულ სიტუაციებში ხდებოდა, უნდა ყველაფერი დაახარისხოს და მოქმედებათა პროგრამა შეადგინოს. აი რატომ აგროვებს გონება მოგონებებს. და რაც უფრო მეტი დააგროვავ, ტოტალურად მოქმედების მით უფრო ნაკლები უნარი გრჩებათ. და რაც უფრო ნაკლებია ტოტალურად მოქმედების თქვენი უნარი, მით უფრო მეტად არის საჭირო გონება.

ასე რომ იმოქმედეთ არა გონებით, არამედ სხეულით. ეს უცნაურად უღერს, ამას არაფრით ელიან რელიგიური ადამიანისგან, - სხეულით მოქმედებას. როცა მოქმედება სხეულიდან მოდის, იგი განუზომელია, რეაქცია ტოტალურია. გონებას ნებას ნუ მისცემთ, რომ ჩაერიოს. მაშინ არ იქნება მეხსიერება, არ იქნება გონებრივი დაგროვება, არ იქნება სინანული. მოქმედება დასრულდა. აი ასეთი იყო საქმის ვითარება, ასეთი სიტუაცია იყო, ტოტალურად მოქმედებდით, თქვენი არსების არც ერთი ნაწილი აუმოქმედებელი არ დარჩენილა. თქვენ ტოტალური იყავით. ასე რომ სინანულის გამომხატველი არავინ არის. წინააღმდეგ შემთხვევაში აუმოქმედებელი ნაწილი შესრულებულის შესახებ მოგვიანებით ინანებს.

სხეულს შეუძლია ტოტალურად მოქმედება, მაგრამ გონებას არასოდეს შეუძლია იყოს ტოტალური. გონება ყოველთვის დაყოფილია, ის ყოველთვის დიხოტომიაში მუშაობს. და როცა გონების ერთი ნაწილი მრისხანებს, მეორე ნაწილი – ამავე დროს - სინანულს გამოთქვამს ამის გამო ან ამისთვის ემზადება. მიაქციეთ ასევე ყურადღება: როდესაც ერთი ნაწილი მეორეს მუდამ ეწინააღმდეგება, იცოდეთ, რომ გონებით მოქმედებთ, და არა სხეულით. სხეული მუდამ ტოტალურია, მას არ შეუძლია მოქმედება „ცალ-ცალკე“. სხეული ნაკადია, მასში არ არის არავითარი გამიჯვნა. როდესაც შეყვარებული ხდებით, მთელი სხეული ხდება შეყვარებული. არ შეიძლება განცალკევება – შეყვარებულია თავი თუ ხელები. სიყვარულში მთელი სხეულია. მაგრამ გონებას არასოდეს შეუძლია ტოტალურად მიეცეს რაიმეს. მისი რომელიღაც ნაწილი მუდამ გააკრიტიკებს, განსჯის, უბრძანებს, შეაფასებს; მისი რომელიღაც ნაწილი მუდამ მოსამართლის პოზიციას დაიკავებს. ამიტომ ყოველ ჯერზე, როცა თქვენი გონების რომელიღაც ნაწილი

მოქმედების წინააღმდეგ რაიმეს გამოთქვამს, უნდა იცოდეთ, რომ ამ მოქმედებას გონებით, ინტელექტუალურად ასრულებთ.

დაიწყეთ სხეულით მოქმედება. როდესაც ჭამთ, ჭამეთ სხეულით. სხეულმა მშვენივრად იცის, როდის უნდა შეჩერდეს, გონებამ კი ეს არასოდეს იცის. ერთი ნაწილი განაგრძობს ჭამას, მეორე კი მის განსჯას დაიწყებს. ერთი ნაწილი იტყვის „სტოპ“, მეორე კი ჭამას გააგრძელებს. სხეული ტოტალურია, ამიტომ მას ჰკითხეთ. ნუ ეკითხებით გონებას, ჭამოთ თუ არა, შეწყვიტოთ თუ განაგრძოთ. თქვენმა სხეულმა იცის, რა არის საჭირო. მან საუკუნეების სიბრძნე დააგროვა. იცის, როდის უნდა შეჩერდეს.

ნუ ეკითხებით გონებას, ჰკითხეთ სხეულს. მის სიბრძნეს დაენდეთ. სხეული თქვენზე უფრო ბრძენია. აი რატომ ცხოვრობენ ცხოველები უფრო ბრძნულად, ვიდრე ჩვენ. ისინი უფრო ბრძნულად ცხოვრობენ, მაგრამ, რა თქმა უნდა, არ ფიქრობენ. როგორც კი ისინი ფიქრს დაიწყებენ, ისეთივე გახდებიან, როგორიც ჩვენ ვართ. ეს სასწაულია: ცხოველებს ჩვენზე უფრო ბრძნულად შეუძლიათ ცხოვრება. უღერს აბსურდულად. მათ არაფერი იციან, მაგრამ უფრო ბრძნულად ცხოვრობენ. ადამიანმა ერთ რამეში მიაღწია წარმატებას: ყველაფერში ჩარევის უნარში. მუდამ ერევით თქვენი სხეულის მუშაობაში. ნუ ჩაერევით, დაე იმუშაოს. ხელს ნუ უშლით, და მაშინ ნათლად განასხვავებთ სხეულის მეხსიერებას გონების მეხსიერებისგან. ცხეულის მეხსიერება გეხმარებათ, რომ გადარჩეთ, გონების მეხსიერება კი ამაში ხელს გიშლით. აუცილებელია, რომ გონების მეხსიერება დაამსხვრიოთ. როდესაც ვამბობ „დაამსხვრიოთ“, მხედველობაში არ მაქვს, რომ არაფერი გემახსოვრებათ. სინამდვილეში, როდესაც ვამბობ „მეხსიერების დამსხვრევას“, მხედველობაში მაქვს, რომ არ უნდა გაიგივდეთ მასთან, მასთან ერთიანი მთლიანი არ უნდა გახდეთ. მეხსიერება არ უნდა იყოს ავტონომიური, მან თავისი თავი არ უნდა დანერგოს.

მეხსიერება მუდამ ნერგავს თავის თავს. თქვენ ზიხართ, ის კი მუშაობს. თქვენ გძინავთ, მეხსიერება კი მუშაობს. თქვენ მუშაობთ, მეხსიერებაც მუშაობს. მეხსიერება უწყვეტად და გამუდმებით მუშაობს. რას აკეთებს იგი? რისი კეთება შეუძლია მეხსიერებას? მას შეუძლია მხოლოდ ისურვოს, რომ მომავალში იგივე მოხდეს. მეტი არაფერი შეუძლია. შეუძლია თავისი თავი დანერგოს და მომავლისთვის დააგეგმილოს: „ის ყველაფერი, რაც იყო, კვლავ უნდა განმეორდეს“, - ან: „ეს არასოდეს უნდა განმეორდეს“.

მეხსიერება მუდამ მომავალში ქცევის შაბლონების ქსელში გხვევთ. და როგორც კი მას ამ ქსელში გახვევის ნებას რთავთ, ვედარასოდეს გათავისუფლდებით. სამუდამოდ მასში გახლართული რჩებით. ეს შაბლონები ცნობიერების სიცარიელის გარშემო კედლებს აყალიბებს. სანამ ერთ ნაბიჯს გადადგამდეთ მომავალში, მეხსიერება უკვე მრავალ ნაბიჯს გადადგამს. გზა არ არის თავისუფალი, იგი ციხედ იქცა. მეხსიერება მუდამ განსჯის მას. მაგრამ ის გვატყუებს, ვფიქრობთ, რომ მეხსიერება მომავალში ჩვენი ცხოვრების გაუმჯობესებაში გვეხმარება. მაგრამ ასე არ არის, არ გვეხმარება. მხოლოდ იმაში გვეხმარება, რომ მომავალი ზუსტად ისეთივე შევქმნათ, როგორიც წარსულია.

მეხსიერებას არ შეუძლია დააგეგმილოს ის, რაც მისთვის უცნობია. შეუძლია მხოლოდ ცნობილი დააგეგმილოს და ის ყოველთვის მხოლოდ ამას დააგეგმილებს. ნუ გაებმებით ამ ხაფანგში. ერთი წუთითაც არ მისცეთ გონებას იმის ნება, რომ მომავალი შექმნას. რა თქმა უნდა, დრო იქნება საჭირო იმისათვის, რომ ეს ურგები ჩვეულება თავიდან მოიცილოთ. მედიტაცია დაგეხმარებათ, რომ ამის გაცნობიერება დაიწყოთ. და როგორც კი შეცნობილი, სრულიად შეცნობილი, ინტენსიურად ფხიზელი გახდებით, მეხსიერება შეწყვეტს თქვენთვის მომავლის ქსოვას. ამის ქსოვა მას მხოლოდ მაშინ შეუძლია, როცა გძინავთ.

ძილი მეხსიერების მუშაობის ძირითადი პირობაა. აი ძილის დროს რატომ ქმნის იგი ასეთ რეალურ სიზმრებს, უფრო რეალურსაც კი, ვიდრე თვითონ რეალობაა. როდესაც მოხერხებულ სავარძელში ზიხართ, თქვენ ოცნებობთ. როგორც კი ოდნავ ჩათვლემთ, მეხსიერება მაშინვე იწყებს ქსელების ქსოვას, იწყებს დაგეგმილებას. გახდით ფხიზელნი, გაცნობიერებულნი, და მეხსიერება შეწყვეტს მომავალზე მუშაობას. სიფხიზლე, უფრო მეტი სიფხიზლე შიგნით და გარეთ – აი მედიტაციის დასაწყისი.

ამ სიფხიზლის შექმნა მრავალი ხერხით შეიძლება. თუ გეტყვით: „იყავით ფხიზელნი!“ - ვიცი, რომ ასეთი არ გახდებით. ძილის მდგომარეობაში მყოფებს გესმით ეს და მეხსიერება გეგმების შედგენას იწყებს: „დიახ, ფხიზელი ვიქნები ხვალ“. მეხსიერება დაიწყებს მუშაობას, ამისგან გეგმის შედგენას. თუ გეტყვიან: „იყავით ფხიზელნი!“ - ამისგან თქვენ მომავლისთვის გეგმას შეადგენთ. თქვენ იტყვით: „ფხიზელი ვიქნები როდისმე“. და თუ გეტყვით, რომ სიფხიზლეს ბედნიერება მოსდევს, თუ გეტყვით, რომ სიფხიზლის მეშვეობით აუცილებლად ნეტარებას მიიღებთ, უფრო მეტად

იოცნებებთ. და მესხიერება მომავლის მოვლენების დაგეგმილებას დაიწყებს.

სიტყვები „იყავით ფხიზელნი“ მედიტაციურს არ გაგხდით, ისინი არაფერს შეცვლის. ამიტომ მე ვქმნი ხერხებს, ვქმნი სიტუაციებს, რომლებშიაც იძულებული ხართ იყოთ ფხიზელნი, სიტუაციებს ვქმნი, რომლებშიაც ძილი შეუძლებელია.

რადაცის თქმა მინდა თქვენთვის... ძილის ალბათობა იზრდება, თუ თქვენ გარშემო ბევრი ნახშირორჟანგია. აი დღისით ისე არ ოცნებობთ, როგორც ღამით. იცვლება ქიმიური კომპონენტები. ღამით ჰაერში მეტი ნახშირორჟანგია და ნაკლები ჟანგბადი. ამიტომ, თუ შესაძლებელია საპირისპირო: თუ თქვენში და თქვენ გარშემო ბევრი ჟანგბადი და ნაკლები ნახშირორჟანგია, არ შეგიძლიათ ოცნებობა. აი რატომ მოვითხოვ დაჟინებით თქვენგან ენერგიულ სუნთქვას. ეს თქვენი შინაგანი ქიმიური გარემოს შეცვლის ხერხია. თქვენში სულ უფრო და უფრო მეტი ჟანგბადი უნდა იყოს. რაც უფრო მეტია ჟანგბადი, მით უფრო ნაკლები შანსია იმისი, რომ ძილის მსხვერპლი გახდეთ. ძილის გარეშე კი თქვენი მესხიერება მუშაობას ვერ შეძლებს.

დილით სიქორფეს ვგრძნობთ. რა ხდება დილით, როცა მზე ამოდის? ნახშირორჟანგი ნაკლები ხდება, ჟანგბადი კი მეტი. ამიტომ ზუსტად ასეთივე ქიმიური ცვლილება უნდა მოხდეს თქვენ შიგნით. ტექნიკა, რომელსაც ამჟამად ჩვენს მედიტაციურ ბანაკებში ვიყენებთ, სხეულში ჭარბი ჟანგბადის შექმნის ყველაზე უფრო მძლავრ მეთოდს წარმოადგენს. და სამი სტადიის შემდეგ – მეოთხეა – მოწაფე გიგანტური სასიცოცხლო ენერგიით დამუხტული ხდება, რაც მას ძალიან ფხიზელს ხდის.

თქვენი ფხიზელად ქცევის კიდევ ერთი მეთოდი კუნდალინის პრაქტიკაა. ეს ტექნიკა მიმართულია სექსუალური ენერგიის ტრანსფორმაციაზე მედიტაციაში და გაცნობიერებაში. იგი სასარგებლოა იმათთვის, ვისი სექსუალური ენერგიაც ადვილად ბუნებრივად შეიძლება მიმართულ იქნას მედიტაციის კალაპოტში. ვედების და უპანიშადების დროს ძველ ინდოეთში ადამიანები უბრალო და ბუნებრივები იყვნენ, მათ იოლად შეეძლოთ თავიანთი სექსუალური ენერგიის ტრანსფორმაცია. მათთვის სექსი სულაც არ იყო გონებრივი პრობლემა, იგი საერთოდ არ იყო პრობლემა. როგორც კი პრობლემა ხდება, იგი „გონებრივ“ სექსად იქცევა.

დღეს თანამედროვე სამყარო იმდენად არის სექსუალურად გარყვნილი და დამონებული, რომ კუნდალინის პრაქტიკა –

ფსიქიკური ენერჯის მოძრაობა განსაკუთრებული ფსიქიკური არხით – ძნელად შესრულებადი გახდა. მაგრამ ამ მეთოდის საშუალებით გარკვეულ მომენტში შეიძლება იგრძნოთ, მაღლა როგორ იწევს კუნდალინი. მაგრამ ეს სხვა საქმეა. თუ ვინმე იგრძნობს, რომ მისი კუნდალინი მაღლა იწევს, მაშინ მის კუნდალინთან ვიწყებ მუშაობას და მუშაობისთვის ტექნიკას მივცემ. მაგრამ თუ კუნდალინის მაღლა ასვლის სპონტანური შეგრძნება არ არის, მაშინ ამ თემას არც კი შევეხები. ამ თემაზე არ ვილაპარაკებ. მის გარეშეც იოლად გადაივლის, დღეს კი ისეთი დროა, რომ მის გარეშე ყოფნა გვიხდება. კუნდალინს მხოლოდ ბუნებრივ, ფიზიკურ სექსთან შეუძლია მუშაობა, გონების ჩარევის გარეშე – ამ პრაქტიკას მხოლოდ უბიწო გონებებთან შეუძლია მუშაობა.

რადაც ეტაპზე, როდესაც მედიტაციაში უფრო ღრმად ეფლობით, გონება თავის ჩაჭიდებას ასუსტებს. როგორც უკვე ვთქვი, როდესაც მედიტაციაში უფრო ღრმად ეფლობით, მეხსიერების ორი ტიპის გარჩევას და დაყოფას იწყებთ, სხეულის შესახებ ნაკლებად მსჯელობთ და დამოუკიდებლად ფუნქციონირების ნებას აძლევთ მას, სხეული საკუთარ სიბრძნეს ემყარება.

მაშინ რადაც მომენტში კუნდალინი აქტიური ხდება. ასე რომ, თუ ეს ტექნიკა ავტომატურად მუშაობს, კარგია. მე მასზე პირდაპირი მუშაობის ნებას არ ვიძლევი. ირიბად ეს პრაქტიკა თვითონვე იწყებს მუშაობას. და ძალიან ხშირად. ყოველ შემთხვევაში, ამ მეთოდით მომუშავე ადამიანთა ოცდაათი-ორმოცი პროცენტი გრძნობს კუნდალინს. როდესაც ეს ადამიანები გრძნობენ მას, მაშინ მე მზად ვარ. მაშინ მათ შეუძლიათ განაგრძონ. მაშინ ამ მეთოდის მეშვეობით ისინი კუნდალინის კარში გადიან. მაგრამ ეს მეთოდი კუნდალინთან დაკავშირებულია არა პირდაპირ, არამედ მხოლოდ ირიბად.

ჩემი აზრით, კუნდალინის პირდაპირ მეთოდებს, სანამ მთელი მსოფლიო არ აღიქვამს სექსს როგორც ბუნებრივ მოვლენას, მომავალი არ აქვს. მაგრამ კუნდალინის ისეთი ტექნიკები, რომელთა გამოყენებაც სექსუალური მომწიფების დადგომამდე იქნებოდა შესაძლებელი, პრაქტიკაში არ არის. ხოლო თუ სექსუალური მომწიფების დადგომამდე არხი კუნდალინისთვის თქვენში არ არის შექმნილი, მაშინ, თუ სექსი ბუნებრივად აღიქმება კიდევ, ძალიან დიდია იმის ალბათობა, რომ გარყვნილი თუ არა, უბრალოდ ცხოველი გახდებით.

ერთ ისტორიას მოგითხრობთ უპანიშადებიდან...

ერთი რიში ცოლთან და ვაჟთან ერთად იჯდა. მათ სიახლოვეს მამაკაცი მიდიოდა და მისი ცოლი შეუყვარდა. ამ კაცმა ეს ქალი თავის სახლში მიიწვია. და ქალი გაჰყვა. რიშის მხრიდან არც კრიტიკა ყოფილა, არც წინააღმდეგობა, მაგრამ ვაჟი გაბრაზდა და მამას უთხრა: „ისინი პირდაპირ ცხოველებს ჰგვანან. დაუშვებელია ეს. მხეცები იქცევიან ასე. როდესაც მორალურ კოდექსს შევადგენ, მე ამას არ დაუშვებ. ასე მხოლოდ ცხოველები იქცევიან“. მამამ უპასუხა: „ცხოველები ასე არ იქცევიან. პირიქით, როცა მრისხანება გიპყრობს და გააფთრებული ხარ, ცხოველივით იქცევი. შენ, როგორც მხეცი, მორალური ძალადობის დემონსტრაციას ახდენ. ნამდვილად, არცერთი ცხოველი თავს იმის ნებას არ მისცემს, რომ ასეთი რამ მოხდეს, ის იჩხუბებს. ცხოველი მუდამ ჩაებლაუჭება თავის საკუთრებას“.

ეს დამოკიდებულება – მამის დამოკიდებულება – ნამდვილად უფრო მაღალი თვალსაზრისის დამოკიდებულებაა. მისი გაგება რთულია. იგი ვაჟს ეუბნება: „შენი დამოკიდებულება ცხოველურს ჰგავს. ცხოველები თავიანთი პარტნიორებისთვის ჩხუბობენ. მათ ტერიტორიული საკუთრების გრძნობა აქვთ. თუ მათ ტერიტორიაზე იჭრებით, ისინი ჩხუბობენ“. მამა ამბობს: „მე ადამიანი ვარ. თუ ვინმეს დედაშენი უყვარდება, არავინ არის დამნაშავე. და თუ დედაშენი გამოეხმაურება, ვინ ვარ მე, რომ წინააღმდეგობა გავუწიო? ოდესღაც მეც ზუსტად ასე შემიყვარდა ის. არავითარი განსხვავება არ არის. ეს ასეთივე სახით მოხდა. ცოლად გამომყვა, თანხმობა თქვა, რომ ყოფილიყო ჩემი ცოლი, მაგრამ არა ჩემი საკუთრება. ახლა ის ვიღაც სხვას შეუყვარდა. ვიცი ადამიანის სუსტი მხარეები, იმიტომ რომ ჩემი თავი ვიცი. მეც შემიყვარდა როდესღაც. ასე რომ იმაში, რაც ხდება, ცუდი არაფერია. მე ცხოველი არ ვარ, იმიტომ არ შემიძლია მის გამო ჩხუბი. ვიცი, რომ ის კაცი ისეთივე ადამიანია, როგორც მე ვარ. დედაშენი ღამაზია. მეც ხომ შემიყვარდა ის“.

მაგრამ ეს ძალიან მაღალი მორალია, და შესაბამისი მომზადებით შეიძლება ჩანერგვა მხოლოდ სქესობრივი მომწიფების დადგომამდე. მას შემდეგ, როგორც კი სექსუალური სიწიფე დადგება, ვეღარ შეძლებთ ენერჯის სწორ არხებში შეშვებას, ეს ძალიან ძნელი იქნება. მაგრამ თუ არხებს წინასწარ მოამზადებთ, მაშინ ენერჯია ამ არხებში ისევე ბუნებრივად იდენს, როგორც სექსის დროს. და ამ ადამიანმა, რიშიმ, ალბათ იცოდა კუნდალინი, წინააღმდეგ შემთხვევაში ის არ იქნებოდა ასეთი გონიერი. ეს შეუძლებელი იქნებოდა. ამ რიშიმ იცოდა, როგორ უნდა აეწია

ენერგია, წინააღმდეგ შემთხვევაში მას ასეთი მიდგომა არასოდეს გაუჩნდებოდა.

ზევიდან ქვევით მიმავალ ენერგიას ყოველთვის ძალადობასთან მივყავართ. აღმავალს – სიყვარულთან, გაგებასთან და თანაგრძნობასთან.

ამრიგად, ეს მეთოდი არ არის პირდაპირი. მას მთელი რიგი შემოვლითი გზები აქვს. თუ თქვენი კუნდალინის გამოყენება შეიძლება, ეს მეთოდი მას გამოიყენებს. ის კუნდალინის გზით ივლის, ის ძალიან მოქნილია. ეს მეთოდი ასე პროცენტით მოქნილია. თუ თქვენი კუნდალინი მზად არის, მაგრამ მისი გამოყენება არ შეიძლება, თუ ეს სახიფათოა, იგი ამას არ გააკეთებს. არის სხვა გზებიც, სხვა არხებიც. ამ მეთოდს შეუძლია, რომ ისინი გამოიყენოს.

ამ სხვა გზებს არ აქვს დასახელება, იმიტომ რომ არც ერთ ძველ სწავლებას ისინი არ გამოუყენებია. მაგრამ ისინი არის. მაპავირა კუნდალინის შესახებ არასოდეს ლაპარაკობდა. ბუდაც არასოდეს ლაპარაკობდა მასზე. არც ქრისტე, არც ლაო-ცზი. მათ სხვა გზები გამოიყენეს.

ბუდას გზა კუნდალინის გავლით ვერ იქნებოდა. სექსი მისთვის აბსოლუტურად უმნიშვნელო რამ იყო, მის მიმართ მან ყოველგვარი ინტერესი დაკარგა. და ეს გარდაუვალი იყო, იმიტომ რომ მამამისმა მის განკარგულებაში მთელი სამეფოდან ბევრი ლამაზი გოგო გადასცა. ყველა ლამაზი გოგო სასახლეში ჰყავდა. მას უბრალოდ ზიზღი დაეფლა. ეს გარდაუვალი იყო, მის ადგილას ნებისმიერი იგრძნობდა ამას. სექსის მიმართ ისეთი ზიზღი იგრძნო, რომ წარმოდგენაც კი არ შეეძლო, რომ სექსუალური ენერგიის რტანსფორმაცია შეიძლებოდა. არც კი უცდია. და ვინმეს რომ ეთქვა მისთვის, რომ სექსუალური ენერგია შეიძლება ღვთაებრივი გახდეს, არც კი მოუსმენდა, იმიტომ რომ მან ძალიან ბევრი სექსი განიცადა და მასში ღვთაებრივი ვერაფერი დაინახა. სექსი მისთვის მხოლოდ სხეულის დაკმაყოფილება იყო. ბუდამ სხვა გზა გამოიყენა. იგი არაფერს ამბობდა კუნდალინზე, მაგრამ ლაპარაკობდა ჩაკრების შესახებ, ცენტრების შესახებ. ის ჩაკრებზე მუშაობდა.

თუ კუნდალინზე მუშაობთ, მაშინ თანდათანობით პროცესში ხართ ჩართული. კუნდალინი განუწყვეტელი პროცესია, თერმომეტრის პრინციპით. კუნდალინი ზემოთ იწევს ნელა-ნელა, როგორც თერმომეტრის ვერცხლიწყლის სვეტი. ეს გზა განუწყვეტელია. ბუდას არასოდეს გამოუყენებია ასეთი გზა, ის ლაპარაკობდა ჩაკრებზე, რომლებიც მკვეთრი ნახტომებით მუშაობს. ერთი ჩაკრიდან შეიძლება

მეორეზე გადახტომა. არ არის უწყვეტობა, შეიძლება უბრალოდ ერთი ჩაკრიდან მეორეზე გადახტომა. ამ ნახტომისებური პროცესის წყალობით ბუდამ სრულიად ახლებურად დაიწყო სამყაროს აღქმა. მან თქვა, რომ სამყაროში არ არის უწყვეტობა, არის მხოლოდ ნახტომები.

არაფერია უწყვეტი. ყვაილი არ არის კვირტის გაგრძელება; ყვაილი ნახტომია. ახალგაზრდობა არ არის ბავშვობის გაგრძელება, ეს არის ნახტომი. და ბუდისტები დღეს ძალიან კმაყოფილები არიან, იმიტომ რომ თანამედროვე მეცნიერება ასევე ამბობს, რომ უწყვეტი პროცესები არ არსებობს. ყველაფერი ნახტომებით ხდება, არის მხოლოდ ნახტომი. უწყვეტობას მხოლოდ იმიტომ ვხედავთ, რომ არ შეგვიძლია დავინახოთ ნახტომებს შორის შუალედები.

ამ სინათლეს აღვიქვამთ როგორც უწყვეტობას, მაგრამ ის არ წარმოადგენს უწყვეტს. ელექტრონები ხტიან, მაგრამ მათ შორის არსებული შუალედები იმდენად მცირეა, რომ მათი დანახვის უნარი ჩვენს თვალებს არ აქვს. სინათლე არ წარმოადგენს უწყვეტს, იგი ნახტომისებურია. მაგრამ ეს ნახტომები ისეთი სწრაფია, რომ შუალედი ერთი ელექტრული ნაწილაკის სიკვდილსა და მეორის გაჩენას შორის შეუმჩნეველია. ხდება უბრალოდ მკვეთრი ნახტომი. სადამოს თქვენ ცეცხლს ანთებთ და დილით, როცა აქრობთ, გგონიათ, რომ იგივე ცეცხლს აქრობთ. მაგრამ ცეცხლმა ათასობით ნახტომი შეასრულა. იგი გაქრა, გაუჩინარდა, მის ადგილას მოვიდა ახალი, სხვა. მაგრამ ის უწყვეტად გვეჩვენება.

ჰერაკლიტემ თქვა, რომ არ შეიძლება ორჯერ შედგა ფეხი ერთსა და იმავე მდინარეში. მდინარე მიედინება, ამიტომ არ შეიძლება მასში ფეხის შედგმა ორჯერ. ბუდა იტყვის, რომ ერთხელაც კი არ შეიძლება შედგმა, იმიტომ რომ მდინარე მიედინება. როგორც კი ზედაპირს შეეხებით, ის გადინდა. სანამ ღრმად ჩააბიჯებდეთ წყალში, იგი კვლავ გადინდა. სულ ერთი ნაბიჯი, და უკვე რა ბევრი მდინარე შეიცვალა. ეს პროცესიც მუდამ ნახტომისებურია.

ნახტომისებური პროცესის გაგება ბუდამდე მივიდა, იმიტომ რომ მას კუნდალინზე არასოდეს გაუვლია. მან ერთი ჩაკრის მეორისკენ ნახტომის მეშვეობით გაიარა. ამრიგად, ის ამბობს შვიდ ჩაკრაზე, რაც ასევე შესაძლებელია. მე შემიძლია თქვენს სახლამდე ნახტომებით მოვიდე, და ამ დროს მიწის მხოლოდ ზოგიერთ ნაწილს ვეხებოდე. მათ შორის არის შუალედები და არ არის უწყვეტობა.

მაჰავირა არასოდეს ლაპარაკობდა ჩაკრებზე ან ნახტომებზე, ის აფეთქებებზე ლაპარაკობდა. თქვენ წარმოადგენთ ერთს, შემდეგ მეორეს. არ არის მრავალრიცხოვანი სასტარტო მოედანიც კი ნახტომებისთვის. აფეთქება არის სხვა გზა, თქვენ უბრალოდ ფეთქდებით. ახლა ერთი ხართ, წამის შემდეგ უკვე სხვა ხართ. არ არის არც უწყვეტობა, არც ნახტომები, არის აფეთქება. არ არის შუალედური გაჩერებები.

ძენში არის ორი სექტა: ერთი სექტა ცნობილია როგორც ძენის სწრაფი სკოლა, მეორე – როგორც თანდათანობითი სკოლა. მაგრამ თანდათანობითი ძენიც კი არ ლაპარაკობს კუნდალინზე. იგი სხვა გზას იყენებს. მაშ ასე, ძენში კუნდალინზე ლაპარაკი არ არის – თანდათანობით სკოლაშიც კი. მასში გამოყენებულია სხვა გზა.

სხეულს უამრავი გზა აქვს. თავისთავად იგი უზარმაზარ სამყაროს წარმოადგენს. შეიძლება სუნთქვაზე მუშაობა და სუნთქვის საშუალებით ნახტომის გაკეთება. შეიძლება სექსზე მუშაობა და სექსის საშუალებით ნახტომის გაკეთება. შეიძლება მუშაობა გაცნობიერებაზე – ანუ პირდაპირ ცნობიერებაზე – და ნახტომის გაკეთება. პირდაპირ ცნობიერებაზე მუშაობა ყოველთვის იყო ერთ-ერთი ყველაზე უფრო ღრმა გზა, მაგრამ ერთი და იგივე გზაც კი შეიძლება სხვადასხვა ხერხით გამოიყენოთ. თქვენ უნდა ამ ფენომენის მთელი სირთულე გაიგოთ.

მაგალითად, ერთი და იგივე გზა სხვადასხვაგვარად შეიძლება გამოიყენოთ. ამ გზაზე შეგიძლიათ იმგზავროთ ავტომობილით, საზიდავით ანდა უბრალოდ ფეხით მიდიოდეთ. გზა ერთია, გადაადგილების ხერხები კი – სრულიად სხვადასხვა. რა არის საერთო ფეხით სიარულსა და ავტომობილით მგზავრობას შორის? არაფერი. ავტომობილში უბრალოდ ზიხართ და არაფერს აკეთებთ, სრულიად არაფერს. ამიტომ ვინმემ შეიძლება თქვას: „ეს გზა მჯდომარემ გავიარე“, - და ის არ იცრუებს. მაგრამ ის, ვინც ეს გზა ფეხით გაიარა, და ვინც არ იცის, როგორ უნდა გააკეთოს ეს მჯდომარემ, ამ შესაძლებლობას უარყოფს. და ისიც მართალი იქნება.

ერთი და იგივე გზაც კი სხვადასხვაგვარად შეიძლება გამოიყენოთ – მაგალითად, გაცნობიერება. გურჯიევი მას იყენებს, მაგრამ თვითმოგონებას უწოდებს მას, და მისი მეთოდი განსხვავდება. გზა ერთი და იგივეა. გამოიყენება ცნობიერება, მაგრამ როგორც გახსენება, და არა როგორც გაცნობიერება. და რა განსხვავებაა? თვითმოგონება ნიშნავს, რომ ქუჩაში სიარულის დროს

უბრალოდ უნდა გახსოვდეთ, რომ თქვენ ხართ. ერთი წუთით შეჩერდით, გაიხსენეთ, რომ თქვენ ხართ, და გარშემო მიმოიხედეთ. ერთი წუთითაც არ დაივიწყოთ ეს.

მაგრამ გვავიწყდება, არასოდეს გვახსოვს ჩვენი თავი. თუ თქვენ გხედავთ, გხედავთ და ჩემი თავი მავიწყდება. გაცნობიერება ხდება გამახვილებული ერთი ბოლოდან, მაგრამ მეორე ბოლო ბლაგვი რჩება. გურჯივეი ამბობს, რომ გაცნობიერება ორივე ბოლოთი უნდა გამახვილდეს, წაიღესოს. მაგალითისთვის, თქვენ ლექციას უსმენთ. იმის მოსმენა, რასაც ლექტორი ლაპარაკობს, ეს არის ერთი პირი, თუ აცნობიერებთ თქვენს თავს როგორც მსმენელს, მაშინ ეს იქნება მეორე პირი. ნუ გავიწყდებათ თქვენი თავი, როდესაც უსმენთ, გახსოვდეთ, რომ თქვენ უსმენთ. ვიდაც ლაპარაკობს, თქვენ უსმენთ; იყავით ერთზეც და მეორეზეც ზემოთ და გახსოვდეთ თქვენი თავი. გახადეთ თქვენი თავი მახვილი ორივე პირით. გზა ერთი და იგივეა, მეთოდი კი სხვა.

კრიშნამურტი იტყვის: „არ არის საჭირო საკუთარი თავის გახსენება ასეთი სახით, ამას ძალიან დიდი ძალისხმევა დასჭირდება. უბრალოდ გააცნობიერეთ ტოტალობა. ნუ გამიჯნავთ, რომ თქვენ აქ ხართ, ის კი იქ არის. ნუ გამიჯნავთ. უბრალოდ ნება მიეცით გაცნობიერებას, რომ იყოს ყოვლისმომცველი. ნუ აკეთებთ მის ფოკუსირებას, დაე გაცნობიერება არაფოკუსირებული იყოს“. მე ვამბობ, თქვენ ზიხართ, ისმის საყვირის ხმა, გვერდით ავტომობილი ჩაიქროლებს... ეს ყველაფერი არის, და შემეცნება არ არის ფოკუსირებული. ნუ აკეთებთ მას გამახვილებულს ორივე პირით, გახადეთ იგი დეფოკუსირებული. გზა ერთი და იგივეა, მაგრამ მეთოდი მნიშვნელოვნად განსხვავდება.

ტანტრა ასეთივე მეთოდს იყენებდა, იმავე გზას, მაგრამ თავისებურად. ეს წარმოუდგენელი რამ იყო. მათ გამაბრუებელი ნივთიერებები გამოიყენეს: ბანგი, ჩარასი, ღვინო, მარხუანა. და მეთოდი შემდეგში მდგომარეობდა: მიიღეთ გამაბრუებელი ნივთიერება და აცნობიერეთ. ნუ დაკარგავთ შეცნებას. განაგრძეთ გამაბრუებელი ნივთიერების მიღება და აცნობიერეთ, რომ თქვენ აცნობიერებთ. ნუ დაკარგავთ გრძნობას. როდესაც გამაბრუებელი ნივთიერებები აღარ მოქმედებდა, გამოიყენებოდა გველის შხამი. გველს აიძულებდნენ, რომ ადამიანისთვის ენაზე ეკბინა. და როცა გველი ენაზე გკბენთ, თქვენ კი გრძნობას არ კარგავთ, მხოლოდ მაშინ ასრულებთ ნახტომს, და არა სხვანაირად. გზა ერთი და იგივეა, მეთოდი კი მნიშვნელოვნად განსხვავდება.

ტანტრას ამ პრაქტიკაში, თუ გამაბრუებელი ნივთიერებები თქვენზე არ მოქმედებს, და გრძნობაზე რჩებით, შეგნებულად გიჭირავთ თავი, ეს ნიშნავს, რომ თქვენში რაღაცამ კრისტალიზაცია მოახდინა. რაღაც გამოვიდა სხეულის ქიმიის საზღვრებიდან. წინააღმდეგ შემთხვევაში გამაბრუებელი ნივთიერება ან შხამი იმოქმედებდა თქვენზე. ახლა თქვენ ქიმიის გარეთ ხართ. ქიმია მუშაობას აგრძელებს სადღაც სხეულში, მაგრამ იგი არ გეხებათ, თქვენ განზე ხართ.

ამრიგად, არსებობს უამრავი გზა, და ყოველი გზა შეიძლება უამრავი ხერხით იქნას გამოყენებული. ჩემი მეთოდი ამ გზებთან არ არის პირდაპირ დაკავშირებული. ის ჰგავს სატრანსპორტო საშუალებას, რომელსაც შეუძლია იფრინოს, იცუროს გზაზე იმგზავროს. რა საჭიროებაც არ უნდა ჰქონდეს თქვენს პიროვნებას, ეს საჭიროება შეცვლის მეთოდს, შეცვლის გზას. ამ მეთოდს შეიძლება მულტი-მეთოდი ვუწოდოთ. ის არ წარმოადგენს პირდაპირს – არ შეუძლია იყოს პირდაპირი. მე გაძღვეთ მეთოდს, თქვენი სხეული კი, თქვენი არსი გზას ირჩევს. გამოღვიძებულმა ენერჯიამ შეიძლება ნებისმიერი გზა გამოიყენოს: ტანტრული, ბუდისტური, ჯაინური, გურჯიევის, სუფისტური... მან შეიძლება ნებისმიერი გზა აირჩიოს. ის, რასაც მე ვამბობ, უბრალოდ ჰიპოთეზა არ არის. თუ ამას ვამბობ, ე.ი. მე ასე ვმუშაობდი.

ჩემთან მოვიდნენ ადამიანები, რომლებიც სხვადასხვა გზით მიდიოდნენ. როდესაც ისინი ამ მეთოდს იყენებენ, ის მათ საკუთარ გზაზე ეხმარება. თუ ჩემთან ვინმე მოდის, ვინც კუნდალინზე მუშაობს, და ამ მეთოდს იყენებს, მაშინ ეს მეთოდი ეხმარება მას წინსვლაში მის გზაზე. იგი ამბობს: „ეს მეთოდი უბრალოდ სასწაულია. ამასწინდელი კუნდალინის მეთოდი არ იყო ასეთი ინტენსიური და ეფექტური“. ეს კი სულაც არ არის კუნდალინის მეთოდი. მაგრამ ძალიან მოქნილია. ჩემი მეთოდი თავის საკუთარ გზას პოულობს. ისარგებლეთ მით, და ყოველივე დანარჩენს თვითონ გააკეთებს.

მომავლის სამყაროში, ასევე თანამედროვე სამყაროშიც შეიძლება მხოლოდ ასეთი მოქნილი მეთოდები იქნას გამოყენებულ, იმიტომ რომ ამჟამად ძალიან ბევრი სხვადასხვა ტიპის ადამიანი არსებობს. წინანდელ სამყაროში ყველაფერი სხვანაირად იყო. გარკვეულ რეგიონში არსებობდა გარკვეული ტიპი. თუ იქ იყვნენ ინდუსები, მაშინ მხოლოდ ინდუსები. იქ არ იყვნენ მუსლიმანები. უფრო მეტიც, მათ ერთმანეთის შესახებ არც კი გაუგონიათ. სხვისი

პრაქტიკების შესახებ არაფერი იცოდნენ, და ამიტომ არავითარი არეგ-დარევა არ იყო. ისინი ერთი ტიპის იყვნენ. თუ ისინი ტიბეტელი ბუდისტები იყვნენ, იყვნენ მხოლოდ ტიბეტელი ბუდისტები, და მათ მეტი არაფერი იცოდნენ. აღზრდა და აღზრდის გარემო ყველას ერთნაირი ჰქონდა. ამიტომ საჭირო იყო მხოლოდ ერთი მეთოდი, რომელიც ყველასთვის მისაღები იქნებოდა.

ახლა ყველაფერი ძალიან რთულად არის. გონებები დაბნეულები არიან: ერთი ტიპის აღარ არსებობს. ყოველი წარმოადგენს მულტიტიპს. არსებობს ძალიან ბევრი განსხვავებული, ერთმანეთის საწინააღმდეგო გავლენა. ყველა რელიგია ამბობს: „ნუ სწავლობთ სხვა რელიგიებს, ნუ დადიხართ სხვა მასწავლებლებთან“. ეს არ არის უბრალოდ დოგმატიზმი. ეს მოწოდებები დოგმატურად უღერს, მაგრამ თავდაპირველად ისინი მიმართული იყო მხოლოდ თავისი ტიპის შენარჩუნებისკენ, რადგან ამან შეიძლება უსარგებლო არეგ-დარევა გამოიწვიოს. მაგრამ ისინი რომ არ ყოფილიყო, მაშინ სრულად არც ერთი მეთოდი არ იქნებოდა გამოყენებული – არც ის, არც სხვა. ეს იმისათვის კეთდებოდა, რომ ადამიანების გონებები არ აეფორიაქებინათ, მაგრამ ახლა ეს არ მუშაობს.

ახლა ადამიანები დაბნეულები არიან, და მათ ვერ დაეხმარებით. ამჟამად არ შეიძლება იყოს ერთი ტიპი, ამასთანავე მისი დაცვა შეუძლებელი იქნება. ამიტომ ჩვენთვის აუცილებელია ახალი მეთოდები, რომლებიც არ იქნება მიკუთვნებული რომელიმე ერთ ტიპს და ყველას მიერ იქნება გამოყენებული. ამიტომ ჩემი მეთოდი მოქნილია. განსაკუთრებულ ინტერესს არ ვიჩენ კუნდალინის ან სხვა რამის მიმართ – ყველაფერი ღრმად მაინტერესებს.

გამოიყენეთ ეს მეთოდი, და ის იპოვის თავის გზას – გზას, რომელიც პირადად თქვენ წაგადგებათ. მე წარმოგიდგენთ ამ მეთოდს. მეთოდი თვითონ განსაზღვრავს სწორ გზას – და უფრო ზუსტად განსაზღვრავს, ვიდრე თქვენ თვითონ განსაზღვრავთ. მაგრამ ეს ძიება გაუცნობიერებლად ხდება. იგი თქვენ განსაზღვრულ სიტუაციასთან მიგიყვანთ. მაგალითად, სახლში ხანძარია. თქვენ სიტუაციაში ხართ. თუ გაქცევა შეგიძლიათ გაიქცით. თუ გადახტომა შეგიძლიათ გადახტით. არის სიტუაცია, და ის იმისკენ გიბიძგებთ, რაც თქვენ გამოგადგებათ.

შეუცნობელი გონება ყოველთვის ნაკლები წინააღმდეგობის გზას ირჩევს. ეს არის მათემატიკა, გონების შინაგანი გაანგარიშება. ქვეცნობიერად არასოდეს აირჩევთ გრძელ გზას, ყოველთვის უმოკლესს აირჩევთ. მხოლოდ შეგნებული გონებით იწყებთ იმ

გზების არჩევას, რომლებიც არსად მიგიყვანთ, ან რომლებიც ისეთი გრძელია, რომ მიზნამდე ქანცგაწვევტილი მიხვალთ. ქვეცნობიერება მუდამ უმოკლეს გზას ირჩევს. ამრიგად, ეს მეთოდი სიტუაციას შექმნის, და თქვენი ქვეცნობიერება იმ გზას აირჩევს, რომელიც პოტენციურად მას ადგება.

სიხარულის ტალღაზე

რატომ ვიწყებ მედიტაციას მხოლოდ მაშინ, როცა დამწუხრებული ან მოშლილი ვარ? ასე იშვიათად რატომ ვიწყებ მედიტაციას სიხარულის დროს?

თქვენი შეკითხვა ღრმად ხედება ადამიანის გულს და მისი მუშაობის თავისებურებებს. ტრადიციულად ადამიანები ლოცულობდნენ მხოლოდ გაჭირვების, უბედურების და ტანჯვის მომენტებში. როდესაც ისინი ბედნიერები, სიხარულით აღსავსენი იყვნენ, ლოცვებით ღმერთს თავს არ აბეზრებდნენ. ეს გეხმარებათ იმის გაცნობიერებაში, რამდენად მჭიდროდ არის ყველა რელიგია დაკავშირებული ტანჯვასთან, იმიტომ რომ სწორედ ტანჯულებს შეეძლოთ მღვდლების მსხვერპლები გამხდარიყვნენ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ვის აღელვებს მღვდელი და საღვთო წერილები?

როცა ბედნიერი, კმაყოფილი, სიხარულით აღვსილი ხართ, ცხოვრებით ტკობა გინდათ. არ გსურთ დროის დახარჯვა ლოცვებზე ეკლესიაში ან ტაძარში. მღვდლები ამას ალბათ დიდი ხნის წინ მიხვდნენ. ყველა რელიგია ამ აღმოჩენის ექსპლუატაციაზეა დაფუძნებული. სწორია ბერტრან რასელი, როცა ამბობს: „თუ სიღარიბის, ავადმყოფობების, სიბერის, უთანასწორობის აღმოფხვრას შეეძლებოდა და ადამიანებს სიხარულით აღვსილებს და ბედნიერებს გავხდით, მაშინ რელიგიები ბუნებრივი სიკვდილით მოკვდებიან“. იგი სრულიად მართალია, იმიტომ რომ ბედნიერი ადამიანი არასოდეს დაინტერესდება ე.წ. რელიგიებით. მაგრამ ბერტრან რასელი აგნოსტიკი იყო.

ჩემი თვალსაზრისი სულ სხვაა. მე ბუნებრივად მეჩვენება, რომ, როდესაც ავად ხართ, ექიმთან მიდიხართ, და თქვენთვის წამალია აუცილებელი. ექიმთან არ მიდიხართ, როცა ჯანმრთელი ხართ. ავთიაქში წამლისთვის მხოლოდ მაშინ მიდიხართ, თუ ავად ხართ. და საქმე იმაში არ არის, რომ ე.წ. რელიგიები გეხმარებათ როგორცაა თავიდან მოცილილი ტანჯვები – ეს მთელ მათ ბიზნესს მოშლიდა. მათ უნდათ, რომ ტანჯვას განაგრძობდეთ, იმედი

გქონდეთ, რომ უდრტვინველი ტანჯვის, სხვისი პირადი სარგებლობის წინააღმდეგ პროტესტის გარეშე ტანჯვის წყალობით, შემდეგ ცხოვრებაში ღვთაებრივი სიკეთეებით დატკბებით.

რელიგიით პოლიტიკოსები და მეფეები დაინტერესდნენ. ისინი გულმოდგინედ მხარს უბამდნენ ორგანიზებულ რელიგიას, იმიტომ რომ ამაში უბრალო ანგარიშს ხედავდნენ. რელიგია ხალხის ოპიუმია, ნუგეშია, და თუ არ უზრუნველყოფენ ხალხს ამ ოპიუმით, მაშინ ამბოხება მოხდება. ამიტომ ხელისუფალნი უადრესად დაინტერესებულნი არიან იმაში, რომ დამწუხრებული, უბედური, მღელვარე რჩებოდეთ, იმიტომ რომ თქვენი მღელვარება და წუხილი მღვდლებთან მიგიყვანთ, და ისინი მოგცემენ ოპიუმს სახელად იმედი. „ნუ ღელავთ, ილოცეთ. და თუ სუფთა გულით ილოცებთ, თუ აბსოლუტური რწმენით ილოცებთ, თქვენი ღოცვა შესმენილ იქნება“.

ეს ძალიან ეშმაკური თამაშია. შეუძლებელია ვინმეს ჰქონდეს აბსოლუტური რწმენა. რწმენას როგორც ასეთს სხვა ადამიანებისგან სესხულობთ, თქვენ თვითონ მის შესახებ არაფერი იცით. როგორ შეიძლება, რომ აბსოლუტური იყოს თქვენს რწმენაში? უკეთეს შემთხვევაში შეგიძლიათ რწმენით ჩაახშოთ ეჭვი, მაგრამ ის მაინც რჩება. ამრიგად, როცა თქვენი ღოცვა უპასუხოდ რჩება, იცით, რომ ეს არ არის ღმერთის ან ღოცვის ბრალი: თქვენი რწმენა არ არის სრულყოფილი, მის ქვეშ ეჭვი იმალება. მართალია, ღოცულობთ, მაგრამ მოსვენებას არ გაძლევთ ფარული აზრი: „ვინ იცის, არსებობს კი ღმერთი, ვინც ჩემს ღოცვას მოისმენს და ვინც მიპასუხებს?“ ეს მღვდელს ეხმარება იმაში, რომ უბედურ მდგომარეობაში შეგაკავოთ.

თუ ღოცვა უპასუხოდ რჩება, მაშინ თქვენ მარხულობთ, იწმინდებით, დისციპლინას იმაღლებთ, და მაშინ ღოცვა აუცილებლად იქნება შესმენილი. მაგრამ ამ სტრატეგიის წყალობით მათ ჩაგინერგეს აზრი, რომ თუ ღოცვა პასუხის გაგეშე რჩება, ეს თქვენი ბრალია. აბსოლუტურად სუფთა უნდა გახდეთ.

ისინი სრულყოფილებას მოითხოვენ. სრულყოფილების ამ მოთხოვნამ მთელი კაცობრიობა ნევროპათად აქცია. არავის შეუძლია, რომ სრულყოფილი იყოს. სრულყოფილებაზე ლაპარაკიც არ შეიძლება; სრულყოფილება სიკვდილია. თქვენ უნდა მუდამ ისწრაფოდეთ სრულყოფილებისკენ – ასე ხდება ევოლუცია. დაუახლოვდებით სრულყოფილებას, მაგრამ სრულყოფილი არასოდეს გახდებით. როგორც კი სრულყოფილი გახდებით, ეს იქნება

ევოლუციის დასასრული. ევოლუსიის და სრულყოფილების იდეები ერთმანეთს ეწინააღმდეგება.

მაგრამ ყველგან მსოფლიოში ყველა დროებაში, ყველა ცივილიზაციაში და კულტურაში ბავშვებს აიძულებდნენ, რომ სრულყოფილები ყოფილიყვნენ. და როგორც კი სრულყოფილების დამლუპველი იდეა თქვენს ტვინში შეიჭრება, ყოველთვის იგრძნობთ, რომ არ ხართ სრულყოფილი, თავს ყოველთვის დამნაშავედ იგრძნობთ. ილოცებთ, და ამასთან გეცოდინებათ, რომ თქვენი ლოცვა არ იქნება შესმენილი.

მაგრამ რელიგიებმა მთლიანად გადაიტანა თქვენი ყურადღება. თქვენი ტანჯვები გამოწვეულია სხვისი პირადი ინტერესების მიერ აქ და ახლა, ისინი კი თქვენს ყურადღებას მომავალზე მიმართავენ – და უახლოეს მომავალზეც კი არა, არამედ სიკვდილის შემდეგ ცხოვრებაზე. სხვადასხვა რელიგია სხვადასხვა სტრატეგიას იყენებდა, მაგრამ მათ საფუძველში ერთი რამ იყო – თქვენი ყურადღების გადატანა ექსპლუატაციისგან, რომელიც პირდაპირ ახლა ხდება. თუ ყველა ნუგეშს გვერდზე გადადებთ, შეგიძლიათ დაინახოთ, რომ თქვენი პრობლემა, თქვენი ტანჯვა, თქვენი უბედურება ადამიანის მიერ იქმნება, იწარმოება. ლოცვებთან მათ არავითარი დამოკიდებულება არ აქვს.

ეს ძალიან სახიფათო სიტუაციაა, იმიტომ რომ ყველა რელიგია (და თითქმის ყოველი ადამიანი რომელიმე რწმენას მიეკუთვნება) ცდილობს თქვენი ყურადღება რეალობიდან ოცნებებზე (სამოთხის, ზეცის და ყოველგვარი სიკეთის შესახებ) გადაიტანოს. ეს ადამიანები ნატვრების გამყიდველები არიან, ისინი გონებას გიბინდავენ, და თქვენ რეალობის დანახვას წყვეტთ. რეალობა კი ის არის, რომ თქვენი ტანჯვების, წამების და უბედურებების მიზეზი არის პირადი ინტერესები ადამიანთა ცალკეული ჯგუფებისა – პოლიტიკოსების, მღვდლების და მდიდრების, - და მათი თავიდან მოცილება შეიძლება. მაგრამ ვინ მოიცილებს მათ? ადამიანები, რომლებიც იტანჯებიან, არც კი ეჭვობენ, რომ ყველა ეს კარგი ადამიანი მათი ტანჯვების მიზეზი შეიძლება იყოს.

მეორეც, თქვენს საკუთარ გამოცდილებაზე აღმოაჩინეთ, რომ როდესაც იტანჯებით, მედიტაცია გსურთ, მაგრამ როდესაც ბედნიერი ხართ, ამაზე არც კი ფიქრობთ. მედიტაციას იყენებთ როგორც ახალ იმედს, როგორც ახალ ნუგეშს. სინამდვილეში არ ხართ მედიტატორი. მედიტაციას ასევე იყენებთ როგორც წამალს. იგი რაღაც შევებას მოგცემთ, მაგრამ არ მოახდენს თქვენს

ტრანსფორმაციას იმ მდგომარეობამდე, რომელშიაც ექსტაზი ყოველწუთიერი გამოცდილება ხდება.

უნდა ისწავლოთ ის რაღაც, რაც ყველა რელიგიის, პოლიტიკოსის და მმართველის მიერ იძულებით იქნა განადგურებული – მათთვის ეს ხელსაყრელი იყო. ჩვენ სრულიად დაგვავიწყდა, რომ სინამდვილეში სიხარულის მდგომარეობა მედიტაციის ძირითადი პირობაა. როდესაც სიხარულით ხართ აღვსილი, მედიტაციისთვის ეს ყველაზე უფრო ხელსაყრელი დროა. მაშინ სიხარულის ტალღაზე უმაღლეს სამყაროებამდე შეძლებთ მიცურვას. როდესაც იტანჯებით, მედიტაციას შეუძლია იმაში დაგეხმაროთ, რომ ტანჯვებს გაექცეთ – მაგრამ ეს ცოტაა. როდესაც თავს კარგად გრძნობთ, როცა ცეკვა გინდათ, მაშინ დროა, რომ მედიტაცია დაიწყოთ. მაშინ შეძლებთ ცეკვის და მუსიკის მაღალ ტალღებზე ნარნარით შეხვიდეთ მედიტაციაში.

მედიტაცია რელიგიას თათებიდან უნდა გამოგლიოჯოთ. ისინი მედიტაციას იყენებენ არასწორი მიზნებისთვის, ექსპლუატაციისთვის, და ამას დიდი ხანია აკეთებენ, და ამიტომ ეს პრაქტიკულად ჩვენი ჩაშენებული პროგრამა გახდა.

ჩინეთში ერთი უცნაური ექსპერიმენტი ჩატარდა. იმპერატორი განიმსჭვალა ლაო-ცზის, ჩუჟან-ცზის და ლი-ცზის იდეებით. მან საკმაოდ ხანგრძლივი ცხოვრება განვლო და ჰქონდა ურთიერთობის შესაძლებლობა ოსტატ ლაო-ცზისთან, შემდეგ მის მოსწავლე ჩუჟან-ცზისთან და ამის შემდეგ მის მოსწავლე ლი-ცზისთან. ამ სამმა იმპერატორს სრულიად ახალი, ორიგინალური იდეა შთააგონა, მაგრამ ამ იდეამ მიმდევრები ვერ იპოვა. როგორც კი იმპერატორი მოკვდა, წინანდელმა საკუთარმა ინტერესებმა ხელისუფალთ კვლავ შეახსენა თავი და ამ ინტერესებმა გაანადგურა ეს რაღაც უაღრესად ღირებული რამ.

ლი-ცზის, ჩუჟან-ცზის და ლაო-ცზის უცნაური იდეა ჰქონდათ: პაციენტებს თავიანთი ექიმებისთვის არ უნდა გადაეხადათ ფული, იმიტომ რომ, თუ პაციენტს ექიმისთვის უნდა გადაეხადა, ნებით თუ უნებურად ექიმს ექნებოდა სურვილი, რომ მისი პაციენტი რაც შეიძლება დიდხანს დარჩენილიყო ავად, - ეს მისი ბიზნესია. თუ იგი მას სწრაფად მოარჩენს, ბევრ ფულს ვერ გააკეთებს.

სახელგანთქმული ისტორია, რომლის მოყოლაც ჩუჟან-ცზის უყვარდა, მოხუც ექიმზე იყო. მისი სამი ვაჟი მედიცინას სწავლობდა.

უნივერსიტეტიდან დაბრუნებულმა პირველმა ვაჟმა უთხრა მამას:

- შენ უკვე ღრმად მოხუცებული ხარ, დაისვენე. მე მივხედავ შენს პაციენტებს.

და მამამ ნება დართო, რომ მის პაციენტებზე ემუშავა.

ორი დღის შემდეგ ეს ახალგაზრდა კაცი მამასთან მოვიდა. მან თქვა:

- ძალიან უცნაურია: ასეთი გამოცდილი ექიმი ხარ, მაგრამ ქალი, რომელსაც შენ ოცდაათი წლის განმავლობაში მკურნალობდი, ორ დღეში მოვარჩინე. მე ხომ ახლახან დავამთავრე უნივერსიტეტში სწავლა, და ჯერ კიდევ ცოტა გამოცდილება მაქვს.

მამამ უპასუხა:

- იდიოტი ხარ. სწორედ ამ ქალმა დაფარა შენი განათლების მთელი ხარჯი. შენი ორი ძმისთვისაც შეეძლო მას გადახდა. იგი საკმაოდ მდიდარი იყო, მისთვის არ იყო საჭირო, რომ ჯანმრთელი ყოფილიყო. ის ჩემი შემოსავლის ძირითადი წყარო იყო.

ლაო-ცზიმ და ჩჯუან-ცზიმ იმპერატორს შთააგონეს, რომ, თუ პაციენტი ექიმს ფულს უნდა უხდიდეს, მაში ძალიან სახიფათო სიტუაცია იქმნება. ექიმი დაინტერესებული იქნება იმაში, რომ პაციენტი რაც შეიძლება დიდხანს დარჩეს პაციენტად. რა თქმა უნდა, ის ყოველნაირად მოახდენს პაციენტის მორჩენის სურვილის დემონსტრირებას. თვითონ მისთვის ეს იქნება დილემა.

იმპერატორმა ჰკითხა ლაო-ცზის:

- რას მთავაზობთ ამის ნაცვლად? მუდამ ხომ ასე იყო.

მან უპასუხა: - გადაწყვეტილება ძალიან მარტივია. ექიმებს მთავრობა უნდა უხდიდეს, მთავრობას კი მოსახლეობა უხდიდეს – არავითარი ფინანსური კონტრაქტი მოსახლეობასა და ექიმებს შორის. ექიმს იმისთვის კი არ უნდა უხდიდნენ, რომ მან პაციენტი მოარჩინა, არამედ იმისთვის, რომ მისი პაციენტი არ ავადმყოფობს. თვეში ერთხელ პაციენტმა ანგარიში უნდა ჩააბაროს: „მე ჯანმრთელი ვარ, შეგიძლიათ ფული გადაუხადოთ ჩემს ექიმს“. თუ პაციენტი ავადმყოფობს, მაშინ ექიმს არ უხდიან: „რით ხართ დაკავებული? თუ ადამიანები ავადმყოფობენ, რა სარგებელია მაშინ მთელი თქვენი მედიცინისგან, მთელი თქვენი ცოდნის და გამოცდილებისგან?“

აი ასეთი უცნაური სისტემაა... მაგრამ იმპერატორზე მან დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა, იგი აბსოლუტურად ლოგიკური იყო. შემიძლია ვივარაუდო, რომ ეს სისტემა საყოველთაოდ მიღებული გახდება მთელ მსოფლიოში, იმიტომ რომ მისი ლოგიკა სრულიად ნათელია. ექიმს უნდა უხდიდნენ არა ავადმყოფობისთვის, არამედ

ჯანმრთელობისთვის. და თუ მისი პაციენტები ავადმყოფობენ, მაშინ მისი ხელფასი უნდა შემცირდეს. იგი პაციენტის ჯანმრთელობით დაინტერესებული უნდა იყოს, და არა ავადმყოფობით. და იმისათვის, რომ ჯანმრთელი დარჩეს, პაციენტმა უნდა უხადოს არა ექიმს, არამედ მთავრობას. მთავრობა უხდის ექიმს, რომ იგი ადამიანების ჯანმრთელობისთვის ზრუნავდეს, და თუ ადამიანები ავადმყოფობენ, მაშინ ექიმი ხელფასს კარგავს.

მაგრამ როგორც კი იმპერატორი მოკვდა, ეს სისტემა გაქრა, და წინანდელი დაბრუნდა, რაც ძალიან დიდი სისულელეა.

მღვდლებმა, რელიგიებმა, როგორც ჩანს, ეს სტრატეგია აღმოაჩინეს იმ ადამიანების წყალობით, რომლებიც ავადმყოფობებისგან იტანჯებიან, გაიგეს, რომ ისინი ექსპლუატაციის ადვილად დამყოლ წყაროს წარმოადგენენ. უბრალოდ იმედის მიცემაა მათთვის საჭირო; მათთვის ნუგეშია აუცილებელი, მეტი არაფერი. ამან მთელი ადამიანური ფსიქოლოგია გარყვნა. ამიტომ, როდესაც ავად ხართ, მედიტაციაზე ფიქრობთ, როცა იტანჯებით, მედიტაციას იწყებთ. მაგრამ როდესაც შეწუხებული და გულგატეხილი ხართ, მედიტირება ისევე ძნელია, როგორც ღინების საწინააღმდეგოდ ცურვა.

მაშ ასე, ერთი მხრივ მედიტაციისთვის შეუფერებელი სიტუაცია შეარჩიეთ. უკეთეს შემთხვევაში მედიტაციას შეუძლია როგორცაც ამოგიყვანოთ ტანჯვიდან და გულგატეხილობიდან, მაგრამ იგი ვერ მოგცემთ სიხარულს და ექსტაზს. ისიც საკმარისია, რომ უბედურებიდან ამოგიყვანოთ. შესაფერისი სიტუაციაა გონების ჯანმრთელი, ბედნიერი, მხიარული მდგომარეობა. მაგრამ ამ დროს ფიქრობთ ფეხბურთზე, კინოში წასვლაზე, ტელევიზორის ყურება გსურთ, გგონიათ, რომ ეს დისკოტეკაზე წასვლისთვის შესაფერისი დროა. მაგრამ სინამდვილეში, ეს არის დრო მედიტაციისთვის.

როცა იტანჯებით, ყველგან შეგიძლიათ წახვიდეთ: დისკოტეკაზე, რესტორანში, პაემანზე. როდესაც იტანჯებით სწორედ ეს უნდა აკეთოთ. მაგრამ როცა ბედნიერი, ჯანმრთელი ხართ, თავს კარგად გრძნობთ, ფხიზლად და მხიარული ხართ, როცა ირგვლივ ყველაფერი რიგზეა, ნუ ხარჯავთ ყოველგვარ სისულელეზე ამ დროს. ეს ყველაზე უფრო შესაფერისი ტრამპლინია ცნობიერების, სიმშვიდის, ექსტაზის და ნეტარების უმაღლეს მდგომარეობებში ნახტომისთვის. თქვენი იდეა უბრალოდ ძველი ჩვეულებაა, რომელიც თავს მოგახვიეს იმათ, ვისთვისაც მას უზარმაზარი სარგებლობა მოჰქონდა. ეს უნდა გაიგოთ და სიტუაცია შეცვალოთ.

ბავშვობაში მამას და ჩემ შორის მუდმივი კონფლიქტი იყო. ყოველ ჯერზე, როცა თავს კარგად ვგრძნობდი, სკოლაში არ მივდიოდი. მამა მეუბნებოდა:

- უცნაური ბიჭი ხარ, როცა ავად ხარ, დიდი სიცხე გაქვს, გაციებული ხარ და იტანჯები, სკოლაში მიდიხარ. გონება თავდაყირად გაქვს აწყობილი!

რაზედაც ვპასუხობდი:

- გონება თავდაყირად არის თუ არა, როცა თავს კარგად ვგრძნობ, მდინარეზე მივდივარ.

ძალიან მიყვარდა ცურვა და რამდენიმე მილს ვცურავდი. ან ნავით ვსეირნობდი. მშვენიერ ღამეს ბადრი მთვარის დროს მდინარე ვერცხლისფერი იყო. მე ვეუბნებოდი მას:

- არ ვაპირებ სკოლაში დროის ტყუილად დაკარგვას. როცა სიცხე მაქვს, და მდინარეზე წასვლა არ შემიძლია, მაშინ სკოლაშიც შეიძლება წასვლა. ჩემთვის სკოლა საავადმყოფოსავით არის.

მამა ამბობდა:

- რაც გინდა, ის აკეთე. იმაში, რასაც შენ ამბობ, არის ჭეშმარიტების რაღაც ნაწილი, არ შეიძლება მდინარით ტკობა, როცა ავად ხარ.

მე ვუთხარი:

- შენ მიმიხვდი, რისი თქმაც მინდოდა. ავად ვარ თუ არა, ნებისმიერ შემთხვევაში არავითარ კმაყოფილებას არ ვიღებ თქვენი გეოგრაფიისა და ისტორიისგან. ამიტომ, როცა ავად ვარ, ძალიან კარგია, შემიძლია ჩემი ავადმყოფობა თქვენს სკოლაზე და განათლებაზე დავხარჯო. ჩემი ცხოვრების დარჩენილ ნაწილში ვაპირებ დავტკბე ბუნებით, ვარსკვლავებით, დაუუკრავ ფლეიტას, ვიმღერებ, ვივლი ტყეში და მოცეკვავე ხეებს შორის ვიცეკვებ. ჩემთვის ყველაფერი გარკვევით განვსაზღვრე.

ბავშვობაში კი იშვიათად ავადმყოფობდი, ამიტომაც დავდიოდი სკოლაში იშვიათად. მაგრამ, გასაოცარია, იმის მიუხედავად, რომ სკოლაში არ დავდიოდი, ყოველ წელიწადს დასწრების სამოცდაათ პროცენტს მითვლიდნენ. ისინი უბრალოდ ბედნიერები იყვნენ იმით, რომ იქ არ ვიყავი!

ყველა სკოლის, კოლეჯის დირექტორებს, ყველა უნივერსიტეტის რექტორებს, სადაც მე ვსწავლობდი, არაერთხელ უთქვამთ ჩემთვის:

- თუ შეგიძლია, წადი სადმე – ბიბლიოთეკაში, ბოტანიკურ ბაღში... მთელი სამყარო შენ წინაშეა. ოღონდ აუდიტორიაში არ მოხვიდე, იმიტომ რომ ამის გამო მრავალი პრობლემა გვიჩნდება. და მე გპირდები, რომ ჩვენ საწინააღმდეგო არაფერი გვექნება გამოცდებზე დაშვებაზე ცუდი დასწრების გამო.

გამოცდებზე დაშვება ხდებოდა მხოლოდ სამოსდათხუთმეტ პროცენტის დასწრების შემთხვევაში.

- საერთოდაც კი თუ არ ივლი გაკვეთილებზე, უბრალოდ მოდი საგამოცდო დარბაზში – ყველა ქალაქი მზად იქნება, და გამოცდის ჩაბარების ნებას დაგროთავენ.

მე ვპასუხობდი:

- ეს ძალიან კარგი შეთანხმებაა. მე ბედნიერი ვარ გართ, თქვენ ბედნიერი ხართ შიგნით. მაგრამ ზოგჯერ, როცა თავს ცუდად ვგრძნობ, მინდა, რომ ეს თქვენთვის ნათელი იყოს, - თქვენ და თქვენს კოლეჯს ხეირი არ დაეყრება. თუ თავს ცუდად ვიგრძნობ, მოვალ. ასე რომ ილოცეთ, რომ ავად არასოდეს გავხდე. ეს თქვენი ერთადერთი თავდაცვაა.

როდესაც სიხარულს გრძნობთ, ეს დრო იმისათვის არის, რომ ყოფიერებასთან ჰარმონიაში მოხვიდეთ. ეს ის დროა, როდესაც შეგიძლიათ გიყვარდეთ ხეები, მთვარე, ცა. ეს ის დროა, როცა ძალიან ადვილად, დაუბრკოლებლად შეგიძლიათ შეხვიდეთ თქვენ შიგნით. მედიტაცია წამებულებისთვის არ არის.

არის ადამიანთა განსაკუთრებული ტიპი... არიან ადამიანები, რომლებიც ინგლისური სახეებით იბადებიან. სერიოზულობა მათი ჩაშენებული პროგრამაა. დაუტოვეთ ეს ადამიანები ეკლესიებს, ბოლოს და ბოლოს, მღვდლებსაც სჭირდებათ კვება და ჩაცმა. არ მინდა მთელი მათი ბიზნესის განადგურება. მაგრამ მათი ბიზნესის ოთხმოცდაათი პროცენტი უნდა მოიშალოს.

მეც გირჩევთ ეკლესიაში, სინაგოგაში წასვლას, როცა ავად ხართ. გაავრცელეთ იქ თქვენი ინფორმაცია, იტირეთ. მაგრამ როცა ბედნიერი და მხიარული ხართ, ჯობია წახვიდეთ მთებში, ახვიდეთ დიდ ხეზე და ჩუმად იჯდეთ იქ. ზოგჯერ შეიძლება ჩამოვარდეთ...

ბევრი შრამი მაქვს ფეხებზე, იმიტომ რომ ხშირად ვარ ხიდან ჩამოვარდნილი. მაგრამ ჩემი გამოცდილებიდან შემიძლია ვთქვა, რომ რაც უფრო მაღლა ხართ დედამიწიდან, მით უფრო ადვილია მედიტაცია. მაგრამ უბედურება იმაშია, რომ იქ ჩაძინებაც უფრო

ადვილია. ასე რომ უბრალოდ მოემზადეთ, როგორც საჭიროა, მივბით... ჩემამდე თანდათან დავიდა, რომ, თუ ხშირად ჩამოვვარდები, მოტეხილობები გამიჩნდება. ამიტომ ხეზე მიბმა დავიწყე, რომ, თუ ჩამეძინება, ყოველ შემთხვევაში დავეკიდები, და არ ჩამოვვარდები. მაგრამ ხეზე დაკიდებაც კი, როცა მშვენიერი სუფთა ნიავი ქრის, მშვენიერი რამ არის...

გამოიყენეთ სიხარულის მომენტები ჭეშმარიტების ძიებაში, თქვენი თავის ძიებაში, და ეს ძიება წარმატებით დასრულდება. ადამიანები ძიებით იყვნენ დაკავებულნი არახელსაყრელ მომენტებში, წლის არასწორ დროს – ისინი დინების საწინააღმდეგოდ ცურავდნენ. ჩემი სწავლება იმაში მდგომარეობს, რომ დინების მიმართულებით იცუროთ, ძალისხმევის გარეშე, უბრალოდ წყლის ზედაპირზე მწოლიარემ, ცურვის მცდელობაც კი არ არის საჭირო.

წყალში დედამიწის მიზიდულობის ძალა ნაკლებია, იმიტომ რომ წყალი სხვა კანონით, ლევიტაციის კანონით მოქმედებს. აი რატომ შეგიძლიათ წყალში იოლად ასწიოთ მძიმე ქვა – იქ გრავიტაცია სხვა არის. მაგრამ როცა წყლიდან ამოხვალთ, ამ ქვის ხელში დაკავებას ვერ შეძლებთ. გასაოცარია, რამდენად იცვლება წონა. წყალი გრავიტაციას მნიშვნელოვნად ამცირებს.

მაგრამ მიწაზეც კი, თუ სიხარულით ხართ ადვსილი და ცეკვა გინდათ, მედიტაცია ადვილია. ასე რომ თქვენზეა დამოკიდებული, მედიტაცია ადვილი და წარმატებული იქნება თუ წარუმატებელი და ძნელი.

პედი ბარში ზის გაღეშილი, ბარმენი მას წასვლას სთხოვს. პედი უმტკიცებს, რომ სულაც არ არის მთვრალი, და შეუძლია ამის დამტკიცება.

- ხედავ კარში შემომავალ კატას? – ამბობს ის. – მას მხოლოდ ერთი თვალი აქვს, და ეს ამტკიცებს, რომ მე არ ვარ მთვრალი.

- შენ იმაზე უფრო მეტად მთვრალი ხარ, ვიდრე მეგონა! – ამბობს ბარმენი. – კატა კი არ შემოდის, გადის.

ერთმა მდიდარმა ახალგაზრდა გოგონამ აღმოაჩინა, რომ ის დამწვარი რეზინის სუნით არის გატაცებული. იგი სპორტულ ავტომობილს ყიდულობს, სოფლის შარავზაზე დაქრის მანქანით და თავის გატაცებას იკმაყოფილებს. ერთხელ მან მანქანით გვერდით ჩაუარა ახალგაზრდა კაცს, რომელიც ავტოსტოპით მოგზაურობდა,

და მანქანა შეაჩერა, რომ ეს კაცი წაეყვანა. ახალგაზრდა კაცი უკანა სავარძელში მოკალათდა, ფიქრობდა, რომ როგორც იქნა ბედმა გაუღიმა.

უცებ გოგონამ ავტომობილი მკვეთრად დაძრა ადგილიდან და დიდი სიჩქარით უფსკრულისკენ გაექანა. ბოლო წამს ამუხრუჭებს, და ავტომობილი უფსკრულთან რამდენიმე დუიმში ჩერდება.

- გრძნობ ამ სუნს? – ენთუზიაზმით ეკითხება ის თავის მგზავრს.

- ვგრძნობ თუ არა სუნს? – სლუკუნებს ყმაწვილი. – მე მასში ვზივარ!

ერთხელ. როდესაც უკვე დაბინდდა, მშვენიერი ახალგაზრდა ფერმერი ქალი ბაზრიდან სახლში ბრუნდებოდა. მალე ერთ ყმაწვილს შეხვდა მეზობელი ფერმიდან, რომელიც იმავე მიმართულებით მიდიოდა. ცოტა ხანს ერთად მიდიოდნენ და გოგონა ამბობს:

- იცი, დარწმუნებული არ ვარ, რომ ასეთმა სუსტმა და დაუცველმა გოგომ, როგორც მე ვარ, სიბნელეში უნდა იაროს ასეთი დიდი და ძლიერი ბიჭის გვერდით, როგორც შენ ხარ.

პასუხად ბიჭი ჩუმად არის.

რამდენიმე წუთის შემდეგ გოგონა კვლავ ამბობს: - სიბნელეში შენთან ყოფნის მეშინია. ჩემით სარგებლობა შეგიძლია.

ბიჭი იცინის და ამბობს:

- ფიწლები და წიწილა ერთ ხელში მიჭირავს, გობი – მეორე ხელში, და კიდევ თხა მიმყავს. ნუთუ ფიქრობ, რომ კიდევ რამეზე ფიქრი შემიძლია?! თავშიც კი არ გამივლია მსგავსი აზრი!

გოგონამ ორიოდ წუთი იფიქრა და თქვა:

- მე მხოლოდ ვიფიქრე, რომ თუ ფიწლებს მიწაში ჩაარჭობდი, მათზე თხას მიაბამდი და გობის ქვეშ წიწილას დასვამდი, მაშინ უბედურება არ ამცდებოდა.

ცეცხლმოკიდებული სახლის მეხუთე სართულიდან ქალის ყვირილის ხმა ისმის:

- მიშველეთ! გადამარჩინეთ!

სახლს სახანძრო მანქანა მოადგა, მალე ჯმუხი მეხანძრე გასაშლელ კიბეზე ასვლას იწყებს. ქალს რომ მიუახლოვდა ეუბნება:

- ჭეშმარიტ სიამოვნებას მომგვრის ფეხმძიმე ქალის გადარჩენა.

ქალი აღშფოთებით ამბობს:

- არ ვარ ფეხმძიმედ!
- თქვენ ჯერ კიდევ არ ხართ გადარჩენილი, ლედი, - პასუხობს მეხანძრე.

უბრალოდ გიხაროდეთ. ცხოვრება მხიარულებაა. უბრალოდ სიხარულით უნდა უყურებდეთ მას, და ტანჯვა-ვაებისთვის დრო არ გექნებათ. ამ შესანიშნავ ცხოვრებაში ყველა შანსი გაქვთ იმისი, რომ დიდი მედიტატორი გახდეთ. მაგრამ თქვენ უნდა ცხოვრების სასიხარულო მხარის დანახვა ისწავლოთ. იგი სავსეა სიხარულით, სიცილით, და თუ მასთან ერთად სიცილს შეძლებთ, ვერავინ შეუშლის ხელს თქვენს მედიტაციურობას. მედიტაციურობა თვითონ მოყვება სიხარულს კვალდაკვალ, როგორც ლანდი.

რა არის მედიტაციურობა?

ეს არის უბრალოდ მდუმარება, მოცეკვავე მდუმარება.

რუფი ფილკელშტეინი სასიკვდილო სარეცელზე წევს.

- მოიშა, - უჩურჩულებს ის თავის ქმარს, რომელიც საწოლთან ზის, - სანამ წავიდოდე, რაღაცაში მინდა გამოგიტყდე. საქმე იმაშია, რომ გლავატობდი.

- ვიცი, - ჩუმად პასუხობს მოიშა.

- მგონი ვერ ხვდები, - სხვა კაცთან ვიყავი.

- დიახ, ვიცი, - ჩურჩულებს მოიშა.

- არაერთხელ, - განაგრძობს რუფი, - მრავალჯერ – მის ოფისში, მის სახლში...

- დიახ, ვიცი, ძვირფასო, - წყნარად ამბობს მოიშა.

- ამ სახლშიც კი, აი ამ საწოლში! – ყვირის რუფი.

- დიახ, ვიცი, - ჩურჩულებს მოიშა. – სწორედ ამიტომ ჩავეყარე შენს ჩაიში ვირთაგვის შხამი.

ხაიმი გოლდბერგი შედის საყოფაცხოვრებო ელექტროტექნიკის მაღაზიაში და კითხულობს, რა ღირს ტელევიზორი დისტანციური მართვით.

- ერთი დოლარი, - პასუხობს გამყიდველი.

- ალბათ ხუმრობთ, - ამბობს ხაიმი.

- მომისმინეთ, გჭრდებათ თუ არა ის?

ხაიმი, რაღა თქმა უნდა, აძლევს დოლარს. მაღაზიიდან გამოსვლის დროს იგი ამჩნევს დიდ მაცივარს.

- რა ღირს მაცივარი? – ეკითხება ხაიმი.

- ორმოცდაათი ცენტი. – პასუხობს გამყიდველი
ხაიმი ჯიბიდან იღებს ორმოცდაათ ცენტს და აძლევს
გამყიდველს.

- რა ხდება აქ? – ეკითხება ის.

- აქ არაფერი ხდება, - პასუხობს გამყიდველი. – უბრალოდ ჩემი
უფროსი ახლა ჩემს სახლშია, და მის ბიზნესს იმავეს ვუკეთებ,
რასაც ის ჩემს ცოლს უკეთებს.

ავტორის შესახებ

ოშოს წიგნები კლასიფიკაციას არ ემორჩილება. მისი მრავალრიცხოვანი საუბარი ყველა თემას მოიცავს – ადამიანის მიერ ცხოვრების მიზნის ძიებიდან თანამედროვე საზოგადოების საჭირობორტო სოციალურ და პოლიტიკურ პრობლემებამდე. ოშო წიგნებს არ წერდა – მისი წიგნები წარმოადგენს მსმენელებისთვის (მთელი მსოფლიოდან) იმპროვიზირებული ზეპირი მიმართვების აუდიო- და ვიდეოჩანაწერებს. იგი ამბობდა: „გახსოვდეთ, ყოველივე ის, რასაც ვამბობ, არა მხოლოდ თქვენთვის არის... მე აგრეთვე მომავალ თაობებსაც ვესაუბრები“.

ლონდონის გაზეთმა „Sunday Times“ ოშოს უწოდა „მეოცე საუკუნის ათასი შემქმნელიდან“ ერთ-ერთი, ხოლო ამერიკელმა მწერალმა ტომ რობინსმა იგი დაახასიათა როგორც „იესო ქრისტეს დროიდან ყველაზე უფრო სახიფათო ადამიანი“. გაზეთმა „Sunday Mid-Dey“ (ინდოეთი) ოშო განდის, ნერუს და ბუდას გვერდით დააყენა – იმ ათი ადამიანის გვერდით, ინდოეთის ბედი რომ შეცვალებს.

თვითონ ოშომ თავის მუშაობაზე თქვა, რომ ის ახალი ტიპის ადამიანის დაბადებისთვის პირობების შექმნას ეხმარება. ამ ახალ ადამიანს ის ხშირად უწოდებდა „ზორბა-ბუდას“, რომელსაც იმის უნარი აქვს, რომ დატკბეს როგორც მიწიერი სიხარულით, ბერძენი ზორბას მსგავსად, ასევე ჩუმი უმფოთველობით, გაუტამა ბუდას მსგავსად.

ოშოს ყველა მედიტაცია გამსჭვალულია მსოფლმხედველობით, რომელიც მოიცავს როგორც წარსულის ყველა დროების და ხალხის მარადიულ სიბრძნეს, ასევე აწმყოს და მომავლის მეცნიერებისა და ტექნოლოგიის უმაღლეს პოტენციალს.

ოშო ასევე ცნობილია შინაგანი ტრანსფორმაციის მეცნიერებაში რევოლუციური ღვაწლით. მედიტაციასთან მისი მიდგომა ითვალისწინებს თანამედროვე ცხოვრების დაჩქარებულ ტემპს. ოშოს უნიკალური „აქტიური მედიტაციების“ დანიშნულებაა, უპირველეს ყოვლისა, სხეულის და გონების სტრესისგან გათავისუფლება, რომ შემდგომში უფრო ადვილი იყოს სიმშვიდის და აზრისგან თავისუფალი მოდუნების მდგომარეობის გადატანა ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

არსებობს ავტორის ორი ავტობიოგრაფიული ნაწარმოები:
 „სულიერად არასწორი მისტიკოსის ავტობიოგრაფია“ და
 „ოქროს ბავშვობის გამოკრთომები“.

