

Медитации для занятых людей

Стратегии победы над стрессом
для тех, кому некогда медитировать

ОШО



ОШО

Путь мистика

Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Медитации для занятых
людей. Стратегии победы
над стрессом для тех, кому
некогда медитировать**

ИГ "Весь"

УДК 159.9
ББК 86.39

Раджниш (Ошо) Б. Ш.

Медитации для занятых людей. Стратегии победы над стрессом для тех, кому некогда медитировать / Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь", — (Путь мистика)

ISBN 978-5-9573-2847-6

Перед вами – подборка медитаций Ошо, которые вы можете легко использовать даже при очень напряженном графике. Они разработаны таким образом, что вам не понадобятся коврик для йоги, тихое уединенное место и полчаса свободного времени – нужно всего лишь желание помедитировать и немного сосредоточенности. Суть «занятых медитаций» Ошо – в том, чтобы перенести медитативное мышление на любые повседневные дела, даже такие, как бизнес-совещание, общение с клиентами, приготовление обеда, ожидание поезда и т. д. В этой книге вы найдете более тридцати «занятых медитаций»: «Внутренняя улыбка», «Осознанное питание», «Расслабленное внимание», «Падение в тишину» – опыт последователей Ошо доказывает, что эти техники не менее эффективны, чем знаменитые Динамика и Кундалини. «Используйте любое время для медитации. Десять минут, когда вы просто стоите под душем, пять минут за обедом, три – в ожидании лифта – и вы увидите, что медитация напитывает вас энергией» (Ошо).

УДК 159.9
ББК 86.39

ISBN 978-5-9573-2847-6

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

Содержание

Введение	7
Часть 1	12
Освещение внутреннего	13
Патология амбиций	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ошо
Медитации для занятых людей.
Стратегии победы над стрессом для
тех, кому некогда медитировать

OSHO

Meditation for Busy People

OSHO является зарегистрированной торговой маркой и используется с разрешения Osho International Foundation; www.osho.com/trademarks

Все права защищены.

Публикуется на основе Соглашения с Osho International Foundation, Bahnhofstr/52, 8001 Zurich, Switzerland, www.osho.com

Введение

Эта небольшая книга – просто потрясающая. В ней так много прекрасных простых техник, которые помогут вам расслабиться и соскользнуть в нечто под названием «медитация». Она также дает ответы на всевозможные запутанные вопросы: как это на самом деле работает? как понять, что медитация получается? как это поможет в нашей полной забот жизни?

Я использую практику медитации Ошо в медицинских и нейробиологических исследованиях – и, конечно, в повседневной жизни. Сейчас мы находимся на той стадии развития, когда больше не стоит вопрос «зачем медитировать?» – скорее, актуальным стал вопрос: «Почему бы и нет?»

Если вам уже известно, какую пользу может принести включение в вашу повседневную жизнь моментов осознанности, то эта книга для вас.

Если же вы все еще не можете понять, являются ли эти разговоры о медитации лишь очередным массовым увлечением, еще одним преходящим мифом (как, например, очередная чудо-диета – только на этот раз для мозга), то здесь вы найдете достаточно информации, чтобы определиться. Десять лет назад в печать ежегодно выходило пятьдесят научных периодических изданий о медитации. Сегодня их выходит около пятисот.

Природа медитации является чуть более сложной, чем большинство вещей, к которым мы применяем научный подход.

Если движение совершает нечто, чьи размеры соотносимы с нашими, мы можем точно сказать, насколько быстро оно движется и когда достигнет определенной точки. Если в пределах нашего слухового диапазона есть звуки, мы их слышим. Если в пределах нашего зрения есть свет, мы его видим. Мы также знаем, что существует множество ощущений, которые для нас недостижимы. Существуют такие вещи, которые нам природой не дано замечать.

Кто бы мог подумать, что Солнце не вращается вокруг Земли? Или что мы несемся сквозь пространство с невероятной скоростью, а не «висим» неподвижно в центре Вселенной? Или что Земля, на которой мы стоим, не является плоской? Потребовалось «сочетание» непредвзятого наблюдателя и объективных данных, чтобы обнаружить, насколько сильно мы заблуждались.

Это то же самое, как когда вам очень жарко и вы потеете, или когда вам холодно и вы дрожите, и вы думаете: «А может, у меня температура?» Это не всегда легко узнать. Тут за дело берется наука: к вам на выручку приходит градусник. Конечно, если градусник показывает, что у вас температура двести градусов, вы не станете выбрасываться из окна или звонить пожарным – вы потратите десять долларов на новый градусник или найдете свои очки. Но опять же, нужен и неподвзятый наблюдатель с ясным видением, и объективные данные.

Какое это все имеет отношение к медитации – можете спросить вы?

Что ж, предположим, что объект вашего наблюдения – это вы сами! Давайте подведем под это какую-то основу – с чего вдруг вам может захотеться наблюдать самого себя? Когда ваша мама отчитывала вас, говоря: «Только посмотри на себя», – она имела в виду грязь на вашей обуви после игры в саду. Она не имела в виду состояние вашего ума.

Возможно, вы обнаружите (и это подтверждает недавнее исследование), что около половины того времени, которое вы проводите в бодрствовании, вы отсутствуете – вы находитесь не в собственной жизни, а где-то далеко, в каком-то призрачном мире грез. Возможно, вы откроете для себя – и это также подтверждает современная наука, – что вы чувствуете себя гораздо лучше, когда вы здесь, когда вы присутствуете, чем когда вас здесь нет, независимо от того, насколько прекрасны ваши грезы.

Представьте себе, что вы пришли к врачу, и у вас обнаружили заболевание, которое вдвое сократит вашу жизнь. Это точно привлекло бы ваше внимание. Вы понимаете, что становитесь

еще менее счастливы, если бежите от этой проблемы, – сей факт делает происходящее довольно интересным, особенно если вдруг окажется, что вы не хотите быть несчастными.

Или, может быть, вы уверены, что, чем бы вы ни занимались, шансы получить хороший результат возрастут, если вы хотя бы будете в этом присутствовать. Возможно, вам просто нравится состояние расслабленности, и вы замечаете, что сейчас возможностей для расслабления гораздо больше, чем когда вас затягивает в драмы прошлого или будущего.

Это понятно. Если вам надоело спотыкаться о мебель, было бы неплохо привнести немного осознания в свою жизнь, чтобы понять, что происходит с вашими стопами.

Довольно трудно постоянно осознавать стопы. А помнить о том, чтобы наблюдать за мыслями и чувствами? Теперь вас уже по колено засосало в зыбучие пески медитации.

Эта наука наблюдения себя довольно хитра. Когда объектом нашего научного исследования является сам наблюдающий, как понять, кто на кого смотрит? Кто наблюдает? Кто я? Вам важно знать, исправен ли градусник перед тем, как мерить температуру? Не менее важно знать и состояние наблюдателя.

Я не буду портить вам удовольствие своими размышлениями – лучше прочесть эту книгу. Это захватывающее приключение. Достаточно сказать, что если ваша замечательная нервная система не может понять, что мы путешествуем в пространстве со скоростью в миллионы километров в час, и полагает, что мы стоим неподвижно, будьте настороже – все эти высокомерные, пренебрежительные «я знаю» неизбежно вводят нас в заблуждение.

Реальную проблему здесь представляет человеческий ум, который всех нас ставит перед дилеммой. Нас поголовно убедили в том, что мы и *есть* ум, что он – самое ценное, что у нас есть. И мы естественным образом предполагаем, что для того, чтобы получить знания о человеческом уме, имеет смысл использовать этот самый ум. Большинство ученых применяют такой подход и, по всей видимости, даже не замечают, что он ненаучен.

Причина, по которой ученые всегда проводят двойные контролируемые испытания для оценки эффективности нового лекарства, заключается в том, что мы не объективны. И нам всем это известно.

Когда речь заходит об уме, те же самые ученые просто «знают» ответ – как их геоцентристские предшественники просто «знали», что Солнце вращается вокруг Земли. Они уверены, что ум способен изучать ум. Однако даже если самый выдающийся ученый будет иметь предвзятое мнение о пользе нового лекарства, тогда подумайте о другой предвзятости – той, которая существует, когда мы пытаемся использовать наши обусловленные умы для того, чтобы исследовать эти умы.

В конце концов, эта «вера», за которую цеплялись все ученые-умоцентристы, начинает разваливаться на части перед лицом лучшего друга самих ученых – сомнения. Поставьте под сомнение то, что ум вообще способен объективно видеть ум. Эти сомнения порождает сама наука.

На протяжении более двух тысяч лет многие люди на Востоке интересовались тем, что же приводит нас в движение – и любой современный ученый в белом халате задается тем же вопросом. У древних людей не было никакого оборудования, с которым можно было бы поэкспериментировать, поэтому они могли полагаться только на свои наблюдения за собственными умами и телами. Отсюда развилось то, что мы называем «наукой о внутреннем». Наука внешнего базируется на наблюдениях и экспериментах, и наука о внутреннем также базируется на наблюдениях и экспериментах.

Таков вклад Ошо в развитие человечества – синтез Востока и Запада, взаимопонимание между двумя этими подходами, сливающимися в одной законченной науке. Подход Ошо – это открытая система, основанная исключительно на наблюдении. Что при этом наблюдается – не существенно. Что есть – то есть, и наблюдение того, что есть, – вот ключ. К тому, что наблюдает наблюдатель, в любой момент может добавиться что угодно другое. Ничто не исключается.

Удивительно в этой науке то, что каждый является ученым в своей собственной лаборатории. Не нужны никакие убеждения. Никакие понятия и принципы. Просто есть базовый научный подход, когда берется гипотеза и проверяется на себе. Если она не работает, нет проблем: ваша мусорная корзина, вероятно, уже наполовину полная. Если же гипотеза работает, значит, вы нашли золотой ключ. Нет никаких проблем.

Теперь, наконец-то, именно это и происходит. В дополнение к недавним вышеупомянутым открытиям о плюсах присутствия, есть другие интересные исследования, которые помогают оценить пользу медитации.

Например, хорошо известно, что около семидесяти процентов визитов к врачу связаны с проблемами, вызванными стрессом. Ученые взяли каких-то бедняг-крыс, подвергли их стрессу и заметили, что одна часть их мозга увеличилась в размерах. Они обнаружили, что та же часть мозга увеличивается у подверженных стрессу людей, а у тех, кто медитирует, – уменьшается. Они также пришли к выводу, что обычные возрастные изменения менее выражены у тех, кто медитирует – медитация определенно дешевле, чем средства от морщин!

Еще один потрясающий эксперимент проводился в Массачусетском технологическом институте: добровольцев пригласили пройти курс медитаций по часу в день на протяжении восьми недель. Участников в случайном порядке разделили на две группы. Одна группа посещала курс, а вторую поставили в очередь на его прохождение. После окончания курса каждого участника пригласили для (как им сказали) не связанной с экспериментом беседы.

Когда они входили в приемную, два из трех стульев были заняты (исследователями, с которыми добровольцы не были знакомы). Затем в комнату входил третий человек, который был явно нездоров и нуждался в помощи. Те два исследователя, которые уже сидели на стульях, не обращали на это никакого внимания. (Обычно мы следуем за толпой, и если другие не предпринимают действий, мы обычно тоже бездействуем.) Результаты были ошеломительны: только двадцать один процент тех, кто находился в очереди на прохождение курса медитации, вставали, чтобы оказать помощь; а из тех, кто медитировал, на помощь приходили целых пятьдесят процентов. Выходит, что все эти разговоры о том, как «эгоистична» медитация – мол, вы просто «наблюдаете за своим пупком» вместо того, чтобы «обретать любовь к ближнему», – просто ложь.

И раз уж мы заговорили о самих себе, современная наука также подтверждает еще одно древнее убеждение: что «Я» – это в действительности лишь сказка на ночь, которую мы рассказываем самим себе, чтобы иметь тему для разговора на коктейльных вечеринках. На самом деле вы – это процесс, река, а не стоячий пруд.

Это довольно удивительно, но очень хорошо вписывается в недавнее открытие – что мозг – это очень пластичный орган, в котором куча клеток находятся в поиске «работы», не имея закрепленной за ними функции.

Это опять же означает, что мы – не стоячий пруд и на самом деле даже не река, а самое течение реки, которое зависит от того, чем мы заняты в данный момент. Смысл этого открытия поражает. Оно означает, что мы создаем себя, от момента к моменту, по мере нашего движения по жизни. Жизнь в наших руках. Это опасная ответственность, особенно когда мы обвиняем маму, или папу, или бога, или кого угодно. Что касается вечного вопроса «кто я?», то можно увидеть, что существует очень мало научно обоснованных ответов. В основном все зависит от нас самих.

Другие эксперименты показали, что если в течение трех дней ходить с унылым лицом, то можно оказаться в глубокой депрессии. Получается, мы сами создаем ее.

Все мы рождаемся в определенной культуре, в определенной религии, поем гимн определенной страны, разделяем убеждение в превосходстве мужчин, и так далее. Эти «убеждения» даются нам во время нашего воспитания и потом прячутся в нашем бессознательном, где

мы их даже не замечаем. Не осознавая этого, мы становимся обусловлены так, что принимаем эти ценности за то, чем являемся.

Оказывается, мозг похож на потрясающий биокomпьютер, который запрограммирован множеством таких факторов, которые в результате оказываются в «уме». Современная неврология сейчас не сомневается в том, что одновременный переход нескольких нейронов в активное состояние усиливает их связь и способность активировать друг друга. (Здесь приведен авторский перевод постулата Хебба: «What fires together wires together». – *Примеч. пер.*) Каждый раз, когда включаются ваши установки типа «черное значит плохо, белое значит хорошо» или «мужчины превосходят женщин», даже неосознанно – они как заученная привычка, лишь усиливаются, и вы становитесь еще более уверенными в своей правоте.

А теперь самая удивительная новость. Существует такое психическое нарушение как обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Это когда вы под действием навязчивой идеи по пятьдесят раз в день моете руки, чтобы избавиться от воображаемых микробов, которых необходимо обязательно смыть. Умом вы понимаете, что это бред, но вы все равно идете и снова моете руки. Набор клеток вашего мозга, которые задаются вопросом, нет ли на ваших руках микробов, и набор клеток, которые заставляют вас бежать в ванную, очень тесно связаны друг с другом. На самом деле, это лишь крайний вариант того, что все мы делаем большую часть дня. Включите песню «Боже, храни Королеву» – и некоторые из нас вскочат на ноги. Зазвоните в церковные колокола в воскресенье, и мы почувствуем позыв идти в церковь. Будь это необходимость идти каждое воскресенье в синагогу, или играть в лото, или выкурить сигарету, или перекусить чем-то из холодильника, или просто лежать в постели и беспокоиться из-за какой-то навязчивой идеи, вместо того чтобы заснуть... Днем и ночью – это почти никогда не прекращается.

Что поразительно – сейчас выясняется, что медитация является способом «излечения» данного «заболевания». Это выглядит примерно так: один набор нейронов говорит: «Время никотина». Другой набор нейронов заставляет вас начать искать в карманах сигарету и зажигалку. И вы начинаете дымить еще до того, как поймете, что произошло. И вот вы решаете бросить курить: как только возбуждающие импульсы первого набора нейронов начинают активизироваться, вы тут же даете тормозящим нейронам из того же набора клеток команду противостоять возбуждению, чтобы вам не пришлось выкуривать сигарету, или есть шоколад, или звонить маме.

Правило, гласящее, что одновременный переход нескольких нейронов в активное состояние усиливает их связь и способность активировать друг друга, работает в отношении любых нейронов – как возбуждающих, так и тормозящих. Так что в любом случае вы замыкаете эти два набора клеток вместе. Вот почему «борьба» с этими «привычками» редко оказывается успешной.

Однажды, две с половиной тысячи лет назад, джентльмен по имени Гаутама Будда объяснил, что в этом случае необходима «безальтернативная осознанность». Если потакание привычке или борьба с ней продолжают теснее связывать между собой нейронные сети, тогда наш единственный выбор – не делать ни того, ни другого. Не делать ничего, ни за ни против – вот суть медитации. Вот почему медитация работает с ОКР. Или любыми другими навязчивыми идеями такого рода, включая в том числе привычку жить так, будто бы мы – стоячий, неподвижный пруд.

Это научный процесс. Если по-настоящему осознанно посмотреть на одну из этих бессознательных привычек, она сама отпадет, целиком, на сто процентов. Если она угаснет лишь на пятьдесят процентов, это означает, что мы увидели ее только на пятьдесят процентов.

Неудивительно, что пресса в США восторженно пишет о медитации. Они называют ее «сознательностью», сокращением от «правильной осознанности» – это еще один вариант, который Будда использует для описания безальтернативной осознанности. Сейчас каждый год

пятьсот научных газетных изданий проливают все больше и больше света на все эти различные аспекты медитации как единого универсально полезного процесса.

Все больше компаний понимают, что им выгодно иметь здоровых, счастливых, творчески одаренных, присутствующих в настоящем сотрудников, – поэтому многие крупные американские корпорации сейчас занимаются исследованиями медитации, особенно в Силиконовой долине. Ее используют в школах, предлагают раненым ветеранам войны, «сгоревшим на работе» врачам. . . куда ни посмотришь, она везде. Медитацию используют звезды, от Нельсона Манделы и Стива Джоббса до Мадонны, Stingа и Тайгера Вудса, и все остальные, что остались где-то в середине. А их мнение считается неизменно важным в современном мире.

Медитация явно стоит того, чтобы ее попробовать. Тогда вы по крайней мере будете точно знать, является ли весь этот интерес к ней оправданным и подходит ли это вам.

Во-первых, ключевой момент, который нужно понять: медитация связана с наблюдением, наблюдением чего угодно, что происходит внутри и снаружи, не важно, что это. Дома, на работе, утром, вечером. . . Наблюдателю всегда есть за чем понаблюдать.

Во-вторых, в то время как ум частенько отсутствует где-нибудь в мечтах, тело присутствует всегда, здесь и сейчас. Так что если вы хотите поиграть в игру «Как появиться в своей собственной жизни», тело – это тот самый поручень, за который можно ухватиться.

В-третьих, когда были придуманы все эти статичные медитации, люди были совсем другие. Помните, наш мозг пластичен, так что вы можете себе представить, насколько другим был бы ваш мозг, если бы вы по двенадцать часов в день работали в поле и ложились спать на закате. Потому что тогда не было искусственного освещения, и вы встречали бы за год одного нового человека, проходящего через вашу деревню.

Сегодняшний гиперактивный ум не позволит вам сидеть неподвижно. Поэтому медитация на бегу – это ключ: на начальном этапе наблюдать в активном состоянии гораздо легче. Вот в чем ценность Активных медитаций Ошо и других медитаций для занятых людей, представленных в этой книге. Парадоксально, что если вы попытаетесь сидеть неподвижно, то заметите лишь сумасшедший, крутящийся ум. В то же время, если вы будете просто бегать в своих повседневных заботах и наблюдать – то заметите, что внутри вас есть неподвижный центр. Вы можете также обнаружить то, что какую-то часть этого сумасшедшего ума нужно выпустить наружу, чтобы получить возможность расслабиться и погрузиться в тишину.

Какой бы ни была ваша ситуация, перед вами прекрасная книга, предлагающая множество различных способов открыть себя. Или, по крайней мере, узнать, кем вы не являетесь.

Просто подходите к медитации искренне, но не серьезно. Будьте игривы. Найдите какие-то методы, которые вам понравятся, которые могут доставить вам удовольствие, и тогда ваше путешествие приведет вас туда, куда вам нужно попасть.

Джон Эндрюс, доктор медицинских наук, бакалавр медицинских наук, член Королевского колледжа врачей

* * *

Джон Эндрюс – писатель, ученый и практик медитации, который был личным врачом Ошо, заботился о его теле на протяжении многих лет, включая последние дни. Джон Эндрюс вложил свой вклад в принятие медитации ученым сообществом и поспособствовал тому, чтобы медитация стала актуальной и необходимой в наши дни. Теперь он пишет о финальном шаге этого путешествия – от просто медитации к медитациям Ошо.

Часть 1

Понимание корней стресса

Ваше напряжение никак не связано с чем-то внешним, оно связано с тем, что происходит внутри вас. Вы всегда найдете внешнюю причину, объясняющую ваше напряжение, просто потому, что быть напряженным безо всякой причины – это было бы по-идиотски. Но напряжение не является внешним, оно заложено в вашем неправильном образе жизни.

Освещение внутреннего

Мудрость – это не накопление фактов, цифр и информации. Это трансформация.

Мы живем вовне самих себя, поэтому наш внутренний мир остается в темноте. Если мы заглядываем внутрь, если наше внимание начинает обращаться внутрь, создается свет. У нас есть все необходимое для создания света, нужна лишь небольшая перестановка.

Это так же, как если бы кто-то перевернул вашу комнату вверх дном – мебель стоит опрокинутая, люстра на полу. Все есть, но не на своем месте. В такой комнате трудно жить. Вам понадобится вернуть вещи на свои места, туда, где они должны быть.

Вот какова ситуация с человеком: у нас есть все необходимое, существование обеспечило нас всем. Мы приходим в этот мир, готовые проживать свою жизнь наилучшим образом, но живем на минимуме – по той простой причине, что никогда не делаем перестановку. Например, наше внимание направлено вовне, поэтому мы видим всех, кроме самих себя – а это и есть самое важное, что нужно видеть. Видеть других – прекрасно, но сначала вы должны видеть себя, сначала вы должны быть собой. Из этого места, дающего хороший обзор, из этого центрированного состояния вы можете смотреть на других, и это придаст вам совершенно иное качество.

Так что внимание должно быть обращено внутрь. Вот что означает открытие себя – поворот нашего внимания, нашей осознанности на сто восемьдесят градусов. И всякий раз, когда мы фокусируемся на осознанности, это пространство становится освещенным. Я не против внешнего мира, но в первую очередь нужно позаботиться о мире внутреннем, а уже во вторую – о внешнем. Тот, кто может позаботиться о внутреннем мире, с легкостью может позаботиться о мире внешнем.

Мудрость означает знание себя, а знание себя – это начало знаний обо всем остальном. Тогда круг вашего света может продолжать расширяться, он может становиться все более и более всеобъемлющим. Наступает момент, когда ваша мудрость охватывает все, она начинает включать в себя все. Когда человек чувствует, что нет ничего недостающего, он пришел домой. Это великое расслабление, отдых, реализация, глубокое удовлетворение, это тишина, наполненная песнями.

Патология амбиций

Все культуры и все религии заставляют вас испытывать негативные чувства по отношению к себе. Никого не любят и не ценят за то, что они – это просто они. Вас просят доказать, что вы чего-то стоите: принесите золотые медали со спортивных состязаний, заработайте денег, достигнете успеха, власти, престижа, респектабельности. Проявите себя! Ваша ценность не заложена в вас – вот чему вас учат. Вашу ценность необходимо доказать.

Отсюда возникает глубокий антагонизм по отношению к себе, глубокое чувство: «Я сам по себе ничего не стою – пока не докажу обратное». Очень немногие люди могут быть успешными в этом соревнующемся мире. Миллионы людей вступают в соперничество – сколько из них могут быть успешными? Сколько могут стать президентами и премьер-министрами? В стране с многомиллионным населением лишь один человек станет президентом, но глубоко внутри все жаждут получить эту должность. Миллионы будут чувствовать себя ничего не стоящими. Сколько человек могут стать великими художниками? Лишь единицы. Однако каждый может что-то создать. Сколько человек могут стать великими поэтами – как Шекспир, Милтон, Шелли или Рабиндранат Тагор? И тем не менее, у каждого в его сокровенном центре есть что-то поэтическое, в каждом есть поэзия, которую он может подарить миру. Но потом это превращается в амбицию, а амбиция сама по себе является анти-поэтической.

Идея успеха причиняет вам страдания. Мысль об успехе, о том, что вы должны добиться успеха, – величайшая беда, случившаяся с человечеством. А успех означает, что вы должны соперничать, вы должны бороться – не важно, какими способами, честными или грязными. Как только вы добиваетесь успеха, все в порядке. Главное – успех. И неважно, честным или нечестным путем вы его добились. Как только вы становитесь успешными, любой путь к успеху тут же считается оправданным.

Успех меняет качество всех ваших действий. Успех превращает дурные методы в хорошие. Поэтому вопрос лишь один – как преуспеть, как добраться до верха? И, естественно, очень немногие могут достичь вершины. Если все будут пытаться забраться на вершину Эвереста, сколько смогут на ней находиться? На вершине не так уж много места, лишь один человек может комфортно на ней стоять. Те миллионы, которые тоже стремились к ней, будут чувствовать себя неудачниками, и в их душах поселится глубокое отчаяние. Они начнут испытывать негативные чувства.

Это неправильный подход к образованию. Это так называемое образование, которое вам дают, оно полностью пропитано ядом. Ваши школы и колледжи, ваши университеты отравляют вас. Они заставляют вас страдать, это места по производству ада – но подается это так красиво, что вы ни в коем случае не догадаетесь, что происходит. Весь мир превратился в ад из-за неправильного образования. Любое образование, основанное на идее амбиций, будет порождать ад на Земле – и это уже случилось.

Все страдают и чувствуют себя ущербными. Это поистине странная ситуация. Никто не ниже и никто не выше, потому что каждый человек уникален, – невозможно никакое сравнение. Вы – это вы, вы – это просто вы, вы не можете быть никем другим. И в этом также нет никакой необходимости. Вам не нужно становиться знаменитыми, вам не нужно быть успешными в глазах мира. Все это глупые идеи.

Все, что вам нужно, – это быть творческими, любящими, осознающими, медитативными. Если вы чувствуете, что в вас просыпается поэзия, пишите ее для себя, для своего мужа, своих детей, своих друзей – и забудьте о ней! Спойте свою песню – если никто не слушает, пойте в одиночестве и наслаждайтесь ей. Пойдите к деревьям – они оценят ее и будут вам аплодировать. Или же поговорите с птицами и животными, и они поймут вас гораздо лучше людей, которых на протяжении многих веков отравляли ложными представлениями о жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.