

**Практики, меняющие жизнь**

**Еще один день  
для ЛЮБВИ и СЧАСТЬЯ**



**Алексей Крылов**

Алексей Крылов

**Мудрость Ошо. Еще один  
день для любви и счастья**

«Издательство АСТ»

2013

## **Крылов А.**

Мудрость Ошо. Еще один день для любви и счастья /  
А. Крылов — «Издательство АСТ», 2013

Эта книга – мгновение. Мгновение, которое автор провел рядом с великим Ошо. Что можно успеть за мгновение? Ничего? Мгновение можно наполнить любовью и счастьем. Тогда эти мгновения сложатся в часы, полные любовью и счастьем, а часы в дни. И жизнь уже никогда не будет серой и скучной.

## Содержание

От автора	6
Вступление. На крыльях свободы	7
Часть 1. Лекарство для духа	15
Ум разрушает, сердце – созидательно	15
Лекарство для Духа, когда наступают трудные времена, или Каждый из нас бессмертен	15
Медитация «Стань целой Вселенной»	16
Лекарство для Духа, когда нужно истинное Понимание, или Истинная жизнь идет от сердца, а не от ума	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Алексей Крылов**

## **Мудрость Ошо. Еще один день для любви и счастья**

© Крылов А., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## От автора

«Это мгновение – единственное, которое у вас есть. Единственное время, которое есть у вас – сейчас; единственное место – здесь». Так говорил мой учитель – Бхагван Шри Раджниш, известный ныне как Ошо.

Этой книгой я хочу дать вам возможность не просто почувствовать каждый день и каждое мгновение дня, а наполнить его смыслом и любовью, чтобы оглядываясь назад, вы видели свет, а не серость, радость, а не тоску, любовь, а не одиночество.

Записи откровений Ошо, которые вы найдете в этой книге, я уже публиковал раньше. Вышли две мои книги:

«24 способа наполнить светом свою жизнь»;

«Путь мужчины и путь женщины».

Но мне кажется, невозможно разорвать знание, переданное Ошо. Поэтому я снова вернулся к текстам книг, многое переосмыслил, выстроил текст в той последовательности, в которой получил его сам. Глядя на эту книгу, я чувствую, что Учитель был бы доволен мной. Здесь все его мысли собраны воедино, одно дополняет другое, а все вместе помогает вам получить еще один день для любви и счастья.

## Вступление. На крыльях свободы

То, о чем я хочу вам рассказать, случилось очень давно. Не просто в прошлом веке, а как будто в другой жизни. Но именно это событие стало главным и определяющим для меня, за что я не устаю благодарить судьбу.

В те времена, когда еще существовал Советский Союз и большинство людей ничего не знали об эзотерических учениях, о поиске мудрости в собственной душе, когда государственной идеологией был атеизм, мне невероятно повезло: каким-то чудом (иначе и не скажешь) я оказался в Индии, в ашраме Бхагвана Шри Раджниша, сейчас известного во всем мире как Ошо.

Встреча с ним изменила всю мою жизнь. А если сказать точнее, то я обязан своей жизнью этой встрече. Нет, ничего особо страшного со мной, наверное, не случилось бы, и я жил бы и без этой встречи, жил, как живут все люди – но вряд ли это было бы настоящей жизнью. Вкус настоящей жизни, подлинной, наполненной, подобной буйному весеннему цветению, я ощутил именно там, в Индии, рядом с Учителем. И с тех пор уже не мог довольствоваться жалким существованием вместо настоящей жизни, Жизни с большой буквы.

Собственно, моя настоящая жизнь началась именно с той поездки. Все, что было раньше, подобно какому-то полусонному блужданию во тьме. И вдруг в эту тьму ворвались все краски мира – сияющие, радостные, праздничные, несущие настоящее, ничем не замутненное и непреходящее счастье.

Как это могло случиться с простым советским студентом, к тому же не помышлявшем ни о каких-то духовных поисках? Видимо, те силы, которые определяют мою судьбу, заранее проложили мой путь так, чтобы он привел меня в Индию. А если что-то суждено нам – это осуществляется вопреки всему, и невозможное становится возможным.

В так называемые «годы застоя» я довольно успешно окончил одну из московских школ с углубленным изучением английского языка и страстно мечтал поступить либо в МГИМО, либо, в крайнем случае, – в университет, на факультет иностранных языков. Но, увы, попытки пробиться туда окончились провалом, и я от безысходности пошел в первый попавшийся технический вуз – тот, что был поближе к дому. Учиться там мне было неинтересно, и я сразу же впал в тоску и апатию, начал прогуливать лекции и семинары, первую сессию едва вытянул на тройки... Жизнь теряла смысл на глазах, получаемая мной специальность меня никак не вдохновляла, будущее казалось серым и безрадостным, таким же было и настоящее. Я видел, что примерно так же чувствуют себя большинство моих однокурсников – и все же они покорно тянули лямку этой учебы, не слишком задумываясь о смысле всего этого. Постепенно и я смирился, и дотянул аж до третьего курса. Мне казалось, что я вполне остепенился, стал взрослым и самостоятельным, и даже собирался жениться на однокурснице, с которой у нас к тому времени уже год тянулись не самые простые отношения. Вспыхнув по взаимной симпатии, наши поначалу светлые чувства постепенно переросли в мучительные взаимные обвинения и претензии. Я надеялся, что женитьба принесет в нашу жизнь долгожданную гармонию. Но до свадьбы дело так и не дошло, потому что после очередной ссоры последовал разрыв. Моя любимая заявила, что между нами больше нет и не может быть ничего общего.

От переживаний я снова забросил учебу. Моя самооценка стремительно падала почти до нуля, все дремавшие страхи и комплексы подняли свои головы, мне казалось временами, что я падаю в какую-то пропасть... И не исключено, что я покатылся бы по наклонной, если бы не вмешалось то, что тогда показалось мне случайностью.

Сначала мне приснился очень яркий сон. Прежде отчетливых и запоминающихся снов у меня почти и не бывало – а тут вдруг все ясно, четко, как наяву.

Во сне я шел по какой-то дороге, и пейзаж вокруг был явно мне незнакомый: причудливые растения, яркие цветы, горы в отдалении. Вдруг оказалось, что рядом со мной кто-то идет, причем я не вижу, кто именно, но чувствую, что рядом с этим человеком мне очень хорошо, спокойно и радостно на душе. Так бы я шел и шел без конца. Но вдруг во сне я вспоминаю, что мне надо возвращаться домой, а дома у меня все из рук вон плохо, и я не хочу туда! А человек, идущий рядом, будто без слов мне предлагает рассказать, что меня беспокоит. И я начинаю рассказывать ему, этому невидимому собеседнику, как в моей жизни все ужасно, как не хочется мне больше жить так, как я живу. В жизни никому не жаловался, а тут, во сне – как прорвало, и я говорил, говорил, долго, и, кажется, просил о помощи с такой страстью и отчаянием, что сам не мог понять, откуда этот бурный поток эмоций взялся. А потом на какой-то миг я увидел перед собой лицо с очень мудрыми, спокойными, все понимающими глазами, и услышал голос: «Твои беды – вовсе не беды. Помощь придет. Но пока ты живешь не своей жизнью». Кажется, мой собеседник еще звал меня куда-то – но этого я уже не разобрал толком, потому что проснулся.

В вещие сны я никогда не верил, но тут почувствовал, что это какой-то особенный сон. Я понял главное – мне была обещана помощь. Но, кажется, для этого я должен был что-то предпринять, или куда-то поехать... Куда и зачем – я понять, конечно же, не мог, и вскоре просто перестал об этом думать.

Через довольно-таки непродолжительное время ко мне зашел мой школьный друг, учившийся к моей вящей зависти в очень престижном вузе, и предложил вместе съездить летом в Индию. Поездка была организована по студенческому обмену от его факультета, но кто-то там заболел, и в группе освободилось место.

Это событие я, конечно же, никак не связал с моим сновидением, мне просто не пришло это в голову. Поначалу я вообще не поверил, что мне и правда удастся куда-то поехать. В советские времена любая поездка за границу казалась несбыточной мечтой. Шли последние годы советской власти, в стране уже началась перестройка, но прежние законы были еще очень сильны. Существовало негласное правило – в капстраны не выпускали тех, кто для начала не побывал в Польше или Болгарии. Я же за пределы страны не выезжал ни разу. К тому же у меня не было денег. Но друг заверил меня, что все будет в порядке, и даже предложил нужную сумму займа.

Все приготовления к поездке прошли на удивление как по маслу. Я миновал прошел все необходимые в те времена собеседования и инструктажи, и вот мы уже вылетаем в Бомбей...

Поездка была вполне официальной, а это означало, что от группы нельзя отойти ни на шаг, и все запланированные мероприятия и экскурсии обязательны для всех. Не буду рассказывать, как ослепила неизбалованного советского студента яркая экзотическая страна. Впечатлений было более чем достаточно, и мысль проявить какую-то «самодеятельность», отклониться от запланированной программы, мне даже не приходила в голову.

Но обстоятельства неожиданным для меня образом изменились. Во время экскурсии в Пуну я случайно разговорился с туристами из Англии – средних лет супружеской парой. Они выглядели необыкновенно жизнерадостными, и что-то необычное светилось в их глазах. Какое-то добро и любовь ко всему миру. Мне было очень приятно с ними общаться. От них я узнал про ашрам Раджниша, где они, оказывается, провели немало времени.

И я в тот же миг понял, что страстно желаю оказаться там! Вся моя душа стремилась и рвалась попасть в это удивительное место, о котором я только что узнал, но уже почему-то был уверен: я должен быть там! Однако же разумом я понимал, что моему страстному желанию не дано осуществиться. Самовольно оторваться от группы в те времена – значило не только навлечь на себя серьезные неприятности, но и очень сильно подставить товарищей, и главное, моего друга, которому я был обязан этой поездкой. Так подвести его я не мог. Поэтому, стиснув зубы, я покорно направился к автобусу, готовому увезти меня прочь из Пуны. Я с ужасом

осознавал, что другого шанса оказаться здесь у меня просто не будет, и шел в этот автобус как на смертную казнь, с трудом волоча вмиг ставшие почему-то чугунными ноги.

И тут судьба вновь подкинула мне сюрприз.

Отъехав от Пуны едва ли пару километров, мы попали в аварию. Там на дороге столкнулось сразу множество машин, и наш автобус с разгону угодил прямо в эту кучу. Началась всеобщая паника, слышались крики, была жуткая суета и толчея... Мне повезло, я занял место в конце салона и не пострадал. А вот тем, кто сидел впереди, досталось прилично.

Мой друг получил травму. Он был бледен, правая рука его безвольно висела вдоль тела, реакции были заторможены. Я помог вытащить его из салона и стал метаться в поисках врачей. Через пару минут к нему подбежали люди с носилками, я бросился было к нему, чтобы сопроводить до машины «скорой помощи», но мне в довольно грубой форме велели уйти прочь. Тут же меня оттеснила толпа, я совсем в ней потерялся, а когда вырвался и сел на обочину, уже не увидел ни «скорую помощь», ни своего автобуса.

Я оглянулся по сторонам. Вокруг по-прежнему царил паника, кто-то кричал от боли, кого-то приводили в чувство, полицейские суетились, громко крича и размахивая руками, медики подхватывали раненых...

До меня никому не было никакого дела. И вдруг я увидел все происходящее будто со стороны. Словно я стоял на каком-то острове, окруженный тишиной и покоем, и вся эта суета не имела ко мне ни малейшего отношения, будто все происходило с кем-то другим. Я вспомнил ту пару англичан, рассказавших мне про ашрам Раджниша – от них исходила такая спокойная сила...

Не размышляя, я развернулся и рванул прочь – назад, туда, откуда мы только что уехали, в Пуну. Ноги сами несли меня, став вдруг такими легкими и быстрыми, что опережали даже мои мысли.

Я шел все быстрее и быстрее, и радость, доходящая до неконтролируемого восторга, переполняла меня. Теперь я точно знал, куда и зачем иду.

За друга я больше не беспокоился: я был уверен, что с его здоровьем все будет в порядке. Ну а в том, что произошло, и в том, что я в суете потерялся в толпе – его вины нет. Тем более что его с травмой в полубессознательном состоянии увезли в больницу, и он просто не мог знать, что случилось со мной. Значит, его не смогут заподозрить в том, что он имеет какое-то отношение к моему исчезновению.

Что касается моей собственной судьбы, то в тот миг я не особо задумывался о последствиях. У меня было ощущение, что за спиной выросли крылья, свобода заполнила все мое существо, душа пела и неслась вперед на крыльях этой свободы.

Оказавшись в ашраме Шри Раджниша, я мгновенно понял, что всю мою сознательную жизнь моя душа стремилась именно сюда. Было странно, как это до сих пор я ничего не знал об этом месте, где мне просто необходимо быть!

Мне сразу же стало ясно, что здесь я оставляю все свои проблемы – но дело было даже не в этом. Здесь была возможность другой жизни, где проблемам больше нет места – потому что здесь была возможность стать другим собой, словно умереть для прошлого и родиться заново.

Сейчас Ошо известен и почитаем во всем мире, и все же о нем чего только не говорят. Иногда его последователей даже называют сектантами. Я думаю, эти «страшилки» придумывают люди, сами живущие в страхе и привыкшие бояться всего на свете, во всем видеть несуществующие опасности. На самом деле Ошо несет только свободу и любовь каждому человеку, помогает расти тем зернам счастья и настоящей жизни, что есть в каждом из нас. Он возвращает нам нашу истинную суть, чтобы мы могли понять и насладиться всем тем лучшим, что есть в нас. Его учение – это не учение даже, это гимн самой жизни во всей ее красоте и полноте. Те истины, которые он открывает людям, разрывают пути любых зависимостей, страхов, любой несвободы, как внешней, так и внутренней. Он сам был против того, чтобы его почитали

как Бога или пророка. Об этом говорит тот факт, что к концу своей земной жизни он отказался от приставки Бхагван Шри в своем имени, которая часто воспринимается как имя Бога. Его ученики стали именовать его Ошо – так в Древней Японии называли духовных наставников. Ошо – это даже не имя человека, а обозначение бескрайней красоты и полноты бытия, которую несут в себе настоящие просветленные Мастера, каким был Раджниш.

Чандра Мохан Раджниш, ставший впоследствии Ошо, родился 11 декабря 1931 года в индийской деревне, в обычной семье небогатого торговца. С детских лет он задумывался о смысле жизни, очень рано приобщился к духовным поискам, к медитации. Окончив университет, он стал профессором философии. В 1960-е годы оставил преподавательскую деятельность и полностью посвятил себя работе с учениками в организованных им школах и лагерях медитации. Ашрам в Пуне существует с 1974 года. С тех пор популярность Ошо во всем мире начала стремительно расти. В Пуну постоянно съезжаются искатели духовных истин практически из всех стран.

Неоднократно вокруг Ошо и его ашрама разыгрывались драматические события. Были и расколы среди последователей, и предательства учеников, и преследования властей. Но сам он, став просветленным еще в возрасте 22 лет, считал, что внешняя биография не имеет никакого значения, если живешь своими внутренними законами. Ведь что бы ни происходило вокруг, ничто не может выбить тебя из состояния Божественной гармонии, мира и любви, которое и есть настоящая твоя суть. А значит, ты сам можешь творить свою жизнь по своим собственным законам, наполняя ее светом и любовью.

Ошо ушел за грань земного бытия 19 января 1990 года. Его последователи и ученики продолжают его дело, ашрам в Пуне действует и поныне. И сам Ошо, как они уверены, незримо присутствует там.

Я на удивление легко принял все условия существования в ашраме. Даже необходимость облачаться на медитации в одинаковые бордовые одежды не вызвала у меня никакого внутреннего протеста. Я чувствовал, что все происходит именно так, как нужно, как и должно происходить.

Когда я в первый раз увидел Ошо, меня словно молнией пронзило: я внезапно вспомнил то мое необычное сновидение. Лицо, глаза, мелькнувшие тогда передо мной – не был ли это сам Раджниш, пришедший ко мне во сне? Догадка показалась мне совершенно дикой, но и сейчас я порой думаю, что может и впрямь это был он, ведь его глаза трудно перепутать с другими...

Он по-настоящему потряс меня. Очень трудно передать словами, какое впечатление производил этот человек. Даже человеком его назвать трудно – он был, безусловно, чем-то бóльшим, чем человек. Его глазами смотрела на нас сама Вселенная. Он не делал ничего особенного – просто сидел в большом кресле и говорил. И вместе с тем в нем ощущалась какая-то огромная сила – любящая, добрая и необыкновенно притягательная.

Ошо говорил по-английски, и я впервые порадовался тому, что долгие годы потратил на изучение языка в английской школе. На лекции я неизменно приходил с толстой тетрадью, куда записывал все, что мне казалось интересным. Тогда я, к сожалению, не понимал, что нужно было ловить каждое слово Учителя, записывать не выборочно, а все подряд! До сих пор раскаиваюсь, что записывал лишь выборочно, перемежая английские слова с русскими. По ходу дела записывал и свои собственные мысли, и впечатления других людей, с которыми довелось общаться в Пуне. В итоге за все время пребывания в ашраме – а жил я там довольно долго, почти целый год – накопилась у меня приличная стопка таких вот толстых тетрадок. В которые я, впрочем, не заглядывал, полностью следуя принципу «здесь-и-сейчас», когда живешь настоящим моментом, осознавая, что только он и есть – то, что называется жизнь.

Я стал там полностью другим человеком. От меня прежнего не осталось и следа. Я действительно родился заново...

Все перипетии моего существования за границей с просроченной визой, практически без денег перестали быть для меня значимыми. Со мной было главное – моя жизнь, наполненная новым смыслом, которая теперь сама собой давала мне все новые и новые возможности. Случилось так, что однажды я понял: мое обучение закончено, я должен покинуть ашрам и дальше идти своим путем, дав возможность моему новому «Я» осуществиться в действии. Моя непредсказуемая судьба на сей раз привела меня в США, где я смог начать жизнь с нуля. Я получил два образования, экономическое и психологическое. Я занимался наукой, преподавал, работал в средствах массовой информации, проводил консультации и семинары для людей, желающих преуспеть, затем смог начать свой собственный бизнес. Чем бы я ни занимался, и что бы ни происходило в моей жизни – я чувствовал себя неизменно счастливым, а главное – наполненным изнутри особой силой, силой любви и созидания, ведущей меня через все препятствия от успеха к успеху. Все, кто встречал меня впервые, замечали, что, судя по моему внешнему виду, в моей жизни началась счастливая полоса. И я не мог им объяснить, что счастье – это то, что постоянно происходит во мне самом, а потому и вся моя жизнь становится сплошной счастливой полосой...

Однажды на одном деловом приеме я встретил того самого моего школьного друга, благодаря которому я оказался когда-то в Индии и смог начать жизнь заново. Он стал крупным ученым и приехал в США в составе какой-то делегации. Увидев меня, он крайне удивился: я, оказывается, считался если не погибшим, то пропавшим без вести. После моего исчезновения меня, конечно, искали, и по больницам, и еще где-то поблизости, но поиски не дали результата и постепенно затухли за бесперспективностью. Оставшаяся группа без затруднений вернулась на родину – к счастью, серьезных проблем со здоровьем после той аварии ни у кого не обнаружилось.

Кажется, мой старый друг действительно был искренне рад меня видеть. А я наконец-то смог вернуть ему задолженность – те деньги, которыми он тогда снабдил меня для поездки.

Мы довольно долго общались, он поведал мне о грандиозных переменах, происходящих в России, и о том, какие новые возможности открываются сейчас в этой стране. И я понял, что моя судьба приготовила мне очередной поворот – интуиция подсказывала, что пришло время вернуться на Родину. Что самые главные дела, которые я должен сделать в моей жизни, ожидают меня там.

Собираясь в дальнюю дорогу, я наткнулся на порядком запыленную стопку тетрадей с уже пожелтевшими от времени страницами. Честно говоря, я и забыл о них! То, чему учил Ошо, осталось во мне, в моей душе, и это было для меня главным – а не мешанина из русских и английских слов на тетрадных листах в клеточку.

Но, открыв эти старые записи, я неожиданно углубился в них так, что едва смог оторваться. Видимо, моей рукой, когда я писал, все же водили какие-то Высшие силы – многое из записанного оказалось поистине достойным внимания! Я словно снова услышал голос Учителя, увидел перед собой его необыкновенные глаза, вмещающие всю Вселенную.

И пусть сейчас я не вполне могу разобрать, где в моих записях собственно отрывки из лекций Ошо, где записи разговоров с другими людьми, встреченными в ашраме, а где мои собственные размышления – главное, что все это до сих пор дышит той самой познанной мною там истиной, все это пронизано необыкновенными энергиями Божественной гармонии, любви, мира, которыми наполнен ашрам Ошо, начиная от зала для медитаций и заканчивая каждой аллеей в саду, каждой тянущейся из земли травинкой.

Я вернулся в Россию, чтобы жить и работать здесь. Я без ложной скромности могу назвать себя преуспевающим человеком. У меня успешный бизнес, у меня любимая и любящая семья,

жена и двое детей. Переосмысливая то, что произошло со мной в далекой юности, я все больше преисполняюсь уверенности, что никогда не достиг бы всего этого, если бы не та поездка...

Вспоминаю, как я только еще осваивался в новой для меня стране, в США. Я учился и работал, едва сводя концы с концами. Мне приходилось работать ночами, и это, в конце концов, начало сказываться на моей учебе. Я стал пропускать лекции, либо просто спать на них. От усталости и недосыпания у меня опять появилась апатия, уныние, ощущение, что у меня ничего не получится, как я ни старайся. Встал вопрос о том, продолжать ли мне вообще учиться. И я чуть было не бросил университет.

Может быть, я до сих пор был бы в Америке грузчиком, поломоем или в лучшем случае таксистом – но мне опять помог Ошо. В полусне-полуяви пришли ко мне его слова:

«Ты живешь прошлым, это происки твоего ума. Твой ум говорит, что ты был неудачником и останешься им навсегда. Но твоя жизнь с тех пор далеко ушла вперед! Ты позволяешь прошлому властвовать над собой и потому упускаешь главное – свое «сейчас», свою жизнь, полную удачи, силы и свободы. А она перед тобой, только открой глаза, и ты увидишь, какие дары тебе приготовил твой настоящий момент».

Я и правда открыл глаза – в прямом и в переносном смысле – и ясно почувствовал эту силу и свободу, которые несет в себе мое «сейчас». Я осознал, что тот советский студент-неудачник остался далеко в прошлом, и это уже не я. А сейчас, в этот самый миг я сам творю свою жизнь, и сам наполняю ее удачей!

С ничем не обоснованным с точки зрения здравого смысла чувством счастья и удачи вышел я в тот день из крохотной квартирки, которую мы снимали вместе еще с двумя такими же бедными студентами. В тот же день один из преподавателей предложил мне работу переводчика, которая отнимала гораздо меньше сил, чем моя прежняя работа, притом, что давала возможность зарабатывать гораздо больше. Я смог нормально учиться, и даже улучшить условия своей жизни. А вскоре начал еще и преподавать, и постепенно, что называется, прочно встал на ноги.

Начать свой бизнес в Америке тоже было для меня непростым решением, и поначалу возникли некоторые проблемы. Из-за отсутствия опыта я нерационально распорядился имеющимися у меня на тот момент деньгами, и в итоге остался почти что ни с чем. Мне грозило банкротство и долговая яма. И опять вспомнил я слова Ошо:

«Хочешь быть богатым – будь щедрым! Делись! Делись с другими всем, что у тебя есть. И не важно, если у тебя нет денег – все равно будь щедр, носи людям себя, расплескивай все, что имеешь. И тогда твоя жизнь станет подобной проточной свежей воде, которая омоет тебя и утолит твою жажду».

У меня не было денег – и мне вроде бы нечем было делиться. Но я договорился с одной благотворительной организацией, что она безвозмездно предоставит мне помещение, где я буду проводить бесплатные лекции. Я мобилизовал весь арсенал своих знаний, экономических, психологических, лингвистических. Я консультировал вновь приезжающих в США, помогал им обустраиваться. Я делился всем, чем можно делиться! В итоге я получил место штатного сотрудника, мне начали платить зарплату, а вскоре смог снова вернуться к бизнесу, который приобрел теперь другой оттенок: был больше ориентирован на помощь людям, которые в этой помощи нуждаются.

\* \* \*

Моя семейная жизнь сложилась благополучно тоже благодаря Ошо (если бы не его уроки, я, скорее всего, просто не встретился бы с моей женой, а если бы и встретился, то нас постигла бы та же печальная участь, что и множество других пар: если не развод, то постоянные конфликты, взаимные попреки и недовольство друг другом). Но отношения мужчины и женщины – это, если можно так сказать, материя очень живая и текучая. Это не механизм, который можно отладить раз и навсегда, чтобы потом он работал бесперебойно. Чтобы любовь жила и не умирала, о ней надо заботиться ежедневно, ее надо поддерживать, за ней надо ухаживать как за прекрасным, нежным и хрупким цветком. Только тогда этот цветок будет продолжать цвести вопреки любым невзгодам.

А невзгоды и трудности бывают в каждой семье. Коснулось это и нас с супругой. Вернувшись из США в Россию, мы начали обживатьсь на родине, и, по сути, это было начало новой жизни. Начинать все с нуля в возрасте за сорок совсем не легко! У нас начались разногласия, которые грозили перерасти в серьезные конфликты. Пропать непонимания чуть было не разделила нас. И однажды тетрадь с лекциями Ошо словно сама собой открылась передо мной на нужной странице. И я прочел такие строки:

«Почему ты, мужчина, предъявляешь упреки женщине только потому, что она согласилась идти с тобой рядом, разделяя твой путь? Ты обвиняешь ее в непонимании. Но разве сам ты пытался понять ее? Что ты знаешь о ее чувствах, ее переживаниях, ее мыслях? Что ты знаешь о ее жизни, настоящей, внутренней жизни, той, что происходит в ее сердце? Пусть ты даже неспособен понять ее. Но разве это означает, что ты больше не способен любить ее?»

Эти слова перевернули мое сердце. Я понял, что люблю мою жену, и не хочу, чтобы какие-то мелкие разногласия перечеркнули нашу жизнь. Я понял, что с нуля надо начинать и мои семейные отношения тоже. Многие в таких ситуациях ищут новую женщину, думая, что лишь другая спутница принесет обновление в жизнь. Но я-то знал, что каждый человек становится новым каждую минуту. И если мы этого не видим – то лишь потому, что ограничены в своем восприятии прошлыми представлениями об этом человеке. Мы все – как река, мы меняемся ежесекундно! Я же в какой-то момент стал воспринимать мою жену как что-то застывшее, неизменное, как то, чем она была много лет назад – а ведь передо мной по сути был уже совсем другой человек. И как же прекрасен оказался для меня процесс открывания нового существа, которое было передо мной! Мы вместе стали читать Ошо, и обновлять наши отношения, заново открывая друг друга. Наш брак, чуть было не ставший рутинной, как у многих, по-прежнему остается волшебным увлекательнейшим приключением, и наши чувства ничуть не тускнеют с годами.

Я вижу, как много проблем в личной жизни у окружающих меня людей. Я вижу, как люди теряются перед жизнью и не могут найти свой истинный путь. Я вижу, как трудно в наше время быть настоящим мужчиной и настоящей женщиной. Я вижу, как люди разъединены, как они, с одной стороны, боятся отношений и не знают, как их строить, а с другой стороны, страдают от одиночества и жаждут любви.

Причем, как я заметил, за нарушением гармонии в отношениях противоположных полов следуют не только страдания от одиночества. За этим следуют неудачи практически во всех сферах жизни. Если люди теряют свою истинную суть – женскую или мужскую – они уже не могут быть гармоничны ни в чем. Наш мир построен на энергиях инь и ян – женского и мужского начала. В природе их равновесие соблюдено. Но в человеческих отношениях эта гармония постоянно нарушается. Мы разбалансированы, негармоничны. Мы предаем свою соб-

ственную природу. И в этом случае не приходится мечтать ни о каком успехе: ни в личной жизни, ни в карьере, ни в материальной сфере. Здоровье тоже рухнет – как физическое, так и душевное.

Поэтому вторую часть моей книги я посвящаю мужчине и женщине и Любви.

\* \* \*

Глядя на окружающих меня людей, я вижу, что большинство из них страдает от проблем, которые на самом деле легко разрешимы – если правильно на них взглянуть и увидеть выход, который не всегда виден, но который на самом деле рядом. Это все те же проблемы, с которыми приходилось сталкиваться и мне – трудности во взаимоотношениях, безденежье, неполадки со здоровьем, множество мелких каждодневных неприятностей, вызывающих раздражение, лишаящих сил и надежды.

Эти проблемы порой кажутся неразрешимыми – но это не так. Они разрешимы, причем разрешимы легко. Все дело в том, что большинство людей ищут решения этих проблем не в той плоскости. Мы ищем эти решения в плоскости своей обыденной реальности, в сфере каждодневных забот и тревог, в которой люди в массе своей живут и дальше этой сферы ничего не видят. Но если немного перестроить свои глаза – внутренние глаза, глаза души, то мы увидим свою жизнь в другом ракурсе. И окажемся в другой реальности – не в той, где мы беспомощные и несчастные существа, а в той, где мы велики и могущественны, где мы Божественны по своей сути, Божественно сильны и Божественно гармоничны. Нам даже не надо стремиться такими стать – мы уже такие, от рождения, просто не привыкли видеть себя такими.

Открыть это истинное зрение и найти истинные решения всех на свете проблем мне помог Ошо Раджниш. Сейчас в России издается очень много его лекций, записанных учениками (ведь сам он, как известно, книги не писал). И все же, несмотря на это изобилие литературы на книжных прилавках, я рискую предложить на ваш суд и мои собственные записи, явившиеся результатом опыта духовного ученичества у Раджниша. Думаю, мой опыт ценен тем, что он не остался чисто умозрительным, что я сумел применить его не в ашраме и не где-нибудь в уединении отшельнической жизни, а в реальной жизни западного человека. В жизни, повторюсь, успешной – и ставшей такой именно благодаря опыту ученичества в юности.

Я не просто внял истинам, возвещаемым Ошо, но с его помощью нашел ответы на свои вопросы, смог не только решить свои проблемы, но и добиться успеха, благосостояния, счастья. И теперь с огромной радостью хочу поделиться с читателями всем тем, что я узнал, понял и успел записать тогда.

## Часть 1. Лекарство для духа

### Ум разрушает, сердце – созидательно

#### Лекарство для Духа, когда наступают трудные времена, или Каждый из нас бессмертен

Почему вы живете, так и не поняв, кем вы на самом деле являетесь – бессмертными существами? Почему вы не знаете, что смерть – это иллюзия? Потому что вы видите смерть рядом с собой. Вы знаете, что некоторые ваши родные и близкие уже умерли. Они умерли, их нет, разве не так? Так как же вы можете сомневаться в том, что смерть реальна? Смерть реальна, говорите вы, в этом даже нет сомнений! В этом даже бессмысленно сомневаться. Вы бываете на кладбище, видите там могилы, в которых лежат умершие, так как вы можете сомневаться в смерти?

И все же я говорю вам: смерти нет. Смерть – это выдумка вашего ума. Это ум морочит вам голову, заставляя видеть смерть и тлен там, где на самом деле цветет вечная жизнь. Если бы вы прозрели и отринули от себя иллюзии и образы, которые рисует ваш ум, вы бы увидели не смерть, а цветение вечной жизни, великолепное цветение, в котором нет места смерти. То, что вы считали смертью – лишь перемена костюма, или переезд в другое место. Но вы не видите этого, вы видите тлен и разрушение, и вы боитесь. Вы всю жизнь боитесь смерти, вы стараетесь убежать от нее. Вы тратите жизнь на бегство от смерти. Но это бессмысленно! Вы стараетесь убежать от того, чего нет, от призрака, иллюзии, и тратите на это жизнь. И все, что вы делаете в этой жизни, продиктовано вашим страхом. Вы хотите стать кем-то. Вы хотите стать значимым, чтобы вас уважали, признавали. Чтобы вслед вам говорили: «О, вы видели, кто это? Это такой важный человек...» Вам кажется, если вы станете важным человеком, если у вас будет слава и признание людей – то вы сможете убежать от смерти. Смерть уже будет не так страшна, не так ли? Если ты такая важная птица, и тебя любят, тебе поклоняются, тебя уважает так много людей – то, может быть, можно будет не думать о смерти, забыть и сделать вид, что ее нет, что тебя она не коснется?

Но все, чего ты добьешься, стараясь сбежать от страха смерти, не спасает тебя – ведь чего бы ты ни достиг, это также тленно, это ничто, это пустота. Представь себе, что ты достиг своих целей – и, достигнув, увидел, что в них нет ничего, о чем ты мечтал. Ты стал богатым, тебя окружают лучшие женщины, вокруг тебя вино льется рекой, на твоих столах лучшие яства, и весь цвет мировой элиты у твоих ног – но ты все так же несчастен, ты все так же боишься смерти, которая, как тебе кажется, идет по твоим стопам – ты так и не убежал от нее! Тебе казалось, что так ты спасешься – но ты не спасся, ты лишь потратил силы впустую. И теперь ты оборачиваешься назад и спрашиваешь: где моя жизнь? Куда она ушла? На что потрачена? Ты упустил главное – жизнь. Ты думал, что бежишь от смерти, но, сам того не замечая, ты бежал от жизни. Ты променял свою жизнь на ее подмену, на жалкий суррогат, который тебе лишь казался жизнью. Ты подчинился голосу твоего ума, который твердил, с самого детства, даже раньше – с твоего рождения твердил в твои уши: беги, стремись, достигай, преуспевай, иначе пропадешь, ничего не добьешься, иначе будет плохо... Ты не виноват в этом – точно так же ум морочил твоих родителей и прапородителей, и они научили тебя точно так же бежать от жизни, как делали они сами.

Но ты можешь остановиться. Ты можешь все это изменить прямо сейчас. Ты можешь отбросить свой ум, который говорит тебе, что ты смертен и должен бояться. Отбрось ум, который говорит, что жить страшно, и поэтому нужно спастись от жизни, гонясь за иллюзорными целями. Отбрось ум, который живет прошлым, и знает лишь то, что уже ушло. Ум не знаком с жизнью, потому что ум в прошлом, а жизнь – сейчас. Поэтому ум не знает, что жизнь – это ликование, это цветение. Ум не знает, что жизнь вечна. Ум заставляет тебя бояться и бежать от жизни.

Но если ты остановишься – если хоть раз в жизни ты будешь настолько смелым, чтобы остановиться и отбросить свой ум – ты сможешь узнать, что на самом деле есть жизнь. Ты позволишь жизни захватить тебя. Ты сам, наконец, станешь живым – станешь самой жизнью. Тогда ты поймешь, что вся возможность – здесь. Не надо никуда бежать, все – здесь. Ты можешь просто расцвести здесь, в этот момент – ничего для этого не нужно, никаких условий. Расцвети, и обретение желаемого перестанет быть для тебя проблемой. Сама жизнь перестанет быть проблемой, и станет празднованием.

### **Медитация «Стань целой Вселенной»**

Однажды выбери момент, чтобы просто остановиться – остановиться и замереть. Закрой глаза и прислушайся: что происходит в тебе самом? Там, в тебе самом, нет времени, там есть лишь вечность и бесконечность. Эта вечность, эта бесконечность и есть ты. Ты можешь окупаться в эту бесконечность, утонуть в ней с головой, и осознать себя. Осознать, что ты – это вечность и бесконечность. Полностью присутствуй в этом миге, осознавай себя. Сейчас ты наедине с Вселенной – нет внешнего мира, нет социума с его ограничениями, тяготами, с ежедневным грузом забот. Ничего этого нет – есть только Вселенная. Представь себе, что ты становишься все больше и больше – заполняешь собой всю комнату, если ты в комнате, вырастаешь выше деревьев, и вот ты уже выше гор, ты дорастаешь до неба, ты заполняешь собой все видимое пространство. Прямо перед твоими глазами ты видишь облака и звезды. Ты можешь летать среди облаков, ты можешь играть звездами, ты можешь сам стать облаком или звездой, а потом снова обрести свое человеческое тело – ты можешь все, что захочешь! Играй, радуйся, смейся, перевоплощайся – все в твоих руках! Ты растешь дальше – и вот уже ты заполняешь все пространство Космоса, и облака, звезды, небо, солнце, луна – все это внутри тебя. Ты – это ты, и одновременно ты – это Вселенная. Ты вечен, бесконечен! Может, тебе захочется смеяться, петь, танцевать или плакать, или кричать от восторга – делай это, празднуй свой восторг, ликуй от того, что ты осознаешь себя великим целым – Вселенной, вечной и бесконечной. Ты вечен как Вселенная, ты бесконечен как Вселенная, ты и есть Вселенная! Из этой медитации ты выйдешь успокоенным и расслабленным, и твои страхи покинут тебя.

### **Лекарство для Духа, когда нужно истинное Понимание, или Истинная жизнь идет от сердца, а не от ума**

Ты можешь сказать: но как я могу отбросить ум, если ум – это и есть я сам? В самом деле, тебе может казаться, что ум – это ты и есть, и у тебя нет ничего кроме ума. Так как ты можешь отбросить то, что есть ты сам?

Но я хочу вот что сказать тебе: ум – это не есть ты сам. Твой ум морочит тебя, заставляя думать, что ты и он – одно и то же. Твой ум говорит тебе: как ты можешь отбросить меня, ведь тогда ты останешься в пустоте!

А я говорю тебе: да, ты останешься в пустоте. Но эта пустота – заполненная пустота. Она заполнена высшим потенциалом для созидания. Тебе, может быть, странно слышать это – заполненная пустота? Но это так. Из этой пустоты вырастает истинная жизнь – та настоящая,

подлинная жизнь, о которой твой ум не имеет никакого понятия. Ум будет говорить, что это невозможно – расцвести и открыться жизни из пустоты. Но цветок вырастает из пустоты – из крошечного семечка, брошенного в землю – почти что из ничего. Цветок своим существованием опровергает доводы ума! Для ума это невозможно – что цветок рождается из голой земли, где еще недавно ничего не было. Ум может сказать, что такого не бывает, что где-то тут обман... Но это происходит. И если ты не будешь слушать свой ум и не побоишься заглянуть в пустоту – ты увидишь, что эта пустота полна. Потому что там ты встретишься со своим сердцем. И поймешь, что твоя подлинная жизнь взрастает и цветет только из сердца – не из ума.

Человек рождается единым со своим сердцем. Но потом ум вступает в игру, и отделяет вас от вашего сердца – отделяет от вас самих. Сосуд, в котором нет воды, бесполезен – он не утолит ничью жажду. Так же и ум, отделяющий вас от сердца, от самой вашей сути, сердцевины, лишает вас живой воды самого существования. Человек становится подобен пустому кувшину, который все время хочет себя чем-то наполнить – богатством, властью, удовлетворением желаний. Но наполнения не происходит. Потому что истинное наполнение дает только жизнь от сердца – из той пустоты, где нет ума, но есть вся полнота истинного бытия.

Первое, что тебе нужно сделать для этого – просто расслабиться. Просто расслабься и посмотри внутрь себя. Ты привык смотреть вовне и ждать, что к тебе придет извне нечто – нечто, что наполнит тебя. Но ничто извне тебя не наполнит. Ты будешь ждать впустую, думая, что живешь – тогда, как жизнь идет мимо тебя. Так брось это пустое занятие – не жди больше ничего извне, а просто посмотри в себя. Посмотри – и найди там чувство, не мысль, а чувство, ощущение. Многие люди живут – вернее, думают, что живут, а сами даже не могут сказать, что они на самом деле чувствуют. Они будут рассказывать вам о своих мыслях, желаниях, страхах – и не ответят на простой вопрос: что ты чувствуешь? Они привыкли жить как автоматы. Они ходят, едят, дышат, зарабатывают деньги, заботятся о своей семье – и думают, что живут осознанно. Но на самом деле это не так. Они стали автоматами, над которыми властвует привычка. Они смотрят на часы по привычке, даже если им не нужно узнать время. По привычке они сидят все в той же неудобной позе, даже не замечая, что им неудобно. А вот если спросить себя, что ты чувствуешь на самом деле – ты можешь понять, что тебе неудобно. Что ты по привычке снова и снова повторяешь массу неудобных для себя действий. Что твоя жизнь – то, что ты называешь жизнью – на самом деле не твоя, и ничего кроме неудобств она тебе не создает.

## **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.