

ОШО

ВНУТРЕННИЙ СВЕТ

Календарь медитаций ОШО

на **365** дней



Бхагаван Раджниш (Ошо)

**Внутренний свет. Календарь
медитаций Ошо на 365 дней**

ИГ "Весь"

Раджниш (Ошо) Б. Ш.

Внутренний свет. Календарь медитаций Ошо на 365 дней /
Б. Ш. Раджниш (Ошо) — ИГ "Весь",

Эта книга – великолепный подарок каждому из нас. Она содержит триста шестьдесят пять медитаций из стенограмм дискурсов Ошо – медитаций, полных мудрых и светлых мыслей. Вы непременно найдете в книге те упражнения, которые подходят именно вам – и стараясь и работая над своим телом и сознанием, вы обязательно сможете достичь гармонии духа. Ошо уверен: только в свободном движении вперед, никогда не останавливаясь и не оглядываясь назад, человек может открыть свой внутренний свет и прожить свой неповторимый роман с существованием. Когда весь дом полон света, жизнь становится чудом: в ней появляется качество волшебства. Обычные камни кажутся красивыми, как бриллианты, все существование становится сияющим. Когда вы наполняетесь светом, в тот же миг светом наполняется все существование. Если вы темны, все существование темно. Все зависит от вас (ОШО). Книга также выходила под названием «Жемчужины мудрости. 365 медитаций на каждый день».

© Раджниш (Ошо) Б. Ш.

© ИГ "Весь"

Содержание

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11
7	12
8	13
9	14
10	15
11	16
12	17
13	18
14	19
15	20
16	21
17	22
18	23
19	24
20	25
21	26
22	27
23	28
24	29
25	30
26	31
27	32
28	33
29	34
30	35
31	36
32	37
33	38
34	39
35	40
36	41
37	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) Внутренний свет. Календарь медитаций Ошо на 365 дней

Osho

Everyday. 365 Daily Meditations for the Here and Now

Перевод с англ. *И. А. Потаповой (Ma Prem Puja)*

Оформление обложки *М. А. Кима*

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

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

* * *

1

Внутренний свет

Когда вы наполняетесь светом, в тот же миг светом наполняется все существование. Если вы темны, все существование темно. Все зависит от вас.

В мире распространено множество заблуждений – тысяча и одно заблуждение – о медитации. Медитация очень проста – это не более чем сознательность... Не повторение мантры, не перебирание четок – это гипнотические методы. Они могут принести определенного рода покой... и в таком покое нет ничего плохого; чтобы расслабиться, гипнотические методы приемлемы и могут быть полезны. Но если человек хочет знать истину, их недостаточно.

Медитация просто означает превращение бессознательности в сознание. Обычно только десятая часть нашего ума доступна сознанию, девять десятых бессознательны. Освещена только небольшая часть ума, тонкий слой; в остальной части ума – в остальной части дома – темно. Задача в том, чтобы вырастить этот небольшой свет, чтобы во всем доме стало светло и не оставалось ни одного темного угла, ни одного темного закутка.

Когда весь дом полон света, жизнь становится чудом; в ней появляется качество волшебства; она больше не обыкновенна – обыкновенное остановится необыкновенным. Обыденное превращается в священное, мелочи жизни приобретают такую безмерную осмысленность, какой нельзя было даже предполагать. Обычные камни кажутся красивыми, как бриллианты; все существование становится сияющим. Когда вы наполняетесь светом, в тот же миг светом наполняется все существование. Если вы темны, все существование темно. Все зависит от вас.

2

Любители и эксперты

Все великие открытия были совершены любителями.

Всегда бывает так, что начиная новую работу, вы к ней подходите очень творчески, глубоко вкладываете себя, в ней теряется все ваше существо; но постепенно, по мере того как территория становится все более знакомой, изобретательность и творчество исчезают и вы начинаете повторяться. Это естественно: чем более вы набиваете руку, тем более склонны повторяться. Навык вызывает повторение.

Все великие открытия были совершены любителями – потому что с приобретением навыка слишком многое ставится на карту: если случится непредвиденное, что будет со старым навыком? Человек учился много лет и теперь стал экспертом... Эксперты никогда ничего не открывают; никогда не выходят за рамки своей компетенции. С одной стороны, они все более оттачивают навык, с другой – теряют блеск и остроту и работа становится малоинтересной. В ней не остается ничего нового, ничего такого, что могло бы взволновать и обрадовать, – они уже все знают наперед, знают, что будут делать дальше, – и нет ничего неожиданного.

Итак, вот в чем урок: выработать определенный навык хорошо, но нехорошо застывать в нем навсегда. Как только возникает чувство застоя, перемените подход. Придумайте, добавьте что-нибудь новое, удалите что-нибудь старое. Освободитесь от накатанной колеи – а значит, и от навыка – и снова будьте любителем. Чтобы снова стать любителем, понадобятся храбрость и мужество, но это единственный путь к тому, чтобы жизнь была красивой.

3

Выбирайте природу

Когда между обществом и природой возникает противоречие, всегда выбирайте природу – чего бы это ни стоило. Вы никогда не проиграете.

До сих пор считалось, что индивидуальность существует ради общества, что индивидуальность должна следовать тому, что диктует общество – индивидуальность должна вписываться в общество. Определением нормального человеческого существа стали слова: «тот, кто вписывается в общество». Даже если общество ненормально, вы должны в него вписываться; тогда вы нормальны.

Но проблема индивидуальности в том, что природа требует одно, а общество диктует противоположное. Если бы общество требовало то же, что и природа, никакого противоречия не было бы; мы оставались бы в Эдемском саду. Проблема возникает потому, что общество преследует собственные интересы, которые необязательно созвучны интересам индивидуальности. Общество ограждает все то, на что сделало ставку, и ради этого жертвует индивидуальностью. В этом мире все перевернуто вверх дном. Должно быть наоборот – не индивидуальность существует ради общества, но общество ради индивидуальности. Потому что общество – только административная структура; в нем нет души. У индивидуальности есть душа, центр сознания.

4

Эхо в горах

Этот мир – как эхо в горах: если мы бросаем в него гнев, возвращается гнев; если мы отдаем любовь, возвращается любовь.

Любовь не должна быть требовательной, иначе она потеряет крылья, она не сможет летать. Она пустит корни и будет прикована к земле; она превратится в похоть и принесет много несчастий и страдания. Любовь не должна ставить условий. Влюбленный не должен ждать от любви ничего, кроме самой любви, – без всякой награды, без всякого результата. Если в любви есть какое-то побуждение, кроме самой любви, она не сможет стать небом. Снова она будет ограничена: побуждение станет ее определением, ее границей. Ничем не побуждаемая, кроме себя самой, любовь безгранична – суший восторг, изобилие, аромат сердца.

И если никакого стремления к результату нет, это необязательно значит, что результата не будет; он будет, и тысячекратный – потому что все, что мы даем миру, снова возвращается к нам. Мир – как эхо в горах: если мы бросаем в него гнев, возвращается гнев; если мы отдаем любовь, возвращается любовь. Но это естественное явление, о нем не нужно думать. Можно ему довериться – все случится само собой. Это закон кармы: что посеешь, то пожнешь – к вам вернется все, что вы отдадите. Не нужно об этом думать, все происходит автоматически. Ненавидьте, и вы будете ненавидимы. Любите, и будете любимы.

5

Мудрость задним числом

«Другой»¹ никогда не ответствен. Просто наблюдайте: если вы мудры в правильный момент, вы действительно мудры. Но люди становятся мудрыми, только когда момент упущен. Мудрость задним числом ничего не стоит.

Теперь, когда все уже сделано – вы поссорились и сказали друг другу много лишнего, – теперь вы становитесь мудрыми и видите, что поссорились напрасно, но уже слишком поздно. Такая мудрость бесполезна – вред уже причинен. Это ложная мудрость. Она дает ощущение, что вы «будто бы» понимаете. Это уловка эго. Такая мудрость не поможет. Осознанность должна возникать в действии, в то же мгновение, одновременно с происходящим, и вы должны видеть бессмысленность того, что делаете.

Если бы вы видели эту бессмысленность в действии, то не стали бы делать ничего подобного. Нельзя идти против собственной осознанности, а если все-таки вы против нее идете, значит, это не осознанность. Вы приняли за осознанность что-то другое.

Помните, «другой» никогда не ответствен. Что-то кипит у вас внутри, в этом все дело. И, конечно, близкий человек ближе всех остальных, и он становится местом, куда изливается и сбрасывается весь ваш мусор, – вы его не выбрасываете на первого встречного на улице. Но этого следует избегать, потому что любовь очень хрупка. Если вы зайдете слишком далеко, преступите черту, любовь может исчезнуть.

«Другой» никогда не ответствен – попытайтесь сделать это в себе постоянным состоянием осознанности, чтобы вы могли вспомнить вовремя. Как только вы начинаете находить в ком-то что-то неправильное, поймите себя с поличным, немедленно остановитесь. И попросите прощения.

¹ Здесь и далее на странице кавычки переводчика.

6

Благодарность

Будьте как можно более благодарны существованию — и в малом, не только в большом... будьте благодарны за само дыхание. Существование ничем нам не обязано, и все, что нам дано, дано в дар.

Растите более и более в благодарности; пусть она станет для вас образом жизни. Будьте благодарны всем. Если человек понимает благодарность, он благодарен не только случившимся хорошим событиям, но даже и тем, которые не случились, хотя могли случиться. Благодарность за помощь — это только начало; следом приходит благодарность за то, что вам не причинили вреда, — хотя могли бы; тем самым к вам проявили доброту.

Когда вы понимаете чувство благодарности и глубоко его впитываете, вы становитесь благодарны за все. И чем более вы благодарны, тем меньше жалуетесь, тем менее недовольны. С жалобами исчезает и несчастье. Несчастье существует только при наличии жалоб: оно опирается на жалобы и жалующийся ум. В благодарности несчастье невозможно. Этот секрет стоит узнать — он один из самых важных.

7

Смех

Зачем дожидаться причин для смеха? Чтобы смеяться, достаточно самой по себе жизни. Она так абсурдна, так нелепа. Она так красива, так чудесна! Такая пестрая смесь... великая космическая шутка.

Смеяться легче всего на свете, если только позволить себе смех; но людям стало трудно смеяться. Они смеются очень редко, и даже когда смеются, они не подлинны. Они смеются так, будто делают кому-то одолжение, будто исполняют некий долг. Но ведь смеяться приятно! Вы никому не делаете одолжения!

Не нужно смеяться ради того, чтобы обрадовать кого-то другого, потому что, если вы сами не рады, никто другой не обрадуется. Смейтесь для себя и не дожидайтесь причин. Для смеха все уже готово – в совершенстве, в избытке! – но обычно мы его себе не позволяем. Мы так скупы... скупы в смехе, скупы в любви, скупы в жизни. Как только вам становится ясно, что скупость можно отбросить, для вас открывается другое измерение. Смех – вот настоящая религия, остальное только метафизика.

8

Несуждение

Когда вы судите, возникает раздробленность.

Может быть, вы увлеченно разговаривали с другом и вдруг вам захотелось замолчать. Вдруг вам захотелось перестать говорить – прямо на середине фразы. Остановитесь, не заканчивайте даже фразу, – иначе вы пойдете против природы.

Но теперь начинается суждение. Вас смущает, что могут подумать другие, если вы умолкнете посреди фразы. Если вот так, ни с того ни с сего, вы перестанете говорить, вас могут не понять, и вы кое-как пытаетесь закончить фразу. Вы притворяетесь, что вам интересно, выжидая, когда можно будет наконец улизнуть. Это обходится очень дорогой ценой, и совершенно напрасно. Просто скажите, что у вас сейчас нет настроения разговаривать. Извинитесь и замолчите.

Первые несколько дней будет немного хлопотно, но постепенно окружающие начнут понимать. Не судите себя за то, что замолчали; не говорите себе, что поступили плохо. Все хорошо! В глубоком принятии все становится благословением. Так получилось – все ваше существо захотело замолчать. Следуйте ему. Станьте тенью собственной тотальности, и, куда бы она ни вела, просто следуйте. Никакой цели нет. Вы начнете чувствовать – в себе и вокруг – необычайное расслабление.

9

Истинные воры

Нам нечего бояться, потому что нам нечего терять. То, что у вас можно украсть, ничего не стоит. Нужны ли страхи, сомнения, подозрительность?

Вот истинные воры: подозрительность, сомнения, страхи. Они разрушают саму возможность празднования. Пока вы ходите по этой земле, празднуйте землю; пока длится это мгновение, наслаждайтесь им сполна. Из-за страха мы многого лишаемся; из-за страха мы не можем любить, а если даже любим, то только в полсердца, колеблясь и сомневаясь. Мы никогда не преступаем границ: подойдя к определенной черте, мы пугаемся – и замираем на месте. Из-за страха мы не способны к глубокой дружбе. Из-за страха мы не способны к глубокой молитве.

Будьте сознательны, но не осмотрительны. Различие очень тонко: сознательность не коренится в страхе, осмотрительность укоренена в страхе. Осмотрительность служит тому, чтобы никогда не ошибаться, никогда не заходить слишком далеко. Сам этот страх не позволит вам исследовать и открывать новые стили жизни, новые пути движения энергии, новые направления, новые территории. Вы всегда будете двигаться по одной и той же проторенной колее, туда и обратно – как товарный состав по рельсам!

10

Критический ум

Я не говорю, что критический подход всегда вреден. Если вы работаете над научным проектом, он не вреден; без него такая работа невозможна.

Критический ум абсолютно необходим, если вы работаете над научным проектом. Но он становится абсолютной помехой, когда вы пытаетесь достичь внутреннего мира, своей субъективности. В объективном мире он вполне уместен, без него не было бы науки; но рядом с ним нет места религиозности. Это нужно понять: когда человек работает с объективным, он должен быть способен использовать критический ум; когда человек работает с субъективным, он должен быть способен отложить его в сторону. Ум должен оставаться средством. Он не должен становиться *idée fixe*; вы должны быть свободны использовать его или не использовать.

Нет никакой возможности войти во внутренний мир с критическим умом; сомнение в нем становится точно такой же преградой, какой доверие было бы в науке. Человек доверия не пойдет далеко в науке. Поэтому в те времена, когда в мире царствовала религия, мир оставался ненаучным. Противоборство между церковью и наукой возникло не случайно, оно очень значимо. На самом деле противоборствовали не церковь и наука, противоборствовали два измерения существа: объективное и субъективное. Они устроены по-разному.

11

Оргазм

Иногда бывают моменты, редкие моменты, когда эго исчезает, потому что вы так тотально опьянены. Иногда это случается в любви, иногда это случается в оргазме.

В глубоком оргазме личная история исчезает; прошлое отступает и рассеивается, пока не исчезает полностью. В оргазме у вас нет никакой истории, прошлого, ума, биографии. Вы всецело здесь и сейчас. Вы не знаете, кто вы; у вас нет личности. В этот момент эго не действует, отсюда радость и освежающее, обновляющее качество оргазма. Именно поэтому оргазм оставляет вас в таком молчании, в такой тишине, в таком расслаблении, в такой осуществленности. Но снова входит эго, входит прошлое и покушается на настоящее. Снова начинается история, и прекращаетесь вы. Эго – ваша история, не ваша реальность. И ваш враг; эго – ваш враг.

Каждый человек много раз в жизни приближается к этой черте, потому что жизнь движется по кругу. Снова и снова мы возвращаемся к одной и той же точке, но из страха бежим от нее. Иначе ложность эго была бы очевидна. Фактически, позволить эго умереть должно быть проще простого, а поддерживать в нем жизнь – труднее всего на свете, но мы поддерживаем в нем жизнь и думаем, что так проще.

12

Цепная реакция

Все случается одновременно.

Когда в вас меньше чувства вины, вы тут же становитесь счастливее. Когда вы становитесь счастливее, становится меньше борьбы и больше гармонии – сразу же. Когда вы более целостны, более гармоничны, вдруг вас окружает определенное качество блаженства. Все это происходит как цепная реакция: одно ведет к другому, другое к третьему, и процесс продолжается.

Очень важно, чтобы чувства вины стало меньше. Все человечество было принуждено чувствовать себя виноватым – многовековая обусловленность, приказы и запреты... принуждение: людям говорили, что если они делают нечто осуждаемое обществом или церковью, то становятся грешниками. Если они делают нечто ценимое обществом и церковью, то становятся святыми. Так каждый был принужден делать, что хочет общество, и не делать, чего общество не хочет; никто не заботился о том, что подходит самому человеку. Никто не заботился об индивидуальности.

Двигайтесь в новый свет, в новое сознание, туда, где вы сможете освободиться от чувства вины. Тогда станет возможным многое другое.

13

Гибкость

Вы настолько же молоды, насколько гибки. Посмотрите на маленького ребенка: какой он мягкий, нежный и гибкий. С возрастом все становится жестким, косным, негибким. Но можно до самой смерти сохранять абсолютную юность, если сохранять гибкость.

В счастье вы расширяетесь. В страхе вы сжимаетесь, прячетесь в свою скорлупу, потому что снаружи становится опасно. Вы сжимаетесь во всем – в любви, в отношениях, в медитации – во всем. Вы превращаетесь в черепаху и прячетесь в панцирь.

Если постоянно оставаться в страхе, как многие люди, постепенно энергия теряет эластичность. Вы становитесь застойным водоемом, вы больше не течете; вы больше не река. Тогда с каждым днем вы более и более мертвеете.

Но у страха есть естественная функция. Когда дом горит, вы должны спастись. Не пытайтесь быть бесстрашным в горящем доме, это просто глупо! Человек должен быть способным сжиматься, потому что бывают моменты, когда нужно перестать течь. Нужно быть способным двигаться наружу и внутрь, наружу и внутрь... Это и есть гибкость: расширение, сжатие, расширение, сжатие. Как дыхание. Испуганные люди боятся дышать глубоко, потому что даже такое небольшое расширение вызывает страх. Грудь сжимается – у таких людей впалая грудь.

Ищите способы позволять энергии двигаться. Иногда может быть полезен даже гнев. По меньшей мере, он дает энергии двигаться. Если выбирать между страхом и гневом, выберите гнев. Но не доходите до крайности. Расширение хорошо, но не впадайте в наркотическую зависимость. Самое главное, что нужно помнить, – это гибкость: способность переходить из одного состояния в другое.

14

Грация

Грация приносит красоту. Грация просто означает ауру, окружающую тотальное расслабление.

Если вы живете спонтанно, каждый момент решает, каким ему быть. Один момент не определяет другой; ум просто остается открытым. Следующий момент будет решать за себя; нет никаких планов, схем, ожиданий.

Сегодняшнего дня достаточно; не планируйте на завтра – или даже на следующий момент. Сегодня кончится, и завтра придет свежим и невинным, свободным от прошлых влияний, раскроется само собой, без всякого вмешательства прошлого. Это и есть грация. Посмотрите, как утром распускается цветок. Просто смотрите... это и есть грация... без всякого усилия – цветок в согласии с природой. Или посмотрите, как просыпается кошка: без всякого усилия – она полна грации. Вся природа полна грации, но мы потеряли эту способность из-за своей внутренней раздробленности.

Итак, просто живите, и пусть каждый момент решает за себя – не пытайтесь управлять. Вот что я называю позволением – с него начинается все. Попробуйте, рискните!

15

Особенный страх

Когда вы не знаете, чего именно боитесь, это хороший страх. Он значит только, что вы стоите на грани неизвестного.

Когда у страха есть объект, такой страх вполне зауряден. Человек боится смерти – совершенно обычный, инстинктивный страх; в нем нет ничего особенного. Страх старости или болезни, страх физической беспомощности – очень распространенные страхи, обычные, как трава. Необычно, когда вы не можете найти объект страха, когда у страха нет никакой причины. Такой страх поистине невыносим! Если находится причина, ум удовлетворен. Если находится ответ, ум может ухватиться за какое-то объяснение. Все объяснения помогают только отмахнуться и успокоиться, ничего больше, но, получив рациональное объяснение, вы довольны.

Лучше видеть вещи такими, какие они есть, и не спрашивать, почему все так, а не иначе. Вокруг вас – вокруг всякого ищущего – витает нечто неведомое. Через этот страх должен пройти каждый ищущий. Я здесь не для того, чтобы давать вам объяснения, но чтобы втолкнуть вас в самую глубь. Я не психоаналитик – я экзистенциалист. Моя задача в том, чтобы дать вам способность переживать как можно больше опыта – любви, страха, гнева, жадности, насилия, сострадания, медитации, красоты – и так далее. Чем больше вы переживаете опыта, тем становитесь богаче.

16

Раздвоенное тело

*Первобытное общество принимает тело целиком, таким как есть:
ничто в нем не осуждается, ничто не выше и не ниже.*

Йога принимает тело, но идет недостаточно далеко. Она предписывает контроль, а контроль в любой форме есть своего рода подавление. Вы подавляете и забываете о подавленном; оно перемещается в область желудка и скапливается у диафрагмы. Желудок – единственная область тела, куда можно выбрасывать подавленное; никакого другого места нет.

В тот день, когда контроль взорвется, вы почувствуете столько свободы, столько жизни; вы почувствуете, что родились заново, потому что раздвоенное тело соединится в одно целое. У диафрагмы тело разделяется на нижнюю и верхнюю половины. Старые религиозные учения осуждали нижнюю половину, а верхней приписывали некое превосходство, верховенство, возвышенность. Это неверно. Тело едино, и эта раздвоенность опасна; она вас раздваивает. Постепенно вы начинаете отрицать многие части жизни, а все исключенное из жизни однажды возьмет свое... может быть, в форме болезни.

Современные медицинские исследования показывают, что рак – не что иное, как слишком большой внутренний стресс. Рак существует только в подавленных обществах. Чем более общество цивилизовано и культурно, тем больше вероятность рака. В первобытном обществе рак не встречается, потому что первобытное общество принимает тело целиком, таким как есть: ничто в нем не осуждается, ничто не выше и не ниже.

17

Невежество

Когда я употребляю слово невежество, я не придаю ему никакого осуждающего смысла – не имею в виду недостаток знания. Я имею в виду нечто очень важное, очень осязаемое, очень позитивное... нам свойственное. Бесконечная таинственность – в природе существования, и именно поэтому оно так красиво.

Всякое знание избыточно. Знание как таковое избыточно. Всякое знание только создает иллюзию, что мы знаем. Но мы не знаем. Можно прожить с кем-то всю жизнь и думать, что этот человек известен – но он остается неизвестным. Можно родить ребенка и думать, что ребенок известен, – но он неизвестен.

Все, что нам кажется знанием, очень иллюзорно. Кто-то спрашивает: «Что такое вода?» – и вы говорите: «H₂O». Вы просто играете в игру: не известно ни что такое вода, ни что такое «Н» или «О». Вы просто клеите ярлыки. Кто-то спрашивает, что такое это «Н», что такое водород, и вы переходите к молекулам, к атомам, к электронам – но снова только даете названия. Тайна не кончается – тайна только отодвигается дальше, но в конце всего остается прежнее безграничное невежество. Раньше мы не знали, что такое вода; теперь мы не знаем, что такое электрон; мы не пришли ни к какому знанию. Мы играем в игру, даем вещам названия и классифицируем, но жизнь остается тайной. Невежество так глубоко и так бесконечно, что не может быть разрушено. И когда вы это понимаете, вы можете найти в нем покой. Такая красота, такое расслабление... потому что идти некуда. Познавать нечего, потому что ничто не может быть познано. Невежество вечно. Оно безмерно и безгранично.

18

По ту сторону гнева

Переместитесь от гнева к творчеству, и вы сразу же увидите, что в вас многое изменится. Завтра те же самые вещи не будут поводом для гнева.

Из ста людей, страдающих от гнева, пятьдесят страдают от избытка творческой энергии, которую им не удастся использовать. Их проблема не в гневe, но они всю жизнь думают, что страдают от гнева. Если найден правильный диагноз, полдела сделано.

Вложите энергию в творчество. Перестаньте считать проблемой гнев; не обращайтесь на него внимания. Вкладывайте больше энергии в творчество. Вложите себя во что-то такое, что вы любите. Вместо того, чтобы делать из гнева проблему, сделайте объектом медитации творчество. Переместитесь от гнева к творчеству, и вы сразу же увидите, что в вас многое изменится. Завтра те же самые поводы не будут поводами для гнева – стоит ли обращать внимание на такие мелочи? – потому что теперь энергия движется, радуется, наслаждается танцем.

19

Спонтанность

Чтобы вы ни делали, будьте в этом как возможно тотальны. Если вы идете и вам нравится идти, прекрасно! Если вдруг вы осознаете, что не хотите больше двигаться, тут же сядьте; не делайте ни шагу против воли!

Что бы ни происходило, примите это и наслаждайтесь; ни к чему себя не принуждайте. Если вам хочется говорить, говорите. Если вам хочется молчать, молчите – но следуйте внутреннему ощущению. И ни к чему себя не принуждайте – ни на мгновение – потому что, когда вы себя принуждаете, вы тут же оказываетесь разделены надвое. И это создает трудности; тогда вся жизнь становится раздробленной.

Человечество пришло в шизофреническое состояние, потому что нас учили себя принуждать. Одна часть вас хочет смеяться, другая не позволяет вам смеяться; они разделяются, и вы раздваиваетесь. Вы создаете в себе победителя и побежденного, возникает конфликт. Трещина, созданная этим конфликтом, становится шире и шире. Задача в том, чтобы склеить эту трещину и больше ее не создавать. Есть прекрасное дзэнское изречение: Когда сидишь, просто сиди. Когда идешь, просто иди. Но главное – без колебаний.

20

Замкнутость

Почему мы замыкаемся и сдерживаемся? Из страха, что, если мы отдадим все, ничего не сдерживая, нам будет больше нечего дать. И мы даем, но только отчасти, оставляя наживку на удочке. Мы хотим оставаться загадочными.

Когда вы не позволяете другому войти в свое существо и узнать его тотально, это происходит от страха, что, может быть, если другой узнает вас целиком, он – или она – потеряет интерес. И какие-то уголки своего существа вы держите закрытыми, чтобы другой оставался в вечном недоумении: «Что это за уголки? Что еще ты в себе прячешь?..» И другой продолжает исследовать, пытаться, убеждать, соблазнять... И точно так же себя прячет другой.

За этим стоит некое инстинктивное понимание, что, как только тайное станет явным, все будет кончено. Мы любим тайну, мы любим неизвестное. Когда все известно, нанесено на карту и измерено – конец! «Как, больше ничего нет?» Беспокойный ум начинает думать о других женщинах, других мужчинах. Это происходит с миллионами мужей и жен: они заглянули друг в друга целиком – и всему пришел конец! У другого больше нет души, потому что в нем больше нет тайны, – а душа существует, пока остается тайна. Вот стоящая за этим логика.

Но если вы по-настоящему независимы... если вы целиком сдались богу любви – только тогда вы можете целиком раскрыться. В самом этом раскрытии вы сливаетесь в одно целое. Когда двое людей раскрываются, их больше не двое. Когда стена рушится, две комнаты становятся одной. И именно это приносит осуществление; именно этого ищут все влюбленные, жаждут все влюбленные, – к этому устремлены все их мечты и помыслы. Но по непониманию они могут заблудиться в своих поисках.

21

Будьте как ребенок

Мы отделены только на поверхности; глубоко внутри мы не отделены. Отделена только видимая часть; невидимая по-прежнему едина и нераздельна.

В Упанишадах говорится: «Те, кто думают, что знают, не знают», – потому что сама идея, что вы знаете, не позволяет вам знать. Сама идея, что вы невежественны, делает вас уязвимым, открытым. Ваши глаза, как у ребенка, полны удивления. Тогда трудно решить, действительно ли *ваши*² ваши мысли, или они вошли извне, – потому что теряются всякие якоря. Но не стоит об этом беспокоиться, потому что в своем основании ум един; он принадлежит вселенной. Назовите его Богом, если угодно... – или, словами Юнга, «коллективным бессознательным».

Мы отделены только на поверхности; глубоко внутри мы не отделены. Отдельна только видимая часть; невидимая по-прежнему едина и неделима. И если вы расслабляетесь, приходите в молчание и становитесь более и более невинны, скромны, похожи на ребенка – поначалу будет трудно понять, действительно ли *ваши* ваши мысли, или же исходят неизвестно откуда, или же кто-то другой посылает сигналы, а вы только их принимаете! Они действительно приходят из ниоткуда. Они приходят из самого сердца вашего существа; и это же сердце – сердце каждого.

Таким образом, всякая поистине оригинальная мысль не несет ничьей подписи. Она просто является – из коллективного, из вселенского, из единого Ума – Ума с большой буквы. И когда индивидуальный ум, эгоистический ум расслабляется, вас наводняет ум вселенной.

² Здесь и далее на странице курсив переводчика.

22

Хрупкость любви

Не думайте, что любовь вечна. Она очень хрупка – хрупка, как роза. Утром роза цветет, к вечеру ее больше нет. Ее может погубить любой пустяк.

Чем явление выше, тем оно более хрупко; высокое нуждается в защите. Камень останется целым, но роза погибнет, – если камень и роза столкнутся, камню это не повредит, но роза погибнет.

Любовь очень хрупка, очень деликатна. С ней нужно обращаться очень осторожно и бережно. Вы можете причинить непоправимый вред, и один из вас закроется, начнет защищаться. Если вы будете слишком много ссориться, одному из вас захочется бежать от другого; он будет становиться более и более холодным, более и более закрытым, чтобы защитить себя от нового нападения. Тогда, в ответ на холодность, другой будет нападать еще больше. Так круг замыкается, и влюбленные постепенно расходятся; между ними растет отчуждение, и каждый считает виновным другого, каждый считает, что его предали.

Насколько я вижу, ни один влюбленный не предавал другого. Только невежество убивает любовь. Оба хотят быть вместе, но в чем-то оба невежественны, и это их суммарное невежество играет с ними злую шутку.

23

Существенное

Медитация означает быть с самим собой, любовь – быть с кем-то другим. Медитация дает вам сокровище; любовь помогает им поделиться. Вот две основы всего, остальное несущественно.

Есть старый анекдот о трех путешественниках, приехавших в Рим. Они пришли к папе, и первым делом он спросил: «Надолго ли вы приехали?» Первый ответил: «На три месяца». Папа сказал: «Значит, вам удастся основательно осмотреть Рим». Второй на тот же вопрос ответил, что приехал на шесть месяцев. Папа сказал: «Значит, вы сможете увидеть гораздо больше первого». Третий сказал, что приехал всего на две недели, и папа ответил: «Вам посчастливилось: вы увидите в Риме все!»

Путешественники были озадачены – потому что не знали механизма ума. Только подумайте: если бы ваша жизнь длилась тысячу лет, вы бы многое упустили, потому что продолжали бы откладывать на потом. Но поскольку жизнь так коротка, человек не может позволить себе откладывать. И все же люди откладывают – даже в ущерб себе.

Представьте, если бы кто-нибудь вам сказал, что вам осталось жить всего один день, – что бы вы сделали? Продолжали бы думать о ненужных вещах? Нет, вы бы о них забыли. Вас интересовала бы только любовь, только молитва, только медитация, потому что осталось всего двадцать четыре часа. Настоящее, существенное вы не стали бы откладывать.

24

Авторитеты

Никогда ни у кого не спрашивайте, что правильно, а что неправильно. Жизнь – эксперимент, в ходе которого это следует выяснить.

Чтобы выяснить, что для него хорошо, каждый человек должен быть сознательным и бдительным, наблюдать свою жизнь и с ней экспериментировать. Хорошо все, что приносит покой, все, что приносит блаженство, все, что приносит безмятежность, все, что подводит вас ближе к существованию и его бесконечной гармонии. А все, что вызывает в вас борьбу, страдание, боль, – плохо. Никто другой не может решать за вас, потому что у каждого – свой индивидуальный мир, своя чувствительность. Все мы уникальны. Никакие универсальные формулы не помогут. Весь мир служит тому доказательством.

Никогда ни у кого не спрашивайте, что правильно, а что неправильно. Жизнь – эксперимент, в ходе которого следует выяснить, что правильно, что неправильно. Иногда, может быть, вы поступите неправильно, но это даст соответствующий опыт, от которого вы тут же получите пользу. И награды этой жизни – не за ее пределами, не в раю и не в аду; они – здесь и сейчас.

Каждое действие ведет к немедленному результату. Просто будьте бдительны и наблюдайте. Зрелый человек – тот, кто наблюдал себя и нашел, что для него правильно и неправильно; что хорошо и что плохо. И благодаря тому, что он нашел это сам, у него есть огромный авторитет: даже если весь мир будет говорить что-то другое, для него ничего не изменится. У него есть собственный опыт, на который он может опираться, и этого достаточно.

25

Счастье

Для счастья или несчастья не бывает внешних причин; извне приходят только предлоги. Мало-помалу мы начинаем признавать, что счастье и несчастье приходят откуда-то изнутри нас – где действует нечто постоянно меняющееся, не имеющее ничего общего с внешними обстоятельствами.

Ваше самочувствие приходит откуда-то изнутри вас; колесо непрерывно вращается. Просто наблюдайте – это очень красиво, потому что это осознание принесет некое достижение. Вы увидите, что свободны от внешних предлогов: снаружи ничего не случилось, но все же за несколько минут ваше настроение изменилось, из счастливого стало несчастным – или наоборот.

Это значит, что счастье и несчастье – ваши собственные настроения, не зависящие ни от чего внешнего. Это одно из самых важных пониманий, потому что с ним возможно многое. Нужно понять еще одно: настроения приходят из неосознанности. Просто наблюдайте и станьте осознанны. Если приходит счастье, просто наблюдайте его и не отождествляйтесь с ним. Когда приходит несчастье, снова – просто наблюдайте. Они похожи на утро и вечер. Утром вы наблюдаете и радуетесь восходящему солнцу. Когда солнце садится и сгущается темнота, снова вы наблюдаете – и радуетесь.

26

Играя роль

Играйте, но играйте осознанно. Играйте в свои игры, какими бы они ни были; не подавляйте. Играйте в них как возможно более совершенно, но в полной бдительности. Играйте с удовольствием, и тогда будут получать удовольствие и другие.

Когда человек играет роль, за этим стоит какая-то причина. Роль имеет для него какой-то смысл. Если сыграть в игру безупречно, что-то в бессознательном рассеется, испарится и вы освободитесь от тяжести.

Например, если вам хочется играть, как в детстве, значит, в детстве что-то осталось незавершенным. В детстве вы не могли быть таким, как хотели; кто-то вам помешал. Вас заставили казаться более серьезным, взрослым и зрелым, чем вы были на самом деле. Что-то осталось незавершенным. Эта незавершенность требует завершения и продолжает вас преследовать. Завершите. Ничего страшного. Тогда, в прошлом, вы не могли быть ребенком – но теперь можете. Однажды сыграйте в эту игру с полной отдачей, и вы увидите, что эта незавершенность исчезнет и никогда больше не вернется.

27

Ярлыки

Не говорите «счастье» и «несчастье», потому что эти слова содержат суждение. Наблюдайте без суждения – просто говорите себе: «Вот настроение „А“. Вот настроение „Б“».

Настроение «А» прошло, наступило «Б»; вы же остаетесь просто наблюдателем. Вдруг вы осознаете, что, хотя вы называете «А» счастьем, оно не так уж счастливо, и хотя вы называете «Б» несчастьем, оно не так уж несчастно. Просто называя эти настроения «А» и «Б», вы создаете дистанцию.

Когда вы произносите слово *счастье*, в нем многое подразумевается: вы говорите, что хотите за него цепляться и не отпускать, не хотите, чтобы оно кончилось. Когда вы говорите *несчастье*, вы не просто произносите слово; многое подразумевается: вы говорите, что его не хотите, что его не должно быть. Все эти вещи подразумеваются бессознательно.

На семь дней придумайте себе новые термины для обозначения настроений. Будьте наблюдателем – будто сидите на вершине холма и смотрите в долину, наблюдая облака, рассветы и закаты, дни и ночи. Будьте наблюдателем на холме, вдалеке от всего.

28

Новолуние любви

Пусть у вас в любви наступит новолуние. Будьте рядом, любите друг друга, заботьтесь друг о друге и не жалейте о прошедшем жаре – потому что этот жар был безумным, горячим состоянием, и хорошо, что он прошел. Считайте, что вам повезло.

Если любовь становится глубже, мужа и жены превращаются в братьев и сестер. Если любовь становится глубже, солнечная энергия превращается в лунную: жара спала, наступила прохлада. И когда любовь становится глубже, возможно непонимание, потому что мы привыкли к лихорадке, страсти, волнению, а теперь все это кажется глупым. Но это и в самом деле глупо! Теперь, когда вы занимаетесь любовью, это кажется глупым; если вы не занимаетесь любовью, то чувствуете, будто чего-то не хватает, – из-за старой привычки.

Когда муж и жена начинают чувствовать что-то подобное, они пугаются – не стали ли они принимать друг друга как должное? Не стали ли они друг другу братом и сестрой, вместо того чтобы оставаться избранниками и радостью для эго? Возникают все эти страхи. Иногда приходит такое чувство, будто чего-то не хватает, – своего рода пустота. Но не смотрите на нее глазами прошлого. Смотрите глазами будущего. Многое случится в этой пустоте, многое случится в этой близости – вы оба исчезнете. Ваша любовь станет абсолютно несексуальной, весь жар исчезнет, и тогда вы сможете узнать совершенно иное качество любви.

29

Доверие

Всегда помните: любой ценой нужно избегать потери доверия. Даже если доверие позволяет другим вас обманывать, это все же лучше, чем не доверять.

Очень легко доверять, когда кто-то вас любит и никто не обманывает. Но даже если весь мир полон обмана и каждый пытается вас обмануть, – а обмануть вас можно только когда вы доверяете, – даже тогда продолжайте доверять. Никогда не теряйте доверия к доверию, чего бы то ни стоило, и вы никогда не проиграете, потому что само по себе доверие ценнее всего в жизни. Оно не должно служить средством к чему-то другому, потому что по самой своей природе может быть только целью.

Если вы способны доверять, вы остаетесь открыты. Люди закрываются ради защиты, чтобы никто не мог их обмануть, чтобы никто не мог ими пользоваться. Пусть вами пользуются как угодно! Если вы настаиваете и продолжаете доверять, случается самое красивое цветение, потому что тогда в вас нет никаких страхов. Страшно, что люди могут вас обмануть, – но когда вы это принимаете, все страхи проходят и нет препятствий к тому, чтобы быть открытым. Страхи опаснее любого вреда, который способны причинить вам другие. Страхи могут отравить вам всю жизнь. Оставайтесь открыты, просто доверяйте – невинно, безусловно.

Вы расцветете – и поможете расцвести другим, когда они осознают, что обманывают не вас, а только себя. Нельзя бесконечно обманывать человека, который не перестает доверять. Само его доверие снова и снова отбрасывает окружающих к самим себе.

30

Пустота

Величайший в жизни день – когда вы не можете найти в себе больше ничего, чтобы выбросить; все уже выброшено, и остается только чистая пустота. В этой пустоте вы находите себя.

Медитация значит: просто опустошите ум от всего содержимого – воспоминаний, воображения, мыслей, желаний, ожиданий, проекций, настроений. Продолжайте опустошать себя от всего содержимого. И придет величайший в жизни день, когда вы не сможете найти в себе больше ничего, чтобы выбросить; все уже выброшено, и осталась только чистая пустота. В этой пустоте вы найдете себя, в этой пустоте – чистое сознание.

Эта пустота пуста только с точки зрения ума; на самом деле это изобилие, переполнение существа – опустошен-ного от ума, но полного сознания. Не бойтесь слова *пустота*; оно не отрицательно. Оно отрицает только ненужный багаж, который вы носите по старой привычке; он не помогает, только мешает; он дает только тяжесть, огромную тяжесть. Когда эта тяжесть сброшена, вы свободны от всех границ; вы становитесь бесконечны, как небо. Это опыт Бога – или природы Будды, назовите его как угодно... Назовите его *дхаммой*, назовите *дао*, назовите истиной, назовите *нирваной* – все эти слова значат одно и то же...

31

Экспериментальным путем

Всегда оставайтесь открытыми и продолжайте экспериментировать, всегда будьте готовы ступить на путь, которым никогда не ходили раньше. Кто знает? Даже если он никуда не приведет, он даст опыт.

Эдисон почти три года работал над определенным экспериментом: семьсот раз он его проводил и не добивался успеха. Коллеги и ученики потеряли всякую надежду, а он каждое утро приходил в лабораторию счастливым и сияющим от радости, готовым начать заново. Семьсот попыток и три года, потраченных впустую, – это было чересчур! Все были уверены, что из этого эксперимента ничего не получится. Сама идея казалась бесполезной, его упорство казалось капризом.

Они собрались и сказали Эдисону:

– Мы совершили семьсот безуспешных попыток и ничего не добились. Пора остановиться.

Эдисон рассмеялся. Он сказал:

– Что значит, безуспешных! Мы успешно нашли семьсот бесполезных методов. Мы с каждым днем приближаемся к истине! Если бы мы не постучали в эти семьсот дверей, то ничего бы не могли знать. Но теперь мы твердо знаем, что эти семьсот дверей никуда не ведут. Это большое достижение!

Вот основа научного подхода: если вы можете точно установить, что нечто ложно, вы приближаетесь к истине. Истина не продается на рынке, и нельзя прийти прямо в нужный магазин и ее заказать. Она не выпускается в готовом виде. К ней приходят экспериментальным путем. Всегда оставайтесь экспериментаторами. И не будьте слишком самодовольны. Никогда не считайте свою работу совершенством. Ваша работа никогда не совершенна: всегда можно ее улучшить, всегда можно ее усовершенствовать.

32

Проблемы

Если вы будете вести себя так, будто у вас нет никаких проблем, вы обнаружите, что никаких проблем нет! Все проблемы надуманны; вы в них верите, и именно поэтому они существуют.

Вы себя гипнотизируете: продолжаете повторять, что вы такой-то и такой-то, что вы неадекватны, ни к чему не способны... Вы повторяете, и это становится мантрой, впитывается вам в сердце, воплощается в действительность.

Просто попытайтесь вести себя так, будто у вас нет никаких проблем, и вы увидите, что приобретаете совершенно новое качество: у вас нет никаких проблем! И тогда от вас зависит, приняться снова за проблемы или оставить их навсегда. Проблему так легко отбросить, если вы понимаете, что это вы держитесь за проблему, а не проблема за вас. Но мы не можем жить без проблем, поэтому продолжаем их создавать. Без проблем человеку так одиноко – и делать становится нечего. Когда проблема есть, вы очень довольны – вам есть что делать, есть о чем думать; проблема вас занимает.

Эти постоянные мысли – о том, что вы неадекватны и ни к чему не способны, что вы такой и сякой – в своей основе очень эгоистичны. Вы хотите адекватности – но почему? Вы хотите гениальных способностей – но почему? Почему не удовольствоваться всеми существующими неадекватностями и ограничениями? Когда вы их принимаете, вы видите, что становится легче струиться и течь.

33

Оставайтесь в неведении

Не принимайте никакой позиции в отношении страха; вообще говоря, не называйте его даже «страхом». Называя его страхом, вы уже принимаете позицию.

Одна из самых фундаментальных основ: прекратите давать вещам названия. Просто наблюдайте чувство – таким как есть. Позвольте его и не наклеивайте на него никаких ярлыков – оставайтесь в неведении. Неведение – очень медитативное состояние. Упорствуйте в неведении и не позволяйте уму собой помыкать. Не позволяйте уму прибегать к словам и лингвистике, клеить ярлыки и классифицировать, потому что это запускает целый процесс. Одно ассоциируется с другим, другое с третьим, и так до бесконечности...

Просто смотрите – не говорите: «страх». Будьте в страхе, дрожите – это красиво! Забейтесь в угол, спрячьтесь под одеяло. Ведите себя, как испуганное животное. Если вы позволите страху себя захватить, у вас волосы станут дыбом! Тогда впервые вы узнаете, какое это красивое явление – страх. Среди этого смятения, в вихре этого циклона вы впервые узнаете, что все же где-то внутри у вас есть точка, которая остается абсолютно незатронутой.

34

Жизнь проста

Жизнь очень проста. Даже деревья живут – очевидно, жизнь проста. Почему она так сложна для нас? – потому что мы строим о ней теории.

Чтобы быть в самой гуще жизни, в интенсивности и страсти жизни, нужно отбросить все жизненные философии. Иначе вы будете вечно блуждать в тумане собственных слов.

Знаете известную историю о многоножке? Одним прекрасным утром, когда, наверное, многоножка была счастлива и ее сердце пело... На берегу пруда сидела лягушка – должно быть, у нее были философские склонности. Она спросила:

– Обожди-ка! Ты просто творишь чудеса! Сто ног! Как ты с ними управляешься? Какая нога ступает первой, какая второй, третьей – и так далее – до самой сотни? Неужели ты никогда не сбиваешься? Как тебе это удастся? Кажется, это невозможно.

– Я никогда об этом не задумывалась, – ответила многоножка. – Дай мне подумать.

И тут же она споткнулась и упала. Она запуталась – сто ног! Как с ними справиться?

Философия парализует. Жизнь не нуждается в философии, жизнь самодостаточна. Ей не нужно никаких костылей; ей не нужно никаких подпорок, никакой дополнительной поддержки. Она самодостаточна.

35

Центрированность

Не создавайте противоречия между центрированностью и потерей центрированности. Продолжайте течь. Боясь потерять центрированность, вы скорее ее потеряете – потому что все, что вы пытаетесь подавить, становится важным.

Все, что вы пытаетесь подавить, всегда становится очень привлекательным. Поэтому не судите себя за потерю центрированности. Пожалуй, даже помогайте себе ее терять. Если это происходит, позвольте ему случиться – ничего страшного. Наверное, в этом что-то есть – вот почему это происходит. Иногда хорошо даже заблудиться.

Человек, который действительно хочет оставаться центрированным, не должен беспокоиться о центрированности. Если вы будете о ней беспокоиться, само это беспокойство не даст вам быть центрированным – ум должен быть спокойным. И иногда заблудиться тоже хорошо, в этом нет ничего страшного.

Перестаньте бороться с существованием. Прекратите всякий конфликт, оставьте всякую идею о завоевании – сдайтесь. А если человек сдался, что он может сделать? Если ум сбивается с пути, сбиваетесь и вы; если он не сбивается с пути, тоже хорошо. Иногда вы центрированы, иногда нет. Но глубоко внутри вы всегда будете сохранять центрированность, потому что никакое беспокойство вас не отвлекает. Иначе что угодно может отвлечь. Тогда заблуждение будет грехом, запретным действием – и проблема возникнет снова.

Никогда не создавайте в себе раздвоенности. Если вы решите всегда быть правдивым, в неправде появится привлекательность. Если вы решите быть ненасильственным, насилие превратится в грех. Если вы решите быть безбрачным, грехом станет секс. Если вы попытаетесь быть центрированным, заблудиться будет, все равно что совершить грех – именно так все религии выродились в полную глупость. Примите и заблуждайтесь – в этом нет ничего страшного.

36

Потребности и желания

Желаний много, потребностей мало. Потребности можно удовлетворить, но желания не удовлетворяются никогда. Желание – это потребность, которая сошла с ума; ее невозможно удовлетворить. Чем больше вы пытаетесь, тем больше и больше она просит.

В одной суфийской истории говорится, когда Александр умер и оказался в раю, он принес на себе всю свою ношу – все свое королевство, золото, бриллианты – не в реальности, конечно, но символически. Он был слишком обременен самим фактом, что он Александр.

Привратник рассмеялся и спросил:

– Почему ты несешь такую тяжесть?

– Какую тяжесть? – спросил Александр.

И привратник дал ему весы и положил на одну чашу весов глаз. Он велел Александру положить всю свою ношу, все свое величие, сокровища, королевство на другую. Но глаз оставался тяжелее, чем все королевство Александра.

Привратник сказал:

– Это человеческий глаз. Он символизирует человеческое желание. Его нельзя удовлетворить, как бы ты ни пытался, как бы ни было велико твое королевство.

Тогда привратник бросил в глаз немного пыли. Глаз тут же моргнул и потерял весь вес.

Немного пыли понимания нужно бросить в глаз желания. Желание исчезает, и остаются только потребности, с которыми не так трудно справиться. Потребностей очень немного, и они красивы. Желания уродливы, и от них люди становятся чудовищами, сходят с ума. Когда вы умеете выбирать мир, становится достаточно небольшой комнаты; становится достаточно небольшого количества еды; становится достаточно небольшого количества одежды; становится достаточно одного возлюбленного – одной возлюбленной.

37

Защищенность

В жизни не бывает защищенности. Жизнь опасна, она не опирается на твердую почву – она беспочвенна.

Вы создаете проблему самим тем, что просите защищенности. Чем более вы просите защищенности, тем больше ваша незащищенность, потому что опасность – в самой природе жизни. Если вы не просите защищенности, то никогда не будете о ней беспокоиться. Как зелена трава, жизнь опасна. Если вы начинаете требовать, чтобы трава стала белой, возникает проблема. Проблема создана вами, не травой – она зеленая, а вы просите ее стать белой! Она этого не может.

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.